



IL VERO VIAGGIO

Avanzare nella Via dell'Amore

Cari amici,

tutti i ricercatori spirituali condividono un obiettivo comune: la trasformazione personale. Molti percorsi spirituali invitano a essere dipendenti da un Guru, ma la trasformazione è impossibile se si dipende da qualcun altro. Solo quando ci assumiamo la nostra responsabilità e diciamo: «Devo fare qualcosa», la trasformazione diventa possibile. Anche dipendere da Dio significa scaricare su qualcun altro la propria responsabilità.

Se consideriamo il Guru, o chiunque altro, responsabile della nostra evoluzione, questa non avverrà. La ragione è semplice: sia Dio sia il Guru hanno già fatto la loro parte. Ora sta a noi, in quanto ricercatori, percepire ciò che è stato piantato nel nostro cuore in forma di seme, e permettergli di germinare e fiorire. Lasciare la nostra evoluzione al destino è ancora più inutile; anche se in un certo senso è vero che abbiamo creato il nostro destino attraverso il *karma*.

Quando abbiamo una forte aspirazione a trasformarci, scopriamo che la spiritualità, e soprattutto la tradizione indiana, propone *karma*, *jnana* o *bhakti yoga*: lo yoga dell'azione, della conoscenza o della devozione. Il metodo Heartfulness è una perfetta fusione di tutti e tre. Eppure, qualora attribuisca

troppa importanza a *karma* e *jnana*, anche chi segue questo percorso incontra diversi ostacoli. Quando diventano troppo rilevanti, questi aspetti entrano in contraddizione con la leggerezza del percorso.

Probabilmente avrete sentito parlare di brahmini che sono caduti dalla loro condizione spirituale elevata e sono diventati *brahm-rakshasha*, e degli *yogi-brasht*, che hanno interrotto il loro percorso. Il loro viaggio nello yoga è incompleto per molte ragioni. I seguaci di *jnana* e *karma* possono cadere facilmente, ma avete mai sentito parlare della caduta di un *bhakta*, di un devoto? Il termine *bhakti-brasht* è una contraddizione, dal momento che un *bhakta* è sempre nelle mani del Signore. Il Signore protegge e nutre grande ammirazione per chiunque abbia ottenuto *saranagati*, il vero stato di abbandono. I problemi iniziano quando crediamo di essere *karta*, l'autore delle nostre azioni. Nessun *bhakta* è mai caduto: è semplicemente impossibile. E se accade, significa che non si tratta di vera *bhakti* o *saranagati*.



Il Signore protegge e nutre grande ammirazione per chiunque abbia ottenuto saranagati, il vero stato di abbandono. I problemi iniziano quando crediamo di essere karta, l'autore delle nostre azioni. Nessun bhakta è mai caduto: è semplicemente impossibile.

Quando sono stato introdotto nel sistema del Sahai Marg, la mia precettrice, che si chiamava Draupadi, mi fece una domanda fondamentale: «*Aap kyun meditation karana chahate ho?*», che significa: «Perché vuoi meditare?». «Sono in cerca di Dio» risposi.

Oggi, quando rifletto su ciò in cui credo, mi rendo conto che vedo le cose in modo diverso e mi accorgo di quanto sbagliassi all'epoca. Anche se siamo in molti a dire che «stiamo cercando Dio», oggi mi sembra un obiettivo ridicolo. Forse possono restare invisibili le piccole cose, ma come possiamo non accorgerci di un Essere che si trova ovunque? Eppure, è proprio così: non lo vediamo

Se dobbiamo ritrovare il Divino, significa che l'abbiamo perso. Quindi, come è successo che ci siamo allontanati da Lui? Per ristabilire la connessione perduta, dobbiamo identificare e rimuovere i fattori che hanno causato questa separazione. È questo l'inizio del vero viaggio.



sebbene sia dappertutto. Siamo come pesci che non percepiscono l'oceano in cui trascorrono tutta la vita. Oppure, immaginiamo Dio come un'entità infinita e ci confondiamo, perché non abbiamo mai visto e non possiamo concepire confini dell'esistenza così remoti. Al suo livello infinitesimale, la divinità è ancora più invisibile.

Se anche lo cerco, come posso percepire l'infinito con la mia percezione limitata, se non c'è una qualche ricerca da parte sua? L'infinito è oltre la nostra comprensione: come possiamo cogliere ciò che è più piccolo del più piccolo e più grande del più grande? Un'altra difficoltà nasce dal fatto che ciò che è grossolano non può percepire ciò che è sottile.

Dunque, l'unica via è quella di *saranagati*, caratterizzata da grande rispetto e devozione:

वो दिल कहाँ से लाऊं, जो तुझे पहचाने!

Come preparare un cuore in grado di riconoscerti?

Oltre a ciò, abbiamo un grande enigma da risolvere: se dobbiamo ritrovare il Divino significa che l'abbiamo perso, quindi come è successo che ci siamo allontanati da Lui? Per ristabilire la connessione perduta, dobbiamo identificare e rimuovere i fattori che hanno causato questa separazione. È questo l'inizio del vero viaggio.

Immaginiamo di trovarci sulla spiaggia e ammirare le onde che vanno avanti e indietro. Non siamo in grado di scorgere la profondità dell'oceano perché vediamo

solo la superficie dell'acqua. Anche le onde si chiedono: «Dov'è l'oceano?». Anche loro sono inquiete nella ricerca. Nel momento in cui si calmano e smettono di agitarsi, diventano tutt'uno con l'oceano e vi è chiarezza.

Le onde si dimenticano che la loro origine è l'oceano, che hanno origine dall'oceano e all'oceano ritornano. Perché diventino uno con l'oceano, è necessario che si calmino e smettano di agitarsi. L'ultimo atto in cui cessa del tutto il movimento è la morte. Dunque, se riusciamo a simulare e assorbire le qualità della morte, diventando मरजीवा, (*marjeeva* o morto vivente), l'accettazione prenderà posto nel nostro cuore in modo naturale. Così arriverà il momento tanto agognato di fonderci con l'oceano originario, una condizione simile allo stato originario di *samadhi*. La morte fisica, tuttavia, non è una soluzione. Il problema, infatti, rimane nascosto nei nostri corpi sottili, e così il ciclo di morte e rinascita continua all'infinito.

L'arte di calmarsi e abbandonarsi all'amore per l'Amato è *bhakti*. È proprio quando trascendiamo noi stessi che troviamo la soluzione.

जब मैं था तब हरी नहीं, अब हरी है मैं नाही ।
सब अँधियारा मिट गया, दीपक देखा माही । ।

Quando c'era l'«io», non c'era il Signore; ora che c'è il Signore, non ci sono io. Tutta l'oscurità [le illusioni] svanì appena vidi la luce [l'illuminazione] all'interno.



Se riusciamo a simulare e assorbire le qualità della morte, diventando मरजीवा, (marjeeva o morto vivente), l'accettazione prenderà posto nel nostro cuore in modo naturale. Così arriverà il momento tanto agognato di fonderci con l'oceano originario, una condizione simile allo stato originario di samadhi..

L'illusione dell'«io» costituisce l'oscurità che ci impedisce di vedere il Signore. Quando Lui è presente nel cuore, c'è solo la luce, e l'oscurità della nostra presenza svanisce.

La frontiera finale della consapevolezza è la divinizzazione totale. I picchi e le profondità della consapevolezza sono da ricercarsi nell'oceano della coscienza. Quando capiamo questo punto, possiamo cogliere il profondo significato della domanda posta da Babuji: «Da che cosa è sostenuta la coscienza?». È solo quando neghiamo l'amore e il Sublime che perdiamo la visione dei picchi e delle profondità del nostro essere, e la nostra consapevolezza si restringe.

Nessuno è più povero (*tuchch*, più misero, desolato e insignificante) di chi ha perso la sua bussola interiore, o la cui bussola interiore punta verso una direzione opposta al Divino. La *bhakti*, l'amore intenso per l'Amato, elimina le increspature e le onde create dalle emozioni, dall'essere e dal divenire, e ci offre l'omogeneità uniforme del Divino. Al contrario, è quando ci allontaniamo dalla consapevolezza dell'Amato che proviamo dolore e infelicità.

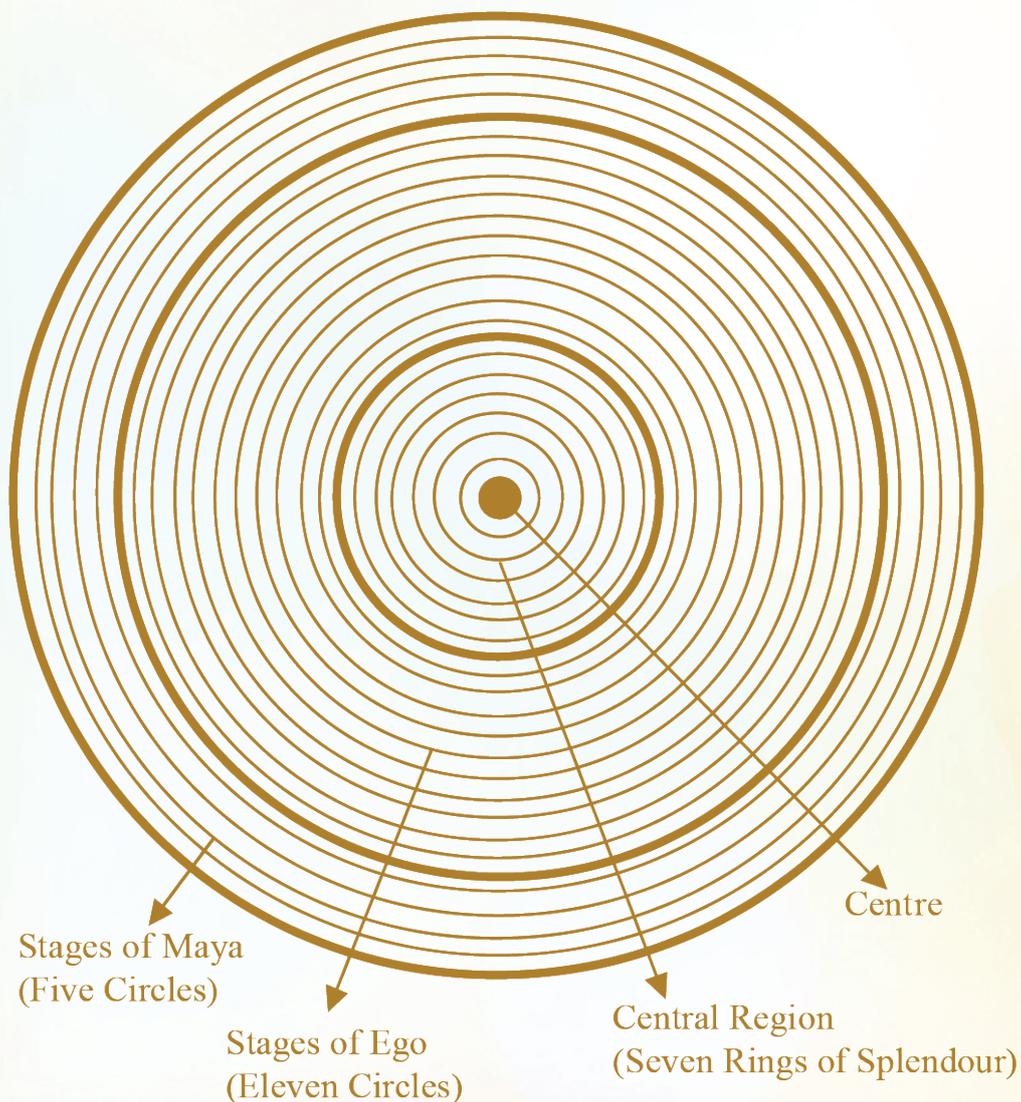
La bhakti, l'amore intenso per l'Amato, elimina le increspature e le onde create dalle emozioni, dall'essere e dal divenire, e ci offre l'omogeneità uniforme del Divino. Al contrario, è quando ci allontaniamo dalla consapevolezza dell'Amato che proviamo dolore e infelicità.



La tradizione ebraica è molto precisa nel definire il «peccato» come «l'allontanamento da ciò che si può venerare». Babuji dice che l'ingratitude è un peccato. È proprio quando siamo ingrati che iniziamo ad allontanarci dalla vera relazione con il Divino. L'ingratitude è l'inizio dell'allontanamento, e in questo senso è peccato. Dove andiamo quando perdiamo la relazione? Cosa risponderebbe l'onda, se le chiedessimo: «Cara onda, dove andrai se ti allontani dall'oceano?».

Da questo punto di vista, qualsiasi deviazione che ci porta a identificarci con i beni materiali, il corpo, la mente, l'intelletto e l'ego è simile a un allontanamento

dal Centro, dalla Sorgente della vita, dall'*atman*. Babuji rappresenta questa identificazione dell'essere con *maya* e con l'ego con un diagramma in stile *sankhya* di 23 cerchi. In questo diagramma i cerchi di *maya* sono 5, mentre quelli dell'ego 11. Significa che l'ego, *ahankar*, è ciò che ci porta verso la circonferenza, lontano dal Centro. *Ahankar* è un ostacolo molto più grande di *maya*. È un tipo di illusione.



The March to Freedom

Il saggio Patanjali la chiama *bhrantidarshan*, che significa equivoco. Non sono contro l'acquisizione degli oggetti materiali, ma identificarci con le nostre proprietà e i nostri beni esteriori è un riflesso di una *daridratai* interiore (misera povertà). Tale ricchezza crea solo *bhranti*, che significa illusione o insicurezza. Viviamo la vita nell'equivoco causato da questa identificazione. Anche per i migliori tra noi è difficile rendersi conto di questa realtà.

Vivere all'ombra dell'illusione, dell'ignoranza, dell'oscurità e dell'inconsapevolezza è come vivere all'inferno, mentre una vita vissuta con chiarezza, innocenza e gioia è celestiale, paradisiaca. Questa è la bellezza di *bhakti*, e di tutto ciò che essa comporta. Il giorno in cui ne avremo abbastanza di condurre la nostra vita nell'oscurità, spinti infine dalla frustrazione, affermeremo: «D'ora in avanti, adotterò uno stile di vita che apra la via all'interiorità».

Sarà quello il momento in cui le onde sulla superficie dell'oceano si placheranno. I conflitti che nascono dal nostro sforzo quotidiano di soddisfare quanto ci viene richiesto possono tramutarsi in una sorta di *tapasya*, o penitenza. Se la nostra attitudine si impronta a *tapasya*, ecco che abbiamo la certezza di passare

*Vivere all'ombra dell'illusione,
dell'ignoranza, dell'oscurità e
dell'inconsapevolezza è come vivere
all'inferno, mentre una vita vissuta con
chiarezza, innocenza e gioia è celestiale,
paradisiaca. Questa è la bellezza di
bhakti, e di tutto ciò che essa comporta.*



dal semplice adempimento dei nostri doveri al loro completo compimento con amore, nel nome dell'Amato. Un processo che può fiorire in una *bhakti* purissima.

Bhakti significa anche condurre una vita nella luce della consapevolezza, nella piena coscienza di dover sottostare a tutte le dualità della vita con spirito di accettazione. La meditazione non è soltanto un'attività mentale, ma qualcosa che trascende la mente e il corpo. Molti lamentano il fatto che essa venga spesso

ostacolata da varie forme di distrazione, ma la meditazione fatta con *bhakti* ci consente di percepire “l’invisibile” con maggiore chiarezza, dato che la mente rimane libera da ogni distorsione cognitiva o istintuale. Le distrazioni sono la conseguenza di varie forme di deviazione mentale¹. Tali deviazioni sono il risultato dei nostri condizionamenti, che chiamiamo *samskara*.

Domare la mente, liberandoci gradualmente dai *samskara*, è nella maggior parte dei casi un processo lento. Impieghiamo molto tempo per adattarci all’ambiente interiore, che si sviluppa quando i *samskara*, poco per volta, lasciano spazio al



Bhakti significa anche condurre una vita nella luce della consapevolezza, nella piena coscienza di dover sottostare a tutte le dualità della vita con spirito di accettazione. La meditazione non è soltanto un’attività mentale, ma qualcosa che trascende la mente e il corpo. Molti lamentano il fatto che essa venga spesso ostacolata da varie forme di distrazione, ma la meditazione fatta con bhakti ci consente di percepire “l’invisibile” con maggiore chiarezza, dato che la mente rimane libera da ogni distorsione cognitiva o istintuale.

vuoto al nostro interno. È allora che ci rendiamo conto di avere dei limiti nel sopportare non solo il dolore, ma anche la gioia.

Pervenire a uno stato di gioia o di dolore correlato alla nostra pratica, e a chi questa pratica ci offre, è un processo scandito da complessità. Fino a che i desideri vengono esauditi, la nostra fede continua a crescere. Quando invece qualche nostro desiderio rimane a lungo «in lista d’attesa», allora cominciamo a dubitare dell’organizzazione, della pratica, del Guru. È una cosa che vedo succedere spessissimo. Per esempio, un nostro praticante una volta mi ha scritto: «Daaji, la mia condizione è molto buona. Con le tue benedizioni, mia figlia si è sposata e ora sono definitivamente libero. Non ho più preoccupazioni e così ho deciso di servirti per tutta la vita». Poi, qualche settimana dopo, la stessa persona si è lamentata, accusandomi addirittura di essere ingiusto! E quando mi sono

¹ Vedi ‘Yogic Psychology’, *Heartfulness Magazine*, dicembre 2019.

informato sulle ragioni di tale cambiamento, mi sono sentito dire senza mezzi termini: «Non hai aiutato mia moglie durante la sua malattia. Ora lei non c'è più. Ti ho pregato con tutto il cuore e guarda cosa è successo! Ora ho perso la fede e non riesco più a meditare. Se solo ci fosse ancora Babuji! Lui avrebbe sicuramente guarito mia moglie».

Assistendo a tali situazioni quotidianamente, possiamo veramente apprezzare la saggezza del Narada Bhakti Sutra, 54:

गुण-रहितं कामना-रहितं प्रतिक्षण-वर्धमानं,
अविच्छिन्नं सूक्ष्मतरं अनुभव-रूपम् ।
(नारदभक्तिसूत्राणि ५४)

Bhakti è priva di qualità materiali e di appagamento sensoriale.
Cresce di continuo, è molto sottile e se ne può fare esperienza.

La vera *bhakti* non vacilla se manca una ricompensa o un riconoscimento in più, aumenta in ogni circostanza. Non impedisce di godere del piacere di stare con il proprio partner e con i figli. Afflitto dalle avversità, un vero *bhakta* accoglie ogni cosa con grazia e gratitudine. *Bhakti* non prevede condizioni. Trascende sia la mente che il cuore, sia la logica che i sentimenti. *Bhakti* è il più importante fra i singoli fattori di arricchimento della vita destinati a portarci alla pura coscienza.

Prerogativa di un *bhakta* è l'amore. Amore significa dare. Anche la compassione è legata al dare. Passione, al contrario, significa prendere e approfittarsi degli altri. Un cuore compassionevole sa aspettare, una persona passionale non riesce a gestire l'attesa. Possiamo dunque tranquillamente concludere che esiste un fenomeno eterno: chi è sopraffatto dalla passione non potrà mai fidarsi di sé stesso.

Una persona che vive pienamente bhakti, fidandosi completamente del Signore, nel Signore ripone tutta la sua fiducia – un gesto che nobilita ed eleva. La fiducia di un bhakta non diminuisce mai, ma cresce soltanto.



Questo vale tanto nell'Era dell'Oscurità, *Kali Yuga*, quanto nell'Era della Verità, *Sat Yuga*. Un amore non consolidato fa rimanere la persona in uno stato

di fiducia incerta – a volte si fida di sé stessa e a volte si fida degli altri (il che vuol dire che a volte non si fida di sé stessa e a volte non si fida degli altri). Una persona che vive la *bhakti* pienamente, fidandosi completamente del Signore, nel Signore ripone tutta la sua fiducia – un gesto che nobilita ed eleva. La fiducia di un *bhakta* non diminuisce mai, ma cresce soltanto.

Una volta, nel 1981, mentre era ad Ahmedabad, Babuji mandò un sintetico messaggio. Stava andando in Sudafrica con Shri Khusalbhai Patel e si era fermato con noi solo due notti. Un breve messaggio che ancora risuona nelle mie orecchie:

राहें तलब में ऐसे बेखबर हो गए,
मंज़िल पे आके मंज़िल को ढूँढते हैं।

Erano così disorientati nella loro ricerca che, persino una volta raggiunta la destinazione, la stavano ancora cercando!



La nostra pratica serve a rendere il cuore pieno di riverenza, di dedizione e di abbandono. È questa preparazione del vuoto nel cuore che attira l'Ultimo. Raggiungere lo scopo, il punto supremo, è possibile soltanto grazie alla compassione e alla misericordia divina, non perché noi siamo pronti e preparati.

Nel sentire queste parole, rimasi estasiato. Ci davano la conferma che avevamo raggiunto la destinazione! Per un devoto, il sentiero può infatti diventare la destinazione, e ciò è sicuramente opera della Sua grazia e della Sua misericordia. D'altro canto, noi non avevamo fatto assolutamente nulla.

E che dire di Dio e del Guru? Qualora Dio chiedesse qualcosa, sarebbe anche Lui un mendicante. Non possiamo abbassarlo al nostro livello. Un Guru che abbia trasceso gli opposti e lo stato di «morto vivente», e che si sia anche fuso nell'Ultimo, permetterebbe mai a qualcuno dei suoi discepoli di adorarlo? Un Guru non cerca l'appagamento dell'autostima, né fama, né pubblicità. Forse, tenere a mente tali qualità di un degno Guru può salvarci dal prendere degli abbagli. In quanto devoti, dobbiamo imparare a entrare in risonanza con colui

che sentiamo meritevole della nostra attenzione, della nostra venerazione e del nostro amore.

Qualsiasi cosa riusciamo a ottenere con i nostri sforzi, impallidisce davanti ai doni che ci concede Dio. Pur con tutta la nostra disciplina e una pratica sincera coltivata negli anni, non possiamo pretendere che l'Ultimo discenda totalmente nei nostri cuori. La nostra pratica serve a rendere il cuore pieno di riverenza, di dedizione e in stato di abbandono. È questa preparazione del vuoto nel cuore che attira l'Ultimo. Raggiungere lo scopo, il punto supremo, è possibile soltanto grazie alla compassione e alla misericordia divina, non perché noi siamo pronti e preparati. Possiamo dunque riconoscere la saggezza del famoso *sloka* della Bhagavad Gita, capitolo II, verso 47:

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ॥

Tu hai il diritto di portare a termine il compito che ti è stato assegnato, ma non di godere del frutto delle tue azioni.

Non considerarti mai la causa del risultato delle tue azioni, e non provare attaccamento neppure per il non agire.

Dal più profondo del cuore,

Kamlesh

4 luglio 2021

Kanha Shanti Vanam

Nell'occasione del 94° anniversario della nascita di

Pujya Shri Chariji Maharaj

24 LUGLIO 2021

heartfulness
advancing in love

