



PREM RAWAT

IMPARA AD
ASCOLTARTI

Capire se stessi
oltre il rumore del mondo

Prem Rawat

IMPARA AD ASCOLTARTI



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2020 Rawat Creations LLC
© 2020 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-14649-4

Revisione all'edizione originale di
Tim Rich

Titolo originale dell'opera:
Hear Yourself

Traduzione di Ilaria Katerinov

Prima edizione BUR Gatti Blu: marzo 2020

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

**IMPARA
AD ASCOLTARTI**

Introduzione

Ciao, chi sei?

Nel corso degli anni ho incontrato molte persone che stavano compiendo un viaggio alla scoperta di se stesse. C'è chi ha dedicato la vita a perseguire l'illuminazione ed è alla continua ricerca di idee e tecniche da tutto il mondo. Altri vogliono semplicemente conoscersi un po' meglio, crescere come persone o sentirsi realizzati e felici.

Viaggiate con me per un tratto di strada e forse vi stupirete di dove arriveremo.

Ci allontaneremo infatti dal regno delle teorie e delle idee per ricercare un'altra forma di conoscenza: giungeremo a un luogo che è dentro ciascuno di noi e in cui non esistono le distrazioni quotidiane, un luogo in cui potrete trovare la chiarezza, l'appagamento e la gioia. Questo cammino ci porterà attraverso la consapevolezza della mente e la pienezza del cuore e ci condurrà verso la serenità dell'animo.

Chiunque voi siate, la pace è dentro di voi; approfondire la conoscenza di voi stessi vi permetterà di coglierne i frutti, e questo libro vi mostrerà la strada.

Nonostante l'argomento della comprensione del sé sia ampiamente dibattuto, l'obiettivo di questa ricerca non potrebbe essere più semplice: è la possibilità di avere esperienza di quella gioia profonda, rinfrancante, un appagamento intenso e sconfinato, diventando tutt'uno con l'universo di pace che vive dentro di noi. L'essenza di questa concordia è al centro della nostra identità più autentica.

Per chiarire: l'obiettivo di questo libro è aiutarvi a conoscere

la pace interiore e a raggiungerla, ma solo voi potete compiere il percorso che va dal rumore esterno alla pace interna.

Nessuno può darvi la pace; dovete scoprirla
per conto vostro, dentro di voi.

Così facendo conoscerete meglio, e in modo nuovo, voi stessi. Nella nostra vita tante cose procedono in automatico, senza intoppi, ma la pace interiore, la chiarezza e la gioia richiedono lavoro! Serve impegno per diventare pienamente consapevoli. Come diceva Einstein: «La saggezza non è un prodotto dell'istruzione ma del tentativo di acquisirla, che dura tutta la vita».

Spero che le storie e le prospettive presentate in questo libro possano aiutarvi a guardare con occhio nuovo qualcosa che tutti abbiamo in comune, qualcosa che secondo me dovremmo apprezzare molto di più: la potenza dello spirito umano. Inoltre c'è un personaggio interessante che voglio farvi conoscere, ma ve ne parlerò tra poco.

In molti dicono di sentirsi turbati dal volume crescente del rumore che li circonda. Nelle nostre metropoli affollate, nelle nostre vite piene di impegni e di dispositivi digitali, spesso è difficile fare spazio alla silenziosa semplicità dell'essere. Il “progresso” sta raggiungendo anche le aree rurali, portando grandi benefici e occasioni preziose certo, ma anche nuovi problemi per le persone e le comunità. È un'epoca straordinaria in cui vivere perché l'innovazione crea possibilità senza precedenti; ma, a volte, il rumore che accompagna il progresso può rappresentare una distrazione sgradita.

In realtà, il rumore che sentiamo all'esterno è niente rispetto al frastuono che generiamo noi stessi, all'interno della nostra testa, tra i problemi che ci sembra di non poter risolvere, le ansie e i dubbi che non riusciamo a placare e le ambizioni e le aspettative che non siamo in grado di soddisfare. Ci capita di provare irritazione, risentimento e anche rabbia, o di sentirci delusi da noi stessi. Ci sembra che il problema sia la mancanza di concen-

trazione o il fatto che ci sentiamo sopraffatti, la confusione e la procrastinazione, le acrobazie mentali che facciamo ogni giorno in cerca di gioia e sicurezza. In questo libro parlerò dell'impatto che i pensieri negativi hanno su di noi e mostrerò come raggiungere una percezione più profonda e stabile del nostro io, che esiste *al di là dei nostri pensieri*.

Una strada diversa

Come faccio a sapere che il mio approccio funziona? Perché ha funzionato per me, e quindi mi fido abbastanza da condividerlo con voi. Avevo sete e ho trovato un pozzo, e la mia sete è stata placata. Esistono altri metodi? Certo che sì. Perché non li ho sperimentati? Perché non avevo più sete!

Potete adottare il mio approccio alla vita qualunque siano le vostre convinzioni religiose, etiche o politiche (o la vostra nazionalità, classe, genere, età e orientamento sessuale). Non dovete sostituirlo a ciò in cui credete, perché non è questione di credere ma di *sapere*: una differenza fondamentale che vi spiegherò meglio tra poco. La conoscenza può mettervi in contatto con i lati migliori dello spirito umano, permettendovi di fare esperienza del vostro sé in tutte le sue dimensioni. Spetta a voi decidere come rapportare tutto ciò alle vostre convinzioni personali. Scoprirete che il mio è un invito a fidarvi del vostro cuore, a non lasciarvi guidare solo dalla razionalità. La mente plasma gran parte della nostra vita quotidiana e può essere utilissimo comprendere come si comporta (nel bene e nel male); è importante riconoscere gli effetti positivi e negativi della mente sulla nostra vita, approfittare di ogni occasione per imparare cose nuove e affinare l'intelletto. Ma troppo spesso la nostra società punta tutto sulla mente a discapito del cuore. Il cervello non è onnipotente. Per esempio, non sono sicuro che la mente da sola sia in grado di offrire una risposta soddisfacente alla domanda: «Chi sono io?». La mia mente non mi ha mai accompagnato fino al luogo della pace che è dentro di me. Per funzionare a dovere infatti, la mente fa

affidamento su ciò che viene dall'esterno, mentre il cuore si basa molto di più sull'essenza profonda di un essere umano.

A proposito della mente, ho una richiesta per voi lettori: vi prego di accettare ciò che scrivo in questo libro solo se *sentite* che è vero per voi. Sia che il vostro intelletto sia scettico o che accetti il mio messaggio, apritevi anche a ciò che dice il vostro sé. Date una possibilità a questo mio approccio. I prossimi capitoli non vi diranno cosa pensare, ma vi presenteranno alcune possibilità da prendere in considerazione. Non sono qui per convincervi con la logica, ma solo per condividere esperienze, opinioni e storie che magari potrebbero offrirvi prospettive utili.

Le parole che vengono dal cuore, se espresse
nel modo giusto, possono fungere da pietre
miliari lungo la strada che porta
alla comprensione.

Vi offro le parole di questo libro come un percorso tra le idee e oltre, verso il mondo dell'esperienza interiore. Vi prego di soppesare nella mente ciò che vi dico, ma anche di ascoltarlo con il cuore.

Chi sono io?

Prima di proseguire, devo darvi alcune informazioni su di me.

Sono nato nel 1957 in India, a Haridwar, e sono cresciuto nella vicina Dehra Dun, ai piedi dell'Himalaya indiano. Dalle montagne che sovrastano la città sgorgano le sorgenti del Gange: per gli induisti è un luogo sacro ed è meta di pellegrinaggi: le parole *Hari dwar* significano infatti "la porta che conduce a Dio". Non è una grande città, ma ogni anno ospita milioni di visitatori che partecipano ai festival religiosi; uno spettacolo straordinario.

Quindi sono cresciuto in un luogo i cui abitanti hanno sempre preso la religione molto sul serio e che esprimono la loro fede con

intensità e suggestione. Mio padre, Shri Hans Ji Maharaj, era un noto predicatore che trattava il tema della pace e attirava migliaia di ascoltatori. Fin da giovane aveva vagato per le montagne – e in seguito nei villaggi e nelle città – in cerca di maestri illuminati che potessero trasmettergli la saggezza, e spesso ne restava deluso.

La svolta arrivò quando conobbe Shri Swarupanand Ji, un guru¹ in quella parte di India settentrionale che oggi, dopo la Partizione, è il Pakistan. Mio padre capì di aver finalmente incontrato un vero maestro: una persona con una conoscenza approfondita dell'animo umano. Quell'esperienza lo trasformò. Aveva trovato quello che cercava: una comprensione profonda del sé e un senso di pace interiore quasi indescrivibile. Lo vedevo piangere quando ricordava le emozioni provate come discepolo dell'uomo che chiamava il suo "Maestro". Citava spesso un distico del poeta indiano Kabir, vissuto nel XV secolo, che aveva vissuto un'esperienza simile:

Venivo trascinato via in questo fiume di oscurità – via da questo mondo, dalla società – e poi il mio Maestro mi ha consegnato una lampada.

Mi ha mostrato quel luogo meraviglioso che è dentro di me, e ora sono appagato.

I miei genitori si stabilirono a Dehra Dun, ma mio padre lavorava ancora non lontano, nel centro che aveva fondato a Haridwar. Da lì iniziò a portare il suo messaggio a chiunque volesse ascoltarlo. Il suo approccio recuperava un'antica tradizione trasmessa dai maestri agli allievi nell'arco di secoli, e che in questo caso proveniva da Shri Swarupanand Ji, che aveva scelto mio padre come suo successore. Il nucleo del messaggio di mio padre era che la pace che cerchiamo non ci aspetta fuori nel mondo, ma è già dentro di noi: dobbiamo però scegliere di entrare in contatto

¹ In India, *gu* significa "oscurità" e *ru* vuol dire "luce"; quindi un guru è una persona capace di condurre gli altri dall'oscurità alla luce. Possiamo immaginarlo come una guida spirituale.