

I tre meravigliosi mondi della
Preghiera, Mantra e Japa

Sri Chinmoy

INDICE

<i>Introduzione</i>	
PREGHIERA	pag 1
Pregare nel modo giusto	3
A cosa serve la preghiera?	7
Pregare con o senza le parole?	10
Preghiera e meditazione	12
Per cosa pregare?	18
Quando pregare?	26
Meglio pregare che non pregare...	27
MANTRA	32
Il significato di Om	44
JAPA	57
Esercizio japa per la Purezza	63
<i>Breve biografia di Sri Chinmoy</i>	68
<i>Libri di Sri Chinmoy in italiano</i>	
<i>Contatti</i>	

IL SIGNIFICATO DELLA PAROLA 'DIO' NELLO YOGA

La parola *Dio* è molto importante nella nostra cultura. Essa è oggetto di sentimenti contrastanti e spesso molto intensi, e proprio a causa della sua importanza, dà spesso luogo a tristi equivoci. Per questo desideriamo fornire una brevissima spiegazione sul significato della parola *Dio*, usata spesso in questo libro, dal punto di vista dello Yoga.

L'obiettivo dello Yoga è il raggiungimento della *Realizzazione*, la quale include la trasformazione della propria personale natura, a partire dal piano spirituale, passando dal piano della mente, da quello delle emozioni grossolane (paura, aggressività, passione), fino al piano fisico, cioè il nostro corpo materiale.

Illuminare tutti questi piani della nostra esistenza vuol dire divenirne pienamente consapevoli, assumerne il pieno controllo in modo armonioso e naturale, "ripulirli" da tutte le oscurità e negatività - ad esempio, l'aggressività violenta è una manifestazione di oscurità nel nostro piano emozionale - ed illuminarle - ad esempio la capacità di avere costantemente pensieri positivi e pieni di pace, è segno di una mente illuminata.

La parola *Luce* spirituale, da cui *Illuminazione*, ha nello Yoga lo stesso significato della parola *Dio*.

Ogni Religione, nel suo nucleo di autentica ricerca spirituale, è una delle innumerevoli Vie verso la riunificazione con Dio.

Alcune persone si avvicinano a Dio pur negandone l'esistenza, quando compiono atti d'Amore verso gli altri e quando, consciamente o anche del tutto inconsciamente, anelano intensamente e profondamente alla Verità spirituale.

NOTA PER LA LETTURA

La maggior parte del testo di questo libro è stato trascritto direttamente da conferenze o da colloqui dell'autore. Lo stile generale rispecchia pertanto la spontaneità del discorso parlato.

I tre meravigliosi mondi della
Preghiera, Mantra e Japa

Sri Chinmoy

PREGHIERA

Preghiera e meditazione sono medicine per curarci. Come andiamo da un medico per ricevere delle medicine che curino il nostro corpo, così la preghiera e la meditazione sono le medicine che ci curano nella nostra vita interiore.

La preghiera è importante per tutti, all'inizio. La meditazione viene più tardi. Con la preghiera cresciamo individualmente nella più alta Divinità. Ma quandunque preghiamo, c'è sempre un sottile desiderio per qualcosa. Possiamo chiamarlo aspirazione, dato che preghiamo per diventare migliori, per dire qualcosa di buono, o per fare qualcosa di buono, per avere qualcosa di divino che non abbiamo, o per essere liberi dalla paura, dalla gelosia, dal dubbio e così via. Nella meditazione non facciamo questo. Semplicemente permettiamo a noi stessi di entrare nell'effulgenza della Luce, o invociamo la Luce Universale perché trasformi la nostra ignoranza in saggezza.

Nel mondo occidentale molti Santi hanno realizzato Dio. Non praticavano la meditazione; pregava-

Sri Chinmoy

no solo, molto intensamente. Nel mondo occidentale sentiamo parlare piú della preghiera che della meditazione, nell'Est prestiamo piú interesse alla meditazione. La differenza tra preghiera e meditazione è questa: quando prego, io parlo e Dio ascolta. Quando medito, Dio parla ed io ascolto.

Se vogliamo stabilire una differenza tra la preghiera e la meditazione, possiamo dire che la preghiera è la consapevole ascesa della coscienza umana e la meditazione è un invito all'infinito o un'offerta all'infinito. È l'individuo che sceglie se preferisce fare rapido progresso pregando oppure meditando.

Usiamo anche il termine *aspirazione*. L'aspirazione è sia nella preghiera che nella meditazione. Chi prega, sente un anelito interiore per raggiungere Dio, per realizzare Dio. Quando preghiamo, andiamo su, su, su... colui che medita sente la necessità di portare la Coscienza di Dio proprio nel suo essere, nella sua stessa coscienza. L'aspirazione è la sola chiave, per la preghiera come per la meditazione. O andiamo su fino a Lui oppure Lui scende giù da noi, alla fine è lo stesso. Dio vive al terzo piano, ma quando viene giù al primo piano è

Preghiera

sempre lo stesso Dio. Un aspirante può andare su da Lui; un altro può portarlo giù. Quando preghiamo andiamo su e Lo tocchiamo; quando meditiamo Lo portiamo giù nella nostra coscienza.

PREGARE NEL MODO GIUSTO

Tensione e intensità

Per eliminare la tensione durante la meditazione o la preghiera, cerca di focalizzare tutta la tua attenzione sul cuore¹, non sulla mente. Prima cerca di visualizzare il cuore come una sorgente. Dalla sorgente del cuore sentirai un flusso che si dirige o verso l'alto o verso il basso. Cerca di dirigere il flusso in modo che si muova dal cuore verso l'alto. Questo flusso, che è la Grazia divina, è come acqua. Ogni volta che preghi e mediti, senti che stai scavando in dentro. Naturalmente l'acqua salutare viene su, perché quest'acqua illimitata viene dalla Sorgente infinita: Dio.

Tensione e intensità nella preghiera sono due cose diverse. Puoi pregare intensamente senza

¹ Il cuore è inteso in questo libro come *cuore spirituale*, il 4° chakra, o 4° centro spirituale, che si trova in corrispondenza del centro del torace, all'altezza del cuore fisico.

Sri Chinmoy

avere tensione nervosa. Nella preghiera può esserci grandissima intensità, ma l'intensità non è tensione. Quando c'è tensione diventi completamente rigido. La tensione può non essere nelle braccia o nelle gambe, potrebbe anche essere nella zona del naso o sulla fronte, come se tu avessi saldato le sopracciglia di proposito.

Sonno

Se uno prega con gli occhi chiusi e a volte scivola nel sonno per alcuni secondi, nessun problema: ha pregato e meditato per mezz'ora. Se dorme per un secondo, dovrebbe sentire che non sta davvero dormendo, ma che ha avuto un momento di pace rilassante. Ma se la preghiera è breve e il sonno è lungo, quella preghiera è inutile. Se si ha la tendenza ad addormentarsi spesso, la preghiera non sarà vera preghiera. In questo caso si dovrebbe pregare con gli occhi aperti.

Pulizia

La pulizia è prossima alla divinità. Quando facciamo il bagno tutti i giorni otteniamo un senso di pulizia, e quando scendiamo in profondità nella pulizia otteniamo un senso di purezza. Cos'è la vera Purezza? La vera Purezza è un santuario in-

Preghiera

teriore, una costante memoria di Dio che è in noi. Iniziamo lavando le mani, la faccia e il corpo perché la pulizia esteriore ci aiuta considerevolmente. Convince la mente che stiamo entrando in una vita di Purezza e ci dà una vibrazione sottile² che non avremmo altrimenti.

Disciplina

La disciplina esteriore, così come quella interiore, è necessaria per la vera preghiera. Se una persona vuole pregare per cinque minuti, dovrà fare molte cose nel modo giusto. Dovrà sedere quietamente, dovrà mantenere la schiena dritta, dovrà controllare i suoi pensieri e così via. Un giorno verrà infine quando riuscirà a pregare anche sdraiato, ma se un principiante cerca di pregare sdraiato, entrerà solo nel mondo dei sogni. Quando sarà avanzato, potrà fare ciò che vuole.

Se la nostra preghiera e meditazione sono informali, non significa che non siano buone. Ma all'inizio della nostra vita spirituale non avremo mai intensità da una cosa informale. Quando parliamo in modo informale o stiamo con qualcuno in modo informale, può essere molto piacevole, ma

² Una *vibrazione sottile* si può dire essere un'energia spirituale emanata.

Sri Chinmoy

non c'è intensità. Solo se c'è intensità si ottiene vera gioia. Le cose informali, specialmente se sono cose interiori, saranno automaticamente deboli perché non troveranno un punto di riferimento, non troveranno energia, non troveranno nulla che le aiuti a permanere a lungo e non ci sarà vita durevole in esse. Le forme del rituale gli daranno una solida base su cui poggiare.

Questi cosiddetti rituali sono di primaria importanza all'inizio, perché la mente fisica dev'essere convinta. Verrà un giorno in cui il fisico sarà pienamente convinto, allora il cercatore³ si correlerà direttamente con l'anima e diverrà parte intima della coscienza⁴ dell'anima. La sua intensità interiore sarà spontanea e costante, e in quel momento non avrà bisogno di alcun rituale.

Se c'è intensità, si vedrà la Sorgente e la Meta. L'intensità è come un proiettile che viene da questo preciso luogo e va in quel preciso luogo con forza e direzione positive. Quando non c'è intensità, la preghiera non può raggiungere la sua meta. La cosa migliore da fare quando si prega, è essere

3 *Cercatore spirituale*, cioè qualcuno che dirige la propria vita e le proprie azioni verso la Luce, in modo consapevole o finanche inconsapevole.

4 *Coscienza* in questo caso indica qualcosa come l'*essenza spirituale* dell'anima.

Preghiera

molto formali e sistematici, avere uno scopo ed un modello.

Ma si deve anche ricordare che quando la preghiera è troppo formale corre il rischio di diventare meccanica.

A COSA SERVE LA PREGHIERA

Se una persona desidera aiutare gli altri attraverso la sua preghiera, è necessario che faccia prima alcune cose. La piú importante è meditare tutti i giorni. Se non sai meditare, prega, ma non puoi realmente aiutare gli altri senza prima ottenere la capacità interiore attraverso la tua preghiera e meditazione. Se vuoi aiutare gli altri, fallo dopo aver ricevuto forza interiore dalla tua preghiera e meditazione. Fai prima la cosa piú importante: devi pregare e meditare. Se non sai meditare, la preghiera è un'altra forma di contatto con Dio. Se preghi otterrai ricchezza spirituale; se mediti otterrai ricchezza spirituale, ma se cerchi di aiutare gli altri senza meditazione [o preghiera], senza la tua ricchezza, cosa puoi riuscire a dargli? In quel caso anche tu sei un mendicante.

Sri Chinmoy

La tua preghiera e meditazione sono il tuo lavoro interiore. Quando lavori al mattino pregando e meditando, Dio ti dà il tuo stipendio, la tua ricchezza spirituale. Una volta che hai i soldi, puoi darne agli altri. Ma quando ricevi la tua ricchezza spirituale devi darla alla persona giusta. Ci sono molti che cercheranno e vorranno il tuo aiuto; se lo dai alla persona sbagliata, creerai solo piú problemi ad essa come a te stesso. Preghiera e meditazione non solo ti daranno ricchezza, ma ti indicheranno la persona giusta, alla quale puoi dare la tua ricchezza spirituale con la massima efficacia.

Le tue preghiere possono aiutare un'altra persona ma devi sapere come... stai pregando Dio, e quella persona ha Dio dentro di sé; quando preghi per il suo benessere, non la tocchi direttamente: tocchi Dio in lei. La tua preghiera va a Dio, la Sorgente.

Cosa fai se una pianta ha bisogno d'acqua? Non hai bisogno di toccare la pianta, dai acqua alle radici e la pianta si riprende; così come andresti alla radice di una pianta, vai alla Sorgente dell'uomo. La sua Sorgente è Dio. La persona per cui stai pre-