

The page features a soft, warm background with several pink lotus flowers in various stages of bloom, positioned in the corners. The central text is written in a golden-brown, elegant cursive font.

Automatismo

Cari amici,

Babuji Maharaj, con i suoi messaggi, ci invita a stabilire un *automatismo* nella pratica. Fondamentalmente ci suggerisce di regolare la nostra *sadhana*, praticando ogni giorno alla stessa ora. Fissare gli orari, compresi quelli dei pasti e del sonno, giova anche alla salute. Se compiamo un'attività sempre alla stessa ora, diventa naturale e automatica, e nel nostro sistema si stabilisce un *orologio biologico*. È un semplice fatto naturale.

Il primo passo

Quando svolgiamo un'attività con regolarità, il nostro sistema si prepara in anticipo. La nostra mente si prepara. Se meditiamo con regolarità, arriverà il momento in cui non dovremo più sforzarci. Se coltiviamo l'abitudine di meditare ogni giorno alla stessa ora, a un certo punto entreremo in meditazione automaticamente, senza alcuno sforzo. Se poi meditiamo prima dell'alba, come suggerito da Babuji nella Massima 1, diventerà ancora più naturale.

In realtà, regolare gli orari è solo il primo passo. Ciò che Babuji intende per automatismo ha un significato molto più profondo. Eppure, in molti abbiamo bisogno di una spiegazione anche su questo primo punto: la parola

“automatismo”, infatti, viene spesso fraintesa. Compiere un’azione automatica non significa essere un automa, così come non si tratta di un’azione meccanica, senza vita, come potrebbe essere quella di un robot. Non è un’azione che limita la nostra libertà, al contrario, ci prepara per una libertà sempre maggiore. Ad esempio, se osserviamo la natura, ci accorgiamo che opera in modo automatico. La nuvola non sceglie se liberare la pioggia o trattenerla. In natura non c’è scelta, tutto procede in modo naturale.

Lo stesso vale per noi. Un esempio estremo è un astronauta, che per godere della libertà di viaggiare nello spazio ha bisogno di rendere automatica tutta una serie di azioni. Un esempio più vicino a noi può essere guidare la macchina, che richiede a sua volta un grande automatismo. Senza pratica, sarebbe difficile compiere più azioni contemporaneamente: girare il volante, premere l’acceleratore e il freno, usare la frizione per cambiare marcia, guardare la strada e gli specchietti retrovisori, inserire la freccia, pensare a dove andare e allo stesso tempo conversare con i passeggeri o ascoltare la musica o un podcast. Per essere liberi di guidare ovunque vogliamo, dipendiamo dall’automatismo.

Raggiungere l'assenza di sforzo richiede grande impegno

Possiamo portare questo stato di assenza della mente a un livello di perfezione ancora maggiore. Patanjali, all’inizio degli Yoga Sutra, ci offre una magnifica descrizione dello yoga:

1.2 योग: चित्त-वृत्ति निरोधः

Yogaścittavrttinirodha

Lo yoga è lo stato in cui le attività decisionali della mente si calmano e poi si arrestano.

Questo stato ideale di perfezione non richiede un’azione cosciente di tipo correttivo. Più abbiamo bisogno di attività mentale, meno perfezione raggiungiamo. Un grande flautista è in grado di suonare anche appena sveglio. Magari è ancora mezzo addormentato, con la mente appannata, ma se gli mettiamo in mano lo strumento, comincerà automaticamente a soffiare e a muovere le dita. Probabilmente non saprà nemmeno quale pezzo stia suonando, ma la musica sarà una vera espressione artistica. La sua abilità di musicista è

ormai automatica: non richiede alcuna attività decisionale.

Quando ci troviamo in uno stato particolare, in cui non c'è più spazio per il pensare, colui che pensa sparisce. Gli psicologi lo descrivono come “stato di flusso”, *flow*, una condizione in cui una persona esperta in un'attività è così immersa in quello che sta facendo che perde il senso di sé. Dove è andata? Si è immersa nel lavoro.

Un giocatore di basket non ha il tempo di decidere se fare questo o quel tiro. Se si fermasse a prendere una decisione, perderebbe l'occasione. Deve agire in modo automatico, seguendo i propri riflessi. Come facciamo a raggiungere questo automatismo? Per ottenere questo stato dobbiamo partire da un grande impegno investito nella preparazione. Per raggiungere l'assenza di sforzo, c'è bisogno di grande impegno. Un flautista si esercita per anni, con dedizione, per padroneggiare l'arte in tutte le sue sfumature. Un giocatore di basket si allena a tirare migliaia di volte, da ogni punto del campo, così che diventi automatico durante la partita.

Padroneggiare la propria coscienza

Nella spiritualità ci poniamo l'obiettivo di padroneggiare la nostra coscienza. Consideriamo lo spettro della coscienza come un arcobaleno, in cui ogni singolo colore rappresenta una particolare frequenza. Integrare le pratiche spirituali nella vita materiale ci aiuta a raggiungere uno stadio in cui possiamo accedere a qualsiasi frequenza in modo automatico, a seconda del bisogno del momento. Babuji ne è un chiaro esempio. Un momento era perso in uno stato di

Automatica non significa essere un automa, così come non si tratta di un'azione meccanica, senza vita, come potrebbe essere quella di un robot. Non è un'azione che limita la nostra libertà, al contrario, ci prepara per una libertà sempre maggiore. Ad esempio, se osserviamo la natura, ci accorgiamo che opera in modo automatico. La nuvola non sceglie se liberare la pioggia o trattenerla. In natura non c'è scelta, tutto procede in modo naturale.

abbandono, in osmosi con il Centro, il momento dopo era pronto per discorrere allegramente con gli abhyasi. La frequenza della sua coscienza si adattava continuamente alle esigenze del suo lavoro. Possiamo solo immaginare come abbia interagito con i colleghi e i superiori in ufficio, in ogni caso accadeva tutto in modo automatico, naturale.

Per poterci muovere automaticamente in una certa frequenza della coscienza, dobbiamo prima padroneggiarla. Finché non abbiamo raggiunto e trasceso una particolare frequenza, non possiamo richiamarla a nostro piacimento. Come il giocatore di basket deve esercitare ogni tiro per poterlo effettuare durante la partita, così noi dobbiamo padroneggiare ogni livello di coscienza per poterci sintonizzare con la frequenza richiesta.

Non possiamo raggiungere una particolare frequenza solo desiderandola o pregando per ottenerla. Ancora una volta torniamo all'importanza essenziale della pratica. Senza pratica non possiamo creare un'azione riflessa. Che si tratti di ciclismo, calcio o musica, la chiave è sempre la pratica. Che cos'è la pratica? È impegnarsi per raggiungere l'assenza di sforzo.

Impegno, assenza di sforzo e consapevolezza di fare

I nostri sforzi per padroneggiare la coscienza possono portarci a sentire che siamo “colui che fa”. Questo sentimento, che è un effetto collaterale dello sforzo, è l'esatta descrizione dell'ego. Lo vediamo nella stessa etimologia di *ahamkara*, la parola sanscrita che significa “ego”. *Aham* significa “io” e *kara* deriva dalla radice *kr*, che significa “fare”. In questo senso, *ahamkara* significa letteralmente “io (sono) colui che fa”. Meditare con sforzo, assieme alla connessa “consapevolezza di fare”, non fa che rafforzare l'ego. Questo va contro lo scopo stesso della meditazione.

In pratica, l'automatismo significa trasferire la nostra consapevolezza di agire, o il nostro ego. Com'è possibile? Ciò accade nel momento in cui sentiamo che una particolare azione viene compiuta da un attore diverso da noi stessi. (È da tenere conto che la consapevolezza di fare è solo un sentimento o un'attitudine. Abbandonarla non significa diventare inattivi.)

I saggi elogiano l'atteggiamento del testimone, *sakshi bhava*, con cui non sentiamo di essere l'autore delle nostre azioni, ma solo un mero testimone. Sia Krishna, che il saggio Ashtavakra, e le Upanishad, tessono le lodi dell'atteggiamento del testimone, che è stato ampiamente descritto in vari testi. Ma per molte persone non è facile raggiungere questo stato. Un testimone è distaccato e impassibile, e non si identifica con le sue esperienze e con l'ambiente circostante. Si può essere distaccati e non identificarsi con la propria famiglia? Per venirci incontro, Babuji ha semplificato le cose e ci ha offerto un semplice metodo per trascendere gli svantaggi della consapevolezza di fare. In questo modo, restiamo gli attori delle nostre azioni, ma le dedichiamo a Lui. Così facendo, Babuji introduce una motivazione priva di egoismo per tutte le nostre attività. Con questo nuovo atteggiamento, possiamo impegnarci nella nostra vita spirituale e materiale senza rischiare di creare esplosioni dell'ego. In questo consiste l'efficacia dell'approccio devozionale, *bhakti*, conosciuto anche come pratica del Ricordo Costante.

Lavorare con le frequenze della coscienza

Se vogliamo imparare a padroneggiare e integrare una particolare frequenza della coscienza, come ci dobbiamo impegnare? Di solito adottiamo il processo descritto con l'acronimo AEIOU (**ac**quisire la condizione, **es**panderla, **im**beversi delle sue qualità, entrare in **os**mosi con essa e infine raggiungere uno stato di **un**ione). L'AEIOU è un processo essenziale per assorbire una nuova condizione in modo che venga assimilata nel subconscio, così da permettere l'automatismo. Un altro impegno importante è compiere regolarmente la pratica del cleaning. Senza la purezza della coscienza, infatti, tutti i nostri sforzi hanno

Babuji ha semplificato le cose e ci ha offerto un semplice metodo per trascendere gli svantaggi della consapevolezza di fare. In questo modo, restiamo gli attori delle nostre azioni, ma le dedichiamo a Lui. Così facendo, Babuji introduce una motivazione priva di egoismo per tutte le nostre attività. Con questo nuovo atteggiamento, possiamo impegnarci nella nostra vita spirituale e materiale senza rischiare di creare esplosioni dell'ego. In questo consiste l'efficacia dell'approccio devozionale, bhakti, conosciuto anche come pratica del Ricordo Costante.

solo l'effetto di rendere la vita più complessa. Se non siamo puri, non riusciamo neanche a cogliere le sfumature delle varie frequenze della coscienza.

Il modo in cui lavoriamo con ogni nuova condizione deve essere olistico. Perché sia dinamica, deve esprimersi a ogni livello, compreso quello fisico. Adattare il nostro sistema fisico alla condizione interiore permette di ampliarla. Ad esempio, se rallentiamo il respiro in modo da adattarlo allo stato interiore, lo intensifichiamo. Al contrario, un respiro affannato può creare aggressività, la quale poi compromette la condizione interiore.

Babuji conosceva bene questo principio di accordare lo stato interiore con l'esteriore. Ad esempio, è alla base del suo metodo per creare amore e aspirazione. Partendo dalla constatazione che ci ricordiamo di chi amiamo, Babuji ha suggerito di invertire il processo, così da creare amore ricordandoci della persona che intendiamo amare. Nel suo messaggio a Surat nel 1982, ha suggerito che, se in un *abhyasi* non è presente una vera aspirazione, si può crearla con la semplice imitazione. Per quanto artificiale, con il tempo diventerà reale.

Questo principio di accordare l'esterno con l'interno si può applicare a vari aspetti della vita: il modo di comunicare, l'attitudine, i pensieri verso le cose esteriori, i comportamenti, le azioni, il modo di assumere cibo, di dormire, di respirare, di guardare, tutto può influenzare e rafforzare la condizione interiore.

Man mano che una nuova condizione viene integrata nel nostro sistema, i nostri sforzi diventano sempre più sottili. Con il tempo, invece di aggrapparci alla condizione con tutte le nostre forze, ci accorgiamo che siamo sostenuti e che le nostre azioni sono guidate dall'alto. Ad agire è un attore superiore, invece che noi stessi. Quando questo accade naturalmente, possiamo adottare il metodo di Babuji e indentificare questo attore superiore con il Maestro, pensando: "È Lui che fa". Con questo atteggiamento trasferiamo al Maestro la nostra consapevolezza di fare, il nostro ego, e diventiamo semplici testimoni di un

Se rallentiamo il respiro in modo da adattarlo allo stato interiore, lo intensifichiamo. Al contrario, un respiro affannato può creare aggressività, la quale poi compromette la condizione interiore.

Questo principio di accordare l'esterno con l'interno si può applicare a vari aspetti della vita: il modo di comunicare, l'attitudine, i pensieri verso le cose esteriori, i comportamenti, le azioni, il modo di assumere cibo, di dormire, di respirare, di guardare, tutto può influenzare e rafforzare la condizione interiore.

lavoro superiore che avviene davanti ai nostri occhi. È questo l'atteggiamento del testimone descritto dai saggi del passato, e il senso di "Sono io che faccio" è ormai superato. Eppure, in questo stadio, l'automatismo non è ancora completo.

La forma più leggera di automatismo – Turiyatit

Alla fine, svanisce anche l'identità del testimone, e non c'è più nessuno che fa, nemmeno il Maestro. Sebbene non rimanga più niente, l'azione procede automaticamente. Questo è lo stato *turiyatit*, una condizione in cui rimaniamo immersi mentre il lavoro fluisce naturalmente. Man mano che procediamo nel cammino, emerge sempre più, a frequenze sempre superiori.

Alcuni sono immersi nella tazza,
alcuni sono immersi nella tinozza,
alcuni sono immersi nella vasca,
alcuni sono immersi nello stagno,
alcuni sono immersi nel fiume,
alcuni sono immersi nel mare,
alcuni sono immersi nell'oceano.

Con amore e rispetto,

Kamlesh



In occasione del 122esimo anniversario della nascita di

Babuji Maharaj

30 APRILE 2021

heartfulness
purity | weaves destiny