

## CAPITOLO 6

### UNA VITA DA SWAMI

*Om namah shivaya*

*Io mi arrendo al Signore Shiva*

*(Mantra di Shiva)*

Molte cose che all'inizio sembrano essere una coincidenza, spesso risultano il frutto di un disegno celeste. Dopo aver completato il mio tirocinio con Guruji, vissi ancora nella società per più di otto anni. Un giorno, improvvisamente le mie illusioni sul mondo si conclusero e io andai alla ricerca del sannyas [rinuncia]. Ricevetti l'iniziazione da Swami Shantanandaji Maharaj, un colto uomo solitario, ed indossai gli abiti color zafferano dello swami. La predizione di Gurudeva si era avverata.

Swami Shantanandaji Maharaj era gentile e senza attaccamento. Adorava le vacche ed era solito dire a tutti che la vacca è il Santo Spirito. Aveva lasciato l'Uttar Pradesh e si era trasferito sulle rive del fiume Narmada, in Gujarat, per seguire le osservanze dello yoga

Sin dall'infanzia ero cresciuto nel credo di un unico Dio. Secondo la tradizione del mio primo Guru, tutti i mantra hanno lo stesso intrinseco potere, ma ciascuno di essi è usato in una fase diversa della vita, o per differenti occasioni. Al matrimonio viene dato il mantra Gayatri, gli aspiranti vengono iniziati alla via dello yoga con il mantra di Vishnu (*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*), e il sanniasi riceve il mantra dei rinuncianti, o mantra di Shiva (*Om namah Shivaya*).

Il mantra non può essere compreso senza essere praticato. Il suo potere di purificazione è stupefacente. Quando ricevetti il mantra di Shiva, non potetti subito rendermi conto di questo potere. L'azione purificatrice del suono è così forte, che perfino ora, raccontandovi della vita di Guruji, ho purificato il mio linguaggio.

Ora vi dirò qualcosa sul mio silenzio. Nel 1958 ci fu una grande celebrazione per il mio compleanno. Dopo questa cerimonia io presi i voti del silenzio, perché la sadhana rimanesse l'unico

oggetto della mia attenzione. Così con il compleanno del 1970, fecero dodici anni che praticavo il silenzio.

Il silenzio ha protetto bene la mia sadhana, ma io sono stato capace di osservarlo solo per grazia di Dio e del Guru. Essendo un ricercatore della Liberazione, solo la solitudine e la meditazione mi sono care. Desidero fare una sola cosa nella vita: sadhana, fin dove il sadhana mi porterà! Il silenzio è stato il mezzo che mi ha permesso di dedicare me stesso completamente al sadhana yoga, perciò oggi non ho alcuna attrazione verso denaro, fama e fortuna.

Malgrado il mio amore per la solitudine e il silenzio, Dio mi coinvolse in parecchie impegni. Giunto a Kayavarohana per la prima volta, mi resi subito conto che il posto era un'antica meta di pellegrinaggio. Ne lessi la storia e visitai ogni tempio; poi ricevetti l'ispirazione per promuovere la rinascita del santo luogo. Assumersi un compito così colossale può sembrare un grande atto di coraggio, ma io non credo al coraggio, credo in Dio e credo che sia stato Lui a volere che mi assumessi questa missione e a sostenermi nel portarla a termine.

Dopo dieci anni fondai la *Società per la Ricostruzione di Kayavarohana* e annunciai: «Per la rinascita di questo santo luogo sono necessarie cinquanta milioni di rupie». La gente rimase attonita per l'enormità della cifra, ma io ero animato da una grande fede in Dio; perciò ero sicuro che se Lui mi aveva chiesto di compiere quella missione, in qualche inesplicabile modo essa sarebbe stata compiuta. Questa realizzazione infatti non è mia, ma di Dio. Io ho soltanto fatto la Sua volontà.

Un santo disse. «Nessuno ha mai dovuto vergognarsi della devozione in Dio. Colui la cui mente è in Krishna, parla la lingua dei Veda». Le parole dei santi non sono mai false. Se non sono un santo e se Dio non vuole che io inizi la ricostruzione di Kayavarohana, allora ho semplicemente sofferto di un'illusione e le conseguenze della mia azione saranno deludenti. Scevro da personale autocompiacimento e con il solo desiderio di compiere la volontà di Dio, portai a termine la missione della ricostruzione del tempio di Kayavarohana. Quando non ebbi più alcun orgoglio, diventai veramente un sadhu<sup>1</sup> e oggi il libro dei mie crediti e debiti è azzerato.

Dopo il mio tirocinio al sannyas, per purificare il mio spirito e compiere diverse piccole azioni costruttive accettavo di ricevere visite nel villaggio; cosa che si protrasse per circa otto anni. Divenni popolare presso gli abitanti delle città vicine, ma io non avevo alcuna attrazione per i loro ricchi vestiti, né per la vita di successo. Avere una condotta dharmica, stare ritirato, pregare Dio, servire, avere dedizione, ripetere il mantra e insegnare le sacre scritture era tutto ciò che amavo.

Guruji mi insegnò che queste azioni sono in grado di far sparire la tristezza. Inoltre dava grande importanza al celibato, dicendo che il celibato da solo accresce il valore della devozione e che la combinazione delle virtù fisiche e spirituali fa di un uomo un santo. Il celibato fa emergere il meglio di una persona. In seguito compresi che questo insegnamento ha anche un valore scientifico.

All'inizio del mio discepolato, quando vedevo gli uomini ricchi e ammogliati viaggiare nelle loro macchine, pensavo che oltre il celibato ci doveva essere un altro modo per fare progressi.

1. Chi ha rinunciato al mondo e vaga da luogo in luogo in un santo pellegrinaggio.

Chiesi a Guruji. «Figlio mio» rispose, «tu conosci queste persone soltanto superficialmente. Qualsiasi forma di pratica spirituale deve essere salda alla sua base. È questa fermezza che consente tutti i risultati». Solo dopo molti anni compresi veramente l'importanza di questa affermazione.

A trentadue anni, avevo già abbandonato gli attaccamenti del mondo e mi muovevo a mio agio come monaco. Dopo aver ricevuto l'iniziazione a Swami, viaggiai lungo le rive del fiume Narmada, nello stato del Gujarat. Non volevo trascorrere più di un giorno o due in ogni villaggio e perciò mi spostavo di continuo. Ero distaccato da qualunque cosa avesse fatto parte della mia vita prima di allora: le relazioni, casa mia, la mia città, tutto.

Scopo dell'iniziazione a Swami, del vestire la tonaca oca e portare la ciotola del mendicante è quello di imparare ad avere fiducia in Dio. Quando uno Swami chiede l'elemosina, deve rivolgersi non ad una sola casa, ma a sei, in modo che l'offerta non pesi su poche famiglie. Uno Swami deve anche essere pronto a dormire sotto un albero. Egli dipende da Dio per tutte le necessità della sua vita ma, alla stesso tempo, e come parte della sua pratica, non può far pesare su Dio alcun suo bisogno.

Non avendo mai chiesto l'elemosina, all'inizio non sapevo come chiedere del cibo. Dopo aver lasciato l'ashram, camminai per cinque o sei chilometri e arrivai ad un piccolo paese con un tempio. Vi entrai, mi prostrai e mi sedetti in un angolo per pregare. Era esattamente mezzogiorno, l'ora del pranzo. Pur non essendo ancora visitato dalla fame, mi preoccupavo perché non sapevo cosa fare. «Se per due o tre giorni non elemosino cibo non è un problema, ma dovrò certamente andare a chiederlo al quarto o quinto giorno» pensavo tra me.

Il complesso del tempio ne comprendeva un secondo adiacente, che ospitava una donna con suo figlio che offrivano *puja*<sup>2</sup> in entrambi i templi. A un tratto, sentii il figlio che diceva alla madre: «Ieri zietta mi ha detto che oggi sarebbe venuta a pranzo da noi, ma quando sono andata a chiamarla ha detto che aveva scherzato; infatti aveva già finito di mangiare». «Cose ne faccio ora di tutto il cibo che ho preparato?» si chiese la madre ad alta voce. «Non preoccuparti figlio mio, termina la tua puja»

Intanto io entrai nel tempio e cominciai ad adorare Dio. Vedendomi, il ragazzo terminò la sua puja in fretta e tornò da sua madre. «Madre c'è uno Swami nel tempio» disse. «Ah, figlio mio, allora questo cibo è stato preparato per lui. Va a dirgli di non chiedere l'elemosina altrove, perché il suo cibo è già pronto qui».

Il figlio corse da me, si prostrò e mi chiese di andare a casa sua per il pranzo ed io naturalmente accettai. Sua madre stava in piedi sugli scalini con un secchio d'acqua e, poiché era la custode, lavò i miei piedi. Poi suo figlio prese un asciugamano e li asciugò. Una volta dentro mi fecero sedere su una pedana di legno, accesero incenso e servirono dell'ottimo cibo. Appena iniziai a mangiare, madre e figlio cominciarono a farmi vento. Dai miei occhi caddero lacrime per il mio primo pasto da Swami errante. Ringraziai Dio e Lo pregai di non farmi mai più dubitare della Sua Grazia. È Dio che ci sostiene ed è Sua meta dare felicità a noi tutti.

2. Adorazione della Divinità o del Guru attraverso offerte di fiori, incenso, denaro, cibo ecc. *n.d.t.*

I primi giorni feci il bagno in laghi e fiumi e lavai i miei vestiti battendoli sulle rocce vicino a riva. Shantanandaji mi aveva fornito il corredo da swami: due dhoti, diversi perizomi, un asciugamano, un lenzuolo, una coperta e una stuoia. Poiché non accettavo denaro, non potevo permettermi di comprare il sapone. Tuttavia spesso, quando mi riposavo, una delle *sorelle* del luogo prendeva gli abiti che avevo lavato solo con l'acqua e li rilavava col sapone.

Quando cominciai il mio sadhana yoga, ebbi la fortuna di essere ospite a casa dei miei discepoli. Loro prendevano tutti i giorni i miei abiti e li lavavano e li stiravano con cura. Sentendomi in imbarazzo pregai loro di non farlo, ma essi obiettarono: «Bapuji, i nostri figli litigano tra loro per avere l'onore di stirare i tuoi abiti. Non ci ascolteranno se diciamo di non prendersene cura». Allora io chiamai i figli e dissi: «Figli miei, a noi sanniasi sono richieste certe restrizioni. Ciò che voi considerate servizio per me è un lusso». Senza scomporsi risposero prontamente: «Chiunque vi fa visita viene da voi interessato soltanto alla vostra santa sadhana. Nessuno si curerà se avete indosso vestiti stirati o sdruciti. Perciò lasciateci servirvi e non preoccupatevi di cosa pensa la gente».

Ho imparato presto ad essere tollerante, persino su come dovevo vestirmi, ma quando furono aperti gli ashram di Malav e Kayavarohana, la pratica del non attaccamento mi abbandonò del tutto. Si accumulavano mucchi di dhoti, maglioni, scialli, asciugamani, tovaglioli, fazzoletti, sandali, scarpe ed altri acquisti. Ogni volta che un fratello o una sorella, discepoli, portava un nuovo abito, io li rimproveravo amorevolmente: «Perché lo hai fatto senza consultarmi?». «Bapuji, non abbiamo bisogno delle tue istruzioni per queste cose che riguardano il mondo» replicavano. «Ma io ho già molti abiti». «Va bene, allora noi daremo quelli vecchi alle persone bisognose. Non devi preoccuparti di questo».

Io non ebbi mai il tempo di considerare il mio merito o non merito su questa questione, ma ebbi sempre il forte desiderio di rimanere fedele alla via dell'amore. Riguardo ai sentimenti dei miei discepoli, ho assorbito l'amore dei loro cuori puri. In verità, l'amore è il miglior pellegrinaggio e la purezza può essere raggiunta solo immergendosi nell'amore.

Nel primo anno della mia sadhana yoga ufficiale, ero molto contento di studiare e cantare la «Gita» quotidianamente, e di recitare vari inni in lode a Dio. Essi mi condussero a praticare lo yoga nella città di Rajpipla e più tardi ad Halol. Fondai un'organizzazione chiamata Shri Krishna Gomandir e rimasi lì approssimativamente otto anni, dopo la mia iniziazione al sannyas (rinuncia). Avevo allora trentotto anni.

Quando Gurudeva mi iniziò all'età di diciannove anni, mi insegnò una sola postura yoga, quella del loto. «Questa è il seme di tutte le asana» mi disse. «Potrai realizzare innumerevoli posture attraverso l'asana del loto». Inoltre mi insegnò un solo pranayama, la respirazione a narici alternate [anuloma viloma]: «Questa è la chiave dello yoga» disse. «Praticandola correttamente imparerai tutti gli yoga e i tantra».

Allora non capivo cosa Guruji intendesse, ma ascoltavo con molta attenzione perché avevo una

grande fede nei suoi insegnamenti. Quando andai a Halol, cominciai a praticare il pranayama secondo gli insegnamenti di Gurudeva. All'inizio praticavo tre sedute di un'ora tutti i giorni: mattino, pomeriggio e sera. Dopo il secondo o terzo mese portai la durata delle sedute a un'ora e mezzo l'una.

Poiché c'erano molte zanzare, sedevo su un letto coperto da una zanzariera. Un giorno scivolai improvvisamente in un sonno psichico, e non riuscii a ricordare niente quando mi svegliai un'ora più tardi. Stranamente il mio corpo era nella postura del loto, con il busto in avanti e il mento che toccava il piano del letto. Questa era per me una postura nuova; non conoscendo niente sullo *yoga nidra* (sonno yogico o psichico) e immaginai si fosse trattato solo di sonno o incoscienza.

Decisi di studiare cosa stava capitando, così il giorno dopo lasciai che le zanzare mi mordessero e praticai il pranayama su una stuoia posata sul pavimento per un tempo indeterminato.

Tutt'a un tratto mi trovai in piedi a eseguire diverse asana [posture], mudra [sigilli energetici] e danze. Ero pieno di gioia per questa esperienza, ed ero stupito per il fatto che questi movimenti si producessero spontaneamente. Più tardi imparai che queste manifestazioni sono collegate allo shaktipata, il risveglio dell'energia divina.

Avevo sentito parlare dello shaktipata solo una volta che un visitatore lo richiese a Guruji. Guruji rifiutò la richiesta, e io dopo che il visitatore se ne fu andato gli chiesi cosa fosse l'iniziazione allo shaktipata. «È l'iniziazione finale che si concede a un ricercatore della Liberazione» rispose brevemente. «Dopo l'iniziazione allo shaktipata si manifestano spontaneamente varie attività yogiche nel sadhaka (ricercatore spirituale) e, da allora in poi, egli non ha più bisogno di imparare niente da nessuno su questi processi yogici».

Tempo prima, un altro discepolo di Guruji mi aveva mostrato un voluminoso libro sul raja yoga scritto da Swami Vivekananda. Non avevo mai letto prima una scrittura yogica e, anche se non ne conoscevo la terminologia, la lessi con grande attenzione. Tuttavia, dopo quelle prime esperienze spontanee, si risvegliò in me un grande interesse per la pratica yoga man mano che nuove manifestazioni spontanee si presentavano di giorno in giorno nella mia sadhana.

La lettura di scritture come le Upanishad e le Darshana produsse un grande cambiamento nel mio temperamento, trasformandomi da un ordinario lettore a pensatore contemplativo. Non riuscivo più a leggere molto. Nel momento in cui leggevo un verso, cadevo in una profonda contemplazione. Se il mio studio fosse stato senza libri, mi sarei sentito come un uccello senz'ali.

La varietà delle esperienze yogiche che si manifestavano spontaneamente durante la mia pratica continuava a stupirmi. Nuovi movimenti e posture apparivano ogni giorno. Un giorno, mentre meditavo, provai un irresistibile prurito sotto la lingua. Era così forte che presi a grattarmi con l'unghia. Poiché l'unghia era abbastanza lunga, senza che me ne accorgessi, provocò un taglio sotto la lingua e cominciò a uscire del sangue. Dopo la meditazione guardai in uno specchio e con sorpresa vidi che il frenulo [il lembo di pelle sottostante la lingua] era stato tagliato. Allora non conoscevo kechari mudra, una tecnica yoga avanzata in cui la lingua [retroflettendosi] sale lungo il

palato molle. Gurudeva non me ne aveva mai parlato. Cosa mi stava succedendo? Appresi in seguito, dai libri yogici e le sacre scritture, dello straordinario significato di ciò che stava avvenendo. Man mano che leggevo la descrizione delle diverse asana, mudra e pranayama, constatavo che le mie esperienze personali combaciavano esattamente con le descrizioni dei testi sacri. La gioia che provai era senza limiti.

## **Sanatana dharma: la via dell'eterna verità**

Le sacre scritture insegnano quale dovrebbe essere il retto comportamento in tutti gli stadi della vita, dalla nascita alla morte, al fine di progredire spiritualmente e realizzare l'unione con Dio. Quali sono i doveri di uno studente e di un capofamiglia? E quali quelli di chi intraprende la via spirituale e di chi entra nello stadio finale detto sannyas? Questi stadi sono descritti dettagliatamente e sono universali. Non dipendono dalla cultura, dal tempo o dal luogo dove si nasce e si vive. Questi insegnamenti derivano direttamente dalla vera natura più profonda dell'individuo, e niente è loro di barriera.

Sin dall'infanzia il mio pensiero sulle religioni fu univoco. Io credevo in un solo Dio e nell'unità di tutti gli esseri. Se siamo devoti della verità, le porte di tutte le religioni ci saranno aperte.

La via spirituale che insegno si chiama sanatana dharma, che significa *la via dell'eterna verità*. Praticato all'inizio dai *rishi* dell'antica India, il sanatana dharma non è un credo settario o un punto di vista, ma la pratica di azioni efficaci che conducono alla relazione diretta della verità. La verità non è esclusiva di nessuna razza, gruppo o nazione; non riconosce tali anguste restrizioni, ma è disponibile a chiunque. Quando il ricercatore sperimenta e realizza la verità, tutta la sua vita è guidata dalla verità stessa. La Verità diventa la sua unica guida, il suo unico Guru, il suo unico Dio.

La vera religione è come un ago che cuce insieme due cose separate, mentre una condotta non religiosa è come la forbice che divide in due ogni cosa. Per comprendere se una religione è vera, vi basta sapere se essa insegna l'amore e crea unità tra tutti gli esseri. La vera religione ha una inconfondibile caratteristica: si può fare eternamente ricorso ad essa per evocare la vera esperienza dell'unità. Una religione è immortale solo se la sua verità non può essere distrutta. Il resto è tutto discutibile.

Gli antichi rishi erano veggenti. Essi, avendo studiato il carattere di questo insegnamento universale, gli diedero il nome di sanatana dharma, o via dell'eterna verità. Il sanatana dharma [che racchiude il corpo degli insegnamenti vedici] nacque nelle sante foreste ove i rishi meditavano, ed è stato custodito in tutti i luoghi sacri della terra. Non incontrerete missionari del sanatana dharma, perché non è una religione segreta. Il sanatana dharma è la suprema esperienza umana. Per questo non è mai stato necessario propagandarlo e gli stessi grandi maestri che hanno scritto le sacre scritture dopo aver conosciuto direttamente la verità, sono rimasti anonimi. Quando pratico il sadhana della verità, non tengo in nessun conto la nazione che mi diede i natali o la mia religione

d'origine, e non penso a me stesso come a un bramino o uno Swami; un seguace della verità non ha di questi legami. È oltre le mie capacità comunicare la bellezza e la grandezza del sanatana dharma, ed è oltre le capacità di qualsiasi grande maestro. Senza la vostra stessa esperienza diretta non potrete conoscere e comprendere il sanatana dharma.

Il sanatana dharma insegna *vasudhaiva kutumbakam*, che significa «il mondo intero è una sola famiglia», e raccomanda di sviluppare continuamente questo sentimento familiare verso tutti gli esseri. Il rinunciante coltiva il più alto sentimento d'amore per la famiglia umana, al quale subordina financo l'amore per la propria famiglia di origine.

Poco dopo che divenni Swami, i cittadini di Halol inviarono un invito speciale a mia madre, che venne a farmi visita e si trattenne per diversi giorni. Prima di tornare a casa, ella mi espresse un suo grande desiderio: «Swami, ora sono vecchia e non posso seguirti ovunque tu vada. Se tu venissi a Dabhoi solo una volta all'anno ne sarei felice». Con affetto aderii alla sua richiesta.

Un anno dopo, mentre ero sulla strada per Rajpipla, mi ricordai della promessa fatta a mia madre. Poiché Dabhoi era sul mio percorso, mi fermai per una visita a mia madre. Era mezzogiorno e lei era dedita alla sua puja di devozione liturgica quotidiana. Felicissima di vedermi, completò la pratica e dieci minuti più tardi mi venne incontro con un recipiente per la liturgia. Le chiesi cosa stesse facendo. «Desidero lavare i tuoi piedi Swamiji, e ti prego di darmi l'iniziazione al mantra. Ho grande fede in te e non mi hai mai delusa. Mio marito era un devoto del Signore Krishna e entrambi i suoi figli seguono oggi il sentiero della rinuncia. Ora, come un albero in un deserto, sono sola a questo mondo e desidero dedicare quel che rimane della mia vita nell'adorazione di Dio. Ti prego concedimi la tua guida perché io possa realizzare questo desiderio e morire in pace. Ora so che ho trascorso tutti questi anni senza la guida di un Guru per incontrare te, oh mio amato *Sadguru* (maestro perfetto). Ti prego sii il mio maestro. Io sono ignorante e sciocca, ma ho fede che tu mi conduca all'altra sponda».

Aveva la voce strozzata dall'emozione e non riuscì a dire altro. Mia madre tollerava bene il dolore e piangeva raramente, ma ora stava piangendo a dirotto. Le sue parole mi commossero profondamente. Durante la mia giovinezza mia madre parlò molto poco. Per la maggior parte ella ascoltava tutti noi, poiché mio padre e noi figli, me incluso, tendevamo a prevalere nella conversazione. Non l'avevo mai sentita pronunciare parole così intense e cariche d'emozione. Piansi e l'abbracciai teneramente.

In quel momento, intuitivamente realizzai che le madri dei santi nell'antica India dovevano essere state proprio in quel modo: semplici, affettuose e devote. Mi inginocchiai ai suoi piedi e dissi: «Madre, le tue parole hanno toccato il mio cuore. Ma non dovrei parlarmi in questo modo, perché sei tu ad essere il mio Guru. Sei tu ad aver ispirato il mio cuore e tu sei la barca che conduce la nostra famiglia alla divina sponda. Può una barca avere bisogno di un'altra barca?».

«Anche dopo essere stato iniziato al sannyas continui a considerarmi tua madre?» disse risoluta. «Naturalmente, come potrei dimenticare di onorarti come madre? Tu mi hai nutrito non

solo col latte, ma con l'aspirazione alla liberazione stessa» risposi.

Come era solita, mia madre restò salda nella sua risoluzione: «Dammi l'iniziazione al mantra proprio come hai iniziato altri tuoi discepoli».

Allora, per appagare i suoi sentimenti puri, sedetti su una sedia e le permisi di lavarmi i piedi. Dopo la puja, le diedi l'iniziazione al mantra e la istruii sulla sua sadhana. Alla fine mia madre si inchinò con reverenza e fece la tradizionale offerta di denaro al Guru; quindi cucinò per me il cibo che era a me più gradito. Ogni volta che ricordo questo episodio, sono sopraffatto dall'emozione per la grandezza dell'animo di mia madre.

Se volete essere devoti della verità, dovete iniziare con il sacro comandamento: «Onora i tuoi genitori come fossero Dio». La prima verità è che vostra madre e vostro padre sono divini. Se siete in grado di seguire bene questo principio, porterete il sanatana dharma nella vita.

## **Le necessità di uno Swami**

Per natura sono incline a cedere ai desideri di coloro che amo, e credo che questa disposizione mi abbia reso adatto ad arrendermi a Dio. Un altro tratto fermo della mia personalità è di non accettare mai alcun compromesso sui miei valori più profondi, né di considerare amico chi li attacca.

D'altra parte, essere aiutato a compiere il mio lavoro è un grande dono. In questo senso, vorrei esprimere la mia gratitudine agli abitanti di Malav, in Gujarat, che durante i dodici anni in cui soggiornai lì, molto tempo fa, si presero cura di me con amore, aiutandomi a compiere il mio lavoro. Questi fratelli sono persone semplici, amorevoli, generose e sempre pronte a venire incontro ai bisogni altrui.

Nel 1958 andai a Malav per il giorno di festa del mio compleanno e pensavo quanto sarebbe stato bello poter vivere in una capanna ed adempiere alle mie osservanze yoga. Dissi agli anziani che desideravo soggiornare lì e chiesi se potevo avere una capanna costruita in un luogo tranquillo vicino al villaggio. Chiesi che le mura fossero fatte di canne e il tetto con foglie di palma, ma costruito in modo che topi, formiche, scarafaggi, zanzare ed altri insetti non potessero entrare.

Proposi una capanna perché, in questo modo, qualora me ne fossi andato non avrei ferito nessuno, mentre abbandonare il dono di una casa costruita in mattoni sarebbe stato più difficile. Tuttavia, sentendo la mia preoccupazione per gli insetti, gli anziani decisero di costruire una capanna con mura solide ed un tetto fatto di tegole. Quando venne il monsone però, si abbatté una pioggia torrenziale e l'acqua cominciò a filtrare tra le tegole. Mentre stavo seduto in meditazione, la stanza gradualmente si riempì d'acqua e quando due degli anziani vennero a vedere come stavo, io aprii la porta e cominciai a piangere, non solo perché la mia meditazione era stata interrotta, ma anche perché non c'era più un posto in cui potevo sedermi avendo l'acqua invaso completamente il mio rifugio.

Gli anziani consolandomi mi condussero al villaggio dove mi sistemarono in un posto quieto e asciutto. Poi ripararono il tetto e fecero delle modifiche; così la brutta capanna divenne una bella casa.

È difficile rendere l'idea della qualità dell'aiuto che ricevetti dalla gente di Malav. Il giorno prima della festa, dissi alle persone che lavoravano per allestirla che nel mio discorso avrei raccontato alcuni aneddoti della vita del mio Guru Pranavanandaji e del mio silenzio, e che avrei anche parlato del servizio che il villaggio mi aveva reso. «Non c'è alcun bisogno che ne parliate» risposero. «Non sprecate tempo a parlare di queste cose». Questi erano i sentimenti delle anime pure di quelle persone. È difficile per me esprimerli in parole.

«Il rumore dei passi di Bapuji ha reso il nostro villaggio un luogo felice» diceva la gente. «Si è costruito un canale, una nuova scuola per i bambini, sono state aggiunte aule per le ragazze, si è costruito il Municipio e una clinica, un'altra cisterna per l'acqua e molte altre cose ancora».

La gente del villaggio mi stimava per queste opere, ma ciò che fu prodotto fu solo il risultato dei loro sforzi e della Grazia Divina. I miei piedi hanno attraversato molti altri villaggi. Se avessero posseduto poteri miracolosi questi si sarebbero rivelati anche lì; invece non si produsse lo stesso livello di risultati. La *magia* che operò a Malav fu unicamente il risultato della fede, dell'amore e dei sentimenti gentili che quelle persone nutrivano verso di me.

Il mio tirocinio al sannyas ha avuto luogo più di trenta anni fa. Da allora non ho mai avuto una sola moneta in tasca e la società si è presa cura di me provvedendo che non avessi mai bisogno di nulla. Io ho ricevuto regolarmente un pasto e una bevanda calda ogni giorno e mi considero fortunato che la società abbia provveduto ai miei bisogni senza che dovessi chiederlo.

In genere ricevevo più di quanto mi servisse. Anche se non necessitavo di una bevanda calda, le mie discepole più vicine insistevano perché la prendessi e me la portavano tutti i giorni, e a me non restava nessun'altra possibilità se non di berla. All'inizio, come avevo chiesto, il latte era mescolato con molta acqua. Ma un po' alla volta, le mie amate figlie diminuivano la quantità d'acqua e aumentavano quella di latte. Poiché non volevo ferire i loro sentimenti, non dicevo niente.

È difficile far comprendere la semplicità dei bisogni di uno Swami. Quando mangio, ad esempio, chiudo sempre la porta della camera da pranzo. Se sono stati preparati troppi piatti, io sto attento a non esagerare, perché assumo quantità molto moderate di cibo. Di solito metto le pietanze di cui ho bisogno in un piatto e quelle che avanzano in un altro. Ma quando la discepola che ha preparato il cibo viene ad accomiarsi e vede che sono avanzate delle vivande, si duole pensando che non mi siano piaciute. «Perché il tuo viso è così triste?» chiedo, «Perché avete mangiato così poco. Non vi è forse piaciuto quello che ho preparato? Se volete, posso preparare qualcos'altro». Io allora spiego della mia pratica yoga e della dieta, rassicurandola che l'aver mangiato poco non significa che non abbia gradito la sua buona cucina. Allora lei si rilassa. È proprio per grazia di Dio che i miei discepoli si prendono cura di me in situazioni come questa, specialmente quando non conoscono la mia pratica yoga.

## Dieta moderata

Guardando indietro a quei giorni, mi rendo conto di quanto sia difficile mantenere le buone abitudini, specialmente col cibo. La moderazione nella dieta deve essere praticata fino all'ottenimento della completa liberazione. È difficile digiunare se siete nella fase del sadhana in cui sono. È addirittura difficile mangiare moderatamente, perché i miei discepoli mi portano frutta, noci, dolci e molte altre varietà di cibi come espressione del loro amore. Anche se mangio solo un po' di ogni cosa, è comunque troppo. Quando venni in America, la mia discepola Urmila Desai, che mi ospitava, aveva disposto in casa diversi vassoi con mandorle, anacardi e fichi dicendo: «Puoi prenderne un po' a sera». Ma io le chiesi di farmi il piacere di portarli via. La saggezza è desta quando non c'è eccesso di cibo.

Ora consumo un solo pasto al giorno e ho dato disposizione che non ci sia cibo nella mia stanza. Sono anziano, Dio mi ha donato della saggezza, perciò la mia mente non è così dispettosa come prima, ma se si comporta male, io evito ciò che le piace di più. Senza questa saggezza non è possibile crescere. Vi ho raccontato queste cose per farvi comprendere le condizioni del mio sadhana e cosa mi conduce in questo stadio della mia vita.

Nella tradizione yogica esistono certi principi guida che aiutano l'aspirante. Se volete mantenervi in buona salute, digiunate almeno un giorno alla settimana bevendo solo acqua. Se non ci riuscite, allora assumete solo succo di frutta. Se è ancora troppo difficile, prendete solo latte. Se questo non è possibile, allora prendete un solo frutto con del latte. Se anche questo non potete farlo, allora prendete solo un pasto moderato durante tutto il giorno. Se non è possibile anche questo, allora semplicemente sedetevi in cucina e mangiate per tutto il giorno quello che volete.

All'inizio della mia vita da Swami, quando tenevo discorsi al villaggio bevevo solo latte, anche se restavo lì per un intero mese. Ciò mi aiutava a fare conferenze perché il mio corpo era desto e la mia mente concentrata. La gente del villaggio mi dava così tanto amore che mi dimenticavo del digiuno che facevo.

Per sostenere il mio sadhana yoga, nel corso degli anni ho fatto innumerevoli esperimenti con la dieta. Per esempio, per sei mesi mangiai soltanto due piccole zuppe di fagioli *mungo* al giorno. Per tre anni ho digiunato assumendo solo latte, e per tre mesi vissi con una piccola quantità di popcorn. Mi piaceva moltissimo il popcorn condito con le spezie. Uscivo dalla meditazione alle dieci in punto del mattino col desiderio di mangiare quanti più popcorn potevo, masticandoli accuratamente fino alle dieci e mezza, poi mi lavavo le mani e i miei pasti erano finiti. Dopo aver fatto molti esperimenti sulla dieta, sono giunto alla conclusione che la miglior cosa da fare è consumare un solo pasto al giorno.

Anche il Buddha fece esperimenti con la dieta. Egli cominciò mangiando una manciata di riso contandone i chicchi. Ogni giorno toglieva un chicco dal numero di quelli che mangiava, fino a che non rimase che un solo chicco. In questo modo egli digiunò per settimane indebolendosi molto. Lo salvò dalla morte del budino di riso offertogli da una contadina. Dopo questa esperienza egli disse:

«Si dovrebbe seguire il sentiero della moderazione. Se le corde di uno strumento sono troppo lente non producono alcun suono e se sono troppo tese si spezzeranno. Uno strumento può suonare solo quando è accordato con moderazione. Allo stesso modo, la quantità di cibo che una persona assume dovrebbe essere moderata, né troppo né troppo poco».

## **La religione vivente**

Non dimenticate mai che l'essenza della religione vivente sta in un saldo e virtuoso stile di vita. Non fa nessuna differenza se voi credete in Krishna, Rama, Shiva, Cristo, Mosè, Buddha, Allah o Dio; voi potete credere in quello che volete, ma se la vostra devozione non produce un saldo e virtuoso stile di vite, il vostro credo è inutile. L'incrollabile virtù è il fondamento della religione e cercarla da soli costituisce l'oggetto della vera ricerca.

Non si può comprendere il significato profondo dello yoga leggendo libri e ascoltando racconti. Per raggiungerne la comprensione si deve essere concentrati senza posa. Vi farò un esempio, il Sig. Mashak, aveva vent'anni quando venne in India dalla Francia per studiare lo yoga. Lui di solito andava a meditare a Rishikesh, e lì incontrò il mio discepolo Amrit Desai, che era in pellegrinaggio con alcuni dei suoi studenti americani. Il Sig. Mashak aveva fatto la lista di tutti gli yogi che voleva visitare in India ed Amrit aggiunse il mio nome a quella lista, invitandolo a venirmi a trovare. Dopo aver parlato con me, Mashak mi chiese umilmente: «Guruji, ti prego, accettami come tuo discepolo».

«Figlio mio» gli risposi, «prima va a trovare gli yogi della tua lista. Se dopo averli incontrati ti sentirai ancora ispirato a venire da me, allora vieni».

Pochi giorni dopo Mashak partì per il suo viaggio e, dopo aver incontrato tutti gli yogi della sua lista, tornò e offrendomi tutto se stesso disse: «Guruji, desidero solo te come mio Guru. Ho lasciato la mia terra, i miei parenti e tutti gli impegni mondani per venire in India, ti prego dammi l'insegnamento dello yoga. Io ho preso una ferma decisione: solo quando sarò diventato uno yogi ritornerò nella mia terra nativa; se no, morirò qui in India. So che i grandi yogi danno l'insegnamento sullo shaktipata che immediatamente pone il discepolo sulla via dello yoga. Guruji, ti prego, dà a questo figlio l'insegnamento dello shaktipata e non disprezzarlo in quanto straniero e profano».

Vedendo la sua passione per lo yoga, provai grande amore verso di lui e gli diedi l'insegnamento per lo shaktipata. Conoscevo lo shaktipata da vent'anni, ma non l'avevo mai dato a nessuno, perché le sacre scritture dicono che esso dovrebbe essere dato solo al più maturo ricercatore della liberazione e pensavo di riservarlo per un vero e onesto discepolo. Tuttavia sembrava che in lui ci fosse la volontà di Dio, perciò non feci altre domande. Nel dare lo shaktipata, il meditante siede in concentrazione ed è avviato dall'iniziazione sul sentiero dello yoga. Questa meditazione è molto illuminante e non ci vuole molto per essere completamente assorbiti in essa.

Prima di tutto insegnai a Mashak le asana, il pranayama, il pratyahara, dharana [concentrazione] ed altri elementi della via dello yoga degli otto rami. Alla fine gli dissi di cantare continuamente il mantra Ram. Dopo aver appreso come ripeterlo Mashak mi disse: «Chi è Ram e perché dovrei ripetere il suo nome. Io non ho fede in questo nome».

Mashak era un forestiero e per lui il mantra Ram era nuovo e curioso. Io feci uno sforzo per spiegargli che Rama è il nome di Dio che si ripete per purificare la propria mente. Gli insegnai che questi suoni hanno origine dallo yoga e provengono dal suono dell'infinito. Si raggiunge l'essenza del mantra, solo quando si ode il suo suono attraverso la pratica costante dello yoga.

Diedi a Mashak il nome spirituale di Shubhadarshan. Al terzo giorno della sua pratica yoga lui cominciò a cantare «*rama, rama, rama*» ad alta voce. Quando venne ad ossequiarmi disse: «Guruji, voglio chiederti perdono per la mia stupidità di non voler ripetere il mantra Ram. Trovo veramente sorprendente questo mantra. Ora vedo con chiarezza che l'essenza dello yoga non è rivelata dalla forza dell'immaginazione, ma dalla forza dello studio [che significa soprattutto pratica]».

Un anno dopo chiesi a Shubhadarshan: «Figlio mio, stai ancora ripetendo il mantra Ram?». «Gurudeva, ogni poro del mio corpo vibra del mantra Ram» rispose in hindi ridendo Shubhadarshan. «Dal momento che mi alzo fino a quando vado a letto, il mantra si ripete da solo continuamente».

## **La vittoria delle idee**

Le nostre idee sono influenzate dal nostro precedente stile di vita, ma noi possiamo scegliere di adottare un'idea desiderabile per cancellare gli effetti di un'idea indesiderabile. Questo mi fa ricordare un episodio che avvenne trenta anni fa.

Vivevo nel villaggio di Avida, vicino Rajpipla, nello stato del Gujarat. Al mattino avevo tenuto una lezione sulla Bagavad Gita e nel pomeriggio tenni una conferenza sullo stesso tema. La gente del villaggio aveva una buona cultura e la sala era sempre gremita.

A quel tempo ero quasi un sannyasi e perciò un po' più orgoglioso della mia rinuncia. Inoltre ero un intellettuale che spesso gioiva nel mostrare la sua erudizione. Dopo un mese, la gente del villaggio mi prese a ben volere e perciò a qualsiasi ora del giorno un gruppo — dalle venticinque alle cinquanta persone tra uomini e donne — stava seduto ove risiedevo. Io abitavo al piano superiore di una casa del villaggio e tutta la famiglia di quella casa mi accudiva con amore.

Un giorno ero seduto su un'altalena parlando a una dozzina di persone. Ero solito parlare in modo chiaro e questo piaceva molto. Nel mezzo della nostra conversazione, la moglie del padrone di casa entrò improvvisamente portando con sé tazze, piatti ed altri arnesi.

«Cos'è tutta questa roba?» le chiesi. «Serve contro il malocchio». «Il malocchio?». «Sì». «E a chi serve questo rimedio?». «A voi». «A me?» risposi ridendo. «Sì».

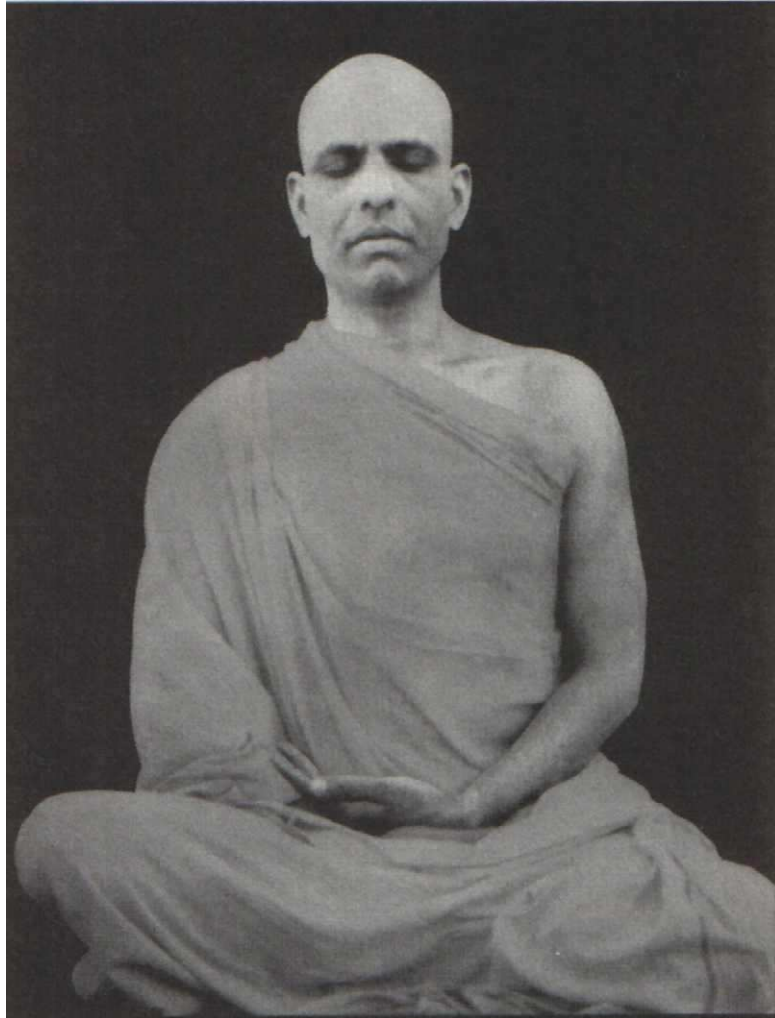
La padrona di casa era una donna buona e pia e mi voleva molto bene; anch'io gliene volevo, tuttavia, anche se era più anziana di me, si comportava come una giovane figlia.

«Cosa avrei fatto per procurarmi questo malocchio?». «Narayan, le vostre parole sono così dolci, che potrebbero attirarlo. Questa non è semplicemente la mia esperienza, ma quella di tutto il villaggio». Allora divenni serio e considerai che forse il mio eccesso di loquacità e di entusiasmo non era stato un comportamento saggio. «Cosa centrano le mie parole col malocchio?» chiesi. «Narayan avete avuto la febbre questi ultimi due giorni, e per questo io penso che i vostri discorsi attirino il malocchio di qualcuno».

Anche se mi scappava da ridere, mi trattenni e tacqui mentre lei preparava i rimedi contro il malocchio. Quando la ciotola capovolta si conficcò saldamente nel piatto, lei sorrise e disse: «Narayan, ora non ditemi che non c'era il malocchio? Io avevo timore che non mi avreste permesso di prendermi cura di voi, perciò decisi di essere determinata a risolvere questo problema».

Nonostante fosse mia abitudine scherzare e trovare il lato buffo delle cose, mi trattenni e dissi: «Ora la febbre sicuramente passerà». La mia risposta la soddisfò e così in poco tempo riprese il suo armamentario e tornò al piano di sotto.

Il più anziano tra i dotti seduti davanti a me commentò esplicitamente: «Swamiji, voi appartenete all'epoca moderna e il vostro modo di vedere è progressista, ma io sono scioccato nel constatare la vostra familiarità con queste superstizioni». «Sono uno scienziato. Non credo alle superstizioni» risposi. «C'era forse qualche scienza in quei rimedi contro il malocchio?». «Sì». «Per favore, spiegatevi meglio». «Questi ultimi due giorni ho avuto una leggera febbre, e la padrona di casa ha creduto che fossi caduto preda di qualche malocchio. Se avessi ingaggiato una discussione con lei per cercare di farle cambiare idea, avremmo sprecato un sacco di tempo e lei si sarebbe sentita offesa, ed anche in questo caso non avrebbe cambiato idea. Perciò, quando vidi che aveva portato su i suoi rimedi, rimasi in silenzio. Lei credeva che fossi stato colpito dal malocchio, ma era anche convinta che il suo trattamento mi avrebbe aiutato. Che io avessi il malocchio era una superstizione, ma anche che la cura avrebbe funzionato era una superstizione, quindi le due superstizioni si annullano a vicenda. Io ho preferito tacere perché amo più i buoni risultati che la vittoria delle mie idee».



**Bapuji in meditazione**



**La statua del Signore Brahmeshvara (Dadaji)  
nel tempio di Kayavarohana**

**[www.kripalvananda.org](http://www.kripalvananda.org)**