

I N T R O D U Z I O N E

Tutti abbiamo a che fare con grandi cambiamenti nella nostra vita: con nuove circostanze inaspettate o indesiderate nel nostro lavoro, nella nostra situazione finanziaria, nelle relazioni più intime, con le persone o i colleghi intorno a noi che appaiono o scompaiono, con malattie improvvise o durature, con l'età che avanza e un corpo che non è più lo stesso, con ogni tipo di perdita. Infine, con l'avvicinarsi della morte.

I grandi cambiamenti possono essere estremamente destabilizzanti per la nostra vita, e spesso non ne siamo affatto felici: preferiremmo che le cose rimanessero come sono. Ci aggrappiamo ai ricordi del passato e pensiamo: «*Se solo* non fosse accaduto!».

Quello di cui dobbiamo renderci conto è che il costante cambiamento è una componente importante del piano divino. Non ha lo scopo di danneggiarci; al contrario, il cambiamento viene a noi in modo intelligente, con l'intenzione di aiutarci a crescere e a sviluppare le qua-

lità interiori finora indebolite. Sei pronto per questo sviluppo interiore del tuo vero potenziale?

Il cambiamento, in altre parole, è un evento *positivo* e indispensabile. È come un insegnante nella scuola della vita: saggio, anche se a volte severo. Noi, gli allievi, potremmo mai imparare ed evolvere senza di lui?

Come possiamo, quindi, affrontare positivamente i cambiamenti della vita? Come possiamo accogliere un grande cambiamento personale che, forse, trasformerà completamente la nostra esistenza? Come possiamo trovare la sicurezza interiore in tempi di cambiamento mondiale, quando tutto il pianeta sembra instabile e insicuro? Come possiamo sorridere di tutti questi mutamenti?

Le parole di Yogananda ci aiuteranno a comprenderlo. Egli ha spiegato che questo mondo è come un grandissimo film, che lo Spirito (la Coscienza Eterna, Dio) ha proiettato sullo schermo dello spazio. Il costante cambiamento ha un duplice scopo: divertirci ed educarci. Yogananda spiega: «Dio continua ad agire affinché tutti i Suoi figli, che vivono nell'illusione, sappiano che questo universo è solo un film cosmico in continuo mu-

tamento, da non prendere sul serio, ma da accettare come uno spettacolo *divertente e istruttivo*».

Il cambiamento è inevitabile, e il nostro futuro porterà certamente grandi cambiamenti in tutto il pianeta. Talvolta Yogananda, in modo piuttosto casuale, accennava al fatto che l'umanità, in futuro, avrebbe attraversato innumerevoli cambiamenti nel modo di pensare, nello stile di vita e nel comportamento: una trasformazione che avrebbe condotto all'unità internazionale e interreligiosa, ai viaggi interplanetari e a infiniti nuovi modi di affrontare la realtà.

La vita non rimarrà così come è adesso. Abbiamo già visto, di recente, grandi cambiamenti nella nostra società e questo, forse, è solo l'inizio. Prepariamoci con calma ad affrontarli, mettendo in pratica gli antichi insegnamenti dello Yoga.

La nostra speranza, e il nostro augurio, è che questo libro ti aiuti ad accogliere tutti i cambiamenti in modo positivo, saggio e gioioso.

I tuoi amici di Ananda Edizioni

Capitolo primo



**ACCETTARE IL CAMBIAMENTO
COME REALTÀ DELLA VITA**



IL MUTEVOLE FILM DELLA VITA

I film della vita, per essere interessanti, devono cambiare di continuo. Chi vuole sorbirsi sempre le stesse vecchie commedie, gli stessi eventi banali, le stesse tragedie deprimenti e sempre più cupe? Tutti desideriamo la varietà. Alcune persone sopportano a malapena di vedere lo stesso film due volte al cinema. Di conseguenza, il Regista Cosmico di questo grandioso film della vita continua a cambiare le scene, per mantenerlo sempre interessante.

In realtà, non si può bere due volte dallo stesso fionto d'acqua di un ruscello. Non si può vivere esattamente lo stesso evento due volte. Le acque dei ruscelli scorrono, gli eventi cambiano: noi non siamo esattamente quelli che eravamo un minuto fa, perché i nostri pensieri mutano, e la somma complessiva della nostra realtà assume di continuo proporzioni diverse.



Ogni cosa subisce un processo di mutamento. Questi cambiamenti possono essere dannosi o benefici per l'oggetto che cambia. Ad esempio, se prendo un bicchiere e lo getto sul pavimento, sarà trasformato, non è vero? Questo cambiamento, però, non sarebbe benefico, ma dannoso per l'oggetto stesso. Se, invece, lucido il bicchiere e lo faccio brillare, ripulendolo dai batteri che ne infestano la superficie, il cambiamento sarà benefico. Resurrezione significa qualsiasi cambiamento benefico riguardante un oggetto o un essere umano. [...] Potete far risorgere i vostri vecchi mobili nella falegnameria, potete far risorgere la vostra casa con l'aiuto di un architetto. Stiamo, però, parlando di resuscitare il corpo umano. Resurrezione, quindi, significa qualsiasi cambiamento edificante. Non è possibile rimanere fermi. Dovete andare avanti o indietro. Non è forse una grande e meravigliosa verità, quella per cui in questa vita non si può rimanere fermi? Dovete accettare i cambiamenti dannosi per voi oppure quelli benefici.



Le stelle del cinema appaiono nel cielo della fama, scintillano per un po' e poi svaniscono, per ritornare, forse, a recitare solo poche volte ancora. Dopo qualche esibizione, dopo aver irradiato per un breve periodo il fulgore dell'intrattenimento, si uniscono alle ombre dell'ignoto. Lon Chaney,* con i suoi strani personaggi, e Rodolfo Valentino, con le sue toccanti, preziose storie d'amore, hanno intrattenuto il mondo innumerevoli volte, ma entrambi se ne sono andati per sempre, a intrattenere le forze sconosciute della terra mistica.

Il giovane, il vecchio, il re, lo schiavo, il personaggio più famoso di tutti i tempi, la persona più rinomata di ogni nazione, il padre benvenuto, la madre adorata, gli amici affettuosi, l'innamorato gioioso, l'amato più dolce e fedele, il cane, la balena, l'uccello e il giglio sono tutti riuniti per recitare nuovi drammi sullo schermo del tempo. La Storia, l'introspezione, l'immortalità, il

* Lon Chaney (1883-1930) era considerato uno degli attori più versatili e talentuosi del primo cinema americano. Era conosciuto soprattutto per i suoi personaggi grotteschi. (N.d.E.)

tempo, lo spazio, l'etere, la ragione, la memoria, Dio e i suoi santi che se ne sono andati per sempre sono gli unici spettatori in questo cinema cosmico.

Noi siamo gli attori. Le stelle, i fiumi, gli oceani, le spirali di nebulose, le fornaci solari, i cataclismi, i nubifragi, i fulmini, gli abissi spalancati, gli inverni imbiancati di neve, le primavere fiorite, le estati rigogliose, le lacrime di pioggia e le nubi cariche di dolore: tutti sono pronti ad aiutarci a recitare il dramma della vita e della morte, dell'andare e del venire, dell'apparire, dello scomparire e, forse, del riapparire.

Di tanto in tanto, la ragione ci permette di sbirciare, attraverso le finestre della Storia, nel magazzino delle innumerevoli bobine nascoste, con le immagini dei tempi primordiali, paleolitici, antichi e moderni. Sappiamo che nel cinema cosmico c'è solo un piccolo pubblico permanente, fatto di coloro che non sono mai morti. Milioni di attori umani sono venuti nel passato, hanno recitato le loro parti di gioia e di dolore – come noi, ora, stiamo recitando le nostre – e sono poi scomparsi dietro il sipario.

In ogni vita, all'uomo vengono date molte possibilità di recitare la commedia, la tragedia o il gioioso dramma dell'Esistenza, secondo i desideri del "produttore Karma" (le azioni passate); poi, però, egli deve uscire per sempre da quella particolare scena. Nonostante il fenomeno della reincarnazione, ogni persona vive solo una volta come il medesimo individuo, perché non ricorda le proprie vite passate. Shakespeare ha vissuto una sola volta come Shakespeare. John Milton, Napoleone, Gengis Khan, ognuno di loro ha vissuto una volta sola. Anche se Mussolini fosse la reincarnazione di Cesare, non lo ricorderebbe, e neppure lo saprebbe.

Ogni vita è un film, con varie parti e varie scene. Quando la morte si impossessa di quella vita, il film deve essere archiviato per sempre. Ogni vita, con i suoi drammi, una volta proiettata in questo cinema cosmico non può essere replicata. Sembra che Dio e l'Immortalità, essendo stanchi della loro solitaria immutabilità, abbiano organizzato questo cinema cosmico per il loro diletto, e che "Padre Tempo" stia mostrando le immagini di un incessante cambiamento.