

SWAMI KRIPALVANANDA

YOGA E CELIBATO

Traduzione dall'inglese di

Gacomo Bo

www.ricerchedivita.it

1. YOGA

Lo Yoga è conosciuto come *Brahmavidya* (la conoscenza dello Spirito Supremo). Questa grande conoscenza è antica ed estremamente difficile da raggiungere. Per la sua realizzazione sono necessarie molte vite. Se fosse valutato obiettivamente, dovremmo definirlo la religione suprema, globale, universale, umana o eterna. E' vero che l'India è la terra delle sue origini, ma il mondo intero ha lo stesso diritto di reclamarlo. Per il suo completamento, è necessaria la grazia di un guru versato allo Yoga. Questo Yoga è incluso nelle sei filosofie.

Nel mondo predominano due approcci: quello della conoscenza e quello dell'azione. Anche lo Yoga quindi può essere di due tipi - *Jnana Yoga* (yoga della conoscenza) e *Karma Yoga* (yoga dell'azione). *Bhakti Yoga* (yoga della devozione a Dio) è incluso sia in Jnana che in Karma Yoga, perché la conoscenza e l'azione sono inutili senza la devozione.

Non ci possono essere differenti tipologie di yoga. Ci sono però delle diversità nella natura dei differenti *Sadhaka*, differenze di background e di metodi usati per la pratica spirituale; differenze nell'idoneità per la pratica e molte altre diversità. Per questa ragione si può vedere una molteplicità nello yoga.

Il significato di yoga è *Samadhi*.

Come l'essere sveglio, il sogno e il dormire sono tre stati della mente, così anche il samadhi è uno stato della mente. Questo quarto stadio non può essere sperimentato da tutti; può essere sperimentato solo da uno yogi avanzato.

Esistono due divisioni intrinseche nello yoga: *Sakama* (con desiderio) e *Niskama* (senza desiderio). *Sakama Yoga* è conosciuto come "religione sociale" o religione per le masse, mentre *Niskama yoga* è conosciuto come "religione individuale" o religione per la liberazione.

Tra le varie religioni del mondo è disponibile sono la branca della religione sociale. Tra le religioni indiane invece sono disponibili entrambe le religioni. Questo è il tratto distintivo delle religioni indiane.

Attraverso l'osservanza del primo - la religione sociale - si elevano l'individuo, la famiglia, la società e la nazione. Questa religione è praticabile universalmente. La seconda - la religione individuale - è solamente per le persone illuminate. La base della religione sociale è la religione individuale. In tempi differenti, in accordo con le circostanze prevalenti della società, si fanno dei cambiamenti esterni, ma i principi di base rimangono immutati.

2. L'IMPOTANZA DEL CELIBATO

Nella terminologia yogica, non violenza, verità, non rubare, celibato e non possessività sono definite "Yama" (restrizioni morali), mentre purezza, contentezza, auto-studio, adorazione di Dio ed austerità sono definite "Niyama" (osservanze morali). Restrizioni ed Osservanze (Yama e Niyama) sono la roccaforte dello yoga o della religione. In loro assenza, la preservazione dello yoga o della religione è impossibile. I saggi yogi hanno descritto queste restrizioni ed osservanze come un grande codice universale di condotta. I principi di queste restrizioni ed osservanze formano la parte più grande della religione sociale.

Il Celibato è di primaria importanza nella religione sociale. Se viene abbandonato e vengono accettati solo i codici rimanenti, la religione sociale morirebbe e diverrebbe inanimata. Il carattere dell'individuo, della famiglia, della società e della nazione si basa sulla religione sociale.

Nell'India antica erano stabiliti quattro *Ashrama* (ordini o periodi di vita religiosa). Tre di questi - l'*ashrama* del celibato studentesco, del *sadhaka* capofamiglia in eremitaggio e dell'*asceta* rinunciate - erano vissuti nella foresta. Solamente l'*ashrama* del capofamiglia era condotto in città. Ad esclusione di quello del capofamiglia, in tutti gli altri ordini il celibato era predominante. C'erano anche delle limitazioni nella vita del capofamiglia, grazie alle quali si otteneva un parziale celibato.

Osservando queste regole si comprende che nella formazione di un carattere non ci sono mezzi pari al celibato. Lo yoga nel quale non c'è posto per il celibato, se viene comunque definito yoga, è pura ignoranza. Yoga è il termine opposto di "Bhoga" mentre il suo sinonimo è celibato. Tra le scritture logiche ne esiste una indipendente chiamata "Bindu Yoga" (yoga del seme). Si vede facilmente quanto sia importante il celibato. Bhoga è discendente mentre Yoga è ascendente. C'è una ascesa (sublimazione) del seme nello yoga e una discesa (eiaculazione) del seme in bhoga. Invece di essere una persona di grande conoscenza, colui che non conosce l'importanza del celibato è uno sciocco. Senza celibato la personalità di un individuo non si sviluppa completamente. Maharishi Patanjali ha stabilito nei suoi Aforismi sullo Yoga: "Dopo essere diventato un *Urdhvareta* (uno yogi che ha raggiunto la perpetua sublimazione del seme) attraverso lo yoga, uno yogi acquista tutti i poteri". Solo tale yogi può realizzare la suprema verità. Dal momento che attraverso il celibato l'impossibile diventa possibile, il raggiungimento della fama, della salute e degli altri beni materiali è assicurato dal celibato. Ad un certo punto il Signore Siva dice alle Dea Parvatiji, "Oh Parvati!, cosa su questa terra può essere ottenuto da colui che ha il controllo del proprio fluido sessuale?" Ossia, tutti i poteri risiedono ai piedi divini dell'*Urdhvareta* illuminato.

Solo uno yogi, attraverso la pratica dello yoga, può diventare un *Urdhvareta*. Anche la divinità degli dei dipende dal celibato. "Gli dei hanno conquistato la morte attraverso la penitenza del celibato". Quando anche la morte è vinta, quali poteri hanno le povere malattie per entrare nel corpo di un santo *Urdhvareta*?

3. LO SCOPO DEL CELIBATO

Il Signore Krsna ha stabilito nella Bhagavad Gita, *“Parta! io sono il seme eterno di tutte le anime individuali. Ossia, io stesso sono la verità suprema (Brahma), l’anima di tutti, il seme e la causa dell’universo intero. Ecco perché i saggi hanno praticato la difficilissima adorazione del celibato”*.

La vera importanza del seme è conosciuta solamente da uno yogi. Ciò spiega perché il grande yogi Goraksanatha, cantando in preghiera del seme, ha detto, *“Come una fedele signora soffre a causa della separazione dal suo amato, così l’asceta soffre per la separazione dal suo seme”*. Eminentissime scritture logiche dicono, *“Fin tanto che c’è la morte ci sarà la nascita, e fin tanto che c’è la nascita, ci sarà la morte”*. La nascita è inevitabile; nessuno ha il potere di fermarla. Ma esiste la possibilità di restringere la morte. L’antica scienza dello yoga ha dimostrato che la causa della morte è la discesa di *Bindu* (il seme) e la sorgente dell’immortalità è la sublimazione (l’ascesa) del seme. Se la morte è una fine della vita, l’eternità dovrebbe essere l’altra. Se esiste una causa della morte, un essere umano potrebbe possedere un’abilità per eliminare quella causa. Quando una macchina si ferma a causa di qualche difetto, un meccanico la riattiva. Allo stesso modo, se la macchina-corpo si ferma a causa di qualche difetto, uno yogi perfetto può riattivarla. La *Svetasvatar Upanisad* è molto antica. In essa è detto, *“Malattia, anzianità e morte non possono entrare nel corpo di uno yogi che ha ottenuto il corpo purificato dal fuoco dello yoga”*. Nel raggiungere il *Sabija Samadhi* lo yogi acquista il corpo divino purificato dal fuoco yogico. Questo stesso corpo divino è la manifestazione esterna di un vero yogi.

4. LA FORMA DEL CELIBATO E LA SUA DUPLICE PRATICA

Il saggio Vyasaji nello *Yogadarshana* ha definito il celibato nel seguente modo, *“si definisce celibato l’abbandonare attraverso la restrizione il piacere raggiunto con gli organi sessuali”*. La restrizione degli organi sessuali è definita come *Nishkam Karma Yoga* (yoga dell’azione senza l’aspettativa dei frutti). È conosciuta anche come *Brahmavidya* (conoscenza dello spirito supremo). Attraverso la sua pratica lo yogi diventa un *Urdhvareta*. Questa conoscenza è esoterica, antica ed è la sorgente di tutta la conoscenza. Una volta raggiunta, nulla rimane da conoscere.

Migliaia di *sadhaka*, consapevoli dell’importanza del celibato, tentano di praticarlo, ma non sono in grado di mantenerlo quanto serve per il raggiungimento di *Brahmavidya* (la conoscenza dello spirito supremo, la verità). Si comprende perché nelle scritture è detto, *“Solo il celibato è la suprema penitenza. Naturalmente esistono altre penitenze ma sono tutte inferiori. Quel santo Urdhvareta che ha fatto penitenza sulla restrizione degli organi sessuali non è un essere umano bensì un Dio”*.

A) Celibato di un *Brahmachari* Nel nostro corpo ci sono due tipi di ghiandole - endocrine ed esocrine. La secrezione delle ghiandole endocrine senza dotto è assorbita dal sistema linfatico e dalle vene. In questo modo la secrezione assorbita dal sangue è distribuita lungo tutto il corpo. Nel secondo tipo di ghiandole, la secrezione delle ghiandole esocrine con il dotto è distribuita a parti differenti del corpo. Durante la fanciullezza i testicoli di un bambino e le ovaie di una bambina secernono questi fluidi che vengono assorbiti dal sangue. Con l’avvento della gioventù, l’energia sessuale nel corpo dei giovani uomini e donne si attiva e li agita. Alla fine c’è uno scarico. Una volta che c’è lo scarico, il sentiero della discesa è aperto per sempre. Compiere il formidabile compito di restringere e sublimare questa energia è difficile quanto riportare il fiume alla sua sorgente in cima alle montagne.

Essere in celibato è una cosa, diventare un *Urdhvareta* è un’altra. Il celibato di uno studente, di un *sadhaka* capofamiglia in eremitaggio e di un asceta è di livello ordinario, mentre il celibato di uno yogi è straordinario. Coloro che praticano il celibato ordinario cercano rifugio nello yoga ordinario (di volontà) con *Yama* e *Niyama*. Lo yogi, praticando il celibato straordinario, cerca rifugio nel *Sahaja Yoga* (yoga spontaneo) sempre con *Yama* e *Niyama*.

B) Alcune regole molto importanti per la pratica del celibato. Non si dovrebbero avere pensieri lascivi sul sesso opposto, né entrare in discussione su di lui o lei, perché queste discussioni agitano la mente. Non ci si dovrebbe divertire con lui o lei. Non si dovrebbe parlare con lui o lei da soli. Non si dovrebbe voler usare lui o lei per scopi sessuali o possederli in modo sessuale. Non si dovrebbero iniziare relazioni sessuali.

Ora mostreremo alcuni metodi scientifici per il mantenimento del celibato per il *sadhaka* comune.

(1) Tecnica Yoga

Se per qualche ragione c'è un pensiero di desiderio sessuale, gli occhi dovrebbero essere fissati tra le sopracciglia. Ciò pacificherà questo risveglio indesiderato. Con il rafforzamento di *Apana Vayu*, l'organo sessuale si risveglia e la mente si agita. Come la mente è assorbita nella passione, l'*apana vayu* e l'organo sessuale si aprono. In tale situazione si dovrebbe cercare rifugio in *Prana* allo scopo di ridurre il moto di *apana*. Questo rifugio in *prana* può essere ottenuto fissando gli occhi tra le sopracciglia. Ottenendo questo rifugio *apana* viene indebolito ed il risveglio dell'organo sessuale è dominato. La frequente concentrazione degli occhi tra le sopracciglia altera la velocità di moto di *vayu* e a causa di questo cambiamento nel moto, la direzione della mente viene anch'essa alterata. Così come si può fermare la rotazione di una ruota di una macchina premendo un pulsante, allo stesso modo l'attivato impulso sessuale del corpo-macchina può essere ristretto fissando frequentemente gli occhi tra le sopracciglia. Questo impulso sarà invariabilmente ristretto da questa tecnica yogica. Per un *sadhaka* alle prime armi tale tecnica è un tesoro divino.

(2) Tecniche Ordinarie

- (a) Se c'è un pensiero di desiderio sessuale nella mente, esso può essere riappacificato semplicemente bevendo un bicchiere di acqua fredda e coinvolgendo la mente in buoni pensieri.
- (b) Si può restringere l'impulso sessuale fissando la mente sull'idea di una madre, sorella, figlia, dea o un idolo sacro di un *Sadguru* riverito. Comunque, bisogna tenere a mente che questa tecnica funzionerà solamente se c'è una reverenza estrema verso la persona che si ha in mente.
- (c) Anche attraverso l'abbandono della solitudine il desiderio sessuale può essere sottomesso.
- (d) All'occasione un buon flusso di acqua fredda può essere versato sull'organo sessuale dopo aver urinato. Questo interferirà con i pensieri sessuali nella mente e li sostituirà con nuovi pensieri. Così il desiderio sessuale sarà indebolito e distrutto.
- (e) Un bagno in acqua fredda acquieterà il desiderio sessuale.
- (f) Anche lo stare nell'acqua profonda fino alla cintola o stare seduti in una tinozza piena di acqua fredda distruggerà il desiderio sessuale.
- (g) Si può rappacificare questo desiderio facendo da quindici a venti *Anuloma-Viloma Pranayama* accompagnati dalla recitazione di un *Gurumantra*. In sostituzione all'*anuloma-viloma* può essere praticato il *Bhastrika Pranayama*. Nell'*anuloma-viloma* l'energia dell'incantesimo aumenta così la mente si rafforza e non viene dominata dal desiderio sessuale.
- (h) Studiare scritture sacre, pregare al Signore, recitare mantra, distruggono tutti il desiderio sessuale.

(B) Celibato di uno Yogi Urdhvareta

Senza essere un Urdhvareta la conoscenza della Suprema Verità (*Brahmajnana*) è impossibile da ottenere. Ecco perché Shri Bhagavan ha detto nella *Bhagavad Gita*, "*Kauteya! Il desiderio insoddisfatto è il nemico senza riposo dello jnani. Brahmajnana è nascosta da questo*". (capitolo 3, verso 39).

Un'impressionante energia è generata dal vapore nella macchina, in modo simile un'energia straordinaria è generata dal sublimare il fluido sessuale nel corpo. Come risultato di tale processo, lo yogi acquista il corpo divino. Lo stadio dello yoga durante il quale lo yogi acquista il corpo divino è definito nelle scritture come "*Sarupya Mukti*" - l'emancipazione attraverso la quale il cercatore acquista la forma ricercata. Dopo aver ottenuto quella liberazione, ossia dopo aver trascorso quello stadio, lo yogi raggiunge il "*Sarstya Mukti*" nel quarto stadio dello yoga. In *Sarupya Mukti* lo yogi acquisisce una forma identica a quella di *Sri Hari* (il Signore), mentre in *Sarstya Mukti* egli ottiene tutti i poteri del Signore. In questo modo lo yogi assomiglia al Signore. Questo quarto stadio di liberazione è l'apice del *Samkhya Yoga*, del *Niskama Karma Yoga* e del *Bhakti Yoga*.

I Signori Siva e Krsna non sono *boghi*. Loro sono *Urdhvareta yogi*. Sono i primi che offrono *Brahmavidya* (la conoscenza della suprema verità).

Per diventare un *Urdhvareta* ciò che per prima cosa dovrebbe fare un *sadhaka* è mostrato da Sri Krsna nella *Bhagavad Gita*, "*Così o Bharatsrestha! Prima restringi i sensi e definitivamente abbandona questo piacere malvagio che distrugge la conoscenza e la realizzazione*". (Capitolo 3, verso 41).

Ora egli descrive il dispositivo grazie al quale questa passione dovrebbe essere dissolta, "*O Mahabaho! In questo modo considerando questo inconquistabile nemico più potente dell'intelletto, abbandonalo attraverso la restrizione dell'Atman con l'Atman*". Allo scopo di disperdere il desiderio, Bhagavan in questo verso ha spinto Arjuna a restringere l'*Atman* con l'*Atman*. Questa è una pratica yogica esoterica. Qui io interpreto il termine "*Atman*" come "*Sukra*" (il seme). In termini sanscriti il vocabolo "*Atman*" ha molti significati. Tra questi ci sono "elemento vitale" ed "elemento essenziale". "*Sukra*" è sia un elemento vitale che essenziale. Quindi questi termini possono essere usati al posto di "*Atman*". Questo è collegato anche con il dissolvere la passione. Il secondo termine "*Atman*" è usato come sinonimo di mente purificata.

Restringere l'*Atman* con l'*Atman* significa restringere la scarica del seme attraverso la mente purificata. Quanto segue è la descrizione di tale metodo. Paragonata con la battaglia del Mahabharata, quella della passione sensuale è estremamente formidabile. Nel *Niskama Karma Yoga* (lo yoga delle azioni senza ricompensa) il *sadhaka* deve produrre il seme nei suoi testicoli attraverso *siddhasana* e sublimarlo. Il seme è prodotto nei suoi testicoli quando appare un potente risveglio del pene. Appena *apana vayu* forzatamente attrae il seme nel percorso inferiore, l'imperturbato *sadhaka* deve eseguire lo stra-formidabile compito di elevare *apana vayu* con l'aiuto di *prana vayu*. Tale compito può essere portato a compimento solo attraverso una tecnica yoga e la grazia del Guru. La vera forma di *Niskama Karma Yoga* non è stata compresa. *Vama Marga* (il percorso della mano sinistra) ha prevalso nella religione buddista e nelle branche di Siva, Vaisnava e Shakta del *Sanatana Dharma*.

Quindi, dopo la purificazione di ciascuna *nadi* nel corpo, esso diventa fermo e perfettamente forte in modo naturale; allora lo stadio di *Pratyahara* (il ritiro dei sensi) termina ed inizia lo stadio di *Dharana* (contemplazione). In questo stadio i sensi esterni

cooperano con *Dhyana* e non creano alcuna sorta di ostacolo. Grazie a ciò, diventa facile la restrizione della mente. In altre parole, dopo aver fermato i sensi la mente si introverte naturalmente, perché la causa dell'estroversione della mente è l'agitarsi dei sensi. La restrizione dei sensi viene compiuta con l'aiuto di *prana* e della mente, così con l'eliminazione del vacillare dei sensi pervade una calma sia in *prana* che nella mente. Solamente dopo il compimento di questo stadio inizia *Samkhya Yoga* dal chakra *Ajna*.

Attraverso il *Niskama Karma Yoga* vengono perforati i chakra *Muladhara*, *Svadhista*, *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddha* e *Brahma Granti*, *Vishnu Granti* e *Rudra Granti*. Essendo questi chakra situati all'interno dei confini degli organi d'azione (*Karmendriyas*), questo viene definito il campo di *Niskama Karma Yoga*. Dopo la penetrazione dei chakra inferiori e dei *granti*, inizia la perforazione del chakra *Ajna* e *Sahasradala*. Essendo questi chakra situati tra i confini degli organi di senso (*Jnanendriya*) questo è conosciuto come il campo del *Jnana Yoga* o *Samkhya Yoga*.

Ora Sri Bhagavan descrive il meritevole *sadhaka* che ottiene questo *Brahmavidya* estremamente esoterico e più importante: "Cercando il mio rifugio, colui che aspira a bandire la vecchiaia e la morte realizza questo Brahma, la perfetta conoscenza spirituale e le azioni complete". Questo verso merita un'intensa contemplazione. Implica che solamente uno yogi che diviene *Urdhva* ed ottiene il corpo divino viene liberato dalla vecchiaia, dalla morte e dal legame della vita mondana. Solamente tale yogi è un reale percettore della verità ed una persona illuminata. In questo verso il termine "vecchiaia" è di grande importanza. Colui che è libero della morte lo è anche dalla nascita. Quindi è inappropriato qui accettare il termine "nascita-morte" al posto di "vecchiaia-morte". Essere liberato dalla vecchiaia e dalla morte significa ottenere il corpo divino purificato dal fuoco dello yoga. Durante il periodo in cui lo yogi raggiunge lo stadio dell'ottenimento del corpo divino, *Citta* viene purificata. Il comune segno del compimento di *Nirbija* (senza il seme del desiderio) *Samadhi* è il corpo divino. Tale *samadhi* viene ottenuto solo quando un estremo non-attaccamento nasce nell'*antahkarana* dello yogi, ossia il se interiore costituito da *Citta* (materiale mentale), *Buddhi* (intelletto), *Mana* (la mente) e *Ahankara* (l'ego). Quindi, è chiaro che tale yogi non sente alcun desiderio per un corpo mortale o immortale. Se ha tale interesse o desiderio, non possiamo dire che tale estremo non-attaccamento si sia generato nel suo *antahkarana*. Un tale yogi non può raggiungere *Nirbija Samadhi*. Lo yogi che desidera la liberazione non medita per l'acquisizione di *Siddhi* (poteri miracolosi); egli desidera solamente la liberazione e anche questo scompare dopo la nascita dell'estremo non-attaccamento. Quindi, diventando senza desideri e intrepido, egli compie il *sadhana*. Questa è la scienza dello yoga.

In teoria, anche il Tantra indiano accetta la possibilità di un corpo divino, ed anche il Tantra buddista dà importanza al principio del corpo divino. Ci sono tre grandi principi del Buddismo che accadono in stadi: *Sila* (castità), *Samadhi* e *Prajna* (conoscenza). I primi due stadi implicano la purificazione del corpo e della mente. Come risultato dei primi due stadi, si ottiene *Prajna*. L'ordine cronologico di questi stadi è: l'intelletto nasce dalla castità e dal *samadhi*. Finché il corpo non è perfettamente purificato non si raggiunge l'abilità di mantenere l'intelletto o l'assoluta conoscenza. La pura conoscenza si può manifestare solo in un corpo puro. La purificazione fisica avviene attraverso la castità mentre la purificazione di *citta* (il materiale mentale) avviene attraverso il *Samadhi*. Solo quando *Rajas* e *Tamas* (il senza sosta e l'inerzia) vengono attenuati attraverso il *Kriya Yoga* e la

Sattvaguna (la purezza) è grandemente rafforzata, solo allora *citta* è purificata. Nel diciottesimo capitolo della Bhagavad Gita, *Rtambharaprajna* (l'omnisciente) viene descritto come *satvica buddhi* (intelletto puro o sublime). Osservando tutto ciò da questo angolo, i termini "*Nadi Shuddhi*" e "*Citta Shuddhi*" sono sinonimi.

Sri Krsna avvisa così il suo amato discepolo: "*Lo yogi è di gran lunga superiore all'asceta ed al filosofo; egli è anche più grande di colui che fa i riti.*"

Quindi sii uno yogi, o Arjuna!"

Essere uno yogi significa essere un Urdhvareta.