

SAMADHI*

Poesia di Paramhansa Yogananda

«Imparate a memoria la mia poesia *Samadhi*» ci disse una volta [il Maestro]. «Ripetetela ogni giorno. Visualizzatevi in quello stato infinito; identificatevi con esso. *Solo quello*, infatti, è ciò che realmente siete!».†

Samadhi



Svaniti di luce e d'ombra i veli,
sollevata ogni nebbia di dolore,
dileguata ogni alba di effimera gioia,
scomparso dei sensi l'incerto miraggio.
Amore, odio, salute, malattia, vita, morte,
periron queste false ombre sullo schermo della dualità.
Onde di risa, Scille di sarcasmo, vortici di malinconia,
si fondono nel vasto oceano della Beatitudine.
La tempesta di *Maya* s'è acquietata
per l'incanto della profonda intuizione.
L'universo, sogno dimenticato, si cela furtivo nel
subconscio,
pronto a invadere l'appena ridestata memoria del Divino.
Io vivo senza la cosmica ombra,
ma questa non vive se divisa da me;
come il mare esiste senza le onde,
ma esse non respirano senza il mare.
Sogni, risvegli, stati di profondo *turiya*, sonno,
presente, passato, futuro per me non sono più,
ma Io onnipresente, Io che fluisco ovunque,
Io in ogni luogo.
Pianeti, stelle, nebulose, terra,
vulcanici cataclismi da Giorno del Giudizio,
la fornace ove si plasma il creato,
ghiacciai di silenti raggi X, torrenti incendiati di elettroni,
i pensieri degli uomini tutti, passati, presenti, futuri,
ogni filo d'erba, me stesso, l'umanità,
ogni particella della polvere universale,
collera, avidità, bene, male, salvezza, lussuria,
tutto inghiottii, tutto tramutai
nel vasto oceano di sangue del mio unico Essere!
Gioia nascosta sotto le ceneri, spesso attizzata dalla
meditazione,
accecano i miei occhi di pianto
divampò in immortali fiamme di Beatitudine,
consumando le mie lacrime, la mia forma, tutto me stesso.

Tu sei me, io sono Te,
Conoscenza, Conoscitore, Conosciuto in Uno!
Quieto, perenne brivido, eterna pace sempre nuova.
Godibile oltre l'immaginato, Beatitudine del *samadhi*!
Non un anestetico mentale
o uno stato inconscio senza voluto ritorno,
il *samadhi* è un'espansione della mia sfera cosciente
oltre i limiti della forma mortale,
fino ai più lontani confini dell'eternità,
dove Io, Cosmico Mare,
contemplo il piccolo ego che fluttua in Me.
Il passero, ogni granello di sabbia, non cadono senza ch'Io li veda.
Tutto lo spazio, come un iceberg, galleggia sul Mio mare mentale.
Immenso Contenitore, Io, d'ogni cosa creata.
Dalla più lunga, più profonda, assetata meditazione, dono del
guru,
viene questo celestiale *samadhi*.
S'odono i danzanti mormorii degli atomi,
l'oscura terra, monti, valli, ecco, son liquido fuso!
I mari fluenti si mutano in vapori di nebulose!
L'OM soffia sui vapori, squarciando meravigliosamente i loro veli,
e rivela oceani, scintillanti elettroni,
finché, all'ultimo tocco del cosmico tamburo,
le luci più dense svaniscono nei raggi eterni
dell'onnipervadente Beatitudine.
Dalla gioia venni, per la gioia vivo, nella sacra gioia m'immergo.
Oceano della mente, Io bevo tutte le onde della Creazione.
Quattro veli di solido, liquido, vapore e luce
si sollevano del tutto.
Io stesso, in ogni cosa, entro nel Grande Me Stesso.
Svanite per sempre le incerte, vacillanti ombre delle memorie
mortalì.
Immacolato è il mio cielo mentale, sotto, davanti, in alto.
L'eternità e Io, un solo raggio unito.
Da minuscola bolla di risa,
son divenuto il Mare stesso della Gioia.

* *Samadhi* significa unità della coscienza umana con la Coscienza Cosmica. La coscienza umana è soggetta alla relatività e all'esperienza della dualità. Nella meditazione, ci sono tre attori: il meditante, l'atto della meditazione e Dio (l'oggetto della meditazione). Il *samadhi* è l'unione finale, a cui si giunge attraverso una meditazione profonda, continua e corretta. In questo stato, i tre attori della meditazione diventano una cosa sola. Come l'onda si scioglie nel mare, così l'anima umana diventa Spirito Supremo.

† Swami Kriyananda, *Il nuovo Sentiero*, Ananda Edizioni.



Attaverso l'Unione nello stato del *samadhi*, tutte le dualità dell'esperienza umana scompaiono. Ogni cosa è percepita soltanto come una manifestazione dello Spirito Supremo. In questo stato, l'anima può percepire l'Oceano Spirituale con le onde della Creazione; oppure vedere lo stesso Oceano, trascendentemente calmo, senza le onde della Creazione.

Nel primo stadio del *samadhi*, conosciuto come *sabikalpa*, lo yogi, dopo aver unito la sua anima allo Spirito nella meditazione profonda, è così immerso nello Spirito che dimentica gli universi materiali e quelli più sottili. Su un piano inferiore, possiamo fare un'esperienza per un certo verso simile quando siamo così immersi in un libro o in un pensiero da ignorare quello che ci accade intorno. Non si tratta di uno stato di incoscienza, perché l'incoscienza implica la mancanza di consapevolezza sia a livello interiore che esteriore. Tale incoscienza può essere facilmente indotta dalle droghe, dagli anestetici e da altri mezzi artificiali. Tuttavia, la piena coscienza spirituale del *samadhi*, persino nello stadio più basso, si può raggiungere soltanto attraverso la regolare, continua e corretta pratica della meditazione: non ha niente in comune con lo stato di incoscienza.

Il primo stadio del *samadhi*, in cui lo yogi scopre che ogni cosa è stata ritirata e assorbita nello Spirito, si chiama – come ho già detto – *sabikalpa samadhi*. Il più elevato stadio del *samadhi* è il *nirbikalpa*, in cui lo yogi, avendo realizzato lo Spirito da solo senza la Sua Creazione, Lo percepisce anche simultaneamente sia al di là della Creazione, non toccato da essa, sia nella forma manifesta in tutta la Creazione. In questo stadio, la coscienza individuale si trasforma in coscienza cosmica. Il dominio della coscienza si estende perciò dal corpo dello yogi per comprendere l'intero universo. Lo yogi diventa l'Oceano dello Spirito e osserva contemporaneamente la minuscola onda del suo corpo che si muove di qua e di là, per così dire, su quel mare. La sua coscienza percepisce ogni movimento e ogni mutazione della vita: dalle stelle volteggianti alla caduta di un passero al turbinio del più piccolo elettrone.

Lo yogi che è entrato in questo stadio superiore e finale del *samadhi* vede anche tutte le cose nella loro essenza impercettibile: i solidi si fondono divenendo liquidi e fusi; i liquidi si trasformano in gas, i gas in energia e l'energia in coscienza cosmica. Lo yogi solleva i quattro veli relativi allo stato solido, liquido, gassoso e all'energia, e contempla il Puro Spirito al di sotto di essi; così facendo, *conosce sé stesso come Spirito*. Egli vede come l'universo oggettivo nella Natura e l'universo soggettivo in ogni essere umano si congiungono nello Spirito. Il suo sé espanso si fonde nel grande Sé spirituale, diventando così Uno. Il Sé spirituale, essendo la causa primaria di ogni cosa e potendo esistere senza alcuna manifestazione materiale, è infinitamente più grande del piccolo sé egoico.

In questo modo, la concezione negativa di Dio, non avendo niente in comune con i sistemi umani, viene rimossa. Lo yogi, invece di trovare la cessazione di tutta la vita e di tutta la gioia – addirittura un vuoto immenso, secondo il credo dei seguaci non illuminati di Buddha – diviene l'eterna fonte della beatitudine e della vita. La piccola bolla di risa si tramuta nel mare stesso della gioia. La conoscenza di Dio *non è assolutamente una perdita*: è un *completo guadagno*!

È necessario aggiungere che è ancora possibile per lo yogi cadere dallo stadio di *sabikalpa samadhi*, perché da quel *samadhi* più basso deve ritornare allo stato di coscienza dell'ego. Si può raggiungere la libertà eterna solo quando si raggiunge lo stadio supremo: il *nirbikalpa samadhi*.

☞ Tratto da *Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche*, Ananda Edizioni ☞