

CAPITOLO 14

LA SADHANA PER LA LIBERAZIONE

*Om tryambakam yajamahe
sugandhim pushti-varadanam
urvarukam iva bandanan
mrit yor mukshiya mamritat*

*Oh Signore Shiva dal triplice occhio
proteggimi,
benedicimi con la salute e l'immortalità
e liberami dall'abbraccio della morte.*

*Mahamrityunjaya Mantra
Il Grande Mantra che sfida la morte*

La prima regola

Lo yoga è una scienza, anche se si tratta di una scienza mistica. Possiamo realizzarlo solo attraverso il corpo e la mente, praticando per molti anni una sadhana senza commettere errori. Non aiuta essere impazienti e frettolosi. La sadhana che seguiamo è quella per *moksha* (la liberazione), noi non pratichiamo per *dharma* (dovere), *artha* (ricchezza) e *kama* (piacere/desiderio). Il nostro non è il percorso per chi è coinvolto nella vita terrena, ma quello della rinuncia e del sacrificio. Infatti, noi dobbiamo sacrificare tutto e rinunciare ad ogni possesso.

La prima e più importante regola per la sadhana della liberazione è che le attività esterne devono cessare. È assolutamente impossibile seguire una sadhana in un luogo in cui sono presenti disturbi esterni. Questo è il primo e più importante principio da seguire per la sadhana della liberazione; su questo punto non vi è alcun margine di compromesso.

La gente comune che vive immersa nella vita terrena ritiene che la liberazione comporti grande dolore. Per raggiungerla si deve rinunciare alla ricchezza, al coniuge, alla fama, ai figli e ai frutti dalla vita mondana. Fin quando la rinuncia è percepita come dolorosa o non necessaria, pochi sono disposti a sopportarla per ottenere la felicità ultima. La gente semplicemente gira le spalle a una

sadhana intensa e dice: «Per adesso non sono in grado di scalare la montagna della liberazione. Mi accontenterò solo di una piccola pietra di felicità. Sarà sufficiente per ora ».

Ciascuno deve valutare da solo la decisione d'intraprendere una sadhana intensa. Secondo le sacre scritture, solo lo yogi che fa della sadhana tutta la sua vita può dirsi costante. Questo yogi rinuncia ai contatti col mondo esterno e vive in isolamento, senza curarsi di ricevere rispetto, lodi e critiche. Per praticare il silenzio, bisogna evitare il pubblico, perciò la scelta migliore è vivere in isolamento. Questo è un esempio di come dovete rinunciare alle abitudini del passato per creare le migliori condizioni alla vostra sadhana per la liberazione.

Una volta il mio discepolo Amrit mi chiese: «Bapuji, la contemplazione delle sacre scritture e lo scrivere articoli non toglie spazio al vostro sadhana? Non dovrete rinunciare anche a queste attività più avanti?».

«Sì» risposi, «attendo ansiosamente quest'opportunità. La sadhana è composta da due aspetti principali: lo studio delle sacre scritture e la pratica yoga. Poiché questi due aspetti si completano vicendevolmente, sono entrambi necessari. Dopo molti anni di vita in isolamento, ho imparato che una volta completata la pratica yogica quotidiana, se non si hanno attività che riconducono alla propria sadhana, la mente dell'aspirante comincia a rivolgersi nuovamente verso conseguimenti mondani. La musica, la letteratura e la sadhana yoga hanno impegnato ogni minuto, ogni giorno, mese ed anno della mia vita. Sono stati per me come l'oceano, e raramente sono emerso dalle loro profondità. Nessuna delle gioie o dei dolori del mondo mi ha distratto e mi distrae dall'assorbimento profondo. In quelle rare occasioni in cui ho incontrato cose che disturbavano la mia sadhana, ciò è avvenuto in superficie; io le ho semplicemente guardate e mi sono di nuovo immerso nelle profondità dell'oceano. Attraverso la musica, la contemplazione dei sacri testi e lo scrivere su argomenti spirituali sono stato in grado di dimenticare facilmente il mondo. Chiunque voglia vivere in isolamento, deve avere delle attività affascinanti come queste, o non sarà mai in grado di padroneggiare la sua vita di sadhaka isolato dal mondo».

Il sadhaka deve “bruciare” con passione ed entusiasmo. Il compito di trasformare tutta la propria personalità è così arduo che è impossibile conseguirlo senza che vi sia passione. Egli deve pervadere le fondamenta stesse della propria esistenza col proprio intento di liberazione, e può farlo solo se permeato da bruciante desiderio. Chiunque si impegni con la propria stessa vita a sviluppare un principio di verità, raccoglierà tutti i frutti con questa sadhana.

Più di ogni altra cosa, ciò che sostiene il sadhaka a rimanere in una profonda sadhana è il suo contatto con Dio. Dobbiamo vivere Dio come il nostro unico appoggio. A Lui dobbiamo cedere anche le *siddhi* (i poteri) e i *samapatti* (gli stati di beatitudine), che possono realizzarsi attraverso la sadhana. La vera siddhi per un aspirante alla liberazione è la libertà dalla schiavitù di *maya*. Invece i poteri materiali possono essere usati, ma solo a patto che non interferiscano con la propria sadhana per la liberazione e contribuiscano al benessere del mondo.

Il silenzio

È importante per la sadhana mantenere il silenzio, non lo ripeterò mai abbastanza. Il silenzio induce alla contemplazione, mentre parlare crea indiscrezioni tra le persone e inquietezza mentale. Un proverbio dice che la lingua non sia un innocuo folletto, ma un gigante da tenere sotto controllo. Io credo che questo proverbio sia vero: che ciò si riferisca alla golosità o alla parola. Il silenzio mi ha tenuto continuamente desto e consapevole e mi ha benedetto con l'abitudine all'autosservazione. Ogni qualvolta ho un comportamento che considero sbagliato, la mia mente è afflitta da grande dolore. Se non individuo subito l'errore, l'episodio mi resta davanti durante tutta la meditazione, reclamando immediata chiarificazione. Più pratico il silenzio, più sono sottili i comportamenti che si presentano in meditazione, ma se me n'avvedo ciò è unicamente dovuto alla grazia di Dio.

Il pensiero che precede la parola è sottile e celato, in quanto non ancora verbalizzato, mentre la parola è grossolana e palese, in quanto pensiero verbalizzato. Come capita in meditazione, quando osservate il silenzio compaiono persino più pensieri. È come se la mente parlasse per conto della lingua e poi ascoltasse per conto delle orecchie; in questo modo potete divenire coscienti di quanto la mente abbia la tendenza a pensare.

Più praticate il silenzio, l'isolamento e la meditazione, più diventate introspettivi e, con la pratica, progredirete naturalmente dall'introspezione all'autosservazione. Solo l'autosservazione vi rende capaci di vedere con chiarezza le vostre virtù e i vostri vizi. Con la purificazione, aumenterà la vostra affinità per le virtù e diminuirà quella per i vizi. Chi non è in grado di vedere realmente sé stesso nell'autosservazione della sua sadhana non sarà mai un vero sadhaka.

Il silenzio accompagnato dalla discriminazione ha il potere di trasformare un ricercatore ordinario in un abile maestro. Attraverso anni di pratica, il silenzio mi ha dato tutto ciò che di valore ho e, cosa ancora più importante, mi ha reso capace di praticare assiduamente la mia sadhana.

Tossicodipendente dalla sadhana

Ho praticato la sadhana regolarmente per trent'anni senza commettere il minimo errore, ma non ne sono orgoglioso, perché non credo che praticare una sadhana per così lungo tempo sia indice di bravura. Comunque, poiché pratico onestamente la mia sadhana e l'unico scopo della mia vita è la liberazione, sono contento.

Alcuni sadhaka impiegano molto meno tempo per portare a compimento la sadhana. Mi sono spesso stupito di quanto tempo mi ci è voluto. So che per completare tutto il ciclo sono necessarie molte vite, e che persino riuscirci in cent'anni è considerato raro, ma mi sono anche chiesto se i miei progressi fossero stati ritardati per qualche ragione.

Ho trovato la risposta in varie scritture yogiche. I testi dicono che un sadhaka dovrebbe praticare *sahit kumbhaka* continuamente finché non sia in grado di padroneggiare *kevala kumbhaka*¹.

1. *Sahit kumbhaka* significa «ritenzione del respiro a intervalli», come ad esempio avviene in *anuloma viloma*. Si pratica *sahit kumbhaka* fino a realizzare *kevala* o *kevalam kumbhaka*. *Kevalam* significa «solo ritenzione», infatti è così lunga che possono trascorrere tre ore tra l'inspirazione e la successiva espirazione *n.d.t.*

Io praticai *sahit kumbhaka* solo per cinque mesi all'inizio del mio tirocinio, poi smisi. Durante i primi cinque anni della mia pratica, sentivo che avrei dovuto riprendere *sahit kumbhaka*, e così feci, ma poi l'abbandonavo di nuovo dopo poche settimane, perché non mi piaceva fare niente intenzionalmente. L'insegnamento chiave dello yoga che avevo ricevuto da Gurudeva aveva a che fare con *anuloma viloma* [la respirazione a narici alternate], ma non appena cominciai il *pranayama* entravo automaticamente in meditazione, quindi tornai di nuovo alla sadhana spontanea (*sahaja yoga*). Inutile dire che per i passati diciassette anni di pratica, non ho mai più eseguito intenzionalmente *sahit kumbhaka*.

Le scritture yogiche dicono che finché permane il desiderio di realizzare il samadhi, si è ancora incompleti. Diverrete un vero yogi solo quando sarete così tanto assorbiti nella pratica yoga da dimenticarvi anche della realizzazione del samadhi.

Poiché ricerco la liberazione, il mio scopo è di non avere mente. Le sacre scritture affermano che la mente è la radice sia della schiavitù che della liberazione; ossia, la mente con passioni crea schiavitù mentre la mente senza passioni realizza la liberazione.

Il *sahaja yoga* che io sto praticando è estremamente difficile. Nella fase iniziale di questo yoga, l'aspirante controlla gli organi di senso evitando di controllare con la volontà il proprio corpo; in questo modo il prana liberato assume il controllo degli organi di senso. Col calmarsi delle loro funzioni, questi organi diventano progressivamente più inattivi, e ciò realizza la seconda fase, che è il controllo sulla mente, o *citta* (sostanza mentale). Quando lo yogi abbandona il controllo sulla mente, il prana si rafforza e *citta* diviene agitata. Tuttavia, come col tempo si rafforza il punto di vista di testimone neutrale di tutto ciò che si manifesta come conseguenza dell'azione del prana, lo yogi giunge a sperimentare il totale non attaccamento ed il massimo assorbimento nella sua pratica. Poiché ciò che rimane di *citta* è senza desideri, le azioni dello yogi sono guidate solo dal prana o, usando il linguaggio di *bhakti yoga*, sono guidate da Dio stesso.

Il grande saggio Patanjali asserisce che *ishwara pranidhana*, il percorso della completa resa a Dio, è il più veloce. Cercando una comprensione più profonda della mia sadhana, io ricavei grande conforto da questa asserzione. Ho sempre avuto cura di avere continuità nella mia pratica cercando, al meglio delle mie capacità, di astenermi da viaggi, contatti pubblici, ricchezza, fama ecc. Ora non sono più impaziente. Arrendendo tutta la mia vita a Dio, non mi curo più di raggiungere il samadhi in questa vita o nella prossima, ma semplicemente gioisco della mia sadhana ed ecco perché la pratico. Perciò, potreste a ragione indicarmi come «tossicodipendente dalla sadhana».

Arrendersi a Dio

Qualche volta il sadhaka rivolgerà a Dio questa preghiera: «Guarda quante difficoltà incontro nella vita. Come posso arrendermi a Te? Se potessi offrirti solo due o tre azioni riuscirei a farlo, ma le sacre scritture dicono di dedicare a Te *tutte* le mie azioni. Non credi sia troppo?».

C'è una bella differenza tra le azioni dedicate a Dio e quelle dedicate a se stesso. Solo le azioni compiute per realizzare il Divino o per purificare il corpo e la mente si possono considerare dedicate a Dio. Leggere le sacre scritture, ascoltare i *bhajan* o riflettere sulle parole di un Santo, sono azioni dedicate a Dio. Qualsiasi cosa compiuta come un'offerta a Dio libera il sadhaka dalla schiavitù dell'esistenza, mentre le azioni compiute per il piacere, la fama, e la ricchezza lo rendono schiavo.

Quando un'azione è compiuta con attaccamento, sorgono inevitabili sia il senso — dell'ego — di essere noi colui che agisce, che il desiderio per i risultati dell'azione. Mantenendo il ruolo di testimone delle nostre azioni, possiamo invece agire senza attaccamento ai risultati. Questa è la resa a Dio.

Nella *Bhagavad Gita*, il Signore Krishna chiarisce le azioni che devono essere compiute, insegnando ad Arjuna a diventare libero da tutti gli attaccamenti e compiere ogni azione come *yajna*: sacrificio offerto a Dio.

Una volta che siamo veramente riusciti ad offrire le nostre vite a Dio, noi possiamo uscire di scena e lasciare che sia Dio ad operare. Noi dovremmo accettare volentieri qualunque cosa Egli ci manda, che sia felicità o infelicità, perché qualsiasi cosa ci dona è sempre ciò che è meglio per noi in quel momento. Alcuni si lamentano: «Oh Dio, perché mi dai così tanto sofferenza?», ma non sentite mai qualcuno dire: «Oh Dio, perché mi dai così tanta felicità?». Poiché la vera resa a Dio può essere solo incondizionata, il primo requisito della resa è abbandonare tutte le condizioni che possiamo porre a Dio riguardo la nostra felicità.

Per arrendersi completamente il sadhaka deve dedicare con amore tutta la sua vita a Dio e prendere rifugio solo in Lui. Nel corso della sua sadhana yoga, attraverso le sue personali esperienze dirette, il sadhaka si renderà gradualmente conto della presenza e del potere di Dio.

In genere c'è confusione sul concetto di resa. Se voi non sapete a «chi» vi state arrendendo, come potrete farlo? Se dovete attraversare un fiume avrete bisogno di una barca, ma vi potrete abbandonare alla barca solo dopo averla incontrata ed essere saliti a bordo. Non potete arrendervi a qualcosa senza prima conoscere l'oggetto della vostra resa. Perciò in un percorso spirituale prima di arrendersi è necessario avere un contatto con Dio. Per arrendervi dovete conoscere Dio, ossia Ciò a cui vi volete arrendere. Ma questo non può essere fatto solamente pensandoci; voi dovete avere un'esperienza diretta di Dio².

Anzitutto, prima che vi arrendiate a Dio, deve sorgere l'amore nel vostro cuore. Per far nascere l'amore, il ricercatore deve stare vicino a un Santo, o a un Sadguru (maestro perfetto), o nutrirsi di autentiche sacre scritture. Solo una lampada accesa può accenderne una spenta. Quell'amore genera

2. La *conoscenza diretta* di Dio o dell'Assoluto è detta «diretta» perché non avviene attraverso i processi duali della mente che includono un soggetto percipiente, un oggetto percepito e un processo di percezione o di pensiero. Charles Berner (Yogeshwar Muni), discepolo di Kripalvananda, credè l'Intensivo d'Illuminazione per dare la possibilità al sadhaka di avere una *conoscenza diretta* della Verità Assoluta, e in questo modo orientarsi nella propria sadhana *n.d.t.*

una forza che vi porta verso la dedizione ed il servizio. Tutto avviene naturalmente, non dovete fare nulla intenzionalmente; Dio si prende cura di tutto. Questa è la vera resa! Ma questo stato di profonda grazia non è facile da realizzare e possono volerci anni di pratica prima che voi lo raggiungete.

Per esempio, per molti anni ho tenuto conferenze sulla *Bhagavad Gita* in cui parlavo della resa. Ma a quel tempo non la conoscevo ancora veramente; solo dopo essere entrato in una vera sadhana yoga ho compreso veramente la natura di *sharanagati*, la resa a Dio.

Benché abbiate bisogno della mente per compiere azioni buone o cattive, Dio dice: «Rinuncia a tutte le azioni compiute attraverso la mente». Ciò significa rinunciare al ciclo del karma. Quando un uomo compie azioni mosse dal desiderio, crede di essere lui a compierle, di essere lui il vero soggetto dell'azione, e il suo desiderio per i loro frutti causa la sua schiavitù; ma quando non c'è più alcun karma, buono o cattivo, ciò che rimane si chiama *kriya* del prana (l'azione purificatrice del prana). Ciò significa che è il prana a guidarvi e che voi vivete secondo la sua guida. Questo è chiamato *sahaja yoga* (lo yoga spontaneo), o anche *kundalini yoga*. *Kriya* del prana significa che l'aspirante rinuncia al controllo della propria mente sul corpo e si arrende alle funzioni del prana.

Non si può procedere senza azione. La differenza sta nel fatto che quando c'è mente, c'è anche qualcuno - un ego - che le sta dietro e che compie le azioni. Solo quando il prana agisce liberamente non c'è nessuno dietro la mente e quindi l'ego non è presente. Dietro il prana, c'è il prana di tutti i prana che controlla ogni azione, ossia la *Sorgente* stessa.

Al primo stadio ci arrendiamo al prana nella forma di *vayu* (aria o respiro) che lavora attraverso il corpo, ma progredendo ci arrendiamo al prana dal quale il corpo stesso è sostenuto: la *Sorgente*. L'azione che avviene a causa della *Sorgente* si chiama *karma sannyas*, ossia «la rinuncia all'attaccamento attraverso l'arrendersi al prana». Sottomettersi al prana è la stessa cosa che prendere rifugio in Dio, perché il prana in effetti è l'inviato di Dio, è l'energia che ci conduce a Lui.

Una volta un uomo erudito venne a trovarmi dalla città di Poona. Aveva novant'anni ed era considerato un'autorità su molti argomenti delle sacre scritture. Quando lo invitai a sedere su una sedia, lui rifiutò e si sedette sul pavimento davanti a me, dicendo: «Non sono venuto come erudito, Bapuji, sono venuto come discepolo. Anche se ho studiato e ho insegnato le sacre scritture, c'è ancora una domanda che rimane senza risposta: si ottiene la liberazione attraverso il karma³ o attraverso la resa? Se si ottiene attraverso il karma, perché ci si deve poi arrendere a Dio, e da dove emergerebbe una volta liberati il bisogno di Dio? D'altra parte, se si ottiene attraverso la resa a Dio, allora perché compiere azioni?».

Era una domanda complessa, ma quell'uomo aveva indagato profondamente per molto tempo, perciò anch'io potei rispondere al suo livello. «Il vero nome di karma è resa» dissi, e immediatamente lui si inchinò e i suoi occhi si riempirono di lacrime. «Resa e karma non sono due cose distinte, ma una sola cosa» continuai. «C'è azione nella resa e resa nell'azione. Se offriamo a

3. In questo caso significa «azione». La parola *karma* indica sia l'azione che le conseguenze dell'azione *n.d.t.*

Dio qualsiasi azione che compiamo, questo spirito di resa ci condurrà alla libertà ultima. Il Signore Krishna dice: “Rinuncia ad ogni karma, buono e cattivo, e arrendi la tua vita al prana. Il prana ti porterà a Dio”. Quando un individuo è arreso al prana, qualunque azione il prana compia, questa è diretta da Dio stesso». Il gentiluomo fu molto soddisfatto della risposta ed offrì il suo *pranam* prima di andarsene.

«Qualsiasi cosa Dio mi conduce a fare attraverso il corpo, la mente, l’intelletto e la coscienza, io voglio farla. Sia la Sua volontà!»; queste sono le parole di un vero devoto. Egli si è liberato di tutti i suoi desideri eccetto quello di realizzare Dio; allora Dio stesso si prende carico delle sue azioni. Questo è un vero stato di grazia.

Alla fine io fui benedetto dalla grazia di conoscere l’esperienza profonda della resa. Da molti anni praticavo la mia *sadhana* fedelmente ed ero spesso trasportato da stati di beatitudine. Una notte, ebbro di Dio, corsi fuori dalla mia capanna e mi tuffai nel fiume *Narmada*. Essendo la stagione dei monsoni, il fiume era in piena e la corrente era fortissima. Resomi conto del pericolo cominciai a lottare contro la forza del fiume, ma inutilmente. Allora ebbi paura di affogare e con tutte le forze che avevo a disposizione continuai a nuotare febbrilmente, ma la corrente era molto più forte e mi sopraffaceva. All’improvviso sentii una voce che mi gridava: «Smetti di nuotare», ma io continuai a nuotare sperando di salvarmi. Di nuovo la voce gridò: «Smetti di nuotare». Allora la riconobbi: era la voce di Dadaji. Dadaji mi stava insegnando la resa! A quel punto mi arresi e abbandonai ogni tentativo di resistere. Immediatamente sentii il corpo galleggiare e seguire la corrente senza alcuno sforzo. Era la Grazia di Dio che mi portava! Spontaneamente cominciai a cantare una preghiera: *Om namah shivaya gurave sacchidananda murtaye namastasmai namastasmai namastasmai, namo namaha*, che vuol dire: «Mi arrendo a Te, oh Signore Shiva, mio Guru, nella forma di beatitudine, coscienza, e verità. Davanti a Te mi inchino, davanti a Te mi inchino, davanti a Te mi inchino».

Anche di fronte alla morte, continuavo a cantare quella preghiera. Parecchi chilometri più a valle finalmente fui tratto in salvo. Molti abitanti del villaggio erano accorsi e mi avevano seguito lungo la riva cercando il punto più adatto per ripescarmi; c’era grande emozione tra loro. Con mia grande sorpresa un gran numero di uccelli *pea-rocks* si raggrupparono a cerchio intorno a me, come a proteggermi. Era insolito vedere tanti uccelli sacri riunirsi deliberatamente. Allo stesso tempo una vacca si staccò dal branco e venne a sedersi accanto a me come per offrirmi conforto. Stordito ed esausto, non mi sarei mosso da lì, non fosse stato per l’intervento di un mio astuto discepolo che a un certo punto esordì: «Gurudeva è l’ora della vostra *sadhana*»; allora, obbediente, permisi che mi riportassero indietro alla mia capanna.

Il risveglio di kundalini

In ogni passo del *sanatana dharma*, si può concedere al discepolo l’iniziazione allo *shaktipata* attraverso la vista, la parola, il tocco o la volontà del Guru. Il Signore *Brahmeshvar* stesso fu il primo divulgatore di questo percorso. Se qualcuno considera che un grande yogi sia il suo Guru e

non può contattarlo fisicamente, per mezzo della fede, può ricevere tale iniziazione e la sua kundalini si risveglierà⁵.

Con lo studio intenso e la pratica di *dhyana* (meditazione), *japa* e *yoga*, kundalini può essere risvegliata, in accordo con la guida del Guru. Anche senza un Guru, se una persona pratica *pranayama*, meditazione, *japa* e altre pratiche yogiche secondo le sacre scritture, kundalini può essere risvegliata per grazia di Dio.

Questa via è piena di infiniti problemi e difficoltà. Se il *sadhaka* non è in grado di riconoscere e comprendere le esperienze dovute al risveglio di kundalini, può spaventarsi. Scioccati dalla natura irruente di kundalini, molti aspiranti abbandonano la via. Chi ha la fortuna di avere la guida di un Guru sarà in grado di perseverare, perché capirà che ciò che sta accadendo fa parte di una purificazione profonda messa in moto dal processo di iniziazione ed avrà abbastanza fede e costanza per andare attraverso tutte le difficoltà.

Se un *siddha yogi* lo desidera, può dare lo *shaktipata* a centinaia o anche a migliaia di discepoli contemporaneamente, ma la tradizione indiana vuole che sia data solo ai pochi discepoli meritevoli. Ciò non vuol dire che chi non è meritevole non ne tragga beneficio. La grazia del Guru è ampiamente misericordiosa e, come la pioggia cade su chiunque senza fare distinzioni di tempo e spazio, così chiunque può trarre beneficio dallo *shaktipata*. Ma a causa delle differenti condizioni dei destinatari, alcuni ne trarranno completo beneficio e progrediranno velocemente, mentre altri riceveranno benefici parziali e progrediranno più lentamente.

Per molti anni ho esitato a concedere *shaktipata diksha* (iniziazione allo *shaktipata*), preoccupato che i discepoli avessero effettivamente l'adeguata maturità e preparazione per riceverla, poiché io desideravo essere un vero *yogi* e così volevo che fossero i miei discepoli. Non tutti erano pronti a ricevere questa iniziazione, tuttavia molti discepoli la chiedevano insistentemente e, poiché io li amavo molto, concessi loro l'iniziazione a *shaktipata*. In seguito scoprii che solo *Rajarshi Muni* era in grado di continuare con quella *sadhana*⁶, quindi non posso essere orgoglioso di tutto quello che ho fatto. Pur considerando molto puro l'amore che provo per i miei discepoli, esso costituisce ancora un attaccamento.

Per molti anni studiai le sacre scritture per trovare conferma delle esperienze yogiche che avevo nella mia *sadhana*. Non ho mai creduto a niente che non derivasse dalla mia esperienza diretta, ma più tardi confrontai le mie esperienze con i *Shastra* e le scritture yogiche perché al mio livello di pratica non trovavo nessuno a cui chiedere consiglio.

Nonostante abbia meditato e arreso la mia vita a Dio con una *sadhana* molto intensa, i sensi

4. Come è chiaramente esposto in «La scienza della meditazione» e in «La rivelazione del segreto» di Swami Kripalvananda, *shaktipata* non risveglia la *kundalini* direttamente, ma libera il prana periferico le cui *kriya* producono purificazione. Quando la purificazione raggiunge un livello soddisfacente, *kundalini* si risveglia *n.d.t.*

5. Per quanto ci è dato sapere, in seguito anche *Yogeshwar Muni* e un altro discepolo che ha mantenuto l'anonimato si rivelarono idonei alla *sadhana* per la liberazione.

sono ancora forti ed ancora sorgono problemi. La sadhana per la liberazione non è una ricerca ordinaria; ci sono così tanti ostacoli che è facile abbandonare la via.

Quando kundalini si risveglia, l'aspirante può essere facilmente preso dal panico. Kundalini lavora nei modi più strani. Può essere violenta e imprevedibile nella sua azione di purificazione. Tutto questo è difficile da capire, a meno che voi non abbiate avuto delle *esperienze dirette*.

Benché l'aspetto esterno di kundalini possa essere spaventoso, il suo cuore è pieno di amore. Solamente il vero yogi la riconosce per quello che realmente è ed accetta il lavoro di totale e radicale trasformazione che questa energia divina compie su di lui. Kundalini è la forza creatrice dell'universo; ha il potere di sostenere o distruggere questo mondo. Kundalini, nella sua essenza, non è nient'altro che Dio.

Il Corpo Divino

Il tempio fondato nel 1974 in Gujarat è stato chiamato Kayavarohana, che è anche il nome della città che lo ospita. La parola *kayavarohana* è composta da due termini sanscriti: *kaya* che vuol dire «corpo» e *avarohana* che vuol dire «discendere». Kayavarohana quindi significa «discendere nel corpo» e si riferisce sia al processo mediante il quale Dio discende nel corpo di uno yogi per manifestare un corpo divino, sia ai mezzi con i quali il Signore Lakulisha è disceso nello *Jyotirlinga* custodito nel tempio.

Colui che realizza il corpo divino è uno yogi perfetto. Con la pratica dello yoga, il corpo dell'aspirante attraversa vari livelli di purificazione e, mentre il fuoco dello yoga brucia le vecchie impurità, si forma un corpo divino. Questo non è un evento che avviene da un giorno all'altro, ci vogliono anni di pratica diligente. Il corpo normale gradualmente muta i suoi elementi più grossolani e comincia ad assumere sembianze divine.

Dopo anni di pratica, fluiscono dalla bocca dello yogi diversi mantra mentre è in samadhi ed egli ode anche diversi suoni sottili. Ciò è chiamato *nada sadhana*, sadhana del suono, e va avanti per molti anni. Infine allo yogi è concesso la rara fortuna di sorvegliare il nettare divino durante il samadhi. Le sacre scritture yogiche dicono: «Dio si trasforma in nettare di immortalità» e chiamano questo nettare con vari modi: *nettare di Ram*, *nettare di Hari*, *nettare di Brahma* e *nettare di Soma o dell'immortalità*.

Quando il devoto negli stadi avanzati di nada yoga canta i mantra *Om* o *Ram*, il divino nettare è secreto dall'apertura situata nella «decima porta», localizzata alla base del palato molle, nella parte superiore della cavità orale. Si può accedere alla decima porta solo con la lingua in *khechari mudra*. È questa secrezione che evolve il corpo fisico dello yogi in un corpo divino e concede la saggezza della verità ultima ed il supremo non attaccamento.

La pratica di khechari mudra è una importante pietra miliare per lo yoga, tuttavia averla raggiunta non significa aver raggiunto la completezza. Occorre tantissimo tempo di pratica perché la purificazione dia allo yogi la realizzazione. Infatti, solo uno yogi ogni 2000 anni completa questi stadi, incluso khechari mudra. Tra questi cito Gnaneshvar - che in questo stato ispirato scrisse un brillante commento sulla *Bhagavad Gita* - e Chaitanya Mahaprabhu.

Durante la mia lunga sadhana, praticando khechari mudra il mio corpo diveniva freddo come il ghiaccio. Allora avvertii più volte mio nipote Dinesh e gli altri devoti di non pensare che fossi morto e di non cremarmi. Infatti, per effetto del livello di sadhana che avevo raggiunto, era possibile che non uscissi dal samadhi per lungo tempo.

A volte non riuscivo ad alzarmi perché l'attività del prana era fortissima in certe parti del corpo. Allora avevo bisogno dell'aiuto amorevole dei miei discepoli perché se mi fossi mosso, il prana avrebbe fatto impetuosamente irruzione nel chakra della corona ed io sarei ritornato immediatamente nel samadhi.

Come vedete, questa pratica ha effetti profondi e si entra in stati non ordinari di coscienza per parecchie ore. I devoti sperimentano il nettare dell'immortalità solo quando *prana* ed *apana* (prana con tendenza discendente) si uniscono e fluiscono insieme verso l'alto, e al contempo khechari mudra è abbastanza potente. Tutto questo non può essere accelerato o provocato attraverso la volontà. Comunque, dopo anni di questa pratica il corpo si trasforma.

Con l'avanzare verso la realizzazione, si presentano diversi livelli di concentrazione. Lo yogi, pur rimanendo nel samadhi, può mangiare, camminare, o compiere qualsiasi altra azione. Questo stato è conosciuto come *sahaja samadhi* o samadhi naturale. Tuttavia, lo yogi diviene completamente stabile nel samadhi solo quando la sua energia vitale, che è introversa, diviene stabile e rimane introversa.

Quando la sua energia raggiunge il settimo chakra, conosciuto come il loto dai mille petali, lo yogi rimane in samadhi per lunghissimi periodi di tempo, così come un bambino sta nel grembo materno. Durante questi periodi, egli non respira né dà alcun segno di vita. Trovandolo in questo stato, i medici non avrebbero dubbi a diagnosticarne la morte, ma egli non è morto, in verità ha realizzato l'immortalità. Infatti, può uscire da questo stato di profondo samadhi quando vuole.

Questa è la suprema scienza del mondo, benché sia poco conosciuta o sconosciuta del tutto al di fuori dell'India. Lo yogi deve intraprendere diligentemente e con grande concentrazione questa sadhana, mantenendo il suo intento rivolto alla liberazione. Egli non va tra la gente per servire gli altri. Il sole deve forse lasciare il cielo per entrare nelle case degli uomini? Stando a migliaia di chilometri di distanza irradia naturalmente la sua luce in ogni dove. Allo stesso modo, questo yogi dà al mondo ciò di cui il mondo ha bisogno, indipendentemente da dove lui si trovi sulla terra, senza bisogno di muovere il proprio corpo fisico.

Le siddhi

Oggi esistono molti scaltri che si fanno passare per santi e fanno cose che le persone comuni considerano prodigiose. In verità questi yogi astuti operano solo dei trucchi di prestigio, ma poiché assumono la maschera di santi, molta gente crede che posseggano poteri miracolosi.

I veri miracoli hanno caratteristiche ben distinte e sono spesso relativi alle *siddhi*, i poteri soprannaturali. Una *siddhi* ha tre aspetti: il primo è dato dalla presenza della *shakti* (il potere divino), il secondo dal potere che ha il Santo di compiere il miracolo, e il terzo dalla fede della gente. Senza *shakti* non c'è alcuna possibilità di compiere miracoli. Degli altri due aspetti, la fede della gente è il più potente; quando la gente ha una grande fede in un individuo si possono produrre miracoli anche senza poteri divini, ma la gente non sa che quel miracolo è il risultato della propria stessa fede.

I Santi che praticano la devozione a Dio danno importanza alla condotta etica e alla purezza del pensiero, e non sono attratti dai miracoli. Quando di fatto accadono eventi stupefacenti, loro li considerano e li descrivono come il gioco di Dio o come miracoli del divino potere. I miracoli, comunque, sono relativi al possesso delle *siddhi*. Secondo le antiche sacre scritture, solo gli yogi potevano creare miracoli perché solo loro avevano praticato la *sadhana* appropriata. Come l'oro fondendosi sul fuoco assume l'aspetto e le qualità di questo elemento, così lo yogi fondendosi nel *samadhi* con Dio assume l'aspetto e le qualità del Divino.

All'ashram di Summit Station, un giorno Amrit mi portò al lago dicendomi: «In inverno, quando fa molto freddo il lago gela e la gente cammina sulla sua superficie». Ora io vi chiedo, non sono forse i discepoli dell'ashram come lo yogi che camminano sull'acqua? Molte persone compiono lunghi viaggi su navi costruite dalla scienza. Non è questo un miracolo? Ma persino dopo aver visto un sottomarino immergersi nel mare, volete ancora vedere uno yogi che cammina sull'acqua!

Colui che è abile nello yoga è chiamato *siddha yogi* ed è capace di compiere imprese di insolito valore. Un *siddha yogi* può sentire conversazioni che avvengono a grandissima distanza senza l'aiuto di alcuno strumento. Questa *siddhi* è chiamata «chiaraudienza». Anche se la radio ha fatto dell'arte di ascoltare a distanza una questione di ordinaria amministrazione, definireste ordinaria questa invenzione? I *siddha yogi* possono anche vedere oggetti ed esseri viventi a migliaia di chilometri di distanza. Questa *siddhi* è nota come «chiaroveggenza». Con l'invenzione della televisione, la scienza ha reso la visione di cose a grande distanza una normalità. Anche questo potere può derivare da una lunga pratica yoga. Comunque, le *siddhi* dovrebbero essere usate solo per gli scopi di Dio.

Nelle ultime fasi dello yoga, dopo anni di pratica, possono apparire certe *siddhi*. Ci sono sei note qualità o *siddhi* associate a «l'essere come Dio»:

- *Virya*: essere *urdhvareta*, ossia avere il completo controllo dell'energie sessuali.

- *Jnana*: ottenere conoscenza spirituale diretta o onniscienza.
- *Vairagya*: completo e definitivo distacco dai piaceri mondani.
- *Yasha*: gloria divina.
- *Shri*: ricchezza divina.
- *Aishvarya*: pace e felicità divina.

Quando uno yogi abbandona le attività mondane e si immerge in una sadhana intensa, a un certo punto raggiunge lo stato di *urdhvareta*, e per mezzo di *khechari mudra* fa salire il flusso dei fluidi sessuali (che normalmente hanno una direzione discendente) verso l'alto, lungo il canale centrale (*sushumna nadi*). Ottenuto il samadhi finale, lo yogi realizza il corpo divino con le qualità, o siddhi, sopra descritte. In altre parole, egli diviene come Dio. Durante questa trasformazione, dopo che i primi cinque *chakra* sono stati totalmente purificati, lo yogi realizza il *sabija samadhi*, o samadhi con seme. Con seme vuol dire che c'è ancora presenza di pensiero, anche se è molto puro. Lo yogi, attraverso il conseguimento di *sabija samadhi*, riceve onniscienza e onnipotenza. Con la purificazione degli ultimi due chakra, lo yogi raggiunge il *nirbija samadhi*, o samadhi senza seme, in cui non sono più presenti pensieri. Egli allora realizza il completo distacco dai piaceri mondani e sensuali e diviene un *purna yogi*, un'anima liberata.

Avendo completato sia *sabija* che *nirbija samadhi*, lo yogi raggiunge tutti gli otto poteri soprannaturali che includono i poteri di diventare piccolo (*anima*), grande (*mahima*), pesante (*garima*) e leggero (*laghima*) quanto vuole, e il potere di volare.

Nessuno scienziato crede in queste cose. Noi non possiamo concepire le siddhi, o poteri spirituali, dal nostro normale stato di coscienza; perciò ci sembrano irreali. Come può un corpo con solide ossa divenire improvvisamente leggero come un fiocco di cotone o diventare piccolo come un atomo? Gli scienziati continueranno a non credere fino a quando non apparirà uno yogi in possesso di questi poteri spirituali.

Comunque, come ho detto prima, nessun vero yogi fa sfoggio dei propri poteri, e non li mette al primo posto né li desidera. Paradossalmente, quando Dio finalmente concede allo yogi i poteri miracolosi, gli toglie anche qualsiasi desiderio per le cose soprannaturali; Dio è molto saggio! Perciò, chi si avvicina alla sadhana yoga con la speranza di sviluppare dei poteri, non va da nessuna parte. Questi poteri sono il sottoprodotto, non la meta finale dello yoga. Ciò a cui ardentemente aspira uno yogi è *moksha*, la liberazione!



La città di pellegrinaggio di Rishikesh



Bapuji scende le scale del tempio di Kayavarohana



La città di pellegrinaggio di Hardwar

www.kripalvananda.org