



La via della devozione secondo Yogananda

Introduzione

Ho immaginato questo scritto come un racconto in cui il Maestro, Paramhansa Yogananda, si rivolge a un gruppo di discepoli e comincia a parlargli del Bhakti Yoga. Gli insegnamenti contenuti si rifanno a quelli del Maestro sull'argomento, anche se naturalmente ci sono spunti personali che derivano dalla mia ormai trentennale esperienza come suo discepolo.

Giovanni Mukundadas

Lezione sul Bhakti Yoga

Eravamo seduti ai piedi del Maestro che ci guardava con semplicità, con i suoi occhi puri come la luce dell'anima, come se stesse per indicarci qualcosa che avevamo sempre avuto davanti a noi; eppure, non riuscivamo a scorgere. Nell'aria c'era odore di incenso di sandalo e gelsomino. Il mio cuore batteva forte per l'emozione di trovarmi davanti a una manifestazione Divina così bella e straordinaria e, allo stesso tempo, era colmo di amore e devozione che agivano come una cascata di pace che calmava e rinfrescava l'anima.

Il Maestro sorseggia un tè e poi comincia a parlare. Ogni sua parola è come un messaggio divino che sembra diretto proprio a me, alla mia anima e comincia chiedendo: "Mi chiedete di insegnarvi le tecniche del Kriya Yoga, ma chiedetevi prima di tutto: Voglio veramente conoscere Dio?". Poi, invece di offrirci una definizione o una scorciatoia, ci pone una domanda che spiazza: "Ma chiedetevi anche: voi lo amate?" E quando la mente protesta—come si può amare ciò che non si conosce? — ecco che allora la sua lezione comincia. Il Maestro ci dice che l'amore non è la conseguenza della conoscenza, ma è la chiave che la apre. È il cuore che, quando cerca davvero e si lascia andare, fa cadere il velo e ti permette di conoscere ciò che è altrimenti inconoscibile e invisibile agli occhi fisici.

Il Maestro quindi, allo stesso tempo con forza e serenità, disegna una mappa, che contiene diversi percorsi. Dice che, grazie a una predisposizione karmica, c'è chi procede nella sua ricerca con la mente (Jnana Yoga), tagliando via tutto ciò che non è l'Assoluto "neti, neti", non questo, non quello, andando avanti finché resta solo Dio. C'è chi si purifica nell'azione (Karma Yoga), agendo per servire Dio negli altri, facendo il bene nel mondo e lasciando andare l'ansia del risultato, offrendolo al Divino. Ci sono quelli che purificano il sistema psicofisico attraverso le pratiche dell'ottuplice sentiero di Patanjali (Raja Yoga). E poi ci sono quelli che scelgono l'amore (Bhakti Yoga): pensano a Dio così intensamente da cominciare a riconoscerLo dappertutto. È qui che la devozione si rivela per ciò che è: non una credenza cieca, ma una percezione interiore dell'onnipresenza, come quando in una stanza buia senti che qualcuno è lì anche se non lo vedi.



Questi sentieri, dice il Maestro, non sono compartimenti stagno, per cui ne seguo uno a discapito dei tutti gli altri. In realtà la tua bhakti, ad esempio, deve poi essere attiva nel mondo, quando servi Dio in tutti; devi inserirla nelle pratiche di asana, pranayama e meditazione, in modo che queste pratiche non diventino sterili e fine a sé stesse. La vera Bhakti alla fine si scioglie nella conoscenza più elevata e non duale o Advaita: nel momento in cui arrivo all'unione totale e definitiva con l'Amato, non esiste nient'altro che Lui, tutto è Vasudeva e perciò anch'io io sono Quello.



È importante non tenere per sé questo amore, ma offrirlo senza tenere in realtà nulla per sé stessi,” prosegue, “fagli sapere che lo vuoi e lo desideri, come un assetato cerca l'acqua, come uno che sta per annegare cerca l'aria.” Quindi devozione vista non come una richiesta distratta, ma con quella continuità e intensità che appartiene alle cose essenziali. In questa visione, Dio è il più grande amante: possiede tutto, tranne ciò che non si può prendere con la forza, e questa l'unica cosa che gli manca: l'amore libero dei Suoi figli. Per questo il libero arbitrio è sacro: con esso hai la possibilità di avvicinarti o allontanarti. E per questo, dice Yogananda, Dio manda santi e Maestri—Cristo, Krishna, Babaji e altri—come messaggeri di un'unica urgenza: ricordarti la strada del ritorno. Il Maestro dice: “Per mantenerti in sintonia, pensa a Dio prima di compiere un'azione, mentre la stai compiendo e alla fine della stessa”. Fai insomma in modo che Egli sia la stella polare della tua vita e offrigli tutto quello che fai, senza tralasciare nulla.



Poi arriva la parte che nessuno vorrebbe sentire, ma che ci mette in pace con quella credenza che vuole che chi percorre un sentiero spirituale sia esentato dal dolore. Qui il Maestro spiega che in questo mondo di dualità bisogna affrontare delle prove, che derivano dal nostro uso improprio nel passato del libero arbitrio, i momenti in cui siamo andati contro la realtà della nostra anima. Questo ci fa confrontare con dukha, il dolore intrinseco nella realtà di questo mondo. “In questo mondo di dualità non puoi evitarlo, ma puoi decidere cosa farne.”

Puoi lasciarti trascinare nello sconforto e nella sofferenza, totalmente in balia delle emozioni, oppure puoi scegliere di rispondere con equanimità, che non è indifferenza, ma la capacità dell’eroe spirituale (Vira) di rimanere centrato in ogni circostanza, non lasciando a niente di portargli via la Pace dal cuore, perché sa che se si affida a un Potere più grande e diviene Suo strumento, tutto ciò che succede è per il suo massimo bene, poiché gli permette di sciogliere il karma e quindi i legacci che lo mantengono nell’illusione. Per il bhakta, quindi, questo è un amore che resta in piedi anche nella prova, finché trova l’Immutabile dove il dolore si scioglie, in una pace che va oltre ogni comprensione. Il dolore, quindi, visto nel suo senso più alto, non è crudeltà, ma un richiamo che impedisce l’oblio di ciò che è reale ed è l’essenza di ogni cosa. E l’immagine di Cristo sulla croce diventa il punto di svolta: quando la coscienza vince l’identificazione col corpo, ciò che pareva insopportabile si rivela illusorio e restano “le braccia del Padre”. Da questo nasce un’altra verità scomoda ma liberatoria, una volta che la si capisce: amare Dio “a patto che” vada tutto bene è una forma di baratto che nasce da una devozione ancora infantile; l’amore incondizionato, invece, dà senza pretendere e non fonda la fede sui favori della vita, ma ti permette di accettare qualsiasi cosa con equanimità. Ti Amo non perché voglio qualcosa da te, che sia fisico o mentale/affettivo, ma perché non posso farne a meno. Questo è l’essenza di Prema, o amore divino, di cui Yogananda stesso è una incarnazione perfetta.

A questo punto la lezione del Maestro diventa ancora più concreta. Ci parla delle tre fasi del percorso: Sravana, Manana e Nidhidhyasana, ossia studio della verità, riflessione su ciò che si è studiato e meditazione con conseguente realizzazione della verità contemplata. Ci spiega quindi: “Ricordati di non limitarti a leggere di Dio.” Non basta ascoltare, discutere, ripetere parole vuote: senza esperienza diretta tutto questo resta solo supposizione senza molto valore. “Impara a meditare profondamente, fin quando l’ego si dissolve e lascia spazio solo a Lui. Assaggialo, percepiscilo, vivilo” dice Yogananda. Solo allora anche poche frasi portano convinzione, perché vengono da una certezza viva. I rituali possono aiutare all’inizio: fiori, incenso, campane, simboli che scaldano il sentimento. Ma c’è un rischio: che l’attenzione resti confinata fuori. Gli yogi, perciò, preferiscono il tempio del silenzio interiore. E se il cuore è arido e non riesce a fare il salto, c’è un mezzo semplice e potente che può aiutare il risveglio: il canto devozionale o kirtan, che risveglia la presenza del Nome finché la devozione non è più un gesto, ma una compagnia. Il canto bypassa la mente e va direttamente al cuore, portando il devoto molto vicino all’esperienza effettiva del Divino in una delle sue infinite manifestazioni, con o senza forma.



Poi il Maestro intreccia devozione e metodo: parla del Kriya Yoga come scienza e arte, come una via che conduce alla comunione nel profondo, dove Dio è “seduto su un trono” nel cuore o nell’occhio spirituale. Qualcuno Lo cerca soprattutto col sentimento, nel centro del cuore; altri allenano la mente nel centro tra le sopracciglia (Kutastha). A prima vista sembra che ci sia una differenza, quasi una disputa, ma il Maestro la risolve affermando ancora che quando Dio è realmente percepito, amore e saggezza diventano una sola cosa. E il segno di quella risposta non è spettacolare: è una calma gioiosa che sgorga nel cuore, una luce sottile—come una cometa—che attira naturalmente la concentrazione e fa capire, senza rumore, che la Presenza è dentro di noi e sta rispondendo alla nostra devozione.



Da lì, quasi senza accorgertene, cambiano le priorità: la rinuncia non è più una disciplina pesante, perché i desideri minori perdono sapore. L’egoismo—volere tutto per sé e offrire poco o niente—si svela come incompatibile con la coscienza di Dio, perché vedere Dio ovunque porta inevitabilmente a servire e ad amare Dio in tutti. E allora la devozione esce dalla meditazione ed entra nel quotidiano: “quando servo, sono le Sue mani a farlo; quando parlo, è la Sua voce ad esprimersi; quando amo è Lui che ama attraverso di me.”



Anche prendersi cura del corpo assume allora un altro significato: non più una forma di attaccamento, ma di rispetto per un tempio che ospita la Presenza. Farò quindi del mio meglio per mantenere il tempio pulito e in ordine, attraverso la giusta alimentazione, un corretto esercizio fisico e aderendo alle leggi igieniche necessarie. Non lo farò più però per uno scopo egoico e per vanagloria personale, ma perché so che Dio stesso dimora in questo tempio. Me ne prendo cura quindi per servire Lui e nient'altro.

Il Maestro, infine, parla del rapporto con Dio come di una relazione viva, che può prendere forme diverse, a seconda della propria indole. C'è chi Lo sente come Madre Divina, Kali, Durga, Maria: una compassione che non abbandona, che corregge senza umiliare, che non ti lascia definire "peccatore" quando sbagli, ma ti accompagna con sguardo amorevole, senza nessun giudizio. C'è chi Lo cerca come chi è innamorato cerca l'Amato: un cammino più esigente, che richiede purezza di coscienza e il riuscire a scorgere l'essenza dietro la forma. E c'è chi si relaziona a Lui come Amico Divino—forse la forma più limpida—perché unisce dolcezza e libertà, senza compulsioni egoistiche. La vera amicizia è amore nel suo stato più puro, perché ama senza chiedere nulla e ti accetta esattamente così come sei.

Poi Yogananda distingue con precisione un aspetto molto sottile della Bhakti, esponendo la differenza tra Bhakti (Devozione) e Prema (Amore). Ci dice che la devozione conserva una distanza nell'adorazione; l'amore elude invece ogni distanza e tende alla fusione totale. La forma più alta nasce quando riverenza e resa camminano insieme, sostenute da concentrazione e meditazione.

Qui vediamo che nel linguaggio di Yogananda (e più in generale della tradizione bhakti), "devozione" e "amore" non sono opposti: sono due modi di stare in relazione con Dio, con due "distanze interiori" diverse.

"La devozione conserva una distanza nell'adorazione". Qui l'anima sente Dio come il Tu infinitamente più grande: il Signore, il Padre/Madre, il Divino. La distanza in questo caso non è freddezza: è riverenza, prevale il senso del sacro, dell'"Altro" e l'io rimane consapevolmente distinto ("io Ti adoro", "io sono tuo devoto/figliolo"). Questa distanza protegge dall'ego (evita di "appropriarsi" di Dio) e mantiene umiltà, purezza d'intenzione, rispetto. In breve: la devozione dice "Tu sei Dio, io Ti venero".

"L'amore tende alla fusione" e qui l'accento si sposta dall'adorazione all'unione: Dio non è solo "davanti a me", ma dentro di me e come me (nell'essenza). Prevale quindi l'intimità, la confidenza, la brama di vicinanza, dove l'io vuole perdersi in Dio, non semplicemente guardarlo da lontano ("Tu ed io siamo Uno"). Il rischio è che senza riverenza può scivolare in fantasia, attaccamento emotivo o presunzione ("Dio mi appartiene").



“La forma più alta nasce quando riverenza e resa camminano insieme”. Questa frase rappresenta la sintesi: intimità senza mancanza di sacralità, dove la riverenza (devozione) tiene il cuore pulito, orientato, umile e la resa (amore) scioglie il controllo dell’ego (“non voglio usare Dio: voglio appartenereGli”).

Quando le due cose si uniscono, succede qualcosa di molto preciso: il cuore si scioglie fino alla fusione, ma senza perdere il senso del Divino. È come dire: *“Sei infinitamente oltre questo piccolo sé, eppure Ti lascio prendere tutto di me.”*

Ramakrishna spiegava questa differenza con l’esempio della formica e dello zucchero. Diceva che c’è la formica che si delizia nel mangiare lo zucchero, ma mantiene comunque una certa distanza, perché comunque ha un certo timore di affogare in esso; c’è poi quella che invece ne è così attratta che si immerge nello zucchero e si perde in esso divenendo uno con lo stesso.

“E amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza: questo è il primo comandamento”.
(Marco 12:30)

Il Maestro infine chiude la lezione con questa frase tratta dai Vangeli, spiegandocela come un compito da riportare e vivere a casa: medita con regolarità; prima di scendere nel silenzio, accendi la coscienza con devozione; poi interiorizza la preghiera e parla a Dio con insistenza fiduciosa: “Rivelati e guidami”. Oppure “Io sono Tuo”; “Ti amo” o ancora “Grazie, ti amo”. La misura dell’amore, dice Yogananda, è la concentrazione: amare Dio con tutto il tuo cuore significa offrire a Lui tutto il tuo amore; con tutta la mente significa raccogliere l’attenzione in un solo punto, nel Kutastha, immergersi nella luce interiore e non lasciare che la mente devii da Lui; amare con tutta l’anima è entrare nella super coscienza, dove la conoscenza diventa esperienza diretta e viva; con tutta la tua forza significa ritirare tutta l’energia vitale nella spina dorsale e offrirla in alto nel centro della visione divina. Vediamo allora che la via devozionale non è un sentimento passeggero o qualcosa di emozionale: è un metodo di unione. Questa percezione va portata nella vita di tutti i gironi, fino a farla divenire una cosa viva. Yogananda ci dice: “Parla con Lui, offrigli ogni pensiero, parola, azione e chiedi di essere guidato affinché tu possa essere un canale sempre più puro e possa servirlo nel modo migliore”.

In questo Bhakti kriya Yoga continua a cercarLo finché arriverà il momento in cui il gioco del nascondino finisce e scopri che la Presenza che inseguivi era stata, da sempre, la più vicina di tutte, nel centro del tuo stesso cuore. Allora il tuo viaggio sarà terminato e non dovrai mai più cercare, poiché avrai realizzato ciò che avevi sempre studiato e immaginato come una verità astratta: che Dio era il tuo stesso Sé.

Hari Om Tat Sat

