

Joseph Bharat Cornell

OM Conoscere e usare la Vibrazione più potente dell'Universo



TESTIMONIANZE

«Questo libro sarà prezioso per tutti coloro che lo leggeranno e che terranno nel cuore le sue parole».

(Elizabeth McAnally, Redattrice della Newsletter Forum sulla Religione e l'Ecologia di Yale)

«Cornell ci invita, attraverso l'OM, a immergerci nella sorgente stessa della Natura, fonte di esperienza religiosa universale ed esperienza essenziale del Sé. Questo libro affascinante ha il potere di cambiare il vostro modo di vedere tutte le cose».

(Garth Gilchrist, Naturalista, Scrittore, Narratore)

«Questo libro è un dono meraviglioso per chi è alla ricerca di una spiritualità ecologica. Joseph Bharat Cornell ci insegna come ascoltare la Melodia dell'universo e come fonderci con il suono Divino attraverso la meditazione ... Una miniera d'oro spirituale».

(Rev. Karen MacQueen, Sacerdote Episcopale, Fondatrice del dialogo Induista-Episcopale, Diocesi Episcopale di Los Angeles)

«Questo libro sarà d'ispirazione per chiunque stia cercando un contatto diretto con l'amore e la beatitudine Divini. Rientra nella categoria delle guide spirituali pratiche, semplici e accessibili a tutti, in grado di cambiare la nostra vita a prescindere dal luogo, dalla fede e dalle convinzioni di ciascuno».

(Joseph Selbie, Co-autore di The Yugas)

«Ogni frase è così profonda e piena di significato che ho dovuto fare molte pause durante la lettura, non solo per assimilare ciò che leggevo, ma anche perché in quel momento riuscivo veramente a entrare in profondità e a sentire il tocco del Divino. Questo libro è un dono prezioso».
(Vidya Dhote, PhD, Microbiologo)

«Cornell regala al lettore sincero un cammino sacro verso un'esperienza del Divino sempre più profonda. Leggendo queste pagine possiamo sentire l'amore di Dio per tutti noi, che siamo Suoi figli, e il Suo desiderio di vederci riuniti in Lui attraverso la potenza liberatrice dell'OM».
(Naidhruva Rush, Redattrice, Clarity Magazine)

«Questo libro meraviglioso ci illustra come le persone che trascorrono del tempo immerse nella Natura e quelle che meditano abbiano almeno una cosa importante in comune: conoscono il suono del silenzio ... I Boscimani lo chiamano "Il sussurro delle stelle" ... chiamato anche OM».
(Vance G. Martin, Presidente di The WILD Foundation)

«Una guida straordinaria per chi vuole vivere la propria vita in un mondo pieno di amore, saggezza ed energia benevola. Le parole vibranti e illuminanti di questo libro avvolgono il lettore in un forte abbraccio di chiarezza e speranza».
(Kate Akers, Direttrice di Sharing Nature, Nuova Zelanda)

«Cornell ha scritto una guida virtuale, del tutto innovativa nella sua esplorazione di un argomento tipicamente mistico. Ha reso l'OM comprensibile e accessibile. Una meravigliosa risorsa, che non potrà mancare di ispirare e illuminare il lettore».
(Nayaswami Nefretete Rasheed, PhD)

«Perfetto: meravigliosamente scritto, chiaramente ispirato. È facile da leggere, eppure così profondo. È elevato oltre ogni immaginazione e mi ha trasportata fino al cuore delle esperienze che l'autore stava descrivendo».
(Shanti Rubenstone, MD)

«Una lettura emozionante. Si sente che è stato scritto da un livello di limpida intuizione e profonda devozione. Mi ha dato una comprensione più profonda dell'OM e ha intensificato il mio desiderio di comunione con esso».
(Krishnadas LoCicero, Insegnante ed Istruttore di Meditazione)

«Questo libro rivoluzionario diventerà la lettura preferita di molti devoti e troverà posto nella libreria di numerosi insegnanti spirituali».
(Dana Lynne Andersen, Artista, Fondatrice dell'Accademia di Arte, Creatività e Consapevolezza)

«Questo libro è meravigliosamente elevato. Mi parla di un'estatica unione con Dio».
(Jon Parsons, Avvocato, autore di A Fight for Religious Freedom)



Dedicato al Sacro OM

che anima tutto il creato e ci parla
attraverso i Santi di ogni Religione.

Desidero onorare in particolare
gli insegnamenti cristallini del mio Guru,
Paramhansa Yogananda
e del mio Insegnante Spirituale,
Swami Kriyananda.

P R E F A Z I O N E

Conosco Nayaswami Bharat da quasi quarant'anni: siamo legati dalla condivisione della ricerca spirituale e dall'amicizia. Per tutto questo tempo, Bharat è stato insegnante, autore e assiduo praticante dell'arte della Meditazione. Entrambi abbiamo trascorso la maggior parte della nostra vita adulta ad Ananda Village, una delle più importanti comunità spirituali del mondo. Ananda, che esiste da quarantaquattroanni, è un laboratorio vivente dedicato alla Meditazione e ad altre pratiche spirituali. Qui abbiamo potuto osservare diverse centinaia di residenti e migliaia di visitatori, oltre ad aver sperimentato noi stessi lo straordinario giovamento ricevuto tramite la pratica quotidiana della meditazione.

Bharat ha un vero talento per scoprire l'essenza di qualsiasi argomento e spiegarlo in modo chiaro e accattivante, proponendo al lettore pratiche creative per fare esperienza in prima persona. Grazie a questa sua capacità, ha ottenuto una reputazione internazionale come uno dei più apprezzati educatori ambientali del mondo e il tributo da parte di una famosa organizzazione, che lo ha definito «uno dei cento Angeli Custodi del Pianeta».

In questo libro, Bharat ci parla dell'essenza vibratoria del Creato, nota a tutte le Religioni e chiamata in modi differenti:

“Verbo”, “Amen”, “il Consolatore”, o anche “OM”.

Molti Santi, Saggi e Mistici in ogni epoca storica ne hanno fatto esperienza e ciò ha rappresentato un elemento centrale della loro pratica spirituale e della loro esperienza di Dio. È menzionato nel Vecchio e nel Nuovo Testamento, nei Veda Indiani, nei testi Buddhisti e nella letteratura Sufi. Un libro che parla di una tale realtà spirituale Universale è appassionante di per sé. Chi non vorrebbe immergersi nella lettura delle esperienze dei grandi Santi? Tuttavia, se l'opera si limitasse a questo, rimarremmo solo dei semplici spettatori fuori dalla scena. Questo libro ci spiega come possiamo anche noi raggiungere lo stesso elevato stato di coscienza. È ricco di tecniche, esercizi e visualizzazioni. Nayaswami Bharat è anche un narratore straordinario. Troverete molti racconti ispiranti e divertenti sulle vite dei grandi santi e delle guide spirituali. La meditazione, in particolare la pratica della tecnica dell'OM, porta pace profonda, calma e un senso di unione con il creato. Una volta, mentre ero insieme a Bharat, lui si mise a chiamare a sé gli uccelli: si sedette e prese a emettere uno strano verso: «Pssh, pssh». Poco dopo, incuriositi, gli uccelli iniziarono ad affollare i rami attorno a lui. La cosa era di per sé interessante, ma ciò che trovai ancora più affascinante fu il fatto che gli uccelli, in sua presenza, non mostrassero timore né timidezza. Era come se riconoscessero un vecchio amico. Anche voi, leggendo questo libro, troverete la guida di un vecchio amico.

(Nayaswami Jyotish, Direttore Spirituale di Ananda Sangha nel Mondo)

La Via Universale dello Spirito

L'OM è la coscienza di Dio che vibra in tutta la creazione. È il ponte che unisce la Natura e lo Spirito, la coscienza umana e la coscienza cosmica. Il sacro OM è il fiume della coscienza di Dio, nel quale l'anima si immerge per scoprire la sua natura più elevata. Ci sono molti modi per immergersi in questo fiume, molte vie e molte tecniche, ma una volta entrati nel flusso dell'OM si vive un'esperienza universale: la conoscenza del Sé e del Divino che è in noi. Nessun sentiero definisce o delimita questa esperienza.

Per quanto naturalmente devoti al nostro percorso individuale, dovremmo evitare di confondere il sentiero con la meta, per non separarci dagli altri percorrendo sentieri diversi ma, in realtà, ugualmente validi. Siamo tutti figli dell'OM. Come disse Swami Kriyananda: «L'OM è, essenzialmente, il punto focale della religione. L'OM trascende le conflittuali vie del credo e offre all'umanità un ampio e universale cammino verso il risveglio».

La Melodia dell'Amore

Una coscienza amorevole pervade questo mondo. Sin dalla prima infanzia, ho cercato di sentire la gioia che anima la Natura. Un giorno, durante un'escursione in un remoto canyon tra le montagne della California, riuscii a udire la risata e il canto gioioso dei fiori, delle pietre e delle cascate del torrente. Ogni filo d'erba, ogni piccolo ruscello, ogni roccia ricoperta di muschio pareva un'espressione della gioia Universale, e ciascun elemento sembrava proclamare estaticamente questa gioia al mondo intero.

Mi sedetti accanto a un laghetto formatosi con la neve sciolta, godendo della gioia che mi circondava. Poco dopo, un esuberante uccellino si avvicinò a pochi passi da me e si mise a cantare. La sua voce limpida e melodiosa rimbalzava superbamente contro le pareti rocciose circostanti. Il canto vibrante dell'uccellino e l'eco che ne derivava amplificarono moltissimo la gioia che provai quel giorno tra le montagne.

Solo dopo aver iniziato a studiare lo Yoga scoprii che la fonte di quella gioia è l'OM, il Suono Cosmico. Anche nella tradizione gaelica si dice che la creazione è “la grande canzone”, cantata dallo Spirito Divino nel cuore dell'esistenza.

Un giorno Paramhansa Yogananda chiese a Dio: «Perché ci hai creati?». Dio rispose: «L'ho fatto perché volevo condividere la Mia gioia». L'OM, o Spirito Santo, è la vibrazione del pensiero di Dio, è l'Intelligenza Divina nella creazione. Yogananda, una volta, chiese ai suoi studenti: «Come avrebbero potuto gli elettroni e gli atomi divenire acqua, terra, etere e pianeti, se non ci fosse stata un'intelligenza a guidarli?».

Recentemente, due sociologi della Baylor University hanno chiesto agli americani di descrivere la loro immagine di Dio. Il settantatré per cento degli intervistati ha riferito di percepire Dio come una figura autoritaria, critica o distante. Solo il ventidue per cento ha detto di credere in una divinità benevola. La maggior parte immagina un Dio che non vede l'ora di punire chi sbaglia o un Dio totalmente indifferente nei confronti della Sua creazione.

Il modo in cui una persona definisce Dio, tuttavia, ci parla più di quella persona che di Dio.

Uno spirito amorevole e benevolo

L'insegnamento dell'OM unisce completamente lo Spirito con la creazione. Dio è OM; Dio è divenuto la Sua creazione attraverso l'OM. Ogni atomo, ogni creatura vivente è fatta di Vibrazione Cosmica. L'OM è la musica di tutti gli atomi.

Proprio come le percussioni di un gong diffondono il suono nello spazio circostante, così lo Spirito Divino emana costantemente il vibrante OM per manifestare e sostenere l'universo.* Ogni atomo e ogni cellula risuonano della vibrazione dell'OM.

Yogananda ci dice che la natura di Dio è beatitudine e che per condividere la Sua gioia Egli ha creato l'universo attraverso la Vibrazione Cosmica. L'OM non solo procede da Dio, ma è Dio. Egli può essere percepito direttamente dall'anima che è immersa nell'ascolto del Suono Cosmico. Quando entriamo in comunicazione con l'OM, entriamo nel flusso dell'amore di Dio e abbiamo certezza del fatto che lo Spirito Divino è amorevolmente presente in questo mondo.

L'OM, lo Spirito Santo, è chiamato il Consolatore, poiché reca all'anima il supremo conforto. Quando si è assorti nell'OM, si avverte un meraviglioso senso di pace e armonia. La comunione con l'OM porta con sé, per tutti, comprensione e meravigliose intuizioni; ci attira giuste esperienze e veri amici, anche da lontano. Nessun male può colpire colui che è nella coscienza dell'OM. Come potrebbe giungere il male a chi è unito all'Essenza dell'Universo?

Quando sentiamo il Suono Cosmico, intuiamo che potremmo ascoltarlo per l'eternità, poiché l'OM è la vibrazione del nostro stesso essere. Dopo aver sentito l'OM, san Francesco d'Assisi lo descrisse come una «musica così dolce e così bella che, se fosse durata un istante di più, mi sarei dissolto per quella gioia così assoluta».

Ricordo ancora, dopo quasi quarant'anni, la gioia, la reverenza e l'incoraggiamento nella voce di Swami Kriyananda quando parlava della Vibrazione Cosmica: «Ascoltando l'OM troverete la più grande beatitudine che possiate immaginare. È il suono più bello di tutto l'universo e delizierà il vostro cuore».

La vibrazione originaria

Immagina di tenere una pallina di legno nel palmo della mano. Uno spago è legato alla pallina e al tuo dito medio. Osserva la pallina di legno. La sua immobilità rappresenta lo Spirito immoto.

Ora, lascia cadere la pallina tenendola per lo spago legato al tuo dito medio. Osserva come oscilla dolcemente avanti e indietro. Il leggero ondeggiare della pallina rappresenta la vibrazione primordiale dell'OM. Al centro di ogni oscillazione risiede lo Spirito immobile.

Usa la mano libera per portare la pallina completamente verso sinistra, per quanto lo consente lo spago. Ora rilascia la pallina e osserva dove va. Si dirige nella direzione opposta, non è vero?

«A ogni azione» recita la terza legge del moto di Newton «corrisponde una reazione uguale e contraria». Lo Yoga esprime lo stesso principio come “Legge della Dualità o Polarità”.

Osserva quanto tempo occorre alla pallina per fermarsi. I pendoli dei più sofisticati orologi possono continuare a oscillare liberamente per più di un milione di volte.

Quanto più la pallina si quietava, tanto più è vicina allo Spirito.

Il più alto scopo nella vita è «sollevarsi al di sopra della dualità della creazione e percepire l'unità del Creatore. Coloro che restano attaccati alla coscienza materiale devono accettare la sua essenziale legge di polarità: flusso e riflusso, ascesa e caduta, giorno e notte, piacere e dolore, bene e male, nascita e morte» (PARAMHANSA YOGANANDA).

L'Oceano dello Spirito ha creato le onde, che causano l'apparenza dell'individualità. La Vibrazione Divina, tuttavia, non è responsabile del comportamento delle onde. «Il "Verbo", di per sé, non è responsabile del male» afferma Swami Kriyananda* «ma solo di aver messo in movimento la vibrazione ... Quel movimento, nella sua essenza, è benigno. Se avessero continuato a esistere solo le increspature, l'universo sarebbe rimasto armonioso, colmo di serenità e bellezza. Tutti gli esseri sarebbero vissuti in armonia con la volontà di Dio. Invece, con il loro libero arbitrio, quelle increspature hanno scelto di agitarsi, rispondendo al vento di maya al quale hanno permesso di sollevarle in un'agitazione sempre maggiore. Il male è l'impulso cosciente verso un movimento e un'"esteriorità" sempre più grandi».

Nello stesso libro, Swami Kriyananda scrive: «L'illusione cosmica viene originariamente messa in moto dallo Spirito. Questo potere originario è il "Verbo" o OM. In seguito a quella manifestazione, ogni onda ha il libero arbitrio di cooperare con il "vento" di Maya che la spinge verso l'esterno o con la forza di attrazione interiore verso l'unione con Dio».

Senza la Vibrazione Cosmica, non avremmo l'auto-coscienza necessaria per sperimentare la beatitudine di Dio. A ogni anima è data la scelta: immergersi nell'OM che fluisce verso l'interno e vivere nella gioia eterna, oppure seguire l'OM che fluisce verso l'esterno e vivere lontano dalla propria natura divina.

Il ritorno allo spirito

Per trovare la via che riconduce a Dio, è necessario ripercorrere la strada da cui si proviene. «A migliaia si recano in pellegrinaggio alle sorgenti del Gange e di altri fiumi sacri. Tali pellegrinaggi sono esternalizzazioni del pellegrinaggio dello spirito, che si compie risalendo il fiume interiore dell'OM fino alla sua Sorgente» (SWAMI NIRMALANANDA GIRI). «Risalendo il percorso dell'OM, realizzerai Brahma» (SRI RAMAKRISHNA).

Come un figliol prodigo, dobbiamo tornare alla nostra casa nell'OM. I sentieri della fede sono molteplici, ma c'è una sola strada maestra che ogni anima deve percorrere se vuole trovare Dio: riunirsi alla Vibrazione Cosmica originaria e battezzarsi in essa.

«Voglio che imprimate completamente nella vostra coscienza il concetto che, sebbene la preghiera e la meditazione siano buone e dovremmo praticarle, non dobbiamo dimenticare che lo scopo della meditazione è ricevere lo Spirito Santo. Nessuno può raggiungere la meta, se non conosce la vibrazione dell'OM» (PARAMHANSA YOGANANDA).

L'OM è la coscienza di Dio nella creazione; il suo suono vibratorio emana da ogni atomo. «Lo yogi immerso nella meditazione ode dapprima il suono dell'OM nell'orecchio destro. Via via che approfondisce questa esperienza, giunge a udirlo in tutto il corpo, come se l'intero corpo vibrasse con quel suono. Così, percependo l'OM attraverso il corpo, egli perde l'identificazione con la coscienza del sé centrata nel midollo allungato – la sede della consapevolezza dell'ego – e si espande gradualmente con il suono dell'OM fino a identificarsi con esso in tutta la creazione» (SWAMI KRIYANANDA).

Quando l'OM irrompe oltre i confini del corpo, non c'è nulla che possa fermarlo. L'OM si espande nell'Infinito e la coscienza si espande con esso. Quando ci si immerge nell'OM, si acquisisce la sua qualità di onnipresenza. Questo stato è noto con il nome di OM Samadhi.

«Udendo realmente questa Vibrazione Cosmica, è possibile stabilire un contatto cosciente con Dio o la Coscienza Cristica. Per entrare scientificamente in contatto con Dio, è necessario innanzitutto raggiungerLo attraverso l'OM» (PARAMHANSYA YOGANANDA).

I Santi di ogni Religione riveriscono la Vibrazione Cosmica. «Il Corano fa riferimento a questo suono con le parole “Sii! E tutto fu”. Mosé udì questo stesso suono sul Monte Sinai, quando era in comunione con Dio, e lo stesso suono fu udito da Cristo nel deserto, mentre era immerso nel contatto con il Padre Celeste. Shiva udiva l'OM durante il suo Samadhi ... sui monti dell'Himalaya. Questo suono è la fonte di tutte le rivelazioni dei Maestri ... Ed è per questo che essi conoscono e insegnano una sola e identica verità» (HAZRAT INAYAT KHAN, The Music of Life).

Alla fine, tutti gli sforzi e le pratiche spirituali ci conducono all'OM. Ogni tentativo che facciamo per centrare la nostra energia acquieta il fluire esterno delle onde e gli impulsi della nostra vita. Ad esempio, mentre osservi mentalmente il tuo respiro, concentrati sull'immobilità al centro del processo respiratorio. Swami Kriyananda ci ricorda che dobbiamo essere «consapevoli dell'eterna immobilità... al centro di questo lieve movimento, finché le pause – come un pendolo che giunge lentamente ad arrestarsi – si uniscono nell'assenza di respiro... Il duplice Mantra Hong e So si riunisce infine nell'unica vibrazione dell'OM».

Il giardino della beatitudine

La storia che sto per raccontare parla di te e di tutti coloro che sono stati creati da Dio. È la storia della tua stessa anima.

Visualizza davanti a te il Padre Celeste, il nostro Creatore. Guarda il Suo volto radioso, più luminoso di mille soli.

È un Dio di gioia e la Sua natura è beatitudine. Tuttavia, essendo Spirito al di là della Creazione, Egli non aveva nessuno con cui condividere la Sua gioia. Così, ha creato te.

Per poter gioire attraverso una moltitudine di esseri, Dio ha proiettato all'esterno la Sua coscienza, per manifestare il vasto universo attraverso la sacra vibrazione dell'OM.

L'OM è il flusso dell'amore di Dio che scorre verso di te e verso tutto il creato. Quando sei in comunione con l'OM, tu entri nel fiume dell'amore di Dio e con esso fluisci.

Visualizza te stesso accanto al Padre Celeste. È il mattino della creazione. Senti le vibrazioni del Suo amore che ti entrano nel cuore colmandoti di gioia. Prendendo dimora nell'OM cosmico, vivi nel paradiso della Pace, della Beatitudine e della Luce del Padre.



O Sacro OM!

O Sacra Vibrazione, rimbomba sulle sponde della mia coscienza. Risuona nel mio corpo, nella mia mente e nella mia Anima, tutt'intorno a me, nelle città, nella Terra, nei Pianeti, nell'Universo e in ogni particella della creazione.

Unisci la mia coscienza alla Coscienza Cosmica.

Insegnami a udire la Tua voce, o Padre, la cosmica voce che ha comandato a tutta la vibrazione di manifestarsi.

Appari a me come OM, il canto cosmico di tutto il suono.

O onnipresente suono cosmico dell'OM, risuona attraverso di me, espandi la mia coscienza dal corpo all'Universo e insegnami a percepire in Te l'eterna beatitudine che pervade ogni cosa.

O cosmico suono dell'OM, guidami, sii con me, conducimi dalle tenebre alla luce.

PARAMHANSA YOGANANDA

Tratto dal Libro:

Joseph Bharat Cornell - OM Conoscere e usare la Vibrazione più potente dell'Universo