

Pratica per i prossimi tre anni

Swami Ritavan ha guidato il *Sangha* Gathering Ahimsin 2019 in una nuova pratica per i prossimi tre anni. Il *mantra* dato è la combinazione del *Saumyā mantra* con il *Tārā mantra*.

सौम्या सौम्यतराशेष सौम्येभ्यस्त्वतिसुन्दरी ।

परापराणां परमा त्वमेव परमेश्वरी ॥

तारे तुत्तारे तुरे स्वाहा

saumyā saumyātarāśeṣā saumyebhyas tvati sundarī,
parāparāṇām paramā tvameva parameshvarī.
tāre, tut tāre ture, svāhā.

Spiegazione del *Saumyā Mantra*

[da precedenti discorsi e scritti di Swami Veda]

सौम्या सौम्यतराशेष सौम्येभ्यस्त्वतिसुन्दरी ।

परापराणां परमा त्वमेव परमेश्वरी॥

saumyā saumyātarāśeṣā saumyebhyas tvati sundarī,
parāparāṇām paramā tvameva parameshvarī

Lo scopo di questa pratica è di stabilire e migliorare la serenità nei cuori e nelle menti dei discepoli del *Gurudeva* e, in tal modo, di rafforzare un legame di cuore tra tutti gli esseri viventi solo per il piacere del *Gurudeva*.

Questo *mantra* è dedicato alla Madre Divina come *Saumyā*, Madre Divina come fresca, gentile e lunare tranquillità. È usato come *mantra* speciale per coltivare tutti questi aspetti della personalità. Il *mantra* è presente in *Caṇḍī*, o *Devī-mahātmya*, (I.62 o I.71, dipende dall'edizione) un importante testo del *tantra* della nostra Tradizione.

Questa particolare pratica, che chiedo di intraprendere per i prossimi tre anni ai discepoli del nostro *Gurudeva*, ha lo scopo di portare pace all'interno di ogni mente, diffondendola prima nella propria famiglia personale, poi nell'intera famiglia del *Guru* e infine nella più ampia famiglia globale. La normale regola è che, mentre questa pratica accade, non ci dovrebbe essere un pensiero controverso o conflittuale. Non un pensiero, né tantomeno una parola o un'azione da parte di coloro che stanno intraprendendo tale pratica.

Anche se abbiamo dichiarato una finalità per questa pratica, la facciamo senza aspettative. Semplicemente come resa alla divinità. "*Guru Prityartham*", "per il piacere dello spirito divino del *Guru*" di invocare la grazia dello spirito del *Guru*. È con questo intento di auto-purificazione che ho richiesto che tutta la collettività intraprenda questa pratica.

Raccomando vivamente che leggete di queste particolari pratiche di *japa* nel libretto di SVB intitolato "*Mantra speciali*".

Se attualmente state seguendo qualche pratica speciale (*purashscharana*), allora per questo periodo di tre anni continuate con questa *purashscharana* e potrete fare solo una *mala* di *Saumyā mantra*, o quante siete in grado di fare.

Sebbene i *mantra* siano fatti per la loro vibrazione sonora, possono avere una traduzione. Possono esistere traduzioni all'interno di traduzioni giungendo a livelli sempre più profondi di comprensione. Vi darò qui il livello più semplice della traduzione.

La prima parola "*Saumyā*" è una parola femminile che si riferisce al *soma*, o qualità e attributi lunari. *Saumyā*, Colei dall'aspetto lunare, come la luna, pacifica e gentile. *Saumyātarā*, ancor più lunare e tranquilla della luna stessa. Qui, c'è un piccolo segreto linguistico. C'è una 'a' nascosta in *a śeṣā saumyebhyas* Lei è ancora più bella di tutte le forze lunari ed entità pacifiche connesse nell'intero universo. Così, spezzando la prima metà del verso, parola per parola, si legge, "*saumyā, saumyātarā, aśeṣā, saumyebhyas, tu, atī, sundarī*".

La seconda metà del verso è la seguente: *Parāparāṇām, paramā. Paramā*, supremo uno, trascendente. *Parāparāṇām* ... tutte le cose delle realtà trascendenti e le realtà di questa terra come esperienza nel mondo. Colei che trascende anche le forze trascendenti come pure le forze immanenti. *Tvam Eva*, tu sola. *Parameshvarī*, Oh Signora suprema. *Tvam Eva parameshvarī*, Tu sei la Signora suprema. Tu solo sei la Signora suprema che trascende tutte le realtà trascendenti e le forze immanenti.

Gli scopi ultimi della psicologia indiana sono puramente spirituali. Il più alto è dimenticare la mente, in uno stato di meditazione senza mente (*yoga amanaska* o *asamprajnata*). Il passo immediatamente precedente a ciò è la discriminazione tra *buddhi* e il sé spirituale (*viveka khyati*). L'ultimo è ancora uno scopo troppo alto, troppo distante per la maggior parte. Prima che si possa iniziare ad avere brevi visioni di questi livelli di realtà, dobbiamo imparare a coltivare una mente *sattvica*.

Una mente *sattvica* e le sue attività sono descritte ed elencate nei capitoli 14, 17 e 18 della *Bhagavad Gita*. Le brevi descrizioni dei processi che conducono a una mente *sattvica* sono delineate come *bhava samshuddhi*, purificazione emozionale, e *chitta prasada*, rendere la mente un luogo sereno e piacevole. La *Bhagavad Gita* chiama questi processi infondere l'ascetismo mentale o *manasa tapas*. Silenzio, autocontrollo e purificazione emozionale sono gli attributi dell'ascetismo mentale, così come menzionati nel capitolo 17.16. *Saumyā* è la qualità per cui chiunque vi guardi riceve la freschezza lunare.

I compiti per rendere una mente serena e piacevole e per purificare le emozioni sono strettamente connessi. Una mente *sattvica* non soffre di *adhis* o disturbi mentali e affezioni come rabbia, vendetta o malizia. Non si dovrebbero reprimere questi tratti, ma semplicemente riconoscere il naturale impulso *sattvico* verso pace, appagamento e accoglienza e in tal modo rendere la mente un campo energetico più forte. Colui che realizza ciò soffre meno l'angoscia e il dolore, nella vita di tutti i giorni. Semplicemente, sostituisce il *rajasico* e il *tamasico* con il *sattvico*.

Per sostituire ciò che è artificioso e semplicemente abituale con il naturale, per ridurre l'angoscia e il dolore, si cerca di scoprire la causa di tutto il bruciore mentale (*tapa*). Patanjali afferma che è *rajas* che scalda e tormenta la mente. È *sattva* che soffre. Non c'è nessun altro tormentatore o vittima. Quando domina *rajas*, diventiamo irrequieti e angosciati. Quando domina *sattva*, l'energia e l'attività di *rajas* aiutano negli obiettivi di *sattva* di purificazione.

In questo, qual è il ruolo di *tamas*? *Tamas* è molto criticato come oscuro, pesante, inerte e insieme indesiderabile. Infatti, ciò che è richiesto è il bilanciamento di *sattva*, *rajas* e *tamas*. Nel cibo che mangiamo, *sattva* è l'energia pranica che noi ricaviamo, *rajas* è il cucinare e lo speziare, e *tamas* è la massa. La parola *tamas* è da tradurre come stasi. Quando la stasi serve lo scopo di *sattva*, conferisce stabilità. Quando *sattva* è sottoposto da *tamas* diventa stagnazione. Questo è un principio universale applicabile a tutte le scienze, incluso il sistema di psicologia indiana.

Il compito di purificazione emozionale e di rendere la mente un luogo piacevole, quindi, consiste principalmente nel creare un bilanciamento di *sattva*, *rajas* e *tamas*, in modo che dominino il solo *sattva* e gli altri due servano il loro scopo.

Il mancato raggiungimento di questo equilibrio di energia tra questi tre *guna* ci sottopone a

adhis, i nostri sei nemici: *kama* o passione e desiderio sfrenati, *krodha* o rabbia, *lobha* o invidia, *moha* o attaccamento e confusione, *mada* o eccitazione incontrollata e *matsarya* o odio e ostilità.

C'è un altro strumento usato per raggiungere lo scopo dell'auto-purificazione. È un lungo processo chiamato auto-esame, *atma nirikshana*.

Nel processo di auto-esame, non si cercano giustificazioni per i propri atti distruttivi "Oh, chiunque avrebbe perso il controllo in queste circostanze" "Oh, stavo solo cercando di mostrare a qualcuno la giusta via" - e così via. Si smette di creare queste scuse per se stessi. Per intraprendere un percorso di auto-purificazione considerate questi passi:

Fate una lista delle vostre debolezze, i vostri veri nemici.

Realizzate che una debolezza è un indebolimento di qualche forza. Identificate la forza indebolita in questa debolezza. Cercate di ristabilire questa forza. Per esempio, l'intolleranza è un indebolimento della tolleranza. Costruite il vostro livello di tolleranza.

Prendete una o due debolezze chiave per volta. Costruite la vostra decisione, *sankalpa*, per conquistare questo nemico.

Siate osservatori di voi stessi, consapevoli, praticanti di *smrti upasthana*, cioè attenzione al vostro stato del respiro, posizione del corpo, sguardo, voce, scelta delle parole, azioni. Questi indicano il vostro stato della mente e la misura in cui siete soggetti a *rajas* e *tamas*, i predatori della mente.

Mantenete un diario mentale o scritto dei vostri progressi: oggi ho perso contro il mio nemico, oggi ho vinto ma non completamente.

In questo processo, vedete quanto realmente siete lontano dall'obiettivo dell'illuminazione.

Quando iniziate questo processo vi potreste chiedere come determinare cosa è giusto. Fate a voi stessi due domande: questo è *sattvico*? Questo è ovunque vicino all'obiettivo di coltivare i segni dell'illuminazione?

Solo su queste basi potrete determinare e scegliere le sensazioni, i sentimenti e le emozioni da seminare al vostro interno. Coltivatele, sviluppando il coraggio di respingendo l'antica abitudine della mente e agendo in un nuovo modo, il modo delle urgenze naturali precedentemente descritte.

Il modo della virtù è profondo, *dharmasya gahana gatih*. Domandate a voi stessi, Qual è l'alternativa *sattvica* di comportamento? Invece della rabbia, come avrei dovuto rispondere in questa situazione? Lentamente queste domande diventeranno primarie nella vostra mente. Se creano conflitto, *rajas* è ancora dominante. Ciò che state cercando dall'interno è una gentile brezza di una risposta.

La determinazione delle scelte comportamentali inizia all'interno della mente. Invece di ponderare come agire, andate alle sue cause, che sono pensieri e sensazioni. Non sopprimete la rabbia. Sforzatevi di convertirla in compassione e accettazione. Ragionate così: Questa persona è arrabbiata con me. I suoi dolori del passato stanno agendo, e stanno rispondendo allo stimolo che posso o non posso aver fornito, ma lui lo percepisce così. Qui sopraggiunge il principio di coltivare gli opposti: *pratipaksha bhavanam*.

Qual è il principio *sattvico* opposto alla rabbia *rajasica*? È la mia pace interiore? È la compassione per la sofferenza degli altri? Permettetemi di applicare questo principio. Permettetemi di calmarlo con un sorriso e una voce dolce.

Gradualmente troverete strumenti mentali per aiutarvi a modificare le vostre scelte. Il vostro

sorriso raffrederà la rabbia dell'altro e lo lascerà sorridente. Riuscendo una volta, sarete incoraggiati. Ora avete fede che, sì, alla fine, questo possa essere fatto. Sicuramente, porterà risultati piacevoli. Riaffermerete, poi, la vostra decisione per la volta successiva.

Possiamo chiamare questo moralità delle emozioni, etica delle emozioni. Non c'è illuminazione senza diventare una persona *saumyā*.

Possa lo Spirito del *Guru* esser appagato e concedere la Sua grazia a tutti noi.

Om, Sham

Swami Veda Bharati

Vedi anche:

<https://ahymzin.org/main/practice/three-year-mantra-practice-2019-to-2022.html>

<https://ahymzin.org/main/practice/the-2014-annual-40-day-spiritual-festival.html>