



COME SFUGGIRE AL SAMŚĀRA IN QUESTA VITA.

Secondo Yogananda

Conferenza di Swami Nirvanananda

COME SFUGGIRE AL SAṂSĀRA IN QUESTA VITA

Secondo Yogananda

Saṁsāra è un termine Sanscrito che indica il “ciclo della vita, morte e rinascita”

È per questo motivo è spesso raffigurato come una ruota, detta Ruota dell’Esistenza. Il Saṁsāra si riferisce al ciclo delle rinascite e delle morti, che ha come motore il Karma, determinato da ogni azione che compiamo. Esso rappresenta infatti il bagaglio dell’esistenza di un individuo, sia nel bene che nel male, relativo alla condotta tenuta in vita.

Al momento della morte, ognuno di noi è destinato a rinascere di nuovo in una differente condizione, le cui caratteristiche dipenderanno dal bagaglio karmico accumulato. La vita è come una scuola che inizia dall’asilo fino alle classi superiori ed ai gradi più specializzati. Alla stessa maniera la realizzazione spirituale è la meta della nostra educazione divina.

È un ciclo continuo che andrà avanti fino all’estinzione del proprio debito karmico, che comporterà dunque l’uscita definitiva dal Saṁsāra.

La liberazione, quindi, non è qualcosa di inverosimile. Se puoi ottenerla in migliaia di vite perché non puoi ottenerla proprio in questa vita?

Per migliaia di generazioni le persone sono state intrappolate nell’infinita spirale della vita e della morte senza rendersi conto che la via d’uscita è sempre proprio davanti a loro. Ci reincarniamo ancora e ancora vivendo innumerevoli vite, soffrendo innumerevoli gioie e sofferenze solo per tornare all’inizio. Ma perché?

Cosa ci tiene per sempre intrappolati per sempre alla ruota della reincarnazione e cosa ancora più importante come rompere questo ciclo in questa vita?

Gli insegnamenti di P.Yogananda non solo ci aiutano a comprendere il Saṁsāra ma ci mostrano anche come liberarcene in modo permanente. Se desideri veramente la libertà assoluta, sii pronto ad abbracciare una verità che può cambiare il tuo destino per sempre. Se la puoi realizzare in migliaia di vite, perché allora non la potresti realizzare proprio in questa?

Saṁsāra

Perché siamo intrappolati nel ciclo di nascita e morte? La maggior parte delle persone crede che la reincarnazione sia una legge inevitabile, un ciclo inevitabile. Ma la verità è che non esiste nessuna forza che ci costringa a tornare sulla terra. Ci leghiamo noi stessi. Nasciamo ancora e ancora non

perché Dio lo voglia o perché l'universo lo abbia predisposto, ma perché non siamo pronti ad andarcene. Vincoli invisibili dal Karma dalle brame e dalle paure alle illusioni autodistruttive sono la causa della nostra incapacità di sfuggire al ciclo di nascita e morte. Ecco le ragioni principali per cui le persone sono per sempre intrappolate nella volontà della reincarnazione.

1. La reincarnazione non è una punizione, ma un'opportunità.

Molte religioni descrivono la reincarnazione come una punizione per cui se commetti un errore in questa vita ne subirai le conseguenze nella prossima vita. Ma P.Yogananda ci insegna che la reincarnazione non è una punizione di Dio ma un'opportunità per l'anima di maturare. Guarda la tua vita in questo momento: tutto ciò che ami, odi, desideri, temi, è la corda che ti riporta in questo mondo. Ami qualcuno ma non puoi andare da lui o da lei? Rinascerai per rivederlo / la. Desideri ardentemente fama e denaro? Tornerai per ottenerli. Hai rancori irrisolti? Tornerai per confrontarti.

Ogni esperienza in questa vita è solo una parte di una lezione più grande. La reincarnazione non è un incubo senza via d'uscita, ma un viaggio per l'anima per realizzare ciò che è incompiuto. Ad un certo punto però vorrai fermarti quando avrai finito la tua lezione, quando avrai liberato i tuoi legami, ma se non sei pronto, continuerai a tornare vita dopo vita.

2. Karma, la catena che lega l'anima.

Ogni azione, ogni pensiero, ogni emozione lascia un segno nell'universo. Questo è il Karma. P.Yogananda dice: il Karma non è una punizione, ma semplicemente una legge di causa ed effetto che opera nell'universo. Immagina questo: se lanci un sasso nel lago, l'acqua si increscerà. Allo stesso modo tutti i tuoi pensieri e le tue azioni creano vibrazioni nell'universo e torneranno a te in un modo o nell'altro. Ferisci qualcuno? Dovrai pagare per quel Karma. Vivi con avidità e con egoismo? Continuerai a rinascere per imparare a lasciare andare. Ami e servi? Stai creando un buon Karma per liberarti.

Ogni pensiero ed azione che intraprendi crea i semi per il futuro. Se ti stai ancora aggrappando ai risultati del passato, il Karma continuerà a trascinarli sulla terra per completarli.

La reincarnazione finisce solo quando non crei più nuovo Karma. Ma come ottenerlo?

3. La lussuria e il desiderio sono il fuoco che ci trattiene.

Il desiderio è la catena invisibile che ti trattiene nel ciclo della vita e della morte.

Lascialo andare e vedrai aprirsi la porta della liberazione. La lussuria ed il desiderio sono le forze trainanti più potente che riportano le persone nel Saṃsāra. Desideri ancora i piaceri mondani? Desideri ancora amore, potere e uno status? Hai ancora paura della perdita o della sofferenza? Se la risposta è affermativa significa che hai ancora una ragione per ritornare in questo mondo. Ciò che perseguiamo in questa vita determinerà dove rinasciamo nella prossima vita.

Le persone avidi di denaro torneranno per essere ricche, ma vivranno nell'ansia.

Le persone che aspirano al potere torneranno per essere un re, ma soffriranno molti Karma. Una persona piena di invidia e odio rinascerà in una situazione miserabile per imparare a perdonare. La lussuria è come il fuoco, ci brucia e ci trascina nel ciclo della vita e della morte. Solo quando impariamo a lasciar andare tutto, possiamo uscire dalla ruota della reincarnazione.

4. La paura. I legami invisibili.

La paura è la più grande illusione. Quando ti rendi conto di essere un'anima immortale, niente può più spaventarti. Un altro motivo per cui le persone continuano a reincarnarsi è la paura. Abbiamo paura della morte, abbiamo paura di perdere i nostri corpi, abbiamo paura di non esistere. Ma questa è solo un'illusione della mente.

Ti sei mai chiesto cosa succede dopo la tua morte? Scomparemo per sempre? Dove stiamo andando? Queste paure ci tengono lontani dal mondo, facendoci aggrappare alla vita anche quando ne siamo stanchi. Ma la verità è che noi non siamo questo corpo. Noi siamo l'anima eterna. Quando capisci che non puoi morire la paura si dissiperà e non sarai più legato al Saṃsāra.

5. Illusione dell'ego. L'ultima barriera.

L'ego è una prigioniera. Quando rompi quella prigioniera, vedrai che sei libero da molto tempo. Perché continuiamo a ritornare in questo mondo? Perché pensiamo di essere un individuo separato. Ma la verità è che tu non sei il tuo nome, non sei il tuo lavoro, non sei i tuoi pensieri e sentimenti. È l'ego che ci fa pensare di essere un individuo separato dall'universo e che ci

tiene nel ciclo del Samsāra. Quando realizzi che non sei diverso da Dio, dall'universo e da tutto quello che ci circonda, allora sarai libero.

Come possiamo liberarci dal Samsāra in questa vita? C'è un modo per uscirne proprio in questa vita. P.Yogananda e i maestri illuminati ci hanno mostrato che la liberazione non è qualcosa di inverosimile, non è un obiettivo che può essere raggiunto solo dopo migliaia di vite di punizione, ma può essere raggiunto proprio adesso in questa vita. Ma come?

Ecco i metodi più profondi e potenti che ti aiuteranno a porre fine al dolore già in questa vita.

1. La liberazione non viene dalla morte ma dal risveglio.

Morire non ti rende libero. Se la tua mente rimane piena di attaccamenti, rinasci con quegli attaccamenti. P.Yogananda disse: Molte persone pensano che morire sia la fine, sia la liberazione, ma questa è un'illusione. La morte non può liberarti dal Karma e da un po' di dolore, perché la tua mente porta con sé ancora i vecchi vincoli. Immagina questo: Se stai dormendo potresti sognare di essere un re o un mendicante. Ma quando ti svegli allora ti rendi conto che il sogno non sei tu. Allo stesso modo quando raggiungi il risveglio ti rendi conto che questo mondo intero è solo un sogno e che non sei più legato ad esso. Per liberarti dal Samsara devi svegliarti non appena sei vivo, non aspettare di morire.

Come risvegliarsi?

2. La Meditazione. Il percorso più veloce per la liberazione.

La meditazione è il modo più diretto per rompere il ciclo del Samsāra. Quando la tua mente diventa ferma vedrai la verità.

P.Yogananda disse: *Perché la meditazione è la chiave per la liberazione? Perché il Karma non è solo nell'azione, ma cosa più importante: è nella mente.*

Se la tua mente è ancora turbolenta, piena di desideri, rabbia, paura, creerai comunque Karma e il Karma ti riporterà in questo mondo. Ma quando mediti purifichi la mente. Non creare nuovo Karma. Guarda l'ego disintegrarsi. Realizza che non sei pensieri e sentimenti fugaci. Unisciti a Dio con la coscienza cosmica che trascende tutti i limiti del Samsāra.

P.Yogananda insegnò il potente metodo di meditazione chiamato Kriya Yoga, che aiuta a purificare il Karma e a raggiungere la liberazione. Quando puoi entrare in uno stato di completa immobilità sperimenterai l'unità con l'universo e la reincarnazione non sarà più una realtà per te.

3. Lascia andare il Karma. Non creare più vincoli.

Non puoi liberarti del Samsāra se continui a creare nuovo Karma. Uno dei motivi principali per cui rinasciamo è perché continuiamo a creare Karma con i nostri pensieri, le nostre azioni e le nostre emozioni. Come non creare nuovo Karma?

Vivendo con consapevolezza, riconoscendo ogni pensiero, ogni parola ed azione.

Prima di dire o fare qualsiasi cosa, chiediti: questo crea Karma? Se ferisce gli altri, fermati. Se ci sono momenti di avidità, rabbia o ignoranza, lascia andare accettando tutte le circostanze e senza reagire negativamente. Se qualcuno ti ferisce, non serbare rancore, perché il risentimento ti legherà a quella persona nella prossima vita. Se perdi qualcosa, non aggrapparti ad essa perché l'aggrapparsi ti tirerà indietro per riprenderla. La chiave per la liberazione è accettare tutto con una mente calma, senza attaccamento e senza opposizione.

4. Il servizio disinteressato scioglie tutti i vincoli.

La chiave per dissolvere il Karma più rapidamente possibile è amare e servire.

Uno dei modi più potenti per liberarsi dal Samsara è dare senza aspettarsi nulla in cambio. Perché?? Perché quando dai con puro amore, stai cancellando il vecchio Karma che ti legava. Servi gli altri come se stessi servendo il Signore stesso. Quando aiuti qualcuno, pensa che stai aiutando la tua anima a liberarsi. Non aspettarti una ricompensa perché anche l'aspettativa è una forma di impegno.

Pratica la compassione e il perdono per tutti. Hai rancore verso qualcuno? Sii indulgente. Hai dei nemici? Amali. Sei ferito? Lascia andare e continua sul tuo cammino. La compassione ed il perdono sono il fuoco che brucia il Karma e ti libera dal Samsāra.

5. Lascia andare l'ego. Realizza la tua vera natura.

L'ego è l'ultimo muro che ti impedisce di raggiungere la liberazione. Sei legato a questo mondo perché pensi di essere un individuo separato. tu credi di essere il tuo nome, il tuo corpo, le tue emozioni ed i tuoi pensieri, ma la verità è che non sei nessuno di questi. Sei un'anima immortale e infinita, una parte di Dio e dell'universo che pratica l'altruismo in ogni cosa. Quando qualcuno ti fa un complimento, ricorda che non sei tu. Quando qualcuno ti critica, ricorda che non sei tu. Quando hai successo o fallisci, ricorda che non sei quello. Quando lasci andare completamente l'ego, tornerai alla tua vera natura e sarai liberato immediatamente.

6. Pratica la consapevolezza in ogni momento.

Vivi come una persona illuminata. Vivi come se fossi liberato, quando

non sei più influenzato dal mondo. Il dolore scomparirà da solo. P.Yogananda disse: la maggior parte delle persone vive nell'incoscienza, intrappolata nel flusso della vita senza rendersi conto che sta creando Karma ogni secondo, ogni minuto. La consapevolezza è un metodo potente per non creare altro Karma e rompere un po' di dolore.

Come praticare la consapevolezza? Riconosci ogni azione, ogni pensiero, ogni emozione. Se stai mangiando, sii consapevole di ogni boccone. Stai camminando? Senti ogni passo. Stai pensando? Osserva il flusso del pensiero senza identificarti con esso. Tutto può diventare meditazione se vivi pienamente nel presente. Quando pratici la consapevolezza non reagirai più in modo abituale, non creerai nuovo Karma e gradualmente ti libererai del Samsāra.

7. Trasforma il desiderio in energia illuminata.

Ogni desiderio non trasformato è un filo che ti lega al Samsara. La maggior parte di noi è legata a questo mondo a causa di desideri insoddisfatti. Desideri di amore, di denaro, fama, potere, persino desideri spirituali. Non si tratta di non avere alcun desiderio, ma si tratta di non lasciarti controllare da esso. Come, dunque, non essere vincolati dal desiderio? Osserva il desiderio senza lasciarti sedurre. Quando desideri qualcosa, osservalo.

Quando ti ritrovi attratto dalla lussuria, sii consapevole, ma non agire subito. Quando ti senti insoddisfatto, non reagire, ma guarda in profondità nel tuo ragionamento interiore. Quando puoi osservare ogni desiderio senza rimanerne intrappolato, sei libero.

Trasformare l'energia del desiderio in potere spirituale. Trasforma la lussuria in puro amore. La lussuria per il potere è tradotta in saggezza e leadership compassionevole. Il desiderio materiale? Usalo per servire gli altri. Quando non sarai più vincolato da alcun desiderio, non avrai motivo di tornare in questo mondo.

8. Connettiti con un vero maestro. Ricevi la guida di un Guru.

Nessuno può liberarsi dal Samsāra da solo. Trova un maestro illuminato che ti condurrà attraverso il mare del Samsāra. P.Yogananda disse: uno dei metodi più potenti per liberarsi dal Samsāra, è ricevere la guida di un autentico Guru. Qualcuno che sia sfuggito al ciclo del Samsāra e possa guidarti lungo quel percorso.

Perché hai bisogno di un Guru? Perché la tua mente ha troppe illusioni. Un Maestro ti aiuterà a vedere la verità. Perché il percorso verso la liberazione ha molte insidie. Un Guru ti aiuterà a non perderti. Perché un Guru può aiutarti, trasmettendoti direttamente l'energia dell'illuminazione. Qualcosa che difficilmente puoi ottenere da solo. Se vuoi veramente liberarti del Samsāra, trova un vero maestro, pratica i suoi insegnamenti e lascia che ti conducano alla libertà.

9. Vivi con amore puro. Dissolvi tutto il Karma.

L'amore incondizionato è la via più veloce per liberazione dal Samsāra. Uno dei motivi per cui continuiamo a rinascere è perché abbiamo relazioni incompiute, Karma irrisolto. Come riconciliare tutto il Karma e le sue condizioni? Ama tutti come te stesso. Guarda lo spirito divino in tutti, anche in coloro che ti hanno ferito. Perdona tutti coloro che ti hanno causato dolore, perché il risentimento ti legherà a loro. Apri il tuo cuore con compassione incondizionata, perché l'amore è la chiave per la riconciliazione di tutto il Karma. Quando ami tutti come te stesso, senza più distinguere tra amici e nemici, sarai libero.

10. Diventa un osservatore non più attaccato al mondo.

Vivi nel mondo, ma non essere del mondo. La maggior parte delle persone è legata a qualche dolore, perché è troppo legata a questo mondo. Soffrono per la perdita, gioiscono per il successo, ma sono entrambi le corde che li legano. Come non rimanere bloccati? Osserva le cose come un estraneo. Quando incontri difficoltà, osservalo come se non ti riguardassero. Quando raggiungi il successo, osservalo senza lasciarti controllare. Quando qualcuno ti fa un complimento o ti critica, guardalo come un leggero soffio di vento.

Quando vivi come un osservatore non rimani più intrappolato nel vortice del mondo, così la reincarnazione non avrà più motivo di tirarti indietro.

Conclusione

Sei pronto a liberarti del Samsāra? La liberazione non è una cosa lontana, è proprio nelle tue scelte quotidiane. Puoi porre fine a molto dolore proprio in questa vita, se sei veramente determinato.

- a) Meditazione profonda per sperimentare direttamente l'unità con l'universo.
- b) Vivi con consapevolezza per non creare nuovo Karma.
- c) Rompi ogni legame amando e perdonando.
- d) Trova un vero Maestro per essere condotto alla liberazione. e) Lascia andare l'ego per realizzare la tua vera natura.

Sei pronto ad uscire dal ciclo della reincarnazione proprio ora?

SÌ, LO PUOI FARE!

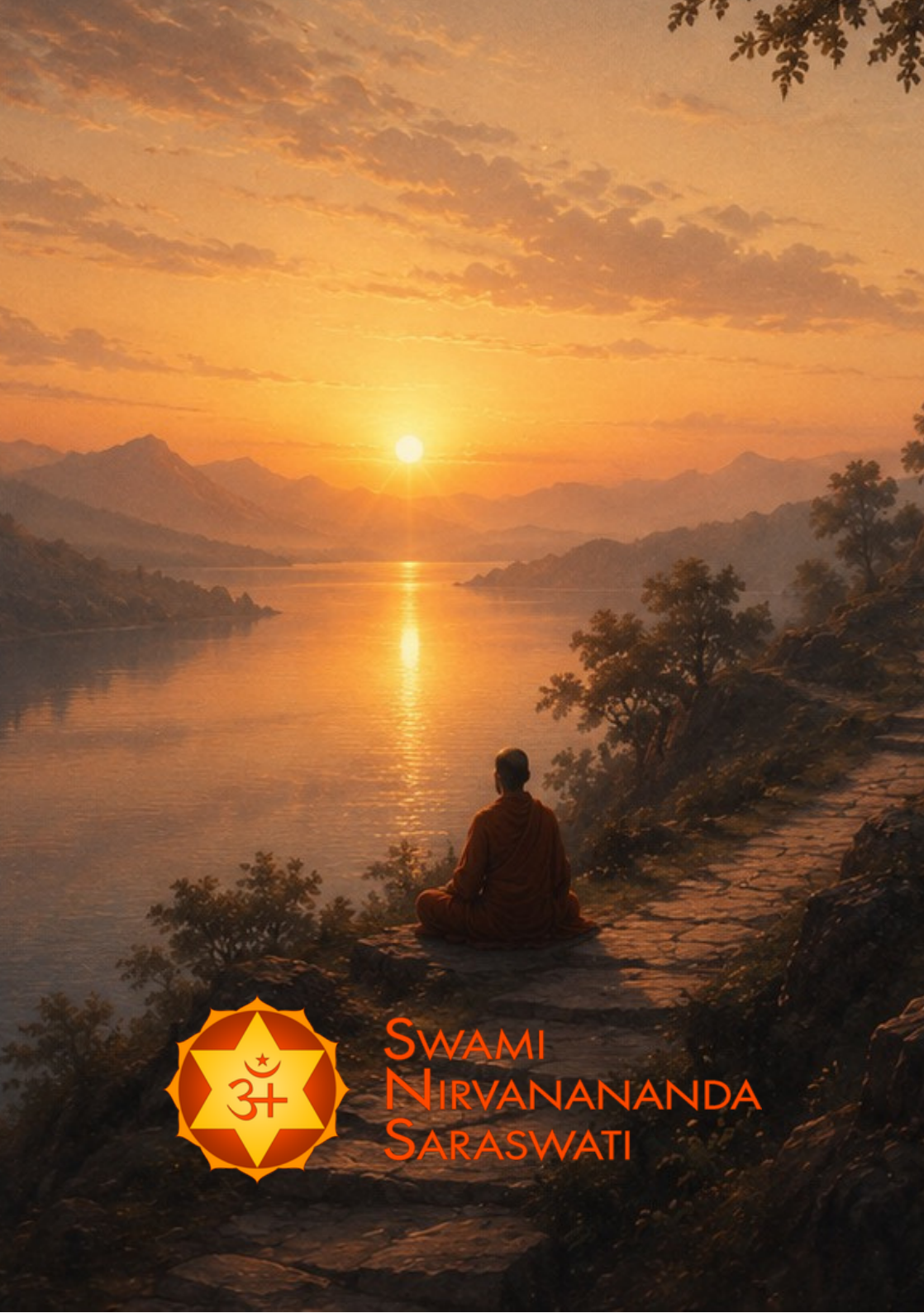
Padre Celeste, Tu sei libero dal Karma.

Io sono Tuo figlio.

Sono libero dal Karma,

ora e per sempre.

– P. Yogananda



SWAMI
NIRVANANANDA
SARASWATI