

Svāmi Kripalvananda

**VADEMECUM
DEL SĀDHAKA**



www.kripalvananda.org

REGOLE DI UTILIZZO

SEI LIBERO DI:

riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, leggere o recitare la presente opera

ALLE SEGUENTI CONDIZIONI:

Attribuzione: devi riconoscere sia l'autore del libro che il traduttore/curatore della presente edizione italiana.

Destinazione non commerciale: non puoi usare quest'opera per scopi commerciali senza il permesso del titolare del copyright.

Non operare trasformazioni: non puoi alterare, trasformare o sviluppare quest'opera.

I termini della licenza: in occasione di ogni riutilizzo o distribuzione, devi chiarire agli altri i termini della licenza di quest'opera.

Titolo originale: **The Sadhak's Companion**

Traduttore e curatore: Sergio Cipollaro

Pubblicato online su www.kripalvananda.org il

28 febbraio 2006

NOTA DEL CURATORE

- Il testo deriva dalla trascrizione di insegnamenti orali impartiti da Svāmi Kripalvananda; ha quindi lo stile del linguaggio parlato.
- La Bibliografia, le note a piè pagina e nel testo tra parentesi quadre sono nostre.
- Essendo questo un trattato di «yoga», nella traduzione si è tenuto primariamente conto del valore didattico, più che di quello stilistico. A tal scopo abbiamo tradotto alcune *parole-chiave* come «resa» (*Śaraṇāgāti Yoga*, lo yoga della resa a Dio) sempre allo stesso modo, anziché usare sinonimi stilisticamente più gradevoli. Perciò, ad esempio, sono state tradotte le frasi introduttive di Kripalvananda nel modo seguente: «Questo è lo *Yoga della Resa*. Noi dobbiamo arrendere tutta la nostra anima a Dio. A Lui dobbiamo arrendere ogni nostra pretesa e attaccamento...», anziché: «Questo è lo *Yoga della Resa*. Noi dobbiamo affidare tutta la nostra anima a Dio. Nelle Sue mani dobbiamo deporre ogni nostra pretesa e attaccamento...».
- Traducendo il titolo «The sadhak's companion», abbiamo tradotto *companion* — che in questo caso vuol dire guida, manuale — come «vademecum». Il vademecum è un manuale di piccolo formato, spesso tascabile, che può quindi essere portato con sé. Anche se questa edizione è in formato elettronico, si è ugualmente usato il termine «vademecum» perché abbiamo immaginato che un sādḥaka volesse portare sempre con sé gli insegnamenti che il testo contiene. La parola inoltre deriva dal latino *vade mecum*, che letteralmente significa «vieni con me». Ed è proprio «vieni con me» ciò che il sincero sādḥaka dovrebbe chiedere alla preziosa guida di Kripalvananda; ma anche «vieni con me» è l'implicito, compassionevole invito che un grande Maestro di yoga rivolge all'aspirante attraverso le pagine di questo libro.

NOTA SULLA TRASLITTERAZIONE E LA PRONUNCIA DELLE PAROLE SANSCRITE

Si è adottato il sistema ufficiale di traslitterazione della scrittura *nāgarī* deciso dal X Congresso degli orientalisti (1894) e ancor oggi in uso presso gli indologi.

Il nome dell'autore, Kṛpālvānanda, lo abbiamo riportato con la traslitterazione inglese, come normalmente i devoti e i ricercatori spirituali sono abituati a leggerlo: Kripalvananda.

Le singole lettere si pronunciano approssimativamente come in italiano. In particolare si segnalano le seguenti regole:

Suoni lunghi: sono lunghe (raddoppiano la loro durata) le vocali con un trattino soprascritto **ā, ī, ū**; es. *kāma* = *kāama*, *sūtra* = *sūutra*. Le vocali **e, o** e i dittonghi **ai, au** sono sempre lunghi. Diventano lunghe le vocali seguite da due o più consonanti.

Accento: cade sulla penultima sillaba se questa è lunga, altrimenti recede sulla terzultima. Es. *saṃsāra* = *saṃsāara*, *asteya* = *astéya*, *amṛta* = *ámrita*, *Upaniṣad* = *Upánisciad*, *niyama* = *níyama*.

c: è sempre dolce come l'italiano *cielo*. Es. *cakra* = *ciákra*, *candra* = *ciándra*.

g: è sempre gutturale come l'italiano *gh*, anche davanti alla *e* e la *i*. Es. *gītā* = *ghíitaa*, *yogi* = *yóghi*.

h: si pronuncia sempre con un'aspirazione avente lo stesso valore delle altre consonanti (come *casa* nella pronuncia toscana: *hasa*); quindi si dirà «lo haṭṭha-yoha» e non «l'haṭṭha-yoga». Quando segue una consonante, viene pronunciata quasi separatamente; es. *dharma* = *d-hárma*, *Bhagavān* = *B-hagaváan*.

j: come l'italiano *gi*. Es. *jīva* = *gíiva*, *japa* = *giápa*.

jñā: si pronuncia come *gh-niaa*. Es. *jñāna* = *gh-niáana*.

ṁ, ṁ: indicano una nasalizzazione.

ñ: nasale gutturale come l'italiano *angolo*.

ṇ: nasale retroflessa; un suono intermedio tra la palatale di *gnomo* e la dentale di *naso*.

ñ: come la *gn* di *gnomo*.

r: come la *r* italiana con l'aggiunta di una *i* breve; es. *Ṛg-veda* = *Rigvéda*.

s: è sempre sorda come *sedia*; non esiste la *s* dolce intervocalica di *rosa*.

ś, ṣ: hanno il suono sibilante come la *sc* di *scena*, con una leggera differenza essendo la prima palatale e la seconda dentale retroflessa. Es. *Śiva* = *Scíva*, *Kṛṣṇa* = *Krīshna* (suono inglese della *sh*).

ṭ, ṭh, ḍ, ḍh: sono consonanti cacuminali pronunciate come la *t* inglese di *tree* o la *d* siciliana di *padre*.

INDICE

Prefazione.....	pag. 5
Capitolo 1 Preghiera e Devozione	pag. 7
Capitolo 2 Satsaṅga	pag. 11
Capitolo 3 Il Sacrificio	pag. 13
Capitolo 4 L'Umiltà	pag. 18
Capitolo 5 Silenzio	pag. 21
Capitolo 6 Dieta ed Esercizio Fisico	pag. 25
Capitolo 7 La Meditazione	pag. 29
Capitolo 8 Una Guida per i miei Figli	pag. 34
Bibliografia.....	pag. 37

PREFAZIONE

Questo piccolo volume è una raccolta di insegnamenti dati dal Dharmacarya Svāmi Kripalvanandaji Mahāraj ai suoi allievi durante l'anno 1971. Fu inizialmente pubblicato in gujarati, la lingua madre dell'autore, con il titolo *Guru Vacanamṛta* [le parole del Guru che immergono nell'immortalità] e più tardi fu tradotto in inglese da Gauri Modi e pubblicato in India dalla Kayavarohan Tirth Seva Samaj. Nel 1977 il testo fu adattato al linguaggio americano da Yogeshwar Muni. La presente traduzione italiana è tratta da quest'ultima edizione.

Facciamo seguire la prefazione di Yogeshwar Muni all'edizione americana.

*D*epongo questa edizione ai piedi di loto del mio Guru, le cui parole benedette dalla Verità mi hanno condotto più vicino all'unione con Dio. Se in questa versione americana vi fosse qualche errore, la responsabilità è soltanto mia.

Gli aspiranti alla Verità dovrebbero studiare la saggezza contenuta in queste pagine ed applicarla nella loro vita. In questo modo i loro progressi spirituali ne trarranno enorme vantaggio.

Yogeshwar Muni
Berkeley, California
20 luglio 1977

*Q*uesto è lo *Yoga della Resa*. Noi dobbiamo arrendere tutta la nostra anima a Dio. A Lui dobbiamo arrendere ogni nostra pretesa e attaccamento e quindi non dobbiamo preoccuparci più di niente perché è Dio onnipotente che ci protegge. Consapevoli di ciò, possiamo restare tranquilli.

Svāmi Kripalvananda

Capitolo 1

PREGHIERA E DEVOZIONE

Il segreto per realizzare con successo *Rāja-yoga* (unione con la Verità attraverso la purificazione della mente) è la preghiera. La preghiera è una forma di concentrazione — in sanscrito concentrazione si dice *dhāraṇā* — in quanto ci induce a fissare la mente su un punto preciso. La pratica della preghiera ci porta alla concentrazione della mente e quest'ultima alla meditazione (*dhyāna* in sanscrito). Il confine ultimo della preghiera appare dove inizia la meditazione. *Rāja-yoga* è costituito da tre passi successivi: *dhāraṇā* (concentrazione), *dhyāna* (meditazione) e *samādhi* (stato di unione). Perciò, essendo *dhāraṇā* il primo passo, appare evidente che la preghiera è il segreto per accedere a *Rāja-yoga*.

Le grandi anime hanno rivelato diversi modi per realizzare Dio, ma il successo di ognuno di questi dipende dalla preghiera. Noi inviamo lettere agli amici lontani per condividere con loro, ma se vogliamo che i nostri messaggi arrivino prima, usiamo il telegramma, e se desideriamo raggiungerli ancora più velocemente, usiamo il telefono. La preghiera è il telefono che ci consente di parlare con Dio. Ma c'è una condizione: dobbiamo sganciarci da tutti gli altri legami; solo allora il telefono della preghiera squillerà e Dio correrà a risponderci.

La preghiera migliore è quella offerta con il cuore, mentre la preghiera offerta per interesse personale può portare solo benefici materiali come ricchezza e fama. Tuttavia benché la preghiera interessata costituisce una forma inferiore di preghiera, è comunque in grado di far progredire una persona ordinaria, fino a renderla un esempio per la società. Come il ferro rovente brucia chi lo tocca, così la preghiera offerta con sincerità prima o poi ricompensa il supplicante.

Le preghiere rivolte a Dio agiscono come un antidoto, eliminando l'astio dal nostro sguardo, il desiderio di vendetta dal nostro cuore, il rancore dal nostro linguaggio. In questo modo il *sādhaka*¹ migliora il carattere e la sua pratica spirituale diventa estremamente più facile.

Chi prega meccanicamente è un praticante ordinario. Tuttavia quando questo tipo di preghiere — che sono recitate a memoria o lette da testi religiosi — sono pronunciate con cuore sincero, diventano preghiere di medio livello.

I grandi santi insegnano che la preghiera migliore è quella che sgorga spontanea dal cuore e che non ha bisogno neppure di parole. Quando il devoto è trascinato dalla profonda devozione per Dio, tale silente supplica raggiunge il Signore e fa sperimentare al *sādhaka* la comunione con Lui.

1. *Sādhaka*, femminile *sādhika*, chi pratica una *sādhanā*. Dalla radice sanscrita *sadh-*, *sādhanā* indica ogni tipo di pratica e di esercizio fisico o mentale diretto a conseguire una *siddhi* (realizzazione, potere) e in ultima analisi la liberazione.

Fin quando l'aspirante ordinario non raggiunge questo livello di devozione, dovrebbe continuare a pregare con regolarità, tentando di far sì che pregare diventi per lui un'attività sempre più piacevole.

La maggior parte delle persone con inclinazione religiosa pensa che si debba pregare tutti i giorni. Ciò non è del tutto sbagliato, ma le preghiere dette in modo abitudinario sono di solito meccaniche e noiose. Quando invece un'anima pura, sperimenta profonda disperazione o intensa felicità ed è ispirata dalla Grazia Divina a pregare, la sua preghiera tocca il Signore poiché scaturisce dal profondo del cuore.

Solo quando è offerta con sentimento la preghiera diventa naturale e attraverso questa preghiera naturale il devoto si avvicina di più a Dio o, possiamo dire, Dio si avvicina di più a lui. Quando un vero devoto che vive grandi gioie o grandi sofferenze, sente attraverso le sue preghiere piene di pathos maggiore intimità con Dio, allora è maturo il tempo della vera preghiera. A quel punto i sentimenti espressi attraverso le parole, il canto o il silenzio, costituiscono l'apice della preghiera. La preghiera recitata in modo abitudinario e senza sentimenti è invece innaturale.

Come i pensieri dell'amante sono sempre rivolti all'amato e quelli dell'avarò alla ricchezza, così i pensieri del vero devoto sono eternamente rivolti a Dio. Egli si trova quindi in un continuo stato di preghiera. Le migliori preghiere offerte in modo abitudinario ad ore stabilite sono di livello ordinario confrontate alla continua preghiera spontanea del sādha abbandonato a Dio.

Per essere pienamente pago, il devoto dovrebbe conoscere la lingua in cui prega e comprenderne bene il significato. Egli può così immergersi sempre più profondamente in Dio.

La ricerca di Dio non richiede alcun impegno [ma piuttosto l'arrendersi, l'abbandonarsi al Signore]. Se Dio dovesse essere cercato, allora i sacri testi sarebbero in errore affermando che Lui è il Tutto. Quando una persona è lontana, dobbiamo gridare per chiamarla, ma Dio in verità è molto vicino a noi; è solo la nostra ignoranza a farcelo percepire separato.

La preghiera è dotata di un grandissimo potere di attrazione che fa sì che Dio sia chiamato a venireci vicino. La preghiera è nemica di *dvaita* (separazione, dualità) ed è amica di *advaita* (unione, non dualità). Come lo zucchero si scioglie nel latte, così il devoto diventa *uno* con Dio tramite la preghiera.

Dopo avere pregato aprendo tutto il suo cuore, il devoto diventa calmo ed ottiene: consolazione, forza, pace, entusiasmo, pazienza, conoscenza, corretta intuizione e progresso spirituale.

Alcuni pregano chiedendo a Dio una lunga lista di benefici terreni. Il devoto *sakāma* (con desideri) chiede a Dio e ai santi patroni di essere ascoltato in tutte le sue richieste ed esaudito in tutti i suoi bisogni: abbondanti ricchezze, grande popolarità, una bellissima sposa, figli belli e intelligenti, salute, forza, conoscenza, gloria, fama, amici sinceri, servitori fedeli e capaci... e tutto subito. Chiede che sia bandita ogni sofferenza dalla propria vita, che gli venga donata eterna

felicità e che giorno e notte Dio si preoccupi di tutte le sue necessità. In cambio, il devoto promette di rispettare Dio considerandolo il Tutto, di servirlo, e di costruire in Suo onore uno splendido tempio di candido marmo, avvalendosi dei migliori scultori e architetti. Promette che rispetterà Dio come la più elevata Divinità tra tutti gli altri dei e che lo adorerà con tutto il suo cuore. Promette di digiunare (assumendo solo latte e frutta), di osservare il silenzio (quando va a dormire), di astenersi dall'attività sessuale (fin dove può) e di accendere candele in onore della Divinità. Questo devoto adempie alle promesse e proclama: «È un buon santo patrono: esaudisce tutti i desideri». Ma se non sarà soddisfatto dai risultati, non esiterà a rimuovere la Divinità dal proprio altare, lamentandosi per la sua inefficacia.

Questo è il comportamento di un devoto *sakāma* (con desideri). Lo si può paragonare a quello dei corvi che si cibano di rifiuti, mentre il devoto *niṣkāma* (senza desideri) è come il cigno che si tuffa nelle profondità del lago a pescare la perla.

In teoria l'esempio che abbiamo fatto è corretto, ma in pratica ogni azione cela alcuni aspetti dell'ego. Se Dio non ci aiutasse a realizzare le nostre aspettative, chi lo adorerebbe? Ci si può aspettare che chi aspiri solo a felicità, pace e gioia transitorie, chieda a Dio pace, felicità e gioia eterne? Perciò si può iniziare la relazione con Dio spinti dall'interesse personale, ma prima o poi ci si accorgerà dell'errore. Dunque la devozione *sakāma* è il primo gradino e la devozione *niṣkāma* l'ultimo. Si può arrivare all'ultimo gradino senza avere calcato i precedenti? Se consideriamo la cosa da questo punto di vista, la devozione *sakāma* non appare priva di significato. Possiamo dire che la devozione *sakāma* è la base della devozione *niṣkāma* e che senza la prima, il castello della devozione priva di desideri non potrà essere costruito.

Il devoto *niṣkāma* prega per raggiungere Dio, brama solo la visione di Dio e considera insignificanti i conseguimenti mondani. Egli non chiede a Dio benefici materiali e considera un insulto il farlo. La sua umile richiesta è: «Oh Dio adorato, Ti prego liberaci dalle malattie del corpo e della mente, affinché possiamo avanzare sulla via della devozione ed incontrarti».

Quando un devoto *niṣkāma* raggiunge la concentrazione nella preghiera, balbettando con la voce rotta dall'emozione implora la benedizione divina. Spesso la devozione dirada l'afflizione del devoto e lo fa risplendere di pienezza e di gioia. Le preghiere *niṣkāma* accrescono la sete di conoscenza, di esperienze di Dio, la fiducia in se stessi e sollevano la mente e il corpo dal pantano della degradazione e dell'apatia. Attraverso la preghiera si diventa intimi con Dio ed aumenta la resa a Lui.

Quando il corpo è apatico e la mente inquieta, si ha poca voglia di pregare. Se questo stato di cose dura a lungo, la naturale inclinazione del devoto alla preghiera appassisce. Come una corda esile e consunta non può assicurare un peso troppo pesante, così una mente debole e incline ai sensi non può preservare la ricchezza dalla devozione.

Quando un egoista vuole realizzare i propri fini, cerca di sedurre Dio con preghiere melliflue e sdolcinate; ma queste non sono preghiere, bensì parole disoneste. La preghiera della persona egoista

è solo esteriore, non sgorga dal profondo dell'animo. La preghiera del devoto la si riconosce dai suoi sentimenti, dal suo sguardo, dal linguaggio e dal comportamento; la sua preghiera è carica d'amore. Ma la preghiera perfetta non può aver luogo fin quando la mente e i sensi non sono stati arresi a Dio e posti ai suoi piedi di loto.

Le preghiere sono generate da bisogni fisici e spirituali. Si diventa attratti da Dio quando si è diligenti nella frequentazione di buone compagnie, nello studio delle sacre scritture e nella pratica della meditazione. Si può ottenere questo attraverso la fede completa nel guru o nei grandi santi. Mancando tali condizioni, l'ardore sbiadirà ed il sādḥaka sarà sempre meno incline a pregare. La preghiera può sgorgare soltanto da un devoto i cui istinti — fisici e mentali — legati ai sensi sono stati placati.

Attraverso la grazia guadagnata frequentando buone compagnie, studiando le sacre scritture, adorando i grandi santi o dal contatto con un buon maestro, nell'animo del devoto può maturare la preghiera niṣkāma. Il cuore del sādḥaka diviene allora colmo della più sublime devozione. Perciò il devoto che voglia realizzare la devozione niṣkāma, dovrebbe nutrirsi di buone relazioni, dello studio dei testi sacri, del *darśana*³ di grandi santi e della grazia di un Maestro Perfetto.

2. Letteralmente «vista», «visione». La «prospettiva» o il «punto di vista» delle diverse dottrine della filosofia indiana. La «vista» di un individuo elevato e la sua benefica influenza sull'aspirante. In ultima analisi, il fine che ogni darśana si propone è *mokṣa*, la liberazione.

Capitolo 2

SATSAṄGA

Quando siamo intrappolati nell'attaccamento per chi ci è caro o nell'ostilità per chi consideriamo nemico, nella luce della speranza o nell'oscurità della disperazione, il progresso nella devozione si arresta. La vicinanza a Dio aumenta quando siamo attirati da uomini santi, dai testi sacri, dai templi e dai luoghi di pellegrinaggio; è distrutta invece dall'influenza negativa di persone malvagie, da cattive compagnie, da letture grossolane e da luoghi profani.

La mente diventa una pattumiera quando facciamo cattive letture o frequentiamo cattive compagnie, ma si trasforma in un fragrante giardino fiorito quando ci nutriamo di letture elevate e di amicizie virtuose. Chi è abituato a vivere in paradiso, se inviato all'inferno per espiare qualche colpa, sarà capace di creare un piccolo paradiso anche lì; al contrario, chi è avvezzo all'inferno sarà capace di riprodurlo persino in paradiso.

I ladri e gli adulteri appaiono disgustati da furto e adulterio, e i viziosi e gli avari inorridiscono per i vizi e l'avidità. Ma tali nobili sentimenti prosperano solo nei momenti vantaggiosi, ma si dileguano durante quelli difficili. Benché tutti riusciamo talora a scorgere le nostre debolezze, tali momenti sono in verità radi e di breve durata; perciò la consapevolezza degli uomini non fa in tempo ad avvantaggiarsene ed esse falliscono nell'individuare la giusta strada.

Il desiderio di far proprie buone abitudini e di seguire un retto agire sorge soltanto stando in contatto con persone che vivono eticamente. Perciò, per risvegliare in sé la naturale spinta verso una vita *dharmica* [che segue i principi del *dharma* o etica universale] il *sādhaka* deve abbandonare le cattive compagnie e frequentarne di virtuose. In questo modo egli diverrà un *sattvaguni* (colui che ha padroneggiato in se stesso la qualità della pace) e potrà combattere i sensi e vincerli.

Quando si sviluppa sincero interesse per un vero santo, per autentiche sacre scritture e per Dio, si è stati benedetti dalla buona sorte. Se ancora sorge un profondo amore per Dio e i buoni propositi si rafforzano, allora la propria buona sorte raggiunge il massimo grado. Quando Dio accoglie sotto la propria ala protettiva il devoto, né fortune e né miserie del mondo possono più avere effetto su di lui. Allora il devoto è avvolto da incommensurabile e inesprimibile felicità. Questa è la completa pienezza.

Quando il *sādhaka* incontra un guru, la sua attenzione dovrebbe essere rivolta a lui. Se questo non accade, ciò è perché il *sādhaka* non si sente degno, oppure ha sbagliato nella scelta del guru. Se non si sente degno, egli dovrebbe acquistare il merito servendo il maestro. Se sente di aver fatto una scelta sbagliata, dovrebbe cercare un buon maestro e arrendersi completamente a lui. Il *sādhaka* non dovrebbe essere avventato nella scelta del maestro, né dovrebbe cambiarlo secondo la convenienza del proprio ego.

Quando l'allievo ha incontrato il guru, dovrebbe prodursi un meraviglioso cambiamento nella sua vita. Se egli rimane ancora ateo, ombroso o debole, senza fede e autocontrollo, allora ciò vuol dire che l'aspirante ha un eccesso di impurità e che non è ancora degno della guida di un guru. Per fare progressi si devono cercare buone compagnie, incontrare persone elevate, leggere testi sacri e promuovere buoni pensieri.

Un vagone ferroviario non può mettersi in moto da solo; se però è collegato a una locomotiva può viaggiare per migliaia di chilometri spinto dalla forza del locomotore. Il *Sadguru* (Maestro Perfetto che è la Verità stessa), con il suo enorme potere, è la locomotiva che spinge il buon discepolo ai piedi di Dio. Come il vagone ferroviario è agganciato alla locomotiva, così l'allievo dovrebbe essere saldamente collegato al Sadguru, allora egli riceverà tutto il divino potere del suo maestro. Il discepolo dovrebbe diventare il soldato e fare del suo Sadguru il comandante. Egli dovrebbe essere il mezzo dell'azione del guru, donando a lui tutta la propria anima. Dovrebbe affidare al Sadguru l'imbarcazione della propria vita e offrirgli il timone consentendogli di condurla a destinazione in qualsiasi modo ritenga opportuno. Se un allievo non ha fede nel Sadguru, non è ancora un degno *sādhaka*. Soltanto un discepolo che ha completa fede in ogni parola del proprio Sadguru e che obbedisce alle sue istruzioni senza creare problemi, può liberarsi dalla stretta di *māyā* (illusione).

Satsaṅga è un termine composto da due parole. *Sat* significa Dio (Verità) e *saṅga* significa legame, quindi *satsaṅga* è il mezzo attraverso il quale si sviluppa il legame con Dio.

Se la relazione con un individuo aumenta l'affinità per il bene e la repulsione per il male, allora questo contatto può essere chiamato *satsaṅga*. Se la relazione con qualcuno rende visibili i propri difetti, risveglia disgusto per essi e sviluppa un'incondizionata adesione alla virtù, allora questo contatto può essere chiamato *satsaṅga*. Se il carattere di un individuo suscita la nostra fiducia e ci conduce sul sentiero della rettitudine ispirandoci a vivere eticamente, allora questa relazione può essere chiamata *satsaṅga*. Se l'unione con qualcuno accende in noi l'amore per Dio, genera nuova conoscenza, promuove una vita virtuosa e accresce in noi il desiderio di rompere i legami coi sensi, allora questa relazione è *satsaṅga*. Buone letture, luoghi sacri e tutto ciò che ispira devozione verso Dio e dà forza all'astinenza e al retto agire, possono essere definiti *satsaṅga*. Quando il *satsaṅga* è vero, l'individuo è in grado di vedere i propri difetti.

Per mezzo del *satsaṅga*, il desiderio di compiere buone azioni aumenta giorno dopo giorno, diminuiscono le asperità del proprio carattere, la dedizione a Dio si manifesta con entusiasmo, si trova la forza di osservare i propri doveri e si è felici di prendere i voti. Qui sorge l'amore per le letture elevate e la parola dei santi. Si prova grande gioia nel parlare e nell'ascoltare di Dio. Buone abitudini compaiono spontaneamente mentre quelle cattive svaniscono. Se non si manifesta questo cambiamento, si dovrebbe riconoscere che il proprio progresso spirituale non è ancora iniziato.

Se trovi un individuo che risveglia in te questi buoni sentimenti, dovrete rivolgerti a lui come al tuo Sadguru e servirlo, restando in continuo contatto con la purezza della sua anima.

Capitolo 3

IL SACRIFICIO

Quando Devozione è ancora una giovane fanciulla, vive le vie per giungere al Signore come un gioco e gioca con esse, ma quando raggiunge la maturità considera i mezzi per realizzare Dio la sua più grande ricchezza. Solo allora può partorire una figlia sotto forma di Conoscenza. Quando Conoscenza raggiunge la giovinezza, Devozione può generare una seconda figlia: Ascesi. Conoscenza, la sorella maggiore, ama profondamente la sorella più piccola Ascesi e quest'ultima ricambia a sua volta non tollerando un momento di separazione da Conoscenza. Quando l'Ascesi ha raggiunto la maturità, Dio si mostra. Davanti a Conoscenza, Ascesi e Devozione, Dio diventa folle d'amore.

L'*upāsaka*¹ è colui che dona tutta la sua vita all'*upāsana*² (servizio a Dio). Un seme gettato a caso raramente mette radici, ma un seme piantato con cura al tempo giusto germoglia. Perciò l'*upāsaka*, per far sì che l'*upāsana* germogli rigogliosa, dovrebbe conoscerne bene i principi e votarsi completamente ad essa.

Una persona abile può rivolgere contemporaneamente la propria attenzione a diversi impegni e riuscire a portarli tutti a termine, ma raggiungere Dio è così difficile che anche dirigendo tutti i propri sforzi e la propria concentrazione su tale scopo, si potrebbe non essere in grado di realizzarlo in una sola vita.

L'*upāsaka* che desidera raggiungere Dio dovrebbe chiudere tutte le porte della propria attenzione alle altre attività e tenere aperta solo quella rivolta verso Dio. L'uomo ordinario compie diverse azioni nello stesso tempo e indirizza la sua attenzione in varie direzioni. Per raggiungere Dio occorre invece incanalare tutte le proprie azioni in una sola direzione: la ricerca di Dio. Tentare di realizzare Dio onnipotente significa sacrificare tutta la propria vita a questo santo scopo. Per comporre una ghirlanda si legano tutti i fiori con un unico filo, perciò il *sādhaka* non potrà diventare un *upāsaka* e fare reali progressi se non sacrifica se stesso legando tutte le proprie azioni al filo di Dio e se la freccia di Cupido non risveglia nel suo cuore l'amore per il Signore.

Se si agisce soltanto con l'intento di realizzare Dio, da queste azioni non deriva alcuna schiavitù; ma se in esse sono nascoste intenzioni che riguardano i piaceri dei sensi, allora queste azioni rendono l'uomo schiavo di *māyā* (l'illusione). Nel Bhagavad Gītā (III, 9) Kṛṣṇa dice ad Arjuna: «Oh figlio di Kuntī, tutte le azioni, eccetto quelle rivolte all'adorazione di Dio (e quindi sacrificate a Lui), legano l'*ātman* (l'anima) a *saṃsāra* (il mondo dell'illusione). Perciò compi tutti i tuoi doveri senza alcun attaccamento».

1. Chi è dedito all'*upāsana*; femminile *upāsika*.

2. Dal sanscrito *upa- ās*, letteralmente «stare vicino».

Sia lo yoga che il piacere sessuale necessitano di solitudine. Gli amanti che esibiscono i loro sentimenti, non agiscono mossi da vero amore, ma da meschine motivazioni. Perciò, proprio come gli amanti gioiscono l'uno dell'altro in solitudine, lo yogi pratica lo yoga con l'amato Dio stando in isolamento, e come l'uomo legato ai sensi cerca di celare i propri adulteri, così lo yogi cerca di celare la propria *sādhanā*.

A volte si intraprendono penitenze [pratiche di purificazione] troppo dure per il corpo. Spesso gli aspiranti sono attratti da queste pratiche, ma in uno stato di sofferenza fisica non si è in grado di concentrarsi su Dio. Sia le privazioni mentali che quelle fisiche sono barriere verso *tapas* (austerità spirituale)³. Un vero *sādhaka* non considera il corpo e la mente come nemici e non li tortura, ma neppure li vizia come amici.

Alcuni *sādhaka* mostrano indifferenza verso le privazioni fisiche e mentali e combattono il corpo e la mente allo scopo di reprimerli, ma così facendo il corpo sarà sempre a disagio e la mente sempre più inquieta. Tali condizioni non favoriscono una buona concentrazione e la meditazione verso Dio. Questi *sādhaka* fanatici hanno un carattere ostinato, mentre il *sādhaka* spirituale è un ricercatore della Verità. Tali repressioni puritane sorgono dall'ignoranza mentre *tapas* (l'austerità) nasce dalla conoscenza. Un terzo tipo di penitenza, che riguarda le passioni e la vita mondana, è un misto di ignoranza e conoscenza⁴.

Il vero ascetismo è cosa diversa dal sacrificio praticato intenzionalmente. L'ascesi è uno stato in cui non sorge più il desiderio per i piaceri mondani, siano essi validi o meno. Asceti è sinonimo di rinuncia. A mano a mano che aumenta nel cuore del *sādhaka* l'amore per Dio, l'attrazione per il piacere del mondo si dissolve. Asceti significa effettiva assenza di attrazione per i piaceri mondani e assoluto desiderio di Dio.

Il sacrificio sostenuto dalla volontà significa abbandonare i piaceri mondani perché essi ostacolano il raggiungimento di Dio. Questo tipo di sacrificio non può essere considerato vera asceti; conduce verso l'ascetismo, ma non lo è ancora. Le due cose hanno differenti connotati.

Per le persone ordinarie è la disponibilità delle cose a renderle più o meno di valore. Esse cercano ciò che scarseggia, non ciò che è facilmente ottenibile. Questo non significa comunque che soltanto ciò che non è disponibile abbia valore e ciò che invece lo è ne sia privo. Sia l'accumulo di ricchezze che l'orgoglio per i sacrifici conducono alla rovina.

Sacrificare la cattiveria e l'egoismo significa consentire che solo una condotta divina verso gli altri agisca come balsamo per l'anima. Ma se il sacrificio sostenuto con la volontà produce orgoglio, allora il rimedio è peggiore del male. Chi ha conquistato l'essenza del proprio essere ha conquistato l'universo.

3. È uno dei cinque principali *niyama* (osservanze). *Yama* (limitazioni) e *niyama* sono le basi del *dharma* (etica universale) e costituiscono i primi due passi dello yoga dalle otto *āṅga* (parte, membra, passo, elemento costitutivo di una disciplina).

4. Per approfondire questo tema, si rimanda il lettore a «Meditazione Naturale» di Charles Berner e ad altri scritti di Kripalvananda.

Cercare di tenere ferma una mente che vaga è come cercare di fermare una bufera. Soltanto l'astinenza può proteggere una mente passionale come uno scudo che protegge dai colpi di una spada. La mente di chi è privo di autocontrollo è debole e inquieta, mentre la mente di chi pratica l'astinenza è forte e determinata e nella vita. Per progredire, bisogna saper usare l'arma della determinazione. Dio elargisce doni inaspettati a chi ha saputo attingere buone risoluzioni dal proprio cuore.

Decidendo di vivere correttamente, si sbarrano i varchi che conducono a disperazione, sofferenza e sconfitta. Chi è schiavo della mente incontra la disistima, mentre chi ne è padrone riceve plauso e fiducia altrui. Solo attraverso l'introspezione si possono prendere vere decisioni. La decisione di esercitare l'astinenza rimane ferma fino a quando il fine non è stato raggiunto. Le decisioni di un uomo emotivo, non avvezzo all'astinenza, nascono in un momento e muoiono nell'altro. Le decisioni prese in un momento di rabbia o di passione non possono essere considerate decisioni, ma ostinazione. Non persistere nella Verità significa essere privi di determinazione.

La pace mentale apre lo scrigno della conoscenza e chiude le porte all'ignoranza. Solo una mente quieta, colma di pace può acquisire vera conoscenza ed usarla proficuamente; una mente disturbata produce soltanto grande ignoranza. Quando si raggiunge la quiete mentale, ci si rende conto di quanto ci si è allontanati dalla conoscenza e aperto la porta all'ignoranza. Quando la mente è in pace l'individuo è felice. Pace e felicità sono complementari: l'una non può esistere senza l'altra. La pace genera buoni comportamenti, mentre una mente inquieta agisce con rabbia e passione. Se si riesce a stare in una condizione di pace, allora sicuramente si potranno raggiungere i propri obiettivi, sia materiali che spirituali.

Per raggiungere la serenità è necessario praticare il celibato, una dieta controllata, fare esercizio fisico, evitare vizi, studiare i testi sacri, avere relazioni con persone elevate, osservare le regole, essere obbedienti, determinati, avere affinità per uno stile di vita virtuoso ed evitare errori. Se non si segue tutto questo, si insinueranno disturbi mentali e fisici che rovineranno il progresso spirituale.

Come l'acqua spegne la sete ed il cibo allontana la fame, così la vista [darśana] di un uomo santo calma i cattivi pensieri, e ricordare Dio seda la sofferenza. I pensieri negativi hanno due origini: la malattia fisica e un cattivo ambiente sociale. Fin quando il corpo è collegato alla mente, un corpo malato contagia la mente così come una mente malata contagia il corpo. Un uomo santo è un oceano di pensieri positivi. Come l'acqua di uno scarico inquinato si depura nel momento in cui si immerge nel mare, così una mente intossicata si purifica con l'incontro di un santo. Le buone abitudini e i pensieri puri di un santo dissipano le tenebre nella mente di una persona poco spirituale.

Il vento scuote il fogliame, ma una volta cessate le raffiche tutto si acquieta. Allo stesso modo, i desideri agitano la mente e quando acquistano forza, la mente diventa molto agitata. A questo punto bisognerebbe ricorrere a *nāma-smaraṇa* [«memoria del nome (di Dio)»]; la pratica della

ripetizione del nome di Dio]; ciò restituisce la pace. Quando la mente è in piena tempesta solo l'uomo di fede, pronunciando il nome di Dio, ottiene la pace.

La fede è generata e nutrita dal *satsaṅga* (relazione con Dio), la cui mancanza indebolisce la fede e rafforza il dubbio. Senza la fede non si risveglia la devozione e la devozione non sopravvive senza fede. Chi persevera aspirando alla vittoria anche dopo molti obiettivi mancati, è un vero uomo di fede.

La fede conduce l'uomo lontano; spesso svia una persona su una strada sbagliata, ma alla fine la conduce definitivamente sulla via giusta. A causa della fede si devono sopportare sofferenze, ma dopo aver raggiunto uno stato di benessere, queste appaiono trascurabili.

Solo chi ha fede è adatto a contenere la conoscenza. Egli si concentra solo su un percorso, mentre chi n'è privo cambia la propria strada molte volte in un giorno. Il primo è un idealista che raggiunge l'obiettivo; il secondo non ha ideali né obiettivi. Egli è come un accattone ambulante o una canna che oscilla ad ogni soffio del vento. Dio è onnipresente, ma non è possibile trovarlo nello sguardo, nell'anima o nella parola di un uomo privo di fede.

I pensieri superficiali che ondeggiavano da uno stato all'altro, sono come piccole onde sull'acqua quieta. Le forti convinzioni che durano mesi e anni sono come le onde giganti dell'oceano. I potenti orientamenti che guidano l'uomo fino alla morte sono come grandi cascate; essi costituiscono la fede. La fiaccola della fede può vacillare nei momenti di difficoltà, ma non si spegne mai.

La fede conduce sul sentiero della conoscenza e dell'azione. Quando la fede si accende nel cuore del *sādhaka*, nella sua vita si manifestano spontaneamente entusiasmo, autocontrollo, efficacia, concentrazione, pazienza, sacrificio e servizio. La fede è il più grande dono di Dio. Il dubbio porta all'ignoranza e all'apatia e la sua progenie è la disperazione, l'impazienza e l'egoismo. Colui che non persiste nel suo fine è privo di fede.

Cantare *bhajan* (sacri canti devozionali) è un modo per sviluppare totale fede e infinita devozione per Dio. Quando si cerca la visione di Dio e si cantano *bhajan*, la mente e il cuore cooperano con il corpo per realizzare questo fine.

I *bhajan* portano l'intimità nella relazione con Dio e ci permettono così di trascendere *māyā* (l'illusione). Parlando tecnicamente, ogni azione dalla quale deriva purificazione fisica e mentale è un *bhajan*. È possibile rimanere saldamente in *sattvaguna* (stato di quiete, di equilibrio) solo avendo realizzato la purificazione fisica e mentale. Soltanto quando si è raggiunto *sattvaguna* sono possibili fede, devozione e chiarezza mentale; solo in *sattvaguna* tutte le parti del corpo cooperano armoniosamente con la mente.

Anche se cantare *bhajan* reca purezza mentale e fisica, sarebbe un errore pretendere che dopo una giornata di ingordigia, pigrizia, vizio, pensieri ed azioni negative, adulterio, furti e qualunque altro tipo di scorrettezza, cantare *bhajan* con il flauto, i cimbali ed i tamburi per due ore a fine giornata porti la salvezza. Questo non sarebbe un vero *bhajan* ma una farsa, perché un tale agire non

conduce più vicini a Dio.

Unire correttamente pensiero e azione è come far discendere il Gange dal regno dei cieli in terra. Per riuscire a farlo con successo, si devono praticare prima severe austerità. Come una brocca non può contenere il mare, né lo si può solcare su una barchetta di carta, così i poteri del sādḥaka non compaiono fin quando egli non ne ha maturato il merito.

Se per realizzare un obiettivo si investono solo sforzi, pazienza, capacità e conoscenza in modo ordinario, il risultato che ne deriverà sarà ordinario. I compiti di un grande uomo richiedono sforzi, pazienza, potere e conoscenza straordinari. Per condurre una vita prospera, le virtù necessarie sono: fiducia, conoscenza, sforzo irremovibile, profonda fede, pazienza e intensa passione per la meta agognata. Si possono realizzare grandi mete solo dopo aver lavorato duramente per ottenerne il merito.

Gli alti ideali da soli non bastano, è assolutamente necessario essere dotati di una grande forza. Il conseguimento di una simile forza è esclusivamente dovuto alla grazia di Dio. Solo la benedizione dell'Onnipotente rende un uomo grande e capace di realizzare grandi cose.

Capitolo 4

L'UMILTÀ

*L*a nobiltà ha la sua permanente dimora nell'umiltà e la superficialità nell'orgoglio. L'umiltà è la pietra miliare della conoscenza mentre l'orgoglio è il fondamento dell'ignoranza. Se ci riempiamo di nozioni presuntuose, la nostra mente si appesantisce di tutti i peccati dell'universo e la nostra testa non sarà più in grado di inchinarsi di fronte a nessuno. Ma quando l'umiltà dimora nel nostro capo lo riempie di virtù, e lo rende leggero da inchinarsi facilmente di fronte a chiunque.

È erroneo la convinzione che chi s'inchina verso un'altro vale poco, mentre chi non lo fa è importante. L'albero i cui rami sono colmi di frutti si china verso il basso, un uomo adulto si china verso un bambino per sollevarlo e il vaso che trabocca rovescia il proprio contenuto per riempire il vaso che è vuoto. Perciò l'uomo modesto è caro a Dio e all'universo intero.

Un sant'uomo disse a un devoto: «Fratello, sii come un mattone al lato della strada. Come i passanti ti calpesteranno il tuo orgoglio svanirà». Poi riflettendoci sentì che c'era qualcosa di sbagliato nel consiglio. Andava bene esser umili come un mattone, ma che dire delle ferite che si potevano arrecare ai piedi dei passanti? Il santo allora si corresse: «Fratello, sii umile come la polvere della strada». Di nuovo fu insoddisfatto: la polvere è fastidiosa posandosi sulla pelle e sui vestiti. Infine disse: «Fratello, sii lieve come un raggio di luna, effondi la tua pace sugli altri esseri e fa che siano felici».

Un sagace giardiniere si recò da alcuni arbusti spinosi e chinandosi verso di loro, chiese: «Ho deciso di convocare un convegno di fiori. Sarei onorato e felice se voi prendeste posto e dirigeste la riunione». Gli arbusti spinosi furono molto compiaciuti dell'invito ed acconsentirono che il giardiniere desse loro la forma armoniosa di una siepe per accogliere il convegno dei fiori. Le persone ignoranti e tracotanti che spesso sono di intralcio ai tuoi obiettivi, possono essere colpite dalle parole gentili e in questo modo esser d'aiuto. L'umiltà può trasformare le tendenze malvagie delle persone fragili in virtù.

Orgoglio significa accrescersi. L'orgoglioso ostenta di essere molto più virtuoso di quanto non lo sia realmente. Umiltà significa diminuirsi. L'umile sminuisce le proprie virtù e china il capo. L'orgoglio è cieco perché vede solo se stesso, mentre l'umiltà, avendo occhi solo per gli altri, è dotata della visione divina.

Chi non vede i propri difetti è cieco. Costui non può progredire sulla strada della ricerca di Dio e non può essere chiamato *satsaṅgi* (chi nutre la relazione con Dio). È inabile anche chi conoscendo i propri difetti non opera per emendarli. È un vero *satsaṅgi* solo chi acquisisce virtù per superare i propri limiti.

Il comportamento etico conduce alle vette della sublimazione, è affascinante ed è causa d'ogni felicità. Il comportamento malvagio è invece repellente ed è alla base d'ogni male.

L'acqua col suo peso va in basso, mentre il vapore, a causa della sua leggerezza, va in alto. Passione, rabbia, avidità, eccitazione, attaccamento e odio sono i sei vizi della mente materialista e causano la rovina dell'uomo. Egli potrà raggiungere la sublimazione soltanto quando li avrà dominati.

Talvolta anche un solo comportamento scorretto può condurre in uno stato miserabile, mentre un solo comportamento corretto può far risorgere il più miserabile degli uomini a uno stato molto elevato.

L'amicizia dura finché gli individui sono impegnati nello sforzo di nascondere i propri difetti. Né virtù né vizio sono amanti della fama. Entrambi preferiscono la solitudine.

All'inizio il devoto aspira a realizzare Dio, ma quando molte persone sono attratte da lui per i suoi voti, il ruolo, l'amore per Dio e il suo retto agire, egli perde il suo proposito. La grande popolarità raggiunta lo conduce su una strada sbagliata. Aumentano l'inganno, l'orgoglio, la falsa esibizione di umiltà. Per raggiungere lo stato di maestro egli perde per sempre il suo stato di allievo. Il risultato è la rovina del devoto o del santo.

Grandi uomini e grandi santi non nascondono mai i loro difetti né ricercano la compagnia del peccato. Gli uomini ordinari non possono evitare di esibire le proprie doti; di conseguenza le loro virtù vengono gradualmente sostituite dai difetti. Quando non c'è consapevolezza della virtù e del vizio, la prima svanisce ed il secondo si moltiplica. La rettitudine porta amore, il vizio odio. Gli uomini retti cercano di nascondere le proprie qualità, gli uomini malvagi cercano di nascondere i propri vizi, ma né le qualità né i vizi possono veramente essere celati. Si può forse nascondere la fragranza del profumo dei fiori in uno splendido giardino o il fetore di un cadavere decomposto in una fossa? Si dovrebbero riconoscere i propri difetti e liberarsene. Non si può essere puri e innocenti senza prima essere stati virtuosi.

Stando ai lati del sentiero del virtuoso, i maldicenti fan sì ch'egli non possa abbandonare la retta via, proteggendo in questo modo i tesori del suo carattere. La maldicenza è un veleno che agisce come un nettare. L'odiato critico infatti, sorvegliando il carattere del virtuoso, compie il lavoro di un potente Sadguru (Maestro che è Verità). I maldicenti sono come le siepi spinose che circondano un odoroso giardino di virtù.

Gli ammiratori appassionati invece svolgono il lavoro di un nemico, corrompendo il carattere di chi lodano. Il virtuoso è come un vaso di argilla pieno di nettare, e gli ammiratori sono come dei bambini che vi scagliano contro le pietre. Le lodi rendono l'individuo vanitoso e negligente. Lo stesso biasimo che rende umile e solerte l'uomo virtuoso, rende aggressivo e crudele l'uomo vizioso. L'amaro biasimo è la medicina per i difetti; la dolce lode è il veleno per le virtù.

I santi sono sordi agli elogi degli ammiratori, ma restano ben attenti alle critiche dei detrattori.

Essi conservano il biasimo nella loro memoria per sempre e lo centellinano come un nettare. Infatti, i difetti che sono rimasti celati anche alla profonda autoanalisi, vengono messi in luce dalle parole del critico. Il critico smaschera i difetti che tentiamo di nascondere agli altri. Se dopo aver udito le critiche che gli vengono mosse l'uomo non trova nel proprio spirito le risorse per cercare di emendare il proprio carattere, non sarà in grado di sperimentare la devozione spirituale. Chi non può vivere senza elogi è simile allo zoppo che non sa camminare senza stampelle. Ci aiuta a progredire la lode ispiratrice di una persona che ci ama, ma quella velenosa di un falso ammiratore che parla solo per suo interesse personale è sicuramente tossica.

Chi cerca di dissimulare i propri difetti con modi delicati e un'apparenza da uomo virtuoso, si trasformerà in un pozzo di vizi. Come il cattivo odore rivela la presenza di un cadavere, così la corruttibilità rivela l'esistenza del vizio. L'uomo malvagio nasconde i propri vizi e fa sfoggio delle proprie virtù; l'uomo saggio nasconde i propri pregi e palesa i propri difetti. L'uomo nobile è leale grazie alle proprie virtù; l'uomo malvagio è disonesto a causa dei suoi vizi. La fama raggiunta esibendo false virtù ha vita breve. La vera fama, confermata dalla società, è raggiunta solo grazie all'accettazione dei propri difetti ed è stabile nel tempo.

Lodare con sincerità qualcuno perché si è stati colpiti dalle sue virtù, purifica la mente. Criticare una persona malvagia porta solo alla degradazione della propria mente.

L'uomo puro non esibendo le proprie virtù è innalzato, mentre l'uomo malvagio cercando di nascondere i propri vizi è degradato.

Capitolo 5

IL SILENZIO

Silenzio significa controllare la propria parola. Ci vuole un gigante per controllare quel folletto della lingua, e quando è arrabbiata è necessaria una *gigantesca* abilità per tenerla a freno. Dio ci ha dato la lingua per parlare, ma la lingua può agire come un cavallo senza briglie o come un elefante ubriaco e arrogante. Il silenzio perciò è assolutamente necessario per tenerla a freno.

Nella Bhagavad Gītā, il Signore Kṛṣṇa dice ai discepoli che se il sādḥaka vuole trionfare nella devozione, deve prima controllare la lingua e i genitali. Pur non avendo ossa, questi due organi possono creare molti danni. La mente infatti obbedisce ai loro comandi scodinzolando come un cane alla vista del padrone.

La lingua è estremamente efficace in due cose: mangiare e parlare. Quando lo è troppo nel mangiare fa ammalare un uomo in buona salute, fino a portarlo tra le fauci della morte; quando lo è nel parlare trasforma in nemico tutto il mondo.

Parliamo molto più del necessario e ciò toglie ogni freno alla nostra lingua. Continuiamo a parlare indipendentemente che l'altro voglia ascoltarci o no. Poiché tutte le persone che ci circondano parlano troppo, finiamo per sentire che nel mondo esistono solo problemi, disturbi e confusione.

Le parole aspre conducono a conflitti, ma anche le parole dolci [come l'adulazione] non sono inoffensive perché possono generare attaccamento. Le parole aspre sono alla radice di cattive azioni e quelle gentili di buoni comportamenti. Le parole di un uomo buono profumano; quelle di un uomo cattivo sono maleodoranti.

La mente contiene sia astio che gentilezza e li esprime attraverso il linguaggio. Quando si è coinvolti in una conversazione, è spesso difficile padroneggiare la comunicazione e separare l'astio dalla gentilezza; perciò se si vuole controllare l'astio, si devono controllare anche le parole dolci.

Alcune persone superficiali criticano la pratica del silenzio dicendo: «Che bisogno c'è di chiudere la bocca? Si dovrebbe invece controllare la mente che è la vera causa dei problemi, senza ricorrere al voto del silenzio». Parole gentili nascono da una mente quieta, mentre le parole dure nascono da una mente agitata. Purtroppo è molto difficile mantenere la mente quieta quando si hanno contatti con ogni tipo di persona.

Un uomo può essere indotto da motivazioni egoistiche ad assumere una condotta encomiabile, a essere umile e avere un linguaggio gentile e amabile, ma quando i suoi obiettivi personali sono stati raggiunti, tutte le sue *buone* qualità si dileguano in fretta.

Una persona intelligente può impressionare gli altri con la sua abilità nel parlare, ma troppa destrezza nel linguaggio stanca chi ascolta e la gente, direttamente o indirettamente, evita chi parla in questo modo. Chi usa le parole con parsimonia è rispettato da tutti. Una mente quieta effonde profumo e irradia luce come una candela.

Il linguaggio è il mezzo che la persona ordinaria usa per comunicare, ma una vita perfetta non ha bisogno di parole. Un carattere esemplare genera effetti molto superiori a qualsiasi discorso. Le persone che parlano tanto non sono troppo gradite e tutti le evitano. Come l'acqua se usata male forma del fango, così il cattivo uso delle parole crea risentimento.

Non è saggio continuare a parlare quando si sa che l'altro non è impaziente di ascoltarci. Le parole di un saggio sono più preziose di tutti i tesori della Terra!

Puoi dare valore alle tue parole solo se lo dai alle parole degli altri. Quando parli più del necessario stai considerando le tue parole di scarso valore.

Spesso la lingua si ferma ma la mente continua ad agitarsi. Quando anche la mente si acquieta, allora nasce il vero silenzio. Questo silenzio arriva solo col *samādhi* (pura consapevolezza, unione con Dio) e non è facile da realizzare. La maggior parte delle persone vuole la pace, ma è poco incline a tacere.

Quando vediamo o ascoltiamo qualcuno che non ci aggrada, la nostra mente si agita immediatamente e può così infrangere le limitazioni che avevamo posto alla nostra lingua creando conflitti. La spada della vendetta ferisce entrambi i contendenti; il reciproco desiderio di vendetta dei contendenti genera odio. Solo il silenzio può fare da scudo contro i colpi della spada della vendetta.

Chi loda la propria intelligenza ed esperienza manca di saggezza. Gli uomini saggi non lodano se stessi, né ricevendo lodi ne vengono sedotti poiché non considerano loro stessi grandi saggi. Tuttavia chi ha la fortuna di vivere loro accanto li rispetta e li stima come uomini di grande saggezza ed esperienza.

Alcuni di coloro che osservano la regola del silenzio completo scrivono i loro pensieri su una lavagna o su un foglio di carta quando devono trasmetterli ad altri. In questo modo mantengono i contatti col mondo tenendo fede al voto del silenzio. Questa pratica è talora un argomento di discussione perché alcuni affermano che si può recare offesa anche solo scrivendo. Se le parole scritte feriscono qualcuno, allora si è fallito nell'obiettivo di guadagnare la pace mentale attraverso il silenzio.

Se malgrado la cura che si pone nel parlare la mente non si acquieta ancora, è meglio cercare la solitudine del problema piuttosto che appesantire gli altri con la propria agitazione. I grandi uomini che sostengono la disciplina del silenzio danno valore anche al vivere in solitudine. Quando si osserva sia la solitudine che il silenzio, quest'ultimo è coronato da splendente successo. Chi osserva il silenzio deve prestare molta cura e attenzione alle relazioni, perché la mente diviene volubile

entrando in contatto con altri.

Le persone loquaci che mi vedono scrivere sulla lavagna dicono: «Kripalu, tu non parli ma scrivi. Parlare o scrivere non è forse la stessa cosa? Non sarebbe più conveniente parlare invece che scrivere? Risparmieresti tempo e noi saremmo più soddisfatti». Queste persone dimenticano un particolare: chi osserva il silenzio scrive solo quando è veramente necessario, fa solo domande importanti e la maggior parte delle sue conversazioni terminano entro i cinque minuti. Il suo intervento più lungo non dovrebbe superare i dieci minuti.

Chi osserva il silenzio dovrebbe seguire la regola di non coinvolgere altri nelle sue attività. Se questa norma dev'essere interrotta, si può ricorrere alla lavagna o alla carta per comunicare, ma è comunque difficile mantenere la quiete mentale. Quando si mantiene il silenzio, se si diventa agitati, non si dovrebbe esprimere la propria alterazione neppure attraverso lo scrivere. Il farlo andrebbe contro la regola del silenzio e il voto sarebbe rotto. Così chi ricorre alla scrittura mentre osserva il silenzio, deve imporsi la regola di scrivere soltanto quando la mente è quieta.

Si può pregare Dio ad alta voce anche mentre si osserva il silenzio; la preghiera non rompe il voto. Si può anche leggere o recitare testi sacri e spiegarli se si ritorna al silenzio subito dopo aver concluso. I discorsi religiosi dovrebbero essere esposti in modo molto umile, altrimenti il sādḥaka rimarrà ignorante proprio a causa degli *insegnamenti* che cerca di impartire agli altri. Il sādḥaka deve stare in guardia dalle tentazioni di presunzione e orgoglio.

Chi sta osservando il silenzio non deve soltanto dominare la lingua, ma deve anche cercare di evitare che la pace mentale sia disturbata dall'attività degli altri organi di senso. Egli dovrebbe scoraggiare il vizio ed incoraggiare la virtù. Il silenzio conduce alla sublimazione del corpo e della mente.

L'agitazione degli organi di senso è in realtà l'agitazione di una mente instabile, perciò se si controlla la mente, si controllano anche gli organi di senso. Non è possibile avere successo nel voto del silenzio se non si osserva il celibato, e non si può avere successo nel voto di celibato se non si osserva il silenzio.

Il vero sādḥaka studia i testi sacri, coltiva buone abitudini, prega, medita, ripete il mantra, si ciba con moderazione, osserva il celibato, pratica esercizio fisico ed osserva il voto del silenzio. Solo seguendo strettamente queste regole si può raggiungere l'obiettivo della sādhanā [che in ultima analisi è *mokṣa*, la liberazione].

Con il voto del silenzio si può operare una profonda autoanalisi e quindi raggiungere una buona comprensione dei propri difetti e delle proprie virtù. Grazie a ciò si eliminano i vecchi difetti, se ne previene l'insorgere di altri e si salvaguardano le virtù presenti mentre ci si sforza di realizzarne di nuove.

Il voto del silenzio è un grande penitenza [Kripalvananda usa questo termine nel significato di «purificazione»] se osservato correttamente. Allora anche l'impossibile diventa possibile. Nella

Bhagavad Gītā il Signore Kṛṣṇa dice: «Io sono il silenzio di chi mantiene i segreti e la saggezza del saggio» [X, 38].

La mente di chi ascolta può essere paragonata a un lago, e le parole di chi parla a ciottoli lanciati nell'acqua che ne increspano la superficie producendo onde. Come i ciottoli le parole di chi parla producono movimenti nelle menti di chi ascolta. Chi parla con affetto e mente serena produce stati simili in chi ascolta, così chi parla con uno stato alterato e con un tono aspro. La parola può rendere nemico un amico e amico un nemico. La parola, orale o scritta, è uno dei fattori più importanti nella relazione di un individuo con gli altri.

Non si dovrebbe scrivere né parlare quando la mente è turbata. Il momento più propizio per ritirarsi nel silenzio è quando la propria mente è turbata. Non si dovrebbe rimproverare nessuno impulsivamente, ma si dovrebbe prima rimanere in silenzio ed esaminare bene la situazione con calma. In uno stato di agitazione mentale non si è in grado di ascoltare, né di esprimere valide valutazioni. Quando, in uno stato di agitazione, si reagisce immediatamente alla critica con un attacco, i risultati non sono mai buoni. Anche nel silenzio, le nostre azioni possono ancora rivelare i nostri sentimenti di approvazione o disapprovazione, di gradimento o avversione. Anche queste azioni hanno influenza sulle menti degli altri. Una moglie arrabbiata col marito, può manifestarlo anche senza dir nulla; ad esempio sbattendo con rabbia le cose, sgridando i bambini o piangendo.

D'altra parte, la moglie che trovandosi nella casa paterna non fosse in grado di esprimersi liberamente col marito, potrebbe comunque esprimergli il suo amore attraverso la grazia di gesti riservati. Questo esempio evidenzia che il silenzio non deriva esclusivamente dal contenimento della parola, ma anche dal controllo dei gesti che possono provocare gioia o rammarico negli altri. Se una persona non è in grado di controllare i propri gesti, vuol dire che non è in grado di tenere nascosti i propri sentimenti. Bisogna riflettere bene sugli effetti del proprio comportamento sugli altri.

Per dominare la lingua, non basta dire il vero e osservare il silenzio, si deve anche ricorrere a una dieta stretta, digiunare e imparare a non ferire gli altri né con il linguaggio né con i gesti. Chi ha successo nel dominare la propria lingua può vincere il mondo e realizzare Dio. L'essere riservati dona al devoto e alle persone intorno a lui grande felicità e pace.

Capitolo 6

DIETA ED ESERCIZIO FISICO

Quando mangiamo troppo, troppo spesso o con poca discriminazione, il nostro stomaco si affatica, l'intestino non riesce ad espellere completamente l'eccesso di rifiuti che accumulandosi sono all'origine di diversi problemi di salute.

Digiunare è un buon modo per imparare a controllare la propria ingordigia. Un digiuno completo offre all'intestino un periodo di riposo, e la possibilità di eliminare molto delle tossine che si sono accumulate nel corpo. Ma solo con il digiuno non possiamo eliminare del tutto la nostra ingordigia.

In India viene considerato comunemente digiuno il solo nutrirsi di succhi di frutta, latte, yogurt, burro e frutta. Una simile astinenza realizza un solo obiettivo del digiuno, quello di raggiungere un certo grado di autocontrollo.

In molti gruppi religiosi digiunare ha il preciso scopo di purificare la mente e il corpo. Perciò il digiuno significa ricerca interiore. Se dopo il digiuno non notiamo una tale purificazione, allora dobbiamo presumere che c'è qualcosa che non abbiamo compreso di questa pratica. Quando manca la chiara comprensione di una azione costruttiva, questa non è in grado di realizzare gli obiettivi desiderati.

Alcune persone che sostengono alcuni tipi di digiuno in cui ci si limita alla sola assunzione di alcuni cibi, finiscono per appesantire gli ammalati con arance, latte, zucchero e altri alimenti, ritenendoli un nutrimento adeguato. Liquidi e frutta sono entrambi cibi e quando vengono presi da una persona ammalata con poco appetito, aumentano i rifiuti nel corpo e quindi la durata della malattia. Altre persone credono che i succhi di frutta siano semplicemente acqua e che siano perciò facili da digerire, ma questo non è vero; i succhi sono nutrienti, ma contengono anche fibre che possono essere indigeste per un ammalato.

Digiunare e astenersi dalla sessualità sono rimedi insuperabili per guarire dalle malattie. Il digiuno elimina la malattia dal corpo e ripristina la salute.

Quando nel corpo si accumulano molti rifiuti, ci si ammala e si perde l'appetito. Questo tipo di digiuno è naturale e spontaneo. Il digiuno volontario è difficile, perché quando digiuniamo intenzionalmente l'appetito aumenta, ma quando madre natura viene in nostro soccorso con un digiuno spontaneo, non mangiare è facile.

Sia il digiuno volontario che quello spontaneo purificano il corpo. Solo attraverso il digiuno, il materiale di rifiuto accumulato nel corpo viene eliminato. Ecco perché digiunare è necessario. La

natura ci aiuta a fare la cosa giusta facendoci perdere l'appetito quando abbiamo bisogno di digiunare, ma noi siamo spesso così stolti da forzare una persona che spontaneamente digiuna ad assumere cibo, peggiorando in questo modo le sue condizioni. Quindi ci convinciamo che sia stato proprio il digiuno a farla star male, concludendo che non si possa vivere senza mangiare. Non ci rendiamo conto che proprio l'ingordigia è stata la causa prima della malattia e della perdita d'appetito. Eppure si nota spesso che le persone che mangiano troppo sono fiacche, mentre chi digiuna è desto e vitale.

Con l'eccesso di cibo sovraccarichiamo l'apparato digerente e molto del cibo assunto non viene assimilato. Il cibo non digerito aumenta, va in putrefazione e causa disturbi come tosse, acidità, flatulenza, nonché eliminazione di feci, urine, e sudore maleodorante e alito cattivo.

Considerato tutto ciò, è più saggio limitare la quantità di cibo che si assume e rimanere in salute, piuttosto che mangiare troppo e divenire preda delle malattie.

Per salvaguardare la nostra salute dovremmo fare esercizio fisico con la stessa regolarità con cui assumiamo il cibo. La mancanza di esercizio fisico rende la mente debole e attaccata ai sensi. Le *āsana* (posture dello yoga) esercitano le diverse parti del corpo, lo riscaldano, lo fortificano e stimolano l'appetito. L'esercizio fisico rende desti, conferisce un portamento gradevole, dà ristoro alla mente, vitalità al sistema nervoso e aumenta il vigore fisico e mentale. In breve, con l'esercizio tutto il corpo si vivifica e migliora l'efficienza del soggetto.

La mancanza di esercizio invece indebolisce i polmoni e la respirazione. Il volume di circolazione sanguigna diminuisce e il torace non si espande. I succhi gastrici non vengono prodotti in quantità adeguata e diminuisce la purificazione del corpo tramite la sudorazione. Ne conseguono stitichezza, rallentamento del metabolismo e deterioramento fisico. Infine il corpo diviene vittima di disfunzioni e insorgono infermità fisiche e mentali.

Il gioco è madre dell'esercizio fisico. Attraverso il gioco si stimola il corpo e si rilassa la mente. I giochi rappresentano la festa, l'incomparabile scena di felicità della vita. Sono la nave che ci tiene lontani dalle sponde di sofferenza, infermità e delusione. Inoltre i giochi di squadra incoraggiano la solidarietà e la cooperazione. Chi mangia senza praticare esercizio fisico né giochi che impegnino il corpo e la mente è spesso infelice, pessimista, indeciso, infermo ed è predisposto all'invecchiamento precoce.

La più bella attività fisica è la danza. Si può raggiungere Dio attraverso la danza. Tutti i grandi maestri del sentiero della *bhakti* (devozione) come le Gopi [pastorelle] di Brij, Devaṛṣi Narada, il grande asceta Śuka-Sankadi, Mirabhai e Narsinh Mehta erano danzatori. Śrī Natavara (Kṛṣṇa) e Śrī Natesvara (Śiva) sono anch'essi danzatori e possono essere facilmente raggiunti dai «ballerini di Dio» [chi danza ispirato dalla devozione per Dio]. I rintocchi delle campane, la musica dolce e le danze del Signore Śiva posseggono inesprimibili significati.

Attraverso l'esercizio e la danza lo yogi diventa un *ūrdhvareta* (colui la cui energia sessuale

fluisce verso l'alto). La vita senza esercizio e il riposo senza sforzo sono uguali alla morte.

Lo studio e la pratica delle āsana dovrebbero aver luogo in un ambiente puro, bello e pieno di pace. Dovrebbero esserci fiori ed incenso, così la mente entra in uno stato piacevole. Si dovrebbero praticare le āsana dopo un bagno, in un posto luminoso e con il pavimento ben livellato, sopra una spessa imbottitura. Non bisognerebbe eseguire le posture in un luogo con forti correnti d'aria.

Le posture sono ugualmente utili a uomini, donne, bambini, anziani, ammalati e persone sane. Si dovrebbero praticare a stomaco vuoto, almeno quattro ore dopo il pasto, al mattino o alla sera, e dopo aver terminato si dovrebbe attendere un'ora prima di mangiare. Le āsana dovrebbero essere praticate sotto la stretta guida di un maestro esperto. Tanto nel caso che si sia ammalati che in buona salute, bisognerebbe praticare *prāṇāyāma* (esercizi di controllo del respiro) per almeno un mese, prima di iniziare con le āsana più facili. Dopo che sono aumentate forza e conoscenza, si può procedere con āsana più difficili. Prima di tentare una nuova postura bisogna studiare un'illustrazione dell'āsana con molta cura, leggere attentamente la descrizione, poi senza precipitarsi disporre gli arti nella posizione prevista dall'āsana. Il progresso fisico è massimo quando le posture sono eseguite con piena comprensione. Quando sono praticate senza essere comprese, le āsana possono anche arrecare danni alla salute.

Bisognerebbe accompagnare ogni postura con la postura complementare, in modo da attivare e mantenere l'equilibrio tra le diverse parti del corpo. In armonia con le proprie preferenze, la propria forza e la propria comprensione, si possono scegliere āsana per il capo, il collo, il torace, l'addome, la colonna vertebrale e gli arti.

Non si deve essere impazienti e forzare il corpo durante le āsana e, quando il corpo comincia ad essere stanco, si deve sospendere la pratica delle posture. Le āsana più benefiche dovrebbero essere praticate senza limiti di tempo e di intensità. All'inizio non si possono eseguire āsana difficili e non si devono torturare i propri arti tentando di realizzarle ad ogni costo; gradualmente, con la pratica costante, esse diverranno più facili. Raggiunta la posizione, si dovrebbe aumentare la propria resistenza fisica mantenendo la postura per una durata sempre più lunga. Questo traguardo può essere raggiunto iniziando con le āsana più facili.

Una persona ammalata dovrebbe praticare le posture solo dopo consultazione medica, in special modo chi ha subito un'operazione chirurgica. Un *sādhaka* che pratica le āsana non dovrebbe sedere accanto al fuoco, dovrebbe evitare contatti sessuali, cattive compagnie e vizi, e dovrebbe fare bagni di acqua fredda [è da tener conto che l'autore si riferisce al caldo clima indiano].

Solo dopo aver raggiunto piena padronanza nel *prāṇāyāma* (esercizi di controllo del respiro) si dovrebbe cercare di praticare āsana con *tribandha* (tre chiusure), *dvibandha* (due chiusure) e *ekbandha* (una chiusura). Finché non si eccelle nel *prāṇāyāma* si dovrebbero eseguire āsana senza *kumbhaka* (ritenzione del respiro). Inspirare viene detto *puraka*, la ritenzione del respiro *kumbhaka* ed espirare *rechaka*. Si può eseguire *kumbhaka* facendolo seguire da *puraka* o *rechaka*. Se *kumbhaka* è fatto dopo *rechaka*, si chiama *bāhya kumbhaka*. Esistono tre *bandha* (chiusure): *mūlabandha*,

jālandharabandha e *uddīyānabandha*. Mūlabandha consiste nella contrazione dell'ano dopo *recaka* o *puraka*. Ciò fa sì che l'*apāna* (energia discendente) inverta la sua direzione e salga verso l'alto. Si ha *Jālandharabandha* quando si flette il collo - fino a far premere il mento contro lo sterno - per far salire il *prāṇa* (energia vitale) e l'*apāna* verso la testa. Questa bandha interrompe il flusso di energia che passa nei nervi sensoriali e motori e la fa fluire nel centro della spina dorsale [in *suṣumnā nadi*, il canale centrale]. In *uddīyānabandha*, dopo *recaka* (espirare), l'addome viene compresso attraverso la contrazione dei muscoli addominali che spingono verso la colonna vertebrale; ciò provoca l'ascesa dell'energia vitale verso il *brahmarandhra* (un'apertura nel cakra, o centro energetico, della corona del capo). Non si dovrebbe tentare di praticare *tribandha* (le tre chiusure contemporanee) senza la guida di un maestro esperto. Quando si impara una postura, abitualmente si è istruiti a praticare *kumbhaka* dopo *recaka* o *puraka*; dopo si dovrebbe respirare normalmente.

Quando la stessa *āsana* è eseguita da ambo i lati, si deve considerare che sono state fatte due posture diverse. Individuando le posture complementari, si dovrebbero studiare e creare nuovi tipi di *āsana*. Le *āsana* degli arti di sinistra e quelle degli arti di destra sono complementari perché ciascuna offre riposo al lato opposto. Praticando *āsana* complementari, il corpo si riposa e può sostenere l'esecuzione di un maggior numero di posture. *Padmāsana* (posizione del loto in cui la gamba destra sta sotto) e *kamalāsana* (postura del loto in cui la gamba sinistra sta sotto) sono *āsana* complementari. La postura complementare di *bhūmanāsana* (postura dell'arciere) è *matsyāsana* (posizione del pesce), quella di *ardhaupadhāsana* (mezzo loto col piede sinistro sopra) è *vamaparshva ardhaupadhāsana* (mezzo loto col piede destro sopra) e quella di *Śīrṣa sprishthāsana* (postura della testa che tocca) è sia *ūrdvapadmāsana* (postura del loto capovolta sulla testa) che *matsyāsana* (postura del pesce). Le posture complementari alle *āsana* da seduti sono quelle in piedi e viceversa. Con un po' di pratica si può imparare a riconoscere le *āsana* complementari.

Nel praticare una nuova *āsana* lo studente dovrebbe notare per quanto tempo riesce a tenere la postura e poi aumentarne gradualmente la durata. Il tempo limite per ciascuna *āsana* cambia da soggetto a soggetto; dunque non va commisurato alle prestazioni altrui, perché un'*āsana* può essere facile per qualcuno e difficile per un altro. Si dovrebbe avere il desiderio naturale di fare un bagno prima di praticare le posture. Per risolvere problemi di costipazione si devono praticare le *āsana* addominali prima del bagno, poi dopo il bagno si può continuare con altre posture.

Un *sādhaka* che pratica le *āsana* non dovrebbe assumere medicinali né andare a letto tardi. Non dovrebbe viaggiare a meno che non sia necessario, in quanto viaggiando si subiscono ritmi irregolari. Dovrebbe avere cura della propria salute ed evitare di indossare durante la pratica abiti stretti e ornamenti quali orologi, bracciali, anelli ecc.

Capitolo 7

LA MEDITAZIONE

Quando l'upāsaka (aspirante all'unione con Dio) cerca di forzare la mente all'introspezione attraverso dhyāna (meditazione), la sua attenzione scivola verso il mondo esterno. La ragione per cui questo accade è che l'attenzione è controllata dalla forte apāna (energia discendente) nel corpo dell'aspirante. Il prāṇa (energia vitale) nello yoga della volontà non è in grado di dominare l'apāna, perciò l'attenzione diventa estroversa. Non è possibile quindi raggiungere i livelli più alti di dhyāna se il prāṇa non è in grado di invertire la direzione dell'apāna. Soltanto quando il prāṇa inizia ad elevare l'apāna fino agli apici della meditazione, gradualmente le impurità fisiche e mentali vengono sconfitte.

Se durante la meditazione irrompono pensieri rivolti alla vita mondana, allora vuol dire che coesistono, insieme col nostro amore per Dio, cose che ancora desideriamo. Non dobbiamo scoraggiarci, ma possiamo rivolgere il nostro pensiero al Sadguru e pregare Iddio. Se rivolgendo la mente al nostro Sadguru i pensieri mondani diminuiscono, allora vuol dire che questo metodo ci può condurre alla vera meditazione. Se offrire preghiere al Signore ci aiuta a procedere verso di Lui, dovremmo usare la preghiera come mezzo per meditare. Dovremmo usare qualunque via sia efficace per raggiungere la meditazione. Possiamo studiare¹ correttamente la meditazione solo se siamo dotati di una salda fede in Dio, nel maestro e nelle scritture. Una tale fede nasce dall'intonare canti al Signore; per questo dovremmo cantare continuamente.

Nei paesi caldi, un bagno freddo calma la mente. Le membra stanche si rilassano e sono pronte per la pratica. *Sattvaguna* (stato di pace) subentra dopo un bagno freddo; spontaneamente emergono gioia, fervore, pazienza, vivacità e conoscenza. È opportuno fare il bagno prima della meditazione del primo mattino. Dalle tre alle sei del mattino la natura è nella sua condizione migliore, perciò questo è il tempo ideale per meditare.

Se l'upāsaka non gioisce quando entra nella sua stanza dell'upāsana (adorazione, meditazione), allora meditare è un peso per lui. Egli dovrebbe prima lasciare andare tutti i pensieri ordinari; se ciò non accade la sua mente diverrà apatica. Se questo stato dovesse durare a lungo, il sādḥaka cesserà di essere un aspirante all'unione con Dio. Quanto inebriati sono gli amanti dalla loro passione quando si incontrano! I loro pensieri scorrono verso un'unica direzione. Amante e amato sono immersi l'uno nell'altro. Il vero upāsaka entra nella stanza di meditazione come l'amante entra nella stanza dell'amata, né vuole smettere la meditazione quando il tempo è terminato. La gioia dell'incontro e il dolore della separazione appaiono visibili sul suo volto.

1. La parola è sinonimo di «praticare» perché nello yoga lo studio non è disgiunto dalla pratica e dalla propria esperienza personale.

Ci sono molte ragioni per distrarsi durante la meditazione. Secondo quanto asserisce la psicologia, non ci si può concentrare su qualcosa che non ci piace. Il piacere crea attrazione e solo l'attrazione rende stabile l'attenzione su un oggetto. Quando c'è familiarità con un oggetto, si è più facilmente attratti da lui. L'upāsana non attrae l'individuo che non è benedetto dal privilegio di satsaṅga (relazione con Dio). Il piacere per l'upāsana si risveglia solo quando la mente è attratta dalla figura di un santo, un Sadguru, dai testi sacri o da amici e parenti con inclinazioni spirituali. L'upāsana non può attrarre una mente turbata. Se la mente è coinvolta nei pensieri mondani, non si può meditare profondamente. La mente che non è interessata cercherà di evadere. È impossibile meditare in presenza di disturbi sia mentali che fisici. Inoltre se le condizioni ambientali non sono adatte alla meditazione, la mente non riuscirà ad acquietarsi.

L'apatia mentale scaturisce da una dieta non controllata e da influenze negative; ciò sfocia nella repulsione per l'upāsana. Le persone pensano che il mondo dell'illusione sia prezioso e che Dio valga poco, perciò abbandonano Dio che è vicino inseguendo il mondo di māyā (illusione).

Se manca la fede nel proprio Sadguru, i suoi consigli non rimarranno nella memoria e verrà a mancare l'entusiasmo per la meditazione. L'upāsaka dovrebbe iniziare la sādhanā con le comprensioni nate nel satsaṅga. Quando si cominciano a riconoscere le virtù di un uomo santo, l'immenso magnetismo della sua santa persona ci attrae. I nostri difetti cominciano a emergere come punte di lance e la mente e il corpo ardono per la sādhanā. Allora la nostra mente corre come un bambino ad aggrapparsi ai piedi del Sadguru e ha completa fede nelle sue parole.

Come un uomo cerca di attrarre la futura sposa preparandosi e vestendosi bene, così l'upāsaka dovrebbe entrare nella stanza di meditazione con questa stessa disposizione d'animo verso il Signore. Quando non c'è amore per Dio, l'aspirante entra nella stanza di meditazione nello stesso modo annoiato con cui un uomo di settantacinque anni va a sposarsi con la quinta moglie.

Se un upāsaka vede cose buone e cattive, ascolta parole amorevoli e astiose, sperimenta molte cose e parla molto, se la sua pelle è in continuo contatto con oggetti e persone e annusa vari odori, allora la sua mente sarà disturbata dai sensi. Non è consigliabile entrare nella stanza di meditazione in questo stato mentale.

Solo dopo un bagno purificante si può pregare Dio o il proprio Sadguru e cercare di ricordare o leggere le loro parole e ponderarci. Non è bene entrare nella stanza di meditazione a meno che non si desideri ardentemente meditare. Quando l'aspirante acquista l'abitudine a meditare come è abituato a mangiare, allora sarà sempre pronto alla meditazione.

Il conflitto, presente ad ogni passo della vita, spaventa le persone con il suo terribile volto; se il sādhanaka abbandona il suo obiettivo per paura, non avverrà alcun progresso. Se si impedisce alla paura di trionfare e audacemente la si confronta, se si affrontano i molti fallimenti e tuttavia si avanza con la speranza della vittoria, allora la meta finale sarà raggiunta. In questo modo si attraversa il territorio di māyā per stabilirsi nella terra di Dio.

La scienza dello yoga è molto utile all'umanità e merita di essere conosciuta. La conoscenza di questa scienza rende facile il percorso spirituale ed è di grande aiuto per chi ha fede in Dio. Attraverso lo yoga il *sādhaka* è in grado di aumentare moltissimo la sua fede e di diventare un esempio di spiritualità. Anche se non si ha fede in Dio ma si crede nella sola scienza, il sentiero dello yoga è ugualmente beato, perché rende lo scienziato un perfetto sostenitore del Divino.

La sublimazione dei sensi è l'apice dello yoga e rappresenta il *samādhi* finale. Questo stato dello yoga è chiamato *Mahā-yoga* (Grande Unione), *Pūrṇa-yoga* (Unione Perfetta) o *Rāja-yoga* (Unione Regale). Trovare i mezzi che consentono di sublimare i sensi con successo è un'altra questione. I mezzi sono molti, ma alla fine la sublimazione deve avvenire completamente. Da una sublimazione parziale deriva un progresso incompleto, anche se produrrà alcuni frutti.

Come la forza del vapore ha il potere di muovere macchine gigantesche, così i sensi sublimati hanno il potere di conseguire il più grande progresso spirituale.

Per produrre vapore sono necessari acqua e fuoco. Per realizzare il potere spirituale sono necessari *prāṇāyāma* e celibato. Sperimenta per un anno e tre mesi *prāṇāyāma* e celibato e poi verifica se è stato raggiunto qualcosa. Se sì, puoi continuare, non c'è alcun dubbio, ma dovrai essere pronto a offrire tutta la tua vita allo yoga.

Le orecchie, la pelle, gli occhi, la lingua e il naso sono i cinque organi di senso. Il loro campo d'azione è rispettivamente l'udito, il tatto, la vista, il gusto e l'olfatto. La mente è attratta dai sensi e si concentra su qualunque cosa accada. Questa concentrazione può essere indirizzata verso la sublimazione attraverso una costante attenzione e studio.

Ci sono cinque tipi di meditazione, una per ciascun organo di senso. L'aspirante può tentare di raggiungere la meditazione attraverso l'organo di senso che gli è più congeniale. Dai differenti tipi di meditazione scaturiscono diverse branche e sottobranche di conoscenza yogica.

- Se l'orecchio è il centro della meditazione, hanno luogo *Śabda Brama-yoga* (unione attraverso il suono del Dio della Creazione), *Akṣara Brama-yoga* (yoga dell'imperitura sillaba «Om»), o *Nāda Brama-yoga* (yoga del suono rombante).
- Se è la lingua il centro della meditazione, hanno luogo *Mantra-yoga* (yoga della ripetizione dei nomi di Dio), *Amṛta Siddhi-yoga* (yoga della immortale realizzazione), *Java-yoga* (yoga della vittoria), *Nāda Brama-yoga*, *Śabda Brama-yoga*, *Akṣara Brama-yoga* e *Bindu-yoga* (yoga del punto alla fine della sillaba «Om»).
- Dalla meditazione sul senso dell'olfatto (le narici) hanno luogo *Haṭha-yoga* (yoga di sole e luna), *Kuṇḍalinī-yoga* (yoga del serpente), *Śiva-yoga* (yoga puro), *Paśupati-yoga* [yoga del «Signore degli animali», appellativo di Śiva il quale libera tramite la sua azione trasformatrice], *Aṣṭāṅga-yoga* (yoga dalle otto membra), *Jñāna-yoga* (yoga della conoscenza), *Bhakti-yoga* (yoga della devozione) e tutte le altre branche dello yoga.
- Se il centro della meditazione è l'occhio, hanno luogo *Rāja-yoga* (yoga regale), *Laya-yoga*

(yoga della dissoluzione), *Surat Śabda-yoga* (yoga del suono delizioso) ecc..

- La testa è un organo d'azione mentre la lingua è sia organo d'azione che di conoscenza. Assumendo questi due organi insieme come centro di meditazione, si raggiungono *Sparsā-yoga* (yoga del contatto), *Bindu-yoga*, *Śabda Brama-yoga*, *Akṣara Brama-yoga*, *Nāda Brama-yoga*, *Laya-yoga*, *Hatha-yoga*, *Rāja-yoga*, *Jñāna-yoga*, *Bhakti-yoga* ecc.

Una particolare centro di focalizzazione mentale può comunque inglobare tutti gli altri, perché una sola mente pascola nei diversi campi di meditazione. Tutte le varianti di meditazione derivano dalle diverse facoltà sensoriali e dai loro organi.

Concentrazione significa portare a perfezione l'arte dell'azione. Anche un artista usa la concentrazione per perfezionare la propria arte, sia essa pittura, musica, danza, oratoria, scritte o qualsiasi altra forma di espressione artistica. Essendo la concentrazione un aspetto importante della conoscenza yogica, l'attività dell'artista è essenzialmente yoga e l'artista è un *sādhaka*. Le facoltà sensoriali del pittore, del musicista, del ballerino, dell'oratore, dello scrittore, sono attive mentre dipinge, canta, compone, danza, fa discorsi o scrive capolavori letterari. È perciò evidente che la concentrazione e i sensi sono strettamente collegati. La concentrazione dei sensi può indirizzarsi sia al bene che al male. Si dovrebbe ignorare la concentrazione dei sensi che conduce alla degradazione e praticare solo quella che eleva la propria esistenza. Attraverso la sublimazione dei sensi, non solo gli organi di senso si acquietano, ma anche la mente si placa. Perciò la sublimazione è considerata superiore alla concentrazione dell'artista o dello scienziato, anche se questi la possono rendere stabile ignorando le tentazioni che attraversano il loro cammino. L'arte che deriva da tale concentrazione crea una profonda impronta nella società. Anche tutte le invenzioni scientifiche sono il risultato della concentrazione. Si ha concentrazione mentre si compiono molte attività nella vita; perciò la concentrazione non è impossibile, ma è invece facilmente realizzabile da tutti. Non ci sono indicazioni che sostengono che la concentrazione sia direttamente collegata al proprio carattere, ma essa è sicuramente indirettamente collegata agli stati profondi dell'essere.

Pochi cercano la salvezza, tutti invece si sforzano di ottenere ricchezza. Persino la ricchezza materiale può essere raggiunta più facilmente attraverso lo yoga. La scienza dello yoga è la migliore via da seguire e la più universale. Nello yoga non c'è spazio per la disperazione. L'individuo deve avere quella fermezza mentale che è il fattore essenziale per raggiungere la concentrazione. Poiché la fermezza mentale può portare alla concentrazione, è importante sapere ciò che la determina.

Una mente sana è la conseguenza di un corpo sano e una mente malata deriva da un corpo sofferente. Perciò è necessario che il corpo e la mente siano entrambi integri e sani. Il *sādhaka* dovrebbe vivere e pensare in modo tale da promuovere un sano equilibrio tra le differenti tendenze del corpo e della mente.

È necessario apprezzare la concentrazione per progredire. Si giunge ad apprezzare una materia quando si entra in profondo contatto con un buon maestro di questa materia. Si può ottenere l'illuminazione attraverso la lettura dei testi sacri, discutendoli, meditandoli e sperimentandoli. Ma

anche in questo modo la concentrazione non è possibile se non c'è amore per ciò che si fa e si studia.

Una persona abile cui fu chiesto dove avesse trovato tutta l'energia per realizzare i suoi obiettivi, rispose: «Attraverso la concentrazione». Gli amanti dello yoga dovrebbero tenere ben a mente questo punto e sforzarsi di raggiungere la concentrazione, perché è indispensabile. Perciò sia gli sforzi per raggiungere la ricchezza e l'appagamento dei desideri materiali, che la salvezza spirituale, se coronati dal successo richiedono una seria concentrazione nella direzione giusta e l'individuazione dei metodi scientifici idonei a realizzare tali conseguimenti. Se esaminiamo questi metodi e li confrontiamo con la scienza dell' *Aṣṭāṅga-yoga* (lo yoga degli otto elementi), vedremo che i metodi dello yoga sono di gran lunga i migliori, i più completi e i più scientifici.

Capitolo 8

UNA GUIDA PER I MIEI FIGLI

*L*a cosa più importante nella vita è che regni la pace nella tua casa. Questo è il primo punto. Se non c'è pace nella tua famiglia, la tua mente accumulerà così tanta tensione da farti impazzire. Se hai pace a casa tua, allora disporrai di una buona riserva di equilibrio mentale per affrontare le difficoltà che sorgono nella vita e superarle con successo. Perché regni la pace a casa tua, devi conquistare il cuore di tutti i membri della tua famiglia: grandi e piccoli. Una pace imposta con la forza non è vera pace, ma è un regime di terrore. Il divino nasce dalla pace che si fonda sull'amore.

Familiari o amici coinvolti continuamente in liti sono come esseri umani intrappolati in una casa in fiamme. Sarebbe meglio forse bruciare nel fuoco, perché il fuoco del litigio, anche se ci risparmia dall'essere arsi vivi, ci trascina in continui nuovi conflitti e tensioni. Dio e la devozione non entrano mai in una casa tormentata dai conflitti. Il peggiore di tutti gli inferni è una dimora in cui c'è ostilità tra moglie e marito, tra padre e figli, suoceri e moglie, fratelli e sorelle.

Un individuo non potrà mai raggiungere la tranquillità mentale a meno che non cerchi la solitudine e programmi il proprio futuro per avere una mente quieta. La quiete si raggiunge naturalmente attraverso la devozione a Dio. La tranquillità della mente è la conseguenza di *sattvaguna* (la qualità della purezza), mentre una mente disturbata è la conseguenza di *rajoguna* (la qualità della passione) e di *tamoguna* (la qualità dell'opacità). Se si raggiunge la quiete durante la devozione a Dio, allora si può supporre che nel proprio cuore c'è amore per Lui. Maggiore è la tranquillità raggiunta durante la devozione, maggiore è l'amore che si prova per Dio. L'arte per rendere *sattvaguna* stabile si basa sulla costante *sādhanā*. Per aumentare la tranquillità mentale bisognerebbe rafforzare il legame tra se stessi e Dio. Naturalmente la mia guida conduce ad una purificazione della mente e del corpo. Attraverso continue buone azioni, la tranquillità della mente sarà sicuramente raggiunta e l'amore per Dio aumenterà. Questa è la chiave per la prosperità spirituale.

Anche nel lavoro fuori casa la pace è ugualmente indispensabile. Questo è il secondo punto. Dovresti fare in modo che i tuoi passatempi siano piacevoli e in armonia con la tua personalità, dovresti avere un modo di parlare riservato e gentile, essere tollerante e sviluppare l'abitudine di dare importanza agli altri. Amabilità e lealtà colpiscono le persone che ti sono intorno e le renderanno disponibili nei tuoi confronti. Se riuscirai ad ottenere cooperazione dagli altri, il tuo lavoro sarà molto facilitato. Solo l'amore può conquistare il cuore degli altri, dunque impara ad amare.

Il terzo punto è: i tuoi fratelli e le tue sorelle di *satsaṅga*, devono esserti più cari dei tuoi fratelli

e delle tue sorelle naturali. La tua relazione con loro dovrebbe avvenire senza egoismo. Se non nascono buoni sentimenti in te malgrado la loro amicizia, allora dovresti sapere che stai mancando in qualcosa. Attraverso il satsaṅga i tuoi difetti dovrebbero diminuire e crescere le tue virtù. Se accade l'opposto... sta in guardia! Non sei un vero satsaṅgi! Quando trovi sempre più difetti negli altri, sappi che ti stai preparando a rinunciare all'amicizia per ospitare l'inimicizia. Esercitati a liberare la tua mente dai cattivi pensieri. In questo modo raggiungerai il potere divino.

Canta in eterno lodi a Dio!

Possiamo osservare come il perdurare del male e del bene nella società sia unicamente dovuto alla qualità della compagnia. Se la compagnia è buona, l'individuo imbocca la strada migliore; se la compagnia è cattiva, viene deviato verso una strada sbagliata. Stando così le cose, perché non sforzarsi per avere buone compagnie?

Il tuo progresso spirituale non può essere raggiunto attraverso rituali e celebrazioni. Per il tuo progresso spirituale dovresti di tanto in tanto ritirarti in un *ashram* (casa del Guru) e dedicarti all'*upāsana* (adorazione di Dio). La casa del Guru è la tua casa; è la dimora della pace e della felicità, è la scuola dell'astinenza ed il più grande pellegrinaggio verso la vera conoscenza. È la casa del Signore. La casa del Guru è la provvidenza di Dio.

Io desidero che questo ashram sia la tua dimora preferita. Come un albero divino, io spero che essa soddisfi tutti i tuoi desideri più profondi. Questo è il luogo della mia penitenza. Qui ho portato la mia *sādhanā* yoga a compimento. Se tu proseguirai qui la tua *sādhanā* con purezza nel cuore e veracità nella tua mente, riceverai certamente l'ispirazione da Dio e otterrai esperienze divine.

Segui un programma regolare e adempi ai tuoi compiti giornalieri con purezza nella mente. Così ogni azione sarà seguita da un cambiamento nel tuo cuore e ogni compito ti sarà caro. Sappi che avrai fatto un passo avanti nella *sādhanā* quando non proverai avversione per alcuno e avrai sempre la beatitudine nel tuo cuore. Il cambiamento si verifica prima con una diminuzione dell'egoismo e poi diventa umiltà. Abbi cura che le mie parole non sfuggano dalla tua mente. Puoi dimenticare me, ma non dimenticare le mie parole. Non trascurare i miei consigli ma cerca di seguirli meglio che puoi con entusiasmo. Sii entusiasta, puro e ama il bene.

Mosso dal mio immenso amore per te, che tu sia mio discepolo o no, devo ancora dirti alcune cose per la tua felicità. Se mi ascolterai avrai successo.

Non tenere molte immagini di Dei e Dee sul tuo altare. Tieni solo quelle che ti ha dato il tuo Guru e una del tuo Guru stesso. I miei discepoli hanno tre immagini. Esse sono Brahmeshwar (Lakulisha), Badha-Puruṣottama (l'individuo più elevato: il Signore Kṛṣṇa) e la mia. Avere altre immagini accresce il dubbio. Dio è uno solo. Egli ha molte immagini. Devi adorare le immagini che il tuo *Guruji* [caro maestro; *ji* è un suffisso di rispetto] ti indica. Inchinati alle altre immagini, rispetta come sacre, ma abbi una sola immagine sul tuo altare. Allo stesso modo ripeti soltanto il *gurumantra* (il mantra che ti dà il Guru). Ripetere altri mantra vanifica la fede e ti impedisce di

guadagnare il favore del tuo Guru. Studia soltanto i testi sacri e la letteratura prescritta dal tuo Guru. *Śrī Gītā*, *Rāmāyaṇa* e *Mahābhārata* sono i tre testi principali per tutti. Le persone che mi hanno accettato come loro maestro devono leggere *Guru Prasādi* (Il dono del Guru), *Vademecum del sādḥaka*, *Śrī Gītā* e *Guru Govinda Pujan*¹. Le parole del Guru sono come il latte materno: sono facili da digerire e adatte alla tua vita.

Non si deve scegliere un Guru semplicemente perché altri lo hanno scelto. Devi scegliere un Guru verso il quale senti fede incondizionata e alla cui parola sei pronto a dare la tua vita.

1. *Śrī Gītā* sta in luogo di *Bhagavad-Gītā*; *Guru Prasādi* vuol dire «Il dono del Guru»; *Guru Govinda Pujan* significa «in lode al Guru mandriano (di vacche)». *Govinda*, o *Gopāla*, che significa «mandriano», è un epiteto riferito al Signore Kṛṣṇa perché visse fra i pastori del *Vṛndāvana* e le loro donne, le Gopi. La *vacca* inoltre in India è considerato un animale sacro e in questa allegoria è simbolo dell'anima pura e immortale, dunque il Signore Kṛṣṇa è colui che governa e nutre le anime. *Guru Prasādi* e *Guru Govinda Pujan* sono di difficile reperibilità. Questi testi furono tra le prime opere scritte da Svāmi Kripalvananda ed è probabile siano qui consigliate come indispensabili perché erano allora le uniche ad essere pubblicate. In loro vece, per conoscere la visione del dharma del Maestro, rimandiamo il lettore ai tre eccelsi volumi di «Pilgrimage of love» (Pellegrinaggio d'amore) - vedi Bibliografia.

BIBLIOGRAFIA

- Per la bibliografia di Svāmi Kripalvananda e dei suoi allievi più vicini invitiamo il lettore a consultare la pagina «Biblioteca» sul sito www.kripalvananda.org.

LIBRI DI CONSULTAZIONE

- *Glossario Sanscrito*, scaricabile su: www.kripalvananda.org.
- *Enciclopedia dello Yoga*, Stefano Piano, Magnanelli Edizioni, www.magnanelli.it.
- *Glossario Sanscrito*, Gruppo Kevala, Edizioni Āsram Vidyā, www.edizioniasramvidya.it.
- *Dizionario dell'induismo*, Stutley Margaret, Stutley James, Astrolabio Ubaldini.
- *Monier-Williams Sanskrit-English Dictionary*, ne esiste una versione digitale per Windows curata dal Prof. Luis Bontes dell'Università di Köln (Colonia). Contiene 160.000 lemmi, è molto ben fatta e di facile consultazione. Potete scaricarla gratuitamente qui:
<http://members.chello.nl/l.bontes/>.
Esiste anche una versione su CD a un prezzo molto modico. Il CD contiene sia il programma del Prof. Bontes, sia l'intero Dizionario scansionato pagina per pagina e supportato da un programma che ne rende agevole la consultazione. Il CD è spedito come plico assicurato, ma venendo dall'India impiega circa 40 giorni per il recapito. Potete ordinarlo qui:
http://www.matchless-gifts.com/catalog/product_info.php?cPath=25&products_id=65&ad=su.

OPERE CLASSICHE

- *Yoga-darśana* di Patañjali, anche chiamato *Yoga-sūtra* o *Aforismi dello Yoga* ne esistono diverse edizioni.
- *Bhagavad Gītā*, Vyasa, ne esistono diverse edizioni. Segnaliamo due versioni on line:
<http://www.guruji.it/bhagavadgita/gita.htm>,
http://www.harekrsna.it/libri_on_line/la_bhagavad_gita/la_bhagavadgita.asp.
- *Upaniṣad*, esistono diverse Upaniṣad in diverse edizioni.
Segnaliamo: «Cinque Upaniṣad», Edizioni Āsram Vidyā, www.edizioniasramvidya.it
e un'antologia on line: <http://www.guruji.it/upanishad/upani.htm>.
- *Śiva-saṃhitā*, a cura di Maria Paola Repetto, Magnanelli Edizioni.
- *Gheraṇḍa-saṃhitā*, a cura di Stefano Fossati, Magnanelli Edizioni.

- *Srimad Bhagavatam*, Vyasa, Edizioni Vidyananda, www.vidyananda.it. Segnaliamo la versione on line: <http://www.iskcon.it/prabhupadadesh/sbm.htm> e il riassunto del 10° canto dedicato a Kṛṣṇa: http://www.harekrṣṇa.it/libri_on_line/il_libro_di_krishna/il_libro_di_krishna_menu.asp.
- *Storie dello Yoga-vaśiṣṭha*, Edizioni Vidyananda, www.vidyananda.it.
- *Mahā Bhārata*, Vyasa. Segnaliamo la versione on line: <http://www.guruji.it/mahabharata/indice.html>.

FONTS

- Per il testo sono stati usati due *fonts*: il *Times New Roman* e il *Vu Times Plus* per i caratteri diacritici della traslitterazione del sanscrito. Se volete trasferire il testo su Word, dovete installare il *font* diacritico *Vu Times Plus*. Potete scaricarlo qui: <http://www.pratyatosa.com/SanskritDiacriticTextConversion.htm>.

