

CAPITOLO 4

LO STUDIO DEL SÉ

*Venerdì, 13 agosto 1977
Kayavarohana Occidentale
St. Helena, CA, USA*

1. Studiare il Sé

Cari fratelli e sorelle amanti di Dio, del *guru* e della religione, il principale scopo di tutti i miei discorsi – passati, presenti e futuri – è quello di ispirarvi spiritualmente con principi pratici che possano guidare le vostre vite. Oggi parlerò delle pratiche spirituali (*niyama*), chiamate *swadhyaya*, lo studio del Sé.

Swadhyaya è definito come «ascoltare, contemplare, e praticare i principi delle scritture di verità, praticare la meditazione, e cantare il nome di Dio». Il termine *swadhyaya* è composto da due parole: *swa* che significa «Sé, Atman» e *adhyaya* che vuol dire «studiare»; quindi *swadhyaya* significa «studiare il Sé, l'Atman». Si pratica *swadhyaya* per giungere alla conoscenza del proprio vero Sé.

Per praticare lo studio del Sé occorre studiare di continuo i *Veda* e le altre sacre scritture. Dato che il termine *Veda* viene comunemente usato col significato di *jnana*, che vuol dire «conoscenza», lo studio dei *Veda* è lo studio di qualsiasi vera conoscenza, che sia scritta in sanscrito o meno. Oggi si possono acquisire traduzioni nelle principali lingue di scritture di verità come i *Veda*, le *Upanishad*, i *darshana*, i *purana*, le *smriti*, il *Mahabarata* e il *Ramayana*. Le traduzioni di questi testi sono molto utili per i *sadhaka* ordinari, ma i *sadhaka* non ordinari dovrebbero contemplare le scritture nella loro lingua originale, ovunque sia possibile procurarsele. Ciò li metterà in grado di risolvere i loro innumerevoli problemi.

Praticare lo studio del Sé significa cercare il significato che sta dietro la filosofia essenziale, ponendo le domande universali come: «Chi è questo Sé?», «Chi ha creato l'universo?», «Come fu creato?».

In India, questa conoscenza del Sé è definita *Brahmavidya* che significa «conoscenza dello Spirito Supremo, la sorgente di tutta la conoscenza». Comunque, le risposte alle domande «Chi sono Io?», «Chi è l'Essere Supremo?», «Cos'è l'universo?» non possono essere trovate nelle scritture. Certo noi possiamo ricavare consapevolezza dalle scritture, ma non possiamo realizzare le esperienze dei grandi maestri soltanto con lo studio logico o intellettuale.

Per rispondere a queste domande dobbiamo sperimentare lo studio del Sé attraverso il viaggio interiore. Dobbiamo penetrare nell'introversione, scendendo nelle profondità del Sé attraverso il processo di cui *Kayavarohana*¹ è simbolo.

Voi vivete a Kayavarohana Occidentale. Voi tutti siete venuti qui cercando di conoscere il vostro Sé interiore. Dal momento che la conoscenza è dentro di voi e l'ignoranza è fuori di voi, per ottenere questa conoscenza dovete purificare prima il corpo e poi la mente.

Nella *Baghavat Gita* lo studio del Sé è considerato come uno degli *yajna*, (riti sacrificali) e come un aspetto dei *tapas* (austerità)².

Così il Signore Krishna dice: «I *tapas* della parola comportano un linguaggio amorevole, che sia d'aiuto, non vessatorio e verace. *Tapas* inoltre include lo studio del Sé e delle sacre scritture»³.

Nello *Yoga Darshana*, lo studio del Sé è considerato un aspetto del *kriya*, o *karma yoga*. Il *Maharishi Patanjali* afferma: «Le austerità, lo studio del Sé, e la resa a Dio sono le forme del *kriya yoga*»⁴.

Un aspetto singolare della *sadhana yoga* sta nel fatto che la pratica appassionata di una qualsiasi tecnica genera spontaneamente l'intero spettro delle tecniche yoga nella loro sequenza naturale. Ne consegue che le fasi iniziali dello yoga preparano le basi per gli stadi più avanzati.

Lo studio del Sé favorisce l'armoniosa integrazione di conoscenza, azione e devozione. Per ottenere conoscenza, i ricercatori devono cercare rifugio nelle sacre scritture. Per completare l'azione, devono cercare rifugio nel corpo. Per completare l'amore devono trovare rifugio in *antahkarana*, l'insieme delle funzioni di mente, intelletto, *chitta* ed ego.

Non tutti i ricercatori sono allo stesso livello. Le tre maggiori classi di *sadhaka* e *sadhika* sono: principianti, livello intermedio e livello avanzato. Voi tutti siete *sadhaka*

1. La parola Kayavarohana è composta da due termini sanscriti: *kaya* significa «il corpo» e *avarohana* vuol dire «discendere»; quindi Kayavarohana significa «discendere nel corpo», significato che si riferisce al processo attraverso il quale Dio discende nel corpo di uno yogi per manifestare il Corpo Divino e allo stesso tempo alla discesa del Signore Lakulisha nello *Jyotirlingam* situato nel tempio di Kayavarohana.

2. Bhagavad Gita 4, 20.

3. Ibid 4, 28.

4. Yoga Darshana 2, 1.

principianti sul percorso di *pravritti dharma*. Dovete quindi iniziare col cercare rifugio nella conoscenza ordinaria. Per voi è di grande aiuto cantare *mantra*, ascoltare insegnamenti spirituali e contemplare profondamente le sacre scritture.

2. Realizzare Dio

«Sì, Dio esiste» dicono gli yogi, «e noi Lo abbiamo realizzato». Egli può essere visto solo con un occhio divino; i comuni occhi fisici non Lo possono vedere. Coloro che Lo hanno veduto Lo hanno descritto come immenso quanto tutto l'universo. Sebbene il Signore sia uno, Egli è dimora di innumerevoli dèi e dee. Detto in altro modo, l'infinita energia di Dio risiede in un'unica enorme forma.

Noi possiamo comparare il modo in cui gli yogi percepiscono le energie delle loro anime e dello Spirito Supremo e le chiamano dèi e dee, al modo in cui noi percepiamo i disturbi mentali e li chiamiamo demoni o psicosi.

Lo yoga dice che ogni organo di azione⁵ e di percezione, e ogni *chakra* nel corpo sia la dimora di qualche dio e dea dominanti. Ad esempio si crede che Brahma, il creatore dell'universo, risieda nel secondo *chakra* poiché esso sovrintende alle funzioni riproduttive. Vishnu, il sostentatore dell'universo, risiede nel quinto *chakra*, visto che il nutrimento per il corpo viene da lì. Shiva, il distruttore dell'universo, risiede nel sesto *chakra* che sovrintende agli stati di veglia, sonno e morte.

Durante il *sabija samadhi*⁶, lo yogi può vedere la sua divinità dominante così come gli altri dèi e dee. Inoltre le scritture dicono che il *sadhaka* può realizzare le proprie divinità desiderate se è veramente perseverante nello studio del Sé.

Vyasa⁷, nel commentare un verso su questo argomento, dice: «Ogni qual volta lo yogi lo desidera, gli dei, i saggi e i maestri perfetti gli offrono il loro *darshana*⁸».

Così, abbiamo discusso l'aspetto di Dio con forma e attributi, ma Dio ha anche un aspetto che è senza forma e attributi. Quest'ultimo aspetto è chiamato lo Spirito Supremo, nel quale lo yogi si fonde quando realizza il *nirbija samadhi*⁹.

5. I cinque organi di azione sono: *lingua* come organo della parola, *mani*, *piedi*, *genitali* e *ano* (n.d.r.).

6. *Sabija* vuol dire «con seme» e *samadhi* significa «equanimità». *sabija samadhi* è un *samadhi* con mente e con semi di desiderio; *samadhi* in cui è ancora presente la distinzione tra soggetto-oggetto o conoscitore-conosciuto (n.d.r.).

7. Grande saggio cui vengono attribuiti la composizione del *Mahabharata*, dei diciotto *Purana*, del *Brahma Sutra* e delle *Samhita* (n.d.r.).

8. *Darshana*: **1** - Visione di Dio o del Guru. **2** Le «prospettive» dei sei sistemi filosofici indiani: *Nyaya*, *Vaisheshika*, *Samkhya*, *Yoga*, *Purva Mimamsa* e *Vedanta* (n.d.r.).

9. *Nirbija* vuol dire «senza seme». Il *nirbija samadhi* è il più elevato stato di *samadhi* in cui la mente si dissolve e diventa non-mente; *samadhi* senza semi di desiderio; *samadhi* senza distinzione tra soggetto e oggetto (n.d.r.).

3. Cantare il Nome del Signore

Lo studio del Sé include cantare *Om*, *Ram*, o uno qualsiasi degli altri infiniti nomi del Signore nel quale si abbia fede. Tutti questi nomi sono assolutamente autentici e genuini, ma i nomi *Om* e *Ram* sono stati trasmessi da yogi famosi e sono amati da tutti.

Spesso sorge una domanda: «Considerato che il mondo è un oceano di dolore, che tipo di *sadhana* può praticare una persona che vive nel mondo quando è stressata e lotta di continuo per non annegare?».

La risposta è: cantare il nome del Signore. Cantare è la migliore *sadhana* possibile per il capofamiglia. Anche se il nome di Dio è di inenarrabile valore, chiunque può facilmente ripeterlo in qualunque posto. Cantare il nome di Dio dà senza alcuno dubbio ai ricercatori ordinari i tre scopi della vita: *dharma*, ricchezza e passione, e ai *sadhaka* eccezionali il loro unico scopo nella vita: la liberazione. Visto che *japa* dona tutti i poteri yogici ed è ugualmente utile al capofamiglia e al rinunciante, non è semplicemente *japa*: è *japa yoga*. Le scritture dicono che *japa* è il migliore e più grande cancello per lo yoga. A *japa* viene dato il santo nome di *Haridwar*, “la porta di accesso a Dio”.

Japa pulisce il corpo e la mente come una lavatrice pulisce il bucato. Per imparare la tecnica completa della pratica del *mantra*, il *sadhaka* dovrebbe iniziare con l’ottenere l’iniziazione al *mantra* da un *Sadguru* che lo guiderà.

I principali modi di praticare *japa* sono tre: ad alta voce, sussurrato e in silenzio. *Japa* ad alta voce significa cantare il *mantra* in modo che possa essere chiaramente udito. *Japa* sussurrato significa cantare il *mantra* in modo che il suono non possa essere sentito neanche da chi sta vicino. *Japa* in silenzio comporta la contemplazione mentale del significato delle sillabe, delle parole e delle frasi del *mantra* senza che né le labbra, né la lingua abbiano movimento alcuno.

4. Il Nettare Divino e il Corpo Divino

Quando il *japa* libera il *prana*, cosa che poi si manifesta come *anahata nada* [suoni sottili interiori] attraverso *pranotthana*, la forza del fuoco yogico apre spontaneamente la bocca del *sadhaka*. I *mantra Om* e *Ram* iniziano a fluire dalla sua bocca mentre egli ascolta simultaneamente vari altri suoni sottili. Questo *nada sadhana* continua per molti anni. Alla fine, nel quarto stadio del *sabija samadhi*, al *sadhaka* è concessa la rara fortuna di bere il divino nettare. Le scritture yogiche indiane dicono: «Il Signore dà corpo al nettare o succo dell’immortalità». Le scritture hanno dato a questo nettare molti nomi, come “nettare di Rama”, “nettare di Hari”, “nettare di Brahma”, “nettare di Soma”, “fluido vitale”, “nettare dell’immortalità” e “nettare lunare”.

Quando il devoto negli stadi avanzati di *nada yoga* sta cantando il *mantra Om* o *Ram*, questo nettare viene secreto dall'apertura situata nella "decima porta". Questa secrezione fa sì che il corpo del *sadhaka* evolva fino al Corpo Divino e ottenga *rtambhara prajna*, la "saggezza riempita con la verità ultima", e *apara vairagya*, il "non attaccamento supremo".

Il corpo del *sadhaka* va incontro a vari stadi mentre il fuoco yogico lo sta purificando e lo sta evolvendo verso il Corpo Divino. Prima di tutto, le impurità del vecchio corpo vengono rimosse; poi viene creato un corpo puro. Alla fine, emerge il Corpo Divino. Alla TV si può vedere l'immagine di una città e un istante dopo quella di una foresta, ma il Corpo Divino non evolve così rapidamente. Il corpo ordinario non viene distrutto in un baleno e un istante dopo compare il Corpo Divino, esso si forma gradualmente attraverso un lungo processo di metamorfosi.

Anche cantare i *mantra* vedici quotidianamente produce questo nettare, questa tecnica però deve essere appresa da un *guru* esperto nello yoga. In più, il *sadhaka* può sperimentare di bere il nettare dell'immortalità solo quando *prana* e *apana* sono uniti e fluiscono insieme, mentre *khechari mudra* è sufficientemente potente. Questi inni vedici si manifestano attraverso *anahata nada*. Alcuni chiamano questo *nada yoga*, altri *laya yoga*, lo yoga del fondersi con l'Assoluto, e altri ancora lo chiamano *bindhu yoga*, lo yoga del conservare il fluido sessuale.

5. Cantare il nome di Dio: il contributo di Devarishi Narada

All'inizio il *sadhaka* deve cantare *Ram* oppure *Om* con la volontà, tuttavia dopo che si è manifestato *anahata nada*, *japa* si produce in modo spontaneo. Cantare il nome del Signore è una pratica molto diffusa in India ed è di grande aiuto alle persone comuni della società. Inoltre i grandi *bhakti* yogi realizzati, poiché considerano che cantare il nome di Dio sia la loro pratica più elevata, l'hanno misericordiosamente posta nel cuore delle persone comuni. *Cantare è il sentiero che deriva dal pellegrinaggio verso la meta ultima, cantare è l'autostrada della sadhana.*

A *Kayavarohana*, importante luogo di pellegrinaggio in India, sorge il tempio dedicato al Signore *Brahmeshvaraji*. Il tempio ha tre livelli: quello inferiore è dedicato a *Brama*, quello medio a *Vishnu* e quello superiore a *Shiva*. Il livello inferiore è la dimora di *Brahmaji*, della sua famiglia, e di una statua che rappresenta Devarishi Narada - l'eterno incomparabile *acharya* (maestro) della via della *bhakti*. La treccia sulla sua testa simbolizza il suo stato di *urdhvareta*; nella mano ha una *vina*, strumento a corde (simile a un liuto) che Narada usava per accompagnarsi quando cantava incessantemente il nome del Signore.

Devarishi Narada fu un *sadhaka* straordinario che diffuse il significato di "cantare il nome di Dio" in tutta l'India. Sebbene cantare il nome di Dio sia una delle pratiche più elevate, è accessibile a tutti. In ogni luogo e in ogni tempo, chiunque abbia fede può

cercarvi rifugio. Le donne possono ripetere il nome di Dio mentre svolgono i lavori domestici, e gli uomini possono cantare *japa* ad alta voce o in silenzio mentre lavorano. Anche se gli istruiti fratelli dell'India moderna si sentono imbarazzati di cantare il nome di Dio in pubblico, voi qui in America non sperimentate questo disagio. Gli Americani hanno messo da parte tale timidezza abbastanza facilmente ed hanno mostrato un coraggio unico nel suo genere. Sì, fare questa pratica richiede inevitabilmente coraggio, non sto elogiandovi senza ragione.

6. Ascoltare e Studiare le Sacre Scritture

Ora che ho analizzato gli elementi di base essenziali per *japa*, il primo aspetto dello studio del Sé, inizierò ad analizzare il secondo aspetto: lo studio delle sacre scritture.

Una scrittura sacra viene definita come: «un testo di scienza spirituale che offre una trattazione - che si basi sull'esperienza - di argomenti come l'anima, Dio, la materia, il corpo, gli organi, il *prana*, la mente, l'intelletto, *chitta* e l'ego». Le scritture genuine più conosciute comprendono i *Veda*, le *Upanishad*, i *darshana*, le *smirti*¹⁰, i *purana*, il *Mahabharata* e il *Ramayana*. Sono come musei eterni che documentano le esperienze dei maestri supremi. L'esperienza è la porta d'ingresso della scienza attraverso cui la logica ha un accesso limitato; in altre parole, l'esperimento inizia dove finisce la logica. Inoltre, anche se un *sadhaka* istruito può studiare le scritture senza l'aiuto di un *acharya* (maestro), non c'è alcun modo che egli possa comprendere la loro essenza da solo. Per questa ragione, si dovrebbe prima studiare le scritture, e poi ascoltarle direttamente dalla bocca di un esperto *acharya*.

Dopo aver studiato e ascoltato le scritture, il *sadhaka* può scegliere tra le via della devozione, della conoscenza o dello yoga. Egli deve poi acquisire le conoscenze necessarie riguardo ai principi e alle tecniche del percorso che ha scelto.

Spesso il devoto, essendo orientato alla fede, comincia a praticare una tecnica che gli piace senza scegliere con adeguato discernimento. In seguito, comprendendo il suo errore, è costretto ad abbandonare quella tecnica, perciò spreca del tempo se alla fine è stato fuorviato dalla propria scelta emozionale.

Il ricercatore *jnani*, amando la logica, viene spesso condotto fuori strada se la sua logica è spuria; quindi non potrà mantenere la propria direzione per molto tempo, e il suo tempo sarà sprecato. Si può evitare di perder tempo solo apprendendo ad usare la vera logica.

10. **1** Conoscenza che deriva da impressioni di esperienze precedenti registrate nella mente attraverso i sensi; memoria. **2** I testi che appartengono alla tradizione mediata dalla memoria degli uomini e non all'esperienza diretta (*Shruti*). Tutti i testi che non siano i *Veda*: *Darshana*, *Vedanga*, *Upaveda*, *Purana*, *Dharmashastra*, *Agamashastra* (n.d.r.).

Lo yogi ha equilibrio tra fede e logica. Se egli ha più fede che logica le sue azioni sono mal guidate, mentre la sua logica è mal guidata se ha più logica che fede. Approcci sbilanciati fanno sprecare inutilmente del tempo. Si possono evitare questi errori studiando e ascoltando attentamente le scritture.

Un devoto sincero non trascura la conoscenza e lo yoga, anzi li esamina con rispetto. L'umiltà che predomina la sua natura lo rende capace di inginocchiarsi facilmente a questi approcci.

Il ricercatore *jnani* protende verso la logica e ha poco rispetto per la devozione e lo yoga, quindi li ignora. Per piegare il suo capo con umiltà, devono essere appesi al suo collo alcuni pesi.

Il *sadhaka* yoga è fortemente incline verso il *karma* (azione), e sebbene rispetti conoscenza e devozione, considera lo yoga la via migliore. Come lo *jnani*, egli è così abbondantemente dotato di ego che non inchina la testa di fronte a nessuno. Per farla chinare, occorre un cacciavite che ne allenti le giunture.

Se si studiano le scritture durante gli anni formativi di un individuo, esse possono essere d'aiuto per il resto della vita. Questo mondo è molto antico, e l'uomo che lo ha abitato da ere ha incontrato innumerevoli problemi che ha risolto con grandi sforzi. Varie sacre scritture sono state scritte per rendere disponibili queste soluzioni alle generazioni future. Questo tesoro di conoscenza raccolto dai nostri antenati può aiutare tutti gli uomini che hanno discriminazione.

Nell'India antica, quando era dominante la cultura *ashrama*, si veniva istruiti secondo le scritture sin dalla prima infanzia, oggi invece questa tradizione è andata persa e le famiglie devono insegnare da sole le sacre scritture. Ai bambini devono essere insegnate scritture semplici come la *Shrimad Bhagavad Gita* e il *Ramayana*. In India, alcune famiglie spirituali danno ancora un'istruzione religiosa ai propri figli. Numerosissimi genitori incoraggiano i figli a pregare Dio o il *guru* intonando versi in sanscrito, e alcuni di loro hanno sviluppato la tradizione dell'adorazione quotidiana a Dio, cosicché questa pratica resta impressa nella mente dei bambini. Le scritture non servono soltanto per la lettura, devono essere contemplate e praticate.

7. Il mio Amore Infinito per i Libri e le Scritture

Sono un grande amante di libri ed ho riempito la mia testa di letteratura dalla prima infanzia. A casa, quando ero ragazzo, tutto ciò che amavo era leggere e scrivere, queste erano le mie attività preferite. Ogni giorno, senza mai saltarne uno, leggevo un libro di almeno 200-300 pagine. Ero quasi drogato dalla lettura.

La biblioteca pubblica apriva prontamente alle 8 del mattino di ogni giorno, ed io ero sempre lì a quell'ora. Divenni amico di un usciere e lo aiutavo nel lavoro e mi resi utile anche al bibliotecario, così nessuno si scocciava quando mi vedevano arrivare. Il bibliotecario anzi, conoscendo bene la mia fame di lettura, mi trattava sempre con affetto.

I libri potevano essere tratti in prestito solo 10 giorni. Molti lettori erano soliti restituire i libri con uno o due giorni di ritardo. Io no, li restituivo sempre puntualmente.

Seduto in biblioteca, riuscivo a leggere velocemente cento pagine non impegnative. Dopo aver scelto un libro, iniziavo già a leggerlo mentre scendevo le scale. A volte mancavo qualche gradino, ma la mia consapevolezza interiore mi evitava di cadere. Leggevo anche mentre tornavo a casa dalla biblioteca, attraversavo un mercato andando dritto per la mia strada con gli occhi sul libro e spesso mi scontravo con la gente.

Non smettevo di leggere nemmeno mentre mangiavo, avevo sempre un libro aperto sulle mie ginocchia. Se nella giornata non ero in grado di leggere un libro particolare fino alla fine, restavo sveglio tutta la notte per terminarlo. Quando mia madre, mia sorella, o mio fratello maggiore mi scoprivano a leggere a notte inoltrata, mi spegnevano la lampada e mi ordinavano di dormire.

Non riesco a dirvi quanto ami i libri! Lasciando l'India per venire qui, ho sopportato la separazione da migliaia di discepoli e da coloro che amo, ma non riesco a sopportare la separazione dalla mia biblioteca, nemmeno per poco tempo. I libri sono la mia vita, sono tutto per me.

Durante la mia gioventù preferivo leggere letteratura, ma dopo la mia iniziazione al *sanyas* (rinuncia) ho letto scritture di incommensurabile valore come le *Upanishad*, i *darshana* e i *purana*. Scritture come i *darshana* e le *Upanishad* hanno prodotto un enorme cambiamento nel mio temperamento, mi hanno convertito da un lettore ordinario in un pensatore contemplativo. Non riesco più a leggere molto, ora dopo aver letto un solo verso entro in una profonda contemplazione. Se nella mia stanza non ci sono libri, mi sento come un uccello senz'ali.

Ora, non vi sto invitando a diventare amanti delle scritture come lo sono io. Vi sto semplicemente suggerendo di continuare a studiare le scritture un po' alla volta e di metterle gradualmente in pratica.

Credo che le scritture siano come "soli" di conoscenza e che chiunque le studi adori *Gayatri*¹¹ e il sole. Solo la conoscenza rende pura ed illuminata la vita dell'uomo.

11. È il nome del celebre verso del *Rig Veda* (III, 62, 10) che la tradizione indù considera un mantra sacro: «Meditiamo sullo splendore dell'essere originatore del trimundio. Possa egli stimolare le nostre menti».