

UN ORDINE DI
RINUNCIANTI
per la nuova era

UN ORDINE DI
RINUNCIANTI
per la nuova era

swami KRIYANANDA

Traduzione di Sabaja Mascia Ellero
Revisione editoriale di Claudio Andrea Klun e Luigi Perencin



© Copyright edizione in lingua inglese: Hansa Trust 2009
© Copyright edizione in lingua italiana: Ananda Edizioni 2010
Tutti i diritti riservati.

Indice

<i>Prefazione</i>	7
1. Le mie intenzioni	11
2. Il dilemma	29
3. I colori	33
4. Le istituzioni e l'individuo	37
5. <i>Samsara</i> contro rinuncia	41
6. Uomini, donne	43
7. Le illusioni principali, compresa "la più grande di tutte"	49
8. Un passo alla volta	61
9. Trascendere l'ego	67
10. La sincerità	77
11. La questione del sesso rivisitata	81
12. Gli stadi verso il <i>sannyas</i>	83
13. L'abito	87
14. La diffusa necessità della rinuncia	89
15. La necessità di un'educazione adeguata	97
16. Una visione del futuro	103
17. I voti di rinuncia	113
18. Un invito agli swami	121
<i>Appendice: Gli swami sposati</i>	125

Prefazione

La rinuncia non ispira più il rispetto di cui godeva un tempo. La spiritualità è in ascesa, ma molti conventi e monasteri sono vuoti. Ciò che le persone desiderano, ora, è un sentiero in cui Spirito e Natura agiscano in armonia, non in reciproca opposizione.

I principi eterni, tuttavia, non si creano con il voto popolare: la Verità, semplicemente, esiste.

La rinuncia rimane il cuore e l'anima della vita spirituale. Il problema non è il principio di per sé, ma il modo in cui è stato erroneamente compreso e applicato. La rinuncia, infatti, è diventata sinonimo di ciò di cui ci si priva o, ancor peggio, di ciò che Dio ci toglie.

La vera rinuncia non è un perdita, ma un'espansione verso l'Infinito. Gioia e rinuncia sono le due facce della stessa medaglia. Sopprimere l'ego non significa necessariamente trascenderlo.

Questo libro è nato sotto una buona stella: è stata infatti necessaria una guarigione miracolosa prima che potesse essere scritto.

C'è sempre stato qualcosa di misterioso nella salute di Swami Kriyananda. Il suo corpo sembra essere un campo di battaglia sul quale le forze della Luce e dell'Oscurità si incontrano. La battaglia non riguarda lui, personalmente, ma l'opera che il suo guru, Paramhansa Yogananda, gli ha affidato. L'unica spiegazione che si può dare è che «Satana cerca di fermarlo». Spesso i suoi periodi di maggiore creatività si accompagnano a enormi sfide sul piano fisico.

Swamiji definisce allegramente le prove alle quali il suo corpo è sottoposto come, semplicemente, la *tapasya* necessaria per portare avanti l'opera del suo guru in questo mondo. (*Swamiji* significa "insegnante stimato"; *tapasya* è un termine sanscrito che significa sia "austerità" che "devozione".)

Gli sforzi, tuttavia, hanno lasciato il segno. Nessun corpo fisico dura in eterno. Per Swamiji, vivere o morire non ha alcuna importanza: già da tempo ha affidato completamente la propria vita al suo guru.

Specialmente da quando Swamiji si è trasferito in India, nel 2003, la sua salute ha attraversato una crisi dopo l'altra. Spesso egli ha detto agli indiani: «Non vivrò ancora a lungo», sperando di ispirarli a darsi da fare velocemente per fondare l'opera in India mentre lui è ancora lì per aiutarli. Certe predizioni che lo riguardavano, inclusa quella dell'antico *Libro di Bhrigu*, lasciavano intendere che il suo ottantatreesimo compleanno, il 19 maggio del 2009, avrebbe potuto essere l'ultimo.

Due giorni dopo quel compleanno, Swamiji aveva in programma di lasciare l'India per l'Europa. Quel mattino ebbe alcuni sintomi di un ictus: difficoltà respiratorie, disturbi del linguaggio e una debolezza tale da dover essere imboccato come un neonato.

Normalmente, nessuno si metterebbe in viaggio in queste condizioni. La perseveranza di fronte agli ostacoli, tuttavia, ha sempre rafforzato Swamiji invece di indebolirlo; quando un progetto o un periodo di transizione è completato, di solito la salute ritorna.

Questa volta, però, ciò non accadde. Perfino a distanza di settimane, quando Swami si trovava ormai nella sua casa ad Ananda Assisi, la crisi continuava. Raramente era stato così debole tanto a lungo: era necessario che ci fosse qualcuno con lui ventiquattr'ore al giorno.

Era il 6 giugno e stavo facendo il turno del pomeriggio. Degli amici sarebbero venuti in visita verso sera, così, quando Swamiji andò a fare un pisolino, mi chiese di svegliarlo in tempo per il loro arrivo.

Alle tre stava ancora dormendo profondamente. Lo svegliai con riluttanza e lo aiutai a sedersi sul lato del letto. Tradizionalmente gli swami indossano l'arancione, ma scelsi invece per lui una camicia blu, pensando che quel colore avrebbe sollevato il suo spirito. Mentre gliela abbottonavo, dissi casualmente: «Questo blu è bellissimo. Dovresti cambiare il colore degli swami dall'arancione al blu».

Con profonda serietà, lui mi rispose: «Sto pensando di farlo».

Lo aiutai a raggiungere il salotto, poi tornai indietro a prendere qualcosa dall'armadio. Quando fui di nuovo con lui, un attimo dopo, Swamiji era sdraiato sul divano, con le mani incrociate sul cuore e lo sguardo rivolto al soffitto. Pensai che fosse morto. In effetti, probabilmente fu proprio quello il momento in cui accadde il miracolo.

Con mio grande sollievo, Swamiji cominciò a parlare, introducendo le idee che sono ora contenute in questo libro: *Un ordine di rinuncianti per la nuova era*. Dopo qualche attimo si fermò, poi a voce bassa, ma con grande forza, dichiarò: «Ecco quello che Satana stava cercando di fermare!».

Da quel momento in poi cominciò a ristabilirsi.

La sera chiamò a casa sua un gruppo di persone, per parlare del nuovo ordine. Aveva già scritto la maggior parte del primo capitolo di questo libro. Solo poche ore prima non riusciva neppure ad abbottonarsi la camicia, ora stava iniziando una rivoluzione nel concetto di rinuncia nella nuova era.

«Sono entrato in uno stato di intensa beatitudine» ha raccontato Swami in seguito, riguardo a quel cambiamento improvviso. «Ho detto alla Madre Divina: “Sono pronto ad andare, ma sono anche felice di rimanere, se c'è ancora del lavoro che desideri che io faccia qui”. L'una o l'altra cosa, per me era indifferente. Quando sono uscito da quello stato, la mia salute ha cominciato a migliorare». Quando Swamiji lasciò l'Italia, poche settimane dopo, non portò neanche con sé il bastone.

«Mi sento senza età» dice ora Swamiji. «Non mi identifico più in nessun modo, adesso. Sembra che Dio abbia prolungato la mia vita così che io possa compiere questo lavoro. È stata una guarigione miracolosa».

Nei quarant'anni in cui ho conosciuto Swamiji, la sua prodigiosa creatività ha immancabilmente suscitato rispetto e meraviglia. Libri, musica, comunità, scuole, luoghi di ritiro: una rete spirituale che abbraccia l'intero globo. Spesso, nel mio entusiasmo per qualche particolare aspetto di quest'opera, sono stata tentata di dichiarare: «Ecco!

Questa è la sua eredità spirituale». Ovviamente, sarebbe come definire l'oceano in base a ciò che si vede dalla spiaggia.

Tuttavia, per quanto sciocco possa essere, oso dire che *Un ordine di rinuncianti per la nuova era*, grazie al suo effetto, potrà essere uno dei più importanti contributi di Swamiji all'avvento della nuova era. Questo libro, infatti, offre ai ricercatori della verità, ovunque, il coraggio, la chiarezza e la via per aprire il proprio cuore a Dio.

Nayaswami Asha



PRIMO CAPITOLO

Le mie intenzioni

È mia intenzione, in queste pagine, proporre un nuovo modello di rinuncia nella nostra “età dell’energia”. Fu Swami Sri Yukteswar Giri, il mio *paramguru* (guru del mio guru), a definirla tale, attribuendole il suo antico nome sanscrito di *Dwapara*. Ho già trattato questo argomento in diversi miei libri (in particolare *La religione nella Nuova Era*) e vorrei quindi affrontare direttamente il tema principale: la rinuncia nell’epoca dell’energia.

L’ordine monastico degli swami fu fondato, o meglio riorganizzato, in India dal primo, o *adi*, Swami Shankara. L’epoca in cui egli visse era conosciuta come *Kali* (cioè “scuro”, letteralmente “nero”) *Yuga* (cioè “epoca”): un’epoca molto più materialistica di quella in cui viviamo oggi. Le regole e gli ideali formulati da Shankara per il suo ordine di rinuncianti erano adatti a quei tempi, in cui la società si trovava ad affrontare realtà diverse dalle nostre.

Le persone non si spostavano tanto quanto oggi e, in base agli standard attuali, i viaggi erano molto lenti; non c’erano veicoli a motore né aeroplani o navi a vapore. Anche gli orizzonti mentali erano ristretti e circoscritti. Per poter realizzare qualunque cosa, inoltre, era necessario limitare la propria definizione di sé.

Trovare Dio o realizzare la Presenza Divina nella propria vita era quasi impossibile per le persone che non avevano dedicato specificamente la loro esistenza al progresso spirituale. Chi viveva nel mondo e si dedicava al guadagno, e soprattutto chi era sposato e aveva famiglia, semplicemente non poteva espandere i propri orizzonti fino a includere la ricerca divina.

A volte, nel mondo cristiano, i rinuncianti arrivavano al punto di farsi murare nelle proprie celle, lasciando solo una piccola apertura attraverso la quale far passare il cibo. Per trovare Dio, in effetti, la rinuncia a ogni distrazione doveva essere completa, poiché tutti gli attaccamenti al mondo dovevano essere recisi. In India, al rinunciante veniva detto di non provare piacere per nessuna cosa, neppure per un bellissimo tramonto. Ci si aspettava che si spostasse a piedi da un luogo all'altro, che non rimanesse mai nello stesso posto per più di tre giorni e che facesse attenzione a non considerare come proprio nessun luogo o nessuna persona. La pratica comune del ricercatore spirituale era “*Neti, neti*”: letteralmente, “Né questo né quello”. Era un modo di respingere come falso tutto ciò che si trovava nell'universo manifesto.

Per i monaci, sia in Oriente sia in Occidente, era pratica comune – e perfino rispettata – mendicare di casa in casa, accettare solo il cibo sufficiente per un pasto e non portare denaro nella propria borsa.

Gesù Cristo fu un rinunciante di questo tipo, così come lo furono san Francesco d'Assisi e molti altri santi cristiani che si dedicarono all'“imitazione di Cristo”. San Francesco soleva dire di aver sposato “Madonna Povertà”. Paramhansa Yogananda, che definì san Francesco il suo “santo patrono”, disse: «Preferisco il termine “Madonna Semplicità”». La visione della rinuncia secondo Sri Yogananda era molto più moderata di quella praticata nel *Kali Yuga*. La vecchia via era stata giusta per quei tempi, in cui la consapevolezza dell'umanità era molto più limitata. Il *Kali Yuga* fu un'epoca di dogmi rigidi, che diedero origine al dogmatismo, a rigide norme sociali e a un rigido concetto della materia stessa, considerata fissa, solida e sostanzialmente immutabile.

Nei tempi moderni si è scoperto che la materia consiste di sottili vibrazioni di energia. Il modo di pensare è divenuto più fluido, più intuitivo, più incentrato sui principi anziché sulle forme esteriori.

L'ordine degli swami (a differenza del monachesimo cattolico) non includeva le donne. A quei tempi, in effetti, non sarebbe stato appropriato per le donne vagare liberamente come si presupponeva facessero gli swami.

Anche se oggi tutti si dichiarino fedeli, formalmente, alle antiche pratiche, la maggior parte degli swami possiede del denaro e persino delle proprietà. Essi non vengono criticati per questo, a patto che usino i loro averi a beneficio degli altri. Gli swami non vivono più in assoluta povertà. In sintonia con i tempi, la loro rinuncia esteriore è più moderata; interiormente, è più concentrata sui giusti atteggiamenti. In questa epoca, la disciplina mentale viene considerata più importante delle austerità fisiche ed esteriori.

Al tempo stesso, vi è oggi la necessità di approfondire tale atteggiamento. La libertà dalla collera, dall'odio, dall'orgoglio e dal desiderio è più importante della rinuncia ai coinvolgimenti esteriori e materiali.

Oggi, la maggior parte delle antiche restrizioni viene considerata alla luce della tradizione sacra, piuttosto che della realtà effettiva. Molti swami, qualora possiedano delle proprietà, sottolineano l'importanza del non attaccamento interiore a esse. Pochi rinuncianti, oggi, vagano lungo le autostrade, dove in ogni caso correrebbero il rischio di essere investiti da qualche veicolo o asfissati dai gas di scarico. La maggior parte dei rinuncianti dei tempi moderni vive negli *ashram*, proprio come la loro controparte occidentale, che dimora nei monasteri. Quando viaggiano, di solito lo fanno in auto, in treno, in nave o in aereo. Se dovessero mendicare il cibo di porta in porta, probabilmente sarebbero trattati come semplici accattoni.

Bisogna comprendere che queste antiche regole avevano principalmente lo scopo di aiutare il rinunciante a sviluppare il non attaccamento. Oggi le persone capiscono che, negando completamente i desideri anziché soddisfarli con moderazione, questi possono facilmente rinforzarsi e affondare ancor più profondamente nel cuore le loro radici. In effetti, la *Bhagavad Gita* consiglia la moderazione in ogni cosa. Inoltre, anche se il non attaccamento agli oggetti è più facile quando essi sono completamente irraggiungibili – come, ad esempio, nel caso di un viaggio su un disco volante – il desiderio per gli oggetti che *sono* disponibili può realmente aumentare quando è negato completamente.

In termini più concreti, ho notato che nonostante la convinzione diffusa (soprattutto in India) che i poveri abbiano più probabilità dei ricchi di diventare santi, in realtà coloro che si recano dai santi, e addirittura i santi stessi, sembrano quasi sempre appartenere a famiglie della media o alta borghesia. I poveri sono costretti dalle circostanze a dedicare tutto il loro tempo e la loro energia alla mera sopravvivenza, e ciò lascia loro pochissimo tempo o forza da rivolgere alle necessità spirituali.

Bisogna inoltre comprendere che il non attaccamento non è, di per sé, la meta della rinuncia, il cui scopo supremo è di lasciare libera la persona di dedicarsi principalmente alla ricerca spirituale. La vera illusione da superare è la schiavitù dell'identità dell'ego; il vero scopo della rinuncia è aiutare la persona a liberarsi da quell'identità autolimitante.

La parola *swami* significa, letteralmente, “colui che è uno con se stesso”. Questo titolo, solitamente, è soltanto un'affermazione di quell'ideale. Pochi swami hanno veramente raggiunto la meta. Prima di prendere i voti di swami, tuttavia, dovrebbero aver compiuto notevoli progressi verso il conseguimento della meta divina, come risultato della loro dedizione risoluta ed esclusiva a Dio.

A questo proposito, in particolare, devo dire di aver incontrato molti swami, in India, che mi sembravano persino insolitamente arroganti e per nulla liberi dalla collera o dalle ambizioni personali. Il fatto che avessero rinunciato esteriormente al rapporto con il mondo sembrava, ai loro occhi, averli posti a un livello più elevato rispetto ai semplici *samsari* o persone che vivono nel mondo. Mi sono chiesto spesso: «Di che utilità è, per loro, una rinuncia che gonfia proprio l'ego che dovrebbe distruggere? Di che utilità è per loro la veste arancione, se possono ancora arrabbiarsi?».

Il rinunciante dovrebbe certamente evitare il coinvolgimento con il mondo, ma senza disprezzare gli innumerevoli ego ignoranti che ancora si dibattono e sono coinvolti nel *samsara*. *Maya* (l'illusione) è molto sottile: spesso ci fa cadere in trappola usando le ragioni stesse per cui dovremmo sfuggirle.

Un tradizionale racconto indiano narra la storia di un eremita, il quale un giorno, durante la meditazione, venne disturbato dal gracchiare di un corvo. L'uomo sollevò lo sguardo con rabbia verso l'uccello ed esso cadde immediatamente a terra, morto. «Che poteri ho acquisito!» pensò allora con orgoglio. Proprio in quel momento un *devata* (angelo) gli apparve e gli disse: «Credi di essere tanto evoluto, ma nella città qui vicino c'è qualcuno più evoluto di te. Potresti imparare molto da lei».

«Una donna! Com'è possibile?».

«Va' a guardare di persona» rispose l'angelo, dandogli indicazioni per trovarla. L'eremita entrò in città e, poco dopo, giunse a una casa talmente comune che la reputò troppo al di sotto della sua posizione per poterci entrare. Rimase quindi all'esterno e chiamò ad alta voce. Da dentro la casa, gli rispose una donna: «Vengo subito. Sono occupata a servire mio marito».

«È sposata!» pensò l'eremita, indignato. «Com'è possibile che il livello spirituale di una persona sposata sia superiore al mio?». Proprio allora la donna gridò: «Abbiate pazienza, signore, io non sono il vostro corvo!».

«Allora sa dell'episodio!». L'eremita decise di aspettare. Quando alla fine la donna uscì dalla casa, gli parlò da un livello di saggezza così elevato da rivelarsi davvero illuminante.

Umiliato, l'eremita tornò al proprio luogo di ritiro. L'angelo, tuttavia, non aveva ancora finito. Apparendogli per la seconda volta, gli disse: «Hai imparato qualcosa, ma non ancora tutto quello che devi conoscere. C'è un'altra persona, in città, dalla quale hai ancora molto da imparare». E gli indicò dove andare.

L'eremita tornò in città. Questa volta, si ritrovò a entrare nel quartiere più umile, dove lavoravano e vivevano macellai e pellettieri. «Come potrebbe mai un santo vivere qui?» si chiese stupito. Quando raggiunse la casa della persona che doveva incontrare, scoprì che apparteneva a un giovane. Anch'egli non aveva subito tempo per lui, perché era impegnato a servire i propri genitori. Quando alla fine il giovane apparve, l'eremita apprese da lui che compiere il dovere af-

fidatoci da Dio è la vocazione più alta, che non dovrebbe mai essere disprezzata. L'importante è non essere *attaccati* al proprio dovere.

Era una lezione di importanza vitale. Molti rinuncianti, infatti, nell'abbandonare il coinvolgimento mondano perdono di vista il dovere di servire la propria famiglia più ampia, l'umanità. Il rinunciante dovrebbe offrire nuovamente a questo mondo, con gratitudine, l'energia e le benedizioni che riceve da Dio. La sua rinuncia dovrebbe essere un mezzo per espandere il proprio senso del sé.

Per raggiungere questa meta, egli dovrebbe sviluppare un atteggiamento di servizio altruistico, reso agli altri in base alle proprie capacità. Se riesce realmente a meditare tutto il giorno *in modo efficace*, questo potrà essere il servizio più elevato che ha da offrire. Il suo atteggiamento nella meditazione, tuttavia, dovrà essere quello di offrire se stesso a Dio e di desiderare non solo dei guadagni personali (anche se spirituali), ma l'elevazione dell'intera umanità.

Il compito supremo di tutti coloro che desiderano diventare degni del regno di Dio è espandere la propria coscienza dell'ego dall'iniziale limitatezza fino al vasto Sé, di cui l'ego non è che una piccola parte, come un semplice granello di sabbia su una vasta spiaggia circondata dall'oceano della coscienza cosmica. L'uomo deve ricercare l'infinita espansione del sé.

In India, la tradizione ha instillato nelle persone l'idea che il servizio reso a coloro che sono spiritualmente più elevati è un sistema per evolvere personalmente. È una buona tradizione, ma l'aver semplicemente abbracciato la rinuncia formale non è affatto una garanzia di traguardi elevati. Molti swami e altri rinuncianti, trovando persone desiderose di servirli, sviluppano *l'aspettativa* di essere serviti e, col tempo, giungono a presumere che tale servizio sia loro dovuto. Con questo atteggiamento rafforzano l'identità dell'ego, invece di espanderla.

Nel creare un nuovo ordine di rinuncianti, quindi, desidero concentrarmi soprattutto sullo scopo fondamentale alla base della vita monastica stessa: la trascendenza e il raggiungimento dell'unione con il più grande Sé di ognuno: Dio. Come scrisse Paramhansa

Yogananda nella sua sublime poesia “Samadhi”: «Io stesso, in ogni cosa, entro nel Grande Me Stesso».

Quando il mio Guru, nel 1950, mi mise a capo degli altri monaci del suo ordine, il nostro stile di vita di rinuncianti non era ancora stato messo a punto. Lui stesso ci aveva dato solo due regole: non parlare a tavola durante i pasti e non frequentare persone dell'altro sesso. Mi rendevo conto che era giunto il momento di dare a quell'ordine una forma più specifica. Il compito di organizzare il nostro stile di vita fu affidato a me.

Quando già me ne stavo occupando, il mio Guru mi disse: «Non creare troppe regole, distruggono lo spirito».

In Occidente, al contrario, il monachesimo è stato fondato quasi interamente sulla “Regola”. Nella mia nuova carica, cercai di evitare questa enfasi sulla negazione. Tradizionalmente, ai membri di un ordine monastico viene detto: «Non fare questo, non fare quello, non andare qui, non andare lì, siediti nel modo giusto, mantieni lo sguardo rivolto umilmente a terra». Queste e altre ingiunzioni restrittive dello stesso tipo fanno sì che i monaci perdano quella gioiosa fiducia in Dio che, sola, permette allo spirito di librarsi in alto.

Quando incontrai il mio Guru, egli mi diede il suo amore incondizionato e mi chiese di donargli in cambio il mio. Lo feci, con tutto il cuore. Come passo successivo mi chiese di dargli la mia obbedienza incondizionata. Benché desiderassi disperatamente essere accettato da lui, dovevo essere sincero. Per questo gli chiesi: «E se qualche volta dovessi pensare che vi sbagliate?». Mi rispose: «Non ti chiederò mai nulla che Dio stesso non mi abbia detto di chiederti». Con quella comprensione, gli diedi anche la mia obbedienza incondizionata.

Per tradizione, soprattutto in Occidente, ai monaci viene richiesta l'obbedienza. Tuttavia, sebbene il mio Guru mi avesse messo a capo degli altri monaci, non mi sentivo all'altezza di rivolgere loro una simile richiesta. Dopo tutto, non stavo ancora io stesso lottando per uscire dall'abisso dell'illusione? Temevo di sviluppare atteggiamenti di superiorità e di condiscendenza. Preferivo quindi rimanere in una posizione in cui potevo imparare da chiunque avesse qualcosa di va-

lido da insegnarmi. Per questo, dissi ai miei compagni monaci: «Non chiedo la vostra obbedienza. Tutto ciò che vi chiedo è la vostra *collaborazione* intelligente. Prometto in cambio di collaborare con voi in tutto ciò che mi chiederete, sempre ammesso che non vada contro i nostri principi e la nostra vocazione monastica».

Dieci anni dopo la morte del mio Guru, fui allontanato dall'ordine. I miei superiori desideravano che accettassi ciecamente, con uno spirito di passiva sottomissione, ogni loro desiderio per me. La difficoltà era che il nostro Guru mi aveva dato personalmente le sue istruzioni riguardo alla mia missione e quelle istruzioni, per molti aspetti, erano in conflitto con quanto mi veniva chiesto. Dopo aver fatto del mio meglio per alcuni anni per obbedire alle loro richieste, cercando al tempo stesso di intraprendere quello che il Guru mi aveva detto di fare, alla fine non ebbi altra scelta se non accettare che il mio Guru era lui, non loro. Ricordai, inoltre, ciò che egli aveva scritto: «La rigida obbedienza a una persona che ha realizzato Dio conduce alla libertà interiore, ma l'obbedienza cieca a qualcuno che non è illuminato può portare a un'ulteriore schiavitù».

Il sentiero che ho seguito nella vita, basato sui desideri che il mio Guru aveva espresso nei miei riguardi, ma anche sulla percezione che egli aveva della mia natura, mi ha portato ad applicare in modo creativo i suoi insegnamenti – così come li ho compresi – alle necessità degli altri. Senza tale applicazione creativa, nessuno può fare grandi progressi sul sentiero.

La forma di rinuncia che propongo in queste pagine, quindi, incoraggia la creatività *del giusto tipo*.

Come il lettore forse saprà, ho composto una discreta quantità di musica nella mia vita. Anni fa un membro di Ananda decise a sua volta di scrivere dei brani. (In verità le sue “composizioni” non erano originali e neppure ispiranti.) Mi disse: «*Tu* sai cosa vuol dire esprimersi creativamente; è qualcosa che si *deve* semplicemente fare». Gli risposi: «No, non so cosa vuol dire; non ho mai scritto neppure una nota per esprimere me stesso. Per me la musica è stata un servizio agli altri. Non ho mai fatto nulla sotto la spinta di una compulsione per-

sonale. Anche se non avessi mai composto una melodia o scritto un solo libro in tutta la mia vita, mi sentirei altrettanto appagato interiormente di quanto lo sono adesso».

Quando ero giovane, in effetti, aspiravo a diventare drammaturgo. Il mio scopo era di condividere la verità con gli altri. Quando compresi che ero io il primo a non conoscerla, mi dissi: «Perché inondare il mondo con la mia ignoranza?» e abbandonai completamente la scrittura. Anni dopo, come discepolo del mio Guru, sentii di essere finalmente pronto a cominciare – con una certa dose di timore e titubanza – a seguire le indicazioni che lui mi aveva dato, quando mi disse che avrei dovuto scrivere. Da allora, pur senza avere accesso al mondo del teatro, ho potuto scrivere anche due o tre componimenti teatrali.

Il mio scopo, in tutto ciò che ho fatto, è stato quello di raggiungere la libertà interiore e di ispirare anche gli altri a incamminarsi nella stessa direzione. Non ho mai cercato di “esprimermi”. Questo mio piccolo sé, questo ego, è qualcosa dal quale ho cercato di fuggire come meglio potevo: non negando me stesso, ma espandendomi fino ad abbracciare l’universo intero, in Dio, come un qualcosa che mi appartiene.

La forma di rinuncia che propongo in queste pagine incoraggia la creatività, principalmente come mezzo per sviluppare la propria innata percezione di ciò che è giusto o sbagliato. Non è un’esortazione a esprimere il proprio ego. Desidero, inoltre, incoraggiare le persone a sottomettere la loro volontà a ciò che è giusto in ogni cosa, senza fare eccessivamente affidamento sulle opinioni altrui; vale a dire, ascoltare rispettosamente le opinioni degli altri, ma accettare solo quelle che vengono confermate dalla propria intuizione.

Una volta, negli anni in cui vissi a Mount Washington, il mio superiore cercò di farmi lavorare nella tipografia. (Mi chiedo se non lo facesse, in parte, per togliere di mezzo me e tutti i miei suggerimenti per espandere l’opera del Maestro!) I suoi progetti, però, erano diametralmente opposti a ciò che il Maestro stesso mi aveva detto di fare.*

* Il Maestro mi aveva detto: «Il tuo compito in questa vita è insegnare, scrivere e occuparti della revisione editoriale». Non aveva aggiunto «fondare comunità», ma se lo avesse fatto, la

Il mio superiore voleva reprimermi, mentre il Maestro continuava a incoraggiare la mia creatività. Se non avessi ricevuto il suo consiglio personale, forse avrei permesso che la mia creatività venisse soffocata, a permanente detrimento del mio progresso spirituale. Comprendo ora, in retrospettiva, che il mio superiore non mi avrebbe mai neppure concesso il tempo per scrivere libri seri. La responsabile editoriale, inoltre, non avrebbe mai pubblicato nulla di ciò che avessi scritto.* Una volta, a proposito della sua negligenza nel portare avanti la revisione dei libri del Maestro, ella mi disse: «Di che cos'altro hanno bisogno? Hanno già tutti i libri necessari per il loro progresso spirituale». Quando poi mi cacciò dall'organizzazione, cercò di dissuadermi completamente dallo scrivere e dichiarò con insistenza: «Tutto quello che potresti scrivere è già stato scritto!».

Nei monasteri occidentali, sopprimere la creatività è pratica comune. Ho letto di novizie alle quali veniva detto di piantare i fiori *capovolti*, solo per educarle all'obbedienza cieca. Seguire tali istruzioni, così offensive per la ragione, non soltanto sopprime l'ego, ma soffoca anche la propria aspirazione spirituale. L'obbedienza cieca priva l'individuo del buon senso che, come disse santa Teresa d'Avila, è perfino più importante della devozione. (La devozione, ella disse, può essere sviluppata, mentre il buon senso è un qualcosa che l'individuo o possiede o non possiede.) Un monastero che cerchi di ricondurre tutti a un'unica espressione della spiritualità è un'offesa contro la natura stessa, che non si ripete mai esattamente in nulla, neppure in un fiocco di neve!

Sono molti gli aspetti del monachesimo tradizionale, sia in Oriente sia in Occidente, che in realtà finiscono con l'ostacolare il vero progresso spirituale. In India, a mio parere, l'aspetto peggiore del monachesimo è che esso incoraggia l'orgoglio; in Occidente, l'aspetto

mia determinazione a lavorare in quella direzione si sarebbe formata prematuramente. Così, invece, ho iniziato a creare comunità come una conseguenza naturale del lavoro che già svolgevo. Quando disse che il mio compito sarebbe stato quello di scrivere, gli chiesi: «Signore, non avete già scritto voi tutto quello che doveva essere scritto?». Mi rispose con aria un po' scioccata: «Non dire così! *Molto* di più è necessario!».

* Anche se pubblicò un libricino che avevo scritto sull'infanzia del mio Guru: *Storie di Mukunda*.

peggiore è che spinge le persone a cercare di superare l'ego sopprimendolo, invece di incoraggiare l'autotrascendenza. Come afferma la Scrittura più amata dell'India, la *Bhagavad Gita*: «Come è (persino) possibile la soppressione?» (3,33).

È vero che, per trovare Dio, bisogna rinunciare a ogni cosa, compreso, soprattutto, il senso di possedere un'individualità separata. Tale rinuncia, tuttavia, può essere compiuta solo attraverso il libero arbitrio. La rinuncia all'ego, inoltre, fa sì che possiamo esprimere liberamente l'irripetibile manifestazione di Dio come nostro sé.

Nel *Mahabharata* l'ego è rappresentato dal “nonno” Bhishma, che ha ricevuto il dono divino di non morire fin quando egli stesso non rinuncerà al proprio corpo. L'ego, in effetti, è l'ultima illusione a scomparire; può essere trasceso solo offrendo se stessi nell'Infinito. Con la resa finale degli ultimi brandelli di coscienza dell'ego, giunge una beatitudine oceanica che si espande fino ad abbracciare l'universo. La classica credenza cristiana nella sottomissione a Dio come negazione di sé evoca l'immagine di qualcuno che, inginocchiato fino a toccare terra col capo, getta ripetutamente polvere sulla propria testa. A mio parere, non si raggiunge nulla con questo atteggiamento, se non forse una concentrazione sulla polvere (cioè sul peccato) e sulla propria testa! La vera umiltà è la completa dimenticanza di se stessi. A questo proposito, mi sovengono le parole del mio Guru: «Come può esserci umiltà quando non c'è coscienza del sé?».

Il concetto buddista di *nirvana*, che è stato interpretato come “nulla”, è un ulteriore tentativo di spiegare la fondamentale irrealtà dell'ego. Ciò che la maggior parte dei buddisti non comprende è che in quel “nulla” l'anima trova l'assoluta beatitudine. Ci si chiede, infatti, se qualcuno cercherebbe mai spontaneamente la completa autodistruzione, se non credesse anche in un Sé superiore nel quale la propria anima verrebbe assorbita. La meta “negativa”, così come viene comunemente intesa, ricorda in modo sospetto la “scappatoia” del suicidio.

Il *nirvana* sperimentato da Buddha, come ha spiegato Paramhansa Yogananda, è quello stato di libertà interiore nel quale non rima-

ne alcun attaccamento o desiderio che possa increspare la superficie del mare della propria coscienza. L'ego è completamente scomparso. Questo vuoto iniziale viene allora invaso e colmato dall'oceana beatitudine di *Satchidananda*: sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova Beatitudine (la definizione di Dio formulata da Swami Shankara).

Molti anni fa, in Thailandia, lessi un trattato buddista ufficiale che confrontava l'ideale buddista del *nirvana* con la credenza induista nella beatitudine assoluta (*Satchidananda*). Il saggio affermava (quella che segue è una parafrasi): «Anche se è vero che il *nirvana* è preceduto da un breve momento di beatitudine, a questa esperienza ne sussegue un'altra, di nulla assoluto». Questo insegnamento, ovviamente, era quasi l'opposto dell'esperienza di Paramhansa Yogananda e di tutti i grandi maestri, ovunque! Il trattato, tuttavia, rifletteva il Buddismo *moderno*: non era l'insegnamento di Gautama, il Buddha, ma la controparte del "Chiesismo" occidentale.

Contemplando questa apparente differenza, comunque, ci si chiede: da dove traeva Buddha la sua compassione, universalmente ammirata? Ci si può immaginare che la compassione affondi le proprie radici nell'assoluta beatitudine, ma è impossibile immaginare che sia radicata nella completa inconsapevolezza! Come potrebbe *mai* qualcuno dedicare sinceramente la propria vita a raggiungere il nulla? C'è poco da stupirsi se i moderni buddisti danno così tanta importanza all'ideale del Bodhisattva* (che, per gli yogi, è lo stato del *jivan mukta*)!

Anche il moderno Cristianesimo circoscrive drasticamente gli insegnamenti di Gesù Cristo. Il *Chiesismo*, come lo definiva il mio Guru, descrive il paradiso supremo come un luogo in cui l'anima liberata continua a vivere per l'eternità in un corpo separato, imprigionata per sempre nel proprio ego individuale. Un teologo, una volta, scrisse qualcosa di questo tipo: «Per il cristiano, uno stato impersonale in cui tutte le forme cessano di esistere sarebbe detestabile». Ciò che quell'uomo avrebbe dovuto dire, ovviamente, era: «Per *l'ego*, tale

* Colui che rinvia l'ingresso nel *nirvana* per continuare a servire l'umanità.

stato è detestabile». L'ego, infatti, considera detestabile qualunque cosa minacci la sua esistenza.

Swami Sri Yukteswar ha paragonato l'ego a un uccello in gabbia: dopo anni di prigionia, l'uccello può credere di *appartenere* a quella gabbia; non riesce neppure a immaginare di poter volare libero nell'alto dei cieli.

I veri santi del Cristianesimo, tuttavia, hanno compreso che la Beatitudine è l'unica realtà che esiste e lo hanno affermato in molti modi, sia di persona che nei loro scritti.* Si potrebbe descrivere l'amore come la prima manifestazione della beatitudine. San Jean Marie Vianney (il Curato d'Ars), una volta affermò: «Se sapeste quanto Dio vi ama, *morireste* di gioia!».

Lo scopo della rinuncia è aiutare l'individuo a raggiungere il completo assorbimento in quella Beatitudine. Per questo, in India, gli swami assumono solitamente dei nomi che terminano con la parola *ananda* (beatitudine). Il criterio principale della rinuncia, in India, è stato il non attaccamento al denaro, ai luoghi e alle proprietà. Se Swami Shankara avesse insegnato la necessità di dissolvere l'ego, quante persone lo avrebbero compreso? Solo nell'epoca attuale, con la scoperta da parte della scienza che la materia non possiede alcuna realtà permanente,† è possibile comprendere, almeno a livello intellettuale, che anche l'ego potrebbe non esistere. Swami Shankara, in effetti, definì tutta la creazione come un semplice sogno di Dio, ma era impossibile a quei tempi, perfino per i pensatori più profondi, considerare l'ego dell'uomo come un qualcosa di reale solo in quanto sogno divino.

In generale, in India – a giudicare dalle mie osservazioni – la meta degli sforzi spirituali non sembra essere stata la trascendenza dell'ego. Molti rinuncianti, senza dubbio sinceri nell'affermare di aver rinunciato al denaro, ai luoghi, alle proprietà e alla posizione sociale, attribuiscono infatti grande importanza alla propria autorità, specialmente nelle questioni spirituali.

* Ho riportato alcune delle loro affermazioni in proposito nel mio libro *Il nuovo Sentiero*.

† Sebbene la materia non possa essere distrutta, infatti, *può* essere dissolta fino a ritornare alla sua realtà essenziale, l'energia.

Non c'è motivo di pensare che gli swami moderni abbiano compromesso i propri ideali in quanto possiedono dei beni o risiedono in un luogo fisso: i tempi, semplicemente, sono cambiati. L'esigenza spirituale della nostra epoca, nonché una meta alla quale tutti, ora, possono aspirare, è l'ulteriore comprensione che le forme e le distinzioni esteriori non sono reali, se non come manifestazioni di un qualcosa privo di forma e di sostanza.

Per quanto riguarda il monachesimo occidentale, immaginiamo qualcuno, ai nostri giorni, che vada di casa in casa con la ciotola delle elemosine! Per queste pratiche, è semplicemente necessario il contesto culturale adeguato. Cercare di *creare* tale contesto richiederebbe più energia, e produrrebbe meno vantaggi, di quanto varrebbe la pena di fare.

Nell'interpretare la missione del nostro Guru, i miei discepoli nella sua organizzazione hanno ritenuto che essa consistesse, in primo luogo, nella fondazione di un monastero, diretto secondo i vecchi orientamenti. Per me, invece, la sua vera missione era quella di rispondere alle esigenze di un'intera società, anzi di un'intera civiltà. Egli era stato inviato ad apportare cambiamenti fondamentali a ogni livello della vita umana.

I monasteri di tipo tradizionale sono ormai superati per i ricercatori spirituali di oggi, specialmente a causa dell'importanza attribuita alla rigida obbedienza alle regole e all'autorità centrale. In Italia, un tempo la culla del monachesimo cristiano, enormi conventi ospitano oggi soltanto una manciata di monaci, per la maggior parte – oso dirlo, alla mia età di ottantatré anni? – decrepiti ottantenni. Paramhansa Yogananda introdusse innumerevoli innovazioni in questa epoca. La sua organizzazione, tuttavia, è rimasta ancorata alle forme e alle tradizioni del *Kali Yuga*. Secondo i suoi responsabili, il Maestro non era affatto venuto per uno scopo di ampia portata e di trasformazione mondiale, benché egli stesso abbia affermato spesso e con grande fervore: «Non avete idea di quanto sia *grande* questa opera! È destinata a cambiare il mondo intero!». Fortunatamente per il futuro della sua missione, i miei discepoli più anziani mi cacciarono dall'orga-

nizzazione come traditore! Avevano ragione: non ero leale alla loro interpretazione antiquata della vastità della sua visione. Da allora, ho potuto seguire il sentiero che il Maestro mi aveva indicato personalmente: un sentiero che conduce dritto nel *Dwapara Yuga* e a una libertà incommensurabilmente maggiore, a tutti i livelli.

I miei condiscipoli hanno fatto categoricamente ritorno al concetto di completa obbedienza monastica. Nessuno ha il permesso di mettere in dubbio le direttive che provengono dall'alto senza correre il rischio di essere etichettato come sleale e piantagrane. Ogni decisione, letteralmente, viene presa dal comitato direttivo.

Anni fa, una porta fra il soggiorno e la sala da pranzo degli ospiti, nel ritiro della SRF a Encinitas, si ruppe. Sei mesi dopo, quando la persona che mi raccontò questa storia se ne andò per trasferirsi ad Ananda, la porta doveva ancora essere riparata, perché il permesso di aggiustarla non era ancora giunto dal comitato direttivo di Los Angeles. In un'atmosfera così soffocante, come può fiorire un'opera spirituale?

Swami Sri Yukteswar ha elencato "l'orgoglio del proprio lignaggio" tra quelle che ha definito "meschinità del cuore". Questo aspetto dell'orgoglio è stato la maledizione delle religioni organizzate, ovunque. Il pensiero che una persona sia migliore delle altre semplicemente perché ricopre una posizione più elevata nell'organizzazione o perché si trova da più anni sul sentiero, è una delle trappole nelle quali l'ego può cadere fin troppo facilmente. I rinuncianti farebbero bene a ricordare costantemente a se stessi che la persona più degna agli occhi di Dio è quella che si considera la meno importante di tutte.

In verità, gran parte dei discepoli più evoluti del Maestro erano sposati o lo erano stati. Di conseguenza, considerare lo stato coniugale come un qualcosa di "inammissibile" per il ricercatore spirituale sincero è un segno di orgoglio, non di saggezza.

Propongo quindi in questo libro di aprire il sentiero della rinuncia a tutti coloro, sposati o meno, che anelano profondamente a conoscere Dio.

Quali sono, dunque, i segni distintivi di coloro che considero degni di essere accettati come veri rinuncianti? Sono coloro che hanno raggiunto notevoli progressi nel conseguire le seguenti virtù:

1. Sono privi di attaccamenti e desideri, oppure ne hanno molto pochi.
2. Sono privi di rabbia. (La rabbia si manifesta nel cuore quando i propri desideri vengono ostacolati.)
3. Accettano senza preconcetti tutto ciò che la vita assegna loro e vivono seguendo il principio: «Ciò che viene da sé, lascialo venire».
4. Non si giustificano o difendono mai, ma accettano ogni giudizio degli altri con distacco, come un'esperienza data loro da Dio per il loro bene supremo.
5. Coltivano principalmente nel proprio cuore la compagnia di Dio.
6. Sono indifferenti alle opinioni che gli altri hanno di loro.
7. Lavorano senza alcuna motivazione egoistica, solo per far piacere a Dio.
8. Sono impersonali, nel senso di non desiderare nulla per se stessi, non di essere indifferenti alle esigenze degli altri.
9. Comprendono che tutti gli esseri stanno cercando di raggiungere *Satchidananda* (la sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova Beatitudine), anche se gli sforzi di alcuni, per ora, potrebbero essere mal diretti. Per questo motivo, provano un senso di affinità con ogni persona e ogni forma di vita.
10. Non accettano nulla come se appartenesse a loro, ma soltanto come un qualcosa che ricevono "in prestito", a beneficio degli altri.
11. Considerano il piacere e il dolore come espressioni opposte (o duali) dell'eterna beatitudine divina.

12. Meditano quotidianamente, da anni.
13. Poiché sono sempre felici in se stessi, non sono toccati dagli insulti, dalla sofferenza esteriore, dal fallimento, dalla sconfitta o dalle sciagure. Si sforzano di mettere in pratica nella loro vita l'ideale espresso da Paramhansa Yogananda quando affermò: «Dovreste essere capaci di rimanere imperturbati in mezzo al frastuono di mondi che si infrangono!».
14. Cercano di amare Dio incessantemente e sempre più profondamente, con uno spirito di completa apertura alla Sua volontà.



SECONDO CAPITOLO

Il dilemma

Per anni, un mio amico mi ha chiesto ripetutamente di farlo swami. Alla fine gli ho detto: «Non potrei, onestamente, darti questo vantaggio rispetto ai leader di Ananda». Lui ha lasciato cadere l'argomento, ma io non sono stato capace di farlo.

In effetti questo è stato, per molti anni, il mio dilemma: non mi faceva piacere essere l'unico swami ad Ananda; mi sembrava del tutto naturale che anche il mio successore dovesse essere uno swami. Tuttavia, le persone che avevo trovato come le più qualificate a guidare o istruire gli altri e che considero notevoli esempi di spiritualità – le più altruiste, le più devote nella ricerca di Dio, quelle che si dedicano più di tutte a servirLo negli altri – in quasi tutti i casi erano sposate.

Anni fa cercai di fondare un ordine di rinuncianti ad Ananda. I miei sforzi fallirono, perché uomini e donne non avevano altra scelta, nella nostra vita in comunità, se non di frequentarsi a vicenda. Ora che la comunità è più matura, sta diventando più praticabile avere dei gruppi separati all'interno della comunità più ampia. Di recente si sono formati gruppi di *brahmachari* e *brahmacharini*, uomini e donne rinuncianti; mi auguro che alcuni di loro, col tempo, diventeranno swami.

Mi rattrista, tuttavia, pensare che nella nostra opera i titoli debbano essere collegati a posizioni di rilievo sul piano esteriore. Per quanto mi riguarda, ho sempre preferito considerarmi del tutto privo di importanza, anzi, essenzialmente non-esistente. Il mio Guru ha cercato di farmi comprendere, per il bene dell'opera, che era giusto accettare nella mia mente anche le posizioni di rilievo che lui mi dava.

Da parte mia, però, ho resistito all'identificazione mentale con quel ruolo. Si potrebbe dire che in questo caso non sono stato del tutto obbediente, ma credo che l'obbedienza debba essere unita alla comprensione. Capivo la necessità delle cariche che lui mi assegnava e cercavo di ricoprirle in modo responsabile. Come ha detto lui stesso: «In un esercito, devono esserci anche capitani, non solo soldati semplici». Al tempo stesso, però, mi è sempre *piaciuto* – e lo preferisco tuttora – pensare di essere insignificante. Ho trovato una soluzione al mio dilemma ricordando che, dopotutto, solo Dio è Colui che agisce.

In ogni caso, mi sono sempre opposto con tenacia al pensiero di dare a qualcuno una sorta di “promozione” nella gerarchia istituzionale con quello che dovrebbe essere esclusivamente un titolo spirituale. Ora comprendo che la soluzione più semplice è quella di separare il nostro ordine di rinuncianti dall'identificazione con qualsiasi carica esteriore.

Non c'è alcuna ragione valida per presupporre che coloro che ricoprono posizioni elevate debbano distinguersi per altre doti, all'infuori di quelle che li rendono adatti al proprio incarico. Un buon leader, in realtà, potrebbe non essere profondamente spirituale. Spetta a Dio determinare il livello di spiritualità di una persona. In uno dei capitoli seguenti parlerò delle istituzioni e dell'individuo: un argomento che, nel corso degli anni, ho trattato anche in altri miei libri* e che è particolarmente importante per comprendere nel modo giusto il sentiero spirituale. Vorrei approfondire comunque, anche in questo capitolo, il concetto di un ordine di rinuncianti non istituzionale.

Nell'istituzionalismo, come pure nel dogmatismo, si incontrano molti concetti rigidi: tra questi, le posizioni elevate oltre le quali è impossibile arrivare. In un'istituzione, ad esempio, non esiste una carica superiore a quella del presidente, dell'amministratore delegato, del direttore generale o di qualunque altro titolo sia stato attribuito alla carica più elevata. Molte persone spirituali, però, sono ben poco

*Si vedano, ad esempio, *Dio è per tutti*, capitolo settimo, e *Religione nella nuova era* (entrambi pubblicati da Ananda Edizioni, N.d.E.).

interessate a raggiungere posizioni di rilievo. Anche se, grazie ai loro talenti, potrebbero raggiungere quelle vette istituzionali, non ambiscono a farlo. Sospetto, anzi, che di solito vi sia in loro l'impulso interiore a tenersi lontane da quelle cariche, soprattutto perché una posizione d'importanza è facilmente accompagnata dalla tentazione dell'orgoglio.

Per proteggere i rinuncianti di questo nuovo ordine da una simile tentazione, vorrei separare il titolo di swami dalla posizione esteriore ricoperta in qualunque istituzione, cioè da un *inevitabile* collegamento con un ruolo direttivo, di responsabilità. Ciò significa che, anche se è possibile che uno swami ricopra una posizione di questo tipo, la natura della sua dedizione dovrebbe essere considerata da tutti, incluso se stesso, come principalmente spirituale.

Posso, quindi, immaginare degli swami che vivano in solitudine (forse solo dopo qualche tempo) in grotte o in piccoli *kutir* (capanne). Posso anche immaginare che non seguano neppure il sentiero al quale io stesso ho dedicato la mia vita. Tuttavia, dato che Paramhansa Yogananda è stato inviato per contribuire ad attuare un cambiamento fondamentale in un'intera civiltà, devo dire che, nella mia visione, tutti gli swami di questo nuovo ordine di rinuncianti dovrebbero accettarlo come loro *adi* (primo o supremo) guru. Non sarà affatto necessario, però, che siano membri di Ananda, di cui io sono il fondatore.

Ciò che conta è lo spirito di una persona. Il nuovo ordine che immagino è basato non tanto sul rifiuto esteriore degli ovvi ostacoli all'illuminazione (i desideri, gli attaccamenti terreni, le autodefinizioni meschine come quelle relative alla casta, alla famiglia, alla condizione sociale o alla ricchezza), quanto invece sulle conquiste positive, la principale delle quali è la libertà dalla coscienza dell'ego. Quest'ultima – la libertà dalla coscienza dell'ego – è per me la direzione principale per la vera rinuncia.

È sempre necessario comprendere che questo nuovo ordine di rinuncianti darà maggiore importanza alla *direzione* che ai risultati definiti. Anche il peccato, come soleva dire il mio Guru, è solo un

errore. Nella loro ricerca della beatitudine, gli individui la cercano dapprima in innumerevoli direzioni sbagliate; soffrono, provano una nuova direzione, falliscono, provano ancora. Solo dopo molte incarnazioni giungono a comprendere che, semplicemente, la beatitudine che hanno a lungo cercato non può essere trovata negli oggetti, nelle persone, nelle cariche, negli appagamenti mondani come il piacere, il potere, la vendetta, la fama, o in uno qualunque degli altri infiniti miraggi che l'umanità insegue. Si può trovarla soltanto nella comunione con Dio.

Paramhansa Yogananda soleva dire: «Un santo è un peccatore che non si è mai dato per vinto [nella sua ricerca, cioè, dell'unione con Dio]».

Le norme rigide appartengono al *Kali Yuga*; le norme rigide possono essere infrante (e spesso lo sono). Il vero sentiero verso Dio è “direzionale”, non è fatto di regole fisse e assolute. Ciò che conta è che la vera direzione di una persona sia verso l'alto e non verso il basso, verso Dio e non lontano da Lui. Uno scivolone non è una caduta e non merita in alcun modo di essere condannato.

Una volta dissi al mio Guru: «Preferirei *morire* che soccombere alla tentazione!». Egli protestò dicendo: «Perché essere così assoluti? Se continui a provare, Dio non ti abbandonerà mai». Diceva spesso alle persone: «A Dio non importano le vostre colpe; ciò che Gli importa è la vostra indifferenza».

Il sentiero che propongo non è assolutistico. È *direzionale*. Si è idonei a essere rinuncianti a ogni livello, incluso quello di swami, quando si dimostra che il proprio cuore è fermamente votato a raggiungere la perfezione finale.



TERZO CAPITOLO

I colori

Per tradizione, in India, il colore indossato dagli swami è l'arancione. (In realtà, e più correttamente, quel colore è *gerua*, il colore della terra, che proviene da essa, con una mescolanza di ferro che produce una sorta di marrone rossastro.) L'arancione appartiene a una parte dello spettro che denota, in modo specifico, un'energia rivolta all'esterno.

Il rosso, nelle sue associazioni inferiori, ci ricorda le emozioni della cupidigia e della collera; nelle sue associazioni più elevate (rosso ciliegia) ci suggerisce l'allegria. In entrambi i casi, richiama alla mente un'energia diretta all'esterno.

L'arancione, che nello spettro si trova fra il rosso e il giallo, è associato al colore del fuoco. L'arancione è appropriato per il focoso autocontrollo, necessario per chi vuole respingere fermamente la tentazione in tutte le sue forme.

Il giallo – il colore indossato dai monaci buddisti in Thailandia – ricorda il sole della saggezza, l'intuizione, la creatività e l'accettazione imparziale delle cose così come sono. È anch'esso un colore eccellente per i monaci. Anche in questo caso, tuttavia, il giallo è privo di *interiorità*: così come i raggi del sole risplendono all'esterno sulla terra, anche il giallo rimanda a una saggezza applicata solo esternamente. È privo, inoltre, del morbido tocco dell'amore devozionale.

Il verde ci ricorda la salute e la felicità, ma può anche indicare emozioni disturbate (basti pensare alla sua frequente associazione con l'invidia e la gelosia).

Il blu ricorda la calma, la gentilezza e una coscienza espansa. Dovrebbe, tuttavia, trasmettere un sentimento caldo e non essere, ad

esempio, un blu metallico. Un blu reale brillante, non cupo, mi sembra la perfetta sfumatura per esprimere l'atteggiamento di rinuncia che ho in mente. È il colore della copertina di questo libro.

L'indaco e il violetto, per completare lo spettro, sono effettivamente i colori più spirituali quando si pensa a essi come luce. Sia l'indaco che il violetto, tuttavia, sembrano quasi neri se visti in una luce fioca.

I colori tradizionali del monachesimo occidentale sono stati il marrone, il nero e il bianco: colori che indicano umiltà, mortificazione e (nel caso del bianco) purezza di cuore. Di per sé, tuttavia, il marrone e il nero non esprimono gioia. La mancanza di ego che desidero incoraggiare è gioiosa, non tetra o triste, e non focalizzata sul peccato e sulla peccaminosità.

Yogananda, una volta, si recò a un incontro evangelico a Los Angeles. A un certo punto il ministro gridò: «Siete tutti peccatori! Mettetevi in ginocchio!». Il Maestro in seguito raccontò: «In quella riunione, alla quale partecipavano migliaia di persone, io fui l'unico che non si inginocchiò. Mi rifiutai di ammettere di essere un peccatore!».

È davvero ora che l'enfasi posta dai cristiani sul peccato si trasformi in una nuova enfasi sul potenziale umano di perfezione in Dio. Come disse lo stesso Gesù Cristo: «Siate voi dunque perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste» (Mt 5,48).

Il bianco è un buon colore per i rinuncianti, perché sottolinea la purezza di cuore e ci ricorda, nuovamente, le parole di Gesù: «Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio» (Mt 5,8). Tuttavia, mi sembra privo della qualità dell'aspirazione che il blu può invece trasmettere. Direi quindi che il bianco dovrebbe essere limitato a coloro che muovono i primi passi sul sentiero della rinuncia e che aspirano, innanzitutto, a liberarsi da tutti i desideri esteriori.

La mia scelta, come miglior colore per gli swami in questa epoca *Dwapara* dell'energia, è quindi un blu reale gioioso e brillante.

Perché, ci si potrebbe chiedere, non il tradizionale arancione? Quel colore, in effetti, è ideale per gli atteggiamenti di focoso autocontrollo e severo rifiuto del mondo, ma non lo è altrettanto per l'espansio-

ne devozionale dell'anima. L'arancione suggerisce un atteggiamento di autorità, accettabile se il desiderio principale è quello di ottenere l'autorità e il controllo su se stessi, ma meno accettabile se il colore contribuisce a indurre un atteggiamento di autorità sugli altri o rende inclini a imporre agli altri la propria volontà.

In India, in generale, si è sviluppata la tendenza ad accettare l'autorità spirituale in modo sottomesso. La sottomissione è una qualità eccellente, a patto, però, che l'autorità che si accetta sia fondata sulla saggezza. Non è affatto ideale, invece, se l'insegnante ne è privo. Dobbiamo presumere, inoltre, che in un qualunque gruppo di rinuncianti, per quanto profondamente dedicati a raggiungere la saggezza, non tutti riusciranno a realizzare tale aspirazione in questa vita. Solo colui che ha raggiunto la vera saggezza è adatto a essere considerato un'autorità nelle questioni spirituali.

In ogni caso, la via divina è sempre quella di *invitare*, non di imporre. La persona veramente saggia non impone mai la sua saggezza a nessuno: pur essendo realmente un'autorità, si limita a *condividere* con gli altri ciò che conosce e, soprattutto, lo fa solamente con coloro che sono disposti ad ascoltarla. Quanti swami, invece, ho sentito declamare la propria "saggezza" come se volessero imporre alle persone dei dogmi non verificati!

Così, in questi tempi di diffuso scetticismo, perfino per quegli swami che possiedono una reale autorevolezza spirituale il colore arancione potrebbe essere meno appropriato del blu. L'arancione è associato alla necessità di "annientare" le difficoltà, mentre le persone, oggi, sono molto più aperte a seguire insegnamenti offerti con la gentilezza, piuttosto che con la forza.

Il blu, quindi, mi sembra il colore più appropriato, sia per il rinunciante stesso sia per il bene che egli potrà fare nel mondo. Egli dovrebbe considerare anche l'attività di insegnante come un servizio e una condivisione, non come una declamazione di idee imposte agli altri con ostinazione.

È anche tempo, in questa epoca di crescente illuminazione, di sottolineare gli aspetti positivi della rinuncia: l'espansione dell'anima, la

libertà interiore che proviene da una vita semplice, la maggiore chiarezza mentale e spirituale che nasce dalla moderazione sessuale o, meglio ancora, dalla completa astinenza, il puro diletto di colui che ha scoperto la gioia in se stesso.

L'arancione si accompagna alla declamazione; il blu alla condivisione e a un invito agli altri a condividere.

L'arancione si accompagna all'imposizione; il blu alla compassionevole offerta di sé.

L'arancione, quando è rivolto all'esterno, può indurre l'egocentrismo; il blu può ispirare un'infinita espansione del sé.

Alla fine dobbiamo comunque chiederci: i colori sono così importanti? Di certo non sono *essenziali*! Tuttavia, hanno una certa influenza, sia soggettiva che oggettiva. Sembrerebbe saggio, quindi, cooperare con le influenze naturali che ci circondano, piuttosto che andare contro di esse.

Le istituzioni e l'individuo

«Dio» ha affermato Sri Yogananda «è centro ovunque, circonferenza inesistente». Nel corso dei secoli anche altri grandi uomini di Dio, sia indù che cristiani, hanno fatto la stessa o analoghe affermazioni. Paramhansa Yogananda chiamò l'istituzione da lui fondata "Self-Realization Fellowship", Fratellanza della realizzazione del Sé: un nome che si riferiva all'illuminazione individuale. Certamente, il motivo per cui lo scelse non fu quello di creare un'organizzazione rigidamente strutturata, in cui ogni direttiva fosse imposta dall'alto a un esercito di soldati spirituali sottomessi o che, addirittura, ubbidissero ciecamente.

Nell'educare i suoi discepoli, Yogananda era sempre molto attento a non "spezzare" la loro volontà. Ricordo una volta in cui, quando ero discepolo da appena pochi giorni, decisi di intraprendere un particolare digiuno per purificare il corpo. Quando seppe ciò che stavo facendo, il Guru mi disse: «È meglio purificare il cuore». Poi mi disse di continuare il mio digiuno per uno o due giorni, allo scopo – come affermò – di non "spezzare" la mia volontà.

Come è diverso questo addestramento da ciò che avviene solitamente nei monasteri occidentali, dove l'intento dichiarato è proprio quello di spezzare la volontà del neofita e di renderlo sottomesso alla Regola e ai "superiori"!

Tra le altre cose, in questo capitolo, vorrei mettere in discussione proprio questa parola: *superiori*. Si può forse dire che l'età o l'anzianità all'interno di un'istituzione rendano automaticamente meritevole una persona di essere considerata superiore alle altre? La superiorità può derivare da una posizione elevata? O perfino da anni di adde-

stramento? Certamente sì, se quell'addestramento rende idonei a diventare esempi di progresso in una particolare disciplina. Quando si tratta di spiritualità, tuttavia, c'è molto più in gioco di una specifica disciplina o perfino di una specifica conoscenza intellettuale.

La ricerca di Dio richiede molte incarnazioni, non solo alcuni anni e neppure una sola vita. Se una persona viene al mondo con un livello di comprensione notevolmente superiore alla media, dovrebbe sottomettersi completamente all'autorità di qualcuno che è, invece, privo di saggezza? Sicuramente no! La saggezza non deve scaturire dalla posizione o dal rango esteriore, ma gradualmente, da dentro. Non si può apprendere così come si apprendono gli insegnamenti in scuole in cui gli studenti terminano gli studi e si diplomano a gruppi, tutti insieme. L'illuminazione è una questione assolutamente personale, fra ogni ricercatore spirituale e Dio.

L'organizzazione è necessaria a questo mondo. Il corpo stesso, in un certo senso, è un'organizzazione: la sua gestione è controllata dalla testa e i diversi organi operano in armonia sotto la guida di quell'autorità. Anche le nazioni sarebbero in preda al caos, se non ci fossero i governi a guidarle. In questo mondo, non c'è posto per l'anarchia.

Ciò nonostante, anche l'intuizione individuale è importante. Altrettanto importanti sono la coscienza individuale e la motivazione individuale (a patto che una persona rispetti sempre i diritti degli altri). Spesso, sfortunatamente, nelle istituzioni gerarchiche l'intuizione, la coscienza e la motivazione personale vengono repressate. (Una fautrice di tali istituzioni – anzi, proprio colei che mi cacciò dall'organizzazione del mio Guru – una volta mi disse: «In un'organizzazione nessuno ha il diritto *neppure di pensare*, tranne i membri del consiglio direttivo!». Lei, ovviamente, ne faceva parte. In seguito, quando io stesso fui eletto alla medesima carica, scoprii che non avevo comunque alcun diritto di pensare in modo diverso da lei.)

Qualunque ordine di swami degno di tale nome rispetterà la libertà di coscienza come un ideale fondamentale. Se gli swami apparterranno a un'organizzazione – come avverrà nella maggior parte dei

casi – l’organizzazione stessa dovrà onorare questo ideale. Le parole che ho citato nel paragrafo precedente, cioè che nessuno ha il diritto di pensare se non è membro del consiglio direttivo, appartengono all’epoca del *Kali Yuga*, a secoli di profonda oscurità intellettuale.

Ad Ananda, l’organizzazione che io stesso ho fondato, valgono due principi particolarmente sacri. Il primo è: *Le persone sono più importanti delle cose, dei concetti, dei progetti e perfino delle regole*; il secondo: *Dove c’è il dharma (la giusta azione), lì c’è la vittoria* (in sanscrito: *Yata dharma, sthata jaya*). Ciò che chiediamo ai membri di Ananda non è l’obbedienza cieca, ma la cooperazione volontaria, intelligente.

Sebbene il concetto di “centro ovunque, circonferenza inesistente” sia stato espresso a volte anche nel *Kali Yuga*, esso era molto al di là della comprensione del *kali yugi* medio. Durante quell’epoca intellettualmente oscura, le persone credevano che la terra fosse situata al centro dell’universo (qualunque forma esso avesse), che il proprio Paese fosse il centro del mondo conosciuto e che il proprio sé fosse il centro di tutto ciò che avesse importanza. Durante l’attuale *Dwapara Yuga*, invece, le persone stanno cominciando a espandersi verso una comprensione dell’universo sempre più ampia.

Per quanto riguarda la rinuncia, sta diventando via via più naturale includere le necessità degli altri nelle proprie e ascoltare gli altri con maggiore apertura, invece di dichiarare dogmaticamente le proprie convinzioni. Maggiore importanza viene già attribuita al rispetto reciproco. Non intendo dire che il cambiamento sia radicale, ma per lo meno ci si sta avviando nella direzione di riconoscere che la realtà è meno saldamente centrata nel sé individuale. Ancora una volta, questo cambiamento è “direzionale”.

In qualunque epoca, l’essenza del progresso spirituale è la trascendenza dell’ego per raggiungere l’unione con la Coscienza Divina. Nell’epoca attuale, è più facile concentrarsi direttamente su questo scopo, invece di affrontarlo indirettamente tramite il non attaccamento e il rigido non coinvolgimento nel mondo materiale.

È anche più facile, al giorno d’oggi, affrontare questo ideale con un’attitudine positiva, piuttosto che con un atteggiamento di nega-

zione: attraverso l'espansione del sé, piuttosto che attraverso la mortificazione del sé.

Le organizzazioni spirituali, quindi, pur essendo eccellenti in linea di principio, sono veramente degne solo se rispettano il diritto dell'individuo alla propria comprensione e alla propria coscienza individuale.



QUINTO CAPITOLO

Samsara contro rinuncia

Samsara è il mondo di illusione nel quale tutti viviamo: il sogno cosmico. Significa anche il coinvolgimento emotivo con quel sogno. A tale coinvolgimento emotivo si riferiva il consiglio di Sri Krishna ad Arjuna nella *Bhagavad Gita*, parafrasato da Paramhansa Yogananda come: «Oh Arjuna, fuggi dal mio oceano di sofferenza e miseria!».

Per quei pochi individui dotati di discriminazione che anelano a sfuggire al *samsara*, cercare di superare gli attaccamenti esteriori è un modo indiretto di emergere da questa palude. Una tecnica che ho scoperto anni fa per superare gli attaccamenti, è quella di creare mentalmente un falò e gettare uno a uno nelle fiamme tutti gli attaccamenti del cuore, tutti i piaceri e i dispiaceri, tutti i desideri.

Di recente, una mia conoscente mi ha detto: «Ho provato a seguire il tuo consiglio: nello zelo di superare l'attaccamento alla mia casa, l'ho gettata mentalmente nel fuoco e sai cos'è successo? È bruciata davvero fino alle fondamenta!». Le ho risposto: «Non ho detto di gettare la *casa* nel fuoco! Ho detto: "Gettaci dentro tutti i tuoi *attaccamenti*"!».

In ogni caso, superare gli attaccamenti è solo un modo indiretto di raggiungere la libertà interiore. In questa epoca di maggiore illuminazione, è possibile (perché finalmente la nostra comprensione lo consente) lavorare direttamente sull'ego, attorno al quale ruotano tutti i nostri attaccamenti. La definizione di Patanjali dello yoga, «*Yogas chitta vritti nirodha* (lo yoga è la neutralizzazione dei vortici del sentimento)», descrive lo stato della vera libertà interiore. L'ego, tuttavia, è il centro di quel vortice. L'ego ruota anche su se stesso,

volteggiando senza tregua sotto la spinta del desiderio di un sempre maggiore coinvolgimento in *maya*.

Quando l'ego viene finalmente dissolto nella coscienza cosmica, ciò che rimane è il puro sentimento. Questo sentimento, però, non è più focalizzato o attirato all'interno verso un centro, nel piccolo sé. È possibile godere di ogni cosa, ma senza attaccamento egoico.

Il vecchio metodo dei rinuncianti – per altro ancora valido – si fonda sulla negazione. Al giorno d'oggi, tuttavia, è più rilevante concentrarsi sugli aspetti positivi della rinuncia. Bruciare tutti gli attaccamenti – alla casa, ad esempio – ma concentrarsi positivamente sulla completa assenza dell'ego stesso. Oppure ridurre il proprio senso dell'ego fino alla completa insignificanza, ma al tempo stesso concentrarsi sulla gioia della libertà nell'onnipresenza. Sii umile, ma non mortificare te stesso; piuttosto, considera Dio come Colui che compie realmente ogni cosa.

Il vecchio metodo della rinuncia negava il mondo; il nuovo metodo afferma il *samadhi*. Il punto focale, in altre parole, è la gioia della libertà dell'anima in Dio.

Il vecchio ordine di rinuncianti tendeva facilmente a favorire atteggiamenti di giudizio nei confronti degli altri e di giudizio eccessivo nei confronti di se stessi (cosa ancora peggiore). Il nuovo ordine di rinuncianti si concentra nel sostenere il potenziale dell'anima di ogni individuo, comprendendo che tutti gli esseri cercano di raggiungere l'unione con la beatitudine, ciascuno a modo proprio. Questo sentimento, espandendosi gradualmente all'esterno dal centro del cuore, riconosce il medesimo centro di beatitudine ovunque, in ogni cosa e in ogni persona. Invece di respingere l'errore – il che, ovviamente, è altrettanto necessario (non sto infatti consigliando una mancanza di discriminazione!) – questo nuovo atteggiamento di rinuncia afferma l'onnipresente beatitudine di Dio.

Il nuovo rinunciante si eleva al di sopra del *samsara*, affermando la verità divina nascosta dietro ogni cosa.



SESTO CAPITOLO
Uomini, donne

Lo Spirito Supremo, in qualità di Creatore, ha manifestato ogni cosa mettendo in vibrazione quella che potremmo definire la superficie della Sua coscienza, per formare onde di consapevolezza separate. Dove c'è vibrazione, c'è dualità. Questo movimento della coscienza in direzioni opposte, a partire da uno stato di riposo nel centro, dà origine alla Creazione.

La dualità (*dwaita*) esiste ovunque. Ogni cosa ha il proprio opposto che la annulla: per ogni gioia c'è un dolore uguale e opposto, per ogni successo c'è un fallimento uguale e opposto. Il calore, nel disegno generale delle cose, è annullato dal freddo, il piacere dal dolore, la luce dall'oscurità, l'appagamento dalla delusione, il trionfo dalla catastrofe. Come si può osservare, questi opposti si applicano sia a stati mentali sia a condizioni materiali.

Nel corso di innumerevoli incarnazioni, l'uomo lotta per raggiungere un appagamento che, per la natura stessa della realtà manifesta, non può che allontanarsi continuamente da lui. Il totale di tutti i suoi sforzi *deve* essere zero. (Che suprema ironia pensare che alla fine gli sforzi angosciosi di innumerevoli incarnazioni devono sempre concludersi, letteralmente, in *nulla*!)

Le dualità sono sempre *uguali e opposte*. Ho sentito uomini affermare che le donne sono esseri inferiori. Il mio superiore monastico (una donna) una volta mi disse: «Ammettiamolo, le donne sono più spirituali degli uomini». Che sciocchezza! In ogni aspetto significativo, uomini e donne sono uguali.

Nelle comunità Ananda non esiste alcuna differenza qualitativa fra i sessi; donne e uomini, ugualmente, detengono posizioni di lea-

dership e di autorità. Nei quarant'anni di esistenza di Ananda, inoltre, non ho mai notato il benché minimo spirito di competizione tra i sessi. Una persona viene giudicata esclusivamente sulla base dei suoi meriti individuali, mai per il fatto di essere maschio o femmina.

Bisogna tuttavia aggiungere che, così come il calore è diverso dal freddo, anche gli uomini e le donne differiscono gli uni dagli altri nel modo in cui esprimono la propria natura essenzialmente divina. La posizione degli organi sessuali dell'uomo, all'esterno del corpo, indica un'energia diretta in modo più naturale verso l'esterno, verso il mondo. Gli organi della donna sono all'interno del corpo, il che indica che l'energia è rivolta più interiormente. Uomini e donne, similmente, differiscono nel modo di esprimere il proprio ego. È più probabile che gli uomini cerchino conquiste esteriori, mentre le donne cercheranno conquiste personali, che riguardano loro stesse. Gli uomini, di conseguenza, tendono a essere impersonali, le donne ad avere una visione più personale.

Ho letto di un uomo che disse a un'amica: «Il problema è che le donne prendono ogni cosa a livello personale». «Che sciocchezza!» rispose la donna indignata. «Io non lo faccio!».

Un modo di essere non è migliore o peggiore dell'altro: entrambi, piuttosto, creano equilibrio nella natura umana. A mano a mano che diventano più equilibrati, gli uomini sviluppano maggiormente la sensibilità, l'apertura del cuore, la preoccupazione per i sentimenti degli altri. Le donne, via via che la loro natura maschile/femminile si equilibra, sviluppano un modo di essere più deciso e impersonale e diventano più inclini a considerare la vita in termini astratti. Ananda Moyi Ma, una santa indiana per la quale provavo grande devozione, era solita dire, riguardo alla Coscienza Divina: «È e non è, e né è né non è». Era altrettanto colma di saggezza quanto di amore.

Gli uomini sono maggiormente guidati dall'intelletto, le donne dal sentimento. Anche questa differenza è riscontrabile nei loro corpi: il cranio dell'uomo è piuttosto squadrato e mostra spesso una protuberanza sopra le sopracciglia, che indica una predominanza della ragione. La fronte delle donne è più arrotondata, il che suggerisce

una maggiore adattabilità. Il seno delle donne si trova sopra la regione del cuore, a indicare una natura più ispirata ai sentimenti e potenzialmente più tenera. Quando i loro sentimenti sono turbati, tuttavia, le donne possono diventare intensamente (e irrazionalmente) emotive, con tutte le connotazioni positive e negative che il termine stesso suggerisce. Gli uomini, invece, possono diventare troppo (e persino assurdamente) astratti e analitici. Via via che la natura maschile si equilibra, gli uomini possono sviluppare dei piccoli seni, simili a quelli di una ragazzina di tredici anni.

La naturale attrazione fra uomo e donna indica il riconoscimento, a un livello più profondo di quello cosciente, della necessità di equilibrare ragione e sentimento. Solo in secondo luogo quell'attrazione è sessuale, con lo scopo supremo di propagare la specie.

Nell'ambito della rinuncia, tali differenze devono essere rispettate. Vanno anche rispettate, tuttavia, le diversità individuali, che possono essere notevoli.

In generale, la rinuncia dovrebbe aiutare le donne a sviluppare una natura premurosa, animata dal desiderio di nutrire gli altri. Sfortunatamente, invece, come si legge in molti racconti di prima mano, non poche monache hanno dimostrato un'eccezionale mancanza di carità nei confronti degli altri, specialmente dei bambini che erano stati loro affidati. Questa durezza potrebbe avere a che fare con la repressione sessuale oppure, nell'ambito della Chiesa cattolica, con il fatto che la natura maschile è considerata più adatta alle questioni religiose.

Non ho mai visto questo atteggiamento nelle donne rinuncianti ad Ananda, ma da molto tempo apprendo con stupore che esso esiste fra le monache cattoliche. Si è inclini a credere che la causa sia da riscontrarsi, come ho detto, nella repressione sessuale.

Ricordo, invece, un episodio molto diverso, accaduto in Italia, che mi ha favorevolmente impressionato. Stavamo bevendo un caffè all'aperto, al tavolo di un bar nella piazza principale di Assisi. Una persona del nostro gruppo fece un ampio gesto con il braccio mentre raccontava una storia e urtò la mano di una monaca che indossava

un abito bianco, proprio mentre si avvicinava da dietro con in mano una tazzina di caffè. Un'ampia macchia marrone comparve sul suo abito immacolato. Invece della normale reazione di disappunto, ella immediatamente sorrise e lasciò correre bonariamente l'accaduto. Mi colpì favorevolmente.

Un atteggiamento di amabile accettazione, quindi, potrebbe essere essenziale per tutti i rinuncianti, ma forse in particolare per le donne.

L'umorismo è certamente utile anche per i rinuncianti maschi, poiché una rinuncia priva di umorismo può diventare cupa e tetra. Ritengo che gli uomini dovrebbero rivolgere la propria energia soprattutto all'insegnamento e alla condivisione della saggezza, e un umorismo caldo e saggio potrà rendere più accettabili i loro insegnamenti.

Gli uomini dovrebbero concentrarsi sulla ricerca della beatitudine piuttosto che dell'amore, per evitare che, nell'amore, il loro atteggiamento diventi troppo personale. Le donne, d'altro canto, potrebbero essere attratte spontaneamente a sviluppare un rapporto d'amore con Dio come Gesù, Krishna o Rama. Potrebbero anche essere incoraggiate a esprimere il loro amore nel servizio, nell'offerta di se stesse agli altri e nell'abbandono del proprio sé a Dio.

Almeno per qualche tempo sul sentiero spirituale, uomini e donne rinuncianti dovrebbero evitare la reciproca compagnia quanto più possibile, o per lo meno entro i limiti di ciò che è pratico. Solo quando avranno sviluppato un atteggiamento impersonale, sarà sufficientemente sicuro per loro frequentarsi più liberamente. In ogni caso, dovrebbero sempre stare in guardia contro l'attrazione personale: l'attrazione sessuale, come mi disse una volta il mio Guru, è "l'illusione più grande".

I monasteri per gli uomini e per le donne dovrebbero essere mantenuti ben separati; anche le reciproche attività dovrebbero essere separate. Uomini e donne rinuncianti dovrebbero evitare il più possibile il contatto tra gli occhi. Dato che, fra tutti i sensi, il tatto è quello maggiormente coinvolto nel desiderio sessuale, sarebbe inoltre saggio evitare di abbracciare gli altri, uomini o donne che siano, e perfino di toccarli. La migliore forma di saluto, specialmente fra persone di

sesso diverso, è il *namaskar* indiano, nel quale si uniscono rispettosamente i palmi all'altezza del cuore.

Ci si chiede: è assolutamente necessario (mi rivolgo qui alle persone sposate che nel loro cuore desiderano essere rinuncianti) abbandonare completamente il sesso? Diciamo, piuttosto, che è estremamente utile. L'espressione sessuale rafforza la coscienza dell'ego; indebolisce inoltre le persone a livello fisico. Questo accade in particolare negli uomini, ma anche le donne perdono la loro forza spirituale quando la loro energia si dirige verso il basso. Il sesso non si limita a indebolire la volontà e a ottenebrare la mente, ma rafforza anche notevolmente l'ego. Chi desidera raggiungere la completa chiarezza mentale, specialmente nella meditazione profonda, farebbe meglio a rinunciarvi completamente.

L'astinenza è certamente ideale. Quante persone, però, sono capaci di vivere questo ideale? Assai poche! Il sentiero spirituale non è un salto improvviso fin sulla vetta della montagna, ma un percorso tortuoso che ci conduce alle altezze sempre più elevate della libertà e ci fa volare sempre più in alto, assorbiti in Dio. È sempre utile parlare di ideali, ma bisogna anche essere realistici: nella natura umana, il sesso è il secondo istinto più forte dopo quello di sopravvivenza. L'insegnamento religioso deve offrire ideali, ma anche suggerire modi per *raggiungerli*, o non sarà altro che un soffio di fiato in una burrasca.

Questo aspetto della vita sarà trattato approfonditamente nel prossimo capitolo. Per ora, un ultimo punto: se sei sposato, adotta con tutti le regole che ho indicato relativamente al guardare e al toccare, tranne che con tuo marito o tua moglie, i tuoi amici più intimi e i tuoi parenti.

*Le illusioni principali, inclusa
“la più grande di tutte”*

Una donna spirituale che conoscevo, in India, mi raccontò un’esperienza che aveva fatto con due santi molto conosciuti e rispettati (ma sicuramente non del tutto autorealizzati): «Sia l’uno che l’altro mi hanno chiesto di avere rapporti sessuali con loro una sola volta, promettendomi in cambio delle benedizioni spirituali. Io ho acconsentito. Immagina la mia delusione, quando non ho ricevuto *alcuna* benedizione, per lo meno non sotto forma di un’esperienza spirituale. Puoi immaginare come mi sono sentita!».

Una storia strana, eppure posso garantire per l’integrità di quella donna, la quale, tra l’altro non avrebbe avuto niente da guadagnare mentendomi: anche se mi confidò questa sua esperienza, non c’era la benché minima intimità tra di noi.

Sono anche incline a credere che, probabilmente, la mia conoscente si sia fatta del buon karma per avere aiutato quegli uomini a dirigersi verso la completa libertà dai desideri, anche se li biasimo per non essere stati completamente sinceri con lei. In ogni caso, non sono nella posizione di poter giudicare e comprendo le loro difficoltà. La completa astensione dal sesso è molto difficile e può provocare, come ha detto Sigmund Freud, gravi complessi. Per quanto mi riguarda, posso dire di aver raggiunto la libertà da questo istinto basilare, ma è stato solo per una speciale grazia di Dio e non per qualche mia virtù personale. Fino ad allora, tutto ciò che avevo potuto fare era stato tentare. Dio e il Guru mi hanno dato questa libertà interiore e, in tutta sincerità, ho dovuto soffrire molto per raggiungere tale stato.

Per la maggior parte delle persone, il matrimonio è la via più sicura. La fedeltà a una persona può eliminare la tentazione di cercare molteplici avventure sessuali. La moderazione, che culmina nella completa astinenza, è molto più facile, in generale, dell'astensione completa e immediata.

Il guaio è che il matrimonio tende ad allontanare le persone – e non solo in questo, ma anche in altri modi – da un sentimento di universale simpatia per gli altri. Può rinchiudere i coniugi in veri e propri recinti di piaceri e dispiaceri. Per coloro che desiderano donare completamente il proprio cuore a Dio, evitare il matrimonio è certamente la cosa migliore. Bisogna però chiedersi realisticamente: «Che cosa sono in grado di fare?». Ci sono persone che si sposano solo perché pensano di poter servire meglio Dio una volta sposate. Persone come queste sono benedette... se ci riescono.

Il mio Guru ci raccontò di un santo che aveva incontrato da giovane. «Sei sposato?» il santo gli aveva chiesto. «No» aveva risposto il Maestro.

«Allora sei al sicuro» gli aveva detto il santo. «Io sono sposato e mia moglie è molto materialista. Ma finalmente sono riuscito a scappare: lei non sa dove sono!». Il mio Guru ci spiegò che si trattava di una fuga nel Sé interiore.

Il mio Guru mi raccontò anche di un suo giovane amico sposato, che una volta gli aveva confessato: «Ero solito avere molti amici e mi godevo la loro compagnia, ma ora che sono sposato ho scoperto che non li cerco più. La mia amicizia con loro, in effetti, era solo il desiderio subconscio dell'appagamento di una compagna».

«Molte grazie!» aveva risposto il mio Guru. «Mi hai insegnato qualcosa di importante».

Mi disse poi: «Da allora ho sempre mantenuto una certa distanza dagli altri».

Nel matrimonio, specialmente per le coppie che cercano insieme la comunione con Dio, la tendenza naturale è di cercare l'intimità a un livello sempre più spirituale. I genitori del mio Guru si univano come uomo e donna solo una volta all'anno, con lo scopo di avere dei

figli. Una volta all'anno potrebbe essere troppo difficile per la maggior parte delle persone, ma... una volta al mese? Questo, sicuramente, è meglio che una volta alla settimana. Per quanto riguarda invece le coppie che si uniscono sessualmente diverse volte alla settimana, tanto vale che preparino le loro bare e le tengano pronte per l'ultimo respiro! Forse non moriranno fisicamente, ma stanno certamente corteggiando la morte spirituale, come quelli che Gesù descrisse quando disse: «Lascia i morti seppellire i loro morti» (Mt 8,22). Con un'attività sessuale troppo frequente, in altre parole, si perde quella raffinatezza che solleva l'umanità al di sopra delle mute bestie.

Anche nel sesso, l'atteggiamento dovrebbe essere più di offerta altruistica che di ricerca del piacere personale. L'atto fisico dovrebbe essere soprattutto un'espressione d'amore; non si dovrebbe compierlo per il mero eccitamento.

La condizione di *single* del *brahmacharya* è quindi la migliore? Dipende dalla persona. Ho conosciuto persone sposate che erano più profondamente dedite a Dio della maggior parte dei rinuncianti. La rinuncia totale spesso induce l'orgoglio, che di per sé è un ostacolo enorme sul sentiero. D'altro canto, come disse San Paolo, chi è sposato pensa più alla moglie e a come farla contenta. Un rinunciante, invece, pensa: «Come posso far contento Dio nel modo migliore?».

In *Autobiografia di uno yogi* il mio Guru ha scritto: «Adempiere alle proprie responsabilità terrene è, infatti, il sentiero più elevato, a condizione che lo yogi, restando esente da ogni coinvolgimento mentale in desideri egoistici, svolga la propria parte come volenteroso strumento di Dio».*

Durante il *Kali Yuga* era quasi sempre necessario rinunciare al mondo, se si voleva conoscere Dio. In questo nuovo *Dwapara Yuga*, tuttavia, Lahiri Mahasaya ha accettato volontariamente il *dharma* del capofamiglia, per dimostrare che la comprensione umana si è evoluta fino al punto in cui è possibile trovare Dio anche da sposati.

Nel nuovo ordine di rinuncianti che propongo, ci si può preparare a diventare *swami*, o esserlo già, anche se si è sposati. Le coppie

* *Autobiografia di uno yogi*, edizione originale del 1946, Ananda Edizioni, p. 222.

possono prepararsi insieme a raggiungere quella meta. Dipende soprattutto da quanto sinceramente desiderino trascendere la coscienza dell'ego e seguire le altre condizioni che ho elencato alla fine del primo capitolo. Tale trascendenza, tuttavia, implica molto di più del solo autocontrollo sessuale. Le altre principali illusioni includono il desiderio e l'attaccamento ai possedimenti, ai piaceri e al denaro. I coniugi, nel loro desiderio di compiacersi a vicenda, possono essere più attaccati dei singoli a quelle soddisfazioni illusorie. Un marito potrebbe voler comprare per la moglie gioielli o altri oggetti che soddisfino l'ego, anche se non penserebbe mai di acquistarli per se stesso. Una moglie potrebbe voler offrire una bella casa al marito, pur non avendo mai, personalmente, quell'interesse.

Chi vuole trascendere la coscienza dell'ego dovrebbe imparare ad accettare gli affronti e gli insulti con calma e in modo impersonale. Quando si è sposati, tuttavia, è molto più difficile rimanere calmi se il proprio coniuge viene insultato.

Una persona potrebbe non provare orgoglio per se stessa, ma è molto difficile non sentirsi orgogliosi dell'aspetto, delle capacità o del successo del proprio compagno o compagna.

In effetti, è più difficile superare il senso di "io" e di "mio" quando si è collegati emotivamente a qualcun altro.

Il fatto che tali atteggiamenti liberatori siano più difficili da acquisire all'interno del matrimonio, tuttavia, fa sì che la vittoria, una volta raggiunta, sia ancora più grande. Idealmente, bisognerebbe dire a se stessi: «Tutto questo appartiene a Dio». Se qualcuno manca di rispetto o insulta il nostro compagno, dovremmo certamente essergli leali, ma senza lasciarci turbare. La calma è giusta e buona in ogni circostanza. Ripagare insulto con insulto è un segno di immaturità spirituale. Non è un insulto, comunque, rispondere: «La tua opinione mi dice molto di più su ciò che tu sei di quanto non mi dica riguardo a mia moglie (o a mio marito). È ignobile concentrarsi sui difetti di una persona che sta cercando di diventare buona». Si potrebbe anche aggiungere: «Preferisco vedere Dio in te che concentrarmi sull'ignoranza». Potrebbe essere una risposta secca, ma nessun

insegnamento spirituale afferma che bisognerebbe diventare lo zerbino degli altri.

Nel creare una bella casa, pensa a renderla un posto di pace e di armonia, non una sorta di vetrina per l'ammirazione (e forse anche l'invidia!) degli altri. Di solito, si trova più felicità nella semplicità che in uno sfoggio elaborato. Cerca di far sì che tu e il tuo sposo (o sposa) viviate soprattutto per Dio e non vi preoccupiate troppo della buona opinione altrui. Sviluppando insieme questo atteggiamento, creerete una felicità che il rinunciante *single* di rado conosce. Una coscienza limpida, condivisa con un'altra persona, porta con sé una soddisfazione speciale.

In effetti, Dio non ha creato questo universo perché noi lo detestassimo. È contento quando godiamo delle cose *con la Sua gioia*; ed è certamente contento quando possiamo condividere il nostro godimento con gli altri.

Per quanto riguarda il guadagno, è certamente più facile per un rinunciante non sposato rifiutare uno stipendio e lasciare la propria sicurezza interamente nelle mani di Dio. La persona sposata, anche quando è rinunciante nel cuore, si dimostrerebbe irresponsabile se non si curasse affatto del reddito e della sicurezza. Ha un dovere verso il coniuge (e verso la famiglia, se ne ha una) e non può chiedere loro di accettare un non attaccamento così estremo come quello dimostrato da Gesù, quando disse: «Per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito?» (Mt 6,25). In questo e in altri brani, Gesù insegnò una forma di rinuncia estrema, che non sarebbe praticabile per la persona comune e in modo particolare non per il capofamiglia. Si può raggiungere il completo non attaccamento, tuttavia, anche donando generosamente i propri beni materiali, usando i propri beni per aiutare gli altri e offrendo quei beni nel servizio a Dio. In questo senso, coloro che compiono i propri doveri terreni con un atteggiamento di generoso interessamento per il benessere degli altri possono anche progredire più velocemente, dal punto di vista spirituale, rispetto a coloro che,

essendo abituati a vivere di carità, sviluppano un atteggiamento incentrato sul ricevere invece che sul donare. Coloro che non possiedono nulla di materiale da dare agli altri devono concentrarsi ancor più sulla condivisione della propria ricchezza spirituale.

In ogni caso, ciò che conta è la trascendenza dell'ego. Tutte le benedizioni vengono da Dio. Per il vero rinunciante tutto ciò che arriva, sia esso appagamento o privazione, è un segno della grazia divina. Bisogna essere per sempre grati a Dio per le lezioni che si ricevono e bisogna sempre condividere, come dimostrazione di quella gratitudine, ogni benedizione che giunge nella vita.

Se di fronte a una qualunque delle grandi illusioni ci si accorge di stare scivolando giù per la china, non ci si dovrebbe mai biasimare, né affermare: «Ho fallito!». Continuando a provare, si dimostreranno le parole di Paramhansa Yogananda che ho citato in precedenza: «Un santo è un peccatore che non si è mai dato per vinto». Invece di biasimare se stessi, bisognerebbe resistere mentalmente all'illusione (anche se, per debolezza, momentaneamente si soccombe); si dovrebbe sempre affermare: «Alla fine mi arrampicherò fuori da questa fossa dell'illusione, a prescindere da quante volte avrò fallito, perché non è la *mia* illusione: è solo il potere di Satana all'opera dentro di me. Alla fine *vincerò*, perché non sono un figlio di Satana, ma di Dio. Alla fine *troverò* la libertà nella beatitudine divina!».

Non si dovrebbe mai, ovviamente, usare questo insegnamento per giustificare i propri errori, perché l'illusione è molto sottile e *maya* usa ogni razionalizzazione per far cadere in trappola gli incauti. Se non si riesce a resistere, tuttavia, non bisogna mai disperare. Come afferma Krishna nella *Bhagavad Gita*: «Anche il peggiore dei peccatori, con la zattera della saggezza, attraversa con sicurezza l'oceano dell'illusione» (4,36).

A tutti coloro che desiderano intraprendere seriamente qualunque passo, si dovrebbero richiedere dei periodi di preparazione. Chi non è ancora pronto a diventare *brahmachari* (rinunciante *single*, che si impegna a non sposarsi) o *tyagi* (rinunciante sposato) – per esempio perché incerto riguardo a un possibile desiderio futuro di sposarsi

oppure perché ha dei figli non ancora maggiorenni – può fare il voto di pellegrino, che esprime la sincera dedizione alla ricerca di Dio. Questo può essere considerato anche un periodo di postulanza prima del voto di *brahmacharya* o di *tyaga*, la cui durata sarà determinata col tempo e con l'esperienza.

Vorrei cercare di riassumere, infine, i benefici del matrimonio rispetto a quelli del celibato, per coloro che cercano di diventare veri rinuncianti.

I vantaggi del matrimonio

1. Il matrimonio aiuta coloro che vi sono inclini a equilibrare la propria natura femminile e maschile. Marito e moglie possono imparare l'uno dall'altro gli atteggiamenti che contribuiscono al completamento dell'essere umano.
2. Il matrimonio rende più facile, per coloro che vi sono inclini, tenere a bada il desiderio sessuale. Con un unico partner, la novità e l'eccitamento spesso scompaiono, anche se gradualmente. La costante disponibilità riduce il senso di avventura. Il matrimonio rende il sesso più facile e conveniente per coloro che vogliono goderne, ma al tempo stesso lo rende più facile da evitare per coloro che desiderano trascenderlo.
3. Il matrimonio rende – o può rendere – più facile liberare la mente dall'ossessione del sesso e concentrarla su realtà più elevate.
4. L'impegno preso con il matrimonio aiuta a proteggere la persona dai “predatori sessuali” di questo mondo, sul posto di lavoro come in qualunque altro luogo. Una fede nuziale aiuta sia gli uomini che le donne ad affermare, anche senza bisogno di parole: «Non sono disponibile».
5. Entrambi i coniugi possono aiutarsi a vicenda ad apprezzare e adottare un punto di vista più equilibrato. La donna può aiutare l'uomo a vedere le cose e le persone in modo più intui-

tivo, il marito può aiutare la moglie a diventare meno emotivamente attaccata e a considerare le situazioni con maggiore chiarezza dal punto di vista del dovere.

6. Entrambi i coniugi possono farsi forza reciprocamente nell'affrontare il mondo e nel confrontarsi con esso.
7. Il matrimonio può espandere il sé. Quando ci si preoccupa per qualcuno al di fuori di se stessi, diventa più facile anche protendersi verso gli altri e, col tempo, verso il mondo intero. Nella religione indù, alla moglie viene insegnato ad amare il marito non soltanto in se stesso, ma come Dio in quella forma; al marito, similmente, viene insegnato ad amare la moglie come un'espressione della Madre Divina.

Gli svantaggi del matrimonio

1. Il matrimonio è uno svantaggio spirituale se incoraggia l'atteggiamento che il mio Guru definiva: «Noi quattro e nessun altro». Può creare una sorta di corporazione chiusa, di fronte alla quale le esigenze degli altri diventano secondarie o addirittura inesistenti.
2. Il matrimonio può facilmente portare le persone ad accontentarsi della mediocrità. In questo caso, uccide ogni aspirazione spirituale elevata.
3. Il matrimonio induce facilmente a pensare per prima cosa: «Come posso far contento il mio sposo?», invece di: «Come posso far contento Dio?».
4. Il matrimonio attira più facilmente le persone verso un certo status sociale. Le coppie si incontrano spesso tra loro e parlano all'infinito di cose che, al vero devoto, appaiono quasi spaventosamente banali.
5. Il matrimonio potrebbe espandere il sé, ma di solito finisce

per confinarlo, in quanto limita le persone alle preoccupazioni domestiche, ai bambini e ai *loro* problemi, e ai pettegolezzi.

6. Il matrimonio porta a concentrarsi sulle banalità e rende più difficile sviluppare la devozione assoluta per Dio.
7. Il matrimonio, quando non è una vera partnership, può stimolare facilmente un senso di competizione tra i coniugi. Il risultato può essere la disarmonia e il risveglio in entrambi di emozioni dannose.
8. Il matrimonio richiede molta energia per mantenere sano e vibrante il rapporto. Se si aggiungono anche i figli, la quantità di tempo e di energia si moltiplica esponenzialmente. Anche se questi aspetti dell'esistenza non distruggono necessariamente dalla vita spirituale, spesso lo fanno semplicemente perché limitano la quantità e la qualità del servizio che è possibile prestare al di fuori della propria famiglia.
9. La persona sposata non è sempre libera di seguire la propria coscienza. Il mio Guru disse: «C'erano delle coppie che vivevano a Encinitas, ma ho notato che quando rimproveravo uno dei due, l'altro quasi sempre accorreva in sua difesa».
10. La persona sposata ha molte più probabilità di sviluppare emozioni negative quali la gelosia, la collera e il dispiacere.

I vantaggi del celibato

1. Chi è solo è libero di compiacere Dio sopra ogni cosa, di pensare a Lui, di parlare mentalmente con Lui e di seguire in maniera pura e senza ostacoli, e con meno obiezioni da parte degli altri, il sentiero del *dharmā* (il dovere spirituale).
2. L'uomo celibe è al sicuro dal pericolo di avere una moglie brontolona. La donna nubile è al sicuro dal pericolo, ugualmente serio, di trovarsi imbrigliata da un marito dominante.

L'uomo, di solito, è più forte fisicamente ma, come faceva spesso notare il mio Guru, una donna con una lingua lunga sei pollici può uccidere un uomo alto sei piedi.

3. La persona non sposata che vuole raggiungere l'autocontrollo sessuale troverà più facile, a parità di altre condizioni, non avere costantemente al proprio fianco un partner che le rivolge *avance* e richieste sessuali.
4. È molto più facile, per chi è solo, sviluppare un atteggiamento impersonale nei confronti della vita e degli altri, poiché chi non è sposato è meno incline a pensare ai propri bisogni e tende piuttosto a focalizzarsi sul servizio all'umanità.
5. Chi non è sposato può sviluppare più facilmente atteggiamenti spirituali del tipo: «Ciò che viene da sé, lascialo venire». Per questo trova più facile sfuggire alla rete del karma passato che lo imprigiona.
6. Per la persona celibe è più semplice sfuggire alla coscienza dell'ego. Il matrimonio richiede una costante interazione con gli altri e ciò può distruggere qualunque possibilità di affermare mentalmente: «Come individuo, io non esisto veramente».
7. Chi è celibe può aprire più facilmente il proprio cuore alle esigenze degli altri e servirli in maniera altruistica. È molto più difficile per chi è sposato bandire dal proprio cuore le motivazioni personali e pensare solo a fare ciò che è giusto.
8. È più facile praticare l'austerità – una condizione necessaria in ogni vera rinuncia – per chi non è sposato, poiché il suo destino non è legato a quello di un altro essere umano.
9. È molto più facile, nel celibato, praticare il silenzio interiore ed esteriore.
10. È molto più facile, se si è soli, seguire nuove direzioni di vita accogliendo la propria guida interiore.

11. È più facile rimanere mentalmente equilibrati quando non si è costretti ad avere a che fare con i malumori o gli interessi degli altri.
12. È più facile, infine, vedere sempre Dio come Colui che agisce, quando non c'è qualcun altro intorno a noi che ci chiede: «Perché hai fatto questo? Che cosa pensi di fare riguardo a quell'altro? Sei sempre così ...!». In effetti, il matrimonio stesso sarebbe molto più felice se quell'unica parola, *sempre*, fosse rigidamente esclusa da ogni conversazione.

Gli svantaggi del celibato

1. Chi non è sposato può sviluppare più facilmente vedute ristrette, immaginando che la prospettiva maschile o femminile sia l'unica realistica.
2. Le persone sole sono molto più inclini all'eccentricità, invece di trovare il loro vero centro in se stesse.
3. Le persone sole che rinunciano al matrimonio contro la loro inclinazione naturale possono sviluppare una personalità distorta: un'esagerata durezza, per esempio, o l'intolleranza nei confronti degli altri. Questi atteggiamenti, a mio parere, sono spesso i sintomi della repressione sessuale.
4. Le persone sole possono diventare più facilmente egoiste, prive di considerazione per gli altri e troppo indulgenti verso se stesse.
5. Le persone sole possono prendersi un po' troppo sul serio, più delle persone sposate.

Coloro che, sebbene sposati, vogliono cercare Dio da soli

Capita, a volte, che l'anelito divino si risvegli nel cuore *dopo* che una persona si è impegnata nel matrimonio. Se questo desiderio in-

clude un forte impulso a vivere da soli, si dovrebbero tenere a mente i seguenti pensieri:

1. Si è già preso un impegno serio. Ora c'è un'altra persona da considerare nell'affrontare una decisione tanto radicale. Se il proprio sposo o sposa è mondano, egoista, sciocco o si oppone alla ricerca spirituale, allora si è liberi di prendere in considerazione il detto spirituale: «Quando un dovere è in conflitto con un dovere superiore, cessa di essere un dovere». Se, tuttavia, il proprio sposo o sposa desidera sinceramente condividere la ricerca di Dio, si deve onorare quel desiderio e non rinnegare il proprio compagno.
2. Se il coniuge, sebbene sincero e buono, vuole distoglierci dalla vita di dedizione spirituale, il dovere più alto è quello di separarsi.
3. Se si ha il consenso del coniuge, allora si è liberi di dissolvere il contratto matrimoniale.

Potrei concludere dicendo che io stesso preferisco il celibato, sebbene debba anche aggiungere che, per qualche tempo, sono stato sposato. Il mio scopo, nel farlo, è stato quello di dimostrare ai membri delle nostre comunità Ananda che si può cercare sinceramente Dio sia da celibi che da sposati. Dopo alcuni anni sono stato sciolto da quell'obbligo e sono tornato felicemente allo stato di *single*, che mi è naturale. Provo solo benevolenza nei confronti della mia ex moglie, ma la mia vita era veramente intesa per essere vissuta solo per Dio.



OTTAVO CAPITOLO

Un passo alla volta

Paramhansa Yogananda, da bambino, ebbe una visione nella quale si vide nel mercato polveroso di un villaggio himalayano. Intorno a lui c'era una grande agitazione: il rumore e la confusione della folla, il trambusto delle ambizioni e dei desideri contrastanti, l'urgenza degli interessi personali. C'erano cani che correvano ovunque e scimmie che si arrampicavano sui tetti e si calavano per rubare il cibo dai banchetti. Le persone contestavano ad alta voce qualunque prezzo venisse loro offerto.

Di tanto in tanto, però, qualcuno si fermava davanti al giovane Mukunda e levava lo sguardo verso un punto alle sue spalle. Un anelito inesprimibile appariva allora sul suo volto. Poi, tuttavia, si girava di nuovo e mormorava tristemente: «Oh, è davvero troppo alto per me!». Allora ritornava nel mercato polveroso, caldo e affollato, e riprendeva il contatto con il mondo circostante.

Ciò accadde diverse volte. Alla fine il giovane Mukunda si voltò, per scoprire che cosa avesse risvegliato un anelito così profondo in quelle poche persone. Dietro di sé vide un'alta montagna, sulla cima della quale si trovava, invitante, un incantevole giardino. Che contrasto vibrante con il calore, il rumore, la polvere e la confusione dell'affollato villaggio intorno a lui!

Dapprima anch'egli pensò, come gli altri: «Oh, è troppo alto per me!». Poi, però, giunse un pensiero più forte: «Per lo meno posso mettere un piede avanti all'altro!». Armato di determinazione, si mise in cammino per scalare la montagna. Gli ci volle molto tempo per arrampicarsi, ma alla fine giunse alla meta ed entrò gioiosamente nel giardino dell'eden sulla vetta.

Chi non preferirebbe vivere libero da dolore e sofferenza, in perfetta felicità o perfino in beatitudine? Le persone, purtroppo, temono la fatica che ciò comporterebbe. Si considerano indegne, inadatte, incapaci o troppo immerse nella mondanità. Non riescono neppure a immaginare di poter essere interiormente libere. Alcuni, tuttavia, *anelano* a fuggire dalla fossa di serpenti dell'illusione. Hanno sofferto abbastanza, qui sulla terra, e hanno finalmente compreso che, semplicemente, non esiste altro modo di trovare la libertà che cercano, se non in Dio. Allora, con desiderio profondo, rivolgono finalmente lo sguardo alle vette della realizzazione spirituale.

Sarebbe splendido se soltanto l'amore di Dio potesse attrarci! Quasi ogni sofferenza, purtroppo, è un pungolo necessario per spingerci verso le altezze spirituali. I nostri timori e la nostra codardia, per qualche tempo, fanno svanire il nostro coraggio: quelle conquiste divine ci sembrano veramente "troppo alte"! Solo alla fine, quando la determinazione dell'anima si fa sempre più forte, l'individuo inizia a percorrere il lungo sentiero, mettendo un piede avanti all'altro. Quelli che non si arrendono mai raggiungono finalmente la cima.

In ogni generazione, alcune anime determinate e irremovibili completano il cammino.

Quali sono, dunque, gli stadi del viaggio? È facile parlarne in modo vago, ma in realtà essi costituiscono una serie infinita di piccoli atti di volontà, separati e perfino specifici.

Riguardo al sesso, ad esempio, il mio Guru mi disse: «Il primo pensiero: è *quello* il momento in cui afferrarlo».

I nostri pensieri – disse – non hanno origine in noi stessi, ma emanano da vari livelli di coscienza. «I pensieri hanno radici universali, non individuali»: così egli ha espresso questo concetto in *Autobiografia di uno yogi*. Quel "primo pensiero" indica la direzione della nostra attenzione verso una determinata influenza universale, verso un più profondo coinvolgimento nell'illusione o verso la padronanza di sé. Se il nostro primo pensiero è rivolto a Dio o all'autocontrollo, la grazia divina entrerà nella nostra mente e ci influenzerà. Se, invece, quel pensiero apre le finestre mentali su scene di desiderio,

forse diremo a noi stessi con compiacimento (dato che quel desiderio sarà ancora molto lieve): «Non preoccuparti, andrà tutto bene!». Pensando così, tuttavia, trascureremo di prendere in considerazione il fatto che, quando indulgiamo in un pensiero, esso apre la mente alle influenze cosmiche che appartengono a quel particolare livello di coscienza.

La grazia divina è come la luce del sole sulla parete di un edificio: se apriamo completamente le tende della nostra stanza a quella luce, essa entrerà e ci inonderà con il suo calore. Se invece teniamo chiuse le nostre tende mentali o – per forzare l'immagine solo un poco – nutriamo i pensieri sbagliati, l'influenza satanica penetrerà nella nostra mente e cercherà di convincerci a procedere ulteriormente in una direzione che, forse, inizialmente non desideravamo affatto.

La *Bhagavad Gita* afferma che, osservando qualcosa, si sviluppa l'attrazione; dall'attrazione nasce il desiderio; il desiderio (quando è ostacolato) risveglia la collera; dalla collera nasce l'illusione; dall'illusione nasce la confusione riguardo a ciò che è giusto o sbagliato; dalla confusione mentale nasce il completo assorbimento in quella particolare illusione.

I negozianti, in India, dicono ai loro clienti: «Guardare non costa nulla!». Anche l'illusione insinua in noi l'idea che «Pensare non costa nulla!». Non crederle! Quando il primo pensiero dell'illusione, in *qualunque* forma, entra nella tua mente, rivolgiti vigorosamente l'attenzione altrove.

Se una persona dell'altro sesso ti sembra particolarmente attraente, ritira immediatamente la tua energia da quel pensiero e rendilo impersonale, forse pensando alle bellezze della natura, ovunque. Non cercare di trasformare l'attrazione in repulsione, perché la repulsione è solo l'altra faccia della medaglia dell'attrazione e può facilmente tornare alla sua prima manifestazione. Potrebbe esserti utile, però, visualizzare quella persona tra cinquant'anni o immaginarla in preda alla rabbia o alla vendetta.

Poi guarda altrove; non soffermarti con compiacimento sul suo aspetto esteriore. Ricorda che molta sofferenza deriva dal coinvolgi-

mento emotivo di qualunque genere. Mantieni libero il tuo ego: libero, innanzitutto, di godere dell'amore e della beatitudine di Dio.

Evita il contatto fisico di qualunque tipo, anche un lieve tocco delle braccia, delle mani o delle dita.

Assumi un atteggiamento attivo, non ricettivo. Pensa e parla con forza di qualcosa per cui nutri sentimenti impersonali. Sii impersonale non soltanto nei confronti dell'altra persona, ma anche di te stesso.

Quando ero all'università, una ragazza della nostra piccola cerchia di amici lasciava continuamente intendere che le sarebbe piaciuto uscire con me. Alla fine la invitai. Quando la riaccompagnai al suo dormitorio, esclamò con entusiasmo: «Sei così *meraviglioso!*!». Immediatamente pensai: «Farò sicuramente meglio a evitare chiunque sia così privo di discernimento!». Non la invitai più, anche se mantenemmo un'amicizia superficiale.

Ti sarà di grande aiuto, mentalmente, respingere tutte le lusinghe che ricevi dagli altri.

Quando osservi in qualcuno la bellezza, il fascino o qualsiasi altra caratteristica attraente, non pensare di poterti impossessare di tale qualità abbracciando fisicamente quella persona! Distingui la qualità dalla persona che la manifesta; cerca di vederla come una caratteristica che anche tu puoi sviluppare in te stesso. *Emulala*; non tentare di possederla come se stessi strizzando il dentifricio da un tubetto. Ricorda che la bellezza delle nubi al tramonto è dovuta soltanto alla luce del sole che le anima.

Se, sotto l'influsso dell'illusione, ti ritrovi sospinto verso un coinvolgimento personale con qualcuno, resisti mentalmente a quel pensiero, anche se di fatto soccomberai alla tentazione.

Rifutati di dare importanza a qualsiasi illusione. Non prendere a cuore il giudizio che gli altri hanno di te. Le persone giudicano gli altri per quello che le fa sentire in colpa. Di quindi a te stesso: «Anche se sono ancora debole, non troverò la mia vera felicità in questa direzione. Di conseguenza, questa non è la direzione in cui scelgo di andare». A volte un pescatore deve lasciare che il pesce nuoti liberamente dopo essere stato preso all'amo, perché questo è il modo mi-

gliore per tirarlo, alla fine, fuori dall'acqua. Tirare la lenza con troppa determinazione potrebbe finire per romperla. Tu *non sei* i tuoi errori. Perché, quindi, esagerarli fino al punto di rompere la cima di salvataggio dell'autocontrollo?

Non criticare, non provare fastidio o odio nei confronti di chi cerca di farti cadere in tentazione. Non dare agli altri così tanto potere su di te! Spesso la reazione migliore è una risata libera e gioiosa (ma non di scherno); poi rivolgi altrove la tua attenzione.

Può essere utile, a questo punto, soffermarsi su una vicenda accaduta durante gli anni in cui vissi con il mio Guru. Non credo di averla già raccontata. Una famosa attrice di Hollywood, una volta, gli fece visita e pranzò con lui. Io servii il pasto e in seguito rimasi nella stanza per prendere nota della loro conversazione. A un certo punto la donna esclamò con grande entusiasmo: «Io *adoro* il sesso!». Ne fui divertito, ma quando se ne fu andata, il Maestro osservò con un'espressione di disgusto: «È un demone!».

Se ti è difficile ritirarti dalla particolare attrazione che provi per una persona, disperdi quel sentimento rivolgendolo in modo più ampio verso tutti coloro che ti circondano.

Fai attenzione a due cose: innanzitutto, a una sensazione di eccitazione nel tuo cuore quando sei in presenza di una particolare persona dell'altro sesso e, in generale, quando sei in compagnia di tutte le persone dell'altro sesso. Questo sentimento può risvegliarsi a qualsiasi età. Una mia conoscente una volta mi disse: «La mia figlioletta di tre anni ha uno speciale risolino che usa soltanto in compagnia dei maschietti».

In secondo luogo, osserva il benché minimo movimento o stimolo dell'energia nel tuo secondo *chakra* o plesso spinale. Da questo centro i nervi si espandono all'esterno verso gli organi sessuali. L'energia eccitata, nel *chakra* o negli organi stessi, è un segnale di pericolo. Potrebbe essere troppo sottile perché tu ne sia immediatamente consapevole, ma cercane i sintomi.

Gli uomini dovrebbero pensare alle donne nel loro aspetto legato al nutrimento e all'altruismo, forse come madri o sorelle, non come

tentatrici che ammaliano l'ego o come una tentazione di per sé. Dal canto loro, le donne dovrebbero assumere un'energia impersonale, non provocatoria.

Le donne dovrebbero considerare gli uomini come padri o fratelli ideali o come potenziali insegnanti e guide. In generale, dovrebbero mantenere una certa rispettosa distanza. Non le aiuterà trattare gli uomini con condescendenza o con spirito di competizione, né rivolgere loro uno sguardo predatorio.

Neppure gli uomini dovrebbero guardare le donne in quel modo. La natura dell'uomo è di dare energia; la natura della donna cerca di trarre energia da quella maschile. Entrambi dovrebbero fare attenzione affinché il dare, così come l'attrarre, siano il più elevati possibile e provengano dai *chakra* superiori nella spina dorsale o, meglio ancora, dal centro cristico fra le sopracciglia. Entrambi dovrebbero cercare di vedere tutti come anime prive di sesso.

Ho trattato approfonditamente l'argomento del sesso semplicemente perché, come disse il mio Guru, è "l'illusione più grande". Gli stessi metodi, tuttavia, possono essere usati per qualunque altra illusione che minacci di allontanarci dal nostro centro interiore.

Soprattutto, ti prego di ricordare il detto: «Roma non è stata fatta in un giorno». Cerca la libertà in modo graduale, un passo alla volta. Questo principio è valido per superare ogni illusione. «*Banat, banat, ban jai!*» era il consiglio che Lahiri Mahasaya dava ai suoi discepoli: facendo un po' ogni giorno, un passo alla volta, ci si ritrova infine sulla vetta spirituale.



NONO CAPITOLO
Trascendere l'ego

I sentimenti che accompagnano qualsiasi illusione ruotano fondamentalmente attorno all'ego. Quando desideriamo qualunque cosa, perfino qualcosa di così insignificante come un cono gelato, il pensiero che si affaccia nella nostra mente è: «Io la voglio; è per me; me la procurerò per il mio piacere!». È questo ciò che intendo con l'espressione “far ruotare i sentimenti attorno all'ego”. Quei sentimenti fanno addirittura “addensare” l'etere.

La necessità principale, quindi, è di neutralizzare i sentimenti: le reazioni emotive, i piaceri e i dispiaceri, le attrazioni e le aversioni, gli attaccamenti e le repulsioni. È per questo che la definizione dello yoga data da Patanjali è *chitta vritti nirodha*: la neutralizzazione dei vortici del sentimento.

I nostri sentimenti più sottili e più intimi, tuttavia, appartengono direttamente all'ego e ce lo ricordano costantemente, “gonfiandolo” o “sgonfiandolo”. Queste tendenze devono essere eliminate completamente prima di poter raggiungere la liberazione. Ogni vortice di sentimento attira l'energia verso il proprio centro nella coscienza dell'ego. L'ego stesso forma il vortice supremo.

Nel semplice pensiero «Io voglio un cono gelato», sono presenti due concetti: “io” e “cono gelato”. Il concetto dell'“io” lega il cono gelato a noi stessi. Tuttavia, se rafforziamo quel concetto pensando: «Come sono stato furbo ad avere questa idea!» e poi: «Sono più furbo dei miei amici, che hanno pensato soltanto di bere un bicchier d'acqua» e forse addirittura: «Sono quelli come me che sostengono l'economia nazionale!» e infine: «Dovrebbero farmi presidente!», è evidente che il cono gelato ha assunto un ruolo minore rispetto al pensiero più centrale: «Io».

Quando il pensiero del sé diventa la cosa più importante, l'ego comincia a ruotare intorno a se stesso, ingrandendosi sempre più. È bene darsi da fare per eliminare tutti i desideri, ma è ancora più importante fare del proprio meglio per diminuire il potere magnetico dell'ego stesso, perché maggiore è quel magnetismo, maggiore sarà anche il numero di appagamenti esteriori che esso attirerà a sé.

È necessario, quindi, intervenire direttamente sulla coscienza dell'ego e non limitarsi ad agire indirettamente per rimuovere uno alla volta tutti gli attaccamenti e i desideri rivolti all'esterno. Se desidero la fama, ad esempio, è più importante che io mi convinca della mia completa insignificanza, piuttosto che dell'inconsistenza del riconoscimento pubblico. Se desidero il denaro, è importante che mi persuada che la gloria che proviene dalla ricchezza è peggiore dell'attaccamento a un bel conto in banca.

Paramhansa Yogananda era solito dire: «Il denaro e la fama sono come prostitute: non sono fedeli a nessuno». L'orgoglio che fanno nascere, tuttavia, è simile a una malattia che divora direttamente la propria pace e felicità interiori. Una persona potrebbe giustamente affermare che colui che si approfitta degli altri vivrà nel costante timore che qualcuno, a sua volta, si approfitti di lui. L'affermazione di sé che accompagna tale comportamento sbagliato, tuttavia, è una palla al piede più pesante e limitante dell'attrazione all'oggetto stesso del desiderio. Chi ruba, afferma che il proprio valore come essere umano è superiore a quello degli altri. Chi cerca la fama per motivazioni egoistiche, piuttosto che per il bene che potrebbe compiere nel mondo, spinge il proprio ego al di sopra di tutte le altre onde che lo circondano e cerca, di conseguenza, di allontanarsi dalla propria vera fonte in Dio.

Più che intervenire sugli specifici desideri e attaccamenti e sulle illusioni dirette all'esterno, quindi, è importante sforzarsi di eliminare il nostro senso di separazione dal grande Oceano della Vita.

Che cosa possiamo fare, quindi, per minimizzare questa autodefinizione suprema, questa incessante consapevolezza di essere in qualche modo separati e diversi da tutto e da tutti? Ecco alcuni suggerimenti:

1. Quando qualcuno racconta una bella storia, non cercare di “batterla” con un’altra. Lascia che la sua storia riceva l’apprezzamento che merita. Ridi con apprezzamento. Sii generoso: lascia all’altro il suo momento sotto le luci della ribalta.
2. Quando qualcuno ti fa un complimento, considera (prima di rispondere) se, affermando anche solo in parte di non esserne degno, potresti dare l’impressione di sminuire l’opinione o il buon gusto di chi ti ha lodato. Se qualcuno apprezza il modo in cui sei vestito, ad esempio, non rispondere con una risata di disapprovazione, dicendo: «Ma come, questi vecchi stracci!?!». Sarebbe meglio ringraziarlo. Se invece ricevi dei complimenti per qualcosa che hai fatto, rispondi: «Grazie!», anche se quella lode appartiene a Dio perché è solo Lui ad agire.
3. Quando qualcuno ha una buona idea che tu stesso hai già avuto, potrai trovare utile dire semplicemente: «Che bella idea!». Non dire: «Sì, anch’io ho pensato spesso la stessa cosa».
4. Se qualcuno fa un’affermazione che non è giusta, non correggerlo, a meno che non ti sembri importante farlo. Se pensi che sia sufficientemente importante parlarne, non limitarti a contraddire l’altra persona, ma dille chiaramente, per prima cosa, che sei consapevole di quanto sia interessata soltanto alla verità, proprio come lo sei tu.
5. Quando qualcuno racconta una barzelletta, non raccontarne un’altra, a meno che non pensi che aggiungerà qualcosa alla conversazione. In altre parole, non parlare solo per essere ascoltato o per il desiderio di “superare” chi ha appena parlato.
6. Non essere schivo. Semplicemente, mostra un calmo rispetto per tutti. Abbi rispetto anche per gli sciocchi, e ancor più per i bambini, sebbene la tendenza comune sia di rivolgersi a loro con condiscendenza. Non solo i bambini potrebbero essere più saggi di quanto credi, ma ho anche constatato che le persone sciocche, a volte, possono essere usate da Dio per mantenerci umili.

7. Nella conversazione, non attendere con impazienza la tua occasione per dire qualcosa. Ascolta con rispetto e, se possibile, con interesse. Cerca di renderla una *conversazione*, non una competizione tra monologhi.
8. Sii sincero. Non «ritirarti umilmente sotto la luce dei riflettori», come qualcuno disse una volta di Albert Einstein. Fa' che la tua modestia sia un'espressione dei tuoi veri sentimenti e non un'affettazione che ha lo scopo di fare buona impressione sugli altri. Convinciti, con costanti e innumerevoli piccole affermazioni, che sei solo un'increspatura sul grande Oceano della Coscienza. Solo quell'Oceano Divino è realmente importante.
9. Nelle conversazioni di gruppo non essere né una talpa (che scava una buca per paura della propria ombra) né un leone (che sconfigge tutti, costringendoli alla sottomissione con i suoi potenti ruggiti), ma pensa piuttosto in termini di semplice condivisione con gli altri.
10. Quando parli in pubblico, pensa più a ciò che puoi condividere con gli altri che a fare buona impressione su di loro.
11. Mostra rispetto per tutti, ma non insistere per avere il rispetto degli altri. Se ti disprezzano o ti insultano, ricorda a te stesso: «Il problema è loro, non mio».
12. Mostra apprezzamento per gli altri non solo perché in questo modo sarà più probabile che loro apprezzino te, ma anche – cosa più importante – perché così facendo espanderai il tuo senso di identità.
13. Ridi *con* gli altri, mai *di* loro.
14. Se qualcuno ti critica, *analizzati* per vedere se non possa esserci in te qualcosa da correggere. Non rispondere con foga o in tono di sfida, dicendo: «Oh sì, e *tu* allora?!», passando poi a elencare tutte le mancanze dell'altro, che compensano le tue. Non metterti sulla difensiva e non cercare mai di giustificarti.

Spesso, tuttavia, è un errore ammettere le proprie colpe, perché, a meno che l'altra persona non sia un vero amico, un giorno o l'altro potrebbe rinfacciarti la tua ammissione. Di semplicemente: «Grazie, forse hai ragione. Considererò attentamente la questione». In questo modo non ti lascerai coinvolgere in implicazioni personali o emotive.

15. Sii più consapevole di quello che dai agli altri che di ciò che ricevi da loro. Anche nella gratitudine, concentrati più sul modo in cui la esprimi che sull'apprezzamento che provi. (Sono consapevole che questo consiglio può essere interpretato in maniera distorta, perché il bene che gli altri fanno a noi è *di per sé* meritevole e non dipende in alcun modo dalla nostra reazione a esso. Quando ero piccolo, una volta dissi a mia madre: «Il tal dei tali mi ha dato una caramella e io gli ho detto grazie. Non sono stato bravo?». Mia madre rispose: «No, non sei stato bravo, hai fatto ciò che *dovevi* fare». Un buon consiglio, davvero! Non crogiolarti mai nella tua virtù; fai del bene agli altri e poi dimenticatene. Il bene che fai appartiene all'universo. Perché limitarlo, ponendone il centro in te stesso?)
16. Se qualcuno ti definisce sciocco, digli: «Grazie, mi fa piacere che mi venga ricordata la mia scarsa importanza».
17. Se qualcuno ti definisce un genio, digli: «Grazie. Faccio del mio meglio, ma sono consapevole che qualunque cosa buona io faccia non proviene da me, ma da Dio. La bellezza delle nuvole al tramonto è dovuta soltanto alle luce del sole che risplende su di esse».
18. Se qualcuno sminuisce qualcosa che hai fatto, digli: «Mi dispiace che tu ne sia scontento. Spero di fare meglio la prossima volta». Nel frattempo, dì a te stesso: «I frutti di tutte le mie azioni, buoni, mediocri o cattivi che siano, appartengono solo a Dio. È Lui che ha sognato tutto questo spettacolo».
19. Se qualcuno ride di te, cerca sinceramente di ridere con lui. Se racconta una storia su di te che ti mette in ridicolo, di nuovo ridi

con lui e poi, se vuoi, racconta qualcos'altro di simile su te stesso. Fallo soprattutto per allontanare da te l'eventuale pensiero che meriteresti un trattamento migliore. Se, tuttavia, la sua risata è volutamente scortese, inadeguata o di cattivo gusto, mostra con calma la tua mancanza di interesse e sposta la conversazione su un altro argomento.

20. Se un negoziante ti chiede un prezzo che ti sembra oltraggioso per qualcosa che desideri comprare, non inveire contro di lui, ma dì piuttosto: «Sono sicuro che abbia questo valore per lei, ma è più di quanto vorrei pagare». Mostragli rispetto, in altre parole; non contrattare e non esclamare disgustato: «Come? Così tanto per questa roba?». (Dopotutto, hai già mostrato il tuo interesse per “quella roba”!) In secondo luogo, mostrando al negoziante il tuo rispetto, riceverai da lui il miglior prezzo possibile, perché vorrà mostrarti a sua volta rispetto. Per te stesso, inoltre – e questo è ciò che maggiormente ci sta a cuore in questo contesto – non creerai onde di reazioni che alla fine, inevitabilmente, ti ritornerebbero indietro.
21. Nel competere con gli altri – per esempio nello sport – fai del tuo meglio per vincere, ma dì a te stesso che la vera competizione è con te stesso, per migliorare le tue capacità. Che tu vinca o perda, comportati con cortesia. Ricordo una volta, quando avevo sedici anni, in cui stavo perdendo una partita di tennis contro qualcuno che consideravo un giocatore meno bravo di me. Per dargli una lezione, diedi alla palla un violento colpo dal basso verso l'alto con la mia racchetta, dando così dimostrazione dello stile peggiore possibile! (Bisognerebbe infatti tenere la racchetta parallela a terra.) Mi colpì il naso con la racchetta fino a farlo sanguinare copiosamente, anzi lo ruppi addirittura. Ricordo che ero lì, sdraiato sul campo, e ridevo di cuore per l'assurdità della mia azione, che aveva totalmente contraddetto l'opinione elevata che avevo delle mie capacità. Ridevo per la bellezza di quella lezione così perfetta.

22. Non attirare mai l'attenzione su di te. Cerca di mantenerla concentrata sull'argomento di cui si sta parlando.
23. Se qualcuno contesta il tuo punto di vista, non lasciare mai che la discussione sprofondi a un livello di animosità personale. Una volta raccontai a mio padre di una teoria che avevo letto, secondo la quale il massiccio centrale del Messico si era sollevato all'improvviso in un cataclisma fino a raggiungere l'altezza attuale. Mio padre, che era geologo e credeva nel cosiddetto "gradualismo", rise con scherno a questa affermazione. Quando cercai di difenderla, mi disse: «Penso che dovresti rispettare la mia opinione». Io risposi: «In effetti la rispetto, come un'opinione». Entrambi cambiammo velocemente discorso per evitare quella che minacciava di diventare una discussione perfettamente inutile.
24. Cerca di non avere né un complesso di superiorità né uno di inferiorità. Di semplicemente a te stesso: «Ciò che è, è; e ciò che sono, sono. Mi rifiuto di formulare giudizi di valore a questo proposito. Noi tutti stiamo solo interpretando la nostra parte nel dramma cosmico; farò semplicemente del mio meglio per interpretare bene la mia».
25. Ogni giorno, e durante tutta la giornata, cerca di ridurre a zero la tua autoimmagine. Se sei famoso agli occhi del mondo, dì a te stesso: «Non sono niente e nessuno». Se hai una carica importante di qualunque tipo, dì a te stesso: «Quando morirò, tutto questo andrà perduto. Anche adesso, quindi, non sono nulla». Se sei sconosciuto o disprezzato e rifiutato dagli altri, dì a te stesso: «Nella mia nullità, io sono *tutto!* Non sono questo corpo: sono una parte – tanto quanto tutte le altre – della Realtà Infinita!».
26. Cerca di vedere Dio in tutti e di amarLo in tutti, poiché tutti sulla terra – ognuno a modo proprio e con la propria dose di errori – stanno cercando di trovare la loro vera natura: la Beatitudine Divina!

27. Quando la morte stessa sopraggiunge, come un giorno dovrà necessariamente accadere, offri con gioia la tua vita a Dio, alla Coscienza Infinita. Non soffermarti mai sugli errori che hai commesso, ma offrili a Dio dicendo: «Non rivendico alcun merito o biasimo per ciò che ho fatto. Sono per sempre frutto della Tua Infinita Perfezione».

Ho offerto in queste pagine soltanto dei suggerimenti che ti aiuteranno a sollevarti al di sopra dell'ego. Considera questi pensieri, semplicemente, come punti di partenza per attraversare il labirinto di *maya*.

Ricordo che, anni fa, mi stavo impegnando sinceramente per sviluppare l'umiltà. Con mia grande sorpresa, un mattino mi svegliai rendendomi conto che stavo diventando orgoglioso della mia umiltà!

La trascendenza dell'ego è l'essenza stessa del progresso spirituale. Ci si chiede come mai così pochi insegnamenti se ne occupino, mentre invece tanta importanza è stata attribuita alla soppressione dell'ego. Ci si chiede anche perché, specialmente tra i rinuncianti, ci si sia concentrati così tanto sugli sforzi indiretti, volti ad esempio a eliminare attaccamenti e desideri. È necessario, ovviamente, rinunciare anche a tutte queste autolimitazioni e far sì che l'energia precedentemente dedicata a esse sia canalizzata verso l'alto, in un'unica direzione, fino al cervello e all'occhio spirituale tra le sopracciglia. Posso solo pensare che il motivo per cui si è data così poca importanza alla trascendenza dell'ego è che, durante il *Kali Yuga*, la maggior parte delle persone non poteva comprendere che l'ego in verità non esiste, se non nella sua effimera realtà di sogno. Questa breve apparenza (come disse il mio Guru) è simile a un riflesso della luce del sole su un frammento di vetro ai lati della strada.

Già all'inizio di questo *Dwapara Yuga* si è dichiarato che la materia stessa non è altro che una vibrazione di energia. È possibile ora comprendere, per lo meno a livello intellettuale, che la nostra realtà separata è solo una nube mutevole e che, in verità, siamo tutti un'unica realtà.

Può sembrare che io stia cercando di ridurre ogni essere umano a una pallida ombra. Se è così, vorrei ribadire che io stesso ho potuto cominciare a realizzare qualcosa nella vita solo dopo essere riuscito a convincermi che Colui che agiva era soltanto Dio.

Ho cercato, a un certo punto, di scoprire se, mettendomi da parte e lasciandoGli fare tutto, Lui avrebbe preso il mio posto. Era un esperimento, nulla più. Stavo insegnando in una chiesa e a un certo punto smisi semplicemente di parlare e aspettai che Dio parlasse attraverso di me.

Non lo fece. Mi convinsi, allora, che dovevo fare la mia parte. Paramhansa Yogananda ha insegnato a pregare in questo modo: «Io ragionerò, vorrò, agirò, ma guida Tu la mia ragione, la mia volontà e la mia attività verso il giusto sentiero in ogni cosa».

Noi dobbiamo fare la nostra parte, ma se diciamo a noi stessi: «È Lui che agisce; Lui può infondere il Suo potere in me», scopriremo che non lo farà. Per lo meno, finché sono rimasto zitto è regnato il completo silenzio. Io non ero imbarazzato, ma alcune persone tra il pubblico credettero, ansiosamente, che fossi paralizzato dalla paura.

Un paio di miei amici, dopo aver letto ciò che ho scritto sulla necessità di eliminare l'ego, hanno protestato: «Ma allora, come potrà mai avverarsi la predizione del Maestro, secondo la quale swami simili a leoni verranno un giorno dall'India e diffonderanno ovunque il suo messaggio?».

Pensano forse che io abbia consigliato a tutti di diventare degli *inetti*? Niente affatto! Quanto più una persona riesce a togliersi di mezzo, tanto più Dio potrà lavorare attraverso di lei. Ciò che accade è che si impara a usare il potere che è nostro, ma *donato da Dio*.

In India, una volta, incontrai un uomo ricco che si vantava di essere un vero rinunciante: «Ho intestato tutte le mie proprietà ai figli» mi disse orgoglioso. «Personalmente non possiedo nulla, sono libero!».

Questa autodefinizione, tuttavia, trasudava ricchezza, nonché l'orgoglio che l'accompagna. La sua "rinuncia" era una pura finzione (ammesso che una finzione possa essere definita "pura"), poiché egli era ancora circondato dalle trappole della ricchezza. Viveva nel suo grande palazzo, aveva molti domestici e viaggiava ovunque in una macchina costosa. Non ho dubbi che avrebbe potuto facilmente riprendersi tutto quello che aveva donato agli altri. Per quanto potessi dire, aveva rinunciato soltanto al dovere civico di pagare le tasse!

Una rigorosa sincerità, in particolare verso se stessi, è indispensabile per coloro che desiderano essere veri rinuncianti. La tendenza a cercare continuamente giustificazioni per il proprio operato fa parte della natura umana. Qualcuno dirà: «Sì, è vero, a volte imbroglio un pochino quando gioco a *bridge*, però ho messo venti dollari nel piatto delle offerte domenica scorsa, in chiesa!». Oppure: «Sicuramente ho le mie colpe, come tutti del resto, ma non *questa!*». Oppure: «... l'ho fatto solo per aiutarlo (o aiutarla)!». O ancora: «... non era veramente sbagliato da parte mia, perché lo fanno tutti».

Qualcuno potrebbe protestare dicendo: «Sì, è vero, fumo un pochino ogni tanto, ma per lo meno non bevo!». Qualcun altro potrebbe dire: «Sì, è vero, bevo un gocchetto ogni tanto, ma *per lo meno* non *fumo!*».

Se qualcuno è accusato di essersi comportato male, di solito cerca di giustificarsi. Un ladro di macchine dirà: «Così impareranno a non

lasciare la macchina aperta!». Una persona che gode nel diffamare gli altri protesterà dicendo: «In realtà sto solo cercando di aiutare tutti a essere migliori!». Un truffatore dirà: «Tutti fanno *qualcosa*. In questo mondo, “cane mangia cane” e chi non pensa per prima cosa a se stesso viene sbranato».

Un giorno un uomo venne a casa mia per fare un lavoro e lasciò pesanti tracce di fango sul tappeto del salotto. Quando protestai, rispose: «È solo un po' di fango sotto i miei stivali!», come per dire: «Hai qualcosa contro Madre Natura?».

Il rinunciante dovrebbe essere particolarmente attento a non giustificare i propri errori. Egli potrebbe, per una debolezza morale, soccombere a una tentazione; se ciò dovesse accadere, non dovrebbe mai fingere con se stesso, o con qualcun altro, che la sua debolezza, in qualche modo, non fosse sbagliata. *Era* sbagliata, semplicemente e completamente. Solo con la completa onestà nei confronti di se stessi si può sperare di uscire finalmente dall'illusione.

Quando Gesù, nell'attraversare la Samaria, incontrò la donna accanto al pozzo, riconobbe – come spiegò Yogananda – che era una discepola caduta delle precedenti incarnazioni e volle assicurarsi che fosse pronta a essere nuovamente accettata. Perciò le disse: «Va' a chiamare tuo marito e poi ritorna qui». Lei rispose: «Io non ho marito». Lui le disse: «Hai detto bene “non ho marito”; infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero» (Gv 4,16-18). Solo dopo che la donna ebbe detto la verità, egli acconsentì ad accettarla nuovamente come discepola.

Tutto ciò non significa che si dovrebbero confessare apertamente al mondo i propri difetti. Sii prudente. Quelli che, a loro volta, sono ancora immersi nell'illusione, ti attaccheranno come un branco di lupi affamati. Sii riservato. Al tempo stesso, non cercare mai di persuadere qualcuno che i tuoi desideri sbagliati non siano frutto dell'illusione.

Ho biasimato i due yogi di cui ho parlato in precedenza per quella che mi sembrava una mancanza di sincerità. Non pretendo di giudicarli, dato che non conosco del tutto i fatti, ma di certo, *se* è vero che

hanno fatto una promessa che non hanno mantenuto, significa che non erano sinceri. È probabile che saranno giudicati dalla legge karmica (sempre ammesso che sia questo ciò che accade) non tanto per le loro azioni, quanto proprio per quella mancanza di sincerità.

Lo scopo principale della rinuncia è di sviluppare la capacità di distinguere la verità dall'errore e di riconoscere quindi l'illusione per ciò che è: una menzogna (non pura, certamente, ma senz'altro semplice, quando si è riusciti a smascherarla!).

Sii sincero, quindi, anche nelle questioni di minore importanza. Per esempio, se hai detto a qualcuno: «Comprerò il giornale e leggerò quella notizia», assicurati di procurarti davvero il giornale, in qualche modo, e di leggere l'articolo.

Se dici a qualcuno: «Non mancherò di esserci», assicurati di non mancare.

Molti anni fa, a Los Angeles, mi recai da un amico indiano per prendere in prestito un *dhoti* (un capo di vestiario indiano indossato dagli uomini) per la rappresentazione di un'opera teatrale che avevo scritto. Mentre me ne stavo andando, un suo amico, anch'egli indiano, che si trovava con lui disse: «Ci sarò sicuramente!». Non mi aveva chiesto né il luogo né l'ora dello spettacolo, e neppure l'argomento. Sapevo che non sarebbe venuto, e infatti non venne. Perché, allora, mi aveva detto che ci sarebbe stato "sicuramente"?

C'è una deplorable tendenza, in molti Paesi orientali, a dire agli altri quello che si pensa desiderino ascoltare. In Giappone, una volta, chiesi a un negoziante se sarebbe stato in grado di spedire negli Stati Uniti gli acquisti che avrei fatto nel suo negozio. Ansioso di non deludermi, egli cominciò ad annuire con la testa, poi si fermò e mormorò sottovoce: «No».

Ai miei occhi, questa tendenza è una debolezza. In India, alcuni anni dopo il coraggioso esempio di sincerità del Mahatma Gandhi, incontrai molte persone che cercavano di seguire quel modello declamando verità offensive. Gandhi non aveva mai fatto questo! Aveva sempre mostrato rispetto per le realtà degli altri. Ciò che dovremmo dire è la verità *utile e gentile*. Se una persona è stupida, dirglielo le

sarà d'aiuto? Sicuramente no. Offri una verità con rispetto e con cor-
tese preoccupazione per la capacità dell'altro di accettarla *utilmente*.

Con te stesso, però, dovresti essere, se non spietatamente onesto,
per lo meno imparzialmente onesto. (Non è interessante osservare
quante persone considerino sinonimi la sincerità e l'onestà? È come
se comprendessero che la mancanza di sincerità è davvero, in qualche
modo, una disonestà, perché è come se stessi truffando gli altri
privandoli di qualcosa che appartiene loro di diritto.)

Attenendoti scrupolosamente alla verità, ti porrai in sintonia con
la Realtà che si trova dietro l'esistenza manifesta. La persona comple-
tamente sincera – ha affermato Patanjali – sviluppa il potere di ren-
dere manifeste le proprie parole.

Questo, tra l'altro, è uno dei motivi per cui si dovrebbe sempre
dire la verità: qualunque cosa tu dica, potrebbe manifestarsi come
realtà, in modo inaspettato e forse anche indesiderabile. Anche se il
tuo potere spirituale è ancora limitato, potresti incappare inavvertita-
mente in un momento di calma nel vortice delle «correnti incrociate
dell'ego» (come le ha definite Yogananda) e scoprire che perfino le tue
affermazioni più insignificanti saranno diventate realtà manifeste.

La questione del sesso rivisitata

Vorrei lasciare da parte in questo contesto l'istinto di sopravvivenza, che tocca i rinuncianti in modo meno diretto, per parlare invece nuovamente di come il sincero rinunciante dovrebbe affrontare il secondo istinto fondamentale, il desiderio sessuale: un istinto estremamente importante per la maggior parte delle persone, in quanto tiene la loro coscienza in una stretta simile a un vero e proprio vizio. Paramhansa Yogananda lo ha definito «la più grande delle illusioni».

Che cosa farebbe una persona, se all'improvviso trovasse un elefante nella propria camera da letto? Per molti rinuncianti, questa immagine non è molto lontana dalla sensazione che provano quando, all'improvviso, il desiderio sessuale infuria nel loro corpo come una tempesta.

Ci sono due aspetti nell'istinto sessuale: il primo è la semplice lussuria animale, il secondo è l'amore, generoso e altruista. Per chi cerca la liberazione, l'amore, ovviamente, è l'aspetto migliore; solo l'amore è spiritualmente accettabile. Persino nell'amore umano, tuttavia, è presente il coinvolgimento personale, e questo è sempre un limite per l'ego.

Quanto più una persona consente al pensiero del sesso di entrare nella propria mente, tanto più forte sarà la presa che quel pensiero avrà sull'ego. Anche senza sesso, tuttavia, l'amore umano è centrato in qualche forma di attaccamento, e dove c'è attaccamento c'è anche schiavitù dell'ego. Questo, in verità, non è amore.

Una volta dissi a una grande santa indiana, Ananda Moyi Ma: «Tutti noi [i miei condiscipoli negli Stati Uniti e io] proviamo molto amore per te». Ella mi rispose con apprezzamento, ma in modo im-

personale: «Non esiste alcun amore, all'infuori dell'amore di Dio». L'amore di Dio, inoltre, è sempre impersonale: sebbene Dio abbia profondamente a cuore ognuno di noi, individualmente, non desidera nulla in cambio e può attendere, anche per secoli se necessario, finché non ricambieremo altruisticamente il Suo amore e non torneremo a unirci a Lui. L'amore umano è selettivo, per una persona o un numero limitato di persone. Non può che essere, in qualche misura, egoistico. Essendo basato sulle emozioni, è circoscritto dai sentimenti personali e non abbraccia le esigenze dell'intera umanità.

Solo l'amore divino è completamente impersonale, imparziale, generoso e attento al benessere degli altri.

Il sesso afferma l'ego e, così facendo, lo rafforza. Il suo collegamento con l'amore è falso. La lingua spagnola è più onesta nell'esprimere l'amore umano: «*Yo te quiero: ti voglio*».

Questa affermazione dell'ego è un altro motivo per cui il sentiero della rinuncia è più facile per i *single*. Cercare la via più facile, in ogni caso, non significa essere codardi! Ogni grammo della nostra forza è necessario per raggiungere la meta divina.

Per chi è sposato è difficile, se non impossibile, provare un amore veramente impersonale per la propria moglie o il proprio marito, poiché rimane sempre, in sottofondo, il pensiero: «Lui (o lei) mi appartiene!». Da parte sua, nel ricevere l'amore, lui (o lei) pensa: «Io – me – mio!».

«Io ti amo! Tu mi ami!»: non è forse questo il tema di innumerevoli canzoni popolari? Dov'è, in quel pensiero, il superamento dell'ego? Quanto più entrano in scena l'attrazione e l'attaccamento personale, tanto più diventa difficile spezzare i legami dell'ego.

Gli stadi verso il sannyas

Il *sannyas*, o rinuncia completa, non è un passo da intraprendere con leggerezza. Non si dovrebbe soltanto essere pronti a compierlo, ma anche convincere gli altri di esserlo. Per ridurre al minimo il pericolo di un pregiudizio – come nel caso di un’amicizia personale, per esempio, o di una predilezione – dopo aver rivolto con esito positivo la propria richiesta a un *nayaswami* per il quale si provino reverenza e rispetto, si dovrebbe essere ordinati come *nayaswami* da tre persone che non siano imparentate fra loro e che siano a loro volta dei *nayaswami*.

Innanzitutto, comunque, si dovrebbe passare attraverso lo stato di *brahmacharya* o di *tyaga*: la rinuncia preliminare. Questo periodo, generalmente, dovrebbe durare almeno sei anni, per poter maturare l’assoluta certezza interiore di essere pronti per il *sannyas* completo. A questo punto la persona dovrebbe aver dimostrato anche agli altri di porre veramente Dio al primo posto nella propria vita e di accettarlo come unica realtà.

Quanto a lungo dovrebbe attendere una coppia, prima di votarsi a una vita di *tyaga*? Io penso che non dovrebbe dipendere solo dall’età. Anche persone giovani potrebbero essere pronte, ma tutti devono essere in grado di dimostrarlo – agli altri e a se stessi – prima di intraprendere questo passo. Credo che l’età e il momento dovrebbero variare a seconda delle persone.

Gli uomini che praticano *tyaga* sono chiamati *tyagi*; le donne, *tyagini*. Essi dovrebbero fare del loro meglio per seguire i principi esposti in questo libro. Va ricordato, comunque, che non è tanto una

questione di azioni specifiche, quanto di una generale *direzione della propria energia*.

Gli uomini *single* possono essere chiamati *brahmachari*; le donne, *brahmacharini*.

Coloro che desiderano diventare *tyagi* o *brahmachari* (o i loro corrispettivi femminili) dovrebbero innanzitutto fare richiesta ed essere accettati da un *nayaswami* per il quale provino reverenza e rispetto. Non c'è bisogno di una cerimonia speciale né di più di un *nayaswami* per ordinarli. Essi dovrebbero, però, ripetere quei voti elencati nel diciassettesimo capitolo che si riferiscono allo stato che abbracceranno.

Per quanto riguarda le persone sposate, spesso potrebbe essere meglio aspettare di aver superato l'età fertile prima di votarsi allo stato di *tyaga*, perché, se arriveranno dei bambini, non si può mai sapere quale karma porteranno con sé. Un genitore è obbligato a rispettare la natura e il destino del proprio figlio: in breve, il suo karma. Se il karma del bambino non è coscientemente quello di seguire il sentiero spirituale – dico “coscientemente” perché tutti gli esseri, che ne siano consapevoli o meno, sono sul sentiero verso Dio – sarebbe ingiusto nei suoi confronti cercare di costringerlo ad abbracciare uno stile di vita per il quale non è pronto; non solo, ciò potrebbe addirittura ritardare il suo progresso verso Dio, creando soppressione e frustrazione e, in seguito, uno spirito di ribellione.

Quando una coppia ha superato la probabilità di avere figli o ha cresciuto i propri figli fino all'età (supponiamo) di diciotto anni, i coniugi sono liberi di dedicarsi completamente, se questo è il loro desiderio, alla ricerca spirituale. Si può aggiungere, inoltre, che nei casi in cui non si possano comunque avere figli o si sia già preso l'impegno di astenersi dal sesso, si dovrebbe ricevere il permesso di diventare *tyagi*. In ogni caso, una coppia di *tyagi* dovrebbe sforzarsi ancor più di dedicare la propria vita completamente a Dio, di rinunciare al sesso e di cercare di esprimere Dio sopra ogni cosa nella propria vita.

I *tyagi* dovrebbero impegnarsi seriamente per sollevarsi al di sopra della collera, del desiderio e dell'attaccamento (ai loro averi, come

pure l'uno all'altro). Dovrebbero sostenersi emotivamente a vicenda, agire insieme con spirito di collaborazione e non permettere mai alla competizione di inquinare il fiume della loro amicizia.

Dovrebbero cercare la guida di un vero guru o, per lo meno, di un insegnante spirituale saggio e sincero. Dovrebbero cercare sempre di obbedirgli, o almeno di seguire sinceramente la voce della propria coscienza superiore.

Dovrebbero imparare a considerare ogni ostacolo della vita come una benedizione.



Quando arriva il momento in cui si sentono pronti a dichiarare esteriormente la loro completa dedizione al sentiero spirituale, essi possono – con il permesso del loro insegnante o di altre persone più evolute di loro che rispettano – abbracciare formalmente il *sannyas* e diventare swami. Poiché in questo stadio dovrebbero aver raggiunto il punto in cui non considerano più se stessi come uomini o donne, i rinuncianti di entrambi i sessi dovrebbero ricevere lo stesso titolo: *swami*. Non è più appropriato per le donne rinuncianti ricevere la versione femminile di questo titolo: *swamini*.

Dato che questo è un nuovo ordine di rinuncianti, raccomando che tutti gli swami che ne fanno parte ricevano, in aggiunta al titolo, l'attributo di *naya*, che significa “nuovo”. Così il mio nome sarebbe Nayaswami Kriyananda.

I nomi possono includere l'usuale *ananda*, che significa, come ho già detto, “beatitudine”. Possono anche, tuttavia, indicare semplicemente una qualità spirituale: ad esempio, Nayaswami Seva (che significa “servizio”). Il nome non indicherà se la persona è maschio o femmina. Per quanto riguarda la scelta del nome, questa può essere lasciata alla discrezione dell'individuo e di coloro che gli impartiscono l'iniziazione.

Indipendentemente da qualunque passo falso una persona possa compiere in futuro nel dedicarsi ai propri ideali, fintantoché la *direzione* della sua aspirazione sarà verso l'alto non dovrebbe esserci

una punizione esteriore o una “retroceSSIONe” da qualunque stadio già raggiunto.

Poiché molte delle virtù menzionate in questo libro sono una questione di atteggiamento – e perfino l’autocontrollo sessuale è troppo personale per poter essere accertato oggettivamente – la decisione se una persona sia degna o meno di mantenere il titolo di *tyagi* o di *nayaswami* deve essere lasciata completamente alla sua coscienza. Arriva il momento in cui solo Dio è qualificato a essere il giudice.

Ho cercato di chiarire, e desidero sottolineare nuovamente, che questo nuovo ordine di rinuncianti non è limitato ai membri di Ananda, la comunità che io stesso ho fondato nel 1969. Dovrebbe assumere, tuttavia, una forma ben precisa e non può essere incoraggiato a crescere in modo incontrollato, come i funghi nel bosco.

Questo ordine non ha nessun legame con il sistema di Ananda di *sadhaka*, *sevaka* e membri a vita. È concepito come un’entità autonoma. Le persone non diventeranno necessariamente *nayaswami* in virtù del fatto che sono leader di Ananda. Sono convinto che il nuovo ordine debba fiorire a partire da coloro che sono già swami.

I nuovi sistemi incontrano inevitabilmente l’opposizione; posso quindi immaginare che alcuni si prenderanno gioco dei nostri *nayaswami* chiamandoli *mayaswami*! Lasciamoli fare. Una certa dose di derisione fa bene all’anima, nonché all’ego che cerca la libertà!

Abito, nella terminologia monastica occidentale, significa l'abbiamento di un monaco o di una monaca. L'abito è una protezione, un modo per ricordare costantemente a se stessi la scelta di vita che si è fatta. Durante la propria vita, Paramhansa Yogananda era in una certa misura contrario al fatto che i suoi discepoli indossassero un abito monastico. Il suo messaggio era per il mondo e, pertanto, egli non voleva trasmettere l'impressione che i suoi insegnamenti fossero riservati soltanto ad alcuni. Tuttavia, egli disse che in futuro sarebbe diventato appropriato, per i discepoli che avessero abbracciato la vita monastica, indicare la loro particolare dedizione spirituale indossando un abbigliamento adeguato.

Ora che il suo messaggio si è diffuso ed è conosciuto ampiamente in tutto il mondo, ritengo sia giunto il momento, per i monaci e le monache, di indossare un abito appropriato, anche se forse, all'inizio, con una certa cautela.

I *brahmachari* e le *brahmacharini* dovrebbero vestirsi di giallo dorato. Suggestisco inoltre che *tyagi* e *tyagini* si vestano di bianco. Per coloro che lavorano nel mondo, tuttavia, indossare un abito potrebbe risultare sconveniente; lascio quindi a loro la scelta di quando, dove e come farlo. Che decidano individualmente oppure insieme, in gruppo.

I *nayaswami*, come ho detto in precedenza, dovrebbero vestirsi di un colore blu reale brillante.

È stato creato un abito semplice, con lo stesso stile per uomini e donne: pantaloni senza piega, come quelli che si indossano in India

(chiamati *pyjama*) e una lunga tunica simile alla *kurta* indiana, non abbottonata sul davanti ma con una cerniera lampo sulla schiena.

Per quanto riguarda le occasioni in cui l'abito dovrebbe essere indossato, direi che dipende dalle consuetudini generali e da ciò che è ritenuto accettabile. I cambiamenti avvengono in modo più naturale quando sono introdotti con gradualità. A livello ideale, comunque, l'abito monastico dovrebbe essere indossato ogni qualvolta sia appropriato farlo, come segno della sincerità del proprio impegno e come protezione dalle influenze mondane.

Parlerò ulteriormente di questo importante argomento nel prossimo capitolo.

La diffusa necessità della rinuncia

Questa non è certamente un'epoca (sempre che tale epoca sia mai esistita) in cui le proprie aspirazioni spirituali dovrebbero essere tenute nascoste. L'influenza delle illusioni terrene è diffusa e potente. Il periodo in cui viviamo sembra, in effetti, un esempio dei tempi descritti dal Signore Krishna nella *Bhagavad Gita*: «O Bharata (Arjuna), ogni qualvolta la virtù (il *dharma*) declina e il vizio (*adharma*) predomina, Io Mi incarno sulla terra (come *avatar*). Apprendo di era in era in forma visibile, vengo per distruggere il male e ristabilire la virtù» (4,7-8).

La devozione verso Dio è un sentimento molto intimo e non dovrebbe mai essere mostrata apertamente, per evitare che possa trasformarsi in ipocrisia. Chi tiene nascosta la propria *dedizione* alla verità, tuttavia, può privarsi di un'utile protezione (come ho suggerito alla fine del capitolo precedente). Può anche meritare l'accusa di essere un codardo spirituale.

Questa è un'epoca in cui è necessario “testimoniare la propria presenza”. Non è sufficiente rimanere una statistica: «Una determinata percentuale di persone crede in Dio» o affermazioni simili. È un'epoca in cui è necessario partecipare attivamente alla lotta della luce contro l'oscurità.

Quello di cui c'è bisogno oggi è un esercito spirituale di anime che dimostrino – non in modo militante o aggressivo, ma con dichiarata sincerità – il proprio impegno nei confronti dei valori più elevati, di Dio e (in questa epoca caratterizzata dall'uso estremo della pubblicità) di un fermo rifiuto dei valori mondani.

Pensa semplicemente a una moderna strada nel cuore palpitante di qualsiasi città, con la folla che vaga qua e là e si precipita a sini-

stra e destra, impegnata a realizzare profitti, acquisizioni, desideri. In una qualsiasi folla di questo tipo, potrebbero esserci delle persone che rivolgono i propri pensieri alle mete superiori, ma chi, nell'osservare la scena, potrebbe mai sospettarlo?

Recati a vedere una mostra d'arte moderna: la maggior parte di ciò che troverai sarà terribile. Ci si domanda come possa essere iniziata la moda di tali distorsioni del buongusto. Immagino alcune persone in piedi davanti a un dipinto, completamente confuse, ma che si guardano cautamente a sinistra e a destra per vedere se qualcuno, nel gruppo, riesce a capire *qualcosa* di ciò che sta osservando. La maggior parte della gente non è sicura del proprio gusto e, di conseguenza, è poco propensa a formulare qualunque giudizio, positivo o negativo che sia. Nessuno vuole essere considerato ingenuo o completamente privo di senso artistico. Così, alla fine, qualcuno forse oserà dire: «Mi piace!». Altri intorno a lui, ascoltando questa osservazione, troveranno il coraggio di ripetere: «Anche a me!», sebbene soltanto con la fiducia che proviene dall'imitazione. Quelli che, tra la folla, saranno ancora nel dubbio, potranno infine decidere che la sicurezza sta nei numeri: con titubanza, ma acquisendo sempre più coraggio, si uniranno al coro, esclamando: «*Quanto ci piace!*». Così, alla fine, questo diventerà il verdetto. *Vox populi, vox Dei!*

Ho visto un film, anni fa, in cui una giovane che aspirava a diventare cantante riusciva finalmente a salire sul palcoscenico davanti a un pubblico numeroso. L'attrice cantava meravigliosamente – dopo tutto è per questo che era stata scelta per la parte! – ma il regista sentì che questa semplice dimostrazione non sarebbe stata sufficiente per convincere il pubblico cinematografico e ritenne necessario inquadrare diverse volte gli spettatori (prima un individuo qua e là, poi alcuni gruppetti e infine tutta la folla), mentre sorridevano, si scambiavano cenni di apprezzamento e alla fine si alzavano in piedi e applaudivano entusiasticamente. In questo modo, chiunque avesse guardato il film avrebbe avuto la certezza, senza ombra di dubbio, che l'artista avesse cantato davvero bene.

Tale è la natura umana. Sono davvero pochi coloro che hanno la benedizione di possedere la discriminazione necessaria per giudicare una verità da soli.

Proprio per questo, se nella tua evoluzione spirituale hai raggiunto il punto in cui comprendi che il vero scopo della vita è trovare Dio, potresti anche dire a te stesso, in maniera spassionata, che alla fine tutti giungeranno alla stessa realizzazione, ognuno a tempo debito. Potresti quindi decidere di cercare la liberazione solo per te stesso. È questa, infatti, la decisione finale alla quale giungono molte anime: dopo innumerevoli incarnazioni nelle quali hanno sofferto le limitazioni, le privazioni e le delusioni di *maya*, ora desiderano soltanto immergersi nuovamente nella beatitudine infinita e contemplare l'intera scena dell'esistenza manifesta come un qualcosa di cui si sono finalmente liberate.

Tuttavia, se Dio si prende la briga, di tanto in tanto, di inviare un salvatore-*avatar* nel mondo per distruggere il male e ristabilire la virtù, è probabile che sarà contento se almeno alcuni di coloro che stanno ancora cercando la liberazione Lo aiuteranno in questa impresa immane.

Ho letto un libro, anni fa, su alcune persone che erano state guidate in una regressione nel passato fino a un momento precedente alla loro attuale incarnazione terrena. A ognuna di loro era stato chiesto: «Perché hai scelto di reincarnarti proprio in questo momento?». Tutti avevano risposto di aver saputo che sarebbe stato un tempo di grandi prove e difficoltà. Nessuno, tuttavia, aveva parlato delle sofferenze che avrebbe sperimentato; tutti avevano parlato, invece, della grande opportunità che questa vita avrebbe dato loro per il progresso della propria anima.

Quello attuale, in altre parole, non è un tempo in cui “farsi da parte”.

Un nuovo ordine di rinuncianti perderebbe molto del suo merito spirituale se fosse tenuto nascosto a tutti, a eccezione di pochi eletti. È estremamente importante, oggi, che coloro che aspirano a un modo di vivere superiore siano rassicurati di non essere soli. Se è vero

che c'è sicurezza nei numeri, la assicurazione deve provenire da una quantità di numeri sufficiente.

Quando io stesso (all'età di ventun anni) compresi finalmente che, per me, l'unico modo di vivere possibile era la ricerca di Dio, cominciai a domandarmi se non stessi uscendo di senno. Non avevo mai letto nulla sui santi che avevano cercato Dio e tanto meno su qualcuno che Lo avesse realmente trovato. Mi chiedevo seriamente se non stessi impazzendo. Cercai ogni immaginabile alternativa a quella ricerca. Ad esempio, cercai di vivere una vita semplice in campagna, tra persone semplici. L'esperimento si rivelò un disastro, perché le "persone semplici di campagna" che incontrai non seppero aiutarmi a trovare neppure la pace mentale. Solo quando incontrai *Autobiografia di uno yogi* di Paramhansa Yogananda, trovai il sostegno di cui avevo bisogno nel mio anelito quasi disperato per Dio.

In seguito scoprii che, in realtà, c'erano molte altre persone in America che dividevano i miei ideali. Avevo trovato il sentiero completamente da solo: che grande aiuto sarebbe stato anche solo sapere che esisteva un sentiero da trovare!

L'epoca nella quale viviamo è stata testimone di molta violenza, paura, sofferenza, distruzione e sconvolgimento spirituale, ed è destinata ad assistere a molto di più. Siamo avviati, infatti, verso un periodo di diffusa depressione economica. Una profezia che lessi in India descriveva questa epoca come un tempo in cui ci saremmo state «lacrime in ogni casa». Le persone sono confuse, incerte e infelici. Cercano la guida l'una nell'altra, ma ovunque guardino trovano solo ignoranza. Come il proverbiale struzzo, cercano di sottrarsi all'incertezza nascondendo la testa sotto la sabbia di incessanti distrazioni.

È certamente tempo che quei pochi che comprendono nel proprio *intimo* che esiste un modo di vita superiore, si uniscano fra loro. Così facendo, potranno almeno dimostrare con chiarezza, anche esteriormente, che loro – così pochi in quella grande folla! – perseguono una meta più valida del semplice coinvolgimento nel materialismo e nella coscienza dell'ego.

Un ordine di rinuncianti in cui le persone dimostrino il loro impegno non urlando le loro convinzioni, sventolando bandiere e striscioni o facendo delle campagne esteriori di altro tipo, ma semplicemente attraverso l'abito che indossano: questo, sicuramente, sarebbe un modo minimale di "testimoniare la propria presenza".

A questo punto, quindi, vorrei rivolgere un appello ai miei lettori: se il vostro cuore risuona con quanto ho scritto finora, cercate un modo qualsiasi per prendere un impegno formale in questa direzione e per renderlo noto agli altri.

Non sto dicendo: «Entrate a far parte di Ananda», ma piuttosto: «Ovunque voi siate e qualunque sia il vostro sentiero o stadio della vita, entrate in questo ordine di rinuncianti, abbracciatene gli ideali, dedicatevi a essi *concretamente*. Non stringetevi sconsolatamente nelle spalle, dicendo: «Che belle idee. Spero che abbastanza persone le metteranno in pratica». *Diventate* voi stessi quelle persone! Se siete sposati, parlate di questo stile di vita con vostro marito o vostra moglie. Non vi ho chiesto di vagare per le strade come i *sannyasi* dei tempi antichi, ma semplicemente di cambiare il vostro atteggiamento nei confronti della vita. Alcune coppie troverebbero difficile indossare l'abito del *tyaga* per strada o persino in casa, ma in particolari occasioni spirituali potrebbero certamente farlo senza temere di vedersi puntare contro il dito dell'indignazione.

Brahmachari, brahmacharini e nayaswami (siano essi sposati o non sposati) dovrebbero essere meno reticenti. Mi sembra giusto, e persino necessario, che mostrino il coraggio delle loro convinzioni.

Dovrebbero vestirsi così anche in privato, nelle loro case? Credo che questo dovrebbe essere lasciato alla scelta individuale. Il volto che mostrano al mondo, tuttavia, dovrebbe includere non solo i loro occhi, bocca e naso, ma anche ciò a cui hanno votato la propria vita. Ci sono, indubbiamente, occasioni in cui una persona desidera rimanere in incognito. Dover sopportare sfide e domande ogni volta che ci si trova fuori casa o si sale su un aereo, inoltre, non sembra affatto una penitenza necessaria. Come ho detto nell'ultimo capitolo, un simile cambiamento sociale deve essere introdotto gradualmente.

Paramhansa Yogananda voleva che il nostro abbigliamento quotidiano fosse normale. Lui stesso, quando era in America, portava giacca e pantaloni; dimostrava tuttavia la diversità della sua vocazione con una sciarpa – non arancione, in effetti, ma bianca – che gli copriva il petto. In India indossava la tradizionale veste arancione degli swami indiani. Il suo modo di vestire non era molto importante per lui, perché, come disse egli stesso: «Il *cuore*, non il corpo, dovrebbe indossare lo splendore della devozione».

Tuttavia, egli espresse il desiderio che noi, un giorno, portassimo l'abito monastico. Quel giorno è arrivato? Forse non in Occidente. In India? È più probabile. Lui stesso, appena arrivato in America, indossava la sua veste di swami ovunque. Non so quando cambiò questa pratica, ma immagino che lo fece quando scoprì che nella vita di tutti i giorni le persone venivano distratte, piuttosto che ispirate, dal suo abito.

Il Maestro ci faceva indossare l'abito monastico in occasione di speciali cerimonie pubbliche e come ministri nelle sue chiese. Disse anche al suo attuale successore (Daya Mata) che un giorno l'abito monastico sarebbe stato più appropriato per noi, in generale. Da queste linee guida traggio le seguenti conclusioni:

1. Yogananda desidera che ora indossiamo questo abito in contesti adeguati, ma valutando con sensibilità ciò che è appropriato e ciò che non lo è.
2. Sebbene il contesto adeguato includa certamente gli eventi spirituali formali, non comprende necessariamente l'ambito della vita quotidiana.
3. Gradualmente, a mano a mano che noi stessi ci sentiremo sempre più a nostro agio indossando l'abito nel nostro ambiente, potrà diventare appropriato indossarlo sempre.
4. Sarà giusto indossarlo in pubblico solo quando sarà diventato più comunemente accettato.
5. Durante i viaggi (per esempio in treno o in aereo) sarebbe meglio, per il momento, *non* indossarlo.

6. In India potrebbe essere appropriato indossarlo molto prima che in Occidente, forse fin da subito.

Per alcune coppie, potrebbe essere molto strano indossare un abito speciale, se non nelle cerimonie pubbliche. Potrebbero tuttavia – e in effetti *tutti* i membri di questo ordine monastico potrebbero farlo – indossare qualcosa che indichi la loro vocazione spirituale: di colore bianco per i pellegrini, giallo dorato per i *brahmachari*, turchese per i *tyagi* e blu per i *nayaswami*. Potrebbero indossare camicie o camicette di quel colore. Quando gli uomini indossano un completo giacca e pantaloni, potrebbero portare un fazzoletto del colore appropriato ripiegato e visibile nel taschino; le donne potrebbero fare la stessa cosa con sciarpe, fusciasche attorno alla vita o qualcos'altro di adeguato. Le camicie o camicette potrebbero essere disegnate in modo da non avere bottoni lungo il davanti ed essere infilate dalla testa.

Maniche corte quando fa caldo? Perché no?

Anche una spilla adeguata, appuntata sul petto o usata come pendente, sarebbe un modo per dichiarare la propria identità di rinuncianti.

Il punto fondamentale, in ogni caso, è trasmettere a coloro che condividono gli stessi ideali questo messaggio: «Non sei solo». Dapprincipio, tutto questo forse non proteggerà i membri monastici dalle intrusioni del mondo, ma un po' alla volta il segnale diventerà sempre più conosciuto e accettato. A mio parere, esso diventerà universalmente rispettato nel momento in cui un membro dell'ordine monastico si sentirà libero di andare ovunque indossando il proprio abito.

La necessità di un'educazione adeguata

Un *brahmachari* è colui che pratica *brahmacharya*: un termine che, con il tempo, è stato associato sempre più all'autocontrollo sessuale, sebbene il suo significato pieno e autentico sia "fluire con Brahma". Fluire con Dio, ovvero con la divina ispirazione, significa essere in sintonia con il Signore in ogni aspetto della propria vita.

Brahmacharya è anche il primo dei quattro *ashram*, o stadi della vita, classicamente designati: lo stadio dello studente. Gli altri tre *ashram* sono *grihasta* (il capofamiglia), *vanaprashtha* (colui che si è parzialmente ritirato dalla vita nel mondo) e *sannyas* (la completa rinuncia).

C'è quindi un collegamento particolare tra il primo e il quarto stadio della vita. Lo scopo specifico di entrambi era quello di offrire la propria vita a Dio: il primo stadio come preparazione per considerare Dio come il vero scopo della vita, il quarto per dedicare la propria vita alla ricerca della liberazione. Il sistema indiano degli *ashram* aveva l'obiettivo specifico di aiutare le persone a vivere in modo divino. Ebbe origine in un'epoca più elevata, quando lo scopo della vita era un concetto così ampiamente compreso da concretizzarsi in un sistema vero e proprio. Anche se oggi non è più così, esiste per lo meno la possibilità di creare degli esempi, all'interno della società, in cui questa concezione possa essere messa in pratica: in scuole speciali, per esempio, dove i bambini possano essere educati con questo sistema, e in comunità separate, i cui membri si uniscano scegliendo consapevolmente una vita spirituale.

Dovrei aggiungere che tali comunità esistono già: io stesso ne ho fondate otto. Nella maggior parte di esse, inoltre, vi sono già delle

“Scuole della saggezza vivente”, basate sui principi esposti nel mio libro *Educare alla vita*.

Perfino nelle nostre “Scuole della saggezza vivente”, tuttavia, non è stato ancora introdotto il concetto di rinuncia. Anche se in un certo senso insegniamo ai bambini a “fluire con Brahma”, dobbiamo ancora affrontare pienamente il concetto vero e proprio di rinuncia, sia come *tyagi* che come *brahmachari* o swami.

Ritengo sia giunto il momento di considerare seriamente la necessità di insegnare l’autocontrollo *prima* che l’adolescente si ritrovi intrappolato in abitudini che inevitabilmente, col tempo, rovineranno la sua vita o che, per lo meno, potrebbero rendergli difficile orientarla verso l’alto.

Nelle scuole di Ananda insegniamo già, spiegandone le ragioni, la necessità di perseguire valori di vita più elevati rispetto all’usuale brama di ricchezza, fama e potere terreno. Anche quando un bambino desidera raggiungere queste mete, impara a considerarle soltanto come un mezzo per fare del bene nel mondo. I bambini di Ananda apprendono i benefici, *per loro stessi*, che provengono dall’includere la felicità degli altri nella propria. Viene loro insegnata l’importanza dell’autocontrollo. Imparano inoltre il valore di ogni vera virtù, nella loro stessa vita.

Nelle prove a livello nazionale, i nostri bambini si classificano di solito ai primi posti. Quando si diplomano o si trasferiscono in altre scuole, si dimostrano invariabilmente studenti eccellenti e spesso diventano leader, nell’ambito scolastico o nel mondo.

Nelle scuole di Ananda, i bambini imparano a non perdersi nelle droghe o nell’alcool. Apprendono l’autodisciplina, la concentrazione, la collaborazione con gli altri e l’importanza di vivere seguendo ideali spirituali elevati.

Non siamo ancora riusciti, tuttavia, a sottolineare con sufficiente forza l’autocontrollo sessuale; credo che finora l’importanza di un profondo impegno spirituale sia stata sottintesa, più che insegnata. Suggesto quindi che in futuro, non solo nelle scuole di Ananda ma ovunque, si includano nei curricula tutti questi ideali. Il modo in

cui i bambini vengono educati, infatti, determinerà le caratteristiche dell'intera società.

Suggerisco che, con il tempo, vengano creati dei *gurukul*,* come nell'antica India. Sarebbe bene studiare quel sistema, per comprendere quali delle sue caratteristiche possano essere adottate.

Una mia raccomandazione è che ragazzi e ragazze siano tenuti separati durante gli anni dell'adolescenza. Il risveglio sessuale è un momento di grande turbamento emotivo e il bambino ha bisogno di imparare ad affrontare i nuovi sentimenti che, con la pubertà, gli vengono letteralmente imposti dalla natura. La separazione dei sessi può dare all'adolescente la possibilità di imparare a gestire gli impulsi improvvisi e distruttivi del proprio corpo.

Nel mio libro *Educare alla vita* ho affermato che ognuno dei periodi di sei anni che precedono l'età adulta ha le sue esigenze specifiche. Durante i primi sei anni, l'esigenza principale è quella di sviluppare il coordinamento fisico; nei successivi sei anni, fino all'età di dodici, la necessità è di canalizzare nel modo giusto le proprie emozioni; dai dodici ai diciotto, l'esigenza diventa quella di guidare la volontà con discernimento; infine, dai diciotto ai ventiquattro è necessario perfezionare e affinare l'intelletto. Idealmente, l'educazione dovrebbe proseguire (come infatti accade nella "scuola" della vita) fino all'età di ventiquattro anni, dopodiché una persona possiede – tanto quanto potrà mai possedere – gli strumenti per affrontare la realtà oggettiva.

Gli anni "della volontà", dai dodici ai diciotto, sono estremamente importanti per aiutare il bambino che sta crescendo a comprendere come usare la propria forza di volontà per vincere *se stesso*, non gli altri: per controllare se stesso, non per imporre la propria volontà agli altri.

Spesso l'energia di un adolescente viene diretta *principalmente* verso la conquista dell'altro sesso. Il ragazzo pensa: «Come posso conquistare l'affetto di quella ragazza?»; la ragazza pensa: «Come pos-

* Scuole dell'antica India, generalmente all'aperto, nelle quali l'insegnamento riguardava tutti gli aspetti della vita, incluse le pratiche spirituali, ed era impartito da guru o saggi.

so attrarre quel ragazzo?». È importante che entrambi imparino non solo “le realtà della vita”, ma anche come dirigere quella conoscenza verso l’alto, verso una comprensione più elevata degli usi e abusi dell’istinto sessuale. È necessario fornire delle solide ragioni, con le quali l’adolescente possa relazionarsi in modo intelligente.

Ogni generazione considera se stessa la prima ad aver mai scoperto il sesso. L’adolescenza è un periodo di esagerata consapevolezza dell’ego, che proviene dall’accresciuto spirito di competizione che si sviluppa durante la pubertà e i successivi anni “della volontà”. Gli adolescenti tendono a essere troppo sicuri di sé – in modo quasi ridicolo – oppure, al contrario, a sviluppare un senso quasi patetico di totale insicurezza e un complesso d’inferiorità paralizzante per l’ego.

Ritengo consigliabile introdurre quello che in alcune società è stato chiamato “rito di passaggio”. Questo rito dovrebbe essere celebrato per i bambini di entrambi i sessi e non solo, come per tradizione, per i maschi. Ai maschi, in particolar modo, dovrebbe essere insegnato che ciò che all’inizio è piacevole, spesso finisce in sofferenza se l’energia non è portata sotto controllo e saggiamente indirizzata. Alle bambine dovrebbe essere insegnato che, anche se è facile attrarre i maschi con le “astuzie femminili”, così facendo finiranno per perdere il loro rispetto e non faranno altro che allontanarli. A entrambi dovrebbe essere insegnato, soprattutto, il *rispetto* per gli altri, fornendo loro buone ragioni per non considerare nessuno in termini di conquista.

Suggerisco che questo rito sia celebrato da diversi adulti (vale a dire, da persone veramente mature), ovviamente uomini per i ragazzi e donne per le ragazze. Potrebbe essere una cerimonia formale, durante la quale ogni partecipante adulto affronti qualche aspetto specifico del significato della vera maturità.

Potrebbe essere inclusa una cerimonia del fuoco, nella quale i bambini gettino simbolicamente nelle fiamme le loro precedenti aspettative: quella di essere sempre accuditi e sostenuti (emotivamente e finanziariamente) e quella di dipendere, in modo infantile, dalla volontà degli altri (in particolare, ovviamente, da quella dei genitori). D’ora in poi dovranno agire, volere e pensare in modo più auto-

mo. Gli adolescenti hanno comunque una naturale tendenza a mettere alla prova la lama affilata della loro volontà; sarebbe saggio aiutarli a dirigere questa tendenza verso il loro bene supremo.

Ogni bambino potrebbe, infine, ricevere un simbolo della sua accettazione di questa nuova fase della vita: forse una spilla gialla di qualche tipo, che potrà appuntare ai vestiti come costante ricordo, specialmente a se stesso, dei principi elevati che ha abbracciato.

La cerimonia dovrebbe consistere di una preghiera e una promessa. La preghiera dovrebbe invocare la guida divina nella propria vita, l'accettazione da parte di Dio della propria devozione e la grazia di essere sempre capaci di condividere con gli altri ogni benedizione che si riceve nella vita.

La cerimonia del fuoco dovrebbe essere accompagnata dal *Mahamrityunjaya mantra*:

*Aum, triambakam yajaamahe sugandim, pushti-vaardhanam
Urvaarukameva bhandhanaan mrityor mokshiya Maamritaam.*

(Noi adoriamo l'Uno dai tre occhi che è fragrante e che nutre tutti gli esseri. Possa Egli liberarci dalla morte e portarci l'immortalità, proprio come il cetriolo è tagliato via dal suo legame con la pianta).

Dopo averlo ripetuto tre volte come una richiesta di liberazione da ogni karma fisico, mentale e spirituale, i partecipanti dovrebbero gettare una manciata di riso nel fuoco, come simbolo del loro desiderio di bruciare i semi del karma passato.

La promessa, dopo un'invocazione a Dio e ai Suoi grandi santi, potrebbe essere la seguente:

«Io so che l'azione migliore è quella che mi porta la felicità più vera.

«Comprendo che sono più felice quando includo la felicità degli altri nella mia.

«Cercherò sempre di essere utile e di aiutare gli altri, la società e tutto il genere umano, e cercherò di trovare la felicità non solo per me stesso, ma per tutti.

«Sarò sempre grato ai miei genitori per tutto il bene che hanno fatto per me e li perdonerò per qualunque ferita, perché so che io stesso soffrirò di più se nutrirò nel mio cuore sentimenti negativi, per chiunque.

«Tratterò il mio corpo come tempio di Dio e farò del mio meglio per mantenerlo puro e santo, come un luogo in cui io possa adorare Dio umilmente.

«Cercherò di vivere sempre seguendo gli ideali più elevati, per la mia felicità e il mio benessere e per quello degli altri».

Dopo ogni verso di questa promessa, ogni partecipante dovrebbe offrire nelle fiamme un piccolo cucchiaino di *ghee* (burro chiarificato), come simbolo della purezza delle proprie intenzioni.



SEDICESIMO CAPITOLO

Una visione del futuro

Ora che ci siamo addentrati per più di cento anni nella fase ascendente del *Dwapara Yuga*, l'epoca dell'energia, il nostro futuro sarà più liscio e luminoso? Mi piacerebbe pensarlo. Realisticamente, però, e sfortunatamente, i segni indicano, per lo meno nell'immediato, un futuro che non sembra né liscio né luminoso. Gli atteggiamenti costrittivi del *Kali Yuga* – la resistenza dogmatica e persino l'opposizione alle nuove idee, una concezione ristretta della lealtà, la persecuzione religiosa, le convinzioni rigide piuttosto che l'apertura alle dimostrazioni dell'esperienza, l'autorità basata sulla posizione sociale o istituzionale piuttosto che sul merito individuale, il potere gerarchico anziché democratico, l'ignoranza e la resistenza nei confronti di qualsiasi punto di vista diverso dal proprio, l'uso della forza bruta come mezzo più sicuro per appianare le divergenze d'opinione – tutto questo è ancora presente e si oppone ai raggi più fluidi del *Dwapara*. Così come la natura, secondo la scienza, non fa mai balzi improvvisi, anche la coscienza umana si muove solo gradualmente verso nuovi livelli di comprensione.

Giunge il momento, tuttavia, in cui la tensione fra due punti di vista opposti continua a crescere, fino al punto, talvolta, di spezzarsi. Nel corso dell'ultimo secolo, e più in generale negli ultimi trecento anni, si sono lentamente manifestate anche altre tendenze: l'apertura verso nuove possibilità; l'espansione della propria lealtà fino a includere la consapevolezza dei diritti degli abitanti di ogni altra parte del mondo, delle altre nazioni, delle altre razze e di coloro che hanno interessi diversi; un grido di protesta sempre più forte contro il fanatismo religioso; la consapevolezza che il semplice credere non può

garantire una verità; la crescente comprensione che il vero merito è individuale e non dipende dalla posizione sociale, dal rango o dall'apprezzamento popolare; un'accresciuta tendenza a dipendere maggiormente dalla negoziazione piuttosto che dalla forza bruta.

Com'è, quindi, la situazione in questo anno, il 309 del *Dwapara*? Sembra evidente un aumento della tensione fra la cupidigia monetaria (l'avidità) e la comprensione, tipica del *Dwapara*, della necessità di rispettare le esigenze di ognuno. Sembra che si stia avvicinando il momento in cui si verificherà un'esplosione, che all'inizio potrebbe presentarsi sotto forma di una depressione economica diffusa e di grandi proporzioni.

La gente ha cercato in maniera spasmodica di avere sempre più denaro; ebbene, lo avranno, ma sotto forma di una depressione che gliene darà così tanto attraverso l'iperinflazione, che il denaro stesso non avrà più nemmeno il valore della carta su cui è stampato. La sofferenza che ne deriverà – dato che le persone non imparerebbero in nessun altro modo – farà nascere un sistema finanziario completamente nuovo.

La gente pensava che dei semplici sistemi potessero garantire la pace e la prosperità da sempre desiderate. Per questo motivo Karl Marx ricevette l'ispirazione, che venne attirata verso di lui dal karma mondiale, di fornire all'umanità la quintessenza stessa di ogni male del *Kali Yuga* sotto forma del comunismo. Questo modello di idealismo contorto promette l'uguaglianza di tutti gli uomini e l'amore fraterno sulla terra, ma ha invece portato repressione, paura, spionaggio quasi universalmente diffuso e sicurezza basata sul controllo globale, oltre ad assegnare ad alcuni il potere di sopprimere tutti nel nome del procedere insieme a passo serrato. Il potere supremo è lo Stato, il che, ovviamente, significa che i pochi individui senza scrupoli che lo governano possono fare i prepotenti con tutti gli altri. Gli errori economici del comunismo, in ogni caso, non sono veramente il punto principale: il punto è, piuttosto, la libertà individuale di coscienza contro la schiavitù mentale.

La depressione porterà molti altri mali. In un'occasione in cui ero presente, Paramhansa Yogananda espresse la sua esasperazione contro

la burocrazia e le sue interminabili regole, dopo di che fece questo commento, che si sente fare spesso con leggerezza: «Dovrebbe esserci una rivoluzione!». Il Maestro si fermò un momento, poi disse a voce più bassa: «In effetti, ce ne sarà una».

Che dire della guerra globale? Quando una nazione possiede meno delle altre, non è infrequente che cerchi la “soluzione” di invadere i Paesi che se la passano meglio. Ci sono, inoltre, ideologie intensamente conflittuali: il comunismo contro tutti gli altri sistemi, l’Islam contro tutte le altre religioni. Abbiamo già visto la Germania cercare *Lebensraum* (spazio vitale) e giustificare le proprie azioni con lo slogan pseudo-darwiniano della sopravvivenza del più adatto. C’è bisogno di cercare ancora, per trovare possibili cause di futuri conflitti?

Se anche una sola bomba atomica venisse lanciata, ci sarebbe quasi certamente una ritorsione. Ben presto, bombe atomiche cadrebbero ovunque. Sri D.R. Kaarthikeyan, che una volta ricopriva la stessa carica di J. Edgar Hoover (il capo dell’FBI negli Stati Uniti) in India, un Paese molto più popoloso dell’America, mi disse che ci sono più di trentamila armi atomiche *ufficialmente censite* ammassate nel mondo. Non si può fare a meno di chiedersi quante altre armi *non censite* dello stesso tipo ci siano.

Il pensiero confortante è che qualsiasi guerra atomica dovesse scoppiare avrebbe la benedizione di essere breve: non potrebbe certo trascinarsi a lungo. Il pensiero *non* confortante è che sarebbe breve perché non rimarrebbero abbastanza persone per continuare a combatterla.

Sospetto che alcuni miliardi di persone morirebbero in un tale olocausto e molte più ne morirebbero in seguito, a causa dell’inquinamento radioattivo. Degli oltre sei miliardi di abitanti del nostro pianeta, quanti ne rimarrebbero per portare avanti la bandiera della civilizzazione? La mia stima è forse un miliardo, forse alcune centinaia di milioni. Il mio guru una volta predisse: «L’Europa sarà devastata, la Russia sarà annientata!». La civilizzazione stessa subirà una completa riorganizzazione.

Quando visitai la Cambogia, nel 1958, percepìi una sorta di nube oscura sopra quel Paese. Conosciamo la tragedia che in seguito col-

pì la Cambogia. Più di recente ho avvertito una nube simile sopra la Germania, anche se mi è sembrata meno scura. Chi lo sa?

Le città sono divenute una delle maggiori maledizioni dell'umanità. Favoriscono il crimine, l'avidità, la competizione all'ultimo sangue e l'indifferenza verso il prossimo. Nel passato, le persone gravitavano attorno alle città perché era lì che si trovava lavoro. Oggi, però, specialmente con l'invenzione dei personal computer, le persone stanno scoprendo che possono gestire perfino attività di compravendita dalle loro case in campagna. Ci sarà, a mio avviso, un esodo massiccio verso le campagne. Le città saranno distrutte, o dall'interno a causa dell'esodo di massa o dall'esterno a causa delle armi atomiche. Forse le città del futuro ospiteranno venti o trentamila residenti, quantità molto più ragionevoli.

Chi emergerà vittorioso, ammesso che qualcuno possa essere definito vittorioso in una tale devastazione? Yogananda ha affermato che il karma dell'America è tale che nessuno sarà in grado di sconfiggerla.

Alle persone piace puntare il dito contro gli altri, specialmente contro quelli che hanno più successo di loro. Yogananda ha detto che l'America ha anche del cattivo karma per il modo in cui ha trattato i nativi americani e per aver lanciato la prima bomba atomica. Al tempo stesso, però, non c'è stata nessun'altra nazione nella Storia che, dopo essere stata attaccata, abbia sì sconfitto il proprio nemico, ma si sia poi chinata per aiutare il Paese aggressore a risollevarsi e a ritrovare la prosperità di un tempo. I cinici hanno commentato: «Certo, ma anche l'America ha guadagnato da questa "generosità"». È vero. Si tratta di egoismo illuminato, quindi perché biasimarlo?

Il mio guru non ha parlato di come sono stati trattati gli schiavi neri dell'Africa negli Stati americani del Sud. Il fatto che non vi abbia accennato, perlomeno in quell'occasione, mi fa chiedere se egli non vedesse quell'atrocità anche sotto una luce positiva. Un segmento della popolazione nera, infatti, ha raggiunto una raffinatezza tale da poter aiutare i propri fratelli e sorelle che vivevano altrove a sollevarsi dal karma che ha portato il loro continente a essere chiamato "il continente nero".

Le razze umane non sono definite in modo efficace da differenze superficiali come il colore della pelle. Yogananda ha detto che le vere razze sono definite dalle differenze fondamentali nel temperamento umano, vale a dire dai progressivi livelli di raffinamento della natura umana, anticamente delineati nel sistema delle caste. Quelle differenze non sono ereditarie, ma indicano piuttosto gli stadi che gli individui hanno raggiunto nell'evoluzione della propria coscienza spirituale. Yogananda una volta disse: «Non vedo perché le persone parlino di bianchi e neri. Sotto la pelle, tutti sono rossi!».

Ritengo che, durante il ciclo discendente degli *yuga*, l'Africa nel suo complesso, incluso l'Egitto, debba essere caduta spiritualmente a causa della diffusa pratica della magia nera. Anche oggi questa pratica esiste ovunque in quel continente. Un mio amico nero, un americano, dopo aver visitato la Nigeria molti anni fa, commentò: «Mi ha mostrato l'aspetto positivo della schiavitù!». Penso infatti che i neri in America diventeranno una forza di liberazione per i neri ovunque, non politicamente ma spiritualmente. Ispireranno una grande elevazione tra le popolazioni nere in tutto il mondo.

A mio parere, tuttavia, “il continente nero” potrebbe anche avere bisogno del fuoco purificatore di una grande distruzione. Una volta ho letto un libro in cui l'autore, uno psichiatra, invece di far regredire i suoi pazienti fino alle vite precedenti cercava di portarli avanti nel futuro. Se le sue scoperte possano essere definite valide o meno è impossibile dirlo, ma fui colpito dall'affermazione di alcune persone, secondo la quale l'Africa e il Vicino Oriente diventeranno inabitabili per lungo tempo a causa delle radiazioni atomiche.

Paramhansa Yogananda ha predetto: «Verrà il giorno in cui l'America e l'India si prederanno per mano e guideranno il mondo su un sentiero pacifico di equilibrata efficienza spirituale e materiale». Swami Rama Tirtha, un santo indiano che venne negli Stati Uniti all'inizio del ventesimo secolo, fece questa previsione: «Un giorno voi americani prenderete i nostri insegnamenti indiani, li renderete pratici e li riporterete alla mia gente».

Depressione economica, guerra mondiale, devastazione diffusa: queste sembrano cause sufficienti di allarme, ma c'è la possibilità che un guaio ancora più grande si profili all'orizzonte!

Finora l'uomo è stato abituato a pensare a questo pianeta come completo in se stesso, non soggetto a influenze esterne. La nostra conoscenza dell'universo fisico è ancora molto recente. Perfino nella mia vita, quando studiavo in Inghilterra verso la fine degli anni Trenta, uno degli insegnanti mi disse: «Ti rendi conto che tutte le stelle che vediamo di notte appartengono a un unico sistema stellare? Si è scoperto di recente che la cosiddetta nebulosa in Andromeda è un altro sistema stellare completo. Finora uno – forse persino *due* – sistemi di questo tipo sono stati scoperti!». Quei sistemi furono chiamati “universi-isola”; da allora sono stati chiamati galassie e gli astronomi affermano che ne esistono più di cento miliardi.

Questo vasto universo non è soltanto un meccanismo, come pensano gli astronomi di oggi. Potrebbe essere definito, piuttosto, come un grande organismo vivente. In effetti, non è solo vivente: è *cosciente*. Quando c'è armonia o disarmonia nella coscienza di un vasto numero di esseri su un determinato pianeta, essi attraggono a quel pianeta benedizioni o punizioni commensurate.

Padre Pio predisse che in futuro sarebbero calati sulla nostra terra tre giorni di oscurità. Egli consigliò di non uscire all'esterno durante quel periodo, perché l'aria sarebbe stata pericolosamente inquinata.

Qualcuno mi ha detto di aver letto una simile predizione fatta da Paramhansa Yogananda in uno dei suoi scritti. Non ho letto personalmente tali parole, ma ero presente in chiesa, una domenica, quando parlò della depressione che sarebbe arrivata. Egli interruppe per un attimo il suo discorso e urlò: «Voi non sapete che terribile *cataclisma* sta per arrivare!».

Anche ai bambini veggenti di Garabandal fu detto dalla Vergine Maria che ci sarebbero stati tre giorni di oscurità.

Quali potrebbero essere le cause di tale evento? Non potrebbe essere dovuto a una grave eruzione vulcanica, perché gli effetti di un fenomeno simile durerebbero per anni, non solo per tre giorni.

Potrebbe trattarsi di un corpo celeste, che colpisse la terra con tale violenza da far sì che la rotazione terrestre si fermasse temporaneamente, fino a quando un impulso naturale interno la riportasse a ruotare? Se è così, l'altro lato della terra subirebbe un'uguale punizione di tre giorni di luce solare. In questo caso, inoltre, come si giustificherebbe l'aria inquinata? Confesso che tutto ciò è al di là della mia comprensione, ma sono convinto che *qualcosa* di terribile accadrà. Ho anche letto teorie secondo le quali l'impatto che è stato predetto sarebbe causato da un grande corpo celeste che colpirà la luna in novilunio, formando una nuvola di polvere che cesserà di frapporsi fra noi e il sole solo quando la luna, nella sua orbita, si sposterà dalla traiettoria del sole.

Yogananda (così come Padre Pio) ha detto che quelli che amano Dio saranno protetti. Non credo, comunque, che quella protezione significhi che nessuno di loro morirà. Tra un centinaio di anni, quasi tutti coloro che si trovano sul pianeta in questo momento se ne saranno andati comunque. Questo mondo potrebbe essere descritto (anche se con ignoranza) come un gigantesco campo di concentramento, in cui solo alcune persone muoiono pacificamente nel proprio letto. L'orrore è mitigato dal fatto che gli individui se ne vanno uno alla volta. In ogni caso, devono per forza morire, e molti di loro se ne vanno in maniera dolorosa. La libertà dal dolore viene dopo la morte. La protezione di Dio, quindi, deve essere intesa nel senso che, per coloro che Lo amano, la morte sarà molto facile.

La morte stessa, comunque, è facile e molto piacevole, perché è accompagnata dalla libertà dalla prigionia entro queste spesse pareti di carne. La sofferenza, quando accompagna la morte, è solo mentale: è il dolore degli attaccamenti che vengono recisi. L'anelito per i godimenti terreni, comunque, impedisce alle persone di godersi a lungo il paradiso: col tempo dovranno reincarnarsi di nuovo in un corpo fisico e continueranno a reincarnarsi su questo o su qualche altro pianeta fino a quando il loro ultimo desiderio sarà stato appagato o dissolto.

Paramhansa Yogananda una volta – non ero presente in quell'occasione – disse a un gruppo di monaci: «Un giorno voi tutti dovrete

ricostruire daccapo, fin dalle fondamenta». Questo significava forse che gli edifici sulle sue proprietà, in particolare a Mount Washington (il suo quartier generale), sarebbero stati distrutti, forse da una bomba atomica? Lo ritengo del tutto possibile. Ma questo rappresenterebbe una protezione divina? Forse sì, se la sua organizzazione si fosse allontanata troppo dalle reali intenzioni del Maestro. Ricordo che una volta egli disse con grande vigore: «Se mai vedrò ... [ometto deliberatamente alcune parole che riguardavano un membro dell'organizzazione], allora, a prescindere da dove mi troverò nello Spazio, ritornerò e *distruggerò* questa organizzazione!».

Le sofferenze che verranno, infine, saranno la conseguenza del fatto che l'umanità ha voltato le spalle a Dio. Per questo io affermo, con urgenza, che il nostro nuovo ordine di rinuncianti è disperatamente necessario all'umanità intera e non dovrebbe essere limitato a un'unica organizzazione. Molte migliaia di persone, adesso, devono “testimoniare la propria presenza”.

La terra sarà distrutta? Yogananda disse: «Certamente no». Una volta affermò: «Profetizzo che vedrete un nuovo mondo! Un mondo di pace, armonia e prosperità. La terra non conoscerà guerre per centinaia di anni, perché le persone saranno stanche della violenza di ogni genere».

La terra, in questa nuova epoca del *Dwapara*, assisterà a un progresso inimmaginabile: non ci saranno solo grandi progressi scientifici e di altro tipo in tutti gli ambiti dell'esistenza, ma persino viaggi su pianeti lontani. Nel *Dwapara Yuga* l'uomo penetrerà l'illusione dello spazio: se lo spazio è un'illusione, in realtà la galassia più distante non deve essere più lontana dei nostri piedi! Forse l'uomo sarà perfino in grado di viaggiare fino a galassie che ora sembrano impossibili da raggiungere perché troppo lontane. Per quanto riguarda i viaggi spaziali verso la nostra terra, dopo l'ondata di avvistamenti di UFO nel 1949 il Maestro disse: «Ci sono veramente visitatori da altri pianeti». Egli disse che l'universo brulica di vita. Un mio condiscipolo, una volta, mi riferì che il nostro Guru aveva detto che c'è perfino la vita sul sole, dove le entità vivono in corpi gassosi.

Il concetto di piccole comunità consapevoli (come Ananda) si diffonderà “come un incendio selvaggio” – disse Yogananda – e diventerà un importante modello di vita nel futuro.

Se qualcuno, oggi, dovesse tornare indietro nel tempo e parlare delle meraviglie della nostra epoca, potrebbe essere ricoverato in manicomio. Ho sentito dire che verso la fine del diciannovesimo secolo il capo dell'ufficio brevetti propose, in modo del tutto serio, che l'ufficio stesso venisse chiuso «perché ogni cosa che poteva essere inventata era già stata inventata». Ho letto che questo resoconto sarebbe apocrifo, ma si adatta perfettamente al caso (come nel detto: «Se non è vero, è ben trovato»).

Praticamente ogni cosa che associamo con la vita moderna è stata scoperta, inventata o è divenuta di uso comune proprio a partire dall'inizio del ventesimo secolo: la radio, il telefono, la televisione, il forno a microonde, l'automobile, l'aeroplano, il jet, i viaggi nello spazio... la lista continua all'infinito.

Sono cresciuto in Romania, a quell'epoca un Paese quasi medioevale. Quando un aeroplano volava sopra la nostra testa, noi tutti andavamo all'aperto a salutare agitando la mano. Un anno, per un tentativo di modernizzazione, l'intero Paese volle adottare l'ora legale, ma sbagliò e, invece di guadagnare un'ora di luce, la *perse*! I rumeni erano abbastanza disinvolti riguardo alle comodità moderne come i viaggi ferroviari. Una mia amica mi raccontò di aver viaggiato in seconda classe in Romania. Quando era arrivato il controllore, le aveva chiesto sbalordito: «Ma cosa ci fa in questa classe?». «Beh, non vede? Ho un biglietto di seconda classe». Il bigliettaio aveva risposto con un sorriso divertito: «Ah, ma questo non ha importanza *in Romania!* Vada pure in prima classe con tutti gli altri!».

Per me, quindi, il passaggio al ventesimo secolo è stato particolarmente evidente. Quei cambiamenti, tuttavia, sono minimi in confronto a quello che accadrà nel corso dei prossimi duemila anni.

I voti di rinuncia

Qualunque promessa – e a maggior ragione un voto – dovrebbe essere sostenuta dalla forza della convinzione personale.

Una semplice promessa afferma: «Io non sono ancora sicuro, perché non mi conosco pienamente in situazioni di questo tipo. Questa, però, è la direzione in cui vorrei andare».

Un voto dovrebbe avere più forza di una promessa. Il voto di *brahmacharya* o di *tyaga* deve essere sostenuto da una convinzione sufficiente per affermare: «Ormai sono certo che questa è la direzione in cui voglio andare e costruirò la mia vita attorno a essa». Questo voto, in altre parole, implica più della semplice affermazione: «Ci proverò». Si è già divenuti consapevoli di tutte le diverse possibilità e si è presa questa decisione.

Dobbiamo sempre accettare, tuttavia, questa verità: la crescita verso la perfezione è “direzionale”, non è un balzo improvviso dal fondovalle alla cima della montagna. Possono fare un tale salto solo coloro che sono già molto evoluti e che, in realtà, non hanno bisogno di alcun voto, perché hanno già raggiunto lo scopo stesso di questi voti.

C'è sempre la tentazione, durante la scalata, di voltarsi indietro scoraggiati e affermare: «Oh, dopotutto mi sembra *davvero* troppo alto per me!». C'è la possibilità di sentirsi sfiduciati ed esausti e perfino di avere pensieri come: «Mi chiedo se ho chiuso bene la porta di servizio; forse farei meglio a tornare a casa per assicurarmi che tutto sia a posto». In altre parole, si risveglia il desiderio di tornare alle piane di *maya*.

Un voto è importante. Verbalizzare un impegno significa conferirgli ulteriore forza. La parola espressa veicola energia e rafforza la propria determinazione a essere fedeli.

Quando si inizia a scalare una parete rocciosa, tuttavia, per quanto sia forte la volontà di raggiungere la cima, non si può conoscere tutto ciò che ci aspetta; si può solo affrontare il presente e le proprie aspettative nei confronti del viaggio. A mano a mano che la parete si fa più ripida, può darsi che sia necessario tenere sotto controllo il proprio cuore, il proprio respiro, la propria forza fisica, per accertarsi di essere all'altezza della scalata. Più ostacoli si superano, ovviamente, più si acquisisce fiducia in se stessi.

Innanzitutto, però, si dovrà promettere solennemente di compiere un tentativo valoroso. È inutile fare promesse come queste finché non si è raggiunto un tale livello di certezza interiore per cui l'unica alternativa alla scalata è la morte stessa.

A quel punto, non ha più importanza se non si è pienamente consapevoli di ciò che ci aspetta. E se si scoprirà di dover scalare una parete molto ripida? Se si cadrà sfracellandosi sulle rocce sottostanti? Il coraggio deve essere tale da continuare ad andare avanti a prescindere dalle difficoltà. Il vero rinunciante è colui che è disposto ad affrontare *qualsiasi* ostacolo nella lotta per raggiungere la meta, poiché sa che non esiste un'alternativa accettabile. Anche se fa un passo falso, la sua *intenzione* non vacilla mai; anche se muore, sa di appartenere interamente e completamente soltanto a Dio. È pienamente determinato a raggiungerLo, senza curarsi di quante vite saranno necessarie e senza mai accettare un ideale minore. Fa voto di non fermarsi mai, fino a quando non avrà raggiunto la vetta.

Il voto di *brahmacharya*, e anche quello di *tyaga*, sono dei voti veri e propri e non delle semplici risoluzioni. Colui che pronuncia questi voti deve seguirli “ad ogni costo”, come si suol dire. Questi voti, quindi, non sono per le persone deboli. Inoltre, esistono punizioni per coloro che li infrangono.

Quali punizioni? Principalmente interiori, nella propria coscienza. C'è anche la possibilità – seppure trascurabile – che la persona che

viene meno ai propri voti possa essere osteggiata da coloro che, pur condividendo gli stessi principi elevati, in realtà non oserebbero mai abbracciarli pienamente. La delusione nei confronti di se stessi può essere devastante: può paralizzare a lungo la volontà e perfino impedire per sempre di accettare con fiducia un'altra sfida.

A volte, quando ci si sente delusi di se stessi, quella delusione assume soltanto la forma di una debolezza temporanea, seguita, col tempo, da una rinnovata determinazione. Se, invece, essa conduce a una profonda accettazione del fallimento o della sconfitta, questo stato può anche durare per tutta la vita. Le conseguenze dipendono dalla persona stessa.

Ho conosciuto una donna che era tornata a vivere nel mondo per qualche tempo, ma poi, con grande forza di volontà, riprese la ricerca spirituale. Le sue compagne monache la sfidarono dicendo: «Come osi mostrare di nuovo qui la tua faccia?».

La donna replicò con prontezza: «Vi aspettereste forse che venessi i miei errori?!».

Bisogna comprendere, tuttavia, che nessuno di noi vive da solo nello Spazio, senza niente e nessuno a influenzarlo. Quando ti rivolgi a Dio, il Signore stesso e i Suoi angeli vengono in tuo aiuto. Tutto ciò che di meritevole realizzerai da quel momento in poi, sarà dovuto in larga misura a quella grazia, non soltanto ai tuoi sforzi. Se però ti allontani da quella grazia, essa ti abbandonerà. La grazia verrà in tuo soccorso solo se avrai già dimostrato di essere profondamente sincero nel tuo impegno. Se devi ancora conquistarti quella grazia straordinaria e se le forze divine non sono convinte che tu desideri realmente solo Dio, potrebbero decidere di lasciarti imparare le lezioni della vita in modo più completo, vagando ancora per qualche tempo da solo. Come ha affermato Yogananda: «Dio dice: "Aspetterò"».

Abbandonando il tuo voto potresti, in effetti, anche aprirti a influenze contrarie, sataniche. Maggiore sarà il tuo rifiuto del bene, tanto più potenti saranno quelle forze negative nella tua vita.

Yogananda, tuttavia, ci ha lasciato anche questa rassicurazione: «Dio non è un tiranno». Se veramente desideri Dio sopra ogni cosa,

Egli ti ricondurrà tra le Sue braccia amorevoli che accolgono tutti. Dipenderà soprattutto da quando tu stesso sarai pronto. Dio, come ho detto, è sempre lì ad aspettarti. In sostanza, dipende da quanto è forte la tua volontà.

Non è certamente necessario imporre restrizioni sociali al rinunciante che ha fallito. A meno che il suo fallimento non sia accompagnato dalla condanna autogiustificatoria nei confronti di «Dio e tutta quella banda di matti», egli merita la compassione degli altri. Le punizioni interiori che attirerà saranno ciò che si merita. Chi è l'uomo, per presumere di poter conoscere quali saranno i dettami della legge karmica?

Presento ora i voti per *brahmachari*, *tyagi*, pellegrini e *nayaswami*.



VOTO DI RINUNCIA DI
Brahmacharya

Io comprendo, e accetto pienamente, che il vero scopo della vita per tutti gli esseri umani è cercare Dio.

Nel perseguire questa meta, offro la mia vita senza riserve alla ricerca della mia Fonte Divina.

Non manterrò nella mia vita alcun obiettivo che gratifichi l'ego, ma cercherò sempre, e sopra ogni cosa, di compiacere Dio.

Considererò la vita come il dramma di sogno di Dio, e come il Suo divertimento di sogno. Accetterò come Suo dono tutto ciò che mi giunge nella vita.

Rinuncio all'attaccamento alle cose, alle persone, ai luoghi e a ogni autodefnizione, salvo una: definirò sempre me stesso come figlio di Dio e obbedirò a qualunque guida Lui mi darà.

Offro a Te, Signore, la mia vita, i miei desideri, i miei attaccamenti e il frutto di ogni mio lavoro.

Benedicimi e rendimi forte, affinché io possa perfezionarmi sempre più in questo mio sacro voto.



VOTO DI RINUNCIA DI
Tyaga

Io comprendo, e accetto pienamente, che il vero scopo della vita per tutti gli esseri umani è cercare Dio.

Nel perseguire questa meta, offro la mia vita senza riserve alla ricerca della mia Fonte Divina.

Non manterrò nella mia vita alcun obiettivo che gratifichi l'ego, ma cercherò sempre, e sopra ogni cosa, di compiacere Dio.

Considererò il mio compagno come un canale delle benedizioni, della guida e della forza di Dio, e cercherò sempre di essere a mia volta un simile canale.

Mi sforzerò sempre, attraverso l'amore e il rispetto che provo per il mio compagno, di protendermi con amore e spirito di servizio verso tutta l'umanità.

Cercherò di non considerare nulla in questo mondo come mio, ma vedrò ogni cosa come una manifestazione di Dio.

Considererò la vita come il dramma di sogno di Dio, e come il Suo divertimento di sogno. Accetterò come Suo dono tutto ciò che mi giunge nella vita.

Offro a Te, Signore, la mia vita, i miei desideri, i miei attaccamenti e il frutto di ogni mio lavoro.

Benedicimi e rendimi forte, affinché io possa perfezionarmi sempre più in questo mio sacro voto.



VOTO DI INTENTO DEL
Pellegrino

Io comprendo, e intendo vivere d'ora in poi secondo questa consapevolezza, che la vita è un pellegrinaggio, la cui meta è trovare Dio e immergersi nuovamente in Lui.

Mi sforzerò quindi, risolutamente, di dirigere tutti i miei pensieri e le mie azioni verso quella meta.

Offrirò in alto tutti i miei desideri materiali, affinché siano purificati nel fuoco della beatitudine divina.

Offrirò in alto tutti i miei attaccamenti, affinché siano purificati in quel fuoco cosmico.

Ogni giorno cercherò nel mio cuore tutti i desideri e gli attaccamenti ancora presenti e li offrirò a Te, mio Amato Cosmico.

Cercherò di essere un esempio per gli altri di vita pura, nobile e capace di discernimento.

Offrirò i frutti di ogni mia azione e lavoro soltanto a Te.

Benedicimi e dirigi Tu sempre i miei passi verso la cima della Tua sacra montagna.



VOTO DI

Rinuncia completa

D'ora in poi, abbraccio come unico scopo della mia vita la ricerca di Dio.

Non prenderò mai un compagno o, se sono sposato, considererò il mio compagno come appartenente solo a Te, Signore. In ogni caso, sono completo in me stesso e in me stesso riunirò tutti gli opposti della dualità.

Non esisto più come un'entità separata, ma offro la mia vita senza riserve nel Tuo grande Oceano di Consapevolezza.

Non accetto nulla come mio, nessuno come mio, nessun talento, nessun successo, nessuna conquista come mia, ma tutto soltanto come Tuo.

Sentirò che non solo il frutto del mio lavoro, ma anche il lavoro stesso, è soltanto Tuo. Agisci sempre attraverso di me, Signore, per realizzare il Tuo disegno.

Sono libero nella Tua gioia, e gioirò per sempre nella Tua beata presenza.

Aiutami nei miei sforzi per raggiungere la perfezione in questo mio sacro voto, perché non ho altro scopo nella vita se non conoscere Te e servire come Tuo canale di benedizioni per tutta l'umanità.

Un invito agli swami

Vorrei ora rivolgere un invito a tutti gli swami che si sentono in sintonia con gli ideali espressi in questo libro, affinché si uniscano a noi, là dove vivono, nel dare il via a questo nuovo movimento di rinuncia.

A mio avviso, il motivo per cui oggi la vita monastica viene generalmente ignorata o rifiutata è che la rinuncia, così come è stata presentata in passato, non esercita più alcuna attrattiva in questa nuova epoca, caratterizzata da una maggiore libertà di pensiero, coscienza e consapevolezza. La mia speranza più profonda è che il modo in cui ho presentato questo nuovo ordine di rinuncianti possa ispirare molte più persone a donare la propria vita a Dio.

Un aspetto di questo ordine ha destato la mia preoccupazione: se l'Ordine di rinuncianti della Nuova Era dovesse espandersi verso l'esterno solo a partire dalle comunità Ananda, non potrebbe svilupparsi, col tempo, la tendenza a istituzionalizzare l'intero ordine? Se questo dovesse accadere, potrebbe minare tutto ciò che ho tentato di avviare. Questo movimento non è il *mio* movimento e non è il movimento *di Ananda*. Ho proposto che Paramhansa Yogananda venga accettato come Adi Guru dai *nayaswami*, e in effetti vorrei che ciò accadesse, ma non voglio dare a questo ordine la benché minima connotazione settaria. Esso dovrebbe diventare sufficientemente diffuso da apportare un ampio cambiamento nella società, poiché sono profondamente convinto che questo movimento possa contribuire a elevare il mondo.

Vorrei quindi, come ho già detto, rivolgere un invito a tutti gli swami che approvano i principi esposti in questo libro: vi invito a

unirvi a noi e a diventare *nayaswami*. Potete essere membri di qualunque altra organizzazione, è sufficiente che condividiate questi ideali.

Come potete entrare a far parte dell'ordine? Un aspetto fondamentale sono i voti che ho proposto, che dovrebbero essere onorati da tutti coloro che si definiscono *nayaswami*. Adi Shankara aveva quattro diversi *math* e dieci *dasanami*, poiché ai suoi tempi persino distanze relativamente brevi sembravano molto lontane. Nella nostra epoca, distinzioni come queste non sono più necessarie, dato che la posta elettronica rende possibile la comunicazione istantanea a grande distanza.

Tra parentesi, questa potrebbe essere l'occasione giusta per condividere apertamente una convinzione che ho da molto tempo, e cioè che il mio Guru, Paramhansa Yogananda, sia stato Adi Swami Shankara in una precedente incarnazione. Egli mi parlò spesso personalmente del grande maestro riformatore e mi raccontò aneddoti che credo esulino da ciò che si conosce tradizionalmente su di lui. Una di queste storie era ampiamente diffusa tra i discepoli della mia discendenza di guru e riguarda l'incontro tra Shankara e Babaji (il maestro della nostra discendenza), e l'iniziazione al *Kriya Yoga* che Shankara accettò da lui.

Vi sono anche altre ragioni, più personali, che mi spingono a crederlo, ma non è facile parlare di queste cose. Dirò soltanto che penso di essere stato con lui in quella vita.

Per tornare all'argomento presente, se siete già swami e vi sentite in sintonia con gli ideali che ho espresso in questo libro, potete entrare a far parte di questo nuovo ordine di rinuncianti, indipendentemente da dove viviate. In qualunque organizzazione alla quale apparteniate, sotto la vostra guida potranno essere iniziati anche pellegrini, *tyagi* e *brahmachari* (e, ovviamente, le loro versioni femminili). Vi chiedo soltanto di scrivermi attraverso il sito www.nayaswami.org. Con un po' di corrispondenza, potremo capire come organizzarci.

Ritengo che il vostro attuale status di swami non richieda un'ulteriore iniziazione. Come ho detto, vi chiedo soltanto di approvare i principi esposti in questo libro, di firmare una promessa (che terrete

voi stessi), di rispettare il voto di completa rinuncia e di cambiare il vostro abito arancione con uno di colore blu reale brillante. Dopo di che, sarà una questione fra voi e Dio, nella quale non desidero entrare. Questo è il *vostro* ordine e l'ordine di Dio, non il mio.

La mia preghiera, nuovamente, è che possiamo collaborare per trasformare ed elevare la coscienza del nostro povero pianeta sofferente.

Con incessanti benedizioni e in amicizia divina,

Swami Kriyananda Giri
Nayaswami Kriyananda

Gli swami sposati

di Tyagi Jayadev

Nell'*Autobiografia di uno yogi* di Paramhansa Yogananda è narrato un evento storico accaduto durante un *Kumbha Mela* (una festività religiosa che ha luogo in India a intervalli di diversi anni): in quell'occasione, Babaji diede a Sri Yukteswar il titolo di *swami*. Secondo *La scienza sacra* di Sri Yukteswar, ciò avvenne nel 1894, quando Lahiri Mahasaya era ancora in vita.

In un altro punto dell'*Autobiografia* leggiamo che, in seguito, Sri Yukteswar ricevette l'iniziazione formale e ufficiale a Bodh Gaya: «Dopo la morte di mia moglie entrai nell'Ordine degli swami e ricevetti il nuovo nome di Sri Yukteswar Giri». Questo evento accadde *dopo* la morte di Lahiri Mahasaya – cioè dopo il settembre del 1895 – come è indicato in una nota nella quale Yogananda precisa che *Yukteswar* era «il nome monastico che non fu assegnato al mio guru finché Lahiri Mahasaya era in vita».

Da queste citazioni si può trarre la sorprendente conclusione che quando Babaji diede a Sri Yukteswar il titolo di swami al *Kumbha Mela*, la moglie di quest'ultimo era ancora in vita. Babaji, quindi, fece di Sri Yukteswar uno “swami sposato”. A quel tempo Sri Yukteswar si faceva chiamare, in modo più appropriato, “Priya Nath Swami” (Priya Nath era il suo nome di famiglia). Così si presentò anche nella *Scienza sacra*.

Swami Prajnananda, che ha condotto approfondite ricerche sulla vita di Sri Yukteswar, ha scritto: «Swami Shriyukteswarji fu inizia-

to al *sannyas* da Swami Krishna Dayal Giri di Bodhgaya, nel giorno di Guru Purnima (giorno del plenilunio) del luglio del 1906». Sri Yukteswar fu quindi uno swami sposato per dodici anni.

È interessante, inoltre, notare che quando Paramhansa Yogananda diede a Rajarshi Janakananda la veste arancione e il titolo di swami con un'iniziazione formale, nel 1951, anche Rajarshi era ancora sposato. Sua moglie Frida, infatti, morì dopo di lui. Come leggiamo nel libro di Durga Mata *A Trilogy of Divine Love*, questa fu la ragione per cui egli non fu sepolto accanto al suo guru, ma nel Kansas. In breve, anche Yogananda fece di Rajarshi uno “swami sposato”.

I guru della nostra linea – Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar e Paramhansa Yogananda – non seguivano, quindi, la definizione ortodossa di ciò che significa essere uno swami!

*Si ringraziano tutti coloro che hanno collaborato
alla realizzazione di questo libro, in particolare
Elena Trombetta e Massimo e Manuela Masotti.*