

UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Università degli Studi di Padova

Dipartimento di Scienze Storiche, Geografiche e dell'Antichità

Corso di Laurea in Storia

Vita e insegnamento di Paramahansa Yogananda
tra induismo e cristianesimo

Relatore:

Prof. Fabrizio Ferrari

Laureando:

Francesco Panizza

Matricola: 1123738

INDICE

INDICAZIONI ALLA LETTURA	5
1. INTRODUZIONE	7
2. INCONTRO TRA DUE MONDI	13
● 2.1 <i>L'arrivo degli inglesi in India</i>	13
● 2.2 <i>Occidentalizzazione del popolo indiano e rinascita della cultura hindu</i>	21
● 2.3 <i>Stato coloniale britannico e Congresso nazionale indiano (1857-1919)</i>	33
● 2.4 <i>Gandhi il mahatma dell'India indipendente (1919-1947)</i>	42
● 2.5 <i>L'arrivo dello yoga in Occidente</i>	55
3. BIOGRAFIA DI UNO YOGI	83
● 3.1 <i>Ai piedi dell'Himalaya</i>	83
● 3.2 <i>Gurudeva</i>	90
● 3.3 <i>Unione tra Oriente e Occidente</i>	95
● 3.4 <i>Il pellegrinaggio di una vita</i>	101
● 3.5 <i>Mahasamadhi</i>	106
4. SCIENZA E TECNICA DELLO YOGA	111
● 4.1 <i>Kumbh Mela</i>	113
● 4.2 <i>Yuga</i>	118
● 4.3 <i>Genesi e cosmologia dell'universo</i>	130
● 4.4 <i>Kriya Yoga</i>	141
● 4.5 <i>Salute fisica mentale e spirituale</i>	155
5. CONCLUSIONE	167
BIBLIOGRAFIA	171



Il maestro Paramahansa Yoganada (New York 1926)

INDICAZIONI ALLA LETTURA

In questa tesi compaiono diverse parole in lingua sanscrita di cui è data per semplicità la comune trascrizione occidentale, non la trascrizione IAST (Alfabeto Internazionale per la Traslitterazione del Sanscrito) che traslittera in maniera univoca ogni lettera dell'alfabeto sanscrito devanagari con una lettera dell'alfabeto latino, arricchito da un sistema di accenti per ottemperare alla scarsa quantità di lettere latine. Nella tabella seguente vengono indicate alcune particolari lettere usate nelle parole sanscrite di cui si dà la trascrizione IAST, la comune trascrizione occidentale e una approssimativa indicazione sulla pronuncia. Tutte le lettere non specificate possono essere lette, senza commettere errori eccessivi, come di norma nella lingua italiana. Si tenga presente, inoltre, che spesso nella lingua indiana le lettere B e V possono essere scambiate tra loro, ad esempio la città Vrindavan è conosciuta anche come Brindavan o Brindaban, e la parola Bhagavad usata per indicare la divinità a volte si trova come Bhagabad.

Inoltre, specifichiamo che molte città e luoghi indiani hanno subito diverse nominazioni a causa dei diversi periodi di dominazione straniera, prima quella moghul, poi quella britannica. Dopo l'indipendenza dell'India avvenuta nel 1947 molti nomi proprio di luogo sono stati ribattezzati riprendendo gli antichi nomi originari. Ad esempio, la città Calcutta e il fiume Gange sono due occidentalizzazioni, i nomi autoctoni attualmente utilizzati sono Kolkata e Ganga. Altre città di nostro interesse che hanno oggi un nome differente rispetto a quello utilizzato al tempo in cui visse Yogananda sono: Benares oggi chiamata Varanasi, Allahabad oggi chiamata Prayagraj, e Bombay oggi chiamata Mumbai.

IAST	COMUNE	PRONUNCIA
C	CH	<p>Occlusiva palatale sorda (sempre dolce). Cakra si legge “ciakra”.</p> <p>La scrittura Chakra è una occidentalizzazione formalmente scorretta, ma comunemente utilizzata e adottata anche in questo testo.</p> <p>La C dura di Chitarra corrisponde alla K.</p>
G	G	<p>Occlusiva velare sonora (sempre dura). Yogi si legge “yoghi”. Gita si legge “ghita”.</p> <p>La G dolce di Gelato corrisponde alla J.</p>
Ś e Ṣ	SH	<p>Fricativa postalveolare sorda e Fricativa retroflessa sorda, entrambe pronunciabili come il gruppo italiano SC di “scena”. Śiva si legge “Sciva”.</p> <p>Puruṣa si legge “Puruscia”. Anche in questo caso, come per la C, viene aggiunta la H per ovviare al problema di non poter comunemente utilizzare il grafema corretto, quindi comunemente si scrive Shiva e Purusha.</p> <p>Fa eccezione la parola sanscrita Śri, molto frequente in questa tesi, comunemente scritta come Sri ma che si legge come se la S fosse seguita da una H.</p>
Ṛ e Ṝ	RI e LI	<p>Monovibrante retroflessa e Laterale retroflessa.</p> <p>Si possono leggere come Ri e Li. Prakṛti si legge “Prakriti”.</p>
Ñ	Ñ	<p>Nasale palatale. In italiano corrisponde al gruppo GN di “gnomo”.</p> <p>Se preceduta da J, JÑ si legge GHI, quindi Jñana si legge “ghiana” anche se è comunemente scritto Jnana.</p>

1. INTRODUZIONE

Lo yoga è una disciplina spirituale volta all'integrità individuale e all'unione universale, questa integrità e questa unione corrispondono perfettamente alla pace e all'amore. Questo è il motivo essenziale per cui reputo utile e necessario studiare e praticare yoga. Esistono tre modi differenti attraverso i quali è possibile avvicinarsi e intraprendere questo percorso spirituale: attraverso l'intuizione interiore, attraverso la guida di un maestro, e attraverso le parole orali e scritte di un saggio. Esattamente come un essere umano può scoprire una legge della fisica attraverso la sua esperienza diretta, o attraverso l'insegnamento di un altro uomo di scienza, o attraverso un libro di testo, allo stesso modo un essere umano può scoprire le leggi dello Spirito. In questa tesi ci concentreremo sulla seconda via qui proposta che conduce alla conoscenza dello yoga, ovvero la guida e l'insegnamento di un maestro illuminato. Tra gli innumerevoli maestri passati e presenti di yoga, io ne ho scelto uno, uno yogi che ha segnato profondamente attraverso l'opera della sua vita la conoscenza e la pratica delle discipline spirituali in generale e dello yoga in particolare.

Paramahansa Yogananda è uno yogi hindu che ha favorito la diffusione dello yoga nel mondo, viaggiando e insegnando in India, in America e in Europa. Egli è uno dei più celebri mediatori tra la spiritualità occidentale e la spiritualità orientale, che seppe coniugare attraverso la sua opera le profonde verità trasmesse dalla religione induista e da quella cristiana. Yogananda dedicò quindi la sua vita sia all'insegnamento diretto dello yoga ai suoi discepoli, i sinceri ricercatori della verità che lo accolsero ascoltando le sue parole e seguendo il suo esempio, sia all'unione di tutte le religioni e scienze del mondo, non per contaminarle o perdere le loro preziose differenze, ma per mostrare le sottili e profonde leggi che sono l'essenza stessa di ogni vero percorso spirituale. Il grande maestro vissuto nella prima metà del XX secolo ha compiuto la sua opera e missione attraverso: viaggi e conferenze pubbliche in tutto il mondo, la fondazione di una grande organizzazione senza fini di lucro quale è la Self-Realization Fellowship, l'amorevole guida dei suoi discepoli, e la scrittura di numerosi libri oggi divenuti celebri e centrali per potersi avvicinare e immergere nella conoscenza e nella pratica dello yoga.

Tra i numerosi libri scritti da Yogananda quello più letto e amato nel mondo è indubbiamente l'*Autobiografia di uno yogi*.¹ Questo testo è presente in ogni libreria e biblioteca che ospiti un reparto dedicato alla filosofia orientale, ed è disponibile in più di cinquanta lingue. Tra i suoi numerosi lettori vi sono anche personaggi che hanno fatto la storia del XX secolo e hanno segnato profondamente la cultura del nostro tempo, come Steve Jobs, il cofondatore di Apple che

¹ Prima edizione originale: Paramahansa Yogananda, *Autobiography of a yogi*, New York, Philosophical Library, 1946. Edizione utilizzata in questa tesi: *Autobiografia di uno yogi*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2016.

rivoluzionò completamente il mondo dell'informazione digitale, il quale lesse il libro della vita di Yogananda una volta l'anno dal 1974, e che decise di donare una copia del libro a tutti i partecipanti del suo funerale.² Quest'opera fu accolta e letta da una moltitudine di persone nell'arco degli ultimi settant'anni, ed ebbe il potere di risvegliare, ispirare e guidare moltissime anime verso la conoscenza e la pratica dello yoga. Molti lettori hanno testimoniato che la loro vita è letteralmente cambiata dopo la lettura del libro, ma ovviamente oltre alle testimonianze favorevoli vi sono state anche critiche severe, nonché calunnie fondate sulla menzogna.

La tesi è composta da cinque capitoli seguiti da una bibliografia finale. Il primo e l'ultimo capitolo sono rispettivamente l'introduzione e la conclusione di questa tesi, mentre i tre capitoli centrali, ognuno dei quali è suddiviso in cinque paragrafi, trattano rispettivamente: la storia politico-culturale dell'India dall'inizio del colonialismo britannico all'indipendenza (1757-1947), la vita e l'opera di Paramahansa Yogananda, ed infine il suo insegnamento sullo yoga.

Il secondo capitolo *Incontro tra due mondi* è una introduzione al contesto storico-culturale in cui nacque e crebbe Yogananda, ovvero il Bengala tra XIX e XX secolo. Dall'*Arrivo degli inglesi in India* all'*Arrivo dello yoga in Occidente*, il primo capitolo ripercorre le principali vicende politiche nell'arco di circa due secoli nel subcontinente indiano, il quale da una parte ricevette l'influenza della cultura cristiana occidentale, e dall'altra diffuse nel resto del mondo l'antica filosofia della religione hindu.

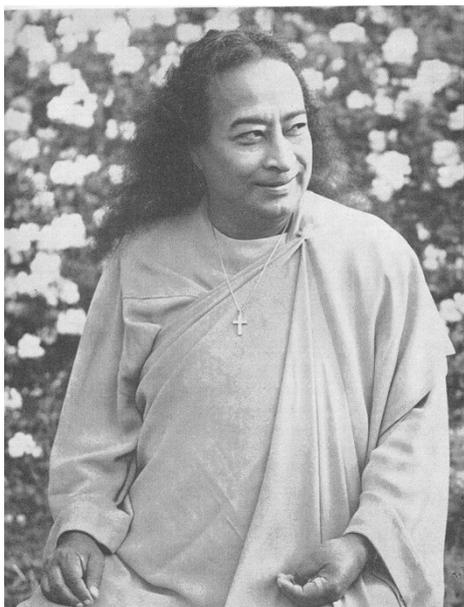
Il terzo capitolo *Biografia di uno yogi*, dedicato alla vita e all'opera di Yogananda, è composto da cinque sezioni ognuna delle quali corrisponde a uno dei cinque periodi fondamentali in cui è possibile suddividere la biografia del maestro: l'infanzia e l'adolescenza vissute nella casa di famiglia (1893-1910), il periodo di discepolato ai piedi del suo guru Swami Sri Yukteswar coincidente al periodo degli studi universitari (1910-1915), i primi vent'anni della sua missione di diffusione del Kriya Yoga nel mondo tra Asia e America (1915-1935), il lungo viaggio intercontinentale attraverso l'Europa e il temporaneo ritorno in India (1935-1936), e gli ultimi quindici anni di vita in America seguiti dalla morte cosciente del maestro (1936-1952).

Il quarto capitolo *Scienza e tecnica dello yoga* espone l'insegnamento trasmesso da Yogananda attraverso la sua vita e la sua opera, ovvero la filosofia e la pratica dello yoga, e

² *Autobiografia di uno yogi* è citata almeno due volte nella biografia di Steve Jobs da lui stesso autorizzata: Isaacson Walter, *Steve Jobs*, Milano, Mondadori, 2018, p. 59 e 564. Per un approfondimento sui personaggi di un certo rilievo culturale che furono ispirati dalla vita e dall'insegnamento di Yogananda è possibile consultare: Conti M.R. – Perboni E., *Yogananda mi ha cambiato la vita: Come l'Autobiografia di uno yogi ha illuminato la vita di artisti e personaggi famosi*, Gualdo Tadino, Ananda, 2018. Tra essi ricordiamo lo scrittore J.D. Salinger e diversi musicisti tra cui Ravi Shankar, Elvis Presley, Carlos Santana, Jon Anderson degli Yes che dedicò a Yogananda l'album *Tales from Topographic Oceans*, e George Harrison dei Beatles i quali misero il volto del guru indiano e dei maestri del suo lignaggio sulla copertina dell'album *Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band*, contenente *Within You Without You*, un brano di Harrison senza gli altri membri del gruppo ma composto con musicisti indiani e in cui lui suona il sitar. Inoltre Harrison da solista compose un album profondamente ispirato da Yogananda, *All Things Must Pass* in cui compare il brano *My Sweet Lord*.

l'universalità di ogni scienza esoterica indipendentemente dal contesto storico. Yogananda dice che lo yoga è una vera e propria scienza, che attraverso la pratica di opportune tecniche garantisce una data esperienza, al di là del tempo e del luogo in cui si vive. Lo yoga è una scienza in quanto i suoi principi sono universali e presenti in tutte le tradizioni religiose e in tutte le discipline spirituali, per questo il maestro compara diverse tradizioni e diverse discipline, per rivelarne l'essenza più profonda. Esattamente come le leggi della fisica esistono indipendentemente dal grado di conoscenza che ne ha l'essere umano, e sono universalmente eterne e assolute in quanto non mutano attraverso lo spazio e il tempo, allo stesso modo esistono le Leggi dello Spirito, e queste Leggi sono conoscibili solo attraverso la pratica delle tecniche spirituali trasmesse dai saggi e dai profeti di ogni tempo e luogo.

Paramahansa Yogananda era un hindu con la croce di Cristo al cuore, un uomo che nacque in Oriente e morì in Occidente, un devoto di tutti i santi profeti, da Krishna a Cristo, un maestro che riconosceva il principio universale da cui sorgono tutte le religioni e tutte le scienze. Lo yoga è la sintesi perfetta di questo principio.



Paramahansa Yogananda al Lake Shrine di Pacific Palisades in California nel settembre 1951. Il santuario è consacrato a tutti i profeti di tutte le religioni. Il maestro compie con le mani un mudra hindu e porta al collo la croce cristiana.

Fonte principale per comprendere la vita e l'insegnamento di Yogananda è ovviamente la sua *Autobiografia di uno yogi*, un libro pubblicato la prima volta nel 1946 a New York dalla casa editrice Philosophical Library, e successivamente tradotto in più di cinquanta lingue. Yogananda iniziò a scrivere il libro della sua vita intorno al 1930 quando già viveva in America, ma fu solo dal 1936, dopo il suo ritorno dal lungo viaggio tra l'Europa e l'India, che egli si dedicò alla sistematica stesura del libro. Il maestro concluse il libro nel 1945, esattamente cinquant'anni dopo la morte del suo *paramguru* Lahiri Mahasaya (il guru del suo guru Sri Yukteswar), e lo revisionò lui stesso

pubblicando prima una seconda e poi una terza edizione definita nel 1951. L'edizione definitiva del 1951 fu pubblicata anche in Italia quello stesso anno, a Roma, dalla casa editore Astrolabio-Ubaldini.

Autobiografia di uno yogi è composta da 49 capitoli, mediamente di circa otto pagine ciascuno. La prima edizione del libro contava 48 capitoli, a cui poi Yogananda aggiunse un capitolo conclusivo relativo agli ultimi anni di vita in America tra il 1940 e il 1951. La citazione in apertura del libro è: «Se non vedete segni e prodigi, voi non credete. *Giovanni 4.48*». Questa citazione è particolarmente significativa, e indica fin dall'inizio il contenuto “miracoloso” del libro. Certamente siamo di fronte a un uomo che fin dalla nascita manifesta i prodigi del santo, ma i suoi timori e le sue angosce sono quelli di un uomo comune. L'*Autobiografia* di Yogananda presenta l'esperienza e l'insegnamento dello yogi, ma più dal punto di vista del discepolo che del maestro. Attraverso il libro possiamo vedere il percorso spirituale che portò Yogananda dall'essere un giovane discepolo al diventare un grande maestro, ma pochissimo possiamo scorgere del suo essere guru e guida di innumerevoli anime da lui ispirate e guidate lungo il sentiero spirituale dello yoga e della auto-realizzazione. Dal momento in cui Yogananda divenne un grande maestro egli smette di parlare di sé, come se all'improvviso fosse scomparso. Le uniche esperienze spirituali che ancora presenta nel libro sono relative ad altri maestri illuminati, o a esperienze relative al suo rapporto come discepolo ai piedi del suo guru. Quello che sappiamo della sua realizzazione interiore e dei suoi anni vissuti come maestro in America, non viene tanto dalla sua *Autobiografia*, ma dalle testimonianze dei suoi discepoli.

Yogananda nella sua vita iniziò al Kriya Yoga più di cento mila discepoli, e alcuni di loro scrissero e pubblicarono la loro personale esperienza diretta con il maestro. Tra le numerose opere dei suoi discepoli e condiscipoli ricordiamo: *Mejda: the family and the early life of Paramahansa Yogananda* di Sananda Lal Ghosh (fratello minore di Yogananda), *God Alone: the life and letters of a saint* di Sri Gyanamata (discepola dal 1924), *The Flawless Mirror e Priceless Precepts* di Kamala Silva (discepola dal 1925 e fondatrice del primo centro SRF nella California settentrionale), le opere di Sri Daya Mata (al secolo Rachel Faye Wright, discepola dal 1931 e presidente della SRF dal 1955 al 2010), le opere di Sri Mrinalini Mata (al secolo Merna Brown, discepola dal 1945 e presidente della SRF dal 2010 al 2017), *A Collection of Biographies of 4 Kriya Yoga Gurus* di Swami Satyananda Giri (discepolo di Sri Yukteswar), e *Kriya Yoga* di Swami Hariharananda (discepolo di Sri Yukteswar). Questi sono alcuni dei principali discepoli e condiscipoli diretti di Yogananda che scrissero della sua vita e del suo insegnamento, ma dobbiamo prendere in considerazione altri due discepoli che incontrarono Yogananda negli ultimi anni della sua vita, e che successivamente scrissero molti libri e fondarono delle loro associazioni separate e indipendenti

dalla organizzazione del loro maestro: James Donald Walters, conosciuto come Swami Kriyananda, e Roy Eugene Davis.

James Donald Walters incontrò Yogananda nel 1948, fu espulso dalla SRF nel 1962 per molestie sessuali, e successivamente fondò l'organizzazione Ananda che si diffuse in tutto il mondo. In Italia l'Associazione Ananda si trova ad Assisi, e ad essa è connessa la Ananda Edizioni. J. Donald Walters nel 1998 fu giudicato colpevole di frode e abusi sessuali a danno di numerose donne sparse in tutto il mondo, e condannato a pagare un risarcimento di oltre un milione di dollari. Inoltre, nel 2002 fu condannato per aver violato i diritti d'autore sulle opere di Yogananda, riservati per esplicita volontà dello stesso autore alla Self-Realization Fellowship. Anche l'Associazione Ananda di Assisi finì sotto inchiesta a causa di una denuncia per frode e usura ma fu assolta nel 2009. Attualmente in Italia alcune opere di Yogananda si possono trovare in due edizioni differenti: quelle edite da Astrolabio-Ubaldini, casa editrice italiana riconosciuta e autorizzata dalla Self-Realization Fellowship per la pubblicazione in Italia delle opere del maestro, e quelle edite da Ananda Edizioni. La stessa *Autobiografia di uno yogi* è pubblicata in due edizioni che causano una certa confusione al lettore non informato, l'edizione con la copertina rossa di Astrolabio-Ubaldini è l'unica edizione autorizzata dalla Self-Realization Fellowship, ed è l'edizione definitiva pubblicata da Yogananda nel 1951, mentre l'edizione con la copertina blu di Ananda Edizioni corrisponde alla prima edizione del testo pubblicata da Yogananda nel 1946, ma poi successivamente corretta dallo stesso autore.

Completamente diverso è il caso di Roy Eugene Davis, discepolo dal 1949. Davis non fu espulso dalla Self-Realization Fellowship ma la lasciò lui stesso nel 1953, poco dopo la morte di Yogananda, per prestare servizio nel corpo medico dell'esercito, e successivamente per insegnare il Kriya Yoga in modo indipendente attraverso una sua associazione chiamata Center for Spiritual Awareness.

Quanto appena detto vuole essere una semplice introduzione alle fonti dirette disponibili sulla vita e l'insegnamento di Yogananda. Per quanto riguarda invece le fonti indirette, verranno presi in considerazione gli unici due testi di tipo accademico pubblicati in lingua italiana, scritti entrambi da due ricercatrici universitarie: *Paramahansa Yogananda* di Neda Brenisi, e *Biography of a yogi: Paramahansa Yogananda and the origins of modern yoga* di Anya P. Foxen. Ma anche in altre lingue gli studi accademici sul maestro indiano che contribuì profondamente alla diffusione dello yoga in America e in Europa non sono numerosi, e anzi stando anche alle ricerche di Foxen sono quasi del tutto assenti.

Yogananda potrebbe essere il personaggio più importante nella storia iniziale dello yoga in America, e sicuramente è stato lui a segnare un punto di svolta fondamentale - un passaggio dalle varie attività fisiche e

metafisiche che si credeva gli yogi fossero in grado di compiere alla pratica che oggi viene popolarmente chiamata yoga. [...] Devo ammettere che la generale mancanza di studi su di lui rimane ancora un mistero per me. Fino a oggi, Yogananda ha ricevuto pochissime attenzioni da parte degli studiosi dello yoga moderno perché, ai loro occhi, il suo insegnamento non somiglia allo yoga.³

Infatti, lo yoga insegnato da Yogananda e dalla associazione da lui fondata nel 1925, la Self-Realization Fellowship, è apparentemente diverso dallo yoga moderno oggi in uso nei paesi occidentali tra America ed Europa, ma in realtà si inserisce perfettamente nel sistema esposto da Patanjali nello *Yoga Sutra*, testo capostipite di uno dei sei *darshana* dell'induismo. Per comprendere quanto la visione di Yogananda sullo yoga sia differente dalla comune concezione moderna, basti citare la sua definizione di yoga: «Veniamo da Dio e il nostro destino supremo è ritornare a Lui. Tale scopo e i mezzi per raggiungerlo costituiscono lo yoga, la scienza eterna dell'unione con Dio».

Questa tesi vuole essere una semplice ricerca sul contesto storico in cui visse Paramahansa Yogananda, e sul modo in cui lo yoga si sviluppò e si diffuse in India e nel resto del mondo intorno alla prima metà del XX secolo, in particolare attraverso l'opera di colui che abbracciò sia la religione della sua terra nativa sia la religione di coloro che dominarono per due secoli il suo popolo, ovvero l'induismo e il cristianesimo. Il capitolo dedicato all'insegnamento di Yogananda vuole approfondire la filosofia e la pratica dello yoga in generale, e del Kriya Yoga in particolare, lo yoga trasmesso da Yogananda e dalla linea dei suoi maestri, che in ordine temporale sono: Mahavatr Babaji, Lahiri Mahasaya e Swami Sri Yukteswar. A tale scopo verranno usate diffusamente molte citazioni tratte dalle opere di Yogananda, da diversi testi tradizionali della religione e della filosofia induista come *Upanishad*, *Bhagavad Gita* e *Yoga Sutra*, e infine dalla *Bibbia* e dalle opere di alcuni santi cristiani, in quanto utili a comprendere il significato e l'universalità del messaggio che Paramahansa Yogananda volle donare a tutta l'umanità.

Celeste Spirito, noi percorriamo molti sentieri diversi e giusti, per raggiungere la tua dimora di luce. Guidaci sulla strada maestra della conoscenza del Sé, a cui conduce, infine, il cammino di ogni vera fede religiosa. Le varie religioni sono i rami del tuo unico, immenso albero della verità. Fa che possiamo assaporare i dolcissimi frutti della realizzazione spirituale, che maturano sui rami delle scritture di tutti i tempi e di tutti i paesi. Insegnaci a cantare in armonia le molteplici espressioni della nostra devozione più profonda. Nel tuo tempio della terra, in un coro di voci dai mille accenti, cantiamo solo per Te. Madre divina, sollevaci sul tuo grembo di amore universale. Infrangi il voto del silenzio e canta per noi la struggente melodia della fratellanza umana.⁴

³ Foxen Anya P., *Biografia di uno yogi*, p. 13 e 36.

⁴ *La melodia della fratellanza umana*: Paramahansa Yogananda, *Sussurri dall'Eternità*, p. 15.

2. INCONTRO TRA DUE MONDI

2.1 L'ARRIVO DEGLI INGLESI IN INDIA

L'India, all'inizio del XVIII secolo, fu colpita da una forte divisione e frammentazione politica, il che non portò necessariamente in tutte le diverse aree del subcontinente a un impoverimento economico o ad una anarchia militare. L'impero Moghul, che conobbe la sua massima espansione politica, economica e militare con il regno di Aurangzeb (1658-1707), dal 1707 iniziò un inesorabile declino, causato da diverse forze emergenti provenienti da più fronti: l'Impero Maratta il cui nucleo di origine fu la regione induista del Maharashtra, l'Impero Persiano e gli Stati Europei, primi tra tutti Inghilterra e Francia.

L'Impero Maratta fondato dal *maharaja* Shivaji nel 1674, con il *peshwa* (primo ministro) Baji Rao e sotto il *chhatrapati* (imperatore) Shahu I, nel 1720 iniziò una forte espansione verso nord a danno dei moghul. La resistenza dell'impero musulmano fu guidata dal *nizam* dello stato di Hyderabad in Deccan, che nel 1738 venne sconfitto a Bhopal nel Malwa occidentale, e nel gennaio 1739 cedette ai maratti la sovranità su tutte le terre tra i fiumi Narmada e Chambal, aprendo la via verso Delhi. In quello stesso anno l'imperatore persiano Nadir Shah conquistò Kabul, il contrafforte difensivo Moghul in Afghanistan, sconfisse l'imperatore moghul Muhammad Shah nella battaglia di Karnal presso Panipat (24 febbraio 1739) e saccheggiò la capitale dell'impero: il sacco di Delhi. Nadir Shah riscosse un riscatto enorme e consapevole dell'impossibilità a mantenere il dominio su un territorio tanto vasto, si accontentò della conquista di tutte le terre tra l'Indo e l'Afghanistan.

Le cause di tali sconfitte dal punto di vista militare risiedono nella incapacità e nella debolezza dell'imperatore Muhammad Shah, nell'indebolimento quantitativo dell'esercito moghul e di una frammentaria e non coordinata difesa, spesso delegata ai singoli governanti che di fatto agivano per conto proprio e nei propri interessi, e che difficilmente venivano riforniti dei mezzi necessari alla difesa militare a causa di un potere centrale sempre più impoverito. Rispetto all'esercito moghul quello maratta era diventato più numeroso – basti pensare che nella battaglia di Bhopal nel 1738 l'esercito del *nizam* comprendeva 30.000 uomini, mentre quello maratta era di 80.000 – ed estremamente più mobile, mentre quello persiano disponeva di grande e innovativa potenza di fuoco. Delhi era divisa tra il “partito della guerra” e il “partito della pace”, e dove prevaleva quest'ultima linea politica il potere maratta si espandeva con l'appoggio dei governanti musulmani. Una strenua resistenza fu attuata dal *nawab* del Bengala Alivardi Khan tra il 1741 e il 1751, nonostante l'ostilità di Delhi nei suoi confronti e quindi la completa assenza di un sostegno militare. Ma alla fine anche il Bengala fu sconfitto e costretto a cedere all'Impero Maratta il territorio dell'Orissa e a pagare un tributo.

Baji Rao muore nel 1740 e gli succede il figlio diciannovenne Balaji Baji Rao, conosciuto come Nana Sahib, che sotto l'imperatore Shahu I continua la campagna militare di espansione verso nord, in particolare in Rajasthan, in Punjab e nell'area di Delhi, ma perde il Carnatico riconquistato dal *nizam* del Deccan. Nel 1748 morirono Muhammad Shah e il Nizam-al-Mulk, e l'anno successivo morì Shahu I senza lasciare eredi il che portò ad un rafforzamento del potere del *peshwa* come autorità centrale dell'impero maratta, e allo spostamento della sua sede da Satara, tradizionale dimora della casata dinastica di Shivaji, a Pune. Questo delicato momento fu sfruttato immediatamente dallo scia afgano Ahmad Shah Abdali che nel 1747, alla morte del suo imperatore Nadir Shah, prese il potere con mire espansionistiche nel nord dell'India, proprio dove i Maratti si stavano espandendo sotto la guida del nuovo *peshwa* Nana Sahib. Il conflitto tra afgani e maratti per la conquista del Punjab e dell'area di Delhi iniziò nel 1757, e si protrasse fino alla Terza Battaglia di Panipat, nel 1761, che vide la completa disfatta del più ingente esercito maratta messo in campo fino ad allora. A Panipat morirono quasi tutti i principali generali maratti, tra cui il figlio e il cugino del *peshwa*. Nana Sahib, non presente sul campo di battaglia, morì poco dopo. Abdali, nonostante la schiacciante vittoria a danno dei maratti, non si impadronì del Punjab, e come fece il suo predecessore al tempo del sacco di Delhi, decise di lasciare il territorio indiano per ritirarsi in Afghanistan.

Abbiamo visto due dei principali nemici dell'impero Moghul, i Maratti provenienti dal Maharashtra e i Persiani provenienti dall'Afghanistan, ora bisogna prendere in considerazione il terzo grande conquistatore del territorio indiano, ovvero le Compagnie delle Indie Orientali europee.

Le Compagnie delle Indie erano società di capitali nate in alcuni stati europei nel XVII secolo, a cui i rispettivi sovrani potevano dare privilegi o il monopolio del commercio con le colonie Orientali e Occidentali. La prima compagnia delle indie fu fondata a Londra il 31 gennaio 1600, sotto il regno di Elisabetta I d'Inghilterra, con il nome di British East India Company, a cui seguirono quella olandese fondata ad Amsterdam nel 1602 (Vereenigde Geoctroyeerde Oostindische Compagnie, abbreviato VOC), e quella francese fondata a Parigi nel 1664 (Compagnie des Indes Orientales). Nel corso del XVII secolo queste tre compagnie si spartirono il traffico commerciale con l'India, e le poche mire di conquista militare si rivelarono degli insuccessi, dimostratosi nella sconfitta subita dalla Compagnia inglese in un attacco contro il potente imperatore moghul Aurangzeb. Nonostante non ingaggiate in conquiste militari, le compagnie espansero la loro influenza ed egemonia economica nel commercio tra Europa e India. All'inizio del XVIII secolo la compagnia olandese passò in secondo piano, mentre quelle inglese e francese disponevano di diversi insediamenti commerciali e di alcune basi fortificate strategiche per il

controllo delle vie marittime: la Compagnia inglese aveva le basi di Bombay, Fort St. George nel Coromandel (che diventerà la futura Madras) e Calcutta in Bengala (che a quel tempo era un piccolo villaggio di pescatori), mentre la Compagnia francese possedeva la base di Pondicherry nel Coromandel, Chandernagore in Bengala e Mahé e Karikal nel Malabar.

La superiorità militare europea si rivelò solo nel 1746 nella Battaglia di San Thomé. La causa del conflitto fu che con lo scoppio in Europa della Guerra di Successione Austriaca (1740-1748) le Compagnie delle Indie Orientali francese e inglese si scontrarono militarmente appoggiate dalle rispettive marine regie. Il governatore francese di Pondicherry Joseph Francois Dupleix assediò e conquistò Fort St. George, il che provocò l'immediata reazione del *nawab* del Carnatico che governava la regione per conto del Nizam-al-Mulk. L'esercito moghul attaccò i francesi a San Thomé con una netta superiorità numerica, 10.000 uomini contro 930, e nonostante questo subì una pesante sconfitta. La fine del conflitto in Europa allontanò le marine delle corone francese e inglese dai mari indiani, e alla restituzione di Fort St. George agli inglesi, ma la guerra per l'egemonia commerciale in Oriente tra le due Compagnie proseguì fino alla fine della Guerra dei Sette Anni (1756-1763). Dapprima Dupleix continuò le sue mire espansionistiche a danno degli inglesi, poi, dopo il suo richiamo in patria, la Compagnia inglese guidata da Sir Eyre Coote sconfisse i francesi nella battaglia presso il forte di Wandiwash nel Coromandel, e nel 1761 (stesso anno della Terza battaglia di Panipat) conquistarono la roccaforte francese di Pondicherry. Conclusa la Guerra dei Sette Anni Pondicherry fu restituita ai francesi ma il Deccan e il Carnatico passarono completamente sotto il controllo inglese. In questo stesso periodo un'altra fondamentale conquista inglese fu quella del Bengala.

Nel Bengala, all'inizio della Guerra dei Sette Anni, inglesi e francesi fortificarono le loro basi in vista dell'imminente conflitto, ma al contempo il *nawab* succeduto ad Alivardi Khan, Siraj-ud-daulah, ordinò agli europei delle due Compagnie di smantellarle. Le Compagnie non obbedirono e il *nawab* attaccò gli inglesi conquistando Calcutta. La risposta britannica fu immediata, le forze della Compagnia guidate dal colonnello Robert Clive e le forze della corona imperiale guidate dall'ammiraglio Watson si unirono riprendendosi Calcutta e conquistando la base francese di Chandernagore. Il *nawab* si era inimicato gli inglesi, la potente famiglia di banchieri bengalesi Jagat Seth, e parte della nobiltà di corte, i quali si allearono in una congiura. Clive, che garantiva di sconfiggere il *nawab* in cambio di un'ingente somma di denaro, attaccò l'esercito bengalese guidato da Mir Jafar che tradì il *nawab* sul campo di battaglia a Plassey il 23 giugno 1757. Nonostante le forze inglesi fossero numericamente un quarto rispetto a quelle bengalesi, Clive sconfisse il *nawab*, lo condannò a morte e pose al suo posto il congiurato Mir Jafar. La Corte dei Direttori a Londra, ovvero l'organo direttivo della Compagnia delle Indie Orientali britannica in madrepatria, istituì il

governatorato del Bengala e lo affidò a Clive. Questo evento segna l'inizio del colonialismo britannico in India.

Mir Jafar faticava a recuperare il denaro dovuto agli inglesi in cambio del loro intervento militare, di conseguenza questi ultimi lo sostituirono con suo cognato Mir Qasim, il quale riorganizzò abilmente il regno del Bengala, riuscendo ad aumentare il gettito fiscale per estinguere il debito. Inoltre cercò di creare due sfere di influenza distinte e separate tra il territorio sotto il suo controllo e quello sotto dominio inglese, cedendo alla Compagnia britannica parte dei territori e spostando la capitale da Murshidabad nel Bengala a Monghyr nel Bihar. L'intento del nuovo *nawab* non venne conseguito in quanto gli inglesi, senza la presenza autorevole di Clive che venne richiamato in patria e sostituito, iniziarono a depredare il territorio e ad estorcere denaro alla classe dirigente bengalese, con l'intento di controllare di fatto ogni transizione economica e arricchirsi fuori ogni misura. La goccia che fece traboccare il vaso fu quando il capo inglese della base della Compagnia a Patna, Ellis, attaccò e conquistò la fortezza moghul della città e massacrò i suoi abitanti.

Mir Qasim decise di intervenire contro la tracotanza inglese, e dopo una fugace vittoria che portò alla riconquista della fortezza di Patna, venne pesantemente sconfitto nella battaglia di Udhua-nala nel 1763. Il *nawab* fuggì nell'Awadh dove chiese aiuto al potente principe moghul Shuja-ud-daulah presso il quale era rifugiato anche l'imperatore moghul Shah Alam II. I tre mossero insieme le loro forze militari contro la Compagnia inglese e vennero sconfitti nella battaglia di Baksar il 24 ottobre 1764. Gli storici fanno iniziare l'inizio della conquista inglese dell'India da questa decisiva battaglia, oppure dalla battaglia di Plassey. L'imperatore Shah Alam II si consegnò agli inglesi, mentre Shuja-ud-daulah riunì le poche forze rimanenti con il sostegno di un contingente maratha per essere nuovamente sconfitto a Kora e consegnarsi anch'egli al nemico. La direzione londinese della Compagnia, per riordinare la caotica situazione del Bengala, riaffidò il governatorato a Clive. Egli decise di non anettere ai territori conquistati dagli inglesi nell'India del nord anche l'Awadh, sul cui trono venne reinsediato Shuja-ud-daulah in cambio di un'ingente indennità di guerra e diventando di fatto un alleato sottomesso alla Compagnia. Dall'Awadh vennero sottratte le città di Allahabad e Kora, e date all'imperatore Moghul Shah Alam II che in cambio riconobbe agli inglesi il dominio e il diritto di riscossione delle imposte in Deccan, Bengala, Bihar e Orissa.

Mentre al nord gli inglesi espandevano e rafforzavano i propri domini, al sud prese il potere un nuovo contendente alla egemonia del subcontinente Indiano, il raja del Mysore Haidari Ali il quale, alleatosi con il *nizam* del Deccan Ali Khan e i principali signori maratha tra cui il *maharaja* di Gwalior Mahadaji Scindia, nel 1773 entrò in un conflitto decennale contro gli inglesi di Bombay e Madras sostenuti dal potente governo della Compagnia in Bengala. Questo violento e caotico

conflitto tra diverse potenze per l'egemonia in un primo momento vide gli inglesi sulla difensiva, a causa dalla scarsità di risorse dovute alla Guerra d'Indipendenza Americana combattuta dalla Corona britannica e dell'intervento della flotta reale francese guidata dall'ammiraglio Pierre-André de Suffren. Dal 1780 gli inglesi trovarono le risorse per riuscire nel loro contrattacco: Gwalior fu conquistata e Mahadaji Scindia fu sconfitto a Sipri, mentre sia il *nizam* che i maratti furono divisi da un'abile diplomazia e firmarono la pace di Salbai nel 1782. L'ultimo nemico inglese che rimase ostile fu il sovrano del Mysore Haidar Ali che riuscì a resistere anche grazie al sostegno dei francesi, ma morì alla fine del 1782 e la sua politica di espansione militare fu continuata dal figlio Tipu Sultan. Il Trattato di Parigi (1783), che sanciva la fine del conflitto sorto tra le potenze europee con la Guerra d'Indipendenza Americana, determinò il ritiro del sostegno delle truppe e della flotta francese, obbligando Tipu a firmare con gli inglesi la pace di Mangalore nel 1784. Si concluse così il conflitto tra inglesi e le diverse potenze indiane, riportando di fatto la situazione allo stato precedente al conflitto.

Negli anni di questo conflitto decennale ci fu una importante riforma strutturale della Compagnia britannica delle Indie Orientali. Nel 1773 la Corona e il Parlamento britannici entrarono concretamente nel controllo delle attività amministrative della Compagnia in India. Il Regulating Act rese il governo del Bengala il potere centrale inglese nel subcontinente, le cui decisioni vennero affidate a un Consiglio di quattro membri nominati non dalla Corte dei Direttori della Compagnia ma dal governo britannico, mentre il potere esecutivo era detenuto dal governatore del Bengala in qualità di "governatore generale", che al tempo della riforma era Warren Hastings. Pochi anni dopo l'amministrazione politica dei territori coloniali conquistati in India passò del tutto sotto il potere del governo britannico, mentre la Compagnia guidata dai Direttori a Londra ritornò alla sua originaria funzione commerciale. Nel 1784 il Parlamento inglese istituì il Board of Control, un Comitato di Controllo legato alla Corona che nominava il governatore generale del Bengala a cui ora erano conferiti amplissimi poteri amministrativi e militari. Il primo governatore generale con tale funzione fu il nobile Lord Cornwallis che, per risolvere la corruzione e il disordine tra i funzionari inglesi, separò completamente la carriera amministrativa da quella commerciale. Gli uomini con funzioni amministrative dovevano ricevere un altissimo stipendio, e dovevano essere necessariamente di nazionalità inglese, il che riportò ordine ma al contempo una netta separazione tra inglesi dominatori e indiani dominati. Dal punto di vista della giustizia Cornwallis istituì tribunali presieduti da giudici inglesi presi dalle fila del compartimento amministrativo, i quali consultavano esperti indiani di diritto civile e penale, in particolare *pandit* hindu conoscitori della lingua e della cultura sanscrita e *ulama* (o *maulvi*) musulmani sapienti della legge coranica, che dovevano prendere come riferimento legislativo sia le norme consuetudinarie del tempo sia quelle

della tradizione più antica e autentica testimoniata dai testi classici, il che portò di fatto ad un irrigidimento dell'applicazione di usanze considerate tradizionali ma ormai cadute in disuso, e tra queste quelle relative alle caste. Ultima riforma fondamentale del governatore generale fu quella di introdurre la proprietà privata della terra sul modello occidentale, riconoscendo tale proprietà agli *zamindar* e stabilendo una quota fissa di imposta terriera che essi dovevano versare. Il Permanent Settlement del 1793, proposto da Cornwallis e diventato legge grazie al primo ministro britannico William Pitt, non stravolse le comunità rurali ma favorì sia il cambio di proprietà, in quanto coloro che non riuscivano a pagare le imposte terriere per tempo perdevano le terre dall'alba al tramonto per essere vendute al miglior offerente, sia un ampliamento delle terre coltivate mettendo a coltura terre prima incolte e di nessuno, appunto per poter pagare le eccessive imposte ormai fissate indipendentemente dalla reale estensione dei possedimenti.

A questo punto sia gli inglesi sia gli indiani del Mysore si impegnarono a riorganizzare le proprie forze militari andando a colmare le reciproche mancanze, gli indiani cercarono di sviluppare una fanteria armata all'europea, e gli inglesi integrarono le loro truppe con una cavalleria che garantiva una mobilità tattica simile a quella degli eserciti indiani. Dal punto di vista delle alleanze gli inglesi costrinsero, con la forza militare e una astuta diplomazia, i regni moghul del *nawab* dell'Awadh e del *nizam* del Deccan ad accettare una alleanza sussidiaria, che consisteva nel mantenere a spese proprie un esercito inglese nel proprio territorio come garanzia di difesa da un potenziale attacco esterno, mentre il sultano del Mysore continuava a cercare di stringere una alleanza sia militare che economica con i francesi in una politica antinglese.

La Compagnia, guidata dal governatore generale Lord Cornwallis e appoggiata dal sostegno del *nizam* e del *peshwa* di Pune, decise di estinguere il potere del sultano del Mysore, unica potenziale minaccia al dominio britannico. La terza guerra Anglo-Mysore iniziò nel 1789 e si concluse nel 1792 dopo che la capitale del Mysore Seringapatam fu circondata costringendo il sultano Tipu a firmare una pace pesantissima. Il conflitto riprese nel 1799 quando il nuovo governatore generale Lord Wellesley attaccò nuovamente il sultanato nemico riuscendo a conquistare la capitale e costringendo Tipu a una estrema resistenza fino a morire in battaglia. Gli inglesi si impossessarono di gran parte dei territori del Mysore, e la loro ennesima conquista indusse diversi *nawab* moghul a cedere i propri territori: Carnatico e Surat divennero completamente di dominio inglese, mentre l'Awadh perse metà dei propri territori.

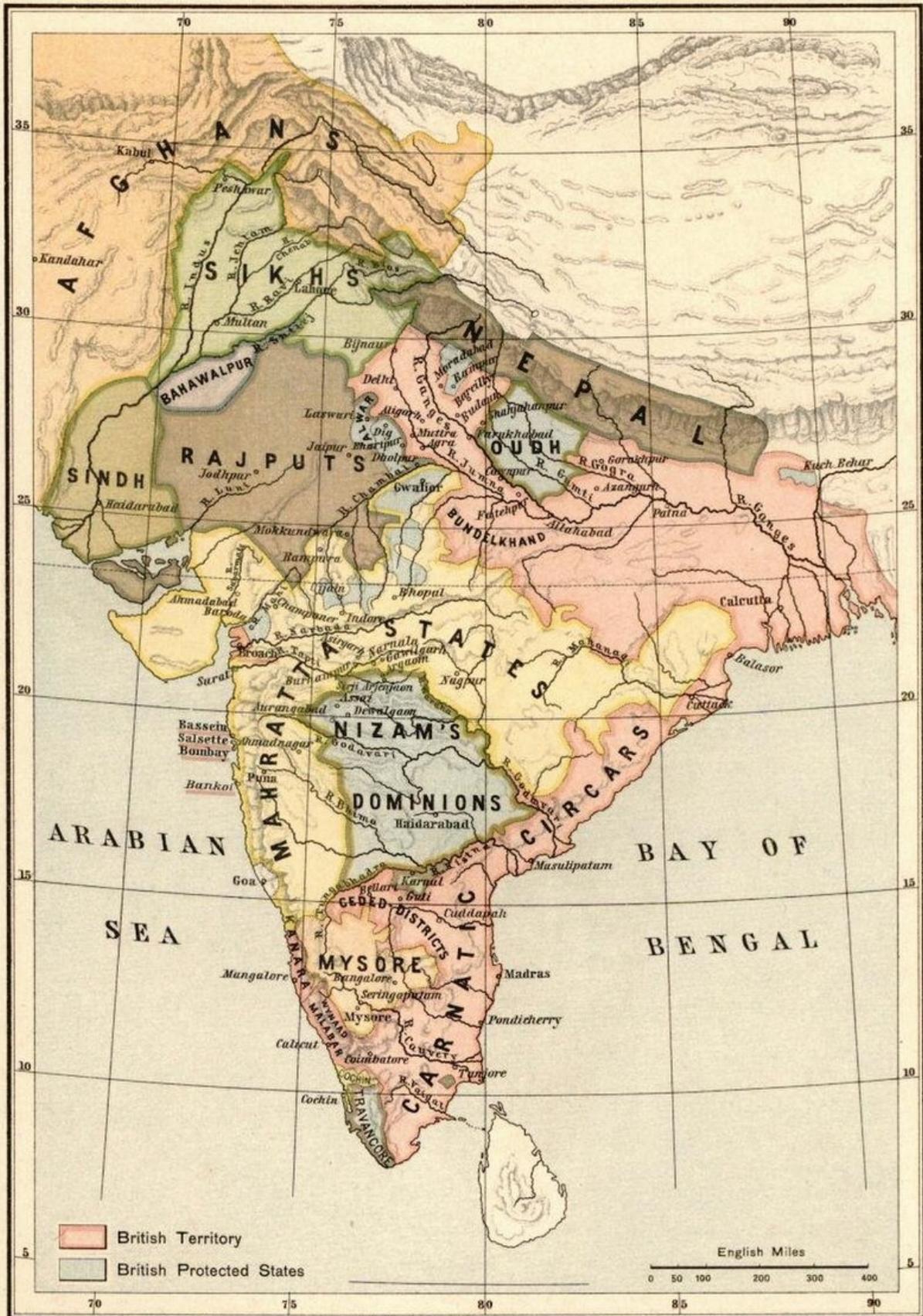
L'ultimo ostacolo alla supremazia britannica in India rimase il frammentato impero maratta, ancora indebolito da conflitti interni tra i diversi principi: il *peshwa* Baji Rao II a Pune, il *maharaja* di Gwalior Daulat Rao Scindia, il sovrano dell'Indore Jaswant Rao Holkar e Raghuji Bhonsle II di Nagpur. Il *peshwa* data la sua debolezza decise di sottomettersi agli inglesi e nel 1803 firmò una

alleanza sussidiaria con gli inglesi (trattato di Bassein) che permise a questi ultimi di avere un maggior controllo su Pune. Scindia e Bhonsle, dopo una strenua resistenza, furono definitivamente sconfitti in quello stesso anno, e furono costretti ad accettare le medesime condizioni del *peshwa* e a cedere gran parte dei loro territori, tra cui Delhi, Agra e il Gujarat. L'unico principe maratta a non esser costretto ad accettare una alleanza sussidiaria e a cedere i propri territori fu Holkar nell'Indore, il che comunque non cambiava il fatto che l'India era diventata una colonia britannica.

Lo stato coloniale fondato dalla East India Company britannica aveva di fatto un solo obiettivo, riscuotere e ricavare sempre maggiori profitti da dividere tra gli azionisti di quella che di fatto era una società per azioni. Questi profitti si fondavano su due principali fonti di entrata economica: il monopolio di alcuni settori produttivi e commerciali (come sale e oppio e il traffico mercantile internazionale) e la riscossione fiscale delle imposte terriere. Se in un primo tempo i Direttori a Londra erano assai critici sulla politica di espansione militare, a causa dei suoi innumerevoli costi e delle sue scarse opportunità di guadagno, con il venir meno dei monopoli commerciali aboliti dalla Corona (nel 1813 il monopolio sul commercio tra Inghilterra e Asia e nel 1833 quello tra India e Cina) si rese sempre più necessario conquistare i restanti territori del subcontinente ancora sotto controllo dei regni precoloniali anche se sotto l'egemonia inglese. Essendo l'imposizione fiscale sulle terre la principale fonte di guadagno della Compagnia in India, essa voleva estendere i suoi domini territoriali fino ai confini geografici dell'India, e anche oltre di essi. Gli inglesi, per conquistare i restanti regni precoloniali indiani, non necessitarono di intraprendere ulteriori conflitti armati, ma fu loro sufficiente delegittimare i diversi sovrani a causa del loro reale o presunto mal governo, e abrogare il diritto ad una pensione precedentemente concesso dalla Compagnia agli eredi dei principi. I regni di Nagpur, Mysore, Hyderabad, Awadh e Punjab cedettero tutti la loro sovranità ai dominatori stranieri, e diversi *nawab* tra cui quelli di Surat e Carnatico, il discendente di Baji Rao II e l'ultimo re di Delhi ancora in possesso della dignità imperiale, Bahadur Dalhousie, si videro abrogato ogni diritto di pensione e sovranità. La conquista dell'intero territorio del subcontinente fu ultimata nel 1849, ma questa politica di espansione si protrasse per tutto il XIX secolo, anche dopo l'abolizione della stessa Compagnia avvenuta nel 1858 e il subentro del governo britannico nello stato coloniale.

INDIA in 1805.

21.



Justus Perthes, Gotha.

L'India nella prima metà del XIX secolo fu colpita da una gravissima crisi di deflazione e depressione economica, causata: dalla rigida e pesante riscossione fiscale, dalla chiusura delle zecche per il conio delle monete d'argento per monopolizzare e centralizzare l'emissione di moneta con la conseguente diminuzione di circolazione di moneta, dalla diminuzione dell'industria manifatturiera non necessaria agli inglesi in quanto esportavano dall'India materie prime e prodotti grezzi da lavorare nella moderna industria britannica e da commerciare in Cina (cotone, seta, indaco, zucchero, salnitro, oppio, juta, tè), e dall'eccessivo processo di esportazione di beni economici che non veniva certamente ribilanciato da una cospicua importazione. Ma nonostante la crisi gli inglesi e alcuni indiani culturalmente occidentalizzati, appartenenti alla vecchia classe dirigente o i cosiddetti *homines novi*, videro aumentare le proprie ricchezze e il proprio potere.

Il popolo indiano, più o meno consapevolmente, contribuì enormemente al mantenimento e all'espansione del colonialismo britannico, mettendosi al servizio della compagnia dal punto di vista militare, amministrativo ed economico. I britannici utilizzarono i soldati indiani per mantenere il controllo del subcontinente e per diversi conflitti militari in Medio Oriente e in Africa, mentre gli indigeni che aspiravano ad arricchirsi e ad elevare la propria condizione sociale funsero da intermediari nel nuovo e moderno sistema amministrativo e commerciale.

2.2 “OCCIDENTALIZZAZIONE” DEL POPOLO INDIANO E RINASCITA DELLA CULTURA HINDU

L'induismo di concezione moderna nacque dallo studio e dall'opera dei primi orientalisti occidentali, in particolare di nazionalità inglese, che cercarono e idearono un'antica e omogenea tradizione indiana preislamica. Il primo governatore generale del Bengala, Warren Hastings, era un fervido sostenitore della necessità di studiare la lingua e la cultura indiana, con l'aiuto di *pandit* e *maulvi*, e a tale scopo nel 1784 fondò l'Asiatic Society inizialmente presieduta da William Jones. Nei primi studi gli orientalisti occidentali non ebbero un approccio razziale, ma contrapposero due culture idealmente unitarie, l'antica cultura hindu e la successiva cultura musulmana, la prima rappresentava l'autentica e tradizionale India, mentre la seconda era quella di un popolo invasore sconfitto dall'arrivo degli occidentali. Queste due culture, che fino ad allora avevano convissuto più o meno pacificamente ben lungi dall'identificarsi come unità omogenee in contrapposizione tra loro, iniziarono a perdere tutte quelle innumerevoli sfumature e diversità che le caratterizzò fino a quel momento, e soprattutto persero quella unità nella diversità che era forse uno dei tesori e dei segreti più preziosi e profondi della cultura indiana.⁵

⁵ Vedere: Torri M., *Storia dell'India*, p. 377.

Alla ideologica grandezza della cultura indiana tradizionale e antica, si sostituì, prima in Europa e poi nella stessa India, l'ideologia razziale. In un primo tempo la superiorità degli occidentali in generale e degli inglesi in particolare rispetto agli asiatici e agli indiani, era dovuta a questioni di natura culturale e religiosa, per cui l'opera di civilizzazione operata dal colonialismo britannico era volta alla evoluzione delle popolazioni conquistate, ma successivamente la superiorità inglese fu fondata su basi semplicemente razziali. Questo processo di mistificazione della cultura indiana, poi sfociato nel razzismo, iniziò non ad opera dei coloni presenti in India, ma di intellettuali occidentali in patria, in Inghilterra e in Europa, come James Mill che nel 1817 pubblicò *History of British India* senza neppure aver mai visitato il subcontinente e senza conoscere direttamente le culture e le lingue indiane.

Quindi ad inizio Ottocento l'ideologia dominante in occidente considerava la cultura occidentale più evoluta e civilizzata di quella orientale, e nella seconda metà del secolo la differenza tra oriente e occidente non era dovuta a un diverso grado di evoluzione sociale, ma da una superiorità ed inferiorità naturale delle diverse razze. L'iniziale rispetto, e a tratti ammirazione, degli inglesi conquistatori nei confronti delle antiche e grandi culture dell'Asia era tramontato. Questo portò a fermare l'iniziale processo di mescolamento degli inglesi con le popolazioni locali, e a una netta separazione tra dominatori e dominati. Gli indiani, dal canto loro, da una parte vedevano con occhio critico il dominio britannico, e dall'altra il rapporto con gli inglesi era visto come una opportunità di modernizzarsi e arricchirsi, per questo trovarono necessario adottare in parte la cultura occidentale, sia dal punto di vista materiale che intellettuale.

Due importanti opere di riforma che contribuirono alla diffusione e al radicamento della cultura occidentale in India furono attuate da Lord Bentinck e Lord Dalhousie, il primo governatore generale dal 1828 al 1835, il secondo dal 1848 al 1856. Bentinck abolì alcune tradizioni inconcepibili per un occidentale come la sati (morte delle vedove sulla pira funeraria del marito), sostituì l'inglese al persiano come lingua ufficiale a livello giudiziario e diplomatico, istituì un sistema scolastico incentrato sulla lingua e la cultura inglese, ed infine aprì a tutti gli indiani senza alcuna distinzione di casta, religione e razza gli impieghi di dipendenza della Compagnia. Dalhousie invece istituì le prime tre moderne università indiane (Calcutta, Bombay, Madras) e contribuì alla realizzazione di una rete di infrastrutture necessaria non solo allo spostamento delle merci e dei soldati, ma anche alla comunicazione e alla veloce diffusione delle informazioni. Intorno alla metà del XIX secolo in India venne costruita la più estesa rete ferroviaria dell'Asia, un'importante rete di navigazione con il resto del mondo attraverso navi a vapore e il telegrafo. La diffusione della cultura e dell'ideologia intellettuale occidentale fu favorita anche attraverso quei sistemi utilizzati in Gran Bretagna e in Europa: la stampa di informazione e i circoli intellettuali,

culturali e politici. Così gli inglesi importarono l'ideologia liberale e progressista in ambito economico e politico, e anche il nazionalismo, che può sempre sfociare in razzismo, il che portò alla chiusura, all'irrigidimento e alla contrapposizione dei differenti gruppi castali e religiosi che fino a quel momento avevano convissuto con maggiore flessibilità e apertura l'uno verso l'altro.

La capitale dell'impero coloniale britannico in India era Calcutta, nel Bengala, una città che fu fondamentale fin dall'inizio dell'approdo degli inglesi sulle coste indiane. Calcutta divenne la metropoli più popolosa del subcontinente, e oltre ad essere il centro politico dell'amministrazione inglese, era anche il centro economico e culturale più dinamico e ricco. In questa città portuale affacciata sul Golfo del Bengala e attraversata dal fiume Hughli (un ramo del Gange), il commercio e la finanza furono particolarmente fiorenti, dando l'opportunità a diverse famiglie indiane di accrescere la propria ricchezza e il proprio prestigio, tanto da formare una nuova classe sociale che nel Bengala era conosciuta come *bhadralok* che significa "gentiluomini". Tra queste famiglie spicca la casata dei Tagore.

Nel XVIII secolo Darpa Narayan Tagore fece fortuna come banchiere della Compagnia delle Indie Orientali francese, e i suoi discendenti continuarono ad operare nella finanza e nel commercio bengalesi tanto che Dwarkanath Tagore nel 1829 fondò insieme agli inglesi la Union Bank, prima banca indiana moderna di cui fu il principale azionista, e anche la prima compagnia indiana per la navigazione a vapore. La grave crisi economica del 1848, che tra l'altro fece fallire la Union Bank, costrinse molte famiglie *bhadralok* ad abbandonare gli affari nel settore finanziario per dedicarsi ad altre attività, come quella degli investimenti immobiliari, delle cariche politiche e dello sviluppo culturale, religioso e letterario. Devendranath Tagore, uno dei figli di Dwarkanath, fu un importante riformatore religioso e i suoi figli ebbero un enorme successo: Satyendranath divenne un quadro dirigente dell'amministrazione coloniale, mentre Rabindranath, oltre a fondare l'università di Santiniketan, fu il primo indiano a ricevere un Premio Nobel, assegnatogli per la letteratura nel 1913.

Calcutta, come si è detto, oltre ad essere il cuore pulsante dell'economia e della politica dell'India coloniale, era anche il cuore di un acceso dibattito culturale che vide il formarsi di diverse scuole di pensiero in rapporto alla moderna cultura occidentale e alla tradizionale cultura indiana. La classe sociale più agiata e più influente del Bengala, ovvero gli *abhijat bhadralok*, "aristocratici gentiluomini", cercò di integrare e rielaborare queste due culture per trovare una nuova identità culturale, e nel far questo si divise su due strade differenti: quella tradizionalista che non voleva in alcun modo variare le usanze religiose indiane pur accogliendo le scienze occidentali, e quella moderata che oltre ad accogliere il moderno principio di ragione derivante dall'illuminismo europeo, volle rielaborare la tradizione religiosa indiana per trovare un'identità coerente alla luce

appunto della ragione umana, il razionalismo, senza le innumerevoli contraddizioni derivanti dalle diverse correnti e filosofie di pensiero che si stratificarono nel tempo.

L'approccio tradizionalista in questo processo di rinnovamento e modernizzazione culturale fu guidato da Gopimohun Deb e suo figlio Radhakant Deb. Essi contribuirono alla fondazione della scuola superiore Hindu College, della Calcutta School Society che aiutava le diverse scuole elementari e medie della città con l'introduzione della nuova didattica occidentale, e della Calcutta School Book Society per la stampa dei testi scolastici. Secondo i tradizionalisti l'educazione doveva comprendere le scienze occidentali, la lingua inglese e le moderne lingue indiane, mentre le questioni religiose e filosofiche dovevano restare nell'ambito della tradizione popolare. La corrente di pensiero che si contrappose a quella portata avanti da Radhakant Deb nacque da colui che fu definito il "padre dell'India moderna", ovvero Ram Mohan Roy.

Ram Mohan Roy nacque in una famiglia di brahmani già influenti, il nonno lavorò al servizio del *nawab* del Bengala Alivardu Khan, mentre il padre era uno *zamindar*. Roy ebbe una formazione ambivalente, da una parte la lingua persiana e la cultura moghul venendo in contatto con la tradizione islamica e la mistica sufi, e dall'altra la lingua sanscrita e la lettura dei testi sacri hindu, come era da tradizione in una famiglia brahmina, studiando a Benares. A causa del Permanent Settlement la famiglia di origine cadde in disgrazia e lui, dopo un viaggio in Tibet al contatto con la religione buddista, si mise alle dipendenze di un funzionario della Compagnia, l'inglese John Dogby, che lo portò a diventare un ricco uomo d'affari. Dopo discreti successi economici e finanziari Roy decide di dedicarsi interamente allo sviluppo culturale del suo paese: fonda diverse scuole a Calcutta, scrive testi scolastici, pubblica riviste di informazione, e nel 1815 fonda l'Atmiya Sabha, "Società degli Amici", un circolo di dibattito culturale che attrasse diverse personalità influenti del tempo, tra cui Dwarkanath Tagore.

L'idea di Ram Mohan Roy era quella sì di adottare le scienze occidentali con il loro metodo razionale, ma di utilizzare tale ragione proprio per ridefinire una nuova cultura e una nuova religione indiana, che fosse coerente ed unitaria. A tal proposito operò una selezione volontaria tra gli innumerevoli testi e le innumerevoli tradizioni filosofiche e religiose indiane, e tra esse scelse la filosofia del Vedanta⁶ che letteralmente significa "fine dei Veda", ovvero quella tradizione

⁶ La filosofia indiana comprende sei *darshana* (dottrina o visione), sei diverse correnti di pensiero sorte da un'unica fonte originaria, la religione vedica, intorno al VI secolo a.C. I sei *darshana* hindu sono: Vedanta, Mimamsa, Nyaya, Vaisheshika, Samkhya e Yoga. Queste sono le diverse interpretazioni dei *Veda* e i diversi sentieri spirituali che un hindu può seguire per realizzare la *moksha*, la liberazione suprema. Ognuno di essi fonda le sue radici su alcuni testi tradizionali antichi, indicativamente redatti intorno al III secolo a.C.: il Vedanta fonda le sue radici sulle 14 *Upanishad* vediche (le più antiche a cui si aggiunsero successivamente le tradizionali 108 *Upanishad* posteriori) e sul *Brahma Sutra* (o *Vedanta Sutra*) la cui redazione è attribuita a Badarayana, il Mimamsa si basa sul *Purva Mimamsa Sutra* di Jaimini, il Nyaya sul *Nyaya Sutra* di Akshapada Gautama, il Vaisheshika sul *Vaisheshika Sutra* di Kanada, il Samkhya sul *Samkhya Karika* di Ishvarakrishna, ed infine lo Yoga sullo *Yoga Sutra* di Patanjali. Vedanta, Samkhya e Yoga inoltre condividono un altro testo essenziale della religione indù: la *Bhagavad Gita* ("Canto del Divino Signore"), testo

filosofica che alla fine dell'Epoca Vedica (circa IV millennio - VI secolo a.C.) espresse in modo sintetico e uniforme dei principi che potevano, secondo Roy, essere presi come fondamento della cultura hindu. I testi presi in maggior considerazione furono le *Upanishad* e il *Brahma Sutra*, testi che Roy si prese la premura di tradurre in inglese e bengali. Queste opere avevano una funzione ben precisa, dimostrare agli indiani e al mondo che certe usanze tradizionali indiane non avevano alcun fondamento nei testi antichi, ovviamente tra quelli presi in considerazione. Usanze come la sati, le caste, gli idoli, la poligamia non erano presenti nei testi sacri hindu. L'opera di Roy si concluse con la fondazione nel 1828 del Brahma Sabha, poi diventato Brahma Samaj che significa "Società Divina", una associazione culturale che portasse avanti attraverso il razionalismo occidentale l'opera di rielaborazione della tradizione culturale hindu, dopodiché nel 1830 partì per l'Inghilterra dove morì nel 1833.

Le correnti di pensiero nate dai Deb e da Roy entrarono in conflitto in occasione del dibattito sulla sati, la morte obbligatoria o volontaria a seconda dei casi di una vedova sulla pira funeraria del marito. Nel 1817 il governo della Compagnia limitò la pratica della sati: essa poteva avvenire solo su volontà della vedova in pieno possesso delle proprie capacità mentali, ed era vietata in ogni caso a bambine, donne incinte e neomadri. Radhakant Deb reagì a tale provvedimento chiedendo la sua abrogazione, di conseguenza Ram Mohan Roy pubblicò un testo in cui mostrava l'infondatezza culturale e razionale di tale pratica rifacendosi sempre ai testi della tradizione del Vedanta. Lo scontro si aggravò fino a quando Lord Bentinck rese del tutto illegale la pratica della sati attraverso la Regulation XVII del 1829.

Radhakant Deb si oppose alla abolizione della sati non tanto per la pratica in sé, ma perché riteneva sbagliato in principio l'intromissione di un governo straniero su questioni della tradizione culturale di una popolazione indigena, il mantenimento o la decadenza di una usanza culturale come la sati doveva dipendere solo ed esclusivamente dalla volontà del popolo di tale tradizione. Dopo questa sconfitta nel 1830 Radhakant Deb decise di fondare anche lui una associazione culturale come quella di Roy, la Dharma Saba, ma nel suo caso con una struttura organizzativa sul modello occidentale, con quote associative, cariche elettive, regole scritte, verbali assembleari e di bilancio,

composto da 18 canti per un totale di 700 versi o *shloka*, il quale fa parte del sesto dei 18 libri (*parvan*) che costituiscono il grande poema epico indiano *Mahabharata* tradizionalmente attribuito al saggio poeta Vyasa. L'altro poema epico della religione indù è il *Ramayana* attribuito a Valmiki.

L'insieme di *Sutra*, *Shashtra* (spesso commentari ai sutra), *Itihasa* (i poemi epici quali *Mahabharata* e *Ramayana*), *Purana* (volti all'educazione religiosa delle caste più umili) e *Vedanga* (testi sapienziali post vedici) costituiscono la *Smriti* induista, ovvero la conoscenza sacra "ricordata" dai maestri. L'insieme dei quattro *Veda* (*Rig*, *Sama*, *Yajur*, *Atharva*) e dei diversi testi ad essi collegati (suddivisi in *Samhita*, *Brahmana*, *Aranyaka* e *Upanishad*) costituiscono la *Shruti* induista, ovvero la conoscenza rivelata da Dio e "ascoltata" dagli antichi *rishi* o veggenti.

Maitri Upanishad VI.32: «Così da un sospiro di questo Grande Essere sono stati esalati il *Rig-veda*, lo *Yajur-veda*, il *Sama-veda*, gli *Atharvan* e gli *Angiras* [cioè l'*Atharva-veda*], gli *Itihasa*, i *Purana*, le Scienze, le *Upanishad*, gli *Shloka* [versi], i *Sutra* [aforismi], le spiegazioni e i commentari. Da Lui invero procedono tutti gli esseri nella loro diversità. Traduzione di riferimento: Pio Filippini-Ronconi, *Upanisad antiche e medie*, Torino, Bollati Boringhieri, 2007.

e con finalità anche politico-sociali come la fondazione della Landholder's Society per la tutela degli interessi dei proprietari terrieri che fu operativa per meno di un decennio ma fu una importante prima esperienza di associazionismo di tipo moderno.

Il Brahma Samaj, dopo la morte di Ram Mohan Roy, come abbiamo detto avvenuta in Inghilterra nel 1833, passò un periodo di declino ma sopravvisse grazie ai finanziamenti e alla guida di Dwarkanath Tagore. Nel 1843 il figlio di Dwarkanath, Devendranath Tagore, passò alla direzione del Brahma. Egli risollevò le sorti finanziarie della famiglia Tagore fortemente indebitata vendendo tutte le imprese e concentrando le risorse economiche familiari sull'amministrazione dei beni immobili. Il Brahma divenne un'associazione culturale incentrata sulla religione hindu più antica e autentica ossia non quella vedantica ma quella vedica, riconsiderando i *Veda* e le origini del monoteismo hindu come fondamento di verità assoluta e insuperata da qualsiasi altra tradizione religiosa, questo sempre alla luce del razionalismo e dell'approccio scientifico moderno occidentale. Questa filosofia e religione focalizzata e per certi versi limitata alla tradizione vedica comportò nel 1865 la scissione del Brahma Samaj in due movimenti culturali differenti: l'Adi Brahma Sabha guidato da Devendranath Tagore, e il Brahma Samaj guidato dal suo discepolo Keshub Chunder Sen.

Sen sosteneva l'idea che tutte le grandi religioni dell'umanità erano nate da una originaria fonte di verità, e che questi principi fondamentali presenti in tutte le religioni erano essenzialmente uguali. Dalla riscoperta di questi principi essenziali, e dall'abbandono dei dogmi e dei rituali esteriori, può nascere una nuova religione universale comune a tutta l'umanità. Le religioni dovevano essere purificate da ogni dogma e superstizione, da ogni costume e rituale esteriore, per ritrovarsi unite in un'unica verità universale rivelata direttamente dall'unico Dio. In India erano presenti innumerevoli religioni, ma secondo Sen le tre principali che gli indiani dovevano purificare e riunire erano induismo, islam e cristianesimo. Il cristianesimo aveva un ruolo fondamentale in questo processo di riunificazione religiosa, perché è la religione professata dagli occidentali, ma di fatto è nata in Asia e quindi ha origine orientale, e attraverso il colonialismo i popoli orientali stavano assimilando il pensiero occidentale cristiano. Disse: «In Cristo, Europa ed Asia, Oriente e Occidente, possono imparare a trovare armonia ed unità».⁷ Sen si adoperò per numerose riforme sociali, in particolare rivolte ai diritti delle donne come il diritto di risposarsi delle vedove, l'istruzione femminile e un limite di età minima per i matrimoni che nella tradizione hindu avvenivano anche tra bambini giovanissimi. Quest'ultima riforma, approvata dallo stato coloniale nel 1872, fu un'importante vittoria del movimento culturale guidato da Sen, ma anche una delle principali cause del suo declino. Nel 1878 la guida del Brahma Samaj fece sposare la sua figlia

⁷ Parole di Keshub Chunder Sen in: Torri M., *Storia dell'India*, p. 455.

tredecenne con il *maharaja* di Cooch Behar scatenando un vero scandalo che indignò molti suoi seguaci e portò a un'ulteriore scissione del Brahma che si indebolì e perse di credibilità.

Centrale nel percorso filosofico e religioso di Keshub Chunder Sen fu il suo rapporto con un bramino di umili origini nato nel 1836 a Kamarpukur, nel Bengala, e trasferitosi come sacerdote nel Tempio di Kali⁸ a Dakshineswar presso Calcutta: Sri Ramakrishna Paramahansa (al secolo Gadadhar Chattopadhyay). Ramakrishna era un mistico che ebbe esperienze trascendentali di estasi già all'età di sette anni. Praticò diverse forme di *bhakti*, “devozioni”, seguendo i sentieri spirituali segnati dalla tradizione hindu, musulmana e cristiana. Egli si rivolse al divino con diversi approcci religiosi e rivelò la fondamentale unità di tutti i percorsi spirituali. Uno dei suoi principali insegnamenti fu che il devoto può rivolgersi a Dio sia nel suo unico Essere senza forma, sia nelle sue innumerevoli e molteplici immagini con forma. Le immagini sacre, ovvero i cosiddetti idoli, hanno la funzione di aiutare il devoto a praticare la devozione, la *bhakti*, che altrimenti non riuscirebbe o farebbe fatica a praticare. Se un essere umano è in grado di rivolgersi a Dio nel suo Essere senza forma, egli può non avere bisogno delle immagini sacre, ma questo non significa che le immagini sacre siano sbagliate o da condannare come idolatria, significa che le immagini sacre di Dio possono essere utili alla mente limitata degli esseri umani per rivolgersi all'infinito, all'assoluto al di là di ogni pensiero e immagine mentale. Le diverse immagini di Dio possono quindi essere usate da alcuni uomini per risvegliare e coltivare in loro la devozione, ma non sono necessarie a tutti, in quanto è possibile adorare il divino anche senza vederlo e percepirlo attraverso immagini simboliche. L'insegnamento di Ramakrishna era in disaccordo alla condanna agli idoli e all'idolatria portata avanti dal Brahma Samaj, una pratica devozionale che era vista dagli indiani più occidentalizzati come contraddittoria al principio monoteista della religione hindu. Ramakrishna a tal proposito affermava che tutte le immagini simboliche del divino sono semplicemente la rappresentazione esteriore di alcuni suoi possibili aspetti, ed essendo ogni essere umano unico e diverso da tutti gli altri, in base alle proprie caratteristiche sarà maggiormente attratto da alcuni aspetti rispetto ad altri. Ad esempio, qualcuno per natura preferisce rivolgersi a una divinità maschile, mentre altri a una divinità femminile, ma in verità Dio abbraccia entrambi questi aspetti, sia quello di padre che quello di madre.

⁸ Kali, che letteralmente significa “la nera”, è una delle immagini della divinità femminile o Shakti, parallela alla divinità maschile impersonata in Shiva. Kali rappresenta la transitorietà della natura e della vita terrena caratterizzata dalla sofferenza, è la parte oscura di questo mondo per questo è raffigurata come una donna scura con quattro braccia che taglia una testa umana ed è circondata da cadaveri. Il tempio dedicato a Kali di Dakshineswar fu inaugurato nel 1855 e affidato alla guida spirituale di Pandit Ram Kumar, al cui fianco fu posto come assistente il fratello minore, Ramakrishna. Notare che l'ashram di Sri Yukteswar a Serampore dista dal tempio di Kali appena 15 km, e che la sede centrale della Yogoda Satsanga Society of India fondata da Yogananda nel 1917 oggi è proprio a Dakshineswar a fianco del tempio in cui visse e insegnò Ramakrishna, lungo la sponda orientale del Gange nella città di Calcutta.

Maestro [Ramakrishna]: Preferisci meditare su Dio ‘con forma’ o ‘senza forma’?

M. [Mahendra Nath Gupta noto come Maestro Mahasaya]: Signore, preferisco meditare su Dio come ‘Il senza forma’ piuttosto che come un Essere ‘con forma’.

Maestro: Va bene. Non c’è niente di male nel vederLo da questo o quel punto di vista. Sì, sì, pensare a Lui come all’Essere senza forma è perfettamente giusto. Ma stai attento a non metterti in testa che solo questo punto di vista è giusto, e tutti gli altri sono sbagliati. Meditare su di Lui come l’Essere ‘con forma’ è ugualmente giusto. Ma tu ti devi attenere al tuo particolare punto di vista finché non realizzi, finché non vedi Dio; allora tutto diventerà chiaro.

M.: Ma non è nostro dovere spiegare a quelli che adorano le statue che Dio non è uguale alle forme d’argilla che essi adorano, e che nell’adorazione essi devono avere presente Dio stesso e non le statue d’argilla?

Maestro: È diventata una moda per voi, gente di Calcutta, pensare e parlare solo di ‘fare conferenze’ e di ‘portare gli altri alla luce’! Di grazia, cosa stai facendo per portare luce in te stesso? Eh? Chi sei tu per insegnare agli altri? [...] Egli vive nel tempio del corpo umano; conosce i nostri pensieri più profondi. Se c’è qualcosa di sbagliato nell’adorazione delle immagini, non sa Egli che ogni adorazione è fatta per Lui? Sapendo che è stata fatta solo per Lui, Egli sarà abbastanza compiaciuto da accettarla. Perché ti devi preoccupare per cose al di sopra e al di là della tua portata? Cerca di conoscere e venerare Dio. Ama Dio. Questo è il dovere più vicino a te.⁹

La vita e l’insegnamento di Ramakrishna divennero tanto popolari grazie al suo diretto rapporto con alcuni membri del Brahmo Samaj, primo tra tutti Keshub Chunder Sen, ma fu attraverso l’opera di un altro suo discepolo, anch’egli membro del Brahmo, che il messaggio di Ramakrishna si diffuse anche in Occidente e in tutto il mondo: Swami Vivekananda (al secolo Narendranath Datta), nato a Calcutta nel 1863.

Vivekananda abbracciò in particolar modo la filosofia dei Veda e del Vedanta, riconsiderò le caste indiane come un utile e naturale sistema di organizzazione sociale, che però nel tempo e con l’avvento della modernizzazione occidentale deviarono e si corruperono diventando un sistema gerarchico ben lontano dalla loro originaria funzione di collaborazione e coesione sociale tra diversi ruoli necessari alla vita umana.¹⁰ Egli riteneva l’Oriente e in particolar modo l’India superiore dal

⁹ Maestro Mahasaya, *Il Vangelo di Sri Ramakrishna*, p. 8-9.

¹⁰ Le antiche caste indiane corrispondono ai quattro *varna* (colori) della religione indù: *brahmana* ovvero i sacerdoti e gli intellettuali, tutti coloro che studiano e conoscono i misteri della vita e del mondo, ovvero che cercano e trovano le verità scientifiche e spirituali dell’esistenza umana; *kshatriya*, i nobili guerrieri e comandanti che governano e proteggono il popolo; *vaishya* ovvero artigiani e artisti, commercianti e contadini, tutti coloro che attraverso la propria arte e il proprio mestiere contribuiscono alla produzione e alla diffusione del benessere e della ricchezza materiale e culturale; ed infine i *shudra*, i servitori che attraverso la propria manodopera sostengono ogni attività delle altre tre caste. A queste quattro vocazioni ancestrali originarie si aggiunsero successivamente una moltitudine di caste sociali chiamate *jati* che letteralmente significa “nascita”, tra cui i *paria* o *dalit* (“intoccabili” o “oppressi”) tanto discriminati, considerati degli *avarna* ovvero dei “fuori casta”. *Rig-veda X.90.11-12*: «Quando smembrarono Purusha [lo Spirito Supremo], in quante parti lo divisero? [...] La sua bocca diventò il *brahmana*, le sue braccia si trasformarono nello *kshatriya*, le sue cosce nel *vaishya*, dai piedi nacque lo *shudra*. È da notare che i quattro *varna* hindu corrispondono ai quattro gruppi sociali in cui la società viene suddivisa anche in altri contesti storico-culturali. Ad esempio Platone nella *Repubblica* definisce tre classi sociali: i filosofi caratterizzati dalla saggezza, i custodi guerrieri caratterizzati dal coraggio, e il popolo di contadini, artigiani e mercanti. Dopo di lui diversi intellettuali occidentali ripresero questa tripartizione della società, fino ad arrivare all’epoca moderna, al tempo della Rivoluzione Francese del XVIII secolo, in cui la società europea era comunemente suddivisa in: primo stato del clero ecclesiastico, secondo stato della nobiltà

punto di vista religioso, spirituale e morale, mentre l'Occidente era superiore sul piano delle scienze materiali e sociali. Questo presupposto significava che Oriente e Occidente dovevano dialogare per condividere e diffondere nel resto del mondo il loro meglio, se gli indiani dagli inglesi potevano imparare le scienze fisiche e razionali, gli inglesi potevano assimilare dagli indiani la loro sapienza metafisica e spirituale. Questo fu uno dei principali motivi per cui Vivekananda nel 1893 andò negli Stati Uniti d'America per partecipare al primo Parlamento Mondiale Delle Religioni a Chicago. Lo Swami viaggiò in America e in Gran Bretagna per diffondere il messaggio del suo maestro e per apprendere come poter risollevare la catastrofica condizione sociale e materiale del suo paese che soffriva di povertà economica e culturale.

Bisogna osservare che Vivekananda era un hindu di formazione occidentale estremamente razionale, e infatti militò all'interno del Brahma Samaj, mentre il suo maestro Ramakrishna era un uomo che di fatto non si avvicinò mai alla cultura occidentale, non conosceva la lingua inglese e neanche l'hindi, parlava solo bengali, e l'approccio mentale e razionale gli erano del tutto estranei, egli coltivò tutto il suo sapere non attraverso i libri e lo studio, ma attraverso la preghiera devozionale e l'estasi trascendentale. Questa netta differenza tra maestro e discepolo è ben espressa dalle stesse parole di Ramakrishna e Vivekananda, consapevoli delle loro rispettive differenze, le quali forse si rivelarono il loro punto di forza senza il quale non avrebbero raggiunto tanta popolarità. A tal proposito nella biografia di Vivekananda scritta da Swami Nikhilananda leggiamo: «Indicando i suoi occhi [di Vivekananda], Ramakrishna disse che soltanto un *bhakta* poteva avere uno sguardo così tenero; gli occhi di uno *jnani* erano in genere aridi. Molte volte, negli anni successivi, Narendra [Vivekananda] disse, paragonando la propria attitudine spirituale con quella del Maestro: 'Egli era un *jnani* dentro, ma un *bhakta* fuori; mentre io sono un *bhakta* dentro e un *jnani* fuori'». ¹¹ Queste parole vogliono indicare che entrambi abbracciavano sia l'approccio devozionale (*bhakti*) sia quello intellettuale (*jnana*), ma che a un primo sguardo superficiale Ramakrishna poteva apparire soltanto un *bhakta*, e Vivekananda solo uno *jnani*.

Vivekananda tornò in India nel 1896, dieci anni dopo la morte di Ramakrishna, e l'anno successivo fondò la Ramakrishna Mission con sede presso il tempio Belur Math a Calcutta, vicino al tempio di Kali di Dakshineswar, ma sulla sponda opposta del Gange, quella occidentale. La Ramakrishna Mission portò alla fondazione di un'università a Calcutta e di diverse scuole elementari e superiori.

Completamente opposto rispetto al messaggio di Keshub Chunder Sen e Sri Ramakrishna fu quanto affermato da Dayananda Saraswati che nel 1875 fonda a Bombay l'Arya Samaj. Secondo

aristocratica, terzo stato della borghesia, e quarto stato del popolo proletario. (Vedere cosa pensava e diceva Gandhi al riguardo al paragrafo 2.4).

¹¹ Swami Nikhilananda, *Swami Vivekananda: l'apostolo del risascimento spirituale dell'India*, p. 47.

Dayananda la civiltà e la religione hindu originaria, ovvero quella vedica, è superiore a tutte le altre civiltà e religioni umane, pertanto i *Veda* sono l'unica fonte autentica di verità. Di conseguenza condannava alcune usanze hindu come la divisione in caste, il matrimonio infantile e l'adorazione degli idoli, vista come una forma di politeismo in contraddizione con il monoteismo vedico. L'aggressivo e violento spirito nazionalista dell'Arya Samaj (Società degli Arya) non trovò terreno fertile a Bombay e nel Gujarat dove molti indiani erano vicini e fedeli ai valori di non violenza del jainismo, così si ricostituì nel 1877 a Lahore nel Punjab, una regione che abbracciò con fervore gli ideali nazionalisti diffusi da Dayananda, tanto che successivamente il Punjab fu teatro di violenti scontri tra hindu e musulmani.

Se Calcutta fu il centro da cui si diffusero le innovative idee del Brahma Samaj e della Ramakrishna Mission, mentre a Bombay sorse l'Arya Samaj di ideali quasi opposti ai suoi connazionali nord-orientali, l'altro importante centro del colonialismo britannico, ovvero Madras, fu il centro di un ulteriore movimento culturale ma di origine completamente differente. Nel 1875, lo stesso anno della fondazione dell'Arya Samaj a Bombay, la medium russa Helena Petrovna Blavatsky e l'avvocato americano Henry Steel Olcott fondarono a New York la Società Teosofica, la cui sede centrale fu spostata nel 1886 ad Adyar, presso Madras. L'ideologia essenziale della Società Teosofica non era molto differente da quella del Brahma Samaj e della Ramakrishna Mission, anch'essa riconosceva un principio di verità universale presente all'origine di tutte le grandi religioni, e la teosofia è appunto la conoscenza di tale verità divina. Tra tutte le religioni però ce n'è una superiore alle altre per il grado di profondità e verità espresse nei suoi testi più antichi: l'induismo sorto dalla civiltà vedica. Il motto e il simbolo della Società Teosofica esprimono bene i principi fondamentali di questo movimento intellettuale sorto dall'incontro tra la cultura Occidentale con quella Orientale. Il motto della Società Teosofica afferma "Non c'è religione più alta della verità", e lo stemma recante i simboli di diverse tradizioni religiose vuole proprio indicare l'universalità della verità e dei principi essenziali rivelati in tutte le grandi religioni.



Simbolo della Società Teosofica: al centro l'Ankh egizio circondato dallo Scudo di Davide, la stella a sei punte israeliana, e dall'Uboro, anch'esso di origine egizia e poi diffusosi in diverse culture, raffigurante un serpente che muovendosi in cerchio si mangia la coda, a simboleggiare la ciclicità dell'universo. In alto la Svastica, anch'essa simbolo di ciclicità presente sia nelle culture dell'antico Mediterraneo sia nell'estremo Oriente tra India e Cina. Superiore a tutto l'Om, simbolo per eccellenza della religione vedica rappresentante l'origine dell'universo.

La Società Teosofica è volta alla investigazione e alla pratica delle scienze occulte ed esoteriche, e allo stesso tempo allo studio comparato delle diverse religioni e filosofie umane, quindi abbraccia sia un approccio mistico come quello di Ramakrishna, sia un approccio più razionale come quello di Keshub Chunder Sen. Nacque in Occidente da persone occidentali ma si spostò in Oriente per abbracciare la sapienza mistica indiana. Questo le conferì un largo seguito di seguaci in tutto il mondo, e la sua diffusione crebbe ulteriormente con la presidenza di Annie Besant succeduta a Olcott nel 1907.

Il processo di occidentalizzazione e rinascita culturale della società indiana avvenne, oltre che sul versante hindu anche su quello musulmano. Uno dei protagonisti della modernizzazione della filosofia e della religione musulmana fu Sayyid Ahmad Khan, aristocratico di Delhi la cui famiglia collaborò con l'impero moghul, che si pose al servizio dell'impero britannico fino a diventare sottogiudice distrettuale e a ricevere il titolo onorifico di "cavaliere inglese". Ahmad Khan era uno storico, giurista e filosofo autore di numerose opere scritte, che come Ram Mohan Roy abbracciava il razionalismo occidentale: la legge e le usanze della società islamica sono storicamente determinate e quindi mutevoli nel tempo, di conseguenza i fedeli scelgono il comportamento morale in base alla ragione, mentre il rapporto diretto e personale con Dio è riservato alla rivelazione spirituale. Il *Corano* e la *Sunna* sono sì rivelazioni divine immutabili ed eterne, ma la loro umana interpretazione per stabilire le leggi religiose e politiche della società sono soggettive e mutevoli, per tale motivo devono basarsi sulla ragione.

Dopo aver visto a grandi linee i movimenti culturali indiani sorti dall'incontro con la cultura inglese nel XIX secolo, bisogna prendere in considerazione l'effetto che tali movimenti ebbero sulla società indiana. La condizione sociale della donna era un acceso terreno di dibattito intellettuale e di scontro politico tra i progressisti e i tradizionalisti indiani. La sati era stata resa illegale nel 1829 grazie all'opera di Ram Mohan Roy, e nel 1856 il governo britannico, su pressione di un altro riformatore bengalese, il *pandit* Ishwarchandra Vidyasagar, legalizzò il matrimonio per le vedove hindu. Questa nuova riforma sociale rimase di fatto inapplicata, per tale motivo Keshub Chunder Sen nel 1866 contribuì alla fondazione a Bombay della Società Per Il Matrimonio Delle Vedove guidata dal *pandit* Vishnu Shastri. Risolta la condizione delle vedove rimaneva la drammatica situazione dei matrimoni infantili. Su questo fronte si impegnò il riformatore e giornalista Behramaji Malabari che con la pubblicazione di *Notes on Infant Marriage in India* contribuì a porre il problema nel dibattito non solo nazionale, ma anche internazionale coinvolgendo direttamente anche gli intellettuali e i politici inglesi in patria. Nel 1891 l'Age Of Consent Bill stabiliva a 12 anni l'età minima per il matrimonio e il consenso sessuale. Ma al di là di questi importanti traguardi sociali, colei che può essere considerata la prima femminista indiana, la *pandita* Ramabai (1858-

1922), affermò che l'unico modo per risollevare la condizione della donna indiana era l'istruzione femminile.

Accanto ai college e alle università statali inglesi, prime tra tutte le università di Calcutta, Bombay e Madras, negli anni tra la seconda metà del XIX secolo e la Prima Guerra Mondiale furono fondate, dai diversi movimenti culturali fin qui descritti, numerose istituzioni educative anche femminili. Oltre alle già menzionate scuole e università fondate dalla Ramakrishna Mission di Vivekananda, Annie Besant della Società Teosofica fondò a Benares il Central Hindu College (1898), la Central Hindu Girls School (1904) e la Benares Hindu University (1907). Sayyid Ahmad Khan nel 1875 istituì il Muhammedan Anglo-Oriental College (MAO College) che successivamente, nel 1920, portò alla fondazione dell'Università musulmana di Aligarh. Il diritto all'istruzione femminile fu perseguito anche da riformatori sociali non religiosi come Mahadev Govind Ranade e sua moglie Ramabai che nel 1884 fondarono il Poona Female Training College e la Deccan Education Society volta al finanziamento e alla organizzazione di scuole per i più abbienti, e l'imprenditore maratha Thackersey che nel 1916 a Pune istituì la prima università riservata alle donne, la Srimati Damodar Thackersey Indian Women's University.

Parallelamente allo sviluppo e alla diffusione del movimento riformista ci fu il rafforzamento e il radicamento di un movimento culturale tradizionalista contrapposto, sia sul fronte induista che su quello musulmano, contribuendo alla divisione religiosa in un paese che prima dell'arrivo del dominio inglese era caratterizzato dal multiculturalismo religioso in pacifica convivenza. «Ma lo spirito dei tempi era contro tale intuizione [l'unica verità comune a tutte le religioni affermata da Keshub Chunder Sen], dominato com'era da una cultura - quella positivista occidentale - basata sulla tendenza a classificare e dividere, al fine di conoscere e dominare».¹²

Tale conflitto tra riforma e tradizione è ben rappresentato dalla personale esperienza di un riformatore come Ranade che si batté in favore del matrimonio delle vedove e contro il matrimonio tra infanti, ma che dovette scontrarsi con l'autorità del padre, un hindu tradizionalista, che dopo la morte della prima moglie del figlio lo costrinse a sposare una bambina di 11 anni contro la sua volontà, Ramabai, che poi divenne sua collaboratrice nell'opera di riforma di emancipazione femminile. In questo caso esemplare l'ideologia riformista dovette scontrarsi e piegarsi al tradizionalismo ortodosso. L'India del tempo era un incontro-scontro tra occidente e oriente, riforma e tradizione, razionalismo e spiritualismo.

In questo scenario si inserisce la figura di Paramahansa Yogananda e del lignaggio dei suoi maestri, i quali abbracciarono l'idea di una verità universale rivelata che unisce tutte le religioni, al

¹² Torri M., *Storia dell'India*, p. 469.

di là delle differenze dogmatiche e rituali, e che credevano nell'unione tra oriente e occidente, materia e spirito, ragione e intuizione, scienza e religione.

«Scienza e religione dovrebbero andare di pari passo», disse Yogananda in un discorso tenuto il 22 dicembre 1940¹³, e ancora nella sua *Autobiografia* afferma il medesimo pensiero attraverso le parole pronunciate da Babaji, il *paramguru* del suo lignaggio: «Oriente e Occidente devono trovare un'aurea via di mezzo, un felice connubio tra attività e spiritualità. L'India ha molto da imparare dall'Occidente nel campo del progresso materiale; in cambio, può insegnare i metodi universali grazie ai quali l'Occidente sarà in grado di basare le proprie credenze religiose sulle incrollabili fondamenta della scienza yoga».¹⁴

Come Paramahansa Yogananda operò questo connubio è espresso nel paragrafo 3.3 *Unione tra Oriente e Occidente*.

2.3 STATO COLONIALE BRITANNICO E CONGRESSO NAZIONALE INDIANO (1857-1919)

Lo stato coloniale fondato dalla Compagnia delle Indie Orientali era un regime basato sulla forza e sul dominio militare. I *sepoys*, i militari indigeni asserviti al dominio britannico, non solo vivevano in condizioni di miseria rispetto ai loro colleghi inglesi, ma erano anche bersaglio di un quotidiano trattamento razzista, che li poneva sempre in uno stato di inferiorità rispetto a coloro che di fatto sfruttavano i loro servigi. Questo clima di crescente tensione esplose il 10 maggio 1857 in una rivolta dei *sepoys* di Meerut (Mirat), che marciarono su Delhi convincendo l'ultimo imperatore moghul Bahadur Shah II a unirsi agli insorti. La rivolta si estese in gran parte dell'India settentrionale coinvolgendo oltre ai militari indiani anche molti *zamindar* e le classi più povere sia rurali che urbane, ma non toccò gran parte dell'India centro-meridionale e le classi più agiate che riconoscevano al dominio britannico un'evoluzione del proprio stato sociale. Tra i leader che si posero a capo della rivolta, oltre all'imperatore moghul Bahadur Shah II, vi furono il figlio adottivo dell'ultimo *peshwa* Nana Sahib e Tantia Topi che guidarono i ribelli concentrati nella città di Kampur, la regina Lakshmi Bai del regno di Jhansi, e la regina dell'Awadh Hazrat Mahal. A favore degli inglesi invece si posero la maggioranza dei principi vassalli, in particolare il *nizam* dell'Hyderabad, i *sepoys* di Bombay e Madras, e l'intera classe *zamindar* del Punjab.

In quella parte dell'India che soffriva il dominio straniero il conflitto esplose in modo violento e del tutto incontrollato, e la mancanza di una guida che seppe unire e organizzare le forze ribelli portò alla veloce sconfitta degli insorti. La regina Lakshmi Bai, colei che divenne un simbolo della lotta all'indipendenza indiana, venne uccisa in battaglia il 17 giugno 1858. Nel corso di quell'anno il governatore generale Lord Canning ristabilì l'ordine e riconquistò Delhi, giustiziando Tantia Topi

¹³ Paramahansa Yogananda, *L'eterna ricerca dell'uomo*, p. 62.

¹⁴ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 305.

e i figli di Bahadur Shah II che venne esiliato ponendo fine alla dinastia dei Timur. La grande rivolta del 1857-58 non solo non riportò alcuna vittoria rispetto al dominio straniero, ma innescò una successione di cambiamenti che di fatto rafforzarono il regime coloniale: il 2 agosto 1858 la Corona britannica prese il potere in India al posto della Compagnia, al governatore generale fu affidato il titolo di viceré, la Commissione di controllo divenne l'India Office con funzioni ministeriali relative all'impero coloniale nel subcontinente, e tutti i debiti contratti dalla Compagnia vennero riscattati diventando di fatto il moderno debito pubblico contratto dall'India nei confronti dell'Inghilterra.

Il nuovo sistema di stato coloniale apportò importanti riforme volte a disinnescare qualsiasi potenziale dissenso. Innanzi tutto fu migliorata la condizione sociale dei *sepoys* da cui scaturì la rivolta, riconoscendo loro una pensione dignitosa e il rispetto di ogni loro usanza religiosa e castale senza alcuna discriminazione razziale. L'esercito fu rinforzato di contingenti inglesi, e i soldati indiani furono reclutati da quelle aree geografiche e da quelle classi sociali che si erano dimostrate più fedeli agli inglesi, in particolare provenienti dagli *zamindars* del Punjab. Inoltre, i proprietari terrieri furono maggiormente tutelati, le classi e caste sociali indiane più influenti furono di fatto privilegiate, compresi i principi che si posero al servizio dello stato coloniale, e fu abbandonata ogni intromissione straniera nelle questioni religiose e culturali nel variegato e complesso panorama sociale indiano. Sintesi su cui si basava il nuovo regime coloniale fu l'assegnazione a livello locale delle cariche amministrative, giudiziarie e di riscossione fiscale ai notabili indigeni che collaboravano con i commissari distrettuali, il Collector e il Deputy Collector dei diversi distretti territoriali, e a livello nazionale il riconoscimento alla élite indiana di un terzo del Consiglio legislativo imperiale nominato dal viceré con funzioni consultive nel governo dell'India.

I costi di tale sistema imperiale erano enormi: il costo di un esercito sempre più potente che potesse fronteggiare gli altri stati imperiali europei e la Russia in espansione, quello dell'India Office a Londra e dei quadri direttivi dell'Indian Civil Service (ICS) in India, e i debiti ereditati dalla Compagnia nei confronti degli azionisti e dei creditori britannici. A questi costi si aggiunse la svalutazione dell'argento nei confronti dell'oro, e la conseguente svalutazione della rupia rispetto alla sterlina. A causa dell'aggravarsi della situazione economica lo stato coloniale, negli anni Settanta e Ottanta del XIX secolo, intraprese un processo di modernizzazione, che fu sostenuto in particolar modo dalle riforme del viceré Lord Ripon (1880-1884). Fu rinforzato il controllo dello stato sulle amministrazioni distrettuali per aumentare l'efficienza della riscossione fiscale di competenza dei Commissari e Vicecommissari distrettuali, e oltre alla burocrazia fiscale su cui si fondò fino ad allora il sistema coloniale britannico furono istituiti dipartimenti per l'industria e il commercio, l'agricoltura, la salute e il credito. Inoltre, riforma che cambiò radicalmente

l'amministrazione dello stato, fu l'istituzione di enti municipali eletti in base al censo, che avevano la funzione di autogoverno locale sempre sotto il diretto controllo del Commissario distrettuale. Il censo demografico adottato dallo stato coloniale fu basato su criteri religiosi e castali, non etnici e linguistici. Il motivo di ciò può essere ricondotto alla volontà di separare la popolazione indiana, evitando l'identificazione di una popolazione unita dal punto di vista etnico e culturale, e quindi evitando la creazione di una nazione come nei moderni stati europei. Questa classificazione demografica in base alla casta o alla religione di appartenenza degli individui tese ulteriormente i conflitti tra le diverse classi sociali indigene.

Nella seconda metà del XIX secolo si svilupparono e diffusero diverse associazioni politiche indiane, prime tra tutte per importanza la Poona Sarvajanik Sabha fondata a Pune nel 1870 e guidata dal riformatore Ranade, e la Indian Association istituita a Calcutta nel 1876 da Surendranath Banerjea. Banerjea era un bramino bengalese ex direttore dell'Indian Civil Service, allontanato ed escluso dal sistema dirigente e giuridico britannico perché mal visto dai coloni inglesi, di conseguenza intraprese la carriera di giornalista e docente universitario impegnandosi politicamente e diventando un giovane leader in Bengala, fervido esponente della necessità di creare un sistema politico panindiano. L'idea di unire politicamente la frammentata società indiana era diffusa da tempo nei circoli e nelle associazioni, ma i primi risultati concreti si ebbero nel 1883 in concomitanza con le agitazioni sfociate in seguito all'Ilbert Bill, un disegno di legge che prevedeva di fatto una più equa uguaglianza di potere tra i giudici indiani e i giudici inglesi, ma che il viceré Lord Ripon dovette ridimensionare a causa della forte opposizione inglese coordinata dalla Anglo-Indian Defence Association. Nel dicembre di quello stesso anno Banerjea convocò a Calcutta una National Conference a cui affluirono centinaia di delegati provenienti da tutto il territorio nazionale. Parallelamente all'operato di Banerjea in Bengala vi fu un altro esponente del movimento politico indiano volto all'unificazione e all'autogoverno panindiano, ma in questo caso di origine straniera: lo scozzese Allan Octavian Hume fu anch'egli un ex dirigente dell'ICS, esponente liberale di quella corrente minoritaria di britannici che auspicavano all'autogoverno indiano, fu allontanato dai quadri dirigenziali coloniali nel 1882. Hume riuscì ad intessere attorno a lui una fitta rete di rapporti con politici e giornalisti indiani, anche grazie alla sua appartenenza alla Società Teosofica che al tempo contava circa ottanta sedi operative, e a conquistarsi la fiducia degli indiani che lo vedevano come un ottimo mediatore imparziale essendo lui appunto non appartenente a nessuna particolare casta, e non essendo originario e radicato ad alcuna particolare lingua, religione e area geografica in cui era divisa l'India.

Nel 1885, quasi contemporaneamente alla seconda convocazione della National Conference di Banerjea a Calcutta, Hume riunisce il primo Congresso nazionale indiano che doveva tenersi a Pune

nella sede della Sarvajanic Sabha, ma che a causa di una epidemia di peste fu spostata a Bombay. Il Congresso riunì circa ottanta rappresentanti e fu presieduto dall'avvocato bengalese Womesh Chunder Bonnerjee, il quale aveva il medesimo cognome di Banerjea ma che decise di trascriverlo in modo differente proprio per non rischiare di essere confuso con il suo omonimo. Il successo del Congresso organizzato da Hume fu nettamente superiore rispetto alla conferenza convocata da Banerjea per l'ampio consenso non solo da parte dell'opinione pubblica indiana, ma anche di quella inglese. Banerjea decise quindi di unire le forze e nel 1886 entrò anch'egli come leader politico nel neonato Congresso nazionale indiano, il quale voleva rappresentare politicamente l'intero popolo indiano, ma di fatto non riuscì a unire gli innumerevoli movimenti sociali allora presenti in India, basti pensare che tra i membri vi furono solo tre bengalesi nonostante il Bengala fosse la regione più politicizzata di tutto il subcontinente, e che i delegati musulmani erano anch'essi solamente tre.

In quel periodo la contrapposizione tra indiani induisti e indiani musulmani era aggravata dall'ideologia tradizionalista e conservatrice di una larga parte degli hindu, che divennero sempre più intolleranti verso la religione musulmana tanto da intraprendere una lotta sociale per il primato dell'hindi rispetto all'urdu, la lingua nata dall'unione del persiano e dei dialetti autoctoni dell'area intorno a Delhi, parlata dall'aristocrazia musulmana e dichiarata dagli inglesi lingua ufficiale delle Province Unite. La classe mercantile hindu di lingua hindi e più ostile al dominio coloniale si scontrò con la vecchia aristocrazia e la nuova borghesia musulmana di lingua urdu, che appoggiava a spada tratta gli inglesi per cui lavoravano essendo parte attiva dell'amministrazione e della burocrazia coloniale. Per questo motivo Sayyid Ahmad Khan, uno dei principali rappresentanti degli indiani musulmani occidentalizzati, non prese parte al Congresso e nel 1888, quando il Congresso si riunì ad Allahabad, si pose apertamente in opposizione ad esso creando la United Patriotic Association. Anch'essa come il Congresso si presentava come associazione di rappresentanza nazionale, ma di fatto riuniva la classe aristocratica indiana filo britannica, sia di religione musulmana che induista. Proprio come gli hindu anche i musulmani erano divisi tra tradizionalisti conservatori e riformisti modernizzatori, i primi critici e sfavorevoli al dominio coloniale, i secondi alleati dei britannici e dediti all'occidentalizzazione indiana. I musulmani erano divisi oltre che dal rapporto nei confronti dello stato coloniale e della cultura occidentale, anche da divisioni ideologiche interne come quella che separava sunniti e sciiti, e da questioni classiste e linguistiche (nelle Province Unite i musulmani erano aristocratici e borghesi urbani di lingua urdu, in Bengala poveri contadini di lingua bengali, e in Punjab piccoli proprietari terrieri di lingua punjabi). I musulmani modernizzatori filo britannici erano rappresentati in gran parte da Sayyid Ahmad Khan e dalla associazione politica da lui fondata, mentre i musulmani tradizionalisti più

ostili ai britannici si riunirono attorno alla scuola musulmana di Deoband guidata dal *maulana* Rashid Ahmad Gangohi, il quale nel 1888 prese parte al Congresso riunitosi ad Allahabad.

Se il Congresso del 1885 rappresentava attraverso i suoi membri solamente la classe delle nuove professioni emergenti più occidentalizzate, primi tra tutti gli avvocati seguiti da medici, giornalisti e docenti, già al Congresso del 1887 tenutosi a Madras la capacità rappresentativa si estese a gran parte delle classi sociali indiane, comprendendo gli eredi dell'aristocrazia maratha, mercanti e industriali, banchieri e proprietari terrieri, capi villaggio e capi religiosi musulmani. L'ostilità dell'impero coloniale verso questa nuova forma di rappresentanza politica del popolo indiano fu esplicitata quando nel 1888 il viceré Lord Dufferin ordinò ai principi indiani vassalli di interrompere ogni finanziamento a tale organo politico. Nonostante il Congresso fosse essenzialmente una confederazione di associazioni locali che fungevano da comitati provinciali, che si riuniva una volta l'anno nel periodo di Natale in città differenti sotto la presidenza di un leader che cambiava di anno in anno, la sua importanza politica fu testimoniata proprio dal grado di avversione che i britannici avevano per essa. Il Congresso quindi si riuniva una volta l'anno per deliberare su diverse questioni di interesse nazionale, che poi si applicavano a livello locale nelle varie associazioni. Le proposte venivano selezionate e riformulate dal Subjects Committee che comprendeva il presidente in carica e la ristretta cerchia dei membri più influenti, poi venivano votate democraticamente dall'intera assemblea. Elemento di continuità in questo ente politico panindiano era il segretario generale, carica che fu ricoperta per i primi dieci anni da Hume.

L'ideologia politica del Congresso venne definita moderata in quanto si criticava apertamente il sistema economico coloniale che drenava tutte le risorse e le ricchezze del subcontinente in favore della Gran Bretagna (la teoria del *drain* inizialmente elaborata da Dadabhai Naoroji venne esposta in diverse opere, tra cui *Economic History of British India* di Romesh Chunder Dutt), ma dall'altra parte riconosceva i benefici sociali e culturali che gli indiani ricevettero dalla dominazione inglese. Elemento più radicale del Congresso fu l'elaborazione e la rivendicazione della propria identità nazionale, in primo luogo chiedendo gli stessi diritti concessi dal dominio britannico ai sudditi degli altri paesi del Commonwealth, e in secondo luogo che gli venisse riconosciuto lo stato di nazione. Gli inglesi negarono l'unità nazionale indiana affermando che di fatto non era mai esistita una nazione indiana unitaria, in quanto gli indiani erano sempre stati divisi da differenze religiose, culturali, sociali e linguistiche, e che l'unico elemento che univa il popolo indiano era un territorio definito naturalmente da confini geografici. Dal canto loro i nazionalisti del Congresso guidati da Gopal Krishna Gokhale e Surendranath Banerjea, il primo allievo di Ranade, il secondo profondamente influenzato dagli scritti di Giuseppe Mazzini che fece tradurre in bengali, affermavano l'identità e l'unità nazionale del popolo indiano basando le loro teorie sul concetto di

soggettività, nel senso che una nazione è tale nel momento in cui i membri di una comunità riconoscono e rivendicano la loro unità come popolo nazionale, e che al di là delle differenze interne al popolo indiano ciò che univa gli indiani era la costruzione di un futuro comune basato su riforme politiche, economiche e sociali.

L'impero coloniale comprese che doveva agire per poter controllare questi movimenti ideologici. Nel 1892 fu emanato l'Indian Council Act che in sostanza ampliava, anche se in modo limitato, l'accesso degli indiani alle cariche amministrative e burocratiche, così facendo i notabili che si erano appoggiati al Congresso per rivendicare le loro istanze, iniziarono a rivolgersi a quelle classi indiane presenti nel tessuto legislativo e amministrativo coloniale, un ponte più diretto con gli inglesi che non riconosceva in alcun modo l'operato del Congresso, il quale vedendosi mancare l'appoggio dei notabili si svuotò della base sociale che lo sosteneva e lo legittimava. L'indebolimento politico del Congresso fece nascere al suo interno una nuova corrente che si pose in contrapposizione alla linea moderata, una corrente radicale e conservatrice definita dai contemporanei "estremista". Gli estremisti erano solamente hindu che volevano l'indipendenza indiana con maggiore forza tanto da auspicare ad una vera e propria rivoluzione contro il dominio coloniale. Inoltre, si allontanarono dai moderati per la loro idea di nazione indiana, la quale era da loro definita come l'insieme della comunità e del popolo di religione induista, comprendendo sia gli hindu riformisti che quelli ortodossi. Facendo leva sui caratteri tradizionali della cultura hindu gli estremisti riuscirono ad attrarre le classi più povere, ma ovviamente si posero in netto conflitto con tutti quegli indiani fedeli ed eredi di tradizioni religiose differenti.

A capo del movimento estremista si pose Bal Gangadhar Tilak (1857-1920), il quale rielaborò alcune festività religiose hindu rendendole delle grandi celebrazioni pubbliche volte a riunire l'opinione pubblica attorno alla causa nazionalista, in particolare la festa di Ganesh o Ganpati, divinità molto importante in Maharashtra. Tilak era originario proprio di questa regione, il suo intento era quello di mobilitare la popolazione della terra originaria dei maratha e a tal fine ridiffuse la storia e l'opera del grande Shivaji, simbolo del condottiero e patriota indiano in lotta contro il dominio straniero, che allora era quello moghul, ora quello britannico. Inoltre, fece una campagna politica e sociale in favore sia dei contadini colpiti dalla pesante carestia del 1896 in Deccan, sia degli operai che lavoravano nella nascente industria indiana intorno a Bombay. Grazie alla sua grande popolarità Tilak fu soprannominato Lokamanya "amico del popolo".

Correnti politiche nazionaliste e antibritanniche si diffusero anche tra i musulmani, in particolare intorno al MAO College di Aligarh, originariamente fedele all'ideologia filoccidentale di Sayyid Ahamad Khann e fortemente legato al sistema coloniale inglese, ma in cui successivamente si diffuse una ideologia radicale antioccidentale. All'università musulmana di

Aligarh insegnava Shibli Numani che probabilmente trasmise ai suoi studenti la visione politica di Sayyid Jamal al-Din al-Afghani, il quale auspicava un'unione panislamica con la creazione in Asia di diversi stati nazionali accumulati da una lingua e una religione comuni, l'islam, e guidati dai sultani ottomani che rivendicavano il titolo di califfo riconosciuto dai sunniti.

In questo clima di crescente astio della popolazione indiana, sia induista che musulmana, nei confronti del dominio britannico, il governo coloniale con il viceré Lord Curzon, in carica tra il 1899 e il 1905, intraprese una politica di imparziale e ferrea esecuzione della legge, nonché un atteggiamento di superiorità sempre più razziale nei confronti dei sudditi indiani che si videro ridotta e limitata la loro possibilità di accesso all'amministrazione coloniale. Ma quello che scosse maggiormente gli indiani fu la separazione del Bengala con la creazione di due province distinte: il Bengala Occidentale unito all'Orissa e al Bihar con capitale Calcutta di religione prevalentemente induista, e il Bengala Orientale unito all'Assam con capitale Dacca di religione per la maggior parte musulmana. La divisione della regione più politicizzata dell'India era un chiaro tentativo di indebolire ogni dissenso e ostacolare ogni progetto di unificazione nazionale. Moderati ed estremisti hindu bengalesi si unirono in protesta sotto la guida di Surendranath Banerjea, ed iniziarono il boicottaggio delle merci inglesi.

I britannici per incrementare il divario interreligioso indiano favorirono con diversi provvedimenti i musulmani del Bengala Orientale a discapito degli hindu, questo portò a una vera e propria spaccatura tanto che nel 1906 i vertici del MAO College ottennero dal nuovo viceré Lord Minto il diritto di rappresentanza della comunità musulmana attraverso l'istituzione di elettorati musulmani separati e maggioritari rispetto al resto della popolazione indiana¹⁵, e nello stesso anno a Dacca i nazionalisti musulmani fondarono una lega panindiana musulmana in contrapposizione al Congresso: la All-India Muslim League.

In risposta ai provvedimenti coloniali che divisero il Bengala e favorirono i musulmani, gli estremisti guidati da Tilak proposero di modificare la costituzione del Congresso ponendo tra i suoi obiettivi quello di istituire un autogoverno identico a quello dei dominions bianchi dell'impero britannico come quello canadese, e di estendere a tutta l'India il boicottaggio delle merci inglesi. In opposizione a tali proposte ovviamente si pose la corrente moderata guidata da Gokhale che riteneva come obiettivo realistico l'ottenimento di un autogoverno simile ma non identico a quello delle altre nazioni dell'impero, e come risposta utile di estendere non il boicottaggio delle merci

¹⁵ Tale provvedimento fu concretizzato nel 1909 con l'Indian Council Act elaborato da Lord Morley che aumentava il numero dei membri dei Consigli legislativi, eletti da un corpo elettorale generale, dalla comunità musulmana, dai proprietari terrieri e dalle Camere di commercio prevalentemente britanniche, elettorati tutti definiti in base a criteri di censo. I rappresentanti di questi elettorati venivano poi selezionati e nominati dal viceré che aveva il potere di veto su tutte le candidature. Inoltre vennero aggiunti per cooptazione due rappresentanti indiani nel Consiglio del segretario di stato, uno nel Privy Council (massima corte d'appello dell'impero britannico), e uno in ogni Consiglio esecutivo.

inglesi ma il movimento Swadeshi dell'industrializzazione indiana. Queste due posizioni diametralmente opposte si scontrarono violentemente nel 1907 al Congresso riunitosi a Surat. I moderati, numericamente in maggioranza rispetto agli estremisti, si riunirono separatamente per modificare la costituzione e di fatto estromettere dal Congresso gli estremisti: il primo articolo stabiliva l'obiettivo di conseguire un sistema di governo simile a quello degli altri paesi dell'Impero Britannico con una partecipazione indiana ai diritti e ai doveri dell'impero, e che tale obiettivo doveva essere raggiunto attraverso una costante opera di riforma. Inoltre il diritto di mandare delegati al Congresso venne limitato ai comitati provinciali controllati dai moderati e dalle associazioni che riconoscevano la nuova costituzione.

A questo punto il potere coloniale fu libero di opprimere con forza il movimento estremista con dure carcerazioni e deportazioni, e di emanare provvedimenti che limitassero la libertà di stampa, di espressione e di associazione. Tra gli esponenti della corrente estremista che fuggirono in esilio ci fu anche Aurobindo Ghose che rifugiatosi nella colonia francese di Pondicherry divenne successivamente un maestro spirituale.¹⁶

Nel 1911 il progressivo indebolimento dell'impero ottomano perpetrato dagli stati europei, e la volontà di re Giorgio V di riunificare il Bengala, spinse alcuni musulmani indiani ad allontanarsi dai britannici, tanto che nel 1912 la Lega su pressione del nuovo partito dei "giovani musulmani" approvò una mozione che delineava i principi costitutivi del Congresso il quale, grazie alla posizione moderata e di apertura nei confronti dei musulmani di Gokhale, era pronto ad una alleanza nell'interesse della nazione indiana.

Il rafforzamento e l'espansione del movimento nazionalista indiano fino a diventare un fenomeno di massa, parallelamente all'indebolimento economico e politico dell'impero coloniale, furono tra i principali motivi che portarono alla fine del colonialismo britannico in India. L'Inghilterra aveva interessi coloniali in India per compensare i debiti che quest'ultima aveva contratto nei confronti della prima, l'esportazione dall'India di materie prime a basso costo e l'importazione dei prodotti industriali inglesi, e lo sfruttamento dell'esercito indiano mantenuto a spese degli stessi indiani. Ma questi interessi vennero meno tra la prima e la seconda guerra mondiale: i debiti contratti dall'India vennero saldati alla fine degli anni Quaranta e la situazione economica si capovolve diventando il subcontinente creditore del suo stesso colonizzatore, le materie prime di origine naturale non erano più necessarie a causa dell'avvento dell'industria chimica che poteva sostituire certi materiali con surrogati artificiali a basso costo, mentre i prodotti industriali britannici trovavano difficilmente sbocco nell'economia indiana sempre più povera proprio a causa del lungo dominio straniero. Infine, l'esercito indiano era sempre di più difficile

¹⁶ Per un approfondimento sulla vita e l'opera di Sri Aurobindo vedere il paragrafo 2.5 *L'arrivo dello yoga in Occidente*.

impiego a causa della sua arretratezza e dei possibili risvolti politici di un suo utilizzo in missioni estere, una potenziale miccia di accensione di scontri con i nazionalisti. Solo in vista dello scoppio della Seconda Guerra Mondiale l'Inghilterra fu costretta ad assumersi parte dei costi dell'esercito per la sua modernizzazione ed investire nell'industria bellica indiana.

Nella Prima Guerra Mondiale l'India partecipa al conflitto al fianco dell'Inghilterra, questo comportò l'aspettativa dei nazionalisti di qualche concessione politica che andasse verso l'autogoverno indiano. In quello stesso anno la presidentessa della Società Teosofica Annie Besant entra come membro del Congresso e propone la riammissione del partito estremista con l'intento di riunire tutte le forze nazionaliste indiane. Gokhale si oppose a questa proposta ma nel 1915 morì e al Congresso riunitosi a Natale di quell'anno a Bombay, la Besant riuscì a far modificare la costituzione aprendo l'elezione dei delegati a tutte le associazioni che riconoscessero come unico obiettivo comune quello di ottenere l'autogoverno in seno all'impero britannico mediante mezzi costituzionali. Tilak, che nel frattempo tornò libero dopo sei anni di prigione, accettò il primo articolo della nuova costituzione e nel 1916 al Congresso di Lucknow tornò con i suoi seguaci. In questa occasione Besant assieme a Tilak ottennero un altro importante risultato, l'alleanza tra il Congresso e la Lega musulmana. Questa alleanza fu possibile grazie all'operato di Muhammed Ali Jinnah (1873-1937), un avvocato musulmano membro del Congresso e discepolo di Gokhale che entrò anche nella Lega musulmana a capo del movimento dei "giovani musulmani", e dei fratelli Mohamed e Shaukat Ali a capo del movimento panislamico. Congresso e Lega riconobbero gli elettorati separati per i musulmani, ma in ogni provincia il premio di iper-rappresentanza prima concesso ai musulmani in maniera indiscriminata fu dato alla comunità, hindu o musulmana, che si trovava in minoranza. Tilak e Besant volevano rendere il nazionalismo indiano un movimento di massa, e a tal scopo fondarono entrambi una organizzazione di propaganda, il primo fondò la Indian Home Rule League che operava nelle province centrali, la seconda la All-India Home Rule League che operò nelle restanti province dividendosi di fatto l'intero territorio nazionale, entrambe con un'importante presenza a Bombay.

Nonostante l'intento del Congresso fosse esplicitamente quello di un autogoverno all'interno dell'impero britannico, la Besant fu confinata impedendogli ogni attività politica, questo aggravò l'ostilità del popolo indiano nei confronti del dominio britannico tanto che le proteste in favore della presidentessa della Società Teosofica costrinsero il governo inglese a riconoscere la necessità di un processo politico volto alla istituzione di un governo nazionale in India (Dichiarazione di Montagu, segretario di stato per l'India, del 1917). Nel 1919, al termine della Seconda Guerra Mondiale, il Consiglio Vicereale impose, nonostante il dissenso dei rappresentanti indiani, la legge Rowlatt (nome del giudice che nel 1917 condusse un'inchiesta sui movimenti eversivi contro il governo

indiano) che di fatto centralizzava il potere inglese con l'intento di difendersi da una possibile minaccia rivoluzionaria indiana. In risposta a tale legge entrò in scena Mohandas Karamchand Gandhi (1869-1948) che indisse una campagna di disobbedienza civile.



2.4 GANDHI, IL MAHATMA DELL'INDIA INDIPENDENTE (1919-1947)

Mohandas Karamchand Gandhi nacque a Porbandar, una piccola città nel Gujarat, da una benestante famiglia hindu. Il padre, che lavora come politico nel principato di Rajkot, muore nel 1886 e in quello stesso anno Gandhi si trasferisce a Londra per laurearsi in giurisprudenza presso l'University College. In Inghilterra conosce Helena Blavatsky, cofondatrice della Società Teosofica a cui Mohandas decide di aderire. Conclusi gli studi universitari torna in madrepatria per lavorare come avvocato fino a quando, nel 1893, gli viene commissionata una causa in Sudafrica dove vivrà fino all'inizio della Prima Guerra Mondiale. Qui viene a contatto con la terribile discriminazione razziale nei confronti degli africani e degli indiani, e inizia la sua lotta politica per la libertà dei popoli elaborando il movimento *satyagraha*, traducibile come "resistenza per la verità", fondato sul

principio dell'*ahimsa*, “non violenza”. Nel 1914, dopo aver ottenuto cospicui successi nella lotta per i diritti delle popolazioni africane e indiane in Sudafrica, torna in India per partecipare al movimento nazionalista indiano a fianco dell'ala moderata guidata da Gokhale. Per due anni Gandhi viaggia attraverso tutto il subcontinente, e partecipa ad alcune proteste contadine e operaie in Bihar e Gujarat: la protesta contadina di Champaram, quella di Kaira e la protesta operaia di Ahmedabad, ottenendo dei discreti successi e accrescendo di conseguenza la sua popolarità.

All'approvazione della legge Rowlatt nel 1919 Gandhi, con il sostegno musulmano garantito dalla amicizia e alleanza con i fratelli Mohamed e Shaukat Ali, e con l'appoggio delle Home Rule di Bombay in cui di fatto venne a mancare la presenza politica della Besant e di Tilak, indice uno sciopero generale (*hartal*) di tutti gli indiani, hindu e musulmani. Lo sciopero doveva seguire i principi del movimento *satyagraha*, ma le proteste di massa andarono fuori controllo e scoppiarono in violenza tanto che il Mahatma¹⁷ dovette sospendere la disobbedienza civile messa in atto.¹⁸ In questa occasione il movimento *satyagraha* ottenne il grande risultato di estendere una protesta a tutte le principali città del subcontinente, in un movimento di massa che non aveva precedenti, ma non ottenne l'abrogazione della legge Rowlatt e mise in luce la disorganizzazione del movimento. A questo punto Gandhi comprende la necessità di creare un corpo di volontari che conoscevano in teoria e in pratica i principi dell'*ahimsa*, volti a guidare le proteste di massa in modo consapevolmente non violento. Da qui nacque un partito rivoluzionario panindiano. Al di là dei relativi insuccessi della protesta contro la legge Rowlatt, in quello stesso anno i nazionalisti indiani ottennero il diritto di eleggere direttamente i propri rappresentanti senza più il veto vicereale, sistema elettorale comunque scarsamente democratico considerando che gli elettori erano solo il 2,75% della popolazione corrispondente alle più alte élite indiane, e i poteri dei governi provinciali vennero separati dal governo centrale, sia dal punto di vista amministrativo che finanziario, decentralizzando il potere a favore delle amministrazioni locali in cui era più forte la presenza indiana.

Gandhi ritenne del tutto insoddisfacenti le riforme del 1919, mentre la maggior parte della leadership politica indiana, tra cui Tilak e Muhammed Ali Jinnah, ritenne che le riforme fossero un importante passo, per quanto piccolo, verso l'autogoverno. La guida del movimento *satyagraha* non condivideva la linea politica riformista della maggioranza del Congresso e della Lega, e pensava che l'unico modo per ottenere i risultati sperati fosse un movimento popolare di disobbedienza non violenta, di conseguenza nel 1920 indì la non cooperazione con lo stato coloniale attraverso la

¹⁷ Titolo onorifico che significa “grande anima”, dall'unione delle parole sanscrite *maha* (grande) e *atma* (anima). Gli fu attribuito da diversi personaggi illustri del tempo tra cui il poeta Rabindranath Tagore e il maestro Sri Aurobindo.

¹⁸ Una delle situazioni più drammatiche si ebbe in Punjab dove venne imposta la legge marziale e il generale Dyer sterminò una folla pacifica riunitosi ad Amritsar uccidendo centinaia di persone e ferendone un migliaio. L'operato del generale fu condannato dal governo indiano ma difeso dal Parlamento inglese.

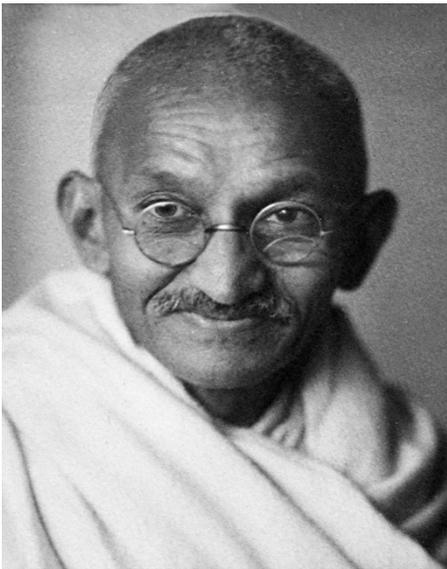
rinuncia ai titoli onorifici, le dimissioni dagli incarichi statali civili e militari, il boicottaggio delle merci e delle scuole inglesi, l'astensione alle elezioni politiche e il non pagamento delle imposte. Gandhi, anche grazie al sostegno del movimento panislamico Khilafat guidato dai fratelli Ali, ottenne una tale popolarità e un tale successo da prendere di fatto il controllo del Congresso e della Lega musulmana. Al Congresso di Nagpur del dicembre 1920 Gandhi riscrisse la costituzione il cui primo articolo affermava che l'obiettivo principale era lo *swarajya* (autogoverno o piena indipendenza) del popolo indiano attraverso ogni mezzo pacifico e legittimo. Inoltre, venne riformata la sua organizzazione con una struttura piramidale democratica a suffragio universale, comprendendo le donne e gli intoccabili. Dalla base al vertice di questa gerarchia ci furono i comitati di villaggio e di quartiere, i distretti, le province non coincidenti con quelle britanniche ma basate su connotati culturali e linguistici, il parlamento dell'Aicc (All-India Congress Committee), l'esecutivo Cwc (Congress Working Committee), ed infine il presidente. Gandhi rimase fuori da tale ordinamento, e tuttavia ne era la guida. Tale ordinamento era volto a sostituire gli organi dello stato coloniale, ed era finanziato attraverso le donazioni raccolte nello Swaraj Fund.

Lord Chelmsford, il ministro dell'interno William Vincent e a seguire Lord Reading, risposero al movimento di non cooperazione guidato da Gandhi con una repressione "soffice" volta a indebolire i quadri intermedi del congresso, quella fascia di membri che univa la base della massa con i vertici della politica nazionalista indiana, e senza punire per reati di opinione. Tra il 1921 e il 1922 in alcuni casi il movimento scoppiò in una violenta rivolta, a cui poteva legittimamente rispondere senza riserve lo stato coloniale. Quando a Chauri Chauri, nelle Province Unite, la folla bruciò una stazione di polizia con 21 poliziotti al suo interno, Gandhi decise di sospendere in tutto il paese il movimento di non cooperazione, finendo per essere arrestato e il 22 marzo 1922 venne condannato a sei anni di carcere.

La politica di Gandhi era una politica spirituale, nel senso in cui secondo il Mahatma la politica era l'espressione e l'azione sociale di una morale religiosa, per cui alla base della politica ci doveva essere la morale, e alla base della morale c'era la religione. Politica e religione erano profondamente legate. Questo permise di adottare in politica il principio di non violenza, e di raggiungere le masse per coinvolgerle attivamente proprio grazie a un linguaggio e a un atteggiamento religioso, ma in taluni casi poteva anche radicalizzarsi in divisioni ideologico-religiose tanto da sfociare in conflitto. La spiritualità che guidò tutta la vita del Mahatma, compreso la sua filosofia e attività politica, è ben espressa da lui stesso nell'introduzione alla sua autobiografia: «Quello che desidero raggiungere – quello che mi sono sforzato e tormentato di raggiungere in questi trent'anni – è la realizzazione di me stesso, vedere Dio faccia a faccia, ottenere *moksha*. Vivo e mi muovo ed esisto per il perseguimento di questo fine. Tutto quello che

faccio con la parola e gli scritti, e tutte le mie vicende in campo politico sono dirette a questo unico scopo. Ma poiché ho sempre creduto che quello che è possibile a uno, è possibile a tutti, i miei esperimenti non sono stati fatti in privato, ma pubblicamente; e non credo che questo ne diminuisca il valore spirituale. Alcune cose sono note soltanto all'individuo e al suo Creatore. Queste sono evidentemente comunicabili. Gli esperimenti che mi accingo a riferire non sono tali. Ma sono spirituali, o piuttosto morali, perché l'essenza della religione è la moralità». ¹⁹

Ancora più esplicite sono le parole che seguono.



Non potrei vivere un solo istante senza religione. Molti miei amici politici disperano di me, perché dicono che perfino la mia politica procede dalla religione. E hanno ragione. La mia attività politica, come tutte le altre mie attività, procede dalla religione. Vado oltre, e dico che ogni attività di un uomo di religione deve procedere dalla sua religione, perché religione vuol dire essere legati a Dio, vale a dire che Dio guida ogni nostro respiro. Per me, la politica spogliata della religione è sudiciume assoluto, sempre da evitare. La politica riguarda le nazioni, e quello che riguarda il benessere delle nazioni dev'essere una delle preoccupazioni di un uomo che sia inclinato alla religione, in altre parole, di un cercatore di Dio e della verità. Per me Dio e Verità sono termini convertibili, e se qualcuno mi dicesse che Dio è un Dio di menzogna o di tortura, mi rifiuterei di adorarlo. Perciò anche nella politica dobbiamo stabilire il regno dei cieli. ²⁰

Con l'assenza di Gandhi e dei fratelli Ali in una forte alleanza interreligiosa panindiana, e l'abolizione del Califfato nel 1924, la coesione tra musulmani e hindu andò ad affievolirsi fino ad estinguersi in breve tempo. Swami Shraddhanand dell'Arya Samaj diede vita a due movimenti politici hindu: il movimento Shuddhi volto a convertire i musulmani, e il movimento Sanghtan volto ad appiattare le differenze castali e filosofiche presenti nel variegato mondo induista per rafforzare la coesione religiosa in un'ottica prettamente nazionalista. I musulmani dal canto loro risposero con due movimenti che avevano i medesimi obiettivi ma dal punto di vista della religione islamica: il Tabligh e il Tanzim. Ad aggravare la situazione ci fu l'ideologia nazionalista di Vinayak Damodar Savarkar, un bramino del Maharashtra che fu attivo nella politica estremista guidata da Tilak, che nell'opera *Hindutva: Who is a Hindu?* identificava la madrepatria con la culla della propria religione, e per questo motivo gli unici indiani legati indissolubilmente al subcontinente indiano erano quelli di religione hindu, sikh, jaina e buddista, indipendentemente dalle loro divisioni e differenziazioni interne di tipo filosofico e linguistico. I musulmani e i cristiani dal punto

¹⁹ Gandhi M.K., *Antiche come le montagne*, p. 15.

²⁰ Gandhi M.K., *Antiche come le montagne*, p. 99.

di vista religioso erano legati a una terra di origine differente, e per questo motivo potevano essere visti come semplici stranieri invasori. Tale ideologia venne abbracciata dall'organizzazione politica Hindu Mahasabha, fondata nel 1914 e guidata dal *pandit* congressista Madan Mohan Malaviya, di cui era membro Keshav Baliram Hedgewar, il quale a sua volta nel 1926 fondò il Rashtriya Swayamsevak Sangh (Forza Volontaria Nazionale). L'Rss era un'organizzazione paramilitare in parte ispirata al modello fascista di Mussolini, volta alla disciplina e all'addestramento nel combattimento armato di strada di giovani reclute hindu, per combattere non contro i coloni britannici, ma contro gli indiani musulmani. Tale organizzazione guidata dalla casta dei bramini, in particolare del Maharashtra, provocò molti scontri violenti contro le comunità musulmane, e proprio dalle fila dell'Hindu Mahasabha e dell'Rss proveniva colui che nel 1948 assassinò Gandhi.

L'assenza di Gandhi comportò la netta divisione del Congresso tra i No-changers guidati da Chakravarti Rajagopalachari, coloro che non cambiarono la linea politica di Gandhi che comprendeva la non partecipazioni alle elezioni politiche rinunciando quindi ad entrare con i propri rappresentanti negli organi amministrativi coloniali, e promotori di una politica sociale a contatto con le masse più abbienti, e i Changers guidati da Motilal Nehru (1861-1931) che volevano cambiare linea politica e fondarono il partito Swaraj, con il quale si candidarono alle elezioni per poter contrastare e boicottare il governo coloniale dall'interno delle sue istituzioni.

Nel 1928 Motilal Nehru divenne presidente del Congresso e promosse un insieme di riforme di carattere moderato volte all'autogoverno indiano entro i limiti del Commonwealth britannico, riforme contestate dall'ala sinistra del Congresso di carattere socialista guidata da Jawaharlal Nehru, figlio di Motilal, e il bengalese Subhas Chandra Bose. Motilal Nehru chiese la mediazione di Gandhi che nel frattempo era uscito di galera con due anni di anticipo. Nel 1928 a Calcutta si trovò il compromesso: il Congresso doveva chiedere per l'India lo status di dominion, e se questa richiesta non avesse ricevuto una risposta positiva da parte del governo britannico entro la fine del 1929, Gandhi avrebbe lanciato un movimento di disobbedienza civile con l'obiettivo di arrivare alla completa indipendenza (*purna swaraj*).

Nonostante la salita al governo britannico del partito laburista e liberale vicino alle istanze nazionaliste indiane, contrariamente al precedente governo di stampo conservatore, i coloni non accolsero la richiesta di dominion e il Congresso, sotto la presidenza di Jawaharlal Nehru, dichiarò che il suo obiettivo era la completa indipendenza e per tale motivo promosse a livello nazionale un nuovo movimento di disobbedienza. Gandhi marciò da Ahmedabad a Dandi, percorrendo circa 400 km a piedi in un mese e riunendo attorno a sé una immensa folla oltre ad essere seguito dai giornalisti di tutto il mondo. Arrivato a Dandi il 6 aprile 1930 violò pubblicamente la legge che

stabiliva il monopolio britannico sul sale, e da lì si diffuse in tutta l'India il boicottaggio delle merci inglesi, in particolare gli alcolici anch'essi come il sale di monopolio coloniale e i tessuti.

Accanto al movimento non violento di disobbedienza civile promosso da Gandhi, ci furono episodi di violenti attentati terroristici, in particolare in Bengala. A tale rivolta il governo coloniale rispose questa volta con durezza: Gandhi venne nuovamente arrestato assieme a molti altri politici, mentre il Congresso fu messo fuori legge e i suoi fondi economici bloccati. Nonostante tale repressione il movimento di disobbedienza civile era destinato ad espandersi, la crisi economica che fece crollare la borsa di Wall Street nell'ottobre del 1929 si ripercosse anche sulla economia indiana e questo spinse a scendere in campo anche la popolazione rurale, la grande maggioranza del popolo indiano finora rimasta in parte estranea ai movimenti di protesta nazionalista. I *kisan*, ovvero gli abitanti rurali indiani, fortemente colpiti dalla crisi economica boicottarono le imposte terriere, ma tra essi si scatenarono delle forti tensioni in quanto all'interno del mondo rurale coesistevano sia i piccoli contadini sia i fittavoli e i creditori rurali, i quali videro di fatto interrotte le loro entrate. Sia le crescenti tensioni rurali, che le incombenti ansie dovute alla crisi economica dei grandi industriali e finanziari indiani che parteciparono e sostennero il movimento di disobbedienza civile, indussero Gandhi ad accettare l'invito ad una trattativa proposta dal viceré britannico.

Nel 1931 fu stipulato il patto tra Gandhi e Lord Irwin che prevedeva la collaborazione di Gandhi e del Congresso al progetto di una federazione indiana fondata su autonomie provinciali e un governo responsabile indiano ma con alcuni ministri riservati ai britannici, e dal canto suo Irwin si impegnava a ritirare ogni provvedimento repressivo nei confronti del Congresso e a liberalizzare la produzione e il commercio di sale togliendo il monopolio inglese, ma nulla fu stabilito per risolvere il problema economico che colpì le classi rurali. Il patto Irwin-Gandhi preoccupava sia la sinistra radicale del Congresso guidata da Nehru figlio, sia la dirigenza britannica. Alla seconda tavola rotonda, che nel 1931 riuniva a Londra i rappresentanti delle diverse forze politiche indiane e il governo britannico per trovare un accordo sulla nuova forma costituzionale del governo coloniale, i vari partiti non trovarono un compromesso, in particolare sulla questione degli elettorati separati. Gandhi, che partecipò all'incontro come unico rappresentante del Congresso, non era a favore degli elettorati separati per gli intoccabili, mentre il dottor B. R. Ambedkar (1891-1956) che si presentava come loro rappresentante era a favore.

All'inizio del 1932 Gandhi tornò in India con un nulla di fatto, e dopo aver visto rifiutati diversi suoi inviti al viceré Lord Willingdon (1931-1936) per una nuova trattativa, decise di riprendere il movimento di disobbedienza civile. Il Mahatma venne subito arrestato insieme ad altri 36.000 politici legati al Congresso, che venne bandito e le sue proprietà confiscate. Il movimento ormai era debole e poco partecipato dalle masse, in particolare quelle contadine che ne rimasero

estranee. Gandhi iniziò uno sciopero della fame affinché gli elettorati separati per gli intoccabili venissero aboliti, e il governo coloniale, per non rischiare che il Mahatma morisse in prigione con le catastrofiche conseguenze per il regime, lo scarcerò. Tuttavia, egli protrasse il suo sciopero tanto da costringere Ambedkar a rinunciare in nome degli intoccabili agli elettorati separati e ad accettare in cambio una cospicua percentuale di seggi riservata ai rappresentanti degli intoccabili all'interno del Congresso. Gandhi e Ambedkar strinsero il Patto di Pune il 24 settembre 1932. Nel 1933 il movimento di disobbedienza civile, di fatto praticamente inesistente ma formalmente attivo, si dissolse e venne ufficialmente interrotto, così facendo il Congresso poté riprendere legalmente la sua attività politica e decise di partecipare alle elezioni per l'Assemblea legislativa centrale. I risultati elettorali dimostrarono a tutti che il Congresso era il primo partito indiano, ottenendo 44 seggi su 88 eleggibili, mentre gli altri 39 erano riservati a persone nominate direttamente dal viceré.

La casta non ha nulla a che fare con la religione. È un'usanza di cui non conosco l'origine e non ho bisogno di saperla per la soddisfazione della mia fame spirituale. Ma so che è dannosa per la crescita sia spirituale che nazionale. *Varna* e *ashrama* sono istituzioni che non hanno niente a che fare con le caste. La legge dei *varna* ci insegna che ognuno di noi si guadagna il pane seguendo la propria vocazione ancestrale. Essa non definisce i nostri diritti ma i nostri doveri. Essa si riferisce necessariamente a vocazioni che favoriscono il benessere dell'umanità e nessun'altro. Ne consegue che non esiste una vocazione troppo bassa e nessuna troppo alta. Tutte sono buone, legittime, e assolutamente uguali in status. Le vocazioni di un Brahmino - insegnante spirituale - e uno spazzino sono uguali, e la loro dovuta prestazione porta un egual merito davanti a Dio, e sembra che un tempo portassero la stessa ricompensa anche davanti all'uomo. Entrambi avevano diritto al loro mezzo di sussistenza e non di più. Infatti nei villaggi si trovano ancora oggi le deboli linee di questo sano funzionamento della legge.²¹

Nel 1935, dopo un terzo incontro per la riforma costituzionale del governo coloniale, il Parlamento inglese emanò il Government Of India Act che prevedeva una federazione con un sistema diarchico che comprendeva le province britanniche e gli stati principeschi. A livello federale il potere legislativo era costituito da due camere, l'Assemblea legislativa centrale e il Consiglio di stato, eletti per un terzo dagli stati principeschi e per due terzi dalle province britanniche. Il potere esecutivo era in mano al viceré che governava assieme ai ministri nominati dalle camere, anche se quelli di maggior interesse imperiale erano nominati direttamente da viceré:

²¹ Mahatma Gandhi, *Dr. Ambedkar's indictment*, lettera del 18/07/1936. Qui leggiamo cosa disse Gandhi in una lettera di accusa alle teorie del Dr. Bhimrao Ramji Ambedkar, leader del movimento *dalit* e fervido contestatore delle discriminazioni sociali. Gandhi distingueva nettamente tra le caste (*jati*) intese come semplici classi sociali di natura umana, e i *varna* intesi come predisposizioni naturali insite in ogni essere umano e di natura divina. Il Mahatma quando parla di "casta" si riferisce per l'appunto ai *jati* e non ai *varna*. I *jati* sono intesi come caste o classi sociali che non hanno "nulla a che fare con la religione", mentre *varna* e *ashrama* sono leggi spirituali di natura divina relative alla "vocazione ancestrale" di ogni essere umano. Gandhi lottava contro le discriminazioni sociali, ma era un devoto e fedele hindu che riconosceva la verità rivelata dalle sacre scritture di tutte le religioni, e riconosceva il valore spirituale di *varna* e *ashrama*.

difesa, esteri e affari religiosi. Il viceré aveva inoltre particolari poteri in ambito finanziario e il potere di sciogliere le camere. A livello federale inoltre vennero istituiti una banca centrale, la Federal Reserve Bank, e una corte suprema. A livello locale gli stati principeschi governavano come preferivano e fondamentalmente rimasero dei principati autocratici, mentre le undici province eleggevano una Assemblea provinciale con potere legislativo, la quale nominava un governo provinciale presieduto dal governatore nominato dal viceré. Il Communal Award nel 1932 stabiliva gli elettorati separati, a cui gli intoccabili rinunciarono. Il diritto di voto fu esteso al 13,3% della popolazione. Gli stati principeschi principali (Kashmir, Hyderabad, Mysore e Baroda) non erano interessati alla partecipazione politica a livello federale, e per tale motivo di fatto la nuova costituzione fu messa in pratica solo in parte.

Alle prime elezioni provinciali del 1937 il partito del Congresso guidato dal presidente Jawaharlal Nehru leader dell'ala sinistra, e da Gandhi leader dell'ala destra, ottenne un grande risultato con la maggioranza assoluta in cinque province (Province Unite, Province Centrali, Bihar, Orissa, Madras), un'ampia percentuale di seggi in altre tre (Bombay, North West Frontier Province, Assam) e infine con più scarse percentuali nelle restanti (Bengala, Punjab, Sind). Nel complesso il Congresso si ritrovò a governare con la maggioranza assoluta in cinque province e a governare in una coalizione in altre quattro su un totale di undici. Le elezioni del 1937 misero in evidenza quanto il Congresso fosse incapace di rappresentare l'intera popolazione indiana, infatti ebbe scarsi risultati proprio nelle province in cui la maggioranza della popolazione era musulmana. Ma se nella North West Frontier Province vinse il partito musulmano Khudai Khidmatgar guidato da Abdul Ghaffar Khan fedele alleato del Congresso, in Punjab e in Bengala la situazione era conflittuale in quanto l'appartenenza a una differente religione coincideva anche con una diversa classe sociale, come in Bengala in cui i proprietari terrieri *zamindar* e l'élite urbana di Calcutta erano di religione hindu mentre il resto della popolazione povera era musulmana.

La Lega musulmana guidata da Muhammed Ali Jinnah era un partito comunitario, ovvero che rappresentava gli interessi dei musulmani, ma al tempo stesso era vicino al Congresso per gli interessi nazionalisti di indipendenza. Tuttavia Nehru accusava la Lega di fare gli interessi di una piccola minoranza, l'élite dei proprietari terrieri musulmani, e nell'idea di un solo partito nazionalista unito contro il regime coloniale, attaccò apertamente la Lega musulmana e indì una campagna di propaganda per avvicinare le masse musulmane al suo partito. Jinnah chiese l'aiuto di Gandhi per una conciliazione ma il Mahatma gli rispose che non vedeva luce per una fraterna unione in India tra hindu e musulmani, forse intravedendo quello che poi sarebbe successo, la separazione dal territorio indiano di uno stato interamente musulmano. La mossa politica di Nehru contro Jinnah ebbe il solo risultato di aggravare il conflitto interreligioso già da tempo presente nel

nord del subcontinente. La Lega musulmana era il partito musulmano più diffuso, l'unico che alle elezioni del 1937 ottenne discreti risultati ottenendo dei seggi in tutte le assemblee provinciali in cui era presente una comunità musulmana.

Jinnah era stato fino ad allora il promotore di una alleanza tra Congresso e Lega per l'unità nazionale tra hindu e musulmani indiani e l'indipendenza del loro paese, ma dopo gli attacchi di Nehru e del Congresso da lui guidato nei confronti della Lega si pose dalla barricata opposta. Alla riunione di Lucknow del 1937 Jinnah accusò il Congresso di essere un partito hindu anti-musulmano e propose la Lega come rappresentante dell'intera comunità musulmana indiana. Tutti i partiti musulmani locali, in particolare il Partito Unionista del Punjab e il partito Krishak del Bengala, si unirono alla Lega a livello nazionale pur rimanendo autonomi a livello locale. Lucknow, che 21 anni prima era stata teatro della conciliazione e del patto di unità d'azione tra Congresso e Lega, ora era teatro della loro definitiva separazione. Jinnah divenne tanto popolare da essere chiamato Quaid-i-Azam e nel 1940 a Lahore propose un nuovo obiettivo per l'intera comunità musulmana indiana rappresentata dalla Lega, la divisione dell'India affinché si formasse uno stato indipendente di religione musulmana: il Pakistan.²² Gli indiani musulmani non erano più visti come una minoranza religiosa del popolo indiano, ma una nazione distinta dagli indiani di altre religioni che rivendicava la propria indipendenza. Secondo la nuova idea nazionalista di Jinnah induismo e islam non erano solo delle religioni, ma delle vere e proprie civiltà diverse per origine e tradizione, che si riflettevano in due nazioni separate che vivevano nel medesimo territorio. L'ipotesi di una divisione in due o più stati su basi religiose presagiva un violentissimo scontro, che lo stesso Gandhi intravedeva. Come dividere il popolo e il territorio di province come il Punjab e il Bengala così fortemente multiculturali, multireligiose e multietniche?

Il 1° settembre 1939 la Germania invase la Polonia, e il 3 settembre Gran Bretagna e Francia dichiararono guerra alla Germania dando inizio alla Seconda Guerra Mondiale. Quello stesso giorno il viceré Lor Linlithgow dichiarò l'automatica entrata in guerra dell'India al fianco dell'Inghilterra. Con lo scoppio della guerra in India si diffuse l'idea, sia tra gli inglesi vicini al partito laburista, sia tra i nazionalisti indiani, che alla fine del conflitto sarebbe stato inevitabile il raggiungimento dell'indipendenza indiana e la fine del dominio coloniale. Altrettanto chiaro era che musulmani e hindu si sarebbero separati in due o più stati nazionali distinti, quello che era ancora incerto era se sarebbero stati uniti da un governo centrale federale o meno. Gli attori in questo delicato scenario erano il governo coloniale britannico, il Congresso indiano e la Lega musulmana. Il Congresso

²² La parola Pakistan fu coniata dallo studente independentista musulmano Rahmat Ali nella pubblicazione del 1933 *Now or Never. Are we to live or perish forever?*. Egli affermò che il nome deriva dalla contrazione dei nomi delle regioni nord-occidentali dell'India a prevalenza musulmana (Punjab, Afghanistan, Kashmir, Indus, Sindh, Belucistan), tuttavia in urdu e in persiano "pak" significa puro e "stan" terra, per cui Pakistan può essere tradotto come "terra dei puri".

chiese al viceré quale fosse il principio secondo il quale l'India entrava in guerra, se per difendere la libertà delle nazioni europee o per difendere la libertà di autodeterminazione di tutti i popoli nazionali, India compresa. Lord Linlithgow rispose vagamente che l'obiettivo del governo coloniale era l'autogoverno del subcontinente ma senza specificare come e quando. Inoltre Churchill, primo ministro inglese dal 1940 al 1945, affermò che ogni riforma costituzionale indiana era rimandata alla fine del conflitto.

Il Congresso comprese che bisognava dare un segnale politico per riprendere la lotta all'indipendenza, di conseguenza abbandonò il governo delle province in cui aveva vinto le elezioni lasciando campo libero alla Lega musulmana. Inoltre, Gandhi indisse un movimento di disobbedienza individuale, ovvero alcuni congressisti avrebbero violato la legge criticando pubblicamente la guerra, facendosi quindi imprigionare. In un anno vennero arrestate circa 20.000 politici.

Nel 1942 Giappone e USA entrarono nel conflitto mondiale e l'avanzata giapponese si spinse, attraverso Filippine, Indonesia, Singapore e Birmania fino al Golfo del Bengala minacciando le coste indiane. Churchill, forse anche su pressione del presidente americano Franklin D. Roosevelt, auspicò una partecipazione attiva dell'India al conflitto, e non solo passiva, così riaprì le trattative inviando in India il laburista Sir Stafford Cripps. Cripps propose ai nazionalisti indiani la concessione del dominion attraverso l'elezione di una assemblea costituente che rappresentasse le province e i principati indiani che volevano farne parte, lasciando quindi la possibilità alle province di diventare stati indipendenti separati. Questo ovviamente dopo la fine della guerra. Nel frattempo concedeva tutti i ministeri a rappresentanti indiani ad eccezione del ministro della difesa e con la promessa che il viceré si impegnava a rispettare le decisioni ministeriali ma mantenendo comunque il potere di veto e di intervento supremo. Jinnah, Nehru e il nuovo presidente del Congresso dal 1940 al 1945, Maulana Abul Kalam Azad, erano favorevoli alla proposta, ma gran parte del Congresso era critico per i poteri del viceré capaci di scavalcare l'operato dei ministri, mentre Gandhi non condivideva la partecipazione attiva in guerra dell'India e la possibilità data alle province di uscire dal processo costituzionale di indipendenza, di fatto determinando la divisione del subcontinente. Al di là di tali contestazioni il progetto si arenò subito. Lord Linlithgow denunciò a Churchill che Cripps stava abusando del mandato conferitogli, di conseguenza venne richiamato interrompendo ogni apertura al processo di riforma costituzionale e quindi al conseguente intervento attivo in guerra dell'India.

Il fallimento della missione Cripps e l'incombente minaccia di una invasione giapponese che avrebbe reso l'India un campo di battaglia e una possibile terra bruciata per la ritirata inglese, convinse Gandhi ad aprire la sua linea politica non violenta a forme di lotta più radicali. Il Mahatma

pensava che l'unica soluzione possibile fosse l'immediato abbandono dell'India da parte dell'impero britannico affinché gli indiani potessero autodeterminare il proprio destino. Così nel luglio 1942 il Congresso approvò la mozione Quit India in cui si chiedeva agli inglesi di abbandonare il subcontinente immediatamente, i quali risposero con l'arresto di Gandhi e dello stato maggiore del Congresso. Questa repressione, accompagnata da una crescente tensione sociale a causa della guerra e della crisi economica, fece scoppiare la più grande rivolta popolare indiana contro il dominio coloniale, rivolta che si espresse sia in modo non violento, sia con scontri armati con l'autorità inglese. Alla fine dell'estate Lord Linlithgow represses violentemente la protesta del movimento Quit India a cui partecipò gran parte della popolazione indiana, ad eccezione degli intoccabili, della comunità musulmana e di quella sikh che rimasero neutrali.

Nell'inverno 1942-1943 il Bengala fu colpito dalla più grave carestia della storia coloniale indiana, che causò la morte di almeno un milione e mezzo di persone. Churchill nominò il nuovo viceré, Lord Wavell, un comandante militare consapevole della inevitabile e prossima indipendenza dell'India, ma ritenendo possibile tenerla legata al Commonwealth britannico. Con la fine del conflitto in Europa Lord Wavell, per mitigare ogni altra possibile rivoluzione con l'ulteriore appoggio dell'esercito indiano sempre più favorevole alle istanze nazionaliste, nell'estate del 1945 liberò la leadership del Congresso e convocò un convegno a Simla tra i maggiori partiti indiani per decidere la formazione di un governo di transizione sul modello Cripps: viceré e difesa in mano agli inglesi, e 16 ministeri indiani spartiti tra i rappresentanti delle diverse religioni e caste (5 hindu, 5 musulmani, 1 sikh, 1 cristiano, 1 fuoricasta). La trattativa si arenò a causa della richiesta di Jinnah che tutti i delegati musulmani fossero nominati dalla Lega musulmana da lui controllata.

Nel frattempo Subhas Chandra Bose, leader della sinistra del Congresso vicino a Nehru che fu espulso dal partito nel 1938 per la sua posizione critica alla lotta non violenta guidata da Gandhi, venne prima posto agli arresti domiciliari dalle autorità coloniali per le sue idee sovversive, e poi fuggì in Europa passando dall'Italia fascista e da Berlino dove trovò rifugio. I nazisti gli fornirono un sommergibile per arrivare a Singapore dove prese il comando con il titolo di Netaji dell'Indian National Army, un piccolo esercito di circa 20.000 indiani, per lo più disertori dal comando inglese, che nel 1944 fiancheggiò i giapponesi nell'attacco all'India britannica. I giapponesi vennero respinti e Bose fuggì a Taiwan dove scomparve nel 1945.

Il 26 luglio 1945 i laburisti vinsero le elezioni del Regno Unito, Clement Attlee divenne primo ministro e Lord Pethick-Lawrence, un amico di Gandhi, divenne segretario di stato per l'India. Il 14 agosto 1945 il Giappone si arrese ponendo fine alla Seconda Guerra Mondiale. I principali responsabili dell'Indian National Army vennero processati e condannati, ma per evitare rivolte il governo coloniale si limitò a espellere o a concedere l'impunità agli imputati. Anche un

ammutinamento della marina indiana a Bombay nel 1946 finì di fatto con l'impunità, a dimostrazione del fatto che i britannici stavano perdendo il controllo dell'elemento essenziale a ogni imperialismo coloniale: l'esercito.

Lord Wavell indì nuove elezioni per l'Assemblea legislativa centrale e le province, che all'inizio del 1946 furono vinte da due partiti che si divisero la quasi totalità dei seggi: il Congresso che rimase fedele alla mozione del Quit India, e la Lega musulmana che auspicava e pretendeva la fondazione del Pakistan come stato musulmano indipendente.

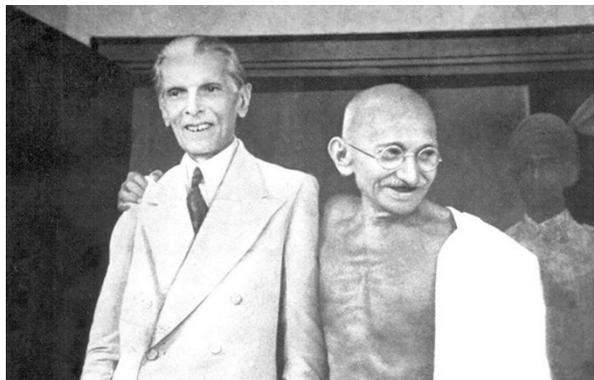
Una missione composta da tre membri del governo britannico (Lord Pethick-Lawrence, Sir Stafford Cripps, A.V. Alexander) fu inviata in India per trattare con i leader dei diversi partiti e trovare una soluzione condivisa che portasse all'indipendenza indiana. La missione propose una soluzione che in principio venne accettata sia dalla Lega che dal Congresso. Essa prevedeva la costituzione di una Unione indiana di tre stati a loro volta composti dalle province e dai principati, il governo federale centrale aveva potere su difesa, esteri, comunicazioni e finanze, mentre tutti gli altri poteri erano in mano ai tre stati che raggruppavano le diverse province. Inoltre, ogni provincia ogni 10 anni poteva decidere di cambiare il suo rapporto con le altre province e con l'Unione federale.

Jinnah aveva in parte il suo Pakistan indipendente per cui accettò, ma Nehru, ridiventato presidente del Congresso, nel luglio 1946 a Bombay ritirò l'adesione al piano proposto dalla missione britannica in quanto voleva che i poteri dello stato centrale federale indiano fossero molto più ampi, limitando quindi le autonomie provinciali, e rifiutava come erano state raggruppate le province nei i tre stati. Di conseguenza la missione britannica aprì al Congresso la possibilità di rivedere i raggruppamenti, e Jinnah alla riunione della Lega di fine luglio ritirava anch'egli l'adesione al piano e chiamò all'azione la nazione musulmana indiana per l'indipendenza del Pakistan, abbandonando la strada dei metodi costituzionali. Lord Wavell fece un ultimo disperato tentativo di riavvicinare Lega e Congresso nel processo di costituzione di uno stato indiano indipendente con la formazione di un governo ad interim, ovvero in carica fino alla nuova costituzione. Dopo una sua iniziale assenza la Lega ottenne il ministero delle finanze il quale con la legge di bilancio 1947-1948 si scontrò con il Congresso che accusava la Lega di fare i suoi interessi e non quelli del popolo indiano. Nel febbraio 1947 il Parlamento britannico sostituì Lord Wavell con il comandante Lord Mountbatten, che finalmente stabilì una data di scadenza entro la quale doveva essere sancita la nuova costituzione indiana: giugno 1948.

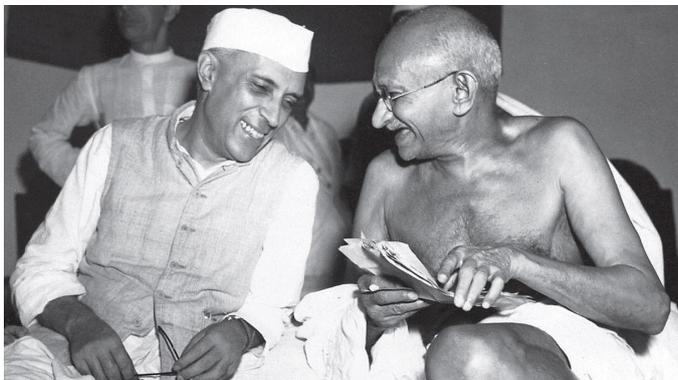
Il 16 agosto 1946 la Lega guidata da Jinnah indì il giorno di "azione diretta". Quel giorno avvenne il "grande massacro di Calcutta" in cui i musulmani attaccarono gli hindu e i sikh, e dopo quattro giorni di scontri ci furono 4000 morti e 10.000 feriti. Quel giorno segnò l'inizio della guerra

civile che vedeva musulmani contro hindu e sikh, conflitto che si estese in gran parte dell'India centro-settentrionale. Gli inglesi guardarono senza interferire, mentre la burocrazia civile e militare indiana si schierò da una parte o dall'altra su base religiosa. Si formarono organizzazioni paramilitari come la musulmana Khaksar e l'hindu Rashtriya Swayamsevak Sangh. La provincia in cui gli scontri furono più sanguinosi fu il Punjab, territorio cruciale perché sul confine del futuro Pakistan, dove morirono 120.000 musulmani e 60.000 tra hindu e sikh. Quando il Punjab fu diviso tra India e Pakistan 6 milioni di musulmani emigrarono verso occidente, mentre 4 milioni e mezzo di hindu e sikh attraversarono il nuovo confine verso oriente. Fu una delle più grandi migrazioni forzate della storia umana.

Lord Mountbatten elaborò un piano che stabiliva che ogni provincia doveva decidere se stare in Pakistan o in India, i quali successivamente potevano separarsi dal Commonwealth. Il piano venne accettato da tutte le forze politiche indiane, compreso il Congresso che aveva sempre auspicato all'unità almeno in forma federale. Nel luglio 1947 il Parlamento britannico emanò l'India Independence Act in cui la data conclusiva del processo costituzionale venne anticipata: il 14 agosto 1947 il Pakistan, e il giorno successivo l'India, divennero due stati indipendenti mentre imperversava il massacro intracomunitario.



Gandhi e Jinnah (Bombay 1944)



Gandhi e Nehru (Bombay 1946)

Gandhi fece uno strenuo sforzo di pacificazione attraverso lo sciopero della fame fino alla morte tra l'1 e il 4 settembre 1947, ottenendo la cessazione dei conflitti in Bengala e Bihar, e con lo sciopero della fame nel gennaio 1948 che fermò i conflitti a Delhi, nuova capitale dell'India. Qui, la sera del 30 gennaio 1948, il Mahatma mentre si dirigeva verso il suo luogo di culto venne assassinato da Nathuram Godse, estremista hindu legato all'Hindu Mahasabha e all'Rss, probabilmente guidato da una cospirazione di ordine maggiore. Gandhi morì invocando Dio, e il sacrificio di una vita vissuta per l'indipendenza non violenta del suo popolo, portò uno sgomento tale negli indiani di ogni religione e credo da placare gli scontri tra musulmani e hindu. Il suo corpo

venne cremato e le sue ceneri furono in parte disperse nei principali fiumi del mondo (in particolare nel Triveni Sangam di Prayagraj dove si incontrano i fiumi Gange e Yamuna, e nel Nilo) e in parte custodite.²³

Jawaharlal Nehru divenne il primo ministro dell'India, Jinnah primo presidente del Pakistan che comprendeva i territori nord-occidentali e il Bengala orientale, quello che nel 1971 si separerà dal Pakistan per diventare il Bangladesh. All'Unione indiana aderirono quasi tutti i 562 principati disseminati nel subcontinente, ad eccezione di Kashmir, Hyderabad e il piccolo Junagadh. Il *nawab* musulmano del Junagadh aderì formalmente al Pakistan pur non essendo contiguo e la sua popolazione fosse per maggioranza hindu. Il governo indiano guidato dal ministro dell'interno Vallabhbhai Patel occupò militarmente il principato e con un referendum vinse l'annessione all'India. L'Hyderabad non aderì né al Pakistan né all'India, tuttavia le crescenti tensioni sociali al suo interno (l'ideale nazionalista era anche lì radicato e la popolazione vedeva il principato come un'autorità di fatto anacronistica) furono il pretesto per l'intervento militare indiano, che portò all'annessione dell'ultimo grande principato di discendenza moghul.

Infine nel 1948 il Kashmir, in una situazione capovolta rispetto alle precedenti in quanto il sovrano era di religione hindu ma la maggioranza della popolazione era musulmana, fu teatro di un forte movimento di indipendenza volto a ottenere un sistema democratico. Le tensioni scoppiarono in una rivolta contadina nella regione occidentale del Poonch, a cui si aggiunsero milizie provenienti dal Pakistan, le quali minacciarono direttamente la capitale Srinagar. A quel punto il *maharaja* Hari Singh firmò un accordo per l'ingresso del Kashmir in India ma con ampie autonomie locali, di conseguenza Nehru inviò l'esercito e in risposta fece lo stesso Jinnah. La guerra fu evitata ma il Kashmir rimane tuttora conteso tra i due stati, l'India controlla le regioni sud-orientali del Jammu e Kashmir, il Pakistan controlla le regioni nord-occidentali quali l'Azad Kashmir (Kashmir Libero) e il Gilgit, mentre la regione nord-orientale dell'Aksai Chin confinante con il Tibet fu occupata dalla Cina nel 1962.

2.5 L'ARRIVO DELLO YOGA IN OCCIDENTE

Dobbiamo ora vedere, anche seppur in maniera sintetica, le figure di quei maestri che tra la seconda metà del XIX e la prima metà del XX secolo contribuirono in maniera determinante alla riscoperta e alla diffusione dello yoga nel mondo. A tal proposito è necessario definire cosa sia lo yoga essendo il mondo dei guru e dei maestri spirituali o presunti tali una vera giungla in cui districarsi. Oggi se andiamo in una comune scuola di yoga, una delle tante disseminate nelle città del mondo

²³ Le uniche due urne ancora certamente esistenti sono custodite nel palazzo di origine musulmana Aga Khan a Pune dove Gandhi venne tenuto prigioniero, e nel Mahatma Gandhi World Peace Memorial all'interno del tempio di tutte le religioni Like Shrine, fondato da Yogananda nei pressi di Los Angeles, sull'Oceano Pacifico, nel 1950. Questo denota quando Yogananda fosse legato al Mahatma della sua terra natia.

occidentale, ci viene proposto un menù di innumerevoli yoga differenti tra cui poter scegliere: hatha yoga, vinyasa yoga, ashtanga yoga, power yoga, kundalini yoga, tantra yoga, kriya yoga, iyengar yoga, bikram yoga, yoga nidra, yin yoga, acro yoga e antigravity yoga solo per citarne alcuni. Ma che cosa è lo yoga? Per rispondere a questa domanda prendiamo in esame la definizione data da alcuni testi fondamentali.

Katha Upanishad II.6.10-11: Quando i cinque sensi, insieme alla mente, rimangono immobili e l'intelletto non è attivo, quello è conosciuto come lo stato più alto. Per Yoga si intende questo fermo controllo dei sensi. Allora si diventa non distratti perché lo Yoga è l'inizio e la fine (unione degli opposti).

Shvetashvatara Upanishad I.3 e VI.11-13: Coloro i quali si applicarono alla disciplina della meditazione Yoga (*dhyana-yoga*) contemplarono la potenza del Sé del Dio (*deva-atman-shakti*) celata dai propri attributi (*guna*), il quale Dio, egli solo, sovrasta tutte le cause comprese fra il tempo e il Sé. [...] Questo Dio unico, che è celato in tutte le creature, che è onnipervadente, che è il Sé intimo a ogni essere, sovrintendente a ogni azione, è casa per ogni essere, è testimone ed è pensatore, è assoluto e privo di attributi. [...] Quei risoluti i quali lo scorgono collocato entro il proprio Sé, per costoro vi è eterna felicità, non per gli altri. Costui è l'eterno degli eterni, l'intelligente degli intelligenti, l'unico dei molti, colui il quale porta a compimento tutti i desideri; chi riconosce questo Dio come quella causa accessibile mediante il Samkhya e lo Yoga, costui si libera di tutti i legami.

Maitri Upanishad VI.18: Mediante questo Yoga, allorché un veggente vede l'Aureo, il Fattore, il Signore, lo Spirito (Purusha), il Brahman, la Matrice, allora egli che sa, avendo abbandonato il bene e il male, realizza la onniunità nel Supremo inalterabile. Così dice la *shruti*: “Allo stesso modo che uccelli e antilopi non si raccolgono in una montagna in fiamme, egualmente i mali non prendono rifugio in coloro che conoscono il Brahman”.

Bhagavad Gita II.48,50,53,60-61: Ben saldo nello Yoga, compi le tue azioni lasciando da parte ogni attaccamento, o Dhananjaya, e rimanendo equanime nel successo e nell'insuccesso: lo Yoga è equanimità. [...] Per chi è provvisto di consapevolezza non esistono più in questo mondo né il bene né il male. Perciò dedicati allo Yoga: lo Yoga è maestria nelle azioni. [...] Quando la tua mente, distratta dall'ascolto di diverse dottrine, sarà infine ben ferma, fissa, immobile nella contemplazione, allora tu avrai realizzato lo Yoga. [...] Infatti, o figlio di Kunti, la violenta turbolenza dei sensi trascina a forza la mente anche dell'uomo saggio che s'adopera con impegno per controllarli. Dopo averli tutti soggiogati, egli rimanga in raccoglimento, abbandonandosi totalmente a Me; di chi sa domare i propri sensi ben radicata infatti è la saggezza.

Bhagavad Gita V.19-21,23-25,28: Già in questa vita hanno vinto il mondo coloro la cui mente è ferma in questa equanimità: privo di difetti e impassibile è il Brahman e per questo essi dimorano nel Brahman. Non si rallegra se gli accade qualcosa di piacevole né s'inquieta se gli accade qualcosa di spiacevole l'uomo di saldo animo, che non si smarrisce, che conosce il Brahman, che nel Brahman dimora. Con l'animo indifferente al contatto col mondo esterno, scopre la felicità che è nel Sé; perennemente unito al Brahman in ispirito mediante la disciplina interiore, egli gode una felicità imperitura. [...] Colui che, prima di liberarsi del corpo, è davvero capace quaggiù

di dominare il violento impulso che sorge dal desiderio e dall'ira, quello è un vero adepto dello Yoga, quello è un uomo felice! Colui che ha nel cuore la felicità, che ha nel cuore la letizia, che ha davvero nel cuore la luce, quegli è uno yogin che, divenuto il Brahman, raggiunge il Brahma-nirvana. Conseguendo il Brahma-nirvana i veggenti che hanno cancellato i loro peccati, che hanno annullato la dualità, padroni di sé, che si rallegrano del bene di tutti gli esseri. [...] Soggiogando i sensi, la mente e l'intelletto, il silenzioso mira soltanto alla liberazione; in lui desiderio, paura e collera sono scomparsi per sempre ed egli è davvero un liberato!

Yoga Sutra 1.2,41: Yoga è la sospensione delle modificazioni della mente. [...] Nel caso di colui le cui modificazioni mentali siano state quasi annichilite, si determina, come nel caso di una gemma traslucida, una fusione o assorbimento completo dell'uno nell'altro del conoscente, della conoscenza e del conosciuto.

In altre parole, lo yoga è la disciplina o pratica volta a fermare il movimento della mente, affinché ogni dualità cessi di manifestarsi come danza tra gli opposti, e si realizzi, attraverso l'equilibrio e l'unione tra gli opposti, l'unione dell'anima con Dio. «Anche se molti ritengono che lo yoga consista unicamente in un insieme di esercizi fisici (gli *asana*, cioè le posizioni, che negli ultimi decenni hanno acquisito grande popolarità), in effetti questi rappresentano soltanto l'aspetto più superficiale della profonda scienza yoga, che permette di sviluppare le infinite potenzialità della mente e dell'anima umana. La stessa parola yoga significa "unione": unione della coscienza individuale, ovvero l'anima, con la coscienza universale dello Spirito. Vi sono vari sentieri dello yoga che portano a questa meta, ciascuno dei quali è una particolare diramazione di un unico sistema generale».²⁴ Swami Vivekananda, nel suo primo discorso al Parlamento Mondiale Delle Religioni riunitosi a Chicago tra l'11 e il 16 settembre 1893, citò due passi di due testi a lui molto cari, lo *Shiva Mahimna Stotram* e la *Bhagavad Gita*, per esprimere la meta universale di tutti i sentieri spirituali: «Come i diversi corsi d'acqua che hanno sorgenti in luoghi diversi mescolano tutti le loro acque nel mare, così, o Signore, i diversi sentieri che gli uomini prendono attraverso tendenze diverse, per quanto diversi appaiano, tortuosi o diritti, tutti conducono a Te. [...] Chiunque viene a Me, attraverso qualsiasi forma, Io lo raggiungo; tutti gli uomini lottano per sentieri che alla fine conducono a Me».

La *Bhagavad Gita* descrive fondamentalmente tre percorsi dello yoga (*karma*, *jnana*, *bhakti*) a cui in epoca moderna viene aggiunto il *raja* definito da Vivekananda come il sentiero degli otto passi (*ashtanga*) descritto da Patanjali nello *Yoga Sutra*. Questi quattro sentieri dello yoga sono pressoché universalmente riconosciuti da tutti i maestri. Karma Yoga è l'unione attraverso l'azione, Jnana Yoga è l'unione attraverso la conoscenza, Bhakti Yoga è l'unione attraverso la devozione, e il

²⁴ Paramahansa Yogananda, *Lo yoga della Bhagavad Gita*, p. 8-9.

Raja Yoga è l'unione attraverso l'equilibrio dei tre sentieri spirituali fondamentali, realizzato attraverso la pratica della concentrazione della mente e della meditazione trascendentale.²⁵

I maestri che fecero riaffiorare la conoscenza e la pratica dello yoga custodita e in parte celata per secoli, si distinsero per i loro differenti approcci, nel senso che concentrarono la loro disciplina e il loro insegnamento su uno o più dei diversi sentieri possibili che costituiscono lo yoga. Ogni essere umano è diverso, con inclinazioni spirituali differenti, per tale motivo un particolare approccio allo yoga può andare bene per qualcuno ma non si addice alla personalità di qualcun'altro. Per tale motivo esistono e furono elaborati i diversi percorsi. Ma se in origine tutti i diversi sentieri portavano alla medesima meta, l'unione tra l'anima individuale (*jivatman*) e l'anima universale (*paramatman*), e lo scopo dello yoga fosse condiviso fundamentalmente da tutti i maestri, oggi questa comunità di intenti è andata in parte perduta perché nella prima metà del XX secolo si diffuse uno yoga che può essere definito prettamente "posturale", in cui si praticano principalmente posture ed esercizi di respirazione volti al benessere psicofisico. Ma le *Upanishad*, la *Bhagavad Gita* e lo *Yoga Sutra*, che sono la fonte testuale più antica disponibile sullo yoga, in tal senso parlano chiaro, lo yoga non è volto al benessere, ma all'unione degli opposti, l'unità tra soggetto e oggetto, relativo e assoluto, materia e spirito. Da questa unità consegue la liberazione (*moksha*) da ogni sofferenza e da ogni illusione, la realizzazione della verità sul principio dell'esistenza, che per l'induismo è essenzialmente Brahman, il Signore dell'universo.

Sono innumerevoli le guide spirituali indiane che trasmisero la loro visione della filosofia e della religione hindu, tra essi prendiamo in considerazione sette maestri che ebbero, direttamente o indirettamente attraverso i loro discepoli, un significativo contatto con i popoli oltreoceano dell'America e dell'Europa. In ordine per data di nascita essi sono: Lahiri Mahasaya (1828-1895), Sri Ramakrishna Paramahansa (1836-1886), Sri Aurobindo (1872-1950), Sri Ramana Maharshi (1879-1950), Swami Sivananda Saraswati (1887-1963), Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) e Sri Anandamayi Ma (1896-1982).²⁶

Tutti questi maestri nacquero nel XIX secolo, ma solo Lahiri Mahasaya e Sri Ramakrishna nacquero prima del 1850 e vissero interamente la loro vita nell'Ottocento. A mio avviso queste due figure sono quelle che diedero vita alla vera rinascita spirituale indiana: il primo fu maestro del

²⁵ Questo argomento verrà maggiormente approfondito nel paragrafo 4.4 intitolato *Kriya Yoga*.

²⁶ Quattro di questi (Lahiri Mahasaya, Sri Ramakrishna, Sri Ramana Maharshi e Anandamayi Ma) sono considerati degli *avatar* dai loro discepoli e fedeli devoti, ovvero delle incarnazioni divine, e sono tutti e quattro nominati in *Autobiografia di uno yogi*, riconosciuti da Yogananda come santi maestri.

Sri, Swami, Mahasaya e Paramahansa sono titoli religiosi. Sri è equiparabile al nostro "santo". Swami indica l'appartenenza all'antico ordine monastico indiano come monaco rinunciante (*sannyasi*), tramite una iniziazione diretta tra maestro e discepolo. La parola significa "colui che è una cosa sola con il Sé" o "colui che conosce Sé stesso". Gli Swami tradizionalmente sono soliti indossare un abito color ocra. Mahasaya significa "grande mente" o "grande spirito". Paramahansa significa "cigno supremo", *parama* (supremo) e *hansa* (cigno), simbolo dell'anima che lo yogi realizza aprendo il terzo occhio (il sesto *chakra* ovvero Ajna Chakra) al cui centro, secondo gli insegnamenti di Yogananda, vi è una luce che splende come una stella a cinque punte bianca.

Kriya Yoga che comprende il Raja Yoga degli otto passi descritti nello *Yoga Sutra* di Patanjali, il secondo fu emblematica espressione del Bhakti Yoga, lo yoga della devozione, e un grande esponente della filosofia dell'Advaita Vedanta ereditata da Adi Shankaracharya. Furono i discepoli di questi due mistici a viaggiare in occidente tra America ed Europa per diffondere il messaggio e l'insegnamento ricevuto dai loro maestri. Questi due discepoli furono Paramahansa Yogananda e Swami Vivekananda.²⁷ Ora, di ognuno di questi sette maestri, vediamo brevemente la vita, i principi del loro insegnamento e in che modo contribuirono a diffondere lo yoga nel mondo.

Shyamacharan Lahiri Mahasaya nacque il 30 settembre 1828 a Krishnanagar nel Bengala Occidentale. All'età di cinque anni si sposta con la famiglia a Varanasi (in epoca coloniale la città era chiamata Benares), una delle capitali della spiritualità indiana lungo il Gange, attualmente nello stato federale di Uttar Pradesh, dove visse gran parte della sua vita. Nel 1846 si sposò con Srimati Kashi Moni con cui ebbe due figli, Tincouri e Ducouri, e tre figlie, Harimoti, Harikamini e Harimohini. La moglie e i due figli divennero suoi discepoli e vennero considerati come santi. Dopo aver conseguito gli studi al Government Sanskrit College trova un posto di lavoro come impiegato contabile presso il dipartimento di ingegneria militare del governo coloniale indiano. Nel 1861 a Ranikhet, una villaggio ai piedi dell'Himalaya in Uttarakhand, incontra il suo guru Babaji che lo inizia alla sacra scienza del Kriya Yoga, con il compito di diffondere tale insegnamento nel mondo. Da quel momento il maestro si dedicò contemporaneamente alla vita di famiglia e alla sua missione di guidare le anime sincere nella pratica dello yoga, fino a quando nel 1886 andò in pensione, momento in cui Lahiri Mahasaya dedicò tutta la sua vita al progresso spirituale dei discepoli che lo venivano a trovare nella sua dimora a Varanasi, negli stretti vicoli presso il Chousatti (o Chaumsathi) Ghat lungo il Gange.

Uno dei suoi insegnamenti principali fu espresso proprio attraverso l'esempio della sua vita. Se infatti in diverse correnti di pensiero tradizionali hindu si pensava che lo yogi, l'asceta dedito alla ricerca spirituale alla realizzazione della liberazione (*moksha*), dovesse necessariamente rinunciare al mondo come *sannyasi* o *sadhu*, Lahiri Mahasaya mostrò che un essere umano può realizzare l'illuminazione e la liberazione suprema anche vivendo nel mondo, nella società civile, con tutte le responsabilità familiari e lavorative che la vita mondana comporta. Quindi, indipendentemente dalla condizione in cui un essere umano si trova, tutti possono e devono praticare lo yoga per approfondire la consapevolezza di sé stessi, vivere in pace e armonia con il resto del mondo, ed espandere la propria coscienza fino alla realizzazione divina del proprio vero Sé, l'anima in eterna comunione con Dio. Kriya Yoga significa letteralmente unione (*yoga*) attraverso una azione pratica rituale (*kriya*). È la pratica degli otto passi descritti da Patanjali nello

²⁷ Sul modo in cui Vivekananda e Yogananda diffusero gli insegnamenti dei loro maestri è argomento trattato rispettivamente nei paragrafi 2.2, 3.3 e 3.5.

Yoga Sutra, e tra questi otto passi ci sono anche la disciplina del corpo e della mente attraverso opportune pratiche di concentrazione e meditazione, che utilizzano il controllo del respiro per poter controllare l'energia del corpo e il pensiero della mente, essendo il respiro interconnesso e interdipendente con i nostri stati fisici e mentali.²⁸ La scienza e la tecnica del Kriya Yoga vengono trasmesse tramite una iniziazione diretta da maestro a discepolo (*diksha*), e Lahiri Mahasaya sottolineava quanto fosse importante la guida di un maestro nella vita del discepolo, il quale deve avere fede nel guru e seguire con attenzione, dedizione e devozione i suoi insegnamenti.²⁹ Il testo sacro per eccellenza da lui utilizzato era la *Bhagavad Gita*, che insegnava e commentava in riunioni a casa sua chiamate "Gita sabha" (riunioni sulla Gita). La battaglia descritta nell'opera più amata dagli hindu è in verità il conflitto che vive interiormente ogni essere umano, tra l'aspirazione spirituale dell'anima e i desideri materialistici del proprio ego.

Durante la sua vita iniziò al Kriya Yoga innumerevoli discepoli di ogni casta e credo, oltre agli hindu anche musulmani e cristiani. Tra i suoi discepoli vi furono i genitori e il guru di Paramahansa Yogananda: Bhagabati Charan Ghosh, Gyan Prabha Devi e Swami Sri Yukteswar Giri (1855-1936), al secolo Priyanath Karar, anch'egli nato nel Bengala Occidentale a Serampore presso Calcutta. Lahiri Mahasaya incontrò Yogananda in giovanissima età (il primo morì nel 1895 e il secondo nacque nel 1893) quando la madre del futuro yogi lo portò dal suo maestro per farlo battezzare e benedire.

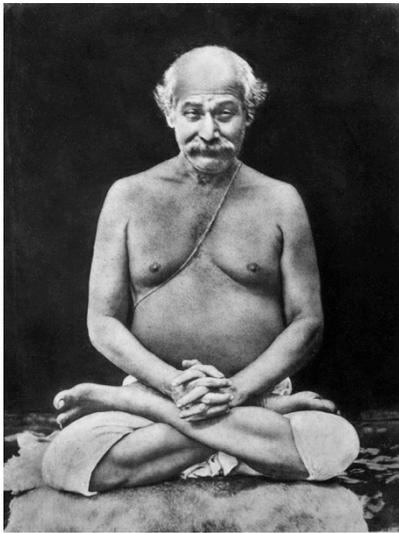
Di Lahiri Mahasaya ci sono pervenuti una sola fotografia e 26 diari, di cui due andati perduti, custoditi dai discendenti della sua famiglia. Suo nipote Satyacharan, figlio di Tinkaudi, commissionò a un suo discepolo, il Dr. Ashoke Kumar Chatterjee, di scrivere una biografia di suo nonno basata sui suoi stessi diari. Il titolo dell'opera è *Purana Purusha: Yogiraj Sri Shama Churn Lahiree*, pubblicato in diverse lingue (in francese nel 1997 e in inglese nel 2000). Altre due fonti essenziali sulla biografia del grande maestro sono *Autobiografia di uno yogi* di Paramahansa Yogananda e *A collection of biographies of 4 kriya yoga gurus* di Swami Satyananda Giri, entrambi discepoli diretti di Swami Sri Yukteswar.

Lahiri Mahasaya morì il 26 settembre 1895 nella sua casa di Varanasi. Il suo corpo fu cremato come un comune padre di famiglia (tradizionalmente il corpo dei rinuncianti e dei santi non viene

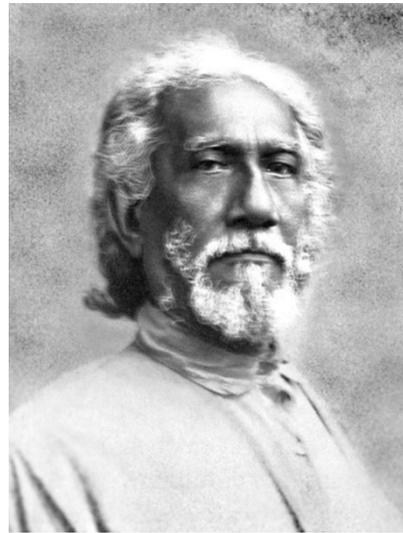
²⁸ Si approfondirà questo argomento nel quarto capitolo dedicato all'insegnamento di Yogananda *Scienza e tecnica dello yoga*.

²⁹ «È assolutamente necessario per tutti i devoti abbandonarsi totalmente al loro Guru. Più ci si può abbandonare al Guru, più ci si può accertare la più sottile delle sottili tecniche dello yoga dal proprio Guru. Senza l'abbandonarsi, nulla può provenire dal Guru. Parole di Lahiri Mahasaya citate sulla pagina inglese di Wikipedia e tratte dall'opera di Chatterjee Ashoke Kumar, *Purana Purusha: Yogiraj Sri Shama Churn Lahiri*, Yogiraj Publications, 2004. Notare che la parola inglese utilizzata è "surrender", traducibile come "abbandonare", "rinunciare" e "affidare", nel senso di affidare la propria vita alla guida del guru con fiducia e fedeltà, ovvero di avere fede nel maestro abbandonando ogni pregiudizio, ogni convinzione e ogni desiderio egoistico, rinunciando alla propria superbia e abbracciando la virtù dell'umiltà.

cremato ma sepolto) al Manikarnika Ghat lungo il Gange, e le sue ceneri sono custodite a Varanasi dai suoi discendenti e discepoli.



Lahiri Mahasaya



Swami Sri Yukteswar

Sri Ramakrishna Paramahansa³⁰, di cui abbiamo già parlato nel paragrafo 2.2 *Occidentalizzazione del popolo indiano e rinascita della cultura hindu*, nacque il 18 febbraio 1836 a Kamarpukur, anch'egli come Lahiri Mahasaya in una famiglia di bramini del Bengala Occidentale. Ramakrishna, diversamente dal maestro del Kriya Yoga, intraprese la via monastica della rinuncia come sacerdote del Dakshineswar Kali Temple a Calcutta, lungo il Gange, non proseguì gli studi accademici e non apprese la cultura occidentale tanto da parlare solo bengali. All'età di 23 anni la famiglia lo fece sposare con Sri Sarada Devi, che all'epoca era una bambina di soli sei anni. Ella di fatto non entrò mai nei panni della moglie, ma divenne una devota discepola di colui che il destino aveva voluto come suo marito, per poi diventare a sua volta guru di molti devoti. Figure centrali nell'ascesa spirituale di Ramakrishna furono Bhairavi Brahmani, una bramina che lo istruì alla pratica e alla disciplina del tantra, il *pandit* Vaishnava Charan che lo iniziò al culto vaishnavita degli *avatar* di Vishnu quali Rama e Krishna, e il *sadhu* Tota Puri che gli espose la filosofia del Vedanta e lo iniziò come *sannyasi*. Questi maestri si accorsero delle estasi trascendentali in cui andava la coscienza del discepolo. Bhairavi considerava Ramakrishna una incarnazione di Sri Chaitanya, mistico indiano vissuto tra XV e XVI secolo, e successivamente devoti di tutto il mondo videro in lui una incarnazione divina considerandolo un *avatar*.

³⁰ Rama e Krishna sono tra le incarnazioni divine più importanti dell'induismo, il primo protagonista del poema epico *Ramayana*, il secondo del *Mahabharata*, entrambi composti tra VIII e III secolo a.C. (contemporanei dei due poemi epici greci, *Iliade* e *Odissea*). Essi sono considerati appunto degli esseri incarnati che realizzarono e diffusero la luce di Dio in questo mondo, lo Spirito nella materia, e di conseguenza i loro nomi sono usati anche per rivolgersi direttamente a Dio, lo Spirito Assoluto.

Centrale nel suo insegnamento era il principio essenziale su cui poggia le sue fondamenta la filosofia dell'Advaita Vedanta, ovvero che "tutto è uno". Questo significa che l'unico Essere e l'unica Verità eterna ed immutabile è Dio, Brahman, da cui tutto l'universo fenomenico proviene. Il cosmo è una manifestazione dell'unico Dio, il principio universale del mondo. La molteplicità è manifestazione dell'unità. Quindi la dualità di cui l'essere umano fa esperienza nella sua esistenza (felicità e tristezza, piacere e dolore, pace e guerra, luce e buio, spirito e materia) in verità non esiste, o meglio esiste come apparente separazione di un tutt'uno indivisibile. Come le molteplici onde dell'unico oceano sorgono e tramontano in continuazione, ma in principio esse sono solo e soltanto oceano, e quindi sono apparentemente separate le une dalle altre ma in verità eternamente unite. Il principio di unità dell'Advaita Vedanta viene esteso a ogni aspetto dell'esistenza, religioni comprese. Ramakrishna intraprese e sperimentò personalmente diversi sentieri spirituali, in particolare quelli delle tre religioni più diffuse al mondo (induismo, cristianesimo, islam), e fece l'esperienza che tutti i sentieri conducono nella stessa direzione e alla medesima meta: la realizzazione della verità intesa come liberazione dell'anima e comunione con Dio. Tutte le religioni sono manifestazioni differenti di una religione universale, che è la rivelazione da cui esse provengono.

La visione dell'universalità di tutte le religioni era condivisa dal Brahma Samaj guidato da Keshab Chandra Sen, il quale incontrò Ramakrishna nel 1875 e, considerandolo un maestro illuminato, divenne suo discepolo. Ramakrishna entrò in contatto con moltissime persone influenti del tempo, tra cui i capi delle principali associazioni religiose e culturali: oltre a Keshab del Brahma Samaj ricordiamo Debendranath Tagore dell'Adi Brahma Samaj e Dayananda dell'Arya Samaj.

Come si è già detto precedentemente, la pratica spirituale professata da Ramakrishna era incentrata sulla devozione, ovvero sul Bhakti Yoga, attraverso la preghiera (*japa*) e il canto devozionale (*kirtan*). Tuttavia, il maestro, fedele all'approccio filosofico dell'Advaita Vedanta, era solito conversare con i discepoli su diversi argomenti filosofici, e quindi utilizzava anche il dialogo razionale come mezzo per una maggiore comprensione e una più profonda consapevolezza.

Le fonti sulla sua vita e sul suo insegnamento sono disseminate di conversazioni e discorsi del maestro. Tra le fonti principali ricordiamo *Sri Sri Ramakrishna Kathamrita* scritto dal discepolo diretto Mahendra Nath Gupta, conosciuto come Maestro Mahasaya. Egli basò l'opera sui diari in cui appuntava le parole del maestro, e la pubblicò in cinque volumi tra il 1902 e il 1932, anno della sua morte. Il testo originale è in lingua bengali e fu tradotto in inglese da Swami Nikhilananda, discepolo diretto di Sri Sarada Devi, nel 1942 con il titolo *The Gospel of Sri Ramakrishna* e una prefazione di Aldous Huxley. Inoltre il Maestro Mahasaya nel 1907 scrisse una versione condensata del vangelo, direttamente in lingua inglese, e tale libro è disponibile oggi anche in lingua italiana,

edito da Edizioni Vidyananda ad Assisi nel 1993. Oltre all'opera del Maestro Mahasaya numerosi discepoli diretti di Ramakrishna scrissero sulla sua vita e sul suo insegnamento. Mahasaya, oltre ad essere il principale biografo di Ramakrishna, fu anche un ponte di collegamento con la tradizione del Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya, infatti incontrò il giovane Yogananda a Calcutta, il quale gli dedicò il nono capitolo della sua *Autobiografia* intitolato *Il devoto estatico e il suo romanzo cosmico*: «Il santo era discepolo di Sri Ramakrishna Paramahansa, un maestro simile al Cristo».³¹



Sri Ramakrishna Paramahansa



Swami Vivekananda (Chicago 1893)

Sri Aurobindo, al secolo Aravinda Ghose, nacque il 15 agosto 1872 a Calcutta da una famiglia indiana fortemente occidentalizzata: sia suo padre, il medico Krishna Dhun Ghose, che suo suocero, lo scrittore e filosofo Shri Rajnarayan Bose, erano membri del Brahma Samaj. Il padre desiderava che i suoi figli entrassero nell'Indian Civil Service, inoltre considerava la cultura inglese superiore a quella indiana, per questo motivo mandò Aurobindo e i suoi fratelli prima in un collegio inglese, la Loreto House a Darjeeling nel Bengala Occidentale, e poi nel 1879 li spedì in Inghilterra, a Manchester, ospiti della famiglia del reverendo Drewett che divenne loro precettore personale.

Aurobindo studiò la letteratura e la filosofia occidentale alla St. Paul's School di Londra, e nel 1890 venne ammesso al prestigioso King's College a Cambridge. Dopo aver superato i primi esami di ammissione all'ICS con eccellenti risultati, arrivando undicesimo su un totale di 250 aspiranti, decise di non presentarsi all'esame di equitazione. In verità non gli interessava affatto entrare nell'organo di governo dell'impero britannico in India, e infatti in Inghilterra frequentò circoli politici di stampo rivoluzionario ostili al colonialismo britannico.

³¹ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 82.

A Londra incontra il *maharaja* di Baroda, uno stato principesco nel Gujarat, che gli promette un incarico nel suo stato, così Aurobindo all'inizio del 1893 decide di tornare in India. Presso il *maharaja* di Baroda intraprende una fulminea carriera politica diventando personale assistente del principe, ministro dell'educazione, docente universitario e rettore, ma quando nel 1905 il Bengala viene spartito egli decide di dedicarsi interamente all'opera rivoluzionaria per l'indipendenza indiana.

Fin dal suo ritorno in India scrive per quotidiani e riviste di stampo politico e letterario, alcuni dei quali da lui stesso fondati, e nel 1902 fondò a Calcutta insieme al fratello minore Barindra Kumar Ghosh la Anushilan Samiti, una società rivoluzionaria segreta che vedeva nella rivolta popolare armata l'unica possibile via per l'indipendenza dell'India dal dominio coloniale, e per questo le sue idee si misero in opposizione alla politica moderata del Congresso. Aurobindo diventa uno dei leader più influenti del partito nazionalista del Bengala, tanto che al Congresso riunitosi a Surat nel 1907 fu al fianco di Tilak alla guida della fazione estremista e del movimento rivoluzionario, momento in cui gli estremisti furono estromessi dal Congresso. L'anno successivo Aurobindo venne arrestato e rimase in prigione ad Alipore per un anno. Durante la detenzione forzata in isolamento ebbe delle esperienze spirituali che convertirono completamente il suo approccio alla lotta per l'indipendenza indiana. Quando uscì di prigione tenne un discorso pubblico in cui descrive le esperienze mistiche avute in carcere e la sua nuova visione della lotta per la libertà.

There I waited day and night for the voice of God within me, to know what He had to say to me, to learn what I had to do. In this seclusion the earliest realisation, the first lesson came to me. I remembered then that a month or more before my arrest, a call had come to me to put aside all activity, to go in seclusion and to look into myself, so that I might enter into closer communion with Him. [...] This is the Dharma that for the salvation of humanity was cherished in the seclusion of this peninsula from of old. It is to give this religion that India is rising. She does not rise as other countries do, for self or when she is strong, to trample on the weak. She is rising to shed the eternal light entrusted to her over the world. India has always existed for humanity and not for herself and it is for humanity and not for herself that she must be great.³² [...] Then a thing happened suddenly and in a moment I was hurried away to the seclusion of a solitary cell. What happened to me during that period I am not impelled to say, but only that day after day, He showed me His wonders and made me realise the utter truth of the Hindu religion. I had many doubts before. I was brought up in England amongst foreign ideas and an atmosphere entirely foreign. About many things in Hinduism I had once been inclined to believe that they were imaginations, that there was much of dream in it, much that was delusion and Maya. But now day after day I realised in the mind, I realised in the heart, I realised in the body the truths of the Hindu religion. They became living experiences to me, and things were opened to me which no material science could explain. When I first

³² Questo punto di vista spirituale del nazionalismo indiano è comune in particolar modo a Vivekananda e Yogananda, i quali ritenevano entrambi la loro terra natia come il cuore spirituale dell'intera umanità, culla delle ancestrali verità e degli antichi principi comuni a tutte le religioni.

approached Him, it was not entirely in the spirit of the Jnani. I came to Him long ago in Baroda some years before the Swadeshi began and I was drawn into the public field. When I approached God at that time, I hardly had a living faith in Him. The agnostic was in me, the atheist was in me, the sceptic was in me and I was not absolutely sure that there was a God at all. I did not feel His presence. Yet something drew me to the truth of the Vedas, the truth of the Gita, the truth of the Hindu religion. I felt there must be a mighty truth somewhere in this Yoga, a mighty truth in this religion based on the Vedanta. So when I turned to the Yoga and resolved to practise it and find out if my idea was right, I did it in this spirit and with this prayer to Him, "If Thou art, then Thou knowest my heart. Thou knowest that I do not ask for Mukti, I do not ask for anything which others ask for. I ask only for strength to uplift this nation, I ask only to be allowed to live and work for this people whom I love and to whom I pray that I may devote my life." I strove long for the realisation of Yoga and at last to some extent I had it, but in what I most desired I was not satisfied. Then in the seclusion of the jail, of the solitary cell I asked for it again. I said, "Give me Thy Adesh. I do not know what work to do or how to do it. Give me a message." In the communion of Yoga two messages came.³³

Inoltre affermò: «It is a fact that I was hearing constantly the voice of Vivekananda speaking to me for a fortnight in the jail in my solitary meditation and felt his presence».³⁴ Nel 1910, la stessa voce divina interiore che gli parlò in prigione, gli disse di un imminente pericolo di arresto, di conseguenza si rifugiò nell'enclave francese di Pondicherry, in Tamil Nadu nell'India sud-orientale, dove rimase fino alla sua morte avvenuta il 5 dicembre 1950. Qui il 29 marzo 1914 incontra colei che è destinata a diventare la sua erede spirituale: l'occultista francese Mirra Alfassa, rinominata dai suoi discepoli semplicemente come Mère, la Madre. In quello stesso anno Aurobindo fonda la rivista *Arya* in cui scrive le sue opere filosofiche in prosa più importanti: *Vita divina*, *Sintesi dello yoga*, *Ciclo umano*, *L'Ideale dell'unità umana*, *Saggi sulla Gita e Segreto dei Veda*.

Nonostante scrisse tanto di filosofia e molti illustri intellettuali occidentali lo considerassero un grande pensatore, tanto che Aldous Huxley lo considerò il Platone dell'età moderna, egli non si definiva un filosofo, ma un poeta che si occupò di politica e che si dedicò alla pratica dello yoga, la quale lo portò a fare delle esperienze interiori spirituali dalle quali la sua filosofia scaturiva spontaneamente e naturalmente. Le sue opere filosofiche non erano frutto del suo personale pensiero, erano l'espressione intellettuale esteriore delle sue esperienze spirituali interiori. Egli conosceva innumerevoli lingue occidentali e orientali, tra le quali: greco, latino, sanscrito, inglese, francese, tedesco, italiano, spagnolo, hindi e bengali. Tra le innumerevoli sue opere poetiche, raccolte di poesie e poemi lirici, ricordiamo *Savitri*, opera sul simbolismo di una leggenda contenuta del poema epico del *Mahabharata*, a cui lavora per tutta la sua vita dal 1916, e che verrà pubblicata in parte postuma tra il 1950 e il 1951.

³³ Discorso di Uttarpara, giugno 1909: https://en.m.wikisource.org/wiki/Uttarpara_Speech.

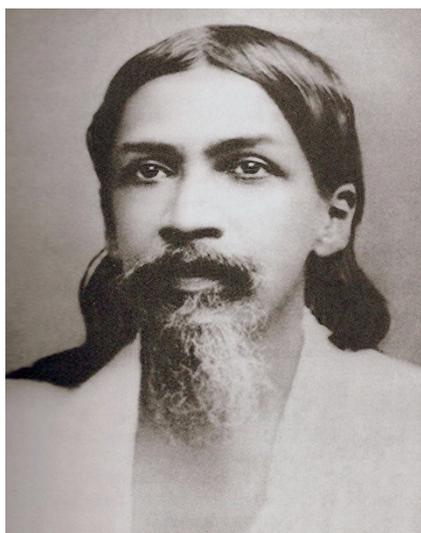
³⁴ Sri Aurobindo, *Autobiographical notes and other writings of historical interest*, Pondicherry, Sri Aurobindo Ashram Press, 2006, p. 98.

Dal 24 novembre 1926 Aurobindo si ritira in una stanza dalla quale non uscirà mai più e in cui rimase per 24 anni. Celebre la sua affermazione al riguardo: “non è contro il governo britannico che ora devo battermi, ma contro l’intera natura universale”. Da quel momento non vide praticamente più nessuno, ma continuò una fitta corrispondenza che verrà poi raccolta in sei volumi con il titolo *Lettere sullo yoga*. Nel momento in cui Aurobindo si ritirò dalla vita pubblica Mère fonda lo Sri Aurobindo Ashram, presso il suo maestro, a Pondicherry. Inoltre nel 1968 fondò Auroville, “una città universale in cui uomini e donne di ogni nazione, credo e tendenza politica possono vivere in pace e armonia per realizzare l’unità umana”. Oggi Auroville conta 3000 residenti provenienti da 42 paesi.

Fonti principali della vita e l’insegnamento di Aurobindo e Mère sono ovviamente le numerose opere di Aurobindo e gli scritti di Septern, uno scrittore francese discepolo di Alfassa che scrisse una biografia di Aurobindo dal titolo *Sri Aurobindo o l’avventura della coscienza* pubblicato nel 1964 (Mira Aditi, Mysore e The Mother’s Institute of Research, Nuova Delhi), la biografia e l’insegnamento di Mère in una trilogia (*Le Matérialisme Divin, L’Espèce Nouvelle, La Mutation de la Mort*), e l’*Agenda di Mère*. Quest’ultima è la trascrizione delle conversazioni registrate avute con la sua maestra tra il 1951 e il 1973, raccolta in 13 volumi pubblicati nel 1982 (Institut de Recherches Evolutives, Parigi e Mira Aditi, Mysore). L’*Agenda di Mère* è la testimonianza della sua esperienza con lo yoga cellulare, che lavora direttamente sulla mente e sulla coscienza delle cellule del corpo umano.

Aurobindo insegnò la filosofia e la pratica di quello da lui stesso definito Yoga Integrale. Come tutti i maestri di yoga egli riconosce i tre yoga principali descritti nella *Bhagavad Gita*, a cui aggiunge un quarto sentiero di evoluzione della coscienza: Karma Yoga in cui si compie il proprio dovere in armonia con le leggi morali divine, liberi dal desiderio e dall’attaccamento per i frutti delle proprie azioni; Jnana Yoga in cui ci si libera dall’ignoranza e dall’illusione attraverso l’osservazione, l’analisi e lo studio di sé stessi e del mondo per sviluppare una profonda consapevolezza e conoscere la verità; Bhakti Yoga in cui si ama divinamente se stessi, il prossimo e tutto il creato; e quello che Aurobindo chiama Yoga dell’Auto-perfezione, che di nome ma non di contenuto ricorda molto l’Auto-realizzazione di Paramahansa Yogananda. Quest’ultimo percorso comprende tre trasformazioni successive: psichizzazione, spiritualizzazione e supermentalizzazione. La psichizzazione consiste nel rivolgersi all’interno per realizzare il proprio essere psichico o anima. Essa comprende la consacrazione (l’aprirsi alla forza e alla volontà divina), concentrazione per volgersi all’interno, e l’arrendersi inteso come l’affidarsi alla forza e alla volontà divina. La spiritualizzazione è lo stato in cui la luce, la pace e il potere divini discendono nel corpo per trasformare tutte le sue parti fisiche, vitali e mentali affinché si realizzi la coscienza spirituale.

Infine la supermentalizzazione in cui lo yogi realizza la coscienza supermentale, che libero da ogni ignoranza e divisione può vivere sulla terra in divina armonia e verità. Secondo Aurobindo l'Essere, lo Spirito, l'Assoluto, ovvero Sat-Cit-Ananda (Essere-Coscienza-Beatitudine) si manifesta nel mondo fenomenico attraverso un processo di involuzione separazione e discesa, il processo opposto è quello evoluzione unificazione e ascesa, in cui l'Essere si libera dall'ignoranza per realizzare nuovamente Sé stesso. I cinque livelli di evoluzione della coscienza in ordine ascendente sono: inconscio, materiale, vitale, mentale e supermentale. Lo yoga è la disciplina e pratica che accelera il processo di evoluzione e ascesa della coscienza per riunirla allo Spirito, Sat-Cit-Ananda. La visione di Aurobindo è fondamentalmente vedantica, e infatti il suo studio spirituale si basa sui *Veda*, le *Upanishad*, e la *Bhagavad Gita*, da cui trae l'ispirazione per mettere in pratica l'insegnamento hindu trasmesso da millenni. Tuttavia egli critica il Vedanta di Adi Shankara in quanto a suo modo di vedere errava nel negare l'esistenza del mondo, mentre per Aurobindo il mondo esiste e sta evolvendo per riflettere a pieno lo Spirito di cui è manifestazione.



Sri Aurobindo (1900)



Mère Mirra Alfassa (1919)

Bhagavan Sri Ramana Maharshi, nato in una famiglia di brahmini ortodossi con il nome di Venkataraman Iyer, il 30 dicembre 1879 nel piccolo villaggio di Tiruchuzhi, nel distretto di Virudhunagar in Tamil Nadu, è considerato tra i più grandi maestri di Advaita Vedanta e Jnana Yoga.

Il padre Sundaram Iyer voleva che avesse una formazione occidentale per entrare nell'Indian Civil Service, così lo mandò da uno zio paterno che viveva prima a Dindigul e successivamente a Madurai, sempre in Tamil Nadu. Il padre morì poco dopo e il giovane Venkataraman studiò prima alla Scott's Middle School, poi alla American Mission High School. In questo periodo fu molto colpito da due avvenimenti: la scoperta dell'esistenza di Arunachala a Tiruvannamalai e la lettura

del libro *Periya Puranam* di Sekkhizar. Il primo è un sacro luogo shivaita, una collina dell'India del sud in cui vissero antichi saggi e santi illuminati, e considerato una manifestazione di Shiva.³⁵ Il secondo è un testo tamil del XII secolo che narra la storia della vita e dell'insegnamento dei 63 Nayanmar, santi devoti di Shiva vissuti in diversi luoghi ed epoche storiche. Ma l'esperienza che cambiò completamente la sua vita la ebbe a 16 anni, quando sperimentò la morte del corpo fisico e prese piena coscienza dello Spirito immortale che vi dimora, il suo vero Sé. «D'allora in poi l'assorbimento nel Sé continuò ininterrottamente. Altri pensieri potevano andare e venire come le varie note musicali, ma l'Io continuava come la *Sruti*, la nota di fondo che sta alla base di tutte le altre note e ad esse si unisce. Sia che il corpo fosse impegnato a parlare, leggere o fare altre cose, ero sempre centrato sull'Io. Prima di quella crisi non avevo una chiara percezione del mio sé e non ne ero attratto coscientemente».³⁶ Ramana Maharshi descrisse questa esperienza come un'illuminazione improvvisa che gli fece realizzare lo stato d'animo di Ishvara (il Signore) o Jnani, ovvero la coscienza o piena consapevolezza di Dio. Da quel momento si ritirava spesso in silenzio nel tempio Meenakshi a Madurai, assorto in contemplazione delle immagini dei 63 Nayanmar e di Nataraja, ovvero Shiva rappresentato come il danzatore cosmico. Sei settimane dopo il suo risveglio lasciò tutto e il 1° settembre 1896 arrivò al tempio di Arunachaleswara, il grande tempio shivaita di Tiruvannamalai, ai piedi della sacra collina Arunachala. Visse nel tempio per circa sei mesi completamente assorto in meditazione, sei mesi dopo si spostò al vicino tempio di Gurumurtam dove il *sadhu* Palaniswami si prese fisicamente cura di lui in quanto trascurava completamente il piano materiale del suo corpo. Dopo un ulteriore spostamento nel tempio di Pavalakkurnu, nel febbraio 1899 il santo decise di salire sulla collina di Arunachala dove avrebbe vissuto il resto della sua vita. Per circa 23 anni visse in diverse grotte della collina, e con il tempo il numero delle persone che andavano a trovarlo per ricevere il suo darshan e il suo insegnamento aumentò. Al 1901 risale il suo primo scritto, *L'essenza dell'indagine* in cui espone le diverse vie che conducono alla realizzazione del Sé, e al 1902 il primo dialogo annotato da un discepolo, opera di Sivaprakasam Pillai il quale pose al maestro 28 domande e trascrisse le relative risposte, poi pubblicate con il titolo *Chi sono io?*. Il nome Bhagavan Sri Ramana Maharshi gli fu conferito nel 1907 da Kavyakantha Sri Ganapati Sastri, un celebre studioso divenuto suo discepolo.³⁷ Successivamente,

³⁵ «Anche se pare starsene lì come una collina insenziente, la sua azione è un mistero che oltrepassa la comprensione. Fin dalla più tenera età, nella mia mente era chiaro che Arunachala era qualcosa di oltremodo grande. Parole di Sri Ramana Maharshi, *Opere*, p. 116.

³⁶ Osborne A., *Ramana Maharshi e la Via della Conoscenza: biografia del saggio di Arunachala*, Assisi, Edizioni Vidyanaanda, 1997, p. 11.

³⁷ Bhagavan è un titolo religioso usato per indicare una divinità o un *avatar*, una incarnazione divina. Ha il significato di "signore, beato, glorioso". Ad esempio viene spesso usato per riferirsi a Krishna, e nel canone buddista in lingua pali viene usato per riferirsi al Buddha. Maharshi invece significa "grande *rishi*". I *rishi* sono i saggi veggenti che rivelano la verità attraverso la parola orale e scritta. Tradizionalmente i *Veda*, i più antichi testi indù composti tra il 2000 e il 500 a.C., furono rivelati dagli antichi *rishi*.

con il crescere dei devoti e dei discepoli che si riunivano attorno a lui sulle grotte di Arunachala, nel 1916 lo raggiunsero anche la madre Alagammal e il fratello minore Nagasundaram, i quali intrapresero la vita di *sannyasi* sotto la sua guida. Quando la madre morì nel 1922, Ramana Maharshi andava spesso a visitare la sua tomba, fino a quando vi si stabilì del tutto. In quel luogo sorse lo Sri Ramana Ashram (o Sri Ramanasramam), l'*ashram* dove visse il resto della sua vita.

Maharshi divenne sempre più conosciuto in India e nel resto del mondo. Le prime due biografie furono pubblicate quando era ancora in vita: *Sri Ramana Vijayam* fu scritta in lingua tamil negli anni '20 dal discepolo Suddhananda Bharati, *Self Realization: The Life and Teachings of Ramana Maharshi* fu pubblicata in inglese nel 1931 da B.V. Narasimha. Nel 1934 Paul Brunton diffuse l'esistenza e l'insegnamento del saggio *rishi* di Arunachala, da lui definito "uno degli ultimi superuomini spirituali dell'India", attraverso il libro *A Search in Secret India*.

Yogananda incontrò Ramana Maharshi nel 1935, considerandolo "l'illuminato *rishi* dell'India del sud": «Prima di lasciare l'India del sud, Wright e io ci recammo in pellegrinaggio alla sacra collina di Arunachala, nei pressi di Tiruvannamalai, per incontrare Sri Ramana Maharshi. Il saggio ci accolse affettuosamente nel suo *ashram* e ci indicò una pila di fascicoli della rivista *East-West*.³⁸ Durante le ore che trascorremmo con lui e i suoi discepoli, rimase per buona parte del tempo silenzioso, con il dolce viso che irradiava amore e saggezza divini».³⁹

Ramana Maharshi trasmetteva il suo *upadesha* (la guida spirituale di un guru) principalmente attraverso il suo *darshan*, la benedizione che un devoto o un discepolo riceve dalla presenza e dalla visione di un santo, spesso rimanendo in silenzio, ma anche rispondendo alle domande che gli venivano poste. In questo suo modo di trasmettere la conoscenza fu paragonato all'immagine di Dakshinamurti, la rappresentazione di Shiva come Guru. Tra le innumerevoli persone che ricevettero il suo *darshan* ricordiamo Swami Ramdas (1884-1963), un santo pellegrino devoto di Rama che visitò Maharshi e rimase in meditazione 21 giorni in una grotta di Arunachala dove ebbe la sua prima esperienza di Dio. Celebre la sua autobiografia: *In Quest of God* del 1925. Gli insegnamenti di Ramana Maharshi sono contenuti in *The collected works of Ramana Maharshi* (a cura di Arthur Osborne, Londra, Rider & Company, 1959)⁴⁰, la raccolta dei suoi scritti e dei dialoghi trascritti dai suoi discepoli e da lui stesso approvati, in prosa e in versi. Centrale nel suo insegnamento è l'autoindagine (*vicharna*) volta alla realizzazione del vero Sé, che è in realtà Sat-Cit-Anana (Essere o Verità, Coscienza, Beatitudine), ovvero Dio, Brahman, Ishvara, Shiva. Questa autorealizzazione avviene nel momento in cui il Sé si libera da ogni ignoranza e da ogni limite della mente da cui sorge il senso dell'ego. L'ego scompare attraverso due vie principali: indagando e

³⁸ Rivista fondata da Yogananda nel 1925, pubblicata a Los Angeles in California dalla sua organizzazione, e successivamente rinominata *Self-Realization*.

³⁹ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 351.

⁴⁰ Pubblicato in Italia a Roma da Astrolabio-Ubaldini nel 1977.

conoscendo il proprio vero Sé, oppure abbandonandosi completamente al Signore con devozione e amore.

La parola *upadesha* significa ‘vicino al seggio o al luogo’ (*upa*: vicino; *desha*: luogo o seggio). [Sul seggio] c’è il maestro, che incarna il significato dei termini *sat*, *cit* e *ananda* [esistenza, coscienza e beatitudine]; [vicino a lui] il discepolo che, a causa della sua accettazione delle forme degli oggetti dei sensi, ha deviato dalla sua condizione reale e di conseguenza è frustrato e vive in un’altalena di gioia e dolore. Il maestro impedisce al discepolo di andare avanti in quel modo e lo rende stabile nella sua vera natura, libera dalle differenziazioni. *Upadesha* significa anche mostrare un oggetto che è lontano come fosse vicino. Si fa capire al discepolo che il Brahman, che egli crede distante e differente da sé, in realtà è vicino e per nulla diverso da lui stesso. [...] Nella verità assoluta non esiste differenza tra lo stato del maestro e il proprio; tuttavia, per il Sé che a causa dell’ignoranza è divenuto anima individuale [*jiva*], è molto difficile raggiungere il proprio vero stato o la propria vera natura senza la grazia del maestro. La semplice presenza di un vero maestro è sufficiente a mettere un freno a tutti i concetti della mente. [...] È pertanto evidente che solo attraverso la grazia del maestro è possibile conoscere sé stessi; tutti gli altri ottenimenti sono di ben poco conto. [...] La grazia del maestro è oltre le parole e i pensieri.

L’indagine ‘chi sono io?’ è il mezzo principale per eliminare completamente la sofferenza e ottenere la beatitudine suprema. Quando, così facendo, la mente si calma completamente, dimorando nel proprio stato, l’esperienza del Sé sorge spontaneamente, senza incontrare alcun ostacolo. Da quel momento in poi i piaceri e le sofferenze dei sensi non hanno più effetto sulla mente. Allora tutti [i fenomeni] appaiono come un sogno, senza attaccamento. Non dimenticare mai la propria piena esperienza del Sé è la vera devozione [*bhakti*], è lo yoga (ossia il controllo della mente), la conoscenza [*jnana*] e tutte le altre pratiche ascetiche. Così dicono i saggi.

Il respiro e la mente hanno la stessa origine; la cessazione di uno dei due, quindi, conduce facilmente alla cessazione dell’altro. La pratica di rendere la mente immobile attraverso il controllo del respiro [*pranayama*] è chiamata ‘yoga’. [...] Lo *jnana* è l’annullamento della mente: ad essa si fa assumere la forma del Sé attraverso la pratica costante della meditazione [*dhyana*] e dell’indagine [*vicara*]. Nello stato di estinzione della mente ogni sforzo viene a cessare. Coloro che sono stabilizzati in questo stato non abbandonano più la loro condizione autentica. I termini ‘silenzio’ [*mauna*] e ‘non azione’ si riferiscono soltanto a questo stato.⁴¹

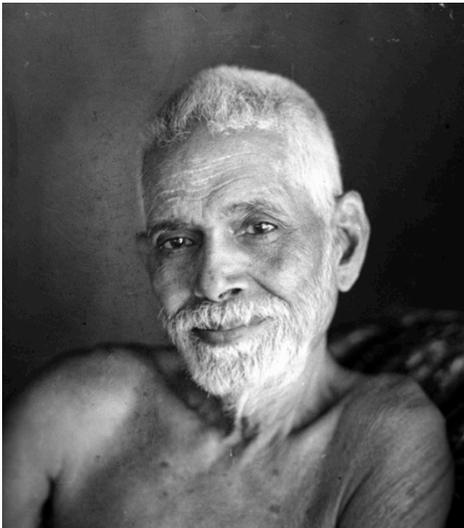
Ramana Maharshi and the path of self-knowledge (London, Rider, 1954) è la biografia postuma più celebre, scritta da Arthur Osborne, uno dei discepoli che contribuì maggiormente alla diffusione dell’insegnamento del saggio di Arunachala, scrivendo diversi libri sul suo maestro e fondando nel 1964 la rivista *The mountain path*, pubblicata dallo Sri Ramana Ashram. A differenza di tutti gli altri maestri qui trattati Sri Ramana Maharshi e Anandamayi Ma furono gli unici senza discepoli diretti che diventarono a loro volta dei maestri. Davano il loro *darshan* ai devoti e ai ricercatori spirituali sinceri, e il loro insegnamento fu trasmesso ai posteri attraverso i testi scritti dai loro discepoli, senza dare inizio ad alcun lignaggio.

⁴¹ Parole di Sri Ramana Maharshi tratte dalle sue *Opere*, rispettivamente a p. 62-64, 25, 67.

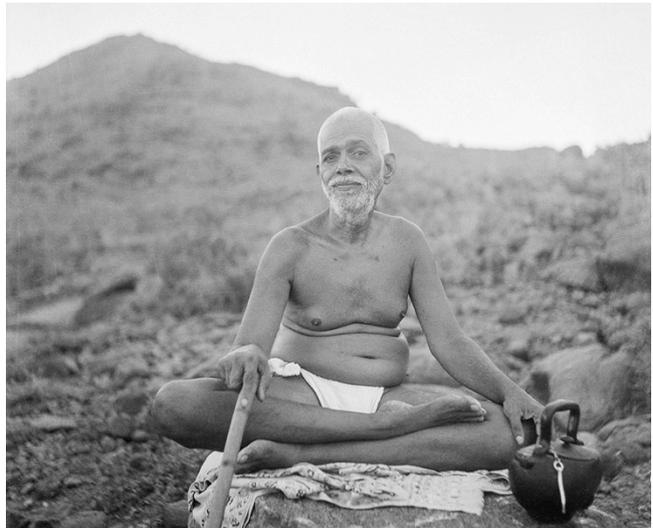
Ramana Maharshi morì nel 1950 per un tumore nel suo *ashram* sulla sacra collina di Arunachala, un luogo centrale nella sua vita e nel suo insegnamento. Egli aveva una profonda devozione di Arunachala, dandole un profondo significato spirituale: la sacra collina shivaita dell'India del sud era un'immagine stessa dello Spirito che esiste e risplende in ogni essere umano, un luogo tanto potente da favorire la realizzazione del Sé.

Ho visto un prodigio: questa collina, che attira le anime come un magnete, fa cessare tutti i subdoli movimenti della mente in colui che la pensa anche solo per un momento; poi porta l'anima dinanzi a sé, l'Uno, e avendola resa immobile come sé stessa, si nutre di quella dolce anima, portata a maturazione. Che meraviglia è tutti ciò! O anime! Pensate a questa grande Arunagiri ['roccia di Aruna'], se volete salvarvi! È la distruttrice dell'io, che risplende nel cuore! Oh! In quanti, come me, sono stati condotti alla distruzione dal pensiero che questa collina è il Supremo? O uomini che, disgustati da questa vita per via della sua intensa sofferenza, girovagare pensando a un modo per liberarvi del corpo! Sulla terra esiste una medicina rara che, solo pensandola una volta, uccide senza uccidere [ossia uccide l'io senza uccidere il corpo]! Sappiatelo: quella medicina è Arunachala! [...]

Quando conosco me stesso, che cosa è la mia forma se non te? Solo tu, che da sempre esisti come la grande collina di Aruna, esisti. Cercare Dio ignorando te [il vero Sé], che esisti in quanto *sat* ['essere'] e risplendi in quanto *cit* ['coscienza'], è come andare in cerca del buio con una lampada. Tu dimori in diverse religioni, sotto diverse forme, solo per rivelare la tua verità che esiste e risplende. Se gli uomini non arrivano a conoscere te, che esisti e risplendi, sono invero come ciechi che non sanno cosa sia il sole. O grande Arunachala, gemma di coscienza, chiamata 'grande impareggiabile collina di Aruna', risplendi benevolmente nel mio cuore come Uno senza secondo!⁴²



Sri Ramana Maharshi (1948)



Sri Ramana Maharshi sulla sacra collina di Arunachala

Swami Sivananda Saraswati, al secolo Kuppuswami, nacque l'8 settembre 1887 a Pattamadai nello stato di Tamil Nadu, nell'estremo sud dell'India, da una famiglia di bramini. Dopo essersi

⁴² Sri Ramana Maharshi, *Opere*, p. 115-118.

laureato in medicina e aver lavorato come medico nella Malesia britannica, nel 1924 andò a Rishikesh in Uttarakhand, uno dei luoghi sacri hindu ai piedi dell'Himalaya e all'inizio del percorso del Gange, dove incontra il suo guru Vishvananda Saraswati che lo inizia alla vita monastica come *swami*. Dopo un pellegrinaggio attraverso tutta l'India si riunirono attorno a lui i primi discepoli e nel 1932 fonda a Muni Ki Reti, vicino a Rishikesh, il suo primo *ashram*, successivamente nel 1936 fonda la Divine Life Society a cui nel 1948 si aggiunse la Yoga-Vedanta Forest Academy, un'organizzazione spirituale la cui filosofia e i cui insegnamenti si diffusero in tutto il mondo grazie all'opera missionaria dei suoi diretti discepoli, che fondarono centri in tutto il mondo affiliati o indipendenti dalla organizzazione religiosa del loro maestro. Sivananda insegnava la filosofia dell'Advaita Vedanta e uno yoga da lui definito "di sintesi" perché composto dalla pratica essenziale dei quattro percorsi fondamentali di Karma (azione), Bhakti (devozione), Jnana (conoscenza) e Raja (regale). Questi quattro sentieri dello yoga, uniti alla filosofia del Vedanta, erano condivisi anche da Swami Vivekananda che incontrò Sivananda, ma quest'ultimo dava una maggiore importanza alla pratica degli *asana* (a lui si deve la serie di dieci *asana* conosciuta come Serie Rishikesh). Inoltre professava l'universalità di una religione basata sui principi posti a fondamento della sua organizzazione: "servire, amare, donare, purificare, meditare, realizzare". Tali principi furono ampiamente elaborati ed esposti attraverso la sua opera letteraria che conta 296 pubblicazioni su diversi argomenti.

Tra i suoi discepoli più celebri ricordiamo: Chidananda, Chinmayananda, Satchidananda, Satyananda e Vishnudevananda (tutti i loro nomi sono seguiti da Saraswati come il loro maestro).

Chidananda Saraswati (1916-2008) e Krishnananda Saraswati (1922-2001) proseguirono l'opera di Sivananda rispettivamente come presidente (fino al 2008) e segretario generale (fino al 2001) della Divine Life Society.

Chinmayananda Saraswati (1916-1993) istituì a Mumbai nel 1953 la Chinmaya Mission per diffondere la filosofia vedantica e la tradizione hindu in tutto il mondo, successivamente intraprese diversi tour internazionali per tenere conferenze, la sua celebrità crebbe tanto che fu scelto come presidente rappresentante della religione hindu al centenario del Parlamento Delle Religioni, palcoscenico internazionale in cui esordì Vivekananda un secolo prima, che si tenne a Chicago tra il 28 agosto e il 5 settembre 1993, ma egli morì a San Diego in California il 3 agosto di quello stesso anno.

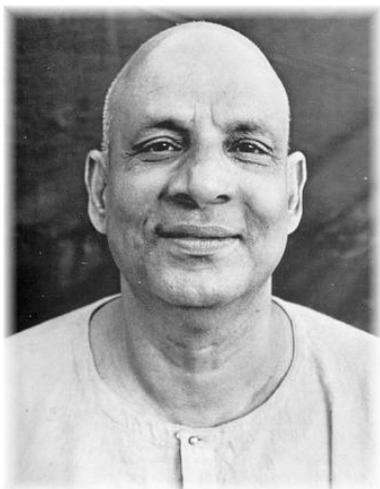
Satchidananda Saraswati (1914-2002), il quale aprì il festival di Woodstock nell'agosto 1969 con un breve discorso sul potere della musica, sul significato della pace e dell'unione tra Oriente e Occidente, e facendo cantare a tutta la folla il mantra "Hari Om" seguito dal nome di "Rama". Ideatore dello Integral Yoga, una pratica insegnata tutt'oggi in diversi centri sparsi in tutto il

mondo, la cui sede centrale fu fondata nel 1980 nella contea di Buckingham in Virginia: lo Satchidananda Ashram conosciuto come Yogaville. Tra gli anni '70 e '90, per circa 30 anni, fece tour internazionali come conferenziere finendo per parlare per più di un decennio al congresso dell'Unione Europea della Yoga⁴³, che si tiene ogni anno dal 1973 a Zinal, in Svizzera.

Satyananda Saraswati (1923-2009) fu il fondatore della Bihar School Of Yoga nel 1963, ed è ricordato in particolare per aver sviluppato e diffuso una moderna pratica di rilassamento guidato chiamato Yoga Nidra, e per aver scritto uno dei bestseller sullo yoga più diffuso al mondo, *Asana Pranayama Mudra Bandha*, pubblicato la prima volta dalla sua organizzazione nel 1969.⁴⁴

Vishnudevananda Saraswati (1927-1993), il quale andò in America nel 1957 (cinque anni dopo la morte di Yogananda) e nel 1959 a Montreal in Canada fondò lo Sivananda Yoga Vedanta Centres, un'organizzazione internazionale interamente ispirata agli insegnamenti del suo maestro, inoltre scrisse un testo che divenne un bestseller dei manuali di *asana*, *The complete illustrated book of yoga*, pubblicato nel 1960 dalla Bell Publishing/Julian Press. Questo testo contribuì alla diffusione dello yoga moderno posturale, comunemente chiamato Hatha Yoga. In esso è anche contenuto il tanto praticato Surya Namaskara, il saluto (*namaskara*) al sole (*surya*), la sequenza di 10-12 *asana* più diffusa al mondo.

Questi solo per citarne alcuni. Tuttavia diversi discepoli di Sivananda sono ricordati anche per eventi spiacevoli: tra quelli da noi citati Satchidananda, Satyananda e Vishnudevananda furono accusati di abusi sessuali da diverse persone, ma in tutti e tre i casi i testimoni denunciarono gli abusi solo dopo la loro morte.



Swami Shivananda Saraswati



Simbolo della Divine Life Society fondata nel 1936 a Rishikesh

⁴³ Organizzazione internazionale fondata nel 1971, il cui scopo esposto sul sito ufficiale è «To be an outstanding organisation, promoting and protecting the essence and authority of the teachings of yoga as well as upholding the spiritual maturity of yoga training in Europe.

⁴⁴ Prima pubblicazione italiana: Satyananda Saraswati, *Asana pranayama mudra bandha*, Torino, Satyananda Ashram Italia, 1988.

Tirumalai Krishnamacharya nacque il 18 novembre 1888 a Muchukundapura nel distretto di Chitradurga nello stato federale Karnataka, nell'India meridionale, da una famiglia di bramini vishnuiti. Il padre gli insegnò sanscrito e la lettura dei *Veda*, ma morì quando Krishnamacharya era in giovane età, costringendo la famiglia a trasferirsi a Mysore. Qui studiò presso il Brahma Tantra Swatandra Parakala Mutha, un antico monastero vaishnavita fondato nel 1268. A 18 anni si trasferì al nord per studiare prima all'Università di Benares e poi a quella di Patna, dove approfondì la sua conoscenza dei sei *darshana* della filosofia indiana: Vaisheshika, Nyaya, Samkhya, Yoga, Mimamsa e Vedanta. Nel 1916 fece un pellegrinaggio al sacro monte Kailash, in Tibet, ai cui piedi incontrò il suo maestro di yoga, Sri Ramamohan Brahmachari, con cui stette circa 7 anni.⁴⁵ Tornò al sud per completare la sua formazione arricchendola con la conoscenza dell'antica medicina tradizionale indiana: l'Ayurveda.

A questo punto, dopo una lunga e variegata formazione, il *maharaja* del Mysore Krishna Raja Wodeyar IV rimase colpito da una sua dimostrazione sulle proprietà terapeutiche dello yoga, e lo assunse come terapeuta e insegnante di yoga per la sua famiglia. Il *maharaja* era molto interessato alla promozione e diffusione dello yoga nel suo regno, così inviò Krishnamacharya a tenere diverse conferenze per il paese, e nel 1933 gli concesse una parte di uno dei palazzi reali, il Jaganmohan Palace, per fondare la scuola di yoga Yogashala. L'anno successivo, il maestro di yoga "ufficiale" del Mysore, scrisse il suo libro più celebre, lo *Yoga Makaranda*, comunemente tradotto come "i segreti" o "l'essenza" dello yoga, in testo comprendente 42 *asana* correlate da 95 fotografie dimostrative del maestro e dei suoi allievi, e la spiegazione degli otto passi del sentiero dello yoga come descritti da Patanjali nello *Yoga Sutra*, pubblicato la prima volta in lingua kannada e successivamente tradotto in tamil nel 1938.⁴⁶ Il libro fu dedicato al *maharaja* del Mysore, il quale morì nel 1940 e i cui successori non ebbero né lo stesso interesse per lo yoga a fine terapeutico né la stessa generosità nei confronti di Krishnamacharya, finendo prima per tagliare i fondi allo Yogashala, e poi chiudendolo nel 1950. Il maestro si vide costretto a trasferirsi a Madras (attuale Chennai), in Tamil Nadu, dove trovò impiego come docente del Vivekananda College e poté proseguire ad insegnare yoga e a lavorare come terapeuta olistico.

Durante i primi anni della scuola a Mysore, intorno agli anni '30, arrivarono i discepoli indiani e occidentali che poi svilupparono e diffusero lo yoga insegnato da Krishnamacharya, uno yoga sì basato sui testi fondamentali quali lo *Yoga Sutra* e la *Bhagavad Gita*, ma essenzialmente

⁴⁵ È da notare che le fonti biografiche di Krishnamacharya differiscono un poco negli eventi e nella cronologia della sua vita, probabilmente dovuto al fatto che tali biografie siano basate principalmente sui racconti da lui forniti e in certi casi discordanti. Io sto prendendo le informazioni principali dal libro di suo figlio e discepolo T.K.V. Desikachar, *Il cuore dello yoga*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1997.

⁴⁶ Edizione in lingua italiana: T. Krishnamacharya, *Il nettare dello yoga*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2014.

posturale e finalizzato a un fine terapeutico di cura della salute e del benessere psicofisico. «Forse non avrete mai sentito parlare di lui, ma Tirumalai Krishnamacharya ha influenzato o forse addirittura inventato lo yoga che praticate. Che consista nelle serie dinamiche di Pattabhi Jois, nei raffinati allineamenti di Iyengar, nelle posizioni classiche di Indra Devi, o nei *vinyasa* personalizzati [di Desikachar] la vostra pratica proviene da un'unica fonte: un brahmino alto un metro e sessanta, nato più di un secolo fa in un villaggio dell'India del Sud».⁴⁷

Krishnamacharya è il maestro che può essere considerato a tutti gli effetti il padre dello yoga posturale moderno⁴⁸, che comprende quei due yoga comunemente chiamati Hatha e Vinyasa. Questi due yoga sono fondamentalmente simili tra loro, ma differiscono nel modo in cui vengono praticati gli *asana*. Nel moderno Hatha Yoga le posture sono tenute in modo statico, ponendo l'accento sulla forma e la posizione del corpo, mentre il moderno Vinyasa Yoga pratica una sequenza dinamica di posture in cui si pone molta attenzione al movimento del corpo e del respiro tra una posizione e l'altra. Questi due differenti approcci furono elaborati e diffusi in tutto il mondo da due discepoli di Krishnamacharya che fondarono due vere e proprie scuole di yoga: l'Hatha Yoga si diffuse grazie all'opera di B.K.S. Iyengar che fondò il metodo e la scuola che prende il suo nome, mentre il Vinyasa Yoga si diffuse grazie a K. Pattabhi Jois che elaborò le complesse sequenze note come Ashtanga Vinyasa Yoga. Iyengar scrisse il manuale di *asana* tutt'oggi più completo e diffuso, *Light on Yoga*, pubblicato in inglese a Londra da George Allen e Unwin nel 1966 e successivamente tradotto in 23 lingue, contenente 200 posture e circa 600 illustrazioni. Iyengar andò la prima volta negli USA nel 1956, insegnò a molte celebrità tra cui Jiddu Krishnamurti, Aldous Huxley, la regina del Belgio Elisabetta di Baviera, e la sua popolarità crebbe tanto che nel 2004 il suo nome compariva nella lista delle 100 persone più influenti al mondo pubblicata dal *Time* di New York. La sede centrale del suo istituto fu aperto a Pune nel 1975: il Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, in memoria di sua moglie Ramamani. Iyengar entrò in aperto e pubblico conflitto con Pattabhi Jois su diverse questioni. Quest'ultimo nel 1948 a Mysore fondò l'Ashtanga Yoga Research Institute e nel 1962 pubblicò il suo unico libro: *Yoga Mala*. Jois, che dal 1974 viaggiò

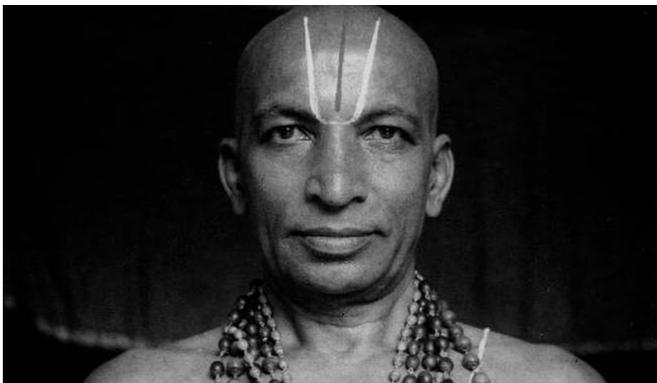
⁴⁷ T. Krishnamacharya, *Il nettare dello yoga*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2014, p. 12. Citazione tratta da un articolo intitolato *Krishnamacharya's Legacy*, pubblicato sullo *Yoga Journal* nel bimestrale di maggio-giugno 2001.

⁴⁸ Oltre a lui e ai suoi discepoli più influenti, per quanto riguarda lo sviluppo e la diffusione dello yoga posturale moderno vanno ricordati Swami Kavalayananda (1883-1966) e Shri Yogendra (1897-1989), entrambi discepoli dello yogi vaishnavita di origine bengalese Paramahansa Madhavdas (1798-1921). Il primo nel 1924 fondò il Kaivalyadhama Health and Yoga Research Center a Lonavla in Maharashtra, e la rivista trimestrale *Yoga Mimamsa*, entrambi volti alla ricerca scientifica sulle leggi naturali e sui principi universali su cui si basano le diverse pratiche psicofisiche dello yoga. Il secondo nel 1918 a Mumbai fondò lo Yoga Institute, considerato il più antico istituto di yoga riconosciuto dal governo indiano, dopo di che viaggiò in Europa e America dove rimase per quasi cinque anni, e nel 1919 istituì ad Harriman nello stato di New York lo Yoga Institute of America. Entrambi questi due maestri avevano una formazione occidentale ed ebbero un approccio fisico-scientifico alla pratica dello yoga, concentrandosi sulle posture e su alcuni esercizi di respirazione e purificazione del corpo tipici dell'Hatha Yoga.

diverse volte in America, dopo la sua morte avvenuta nel 2009 fu accusato da diverse persone, indiane e americane, di abusi sessuali.

Oltre a questi due discepoli che istituirono due approcci nuovi allo yoga, vanno ricordati T.K.V. Desikachar, figlio di Krishnamacharya, che si pose in continuità con gli insegnamenti di Vinyasa Yoga di suo padre, uno yoga inizialmente conosciuto anche come Viniyoga caratterizzato dalla personalizzazione della pratica in base alle particolari caratteristiche di ogni persona (esposto nella sua opera più celebre *The heart of yoga: developing a personal practice* pubblicata nel 1995), e Indra Devi, un'attrice Russa divenuta celebre in India che insegnò tra le star di Hollywood un Hatha Yoga lontano dalla sua origine spirituale (per comprendere il suo approccio allo yoga può essere indicativo leggere i titoli dei suoi libri: *Forever young, forever healthy: simplified yoga for modern living*; *Yoga for americans: a complete 6 week course for home practice*; *Renew your life through yoga: the Indra Devi method for relaxation through rhythmic breathing*).

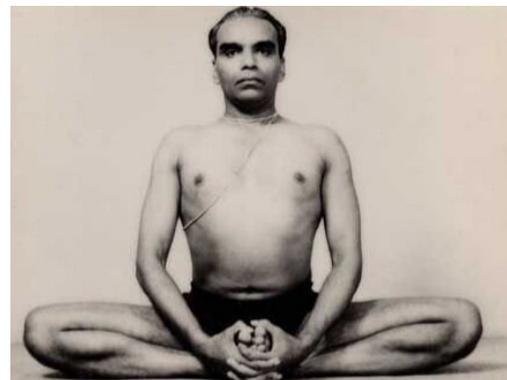
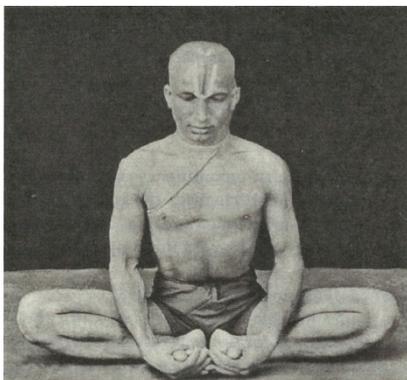
Tra essi Desikachar è indubbiamente il più fedele all'insegnamento di Krishnamacharya, mentre gli altri svilupparono le loro personali pratiche. Fu lui a fondare nel 1976 il Krishnamacharya Yoga Mandiram a Chennai. Krishnamacharya morì a 100 anni il 28 febbraio 1989.



Tirumalai Krishnamacharya



B.K.S. Iyengar



Krishnamacharya e Iyengar in Baddhakonasana nelle fotografie dei loro rispettivi libri illustrati di *asana*

Sri Anandamayi Ma, la “Madre permeata di Gioia”, nacque il 30 aprile 1896 a Kheora, un piccolo villaggio nel Bengala Orientale, in una famiglia di bramini vaishnaviti. Il suo nome di nascita era Nirmala Sundari Devi, “dea della bellezza immacolata”. All’età di dodici anni, nel 1908, fu fatta sposare con Ramani Mohan Chakrabarti, un bramino di Bikrampur da lei ribattezzato Bholanath (nome di Shiva come “signore dell’innocenza”) e chiamato successivamente anche Pitaji (riverito padre) in correlazione a sua moglie Mataji (riverita madre). I due sposi iniziarono la convivenza matrimoniale nel 1914 e nel 1918 si trasferirono a Bajitpur. Bholanath in un primo momento provò ad avvicinarsi sessualmente alla giovane Mataji ma qualcosa glielo impedì e vissero in castità tutta la loro vita. Il loro rapporto di marito e moglie era destinato ad essere quello tra maestro e discepolo esattamente come fu per Lahiri Mahasaya e Sri Ramakrishna con le loro rispettive mogli, Srimati Kashi Moni e Sarada Devi.

Mataji manifestò fin da subito un profondo distacco e una profonda devozione, nonché veri e propri fenomeni soprannaturali che sfociavano in estasi trascendentali (*samadhi*), rimanendo tuttavia ancora circoscritta alle mura domestiche sotto la protezione di suo marito che si prendeva cura di lei. Dal 1918 al 1924, durante il soggiorno a Bajitpur, Anandamayi Ma intraprese come per gioco il ruolo della *sadhika*, una donna che pratica una disciplina spirituale o *sadhana*. Fu lei stessa a dire che in verità era già completamente illuminata, ovvero libera da ogni ignoranza, fin dalla nascita, ma che per un periodo spontaneamente e naturalmente sorse in lei la volontà di praticare le discipline dello yoga quali *asana* (posture), *japa* (ripetizione dei mantra), *kirtan* (canti devozionali), *yantra* (diagrammi e simboli sacri) e la profonda meditazione. Di giorno lavorava a casa nelle faccende domestiche, mentre di notte praticava le discipline spirituali mentre suo marito dormiva. Ripeteva spesso il nome sacro di Hari e sorsero in lei molte *siddhi*, i poteri spirituali conseguenti alla pratica dello yoga.

Il 3 agosto 1922, in una notte di luna piena, Anandamayi Ma compì un sacro rito di iniziazione spirituale (*diksha*) su sé stessa, incarnando allo stesso tempo la figura del guru e del discepolo. Nel dicembre dello stesso anno iniziò anche suo marito e da quel momento rimase in silenzio per tre anni praticando l’autentico *mauna* hindu. «Se desiderate osservare un vero silenzio, il vostro cuore e la vostra mente devono fondersi intimamente in contemplazione così che tutta la vostra natura, interna ed esterna, possa per così dire solidificarsi nello stato di una pietra. Se invece volete semplicemente astenervi dal parlare, è una questione del tutto diversa».⁴⁹

Nel 1924 Mataji e Pataji si trasferirono a Dacca, la capitale del Bengala Orientale oggi divenuto lo stato del Bangladesh, dove Bholanath trovò impiego come giardiniere presso i giardini del nababbo chiamati Shahbag. Qui iniziarono ad arrivare i primi devoti e discepoli, in particolare

⁴⁹ Parole di Anandamayi Ma: *Sri Anandamayi Ma: vita e insegnamento della Madre permeata di gioia*, p. 55.

Gurupriya Devi (1899-1980) conosciuta come Didi (sorella) e Sri Jyotish Chandra Ray (1880-1937) conosciuto come Bhaiji (fratello maggiore), i quali rimasero a fianco della Madre per il resto della loro vita. Con il suo arrivo a Dacca il gioco (*lila*) della *sadhana* finì e iniziò il ruolo di Anandamayi Ma come guru e guida spirituale di innumerevoli devoti di tutto il mondo, anche se lei non definì mai sé stessa come guru e non definì mai i suoi devoti come discepoli, in quanto per lei tutti gli esseri umani erano padri e madri, fratelli e sorelle, e infatti si rivolgeva alle persone con questi epiteti a seconda della loro età. Così nel 1925 interruppe la pratica del silenzio che venne per così dire sostituita dalla pratica del digiuno. Poteva passare intere settimane e mesi senza mangiare o mangiando pochissimo. I devoti erano molto preoccupati per la sua salute fisica, e dal 1926 Mataji smise completamente di mangiare con le proprie mani ma, dopo un periodo di digiuno e rigorose regole alimentari, accoglieva e ingeriva tutto il cibo che gli veniva portato alla bocca con devozione.

Già da piccola seguiva una dieta molto limitata. Per cinque mesi mangiò pochissimo, e solo a notte fonda. Per otto o nove mesi prese soltanto tre bocconi di riso di giorno e tre di notte. Per cinque o sei mesi visse di un po' di frutta e acqua solo due volte al giorno. Vi furono periodi in cui passava cinque o sei mesi mangiando solo un po' di riso due volte la settimana. Altre volte bastavano pochi frutti. Dal 1926 non poté più mangiare con le proprie mani. Ogni volta che cercava di portare del cibo alla bocca, la stretta s'allentava e gran parte del cibo le scivolava dalle dita. Questo non era attribuibile ad alcuna malattia. Fu allora disposto che la persona che doveva imboccarla dovesse darle tanto cibo quanto se ne poteva prendere con le punte di due dita, una volta di giorno e una volta di notte. [...] Una volta Sri Ma disse spontaneamente: "L'uomo cerca di rinunciare alle vecchie abitudini. I miei modi, però, sono completamente differenti. Io devo trovare dei mezzi per ristabilire le mie vecchie abitudini. Dovete sfamarmi con tre chicchi di riso bollito ogni giorno, altrimenti perderò l'abitudine di mangiare riso, proprio come ho dimenticato ad usare le mie mani per mangiare". [...] Ella disse: "Considero mie tutte le mani; di fatto mangio sempre con le mie mani".⁵⁰

Al tal proposito Anandamayi Ma disse: «Per quattro o cinque mesi questo corpo ha vissuto con pochi chicchi di riso al giorno... Il fatto è che non abbiamo bisogno di tutto ciò che mangiamo. Il corpo non assimila che la quintessenza del cibo, e rigetta il resto. Come risultato dell'ascesi, al posto del cibo, questo corpo ha preso dall'ambiente tutto ciò che gli era necessario. Può anche nutrirsi d'aria, e allora otteniamo l'essenza delle cose... e il corpo si trova in *samadhi*. Vedete che con l'ascesi tutto è possibile».⁵¹

Paramahansa Yogananda incontrò Anandamayi Ma in tre occasioni nel 1936: lungo le strade di Calcutta mentre la santa era circondata da devoti, nella scuola di Yogananda a Ranchi su suo invito, e alla stazione ferroviaria di Serampore. Anche Yogananda descrive il modo in cui Mataji

⁵⁰ *Sri Anandamayi Ma: vita e insegnamento della Madre permeata di gioia*, p. 66-67.

⁵¹ *Sri Anandamayi Ma: vita e insegnamento della Madre permeata di gioia*, p. 7.

veniva nutrita dai discepoli: «Era giunta l'ora del banchetto! Ananda Moyi Ma [altro modo di traslitterare il suo nome] si accovacciò su una coperta, con un discepolo accanto per darle da mangiare. Come una bambina, la santa inghiottiva docilmente il cibo che il *chela* le portava alle labbra. Era chiaro che la Madre beata non si accorgeva di alcuna differenza tra il curry e i dolci!». Yogananda dedica ad Anandamayi Ma il capitolo 45 della sua *Autobiografia* intitolato *La madre permeata di gioia del Bengala*. Qui il maestro del Kriya Yoga testimonia l'origine trascendente della vita terrena di Anandamayi Ma attraverso le sue stesse parole: «La mia coscienza non si è mai identificata con questo corpo transitorio. Prima di venire su questa terra, padre, io 'ero la stessa'. Da fanciulla, 'ero la stessa'. Divenni donna, e ancora 'ero la stessa'. Quando la famiglia nella quale sono nata dispose che questo corpo si sposasse, 'ero la stessa'. E ora, dinanzi a voi, padre, 'sono la stessa'. Sempre, in futuro, sebbene la danza della creazione si trasformi intorno a me nell'atrio dell'eternità, 'sarò la stessa'». ⁵² Anandamayi Ma si riferiva spesso a sé stessa con l'epiteto "questo corpo", espressione del fatto che la sua anima non si identificava in alcun modo con il corpo materiale al quale le persone si rivolgevano.

La sua prima apparizione pubblica fu in occasione del Kali Puja del 1925 in cui fu invitata a condurre la sacra cerimonia. Durante l'adorazione dell'immagine sacra di Kali dava parte delle offerte a sé stessa. Solo in quella occasione permise il sacrificio di un animale (una capra) dopo opportuni rituali sacri. Al Kali Puja dell'anno successivo non acconsentì ad alcun sacrificio animale, e si sedette al fianco della statua di Kali per ricevere l'adorazione dei presenti. Molti devoti affermano di averla vista prendere le sembianze delle varie forme della Madre Divina (Mahadevi o Adi Shakti), come Kali e Durga, ma anche quelle di Krishna.

Il primo *ashram* fu fondato nel 1926 presso l'antico tempio di Kali Siddheshwari, a Dacca, un luogo che aveva visto in visione diversi anni prima e in cui si recò la prima volta con il marito nel 1924, poco dopo il suo arrivo nella capitale del Bengala Orientale. Fu in questo luogo che il discepolo Bhaiji le diede il nome di Anandamayi. Dal 1926, in particolare a Shahbag dove continuava a vivere con Bholanath, intorno a lei si diffuse la pratica devozionale del *kirtan*, canti devozionali aperti a chiunque volesse parteciparvi e volesse ricevere il *darshan* di Mataji. Dal 1927 la Santa Madre del Bengala intraprese numerosi viaggi in tutta l'India settentrionale, e nel 1930 si recò per la prima volta nell'India del sud, un pellegrinaggio a contatto con innumerevoli anime bisognose di cura e di guida. Intorno a lei e nei luoghi in cui si recava sorsero diversi *ashram*: 24 in India e 3 in Bangladesh sono attualmente esistenti secondo il sito ufficiale dello Sri Sri Anandamayi Sangha, associazione fondata nel 1950 a Varanasi. Tutti gli *ashram* sorsero durante la sua vita, i più antichi dei quali oltre al Siddheshwari Ashram sono quelli di: Ramna vicino a Shahbag a Dacca

⁵² Questa e la citazione precedente sono tratte da Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 401 e 402.

fondato da Bhaiji (1929), Vindhyachal presso la città di Mizarpur in Uttar Pradesh tra Allahabad e Varanasi (1928), Uttarkashi in Uttarakhand ai piedi dell'Himalaya lungo il Gange e vicino ai templi di Yamunotri e Gangotri dove sorgono i sacri fiumi Yamuna e Gange (1934)⁵³, e Kishenpur a Dehradhu in Uttarakhand (1936) dove Bholanath e Anandamayi Ma lasciarono il loro corpo, rispettivamente nel 1938 e nel 1982. «Un *ashram* dev'essere un luogo sacro che risveglia nell'uomo pensieri divini. Tutti coloro che ci vivono devono sforzarsi al massimo di mantenere l'atmosfera pura con continue preghiere, *sadhana*, nobili pensieri, meditazione e discorsi religiosi».⁵⁴

Il pellegrinaggio di Mataji era imprevedibile, decideva da un momento all'altro di partire, accompagnata solo da pochi devoti, in particolare da Pataji, Bhaiji e Didi. La sua vita era un susseguirsi di *kirtan*, *puja* (adorazione cerimoniale di una divinità o di una sua manifestazione) e *satsanga* ("riunione sulla verità" in cui guru e discepoli dialogano sulle sacre scritture e su argomenti spirituali). Il suo magnetismo spirituale attraeva chiunque fosse aperto e pronto a incontrarla e riceverla. Ricevettero il suo *darshan* innumerevoli persone, tra cui molte persone influenti del tempo tra politici, intellettuali e maestri spirituali. Tra essi oltre al già menzionato Paramahansa Yogananda ricordiamo i leader nazionali indiani Mahatma Gandhi e Jawaharlal Nehru, il filosofo indiano presidente del Government Sanskrit College di Varanasi Gopinath Kaviraj, i maestri della Divine Life Society Swami Shivananda e Swami Chidananda, il filosofo e maestro spirituale bulgaro Omraam Mikhael Aivanhov, Swami Ramdas, Meré Mirra Alfassa e Jiddu Krishnamurti solo per citarne alcuni. Anandamayi Ma andava personalmente a visitare le persone che desideravamo incontrarla, oppure riceveva le visite dove si trovava.⁵⁵

Per l'aspirante alla vita spirituale le sue parole e i suoi atti hanno un profondo significato, perché indicano diversi modi di cultura spirituale e pratiche yoga, ed anche le verità basilari del dualismo, del non-dualismo, del dualismo monistico e di altre dottrine filosofiche. I mutamenti fisici che si manifestano nel suo corpo inducono a pensare che lei sia per natura una vaishnava. Nell'adorazione tantrica di Shiva, Kali, Durga e altri dèi e dee, o nella pratica di sacrifici vedici, ha suscitato l'ammirazione di eminenti filosofi di Oriente e Occidente. La sola differenza che notiamo tra Sri Ma e i grandi maestri che hanno raggiunto la perfezione nelle loro linee specifiche attraverso *bhakti yoga*, *jnana yoga* o *karma yoga*, sta nel fatto che in Sri Ma ogni *sadhana* ha raggiunto una sintesi meravigliosa. È con questa armonia delle diverse vie d'approccio al Divino che ogni genere di persona riceve ispirazione dalla sua presenza.⁵⁶

⁵³ Uttarkashi significa "Kashi del Nord". Kashi è la "città della luce" della religione hindu e buddista, antico nome di Varanasi menzionato nel poema epico *Mahabharata*, che durante il colonialismo inglese era chiamata Benares.

⁵⁴ Parole di Mataji in: *Sri Anandamayi Ma: vita e insegnamento della Madre permeata di gioia*, p. 88.

⁵⁵ «Gopinath Kivarji, che J.C. Mukerji considera il massimo studioso e filosofo indiano vivente, afferma che Anandamayi Ma è più di un Avatar, è Lei stessa la Madre Divina dell'universo (Ram Alexander, *Anandamayi Ma Le Rivelazioni dell'Amore Divino*, p. 167).

Omraam Mikhael Aivanhov: «Una donna che ha realizzato qualcosa di grande. [...] Senza dubbio lo Spirito è su di lei (Louise-Marie Frenette, *Omraam Mikhael Aivanhov: vita di un maestro occidentale*, p. 238 e 240).

⁵⁶ *Sri Anandamayi Ma: vita e insegnamento della Madre permeata di gioia*, p. 109.

Con queste parole Bhajji esprime in modo semplice e sintetico l'insegnamento che Anandamayi Ma dava ai suoi devoti. Centrali erano la pratica devozionale attraverso *kirtan*, *puja* e *japa*, ma altrettanto importanti erano gli esercizi di concentrazione e meditazione che assegnava individualmente ai discepoli che volevano elevarsi spiritualmente, e allo stesso modo era aperta al dialogo per così dire "intellettuale", in cui rispondeva alle domande più o meno profonde che le poneva chiunque cercasse risposte.

Tutti i suoi insegnamenti, molti dei quali sono trascrizioni di dialoghi o esperienze vissute in sua presenza direttamente dai suoi devoti, sono stati tramandati attraverso i diari e le biografie scritte da diversi discepoli. Tra esse menzioniamo gli scritti di due tra i primi e più intimi discepoli di Mataji: Bhajji scrisse *Sad Vani*, il primo testo stampato sull'insegnamento di Anandamayi Ma contenente un elenco di diversi suoi discorsi in bengali (1935), e *Maitri Darshan* che descrive la vita e l'insegnamento di Sri Ma attraverso l'esperienza dell'autore, pubblicato nel 1937 in bengali poco dopo la morte di Bhajji avvenuta in seguito a una profonda esperienza mistica in presenza di Sri Ma ai piedi del sacro monte Kailash, e tra il 1951 e il 1952 rispettivamente in hindi e in inglese; mentre Didi (Gurupriya Devi) compilò un immenso diario spirituale che venne pubblicato in inglese tra il 1984 e il 1996, in 7 volumi con il titolo *Sri Sri Ma Anandamayi*. Oltre a Bhajji e Didi ricordiamo una discepola occidentale che si adoperò moltissimo per diffondere la vita e l'insegnamento del suo guru: Atmananda (1904-1985), nata con il nome di Blanca e inizialmente ribattezzata da Mataji come Ramanandi, era una musicista austriaca che si avvicinò prima alla Teosofia e successivamente alla spiritualità indiana attraverso l'incontro e l'insegnamento di Jiddu Krishnamurti e Sri Ramana Maharshi, nei quali tuttavia non trovò quello che cercava, e che incontrò la sua guida spirituale nel 1943. Atmananda tradusse e pubblicò in inglese *Matri Vani*, una raccolta in due volumi di risposte dettate da Mataji alle lettere che riceveva, e *Words of Sri Anandamayi Ma* che comprende una parte dei dialoghi trascritti da Kamalda Brahmachari Virajananda. Inoltre scrisse *As the flower sheds its fragrance: diary leaves of a devotee* pubblicato a Calcutta nel 1983, e il diario della sua vita tra il 1925 e il 1963 fu pubblicato postumo a cura di Ram Alexander, prima con il titolo di *Death Must Die* (2000)⁵⁷ e successivamente intitolato *Anandamayi Ma The Revelations of Divine Love* (2020)⁵⁸.

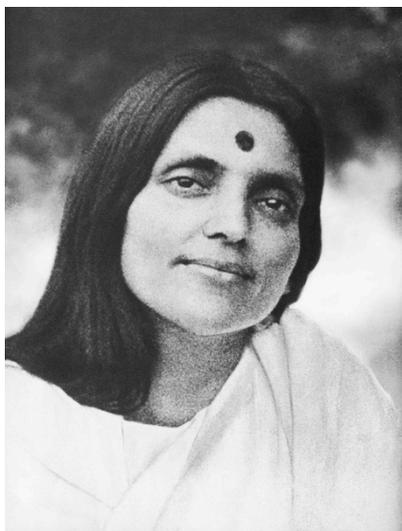
In India avevo incontrato molti uomini dalla divina realizzazione, ma mai prima d'allora avevo conosciuto una donna di una santità così eccelsa. Il suo volto delicato risplendeva di una gioia ineffabile, per la quale le era stato

⁵⁷ *La morte deve morire: i diari di Atmananda (1925-1963) la ricerca di una donna occidentale in India con Anandamayee Ma*, Milano, Vivarium, 2008.

⁵⁸ *Anandamayi Ma: Le Rivelazioni dell'Amore Divino: La ricerca spirituale di una donna occidentale in India e la sua realizzazione al cospetto della Madre Divina*, Osimo (AN), Stella Mattutina Edizioni, 2022.

dato il nome di ‘Madre permeata di beatitudine’. Lunghe ciocche di capelli neri ricadevano sciolte dal suo capo scoperto. Sulla fronte, un segno rosso di pasta di legno di sandalo simboleggiava l’occhio spirituale, sempre aperto in lei. Un viso minuto, mani minute, piedi minuti: quale contrasto con la sua grandezza spirituale! [...] Notai con ammirato stupore che non distoglieva mai i suoi occhi da Dio, che fosse in mezzo a una folla, su un treno, a un banchetto o seduta in silenzio.⁵⁹

Abbiate fede in questo corpo. La vostra fede sincera vi aprirà gli occhi. Io non so nulla, dico quello che mi mettete nelle orecchie. Questo corpo è solo una bambola, che gioca come voi desiderate. [...] C’è qualche differenza essenziale tra me e voi? Io e voi esistiamo solo perché Lui È. Se ciascuno di voi potesse esclamare con fede salda, forte devozione e un cuore traboccante d’amore: ‘Madre, vieni, vieni a me. Madre, non posso vivere senza di Te’, siate certi che la Madre Universale tenderebbe le braccia verso di voi e vi stringerebbe al Suo petto.⁶⁰



Nelle prime due foto a sinistra Sri Anandamayi Ma con il segno sulla fronte di pasta di legno di sandalo rosso che simboleggia l’occhio spirituale o terzo occhio aperto, ovvero l’Ajna Chakra.

Nella terza foto a destra Anandamayi Ma insieme a Bholanath (sinistra) e Paramahansa Yogananda (destra) nel 1936.

⁵⁹ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 400 e 403.

⁶⁰ *Sri Anandamayi Ma: vita e insegnamento della Madre permeata di gioia*, p. 112.

3. BIOGRAFIA DI UNO YOGI

3.1 AI PIEDI DELL'HIMALAYA

Paramahansa Yogananda nacque il 5 gennaio 1893 a Gorakhpur, un'antica città dell'India settentrionale situata nello stato federale di Uttar Pradesh, poco sotto il Nepal, nella pianura del Gange e ai piedi dell'Himalaya. Il nome della sua città natale deriva da Gorakh Nath (o Gorakshanath), il maestro vissuto intorno all'XI secolo a cui si fa risalire l'Hatha Yoga e la tradizione shivaita dei Nath Yogi. A Gorakhpur si trova il tempio Gorakhnath Mandir, dedicato appunto al venerabile Mahayogi⁶¹, dove Yogananda andava spesso durante i primi anni della sua infanzia accompagnato dai genitori, come testimoniato da suo fratello minore Sananda Lal Ghosh nel suo libro *Mejda*, che letteralmente significa “fratello maggiore”.

La tradizione tantrica e shivaita fa risalire l'insegnamento originario dell'Hatha Yoga e del lignaggio dei Nath Yogi ai Navnath, i nove primi maestri di tale tradizione. Il primo di essi è Adi Nath (*adi* significa letteralmente “il primo” e *nath* “signore o maestro”) il quale è identificato con Shiva stesso. Il lignaggio dei guru dell'Hatha Yoga rivelato e trasmesso da Shiva prosegue con Matsyendra Nath, “il signore dei pesci”, che fu il guru di Gorakh Nath. Quest'ultimo fu una figura storica che con il susseguirsi delle epoche fu contornata da mistiche leggende. Ciò che è certo è che Gorakh Nath è considerato uno dei primi maestri tantrici e shivaiti dell'Hatha Yoga. Egli è menzionato in diversi testi medioevali induisti, buddisti e sikh. Ad esempio venne considerato come un maestro molto potente e seguito dal santo poeta Kabir (1398-1518) e da Guru Nanak (1469-1539), il primo maestro della tradizione sikh. Matsyendra Nath e Gorakh Nath, oltre ad essere i primi due maestri Navnath dopo Shiva, sono anche tra i 18 Siddhar venerati nel Tamil Nadu, i grandi guru che realizzarono le *siddhi*, i poteri spirituali, e tra gli 84 Mahasiddha venerati nelle tradizioni tantriche induiste e buddiste tibetane. La loro influenza è tanto radicata che due *asana* (posture) classiche dello yoga hanno il loro nome.⁶² A Gorakh Nath sono attribuiti diversi dei primi e più antichi testi di Hatha Yoga, tra i quali: *Goraksha Shataka*, *Goraksha Samhita*, *Goraksha Gita*

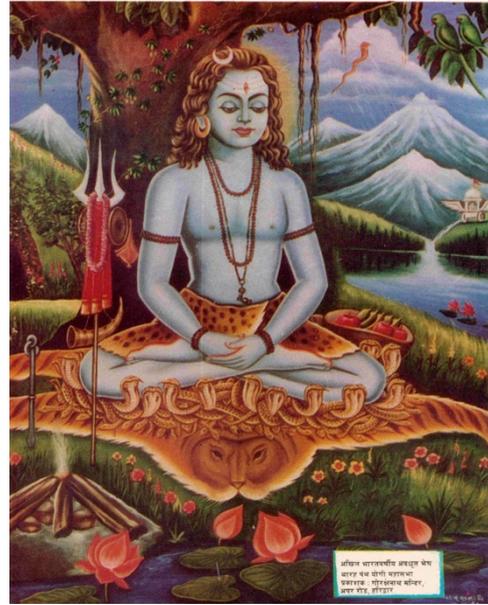
⁶¹ Titolo onorifico che significa “grande yogi”.

⁶² Nello *Hatha Yoga Pradipika* (Luce dello Hatha Yoga) scritto da Svamimarama nel XV secolo, uno dei testi classici medioevali dello yoga, l'autore nomina proprio questi due maestri come tra i primi guru di un lungo lignaggio, e tra i 15 *asana* descritti leggiamo: «Dopo aver afferrato il piede destro posto alla base della coscia sinistra [con la mano sinistra passante dietro il dorso] e il piede sinistro appoggiato contro l'esterno del ginocchio destro [con la mano destra], si stia con il busto voltato nella direzione opposta: questo è l'*asana* insegnato dal santo Matsyendranatha. Il *matsyendrasana* è l'arma che distrugge una quantità di malattie terribili; grazie alla sua continua pratica, esso ravviva il fuoco gastrico degli uomini, permette il risveglio di Kundalini e la stabilità del *candra* (il nettare lunare dell'*amrita*). [...] Lo yogin ponga le caviglie al di sotto dello scroto, ai due lati del perineo: la caviglia destra al lato destro e la caviglia sinistra al lato sinistro. Afferra poi saldamente, in maniera stabile, i lati dei piedi con le mani: questo è il *bhadrasana*, che distrugge tutte le malattie. I *siddha* e gli yogi lo chiamano *gorakshasana*. *Hatha Yoga Pradipika* 1.26-27 e 1.53-54, traduzione di riferimento: Swami Svamimarama, *La lucerna dello hatha-yoga: a cura di Giuseppe Spera*, Torino, Magnanelli, 2020.

e *Siddha Siddhanta Paddhati*. Bisogna tener presente che quando parliamo di Hatha Yoga originario esso non corrisponde al moderno yoga posturale comunemente noto come Hatha Yoga e Vinyasa Yoga, ma a discipline esoteriche tantriche volte al risveglio di Kundalini e al controllo dell'energia vitale o *prana*, per liberare l'anima dai limiti del corpo ed espandere la coscienza fino a riunirla nell'estasi divina (*samadhi*) al Signore dell'universo, ovvero Shiva. La meta suprema del tantra è l'unione di Shakti (l'energia di Kundalini, il principio creativo di tutto l'universo) con Shiva (la coscienza onnipresente di Dio nella creazione fenomenica), l'unione degli opposti, il principio femminile e il principio maschile, la luna e il sole, da cui la parola Hatha Yoga che significa "unione di sole (*ha*) e luna (*tha*)", lo Yin (femminile) e lo Yang (maschile).

Quindi Yogananda nacque in una città dal profondo significato simbolico, fortemente legata a una delle tradizioni yoga più antiche, ed egli fu fin da subito, nei primi anni della sua vita, a contatto con tale tradizione, la tradizione degli yogi himalayani, dei *nath yogi* come Matsyendra Nath e Gorakh Nath che rivelarono e trasmisero la disciplina esoterica dello yoga. Paramahansa Yogananda, colui che nel 1920 attraversò il mondo per andare in America e diffondere l'insegnamento dello yoga in Occidente, era uno yogi, così si riferiva a sé stesso, come testimoniato dal simbolico ed esplicito titolo della sua *Autobiografia di uno yogi*. Ma chi è uno yogi? Certamente un essere umano che studia e pratica lo yoga, ma in verità il titolo di yogi tradizionalmente viene dato solo a coloro che hanno realizzato la meta suprema dello yoga, ovvero il *samadhi*, la comunione tra il sé individuale e il Sé universale, tra l'anima umana e lo Spirito divino. Quando uno yogi, un santo che ha realizzato la comunione con Dio, si libera completamente da ogni limite e legame corporeo, liberando la propria anima dal ciclo della reincarnazione (*samsara*), egli diventa un *siddha*, un essere "perfetto". Prima della realizzazione del *samadhi*, coloro che studiano e praticano lo yoga sono dei *sadhaka*, ovvero coloro che seguono una particolare *sadhana* (disciplina spirituale) tradizionalmente trasmessa dal guru al discepolo attraverso l'iniziazione, indipendentemente che siano *brahmacharya*, *grihastha*, *vanaprastha* o *sannyasa*.⁶³

⁶³ Questi sono i quattro *ashrama* dell'induismo, i quattro stadi della vita di un essere umano: studente celibe, capofamiglia, abitante della foresta che inizia a distaccarsi dalla vita mondana, e colui che rinuncia completamente alla vita mondana e a ogni desiderio egoistico per vivere come asceta rinunciante (*swami* e *sadhu* sono dei *sannyasa*).



Immagini comunemente usate per rappresentare rispettivamente il Signore Shiva e Gorakh Nath

Queste due raffigurazioni molto simili tra loro sono comunemente usate per indicare la prima Shiva e la seconda Gorakh Nath, ma che essenzialmente indicano simbolicamente l'immagine dello yogi. L'immagine simbolica dello yogi è un uomo seduto in padmasana (posizione del loto) su una pelle di tigre. Il corpo è ornato da diversi mala, o rosari, usati durante la pratica per contare i respiri e le preghiere (mantra). I capelli sono lunghi e fluenti. Il corpo è di colore blu, probabilmente a simboleggiare il colore indaco dell'aura e del corpo astrale dello yogi.⁶⁴ Il collo è avvolto da un serpente che simboleggia la Kundalini (traducibile come “serpente arrotolato”) che lo yogi risveglia alla base della spina dorsale nel primo *chakra* (Muladhara Chakra), e dirige con la sua forza di volontà verso i *chakra* superiori fino ad aprire il terzo occhio, posto sulla fronte tra le sopracciglia, ovvero il sesto *chakra* (Ajna Chakra) in cui risiede l'anima. Intorno possiamo trovare la vacca sacra che dona il latte da cui poter distillare il burro chiarificato, il *ghi* dal colore giallo e dalla consistenza morbida contenente il grasso puro che lo yogi versa nel fuoco sacrificale del suo stomaco, per purificare e rinvigorire il suo sistema nervoso. Un fiume vicino, da cui trarre *prana* vitale e calma mentale (molti maestri consigliano di praticare le discipline spirituali vicino a grandi sorgenti d'acqua perché sorgenti ricche di *prana*: oceani, mari, laghi, fiumi, torrenti e ghiacciai). Un

⁶⁴ A tal proposito citiamo le parole relative a un'esperienza spirituale vissuta da Kamala Silva, discepola diretta di Yogananda: «Io rimasi a guardarlo immobile, per essere certa di ciò che vedevano i miei occhi. A differenza di ogni altra esperienza avuta in precedenza, vedevo che il Maestro era di colore blu – non un'aura, ma la stessa struttura della sua pelle era di quel mistico blu natalizio che è il colore vibratorio della Coscienza Cristica. [...] Poi mi venne in mente il canto 'Il mio Krishna è blu' e pensai che il Maestro aveva scritto che la divina forma di Krishna è fatta di 'raggi blu-ciolo'. Kamala, *Specchio perfetto: Paramahansa Yogananda in America visto da Kamala sua intima discepola*, Assisi, Vidyananda, 1997, p. 98.

tridente, chiamato *trishula* (tre lance), simboleggia la trinità sia del Creatore sia del creato.⁶⁵ Cembali e conchiglie sono a volte raffigurati per indicare la pratica del *kirtan*, ovvero del canto devozionale. Sulla destra della prima immagine possiamo vedere un bastone usato per appoggiare i gomiti mentre lo yogi si tappa le orecchie per favorire l'ascolto del suono interiore e il distacco dai suoni esteriori, mentre sulla destra della seconda immagine troviamo una ciotola o una noce di cocco piena di frutti, cibo tanto caro e tanto amato dagli yogi. Sullo sfondo di entrambe le figure le vette innevate, le sacre montagne in cui sorgono e da cui fluiscono i "fiumi dello Spirito".

«Mi assaliva allora uno struggente desiderio di Dio. L'Himalaya mi attirava irresistibilmente».⁶⁶ Con queste parole Yogananda descrive il suo stato interiore poco tempo dopo la morte di sua madre, Gyana Prabha Ghosh, avvenuta a Calcutta nel 1904. Yogananda tentò per la prima volta di fuggire in Himalaya, ma il suo intento fu sventato dal fratello maggiore Ananta, che lo riportò a casa da suo padre, Bhagabati Charan Ghosh. I genitori di Yogananda erano discepoli di Lahiri Mahasaya che viveva a Varanasi, l'antica sacra città presso cui, nella località di Sarnath intorno al VI secolo a.C., Siddharta Gautama il Buddha incontrò i suoi primi discepoli e fece il suo primo discorso. Bhagabati Charan e Gyana Prabha appartenevano alla casta degli *kshatriya* ed erano nati nel Bengala, il padre era vicepresidente della compagnia ferroviaria Bengal-Nagpur Railway, mentre la madre era una devota moglie hindu che si prendeva cura della casa e dei figli. A causa degli impegni lavorativi del padre la famiglia si trasferì diverse volte, da Gorakhpur a Lahore in Punjab, da Lahore a Bareilly in Uttar Pradesh, e infine a Calcutta in Garpar Road 4, nel Bengala Occidentale.»

La madre di Yogananda morì in giovane età lasciando un marito e otto figli, Yogananda era il quarto figlio e il secondo maschio, mentre preparava il tanto atteso matrimonio del primogenito Ananta. Alla sua morte lasciò un messaggio ad Ananta dicendogli di consegnarlo a Yogananda dopo un anno dalla sua morte. Ananta temeva che il messaggio di sua madre potesse accrescere le aspirazioni ascetiche del fratello, per questo tardò di due mesi la consegna dell'importante messaggio. Il tentativo di fuga di Yogananda in Himalaya all'età di dodici anni, convinse Ananta a rivelare il messaggio che sua madre gli aveva affidato per custodirlo e consegnarlo al piccolo aspirante yogi.

È giunto il momento di rivelarti una serie di eventi straordinari accaduti dopo la tua nascita. Non eri che un bambino fra le mie braccia, quando seppi qual'era il sentiero che ti era stato destinato. Ti avevo portato dal mio guru, nella sua casa di Benares. [...] Lahiri Mahasaya ti prese in grembo e, posando la mano sulla tua fronte, ti impartì il suo battesimo spirituale. "Piccola madre, tuo figlio sarà uno yogi. Come una possente dinamo

⁶⁵ Il significato profondo della Trinità verrà esposto nel quarto capitolo dedicato all'insegnamento di Yogananda, in particolare nel paragrafo 4.3 *Genesi e cosmologia dell'universo*.

⁶⁶ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 26.

spirituale, condurrà molte anime al regno di Dio”. [...] Più tardi, figlio mio, tua sorella Roma e io fummo testimoni della tua visione della grande Luce, osservandoti dalla stanza accanto, immobile sul letto, con il visino radioso. Nella tua voce vibrava una determinazione irremovibile mentre affermavi di voler raggiungere l’Himalaya alla ricerca di Dio.⁶⁷

Yogananda fin da bambino aveva una irresistibile tendenza a recarsi in Himalaya, come fosse il fortissimo richiamo di una vita come asceta sulle montagne più alte della Terra, il luogo su questo pianeta più vicino al cielo. L’Himalaya ha per Yogananda un significato e un valore molto profondo, infatti esso è teatro di numerose esperienze sue e di persone a lui vicine, un luogo che nella sua *Autobiografia* è citato spessissimo, fin dalla seconda pagina del libro, e a cui sono dedicati alcuni interi capitoli. Egli amava l’Himalaya, ed era attratto da questo luogo sacro tanto caro agli yogi e agli hindu. L’Himalaya era per lui un punto di riferimento indissolubile che lo accompagnò per tutta la vita, dalla prima infanzia fino al giorno della sua morte. Yogananda tentò di fuggire in Himalaya tre volte, vi si recò in pellegrinaggio una volta con il suo guru dopo innumerevoli tentativi falliti, e le sue ultime parole in punto di morte furono rivolte proprio all’Himalaya e all’India, la terra del suo cuore.

L’India è una penisola bagnata su tre lati dal mare, a est dal Golfo del Bengala, a sud dall’Oceano Indiano e a ovest dal Mar Arabico, mentre a nord il suo confine naturale è segnato dalla immensa catena Himalayana, sotto la quale si estende la grande pianura attraversata dal fiume Gange (mentre a nord della catena si trova l’altopiano del Tibet). L’India dal punto di vista geografico ha delle similitudini proprio con la nostra Italia, anch’essa una penisola bagnata su tre lati e delimitata a nord dal confine naturale delle Alpi, sotto le quali si estende la grande pianura attraversata dal fiume Po. In Himalaya vi sono innumerevoli montagne sacre disseminate di templi induisti e buddisti, ma tra esse due spiccano per importanza: il monte Kailash e il Nanda Devi. Il monte Kailash si trova in Tibet al confine tra India e Nepal, ed è considerato dagli hindu la dimora di Shiva, ma è sacra anche per i buddisti che lo identificano con il Monte Meru considerato il centro dell’universo, per i giainisti e per i zoroastriani. Il Nanda Devi si trova in Garwhal nello stato indiano di Uttarakhand, esso è considerato la manifestazione materiale della dea Parvati, che letteralmente significa “montagna” e può essere tradotto come “figlia della montagna”, la consorte di Shiva. Su queste alte dimore sorgono i principali fiumi sacri hindu, primo tra tutti il Gange che nasce dall’affluenza di diversi fiumi himalayani: l’Alaknanda sorge presso Badrinath, il Mandakini sorge presso Kedarnath e il Bhagirathi sorge presso Gangotri. Alaknanda e Mandakini si uniscono a Rudraprayag dove diventano il Gange vero e proprio, ovvero Ganga Ma la “madre ganga”. Il Gange successivamente si unisce al Bhagirathi presso Devprayag e allo Yamuna presso Allahabad, la città

⁶⁷ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 28.

sacra in cui si trova il Triveni Sangam, il punto di incontro di tre fiumi sacri: Gange, Yamuna e l'ormai scomparso Sarasvati.

Dopo il primo tentativo di fuga poco dopo la morte di sua madre, Yogananda tentò di fuggire almeno altre due volte. In *Autobiografia di uno yogi* il quarto capitolo intitolato *Tento invano di fuggire verso l'Himalaya* racconta il tentativo di fuga da ragazzino insieme a tre amici, mentre nel capitolo 13 intitolato *Il santo che non dorme mai* Yogananda chiede espressamente al suo guru Sri Yukteswar di poter andare in Himalaya. Se nel primo caso Yogananda fugge dalla famiglia, nel secondo caso fugge dal suo maestro. Yogananda disse al suo guru: «Permettetemi, vi prego, di andare sull'Himalaya. Nella solitudine ininterrotta spero di raggiungere una costante comunione con Dio». Sri Yukteswar rispose al suo discepolo: «Molti montanari vivono sull'Himalaya, eppure non hanno la percezione di Dio. Per ottenere la saggezza è meglio rivolgersi a un uomo spiritualmente evoluto piuttosto che a un'inerte montagna». L'ennesimo tentativo di andare in Himalaya svanì con l'incontro di un santo discepolo di Lahiri Mahasaya, Ram Gopal Muzumdar, il quale disse al figliol prodigo: «Giovane yogi, vedo che stai fuggendo dal tuo maestro. Egli possiede tutto ciò che ti occorre; devi tornare da lui. Le montagne non possono essere il tuo guru. Nessun vincolo cosmico impone ai maestri di vivere soltanto sulle montagne. L'Himalaya, in India e in Tibet, non ha il monopolio dei santi. Quello che non ci diamo la pena di trovare dentro di noi, non potremo mai scoprirlo trasportando il nostro corpo qua e là. Non appena il devoto è disposto a recarsi fino ai confini della terra per trovare l'illuminazione spirituale, il suo guru apparirà accanto a lui». ⁶⁸ Yogananda tornò dal suo guru, e successivamente espresse il forte desiderio di visitare il Kashmir insieme al suo maestro, desiderio patito e realizzato nei capitoli 20 e 21: *Non visitiamo il Kashmir e Visitiamo il Kashmir*.

L'Himalaya è anche il teatro di un altro evento fondamentale narrato nella *Autobiografia* di Yogananda, ovvero l'incontro tra Lahiri Mahasaya e il suo guru Babaji (letteralmente "venerato padre"). Nel capitolo 34 intitolato *Un palazzo si materializza sull'Himalaya*, Yogananda dice di aver ascoltato questa storia dal suo professore di sanscrito Swami Kebalananda e dal suo guru Sri Yukteswar, entrambi discepoli diretti di Lahiri Mahasaya che rivelò loro le circostanze della sua iniziazione spirituale. Shyama Charan Lahiri Mahasaya (30 settembre 1828 - 26 settembre 1895) nel 1861, alla significativa età di 33 anni, fu trasferito per lavoro nella piccola cittadina di Ranikhet nel distretto di Almora, ai piedi dell'Himalaya, dove in una grotta incontrò il guru che rivelò al mondo la scienza eterna del Kriya Yoga. Il lignaggio del Kriya Yoga del ramo di Yogananda comprende quattro maestri in successione diretta: Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Swami Sri Yukteswar e Paramahansa Yogananda.

⁶⁸ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 132 e 135.



Lahiri Mahasaya, Swami Sri Yukteswar e Paramahansa Yogananda all'età di sedici anni

In queste fotografie possiamo vedere i tre yogi seduti nella tradizionale posa in *padmasana* sopra una pelle di tigre. Lahiri Mahasaya indossa un cordoncino composto da tre fili intrecciati di cotone bianco che simboleggia la propria casta di appartenenza, quella dei *brahmana*, proprio come Shiva nell'immagine soprastante. Inoltre possiamo notare come tutti e tre abbiano le mani incrociate, anche se Yogananda in questa particolare fotografia le pone in modo differente rispetto ai suoi maestri. Questa successione di guru è come un fiume che scende dalle alte vette dello spirito, e attraverso la forza e l'impetuosità delle correnti arriva al calmo e sconfinato oceano che tutto accoglie.

Come abbiamo già detto nel paragrafo 2.5 a livello formale Lahiri Mahasaya era un comune padre di famiglia: sposò Srimati Kashi Moni con la quale ebbe due figli e tre figlie, acquistò una casa a Varanasi a pochi passi dal Chousatti Ghat lungo il Gange, e lavorò per tutta la vita fino alla pensione come un semplice impiegato contabile del dipartimento del Genio militare del governo britannico, dal 1851 al 1886. Dal 1861, dopo essere stato iniziato al Kriya Yoga dal suo guru Babaji, egli iniziò a insegnare e trasmettere la conoscenza e la pratica dello yoga, parallelamente agli impegni lavorativi e familiari, anche attraverso la lettura delle sacre scritture sia induiste che cristiane, come la *Bhagavad Gita* e la *Bibbia*. I suoi discepoli gli diedero il titolo spirituale di Mahasaya che significa “grande mente”, anche traducibile come “mente aperta”. Yogananda dedica molte pagine della sua *Autobiografia* alla vita e all'insegnamento di Lahiri Mahasaya, tra cui spiccano il capitolo 33 *Babaji uno yogi dell'India moderna simile al Cristo*, e il capitolo 35 *La vita di Lahiri Mahasaya un maestro simile al Cristo*.

Agli occhi di Yogananda i guru da cui discese la scienza del Kriya Yoga erano delle manifestazioni viventi dello Spirito, proprio come Krishna, Buddha e Cristo, infatti conferì il titolo di *avatar* sia al suo *paramguru* Lahiri Mahasaya sia al suo guru Swami Sri Yukteswar, al primo come Yogavatar (incarnazione dello yoga) e al secondo come Jnanavatar (incarnazione della saggezza). Il discepolo di Yogananda Rajarsi Janakananda conferì al suo guru l'appellativo di Premavatar (incarnazione dell'amore). Questi tre maestri riaccessero la conoscenza del Kriya Yoga nel mondo, e dimostrarono con l'esempio della loro esistenza che una vita veramente ascetica non necessita di isolamento e inattività, ma di umiltà, fede e dedizione. Insegnarono che qualsiasi essere umano può essere uno yogi e vivere la spiritualità e la religione anche se immerso nelle responsabilità terrene. Questi tre guru discendono da Babaji, il Mahavatar (grande incarnazione) padre di tutti gli yogi.

3.2 GURUDEVA

Nella tradizione hindu il guru ha un valore inestimabile per l'evoluzione spirituale del devoto. Il praticante spirituale, ovvero il *sadhaka* che pratica una disciplina spirituale o *sadhana*, deve rivolgersi umilmente a un guru (maestro spirituale) per ricevere la *diksha* (iniziazione) e per essere guidato lungo il percorso a lui idoneo. Il *sadhaka* non è necessariamente un *sannyasi* (rinunciato), in quanto sia le persone laiche, sia i monaci che hanno preso i voti di rinuncia, se vogliono intraprendere un percorso spirituale devono affidarsi alla guida di un maestro illuminato, un guru. In *Autobiografia di uno yogi* la prima nota a piè di pagina del libro è dedicata proprio a questa parola sanscrita che viene definita come segue: «Maestro spirituale. La *Guru Gita* (verso 17) definisce il guru “colui che disperde l'oscurità” (da *gu*, 'oscurità', e *ru*, 'colui che disperde')».⁶⁹ Il guru, spesso chiamato anche *gurudeva* per evidenziare la sua natura divina, è un essere che ha realizzato la comunione con Dio, un'anima illuminata che vede la verità e che grazie alla sua visione guida le anime umane smarrite nell'oscurità verso la luce e l'amore incondizionato.

Secondo l'insegnamento di Yogananda e la tradizione induista ogni anima ha il proprio guru, la propria guida divina, per l'eternità, sia che la incontri fisicamente o meno durante una particolare incarnazione terrena. Il maestro spirituale a cui è affidata la protezione e la guida di un'anima è sempre con essa, in ogni istante, senza mai lasciarla, anche se l'anima non ne è consapevole. Nel momento in cui un essere umano è spiritualmente pronto a incontrare fisicamente il proprio guru, questo divino incontro avverrà, ed è la porta di accesso e di ascesa ai livelli superiori dello Spirito. Senza la guida di un maestro divinamente illuminato non è possibile realizzare la meta suprema dello yoga, il *samadhi*, l'unione tra l'anima individuale (*jivatman*) e l'Anima universale

⁶⁹ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 15.

(*paramatman*). Il discepolo è colui che ha fede nel maestro, che si affida a lui completamente abbandonando la propria volontà schiava dell'ignoranza e dell'illusione per fare la volontà del guru, colui che conosce la via che conduce alla liberazione dell'anima. Il discepolo è un aspirante spirituale e ricercatore della verità che, a seguito della sua totale devozione e fede nel maestro, riceve l'iniziazione spirituale (*diksha*) e intraprende il sentiero della *sadhana* come *sadhaka*, sempre seguendo la guida del suo guru che gli illumina la via da percorrere con fiducia e fedeltà.

Sta al guru indicare il metodo; egli vi mostrerà la via per comprendere e vi istruirà nella *sadhana*. Vostro compito sarà continuare a praticarla fedelmente. Il frutto viene spontaneamente sotto forma di rivelazione del Sé. Il potere d'afferrare l'inafferrabile si manifesterà a suo tempo tramite il guru. [...] Il discepolo ha il dovere di mettere in pratica diligentemente gli ordini del guru, che variano secondo il temperamento e la predisposizione dell'aspirante. Lo stesso metodo non si addice a tutti. [...] Il Momento decisivo è destinato a manifestarsi non appena, sia per la vostra attitudine mentale sia per le vostre azioni, sarete pronto. Cercate dunque di seguire rigorosamente il sentiero indicatovi dal guru, e vedrete che ogni cosa accadrà spontaneamente.⁷⁰

Yogananda aveva deciso fin dai suoi primi anni di vita di intraprendere la via dello yoga, e per questo motivo cercava senza posa il suo predestinato maestro. In questa sua strenua ricerca Yogananda non perdeva mai l'occasione di incontrare e conoscere i santi e i maestri che le circostanze della vita gli offrivano. I primi capitoli della sua *Autobiografia* sono dedicati a questi incontri, a questi maestri che segnarono in un modo o nell'altro la sua esperienza giovanile. Egli sapeva fin dal principio che per realizzare la comunione con Dio (Sat-Cit-Ananda, l'Essere Eterno Cosciente e Beato) e liberarsi da ogni illusione, doveva trovare il suo guru, senza il quale è praticamente impossibile riuscire a superare gli enormi ostacoli che il devoto incontra lungo il proprio percorso. Per questo motivo era alla ricerca dell'uomo che lo avrebbe guidato al Regno di Dio, e nel suo pellegrinare incontrò grandi anime che alimentarono il fuoco della sua fervente aspirazione.

Yogananda prima di trovare il suo guru incontrò: il suo maestro di sanscrito Swami Kebalanda e Swami Pranabananda entrambi discepoli diretti di Lahiri Mahasaya, Gandha Baba ovvero il "Santo dei profumi", Swami Sohong conosciuto come lo "Swami delle tigri", Nagendra Nath Bhaduri soprannominato il "Santo che levita", lo scienziato fisico e botanico indiano J.C.Bose, e Mahendra Nath Gupta comunemente chiamato Maestro Mahasaya discepolo diretto di Sri Ramakrishna. A ciascuno di questi uomini e per ciascuno di questi memorabili incontri Yogananda dedica un capitolo della sua *Autobiografia*, onorando la loro vita e il loro insegnamento ed esprimendo la sua eterna riconoscenza.

⁷⁰ Parole di Sri Anandamayi Ma: *Sri Anandamayi Ma: Vita e Insegnamento della Madre Permeata di Gioia*, p. 146-147.

A ben vedere l'*Autobiografia di uno yogi* è un corollario di capitoli interamente dedicati alle grandi anime che vissero al tempo di Yogananda e che egli incontrò nella sua vita. Attraverso la lettura del libro è possibile toccare e conoscere la vita non solo del suo autore, ma anche di innumerevoli altre anime che segnarono profondamente la storia dell'umanità. Yogananda, tramite le esperienze della sua vita di fatto non parla di sé, parla degli altri, e la sua opera principale è in verità dedicata alla vita e all'insegnamento dei grandi maestri che vissero in diversi luoghi della Terra al tempo del Rinascimento del Bengala, in primis il suo *paramguru* Lahiri Mahasaya e il suo guru Swami Sri Yukteswar.

Prima di trovare il suo maestro, conclusi gli studi scolastici, Yogananda si trasferì a Varanasi nell'*ashram* Sri Bharat Dharma Mahamandal guidato da Swami Dayananda, nonostante lo scontento del padre che tuttavia aveva concesso il suo riluttante consenso. Qui il giovane yogi incontrò diverse difficoltà e non trovò quello che stava cercando: la guida del suo guru. L'incontro che cambiò profondamente la sua vita avvenne nel 1910 a Varanasi, la città in cui visse Lahiri Mahasaya, il guru dei suoi genitori. Sri Yukteswar e Yogananda si incontrarono ed espressero subito il proprio amore reciproco.

Yog.: "Gurudeva!".

Yuk.: "Mio caro, finalmente sei giunto a me! Per quanti anni ti ho atteso! Ti darò i miei eremitaggi e tutto ciò che possiedo".

Yog.: "Signore, io cerco la saggezza e l'unione con Dio. Questi sono i vostri tesori che desidero".

Yuk.: "Ti do il mio amore incondizionato. E tu mi darai lo stesso amore incondizionato?".

Yog.: "Vi amerò eternamente, Gurudeva!".⁷¹

Dopo queste prime parole d'amore vi fu subito il primo piccolo conflitto. Yukteswar disse a Yogananda che doveva tornare nella casa di famiglia a Calcutta, e che il suo *ashram* principale si trovava a Serampore, a circa 20 km dalla casa della famiglia Ghosh. Yogananda reagì con avversione a queste parole, in quanto aveva da poco lasciato la casa del padre e non voleva tornarvi per non rischiare di subire una possibile umiliazione. Yukteswar affermò con forza che Yogananda sarebbe tornato a casa, il giovane discepolo reagì rispondendo con un secco no e se ne andò, ma dopo quattro settimane dal loro incontro il discepolo si presentò e si inchinò ai piedi del suo maestro.

Sri Yukteswar nacque a Serampore nel Bengala il 10 maggio 1855, con il nome di Priya Nath Karar, da una ricca famiglia di casta *kshatriya*. In gioventù entrò in contatto con la cultura occidentale e con la religione cristiana, e frequentò il Christian Missionary College di Serampore.

⁷¹ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 93 e 94.

Yuktswar si sposò in giovane età ed ebbe una famiglia, e solo in età più matura, nel 1884, incontrò il suo guru Lahiri Mahasaya. Dopo la morte della moglie prese i voti monastici ed entrò nell'ordine monastico degli Swami con il nome di Swami Sri Yukteswar Giri. Sri è un titolo onorifico comparabile al nostro "santo", mentre Yukteswar significa "unito al Signore" in quanto Ishvara è uno dei nomi con il quale nella religione hindu è indicato Dio. Swami e Giri invece indicato l'appartenenza all'ordine monastico Dashanami Sampradaya, traducibile come "ordine dei dieci nomi", la cui fondazione è tradizionalmente attribuita ad Adi Shankara, filosofo fondatore della scuola Advaita Vedanta vissuto in India intorno all'VIII secolo d.C.. I dieci rami in cui è suddiviso l'ordine degli Swami sono: Giri e Parvata presso la "montagna", Aranya e Vana presso la "foresta", Puri presso la "città", Bharati presso la "pianura", Sagara presso il "mare", Ashrama presso gli "ashram", Tirtha presso i "santuari" e i luoghi di pellegrinaggio, e Sarasvati presso i fiumi che "scorrono".

Sri Yukteswar ereditò dalla famiglia due edifici che divennero i due *ashram* del suo *satsanga* (traducibile come "fratellanza della verità" in quanto *sanga* significa "associazione o comunità" e *sat* significa "essenza o verità"): l'eremitaggio di Serampore e l'eremitaggio di Puri. Yukteswar nacque a Serampore e morì a Puri.

Yogananda andò all'*ashram* di Serampore per abbandonarsi e affidarsi completamente alla guida del suo maestro. Yukteswar gli disse subito che doveva tornare a vivere nella casa di famiglia e iscriversi all'Università di Calcutta. Il discepolo, nonostante queste due ingiunzioni furono quanto di più lontano egli credeva di fare nella sua vita, accettò con amore le indicazioni del suo maestro, in quanto egli aveva fede in lui e sapeva che ogni sua indicazione era volta al suo bene e alla sua evoluzione spirituale.

Yuk.: "Sei venuto".

Yog.: "Sì, caro maestro, sono qui per seguirvi".

Yuk.: "Come è possibile? Tu non tieni conto dei miei desideri".

Yog.: "Non lo farò più, guruji! I vostri desideri saranno legge per me".

Yuk.: "Così va meglio! Ora posso assumermi la responsabilità della tua vita".

Yog.: "Passo volentieri a voi il mio fardello, maestro. [...] Guruji, voi sapete quale sia la cosa migliore per me".⁷²

Questo dialogo esprime chiaramente la concezione induista del guru. Il guru è un maestro illuminato e come tale egli conosce quale sia la cosa migliore per l'evoluzione spirituale del devoto discepolo. Affidarsi alla guida di un guru è un atto di grande umiltà e fede, in quanto l'individuo riconosce la propria ignoranza e il proprio smarrimento spirituale, come un cieco che brancola nel

⁷² Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 105.

buio, come un uomo smarrito nella foresta e una nave in balia delle onde in tempesta, e affida la propria vita a un uomo che vede la via della salvezza, un maestro che può guidarlo con la propria luce attraverso le tenebre e le onde di questo mondo, verso la propria realizzazione interiore. Quindi un praticante spirituale che si inginocchi con devozione ai piedi di un maestro compie un atto di umiltà e fede, umiltà in quanto riconosce il proprio stato di ignoranza, inquietudine e smarrimento, e fede in quanto abbandona i propri desideri egoistici per seguire con fiducia la guida di un maestro e fare la sua volontà.

«Da me, io non posso fare nulla. Giudico secondo quello che ascolto e il mio giudizio è giusto, perché non cerco la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato».⁷³

Yogananda affidò completamente la sua vita al suo maestro, ascoltò con attenzione i suoi insegnamenti e seguì con devozione le sue indicazioni. Egli dice che la disciplina di Sri Yukteswar era particolarmente severa e austera, ogni minima imperfezione del discepolo veniva corretta con il fuoco della saggezza (*jnana*) e della pratica (*kriya*). Yogananda e Sri Yukteswar avevano un carattere molto differente, il maestro era più incline alla via della conoscenza (*jnana*) mentre il discepolo era più propenso al sentiero della devozione (*bhakti*). Questo non significa che Yukteswar non avesse devozione o che Yogananda non avesse saggezza, ma semplicemente, il loro principale approccio alla spiritualità avveniva attraverso due yoga differenti, Jnana Yoga e Bhakti Yoga. Yukteswar aveva una mentalità e un approccio più intellettuale, mentre Yogananda aveva una mentalità e un approccio più devozionale, ma entrambi praticavano la scienza del Kriya Yoga trasmessa da Babaji a Lahiri Mahasaya nel 1861, e da Lahiri Mahasaya a innumerevoli altri discepoli di questo lignaggio, tra cui Sri Yukteswar e Yogananda. Egli rimase sconcertato nel vedere che il suo guru era «satturo di *jnana* ma in apparenza privo di *bhakti*»⁷⁴, ma tuttavia il vivere ai piedi del suo maestro non deviò la naturale predisposizione del discepolo, e più Yogananda stava vicino a Sri Yukteswar più la sua devozione si approfondiva e ampliava. Questa differenza di carattere tra maestro e discepolo l'abbiamo già trovata nel caso di Sri Ramakrishna e Swami Vivekananda (al paragrafo 2.2): il maestro Sri Ramakrishna aveva un approccio più devozionale, mentre Swami Vivekananda aveva un approccio più intellettuale. Non necessariamente il carattere e il temperamento tra maestro e discepolo deve essere simile, anzi, può essere anche molto differente e lo dimostra l'esempio dei due yogi hindu che andarono in America e in Europa per diffondere la scienza dello yoga nel mondo.

Yogananda visse gli anni tra il 1910 e il 1915 ai piedi del suo guru, alloggiando tra la casa di famiglia a Calcutta e l'*ashram* di Sri Yukteswar a Serampore. Dopo due anni di Università conseguì

⁷³ *Giovanni* 5.30. Sull'abbandono della volontà individuale per abbracciare la volontà universale nel *Nuovo Testamento* confrontare: *Matteo* 6.10, 7.21, 12.50 e 26.42; *Marco* 3.35; *Luca* 12.47 e 22.42; *Giovanni* 4.34, 6.38, 7.17 e 9.31.

⁷⁴ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 123.

il diploma intermedio in scienze umanistiche e proseguì gli studi al College di Serampore, una sede distaccata dell'Università di Calcutta, dove prese una stanza in affitto a pochi passi dall'Università e dall'*ashram* del suo maestro. Non eccelleva negli studi universitari, in quanto dedicava anima e corpo alla pratica spirituale e alle responsabilità organizzative che Sri Yukteswar gli aveva affidato all'interno dell'eremitaggio.

Nel 1915, nonostante le grandi difficoltà, Yogananda si laureò miracolosamente: «Per anni avevo dubitato di poter vedere un giorno accanto al mio nome il titolo di dottore in lettere. Raramente lo uso senza ricordare che è stato un dono divino, concesso per ragioni piuttosto oscure. Talvolta sento dichiarare da persone laureate che dopo il diploma non molto è rimasto nella loro memoria delle nozioni mal digerite apprese all'università. Questo mi consola un poco delle mie indubbe lacune accademiche».⁷⁵

Dopo la laurea il padre di Yogananda gli offrì un incarico come dirigente nella compagnia ferroviaria in cui lavorava, ma il neolaureato rifiutò categoricamente e chiese espressamente al suo maestro di diventare monaco dell'ordine degli Swami. Negli anni precedenti Yogananda aveva fatto questa stessa richiesta più volte, ma Sri Yukteswar l'aveva sempre respinta. Ora il discepolo era maturo. Il maestro Sri Yukteswar consacrò il suo discepolo Mukunda, colui che amava come il “figlio del suo cuore”, monaco dell'ordine degli Swami, donandogli una veste di seta color oca e concedendogli il privilegio di scegliere lui stesso il suo nuovo nome. Mukunda scelse come nome monastico Yogananda, un nome abbastanza comune tra i *sannyasi* che significa “beatitudine attraverso lo yoga”.

3.3 UNIONE TRA ORIENTE E OCCIDENTE

Dopo la laurea e l'essere stato consacrato monaco dell'ordine degli Swami, Yogananda intraprese la sua missione di diffondere la scienza dello Yoga nel mondo. Inizialmente era restio ad assumere delle responsabilità organizzative, ma il suo maestro accese in lui il desiderio di condividere con il resto dell'umanità le verità spirituali che aveva realizzato attraverso una pratica intensa e profonda. Sri Yukteswar gli disse: «Credi che tu, o chiunque altro, potreste raggiungere la comunione con Dio attraverso lo yoga, senza una successione di maestri dal cuore generoso, disposti a trasmettere agli altri il proprio sapere? Dio è il miele, le organizzazioni sono gli alveari; entrambi sono necessari. Naturalmente qualsiasi forma è inutile se non è permeata dallo spirito, ma chi dice che tu non debba far sorgere operosi alveari colmi di nettare spirituale?». A queste parole Yogananda rispose con una

⁷⁵ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 205.

preghiera interiore: «Signore, possa il tuo amore risplendere per sempre sul santuario della mia devozione, e possa io essere capace di risvegliare il tuo amore in tutti i cuori».⁷⁶

Yogananda decise di fondare una scuola in cui venissero trasmessi i valori morali e spirituali per una educazione veramente completa, capace di guidare con amore gli studenti dall'essere giovani immaturi al diventare adulti maturi.

Nel 1917 iniziò con un piccolo gruppo di sette ragazzi a Dihika nel Bengala, e nel 1918 fondò la sua scuola a Ranchi nel Bihar chiamandola Yogoda Satsanga Brahmacharya Vidyalaya. Vidyalaya significa "scuola", Brahmacharya è uno dei quattro *ashrama* ovvero uno dei quattro stadi tradizionali in cui è suddivisa la vita ideale di un essere umano hindu (*brahmacharya* è lo studente celibe, *grihastha* è il capo famiglia con responsabilità terrene, *vanaprastha* è l'eremita e *sannyasa* è il rinunciante), Satsanga è il nome della organizzazione di Sri Yukteswar e come abbiamo già detto significa "fratellanza della verità", ed infine Yogoda è il nome dato da Yogananda nel 1916 a una serie di esercizi volti alla rigenerazione energetica del corpo.

L'edificio e il terreno circostante della scuola di Ranchi fu donato a Yogananda da Sir Manindra Chandra Nundy, il *maharaja* di Kasimbazar. La scuola comprendeva sia il livello elementare che quello superiore. Le lezioni si svolgevano prevalentemente all'aperto, oltre alle materie di base venivano insegnate materie volte allo sviluppo professionale in campo agricolo, artigianale e commerciale, e tra le diverse attività scolastiche era compreso lo studio e la pratica dello yoga. La Yogoda Satsanga Brahmacharya Vidyalaya di Ranchi ebbe un grande successo e dopo il primo anno le richieste di iscrizione salirono a duemila nonostante i posti disponibili fossero cento. Inizialmente i corsi erano rivolti solo agli studenti residenti, ma successivamente furono introdotti dei corsi anche per gli studenti esterni.

Dopo due anni dalla fondazione della scuola di Ranchi Yogananda fu invitato da Rabindranath Tagore nella sua scuola di Santiniketan (rifugio di pace) a Bolpur, poi diventata la Vishva-Bharati University, per discutere insieme dei loro ideali pedagogici e dei loro particolari metodi educativi, entrambi caratterizzati dalle lezioni all'aperto e dall'ampio spazio dato alla creatività e al talento individuale di ciascuno studente. La scuola di Tagore ovviamente era caratterizzata dall'ampio e profondo sviluppo della letteratura e della poesia, della musica e del canto, mentre la scuola di Yogananda sviluppava maggiormente la conoscenza e la pratica delle scienze spirituali in generale e dello yoga in particolare.

Yogananda aveva già incontrato Rabindranath Tagore poco dopo aver ricevuto il Premio Nobel per la letteratura nel 1913, e ora i due educatori fondatori di due scuole molto simili tra loro, si confrontarono condividendo le proprie idee e le proprie esperienze. Due uomini che ebbero in

⁷⁶ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 229.

passato grandi difficoltà a scuola, e che ora offrivano una nuova opportunità educativa, alla luce delle loro esperienze passate come studenti afflitti dalla decadenza e dalla ristrettezza, dalla povertà e dai limiti, del sistema scolastico ed educativo da loro vissuto. Yogananda aveva grande rispetto e ammirazione per Rabindranath Tagore, e infatti gli dedicò il capitolo 29 della sua *Autobiografia* intitolato *Rabindranath Tagore e io confrontiamo le nostre scuole*.

L'opera e la missione di Yogananda era appena agli inizi e non passò molto tempo tra la fondazione della scuola di Ranchi e il viaggio intercontinentale per diffondere lo yoga in Occidente. Se lo yoga è a tutti gli effetti una scienza volta alla unione tra l'anima individuale e l'Anima universale, tra l'essere umano e Dio, tra soggetto e oggetto, tra l'io e il tutto, allora possiamo ben comprendere perché la missione di Yogananda fosse quella di unire Oriente e Occidente, Scienza e Religione. Lo yoga è l'unione di tutti gli opposti e Yogananda non andò in America semplicemente per diffondere lo yoga nei luoghi della terra dove esso fosse ignorato, ma per mostrare all'umanità che esiste un filo sottile che unisce tutto quello che apparentemente e superficialmente può sembrare completamente differente e opposto. Egli doveva e voleva unire gli opposti, la cui separazione e il cui conflitto causa sempre sofferenza. Al tempo di Yogananda, esattamente come oggi, gli opposti più estremi che causano sofferenza tra gli esseri umani sono la contrapposizione tra Oriente e Occidente, l'Oriente con la sua mentalità religiosa e spirituale, e l'Occidente con la sua mentalità scientifica e materiale.

In *Autobiografia di uno yogi* possiamo leggere le parole di Babaji, il guru di Lahiri Mahasaya, rivolte a Sri Yukteswar e a Yogananda sulla loro missione nel mondo. Le due citazioni seguenti si riferiscono alle parole di Babaji, nel primo caso dette a Sri Yukteswar in occasione della Kumbh Mela di Allahabad nel 1894, nel secondo caso dette a Yogananda a Calcutta nel 1920 poco prima del suo viaggio in America.

Oriente e Occidente devono trovare un'aurea via di mezzo, un felice connubio tra attività e spiritualità. L'India ha molto da imparare dall'Occidente nel campo del progresso materiale; in cambio, può insegnare i metodi universali grazie ai quali l'Occidente sarà in grado di basare le proprie credenze religiose sulle incrollabili fondamenta della scienza yoga. Tu, swamiji, hai un ruolo da svolgere nell'armonioso scambio che presto si realizzerà tra Oriente e Occidente. Fra qualche anno ti manderò un discepolo che potrai preparare al compito di diffondere lo yoga in Occidente. Da laggiù mi giungono, come ondate possenti, le vibrazioni di molte anime volte alla ricerca spirituale. Avverto la presenza in America e in Europa di molti devoti che potrebbero raggiungere la santità e attendono di essere risvegliati. [...] Per favore, swamiji, vorrei chiederti di fare un'altra cosa. Ti piacerebbe scrivere un volumetto sulla basilare armonia che c'è tra le scritture cristiane e quelle induiste? Ora questa unità fondamentale è oscurata dalle differenze settarie create dagli uomini. Con riferimenti paralleli, cerca di dimostrare che i figli di Dio ispirati da Lui hanno espresso le stesse verità.

Tu sei colui che ho scelto per diffondere il messaggio del kriya yoga in Occidente. Molto tempo fa, durante una kumbha mela, incontrai il tuo guru Yukteswar e gli dissi che ti avrei mandato da lui perché ti impartisse i suoi insegnamenti. Verrà il tempo in cui il kriya yoga, la tecnica scientifica della realizzazione di Dio, si diffonderà in tutti i paesi, contribuendo a unire in armoniosa fratellanza tutte le nazioni, grazie alla percezione trascendente che ogni uomo avrà del Padre infinito.⁷⁷

Al di là che qualcuno possa dubitare e mettere in discussione la reale appartenenza di queste parole a Babaji, è significativo il fatto che Yogananda dice espressamente nella sua opera principale quale è ai suoi occhi la missione che gli è stata affidata. In queste parole è evidente quanto sia di vitale importanza per Yogananda l'unione tra Oriente e Occidente, scienza e religione, materia e spirito.

Nel 1920 Yogananda ricevette l'invito a partecipare come delegato hindu all'International Congress of Religious Liberals of America che si sarebbe tenuto in quell'anno a Boston. Lo yogi ventisettenne fu molto turbato, e decise di accogliere l'invito e di intraprendere questo viaggio solo e soltanto se avesse ricevuto tre benedizioni: la benedizione del suo padre biologico Bhagabati Charan Ghosh, la benedizione del suo padre spirituale Sri Yukteswar, e la benedizione del Padre eterno che si manifestò attraverso l'incontro con Babaji. Suo padre Bhagabati sostenne il viaggio dal punto di vista economico e benedisse il figlio dicendo: «Ti do questo denaro, in veste non di padre, ma di fedele discepolo di Lahiri Mahasaya. Vai dunque in quella lontana terra d'Occidente e divulga gli insegnamenti universali del Kriya Yoga». Mentre il suo guru Sri Yukteswar sostenne il viaggio dal punto di vista spirituale e benedisse il discepolo con queste parole: «Dimentica di essere nato fra gli hindu e non adottare tutte le usanze degli americani: prendi il meglio dei due popoli. Manifesta la tua vera identità, quella di figlio di Dio. Scegli e fa' tue le qualità migliori di tutti i fratelli delle più svariate razze che popolano la terra. Tutti coloro che, cercando Dio, si rivolgeranno a te con fede, saranno aiutati. Quando li guarderai, la corrente spirituale che emana dai tuoi occhi penetrerà nelle loro menti e trasformerà le loro abitudini materialistiche, rendendoli più consapevoli di Dio. Tu hai il grande dono di attirare anime sincere. Dovunque andrai, anche nel mezzo del deserto, troverai degli amici».⁷⁸ Dopo aver ricevuto queste tre benedizioni, Yogananda partì nell'agosto del 1920 sulla nave City of Sparta che arrivò vicino a Boston alla fine di settembre.

Il 6 ottobre 1920 a Boston Yogananda tenne il suo primo discorso pubblico in America, suscitando un grande successo. Il discorso che Yogananda pronunciò in quella occasione fu pubblicato con il titolo *La scienza della religione*. Il titolo di questa piccola opera è molto simile a quello dell'unico libro scritto e pubblicato dal suo maestro, *La scienza sacra*, un'opera scritta da Sri

⁷⁷ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 305 e 314.

⁷⁸ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 313 e 315.

Yuktswar nel 1894 su invito di Babaji per mostrare le verità comuni rivelate dalle scritture induiste e cristiane. In entrambi questi due libri compare nel titolo la parola “scienza” seguita da una parola a cui comunemente l’uomo occidentale attribuisce un significato diametralmente opposto, la “religione” e il “sacro”. È importante notare che i termini sono in entrambi i casi al singolare, ovvero l’argomento trattato in entrambi i libri non sono le scienze ma la scienza. Quale scienza? La sacra scienza dell’unica ed eterna religione universale.

Yogananda e Sri Yukteswar, attraverso la loro opera, hanno voluto mostrare al mondo che esiste un’unica religione universale, la quale rivela le verità comuni a tutte le diverse religioni particolari, le quali sono l’espressione e la manifestazione esteriore della medesima essenza eterna. Per questi due maestri la scienza, intesa come il processo di espansione del sapere attraverso l’esperienza, porta alla conoscenza di diversi piani dell’esistenza umana in questo mondo: esistono le scienze materiali come la fisica, la chimica e la biologia; esistono le scienze intellettuali e sociali come la filosofia, la politica, l’economia, l’antropologia e la storia; ed esistono le scienze spirituali, le quali sono la parte più profonda e vitale di ciascuna religione e di ciascuna filosofia esoterica. Se Sri Yukteswar volle mostrare l’unità delle diverse religioni attraverso il suo unico libro *La scienza sacra*, Yogananda dedicò a questo scopo numerose sue opere. Tra le più importanti e significative vi sono tre commentari, da lui definiti delle “interpretazioni spirituali”, di tre testi sacri di tre religioni differenti: la *Bhagavad Gita* induista, il *Vangelo* cristiano e il *Rubaiyat* di Omar Khayyam musulmano.

Possiamo anche osservare che in *Autobiografia di uno yogi* sono presenti non solo innumerevoli santi e maestri spirituali, ma anche molti uomini di scienza. Yogananda nella sua *Autobiografia* dedica ben due capitoli interi a due grandi scienziati che ebbe l’onore di incontrare e conoscere: il fisico e botanico indiano Jagadis Chandra Bose a cui è dedicato il capitolo 8 intitolato *Il grande scienziato indiano J.C.Bose*, e il botanico americano Luther Burbank a cui è dedicato il capitolo 38 intitolato *Luther Burbank un santo fra le rose*. Entrambi questi scienziati dimostrarono con i loro esperimenti che la vita scorre in tutte le creature: minerali, vegetali e animali.

Jagadis Chandra Bose era un fisico e botanico nato nel Bengala e vissuto gran parte della sua vita a Calcutta, dove insegnò al Presidency College e fondò l’Istituto Bose. Tra i suoi allievi spicca Satyendra Nath Bose, fisico indiano da cui prendono nome le particelle elementari subatomiche dei bosoni. Yogananda disse a Bose: «Avete fatto molto, signore, per promuovere il connubio fra Oriente e Occidente, unendoli nell’abbraccio imparziale della scienza». Altrettanto significative le parole pronunciate da Bose all’inaugurazione del suo istituto alla quale partecipò anche Yogananda: «L’inaugurazione oggi di questo istituto non è quella di un semplice laboratorio, ma di un tempio. Le mie ricerche mi hanno inconsapevolmente condotto ai confini fra la fisica e la fisiologia. Con

mia somma meraviglia ho scoperto che ogni linea di demarcazione fra il regno organico e quello inorganico scompariva, mentre affioravano i punti di contatto. La materia inorganica appariva tutt'altro che inerte, anzi, palpitava sotto l'azione di innumerevoli forze. Una reazione universale sembrava porre sotto una legge comune i metalli, le piante e gli animali: tutti manifestano essenzialmente gli stessi fenomeni di fatica e depressione, con possibilità di recupero e di potenziamento, come pure la stessa mancanza definitiva di reattività propria della morte».⁷⁹

Luther Burbank era un grande amico e discepolo di Yogananda a cui è dedicato l'intero libro di *Autobiografia di uno yogi*. In apertura all'opera possiamo leggere: «Dedicato alla memoria di Luther Burbank: 'Un santo americano'». Burbank visse gran parte della sua vita a Santa Rosa, in California, dove aveva un bellissimo giardino e un ricco orto botanico. Yogananda andava spesso a trovarlo. Una volta lo scienziato americano gli disse: «Il segreto per migliorare la coltivazione delle piante, oltre alla conoscenza scientifica, è l'amore»; e in un'altra occasione Yogananda disse al suo discepolo: «Luther, il mese prossimo comincerò a pubblicare una rivista con l'obiettivo di presentare le verità che l'Oriente e l'Occidente hanno da offrire. Aiutatemi, vi prego, a scegliere un buon titolo».⁸⁰ La rivista fu fondata nel 1925 con il nome *East-West*, poi cambiato nel 1948 in *Self-Realization*. Nel primo numero fu pubblicato un articolo di Burbank intitolato *Scienza e civiltà*.

Oltre a questi due grandi uomini di scienza, Yogananda cita spesso nelle sue opere numerosi scienziati, tra cui Albert Einstein, le cui scoperte sulla relatività del tempo e dello spazio e sulla uguaglianza tra massa ed energia, entrambe fondate sulla costante universale della velocità della luce, sono utili a dimostrare ancora una volta l'universale unità tra scienza e religione, materia e spirito, Occidente e Oriente.

Nel 1920 a Boston Yogananda fondò la Self-Realization Fellowship, ma fu solo nel 1925 che egli trovò e riuscì ad acquistare, con l'aiuto dei suoi discepoli, la Casa Madre della sua organizzazione: l'eremitaggio sul Mount Washington di Los Angeles. Yogananda dice che fin da ragazzino, in un angolo remoto della sua mente, pensava alla costruzione di tre eremitaggi: uno in pianura, uno in collina e uno in riva all'oceano. Questi tre pensieri si materializzarono in tempi differenti: l'eremitaggio in pianura era la scuola di Ranchi realizzata nel 1918, l'eremitaggio in collina era la Casa Madre sul Mount Washington di Los Angeles realizzata nel 1925, e l'eremitaggio in riva all'oceano Pacifico era quello a Encinitas in California realizzato nel 1936.

I primi quindici anni di Yogananda in America furono anni di intensa attività tra innumerevoli conferenze, corsi e viaggi in tutto il continente. Il Maestro trascorse i primi tre anni a Boston, poi nel 1924 fece un lungo viaggio attraverso l'America che lo portò fino in Alaska. Le sue continue conferenze pubbliche erano sempre affollate, nei primi dieci anni in America decine di migliaia di

⁷⁹ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 72 e 73.

⁸⁰ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 320 e 323.

persone frequentarono le sue lezioni di yoga, e in 32 anni vissuti in Occidente Yogananda iniziò al Kriya Yoga più di 100 mila discepoli. La popolarità dello Swami crebbe a tal punto da essere ricevuto dal presidente degli USA Calvin Coolidge nel 1927 alla Casa Bianca di Washington, e dal presidente del Messico Emilio Portes Gil nel 1929 a Città del Messico. In questi anni Yogananda scrisse e pubblicò due libri: *Canti dell'anima* e *Sussurri dall'eternità*. Queste due opere sono una raccolta di canti, preghiere e poesie devozionali.

Nel marzo 1935 lo Stato della California riconobbe la Self-Realization Fellowship come organizzazione permanente senza fini di lucro, e Yogananda donò tutti i suoi averi, compresi i diritti d'autore sulle sue opere, alla organizzazione da lui fondata nel 1920. In 15 anni la sua organizzazione spirituale in Occidente era avviata e ben salda. Tutto andava per il meglio quando Sri Yukteswar disse espressamente al suo amato discepolo di tornare in India, consapevole del suo prossimo trapasso. Nel 1935 Yogananda doveva tornare dal suo maestro, e decise di compiere un lungo pellegrinaggio prima di tornare alla sua terra natia, un viaggio che fu l'occasione per innumerevoli incontri e innumerevoli esperienze con grandi santi e uomini del tempo, e per raccogliere ulteriori testimonianze sulla vita e l'insegnamento di Lahiri Mahasaya.

3.4 IL PELLEGRINAGGIO DI UNA VITA

Yogananda diceva che un luogo può essere santificato dal passaggio e dalla presenza di un essere illuminato, che imprime le sue vibrazioni e le sue benedizioni in un particolare ambiente per trasmetterle ai posteri che si recheranno in pellegrinaggio in quel determinato luogo. Il pellegrinaggio compiuto con umiltà aveva per Yogananda un valore pressoché vitale.

Giunto a Tarakeswar, andai a visitare un famoso tempio, per il quale gli hindu hanno la stessa venerazione che i cattolici nutrono per il santuario di Lourdes in Francia. A Tarakeswar sono avvenute innumerevoli guarigioni miracolose, compresa quella di un componente della mia famiglia. [...] Il mio stato d'animo in quel momento era così austero che non mi sentivo disposto a inchinarmi dinanzi a un simbolo di pietra, nella convinzione che Dio debba essere cercato solo nella propria anima. Uscì dal tempio senza inginocchiarmi. [...]

[Ram Gopal disse a Yogananda] "Dimmi, dove credi che sia Dio?". "Mah, è dentro di me e in ogni luogo" [rispose il giovane yogi]. [...] "Pervade ogni cosa, non è vero? [...] E allora perché, giovanotto, ieri non ti sei inchinato dinanzi all'Infinito, simboleggiato dalla pietra del tempio di Tarakeswar? [...] Lo yoga, che ci permette di trovare la divinità dentro di noi, è senza dubbio il sentiero più elevato, come ci ha insegnato Lahiri Mahasaya. Ma scoprendo Dio dentro di noi ben presto Lo percepiamo anche al di fuori di noi. I sacri templi che si trovano a Tarakeswar come altrove sono giustamente venerati in quanto centri e fonti di potere spirituale". [...]

Feci un secondo pellegrinaggio al famoso tempio e mi prostrai completamente di fronte all'altare. La pietra rotonda si dilatò dinanzi alla mia vista interiore fino a trasformarsi nelle cosmiche sfere: cerchio dopo cerchio, regione dopo regione, tutte sature di divinità.⁸¹

Yogananda dava grande valore alla pratica del pellegrinaggio spirituale e possiamo dire che la sua vita fu un costante pellegrinaggio. Da giovane non stava mai fermo, viaggiava alla ricerca del suo guru e alla scoperta di grandi uomini per ricevere da loro benedizioni e indicazioni spirituali, o più semplicemente, per ricevere il *darshan* ovvero la visione di un maestro illuminato. Il *darshan* è la benedizione che un devoto riceve dal maestro semplicemente stando in sua presenza, senza alcun bisogno di fare o dire alcunché, l'unica cosa che bisogna fare è recarsi ai piedi del guru, in umile pellegrinaggio.

Yogananda continuò con i suoi pellegrinaggi anche dopo essere diventato monaco dell'ordine degli Swami e aver intrapreso la sua sacra missione di diffondere il Kriya Yoga nel mondo. In America non smise mai di muoversi e di viaggiare, e il grande viaggio di circa un anno e mezzo tra il 1935 e il 1936 che lo portò ad attraversare tutta l'Europa e tutta l'India, fu forse il suo pellegrinaggio più memorabile. Egli decise di andare in India dal suo guru, ma prendendosi il tempo per poter visitare diversi luoghi sacri e diverse persone sante, sia in Occidente che in Oriente.

Lo Yogi, accompagnato da due discepoli americani a bordo di una Ford, il suo segretario C. Richard Wright e la signora Ettie Bletsch, partì da New York il 9 giugno 1935 e tornò nel medesimo porto alla fine dell'ottobre 1936. La prima tappa di questo lungo viaggio fu Londra, dove il maestro tenne una conferenza pubblica ed ebbe l'opportunità di fare una breve visita in Scozia. Successivamente si diresse con i suoi due discepoli in Baviera per incontrare la mistica cristiana Therese Neumann di Konnersreuth, che accolse lo yogi con grande amore come fosse un confratello.

Therese Neumann (9 aprile 1898 - 18 settembre 1962) era conosciuta per alcune sue esperienze mistiche. Nel 1918 a causa di due traumi differenti rimase paralizzata alle gambe e perse la vista degli occhi, ma grazie alle costanti preghiere rivolte a Santa Thérèse di Lisieux guarì completamente: riacquistò la vista il 29 aprile 1923 nel giorno in cui la Santa venne beatificata, e riprese a camminare il 7 maggio 1925 nel giorno in cui la Santa venne canonizzata. Nella notte tra l'11 e il 12 marzo 1926 Therese Neumann rivisse la Passione di Cristo e da allora tutte le settimane tra venerdì e domenica rivisse sul suo corpo la crocifissione e la resurrezione di Cristo, che le causava le stigmate ai piedi, alle mani, alle spalle e alla testa. Dal 1926 Therese Neumann smise di mangiare e bere ad eccezione di un'ostia consacrata che assumeva ogni giorno alle sei di mattina.

⁸¹ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 133-135 e 138.

Yogananda dedica a Therese Neumann il capitolo 39 della sua *Autobiografia* intitolato *Therese Neumann: la mistica cattolica con le stigmate*, in cui narra di un dialogo tra lui e la mistica bavarese sulla sua astinenza da cibo e acqua, e dell'esperienza spirituale che ebbe quando vide con i suoi occhi la Passione di Cristo consumarsi nel piccolo corpo della santa.

Il viaggio di Yogananda proseguì attraversando tutta l'Europa da Nord a Sud, fino ad arrivare ad Assisi «per onorare l'apostolo dell'umiltà San Francesco», e ad Atene dove vissero grandi filosofi come Socrate e Platone. Dalla Grecia attraversò il Mar Mediterraneo per ripercorrere i passi della vita di Gesù in Palestina e visitare le antiche piramidi d'Egitto.

Il pellegrinaggio di Yogananda fu un viaggio a ritroso nello spazio e nel tempo, dalla sua nuova casa in America alla sua casa d'origine: l'India. Il 22 agosto 1935 Yogananda, il giovane segretario C. Richard Wright e l'anziana signora Ettie Bletsch, arrivarono con la loro Ford al porto di Bombay.

Yogananda fu accolto con tutti gli onori di un uomo che torna dopo 15 anni vissuti dall'altra parte del mondo, e che, al di là della popolarità conseguita, ha compiuto con grande dedizione un'opera che al tempo, agli occhi di un indiano comune, poteva apparire del tutto impossibile. In India il maestro del Kriya Yoga incontrò e conobbe: il Mahatma Gandhi a Wardha in Maharashtra nell'India centrale, Sri Ramana Maharshi nell'India meridionale quando fu invitato e ospitato dallo *yuvaraja* del Mysore, Anandamayi Ma la “Madre Permeata di Gioia” del Bengala, Swami Keshabananda discepolo diretto di Lahiri Mahasaya, e Giri Bala la yogini che non mangiava e non beveva dall'età di 12 anni. Ma al di là di tutti questi santi incontri e di tutte queste sante esperienze, quello che veramente segnerà Yogananda nel profondo è il *mahasamadhi* di Sri Yukteswar, che abbandonò consapevolmente il proprio corpo materiale il 9 marzo 1936.

Arrivata a Bombay la piccola comitiva si diresse verso Calcutta, fermandosi lungo la strada in visita al Maganvadi Ashram del Mahatma Gandhi. Yogananda e Gandhi si confrontarono su diverse questioni e il grande politico indiano chiese al maestro di essere iniziato al Kriya Yoga. Yogananda trasmise le tecniche scientifiche del Kriya Yoga a Gandhi e ad alcuni suoi fedeli *satyagrahi* (votati alla verità) seguaci del *satyagraha*, il movimento per la non violenza guidato dal Mahatma. Gandhi conosceva già da tempo Yogananda, anche se non personalmente, e nel 1925 aveva onorato di una sua visita la scuola di Ranchi. I due uomini avevano un profondo rispetto e una profonda ammirazione reciproca.

Dopo questo prezioso incontro il maestro arrivò a Calcutta e fu accolto da famigliari, amici e discepoli come fosse tornato dall'aldilà. L'incontro che più lo commosse fu ovviamente quello con il suo guru Sri Yukteswar riguardo al quale disse: «Mi sentii tornare indietro negli anni: ero di

nuovo un giovane discepolo, purificato ogni giorno nelle fiamme della disciplina!».⁸² A questo punto arrivò il momento di sistemare alcune importanti questioni organizzative della scuola di Ranchi che si trovava in gravi difficoltà finanziarie. Yogananda ottenne sia il riconoscimento legale della scuola sia dei finanziatori regolari.

Il pellegrinaggio proseguì verso sud nello stato del Mysore, dove Yogananda era stato invitato dal *yuvaraja* Sri Kantheerava Narasimharaja, figlio del *maharaja* del Mysore Sri Krishna Rajendra Wadiyar IV, a visitare il suo regno e a tenere conferenze pubbliche in diverse sedi municipali scolastiche e universitarie. Questa fu l'occasione per visitare diversi luoghi: il famoso tempio di Chamundeshwari dedicato alla dea Chamundi, la quale è spesso associata a Parvati, Durga e Kali; gli antichi editti scolpiti su pietra dell'imperatore Ashoka risalenti al I secolo a.C.; e alcuni santuari dedicati a Sadasiva Brahmendra (Swami Sri Sadasivendra Saraswati), un santo e filosofo dell'Advaita Vedanta vissuto intorno a Kumbakonam nel XVIII secolo d.C.. Nell'India del sud Yogananda conobbe il fisico indiano Sir C.V. Raman, Premio Nobel per la fisica nel 1930 e presidente dell'Accademia Indiana delle Scienze, e il saggio Sri Ramana Maharshi, mistico e filosofo indiano maestro spirituale dell'Advaita Vedanta, che viveva ai piedi del sacro monte Arunachala vicino alla città di Tiruvannamalai. Sri Ramana Maharshi, come il Mahatma Gandhi, conosceva bene Yogananda attraverso le opere realizzate in America, e come abbiamo già detto era un lettore della rivista pubblicata dalla Self-Realization Fellowship che a quel tempo si chiamava *East-West*.

Yogananda tornò a Calcutta per partecipare al Congresso Indiano di Filosofia presso l'Università in cui si laureò 20 anni prima, per tenere altre conferenze e per celebrare insieme al suo guru la festa del solstizio d'inverno all'eremitaggio di Serampore. Il giorno seguente ai festeggiamenti religiosi Sri Yukteswar conferì a Yogananda il titolo spirituale di Paramahansa (comunemente traslitterato dal sanscrito come Paramahansa), ad indicare il suo elevato livello di realizzazione interiore. Tra i maestri spirituali che hanno questo titolo ricordiamo Sri Ramakrishna Paramahansa. *Para* significa "supremo", *hansa* significa "cigno", quindi Paramahansa è il "Cigno Supremo", simbolo dell'anima presente in ogni essere del creato.

Yogananda insegnava che l'anima dell'uomo risiede nel sesto *chakra*, Ajna Chakra, il terzo occhio posto sulla fronte nel punto tra le due sopracciglia, collegato per polarità al midollo allungato, l'estremità superiore della colonna vertebrale che insieme al Ponte di Varolio collega l'intero sistema nervoso del corpo umano al cervello. Quando lo yogi realizza la propria vera essenza egli vede nel terzo occhio una stella a cinque punte bianca, circondata da un alone blu e contornata da un cerchio d'oro. Questa stella a cinque punte, quella che Yogananda chiama anche

⁸² Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 336.

Stella d'Oriente, può essere vista come un cigno bianco con le ali aperte. Le due ali sono i due petali del fiore di loto del sesto *chakra*, corrispondenti ai due emisferi del cervello, e più in generale, alla dualità degli opposti. Il significato del terzo occhio, o occhio spirituale, lo vedremo più del dettaglio nel quarto capitolo *Scienza e tecnica dello yoga* dedicato all'insegnamento del maestro.

Hamsa è anche il mantra utilizzato in una delle pratiche yoga più diffuse volta alla consapevolezza del respiro, chiamata dalla tradizione buddista Vipassana (in lingua pali) e Vipashyana (in sanscrito), che letteralmente significa “super visione” ed è spesso tradotto come “chiara visione” o “visione interiore”. La pratica del Vipassana consiste nell'osservare e nel concentrare la propria attenzione sul naturale e spontaneo fluire del respiro, e nel pronunciare mentalmente un mantra ad ogni inspirazione e ad ogni espirazione. I mantra possono variare a seconda della tradizione che si segue e alle specifiche indicazioni del proprio guru, e tra questi mantra vi è la parola bisillabica “Hamsa”: la sillaba “Ham” durante l'inspirazione e la sillaba “Sa” durante l'espirazione. A tal riguardo Yogananda disse: «Queste potenti sillabe sanscrite hanno un rapporto vibratorio con la fase di inspirazione e con quella di espirazione del respiro. Così, inconsciamente, ogni volta che respira l'uomo afferma la verità della propria natura: Io sono Lui!». ⁸³

Sri Yukteswar consacrò il suo amato discepolo, il figlio del suo cuore, conferendogli uno dei titoli più alti che possano essere conferiti ad un devoto hindu, e gli disse espressamente che il suo tempo sulla terra era finito e che lasciava tutto nelle sue mani. Sri Yukteswar morì il 9 marzo 1936 nel suo *ashram* di Puri, mentre Yogananda si trovava a Calcutta e stava per prendere un treno per raggiungere il guru della sua vita. Colui che Yogananda chiamava “il leone del Bengala” aveva abbandonato consapevolmente il suo corpo terreno, in quello che nella filosofia indiana si chiama *mahasamadhi*, il “grande *samadhi*”, corrispondente a quello che i buddisti chiamano *parinirvana*, il “grande *nirvana*”.

Il giorno seguente Yogananda condusse i riti funebri e il corpo di Sri Yukteswar fu sepolto nel giardino dell'*ashram* di Puri. Nella tradizione hindu i corpi degli uomini laici vengono cremati per essere purificati, ma i corpi degli uomini santi vengono sepolti, in quanto essi sono già puri e sono già morti e risorti nel momento in cui hanno rinunciato al mondo e hanno preso i voti monastici, e con essi una nuova veste e un nuovo nome.

Il viaggio di ritorno in Occidente era stato fissato ad inizio giugno, ma arrivati a Bombay Yogananda e i suoi due discepoli americani scoprirono che sulla nave non c'era posto per la loro Ford, così il maestro decise che non era ancora arrivato il tempo di lasciare l'India.

⁸³ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 353.

3.5 MAHASAMADHI

Nell'estate 1936 Yogananda tenne alcune conferenze a Bombay e visitò ancora una volta Puri e il suo amato Bengala. In settembre tornò in Inghilterra per tenere una serie di conferenze pubbliche e seminari sullo yoga, ed infine, nell'ottobre 1936, arrivò in America. Yogananda sbarcò a New York e con la mitica Ford ripercorse l'America da costa a costa, dalle sponde dell'Oceano Atlantico a quelle dell'Oceano Pacifico, arrivando alla Casa Madre sul Mount Washington di Los Angeles in tempo per celebrare insieme ai suoi discepoli il Natale del 1936. In quella memorabile occasione Yogananda portò ai suoi discepoli molti doni raccolti nel suo lungo viaggio, anche se il dono più grande per loro fu indubbiamente la benedizione del ritorno del proprio guru, a cui fecero un regalo di bentornato a casa che per Yogananda simboleggiava la realizzazione di una visione: Rajarsi Janakananda e gli altri discepoli costruirono e donarono al loro maestro l'eremitaggio di Encinitas in California, sulle sponde dell'Oceano Pacifico.

Yogananda festeggiò tutti i Natali dal 1936 al 1951 alla Casa Madre della Self-Realization Fellowship. Egli distingueva il Natale Spirituale dal Natale Sociale, entrambi celebrati in giorni e modi differenti: il Natale Spirituale viene celebrato il 23 dicembre (prima del 1950 era il 24 dicembre) con una meditazione giornaliera della durata di otto ore, il Natale Sociale invece viene celebrato il 25 dicembre con un pranzo natalizio molto partecipato. Il maestro dava grande importanza a queste feste, che celebrava da sempre, anche durante gli anni di discepolato sotto la guida del suo guru Sri Yukteswar.

Il solstizio d'inverno cade intorno al 21 dicembre, ed esso segna simbolicamente la fine e l'inizio dell'anno solare, ovvero di quel ciclo temporale descritto dalla rotazione della Terra intorno al Sole, della durata di circa 365 giorni. Nell'*ashram* di Sri Yukteswar veniva festeggiato il solstizio d'inverno come la fine del vecchio e l'inizio di un nuovo anno solare, e venivano festeggiati anche gli altri tre punti cardine dell'anno, ovvero l'equinozio di primavera intorno al 21 marzo, il solstizio d'estate intorno al 21 giugno, e l'equinozio d'autunno intorno al 21 settembre. Il Natale è celebrato pochi giorni dopo il solstizio d'inverno, questo può giustificare il significato simbolico universale di questa festività come "il giorno della nascita": la nascita del nuovo anno solare, la rinascita della luce che dopo il giorno più buio dell'anno (il solstizio d'inverno) ricomincia a crescere, e la nascita di Cristo come Figlio di Dio sulla Terra.⁸⁴

Yogananda iniziò a scrivere la sua biografia intorno al 1930, ma fu solo quando tornò in America dal suo viaggio attraverso l'Europa e l'India che si dedicò completamente alla redazione

⁸⁴ *Giovanni 1.4-5*: «In lui era la vita, e la vita era la luce degli uomini. La luce splende nelle tenebre, e le tenebre non l'hanno soprafatta. Nell'Antica Roma la festa del solstizio d'inverno era chiamata "Dies Natalis Deus Sol Invictus", ovvero "Giorno di Nascita del Dio Sole Invitto (o Non Sconfitto)".

del libro. Durante il lungo viaggio il maestro raccolse ulteriore materiale utile sulla vita e l'insegnamento dei santi a cui dedica le pagine del libro della sua vita, e in particolare sulla vita e l'insegnamento di Lahiri Mahasaya. Yogananda concluse l'*Autobiografia di uno yogi* nel 1945, l'anno in cui esplosero le due bombe atomiche a Hiroshima e Nagasaki in Giappone, esattamente 50 anni dopo il *mahasamadhi* di Lahiri Mahasaya. Lahiri Mahasaya morì quando Yogananda aveva due anni, e probabilmente Yogananda incontrò il suo *paramguru* solamente il giorno del suo battesimo spirituale, ma tra i discepoli diretti di Lahiri Mahasaya incontrati da Yogananda durante la sua vita ricordiamo: i suoi genitori Gyana Prabha e Bhagabati Charan Ghosh, il suo guru Sri Yukteswar, il suo maestro di sanscrito Swami Kealananda, Swami Pranabananda, Ram Gopal Muzumdar, Panchanon Bhattacharya, Swami Keshabananda e la moglie e discepola di Lahiri Mahasaya Srimati Kashi Moni.

Tornato in America Yogananda continuò la sua opera in Occidente diffondendo i centri yoga della Self-Realization Fellowship e scrivendo numerose altre opere. Dal punto di vista organizzativo la California divenne il centro spirituale nel "Nuovo Continente", e in essa Yogananda fondò in vita ben sette centri: la Casa Madre sul Mount Washington di Los Angeles, l'eremitaggio di Encinitas sulla costa dell'Oceano Pacifico, il Santuario del Lago a Pacific Palisades in cui è presente il Mahatma Gandhi World Peace Memorial contenente le ceneri rimaste del grande liberatore dell'India dal dominio britannico, le tre chiese di tutte le religioni a Hollywood, San Diego e Long Beach, e il centro della California settentrionale situato a San Francisco. Oltre ai centri in America la Self-Realization Fellowship, a cui la Yogoda Satsanga Society indiana era affiliata, vide con Yogananda la realizzazione di alcune succursali della scuola di Ranchi, di un importante centro a Città del Messico sotto la direzione di J.M. Cuaron, di un centro a Londra che resistette con fede anche durante i difficili anni della Seconda Guerra Mondiale, e del Yogoda Math inaugurato nel 1939 a Dakshineswar, l'*ashram* che divenne la sede centrale indiana della organizzazione di Yogananda, situato alla periferia di Calcutta lungo il Gange, vicino al tempio di Kali in cui visse il maestro Sri Ramakrishna. La Self-Realization Fellowship e la Yogoda Satsanga Society pubblicavano periodicamente anche due riviste: *Self-Realization Magazine* in America e *Yogoda Magazine* in India.

Tra le numerose opere di Yogananda i due libri che occuparono intensamente gli ultimi anni della sua vita furono l'interpretazione spirituale della *Bhagavad Gita* induista e del *Vangelo* cristiano, entrambi pubblicati in Italia: in versione ridotta dall'editore Astrolabio-Ubaldini e in versione integrale dall'editore Vidyananda. Queste due opere, composte di tre volumi ciascuna, sono una interpretazione spirituale di due testi apparentemente incomparabili ma essenzialmente affini. Se essi rivelano la Verità, allora essi devono necessariamente rivelare la medesima Essenza.

Yogananda si è adoperato per mostrare all'umanità l'essenziale verità celata in entrambi i testi, scritti in tempi e luoghi differenti ma ispirati dal medesimo principio universale. Queste due opere sono letteralmente un ponte tra Oriente e Occidente, un ponte che Yogananda realizzò attraverso la propria vita, dedicata interamente allo yoga, alla unità tra tutti i popoli e tra tutte le religioni. Nella *Autobiografia di uno yogi* sono innumerevoli i riferimenti a entrambi questi testi fondamentali, ovvero la *Bhagavad Gita* induista e il *Vangelo* cristiano. Questo ponte, questo atto di unione, non fu iniziato da Yogananda ma dal suo *paramguru* Lahiri Mahasaya, dal suo guru Swami Sri Yukteswar anche attraverso il libro *La Scienza Sacra*, e prima ancora da Sri Ramakrishna Paramahansa e dal suo discepolo Swami Vivekananda.

Yogananda visse circa 32 anni in America, dal 1920 al 1935 e dal 1936 al 1952, ma colui che contribuì enormemente alla diffusione dello yoga in Occidente nella sua *Autobiografia* parla poco di quegli anni. Osservando alcune fotografie del maestro nella sua "terra promessa", sembra di vedere non un piccolo indiano orientale, ma un grande indiano occidentale, un indiano d'America, che si sente a casa sua sia ai piedi dell'Himalaya che immerso nelle sconfinite praterie americane e sulle sponde dell'immenso Oceano Pacifico.



Yogananda sulle rive del lago Chapala in Messico nel 1929

In 59 anni di vita Yogananda incontrò innumerevoli santi e innumerevoli grandi uomini del tempo. In 59 anni di vita Yogananda iniziò al Kriya Yoga più di centomila discepoli, aiutandoli a progredire lungo il percorso della auto-realizzazione spirituale. Tra i suoi discepoli principali ricordiamo: Sri Rajarsi Janakananda (al secolo James Jesse Lynn, discepolo dal 1932 e presidente della SRF dal 1952 al 1955), Sri Daya Mata (al secolo Rachel Faye Wright, discepola dal 1931 e

presidente della SRF dal 1955 al 2010), Sri Mrinalini Mata (al secolo Merna Brown, discepola dal 1945 e presidente della SRF dal 2010 al 2017), il dottor Minott Lewis con sua moglie Mildred (discepoli dal 1920), Tara Mata (al secolo Laurie Pratt, discepola dal 1924 e capo redattore delle pubblicazioni SRF/YSS incaricata di trovare un editore per l'*Autobiografia* del suo maestro), Sri Gyanamata (discepola dal 1924), Kamala Silva (discepola dal 1925 e responsabile del centro di San Francisco).

Le ultime parole degli ultimi due capitoli del libro che letteralmente sta cambiando il mondo e la vita di milioni di persone, ispirandole alla pratica spirituale di quella disciplina che secondo gli insegnamenti del maestro del Kriya Yoga può essere definita come la Scienza di tutte le scienze e lo Yoga di tutti gli yoga, sono il simbolo di una vita dedicata al divino presente in ogni essere umano.

Sebbene il corpo di Sri Yukteswar non abbia mai calcato altro suolo che quello indiano, egli ben conosceva la verità che ci rende fratelli: “Il mondo è la mia patria”. [...] La sacra missione del kriya yoga in Oriente e in Occidente è soltanto ai suoi inizi. Possano tutti gli esseri umani giungere a sapere che esiste una precisa tecnica scientifica per la realizzazione del Sé, grazie alla quale si può sconfiggere ogni infelicità umana! Nell’inviare pensieri e vibrazioni di amore alle migliaia di kriya yogi sparsi come gioielli splendidi su tutta la terra, penso spesso con gratitudine: “Signore, Tu hai dato a questo monaco una grande famiglia!”.⁸⁵

Yogananda visse su questa terra 59 anni, 27 in India e 32 in America. Egli visse al tempo del colonialismo britannico e della fine del suo dominio in India, corrispondente al periodo storico del Risorgimento Bengalese, e al tempo delle due guerre mondiali che distrussero e sconvolsero l’Europa e il mondo intero, in quella che lui chiamava “era atomica”.

Lo Yogi sapeva che gli mancava poco tempo, al riguardo le testimonianze dirette dei suoi discepoli sono innumerevoli e più volte il maestro fece accenno alla sua prossima morte. Yogananda doveva concludere i suoi libri e la sua opera, perché era consapevole che il tempo di vita del suo corpo materiale era quasi esaurito. Così egli disse alla sua discepola Kamala: “Sri Yukteswar è venuto da me per dirmi che ora mi è rimasto poco tempo. Devo terminare quel che ho da fare”.⁸⁶ La stessa Kamala fu sorpresa dal constatare che sulla rivista *Self-Realization*, lo scritto mensile di Yogananda su qualche passo del *Vangelo*, nel mese della sua morte era intitolato *L’Esperienza Finale* ed era dedicato al passo del *Vangelo di Luca 23.46*: “Padre, nelle Tue mani raccomando il mio spirito e, così detto, rese l’anima”.⁸⁷

Il 5 gennaio 1952 Yogananda compì il suo cinquantanovesimo compleanno. Il 7 marzo di quello stesso anno, al Biltmore Hotel di Los Angeles, lo stesso in cui alloggiò la prima volta in cui

⁸⁵ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 422 e 436.

⁸⁶ Kamala, *Specchio perfetto*, p. 114.

⁸⁷ Kamala, *Specchio perfetto*, p. 151.

venne nella “Città degli Angeli” nel 1925 quando fondò la Casa Madre della sua organizzazione per la “Fratellanza dell’Auto-Realizzazione”, tenne un banchetto in onore dell’ambasciatore indiano Binay R. Sen, a cui partecipò anche il console generale Mulk Raj Ahuja. Poco prima del suo discorso gli fu scattata la sua ultima fotografia in vita, il sorriso dei suoi occhi esprime una beatitudine infinita, e tuttavia il suo volto esprime anche la drammaticità della separazione apparente insita nella morte di ogni essere umano.



L’ultima fotografia di Paramahansa Yogananda poco prima del suo *mahasamadhi*

Lo *Yoga Sutra* al versetto 2.9 afferma: «L’attaccamento alla dimora del corpo, che scaturisce dalla sua stessa natura, è presente in lieve misura anche nei grandi santi». E al riguardo Sri Yukteswar disse: «Proprio come accade a un uccello che, dopo essere stato rinchiuso a lungo in gabbia, esita ad abbandonare la sua abituale dimora quando trova la porta aperta».⁸⁸

Il maestro fu chiamato a tenere il suo discorso di fronte a tutti gli ospiti. In quel momento si rivolse alla persona che gli sedeva accanto e disse: «Ricordate sempre: la vita ha le sue belle rose e anche le sue spine; noi dobbiamo accettare le une e le altre».⁸⁹ Yogananda fece il suo discorso, in piedi, davanti a tutti. Nel momento in cui pronunciò le parole conclusive della sua poesia *La mia India*, i suoi occhi guardarono il cielo e il suo corpo si accasciò a terra. Paramahansa Yogananda aveva concluso la sua opera in questa vita.

Là dove il Gange, le foreste, le grotte dell’Himalaya e gli uomini sognano Dio,
io sono stato consacrato: il mio corpo ha toccato quella terra!⁹⁰

⁸⁸ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 354.

⁸⁹ Kamala, *Specchio perfetto*, p. 150.

⁹⁰ Paramahansa Yogananda, *Canti dell’Anima*, p. 171.

4. SCIENZA E TECNICA DELLO YOGA

Sull'insegnamento di Yogananda innanzi tutto dobbiamo riconoscere che esso è estremamente semplice e profondo, semplice dal punto di vista intellettuale e profondo dal punto di vista spirituale. Questo significa che i suoi insegnamenti sono semplici da comprendere con la mente, in quanto privi di complicate speculazioni filosofiche, ma profondi da mettere in pratica, in quanto la disciplina indicata dal maestro è sì di facile comprensione ma questo non significa che non richieda un grande sforzo della volontà dell'anima umana. Le parole con cui si esprime sono chiare e dirette e il suo pensiero è sistematico, onnicomprensivo, andando a toccare ogni campo del sapere e della vita umana con grande precisione, senza mai cadere in contraddizione o trascurando qualcosa senza prenderlo in considerazione. Yogananda dà sia indicazioni sulle verità ultime dell'universo, sia indicazioni sul giusto e retto modo di vivere che l'essere umano deve mettere in pratica quotidianamente in ogni suo pensiero e in ogni sua azione. Dal semplice modo in cui si dovrebbe organizzare la propria giornata e il proprio tempo, al giusto equilibrio che ogni essere umano dovrebbe trovare tra le sue necessità materiali, sociali e spirituali; dal modo in cui coltivare un atteggiamento positivo a come sviluppare le virtù più elevate dell'anima; dall'affrontare i problemi della vita al riuscire a concentrare la propria attenzione per realizzare ogni progetto della nostra esistenza, tra cui la realizzazione del Sé attraverso la profonda meditazione. Di fatto Yogananda ha risposto ad ogni possibile domanda che possa sorgere nella mente di un essere umano. Anche temi delicati e misteriosi come quello della morte e dell'aldilà sono stati da lui affrontati esplicitamente e sistematicamente attraverso i suoi insegnamenti.

Yogananda trasmise il suo sapere e la sua disciplina attraverso l'insegnamento diretto e indiretto. L'insegnamento diretto comprende il rapporto personale tra guru e discepolo e i numerosi seminari pubblici che tenne nell'arco di circa 30 anni tra India, Europa e America. L'insegnamento indiretto è quello trasmesso attraverso i suoi scritti: le lezioni della SRF, i saggi e le raccolte di preghiere e poesie da lui stesso redatte, e le raccolte dei suoi discorsi trascritti dai suoi discepoli.

Le lezioni della SRF comprendono le lezioni di base date a tutti coloro che si vogliono avvicinare e vogliono iniziare ad intraprendere il sentiero della SRF così come indicato dal suo fondatore, le lezioni avanzate accessibili a chi voglia approfondire e continuare a seguire tale percorso spirituale, e le lezioni sul Kriya Yoga volte a trasmettere le tecniche scientifiche di meditazione proprie del Raja Yoga. Per poter ricevere le lezioni avanzate e le lezioni sul Kriya Yoga lo studente SRF deve prima mettere in pratica nella sua vita quotidiana gli insegnamenti di base, dimostrando attraverso il proprio sforzo di voler approfondire e ampliare la propria disciplina, il proprio discernimento e la propria devozione, e riconoscere Yogananda e il suo lignaggio come

unica guida spirituale, seguendo il sentiero da essi indicato con fiducia e fedeltà, ovvero con fede e devozione nel proprio guru.

Dal punto di vista sapienziale i maestri del Kriya Yoga traggono ispirazione per il loro insegnamento da due religioni principali: l'induismo e il cristianesimo. Il concetto e principio fondamentale yoga di unione degli opposti comprende ogni aspetto dell'esistenza e queste due religioni, tra le più diffuse al mondo, vanno a simboleggiare la tradizione spirituale orientale e la tradizione spirituale occidentale. Questo non significa che essi non abbraccino le verità e le pratiche spirituali trasmesse da altre tradizioni religiose, semplicemente hanno voluto mostrare l'universalità della religione attraverso l'unione di due antiche tradizioni apparentemente tanto differenti se non addirittura opposte. Ogni religione si fonda su principi e verità universali rivelate da santi profeti e grandi saggi, tuttavia il loro autentico e più profondo insegnamento, il loro messaggio originario, nel tempo venne contaminato e corrotto dall'attività umana schiava dell'ignoranza. Yogananda e i maestri del Kriya Yoga che lo hanno preceduto e mandato hanno voluto mostrare al modo che i principi e le verità da cui sorgono le religioni induista e cristiana sono gli stessi. Quindi Gesù Cristo e Bhagavan Krishna trasmisero e rivelarono al mondo le medesime verità attraverso la loro vita e il loro insegnamento, formalmente e apparentemente diverso ma sostanzialmente uguale.

Il maestro [Sri Yukteswar] interpretava la *Bibbia* cristiana con stupenda chiarezza. È stato il mio guru hindu, il quale non è certo annoverato tra i componenti della comunità cristiana, che ho imparato a percepire l'essenza immortale della *Bibbia* e a comprendere la verità racchiusa in questa affermazione del Cristo, sicuramente la più perentoria e vibrante che sia mai stata pronunciata: "Il cielo e la terra passeranno, ma le mie parole non passeranno" [*Matteo 24.35*].

I grandi maestri dell'India modellano la propria vita secondo gli stessi ideali divini che hanno ispirato Gesù; questi uomini sono la vera famiglia che Gesù riconosceva di avere: "Perché chiunque fa la volontà del Padre mio che è nei cieli, questi è per me fratello, sorella e madre" [*Matteo 12.50*]. "Se rimarrete fedeli alla mia parola", ha affermato il Cristo, "sarete davvero miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi renderà liberi" [*Giovanni 8.31-32*]. Uomini liberi, padroni di sé stessi, gli yogi dell'India simili al Cristo partecipano della fratellanza immortale che unisce tutti coloro che raggiungono la conoscenza liberatrice dell'unico Padre.⁹¹

Questi principi e verità universali sono al di là dello spazio e del tempo, nel senso in cui ogni essere umano, indipendentemente dal luogo e dal tempo in cui vive, può realizzarli dentro di sé attraverso il sentiero dello yoga. Ecco, questo capitolo inizia proprio con l'approfondire in che modo la tradizione hindu in generale e i maestri del Kriya Yoga in particolare concepiscono e vivono lo spazio e il tempo, e da lì volgeremo il nostro sguardo verso la filosofia e la pratica dello yoga così come furono trasmesse da Yogananda e dai suoi maestri, i quali insegnarono che lo yoga

⁹¹ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 162 e 163.

è la via e il mezzo attraverso il quale l'anima può liberarsi di ogni dualismo, da ogni sofferenza e da ogni ignoranza. Questa liberazione si realizza nell'unione tra gli opposti, in cui cessa di manifestarsi ogni differenziazione, e quindi, in cui si dissolve ogni cosa, spazio e tempo compresi.

Ogni religione e ogni tradizione culturale ha un proprio modo di concepire e vivere lo spazio e il tempo, attraverso rituali celebrati in luoghi di culto, che in un modo o nell'altro definiscono lo spazio sacro e scandiscono lo scorrere del tempo. Noi analizzeremo due particolari aspetti della religione hindu: il pellegrinaggio della Kumbh Mela e la filosofia degli Yuga, il primo è una celebrazione rituale che avviene ciclicamente in quattro città sacre, il secondo è il modo in cui la religione induista misura e scandisce lo scorrere del tempo e delle ere attraverso l'osservazione degli astri nello spazio che circonda la Terra. Quello che caratterizza questi due aspetti della religione e della filosofia hindu è la loro ciclicità. Da una parte lo spazio terrestre con i suoi luoghi di culto e dall'altra lo spazio celeste che circonda il nostro pianeta, entrambi vissuti ciclicamente dagli esseri umani attraverso le celebrazioni rituali e le ere astrologiche.

Quindi, dopo i primi due paragrafi *Kumbh Mela* e *Yuga* dedicati alla concezione e all'esperienza hindu dello spazio-tempo, ci addentreremo nella *Genesi e cosmologia dell'universo*, nel *Kriya Yoga* e nella *Salute fisica mentale e spirituale*, tre paragrafi che vogliono approfondire il cuore dell'insegnamento di Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Swami Sri Yukteswar e Paramahansa Yogananda.

4.1 KUMBH MELA

La Kumbh Mela o Kumbha Mela è il pellegrinaggio spirituale più importante della religione hindu. *Kumbh* significa “vaso, urna, brocca”, mentre *mela* significa “incontro o riunione”, quindi può essere tradotto come la “riunione del vaso”.

La leggenda narra che *deva* e *asura*, ovvero dèi e demoni, lottarono tra loro in un conflitto che durò dodici giorni per impossessarsi del vaso contenente l'*amrita*, il nettare dell'immortalità. Dopo dodici giorni di battaglia il divino Vishnu prese e portò via il vaso dell'*amrita*, ponendo fine all'atroce conflitto. Nel momento in cui Vishnu prese e portò via il vaso, quattro gocce di *amrita* caddero sulla terra santificando quattro luoghi di immortale grandezza spirituale: Haridwar, Prayagraj, Nashik e Ujjain. Queste quattro città sorgono sulle sponde di fiumi sacri: Haridwar in Uttar Pradesh è una delle prime città percorse dal Gange, Prayagraj anch'essa in Uttar Pradesh è il punto in cui il Gange si unisce allo Yamuna, Nashik situata in Maharashtra è bagnata dal fiume Godavari, mentre Ujjain in Madhya Pradesh si trova lungo le rive del fiume Kshipra.

Haridwar è alle pendici delle sorgenti del Gange che in lingua originale si chiama Ganga, la dea della purezza e del perdono, sorella di Parvati (letteralmente “montagna”), la dea della fertilità e

della bellezza corrispondente alla catena himalayana. Haridwar significa “porta degli dèi” in quanto Hari nella tradizione vedica è una delle parole utilizzate per indicare il divino, mentre *dwar* è la “porta d’ingresso”, il “passaggio di entrata”. Il Gange nasce dall’affluenza di diversi fiumi himalayani situati in Uttarakhand, di cui i tre principali sono: l’Alaknanda che sorge dal ghiacciaio Satopanth presso Badrinath, il Mandakini che sorge dal ghiacciaio Chorabari presso Kedarnath, e il Bhagirathi che sorge dal ghiacciaio Gangotri presso Gangotri. Alaknanda e Mandakini si uniscono a Rudraprayag dove diventano il Gange vero e proprio, ovvero Ganga Ma la “madre ganga”. Il Gange successivamente si unisce al Bhagirathi presso Devprayag, passa a Rishikesh, luogo tanto famoso per i centri e i ritiri yoga, e arriva ad Haridwar dove inizia a fluire attraverso l’immensa pianura dell’India settentrionale che prende appunto il nome di Pianura del Gange. Proprio nel mezzo di questa immensa pianura, tra le sorgenti e le foci del Gange, si trova Prayagraj, la città in cui Gange, Yamuna e Sarasvati (quest’ultimo è un antico fiume ormai scomparso nominato in numerosi passi del *Rig Veda* composto nel II millennio a.C.) si uniscono in quello che gli hindu chiamano Triveni-Sangam, letteralmente “confluenza dei tre fiumi”. Nome originario della città è Prayaga che significa “luogo del sacrificio”. Dal 1583 l’imperatore moghul Akbar cambiò il nome della città in Al-ilahabad poi diventata Allahabad la “città della divinità”, e dal 2018 è stata ribattezzata riprendendo il nome originario in Prayagraj. Molte città e luoghi indiani hanno subito diverse nominazioni a causa dei diversi periodi di dominazione straniera, prima quella moghul, poi quella britannica. Dopo l’indipendenza dell’India avvenuta nel 1947, molti nomi propri di luogo sono stati ribattezzati riprendendo gli antichi nomi originari. Ad esempio Benares e Calcutta sono due occidentalizzazioni, i nomi autoctoni sono Varanasi (il cui nome antico è Kashi, la “città della luce” dalla radice *kash* “risplendere”) e Kolkata.

La Kumbh Mela comprende tre celebrazioni differenti: Purna Kumbh Mela, Ardh Kumbh Mela e Maha Kumbh Mela. La Purna Kumbh Mela è la “kumbh mela completa” celebrata ogni tre anni in una delle quattro città sacre che si susseguono a rotazione nell’ordine menzionato, quindi la riunione dei pellegrini provenienti da tutto il mondo avviene in ogni città ogni dodici anni. Questa è anche comunemente chiamata solo Kumbh Mela in quanto è la festività principale vera e propria. La Ardh Kumbh Mela è la “mezza kumbh mela” celebrata ogni sei anni ad Haridwar e Prayagraj, questo significa che mentre le città di Nashik e Ujjain festeggiano una sola Purna Kumbh Mela ogni dodici anni le altre due città sacre festeggiano una Ardh Kumbh Mela dopo sei anni dalla data in cui è stata celebrata la Purna Kumbh Mela, ovvero a metà del ciclo completo di dodici anni. Infine la Maha Kumbh Mela è la “grande kumbh mela”, termine attualmente utilizzato per indicare sia la Purna Kumbh Mela di Prayagraj che viene considerata la più importante delle quattro, in quanto città particolarmente sacra per il significato simbolico dell’unione di tre fiumi sacri, sia una

particolare Kumbh Mela di Prayagraj celebrata ogni 144 anni, ovvero alla fine e all'inizio di un ciclo di dodici Purna Kumbh Mela. Yogananda, che nella sua *Autobiografia* parla espressamente del pellegrinaggio hindu più importante e più partecipato, descrive solo l'esistenza della Kumbh Mela e della Ardh Kumbh Mela, e non menziona alcuna Maha Kumbh Mela.

Alla Kumbh Mela di Prayagraj celebrata nel 2001 si riunirono circa 60 milioni di persone, un numero di esseri umani comparabile all'intera popolazione italiana si recò in un'unica città. Nel 2013 il numero di pellegrini crebbe ulteriormente e Prayagraj ospitò la bellezza di circa 100 milioni di devoti, risultando di fatto il più grande raduno spirituale di tutti i tempi, o almeno, di tutti i tempi di cui l'umanità abbia memoria. Per fare un confronto con un'altro raduno spirituale tra i più partecipati della terra, possiamo pensare all'Hajj musulmano, il pellegrinaggio annuale alla Mecca da compiere almeno una volta nella vita nel mese lunare di Dhu l-Hijja, che si distingue dall'Umra, il pellegrinaggio alla Mecca in qualsiasi periodo dell'anno. All'Hajj del 2012 parteciparono circa 3 milioni di persone. La prossima Kumbh Mela di Prayagraj si celebrerà nel 2025, segnando così la fine di un ciclo e l'inizio di un altro.

La Kumbh Mela di Prayagraj fu particolarmente significativa anche nella vita dei tre grandi guru del Kriya Yoga. Si tenga presente che Yogananda si riferisce a Prayagraj sempre con il nome di Allahabad.

Lahiri Mahasaya si recò alla Kumbh Mela di Prayagraj almeno una volta, e in quella occasione egli incontrò il suo guru Babaji che stava lavando i piedi a un *sadhu*⁹². Poco prima Lahiri Mahasaya aveva pensato alla ipocrisia di molti rinuncianti presenti al grande evento spirituale, che facevano sfoggio esteriore della loro ascesi, ma che in verità erano poveri di una reale bellezza interiore. In quel momento comparve il suo maestro, che gli mostrò la virtù più cara a Dio, l'umiltà, lavando i piedi dei pellegrini presenti indipendentemente dal loro grado di realizzazione spirituale. Gesù fece lo stesso con i suoi discepoli durante l'Ultima Cena. Molti grandi maestri e santi di diverse religioni sottolineano l'immenso valore spirituale dell'umiltà.

Mi fermerò a parlarvi di tre cose, ricavate dalle nostre stesse Costituzioni: intendere quanto importi osservarle, giova molto per godere di quella pace interna ed esterna che il Signore ci ha tanto raccomandato. La prima è l'amore che dobbiamo portarci vicendevolmente; la seconda il distacco dalle creature; la terza la vera umiltà, la quale, benché posta per ultimo, è prima ed abbraccia le altre. [...] Orbene, non vi è regina che più obblighi alla resa il Re del cielo quanto l'umiltà. Dal cielo essa lo fece discendere nel seno della Vergine, e per essa, come per un capello, noi ce l'attiriamo nell'anima. Perciò, più lo possederà chi sarà più radicata in umiltà, e meno chi in

⁹² A proposito del termine *sadhu* ricordiamo che nella filosofia indiana si possono distinguere tre livelli spirituali differenti: *sadhaka* è un "aspirante spirituale" che segue e pratica una disciplina spirituale (*sadhana*), *sadhu* è un "asceta" che ha rinunciato ai piaceri e ai dolori del mondo (*sannyasa*), e *siddha* è un "essere perfetto" che ha realizzato l'illuminazione e la liberazione (*moksha*).

questa virtù farà difetto. Non so comprendere che si dia o possa darsi umiltà senza amore, e amore senza umiltà, come non è possibile che queste due virtù stiano in un'anima senza un gran distacco da ogni cosa.⁹³

Sri Yukteswar partecipò alla Kumbh Mela di Prayagraj nel gennaio 1894. In quella occasione anche Sri Yukteswar incontrò il grande Babaji, proprio mentre stava pensando alla superficialità di molti partecipanti al grande e sacro evento, come accadde al suo guru Lahiri Mahasaya. In quella occasione Babaji rivelò a Sri Yukteswar che gli avrebbe mandato un discepolo per prepararlo alla missione di diffondere lo yoga in Occidente. Inoltre Babji chiese espressamente a Sri Yukteswar di scrivere un libro sulla essenziale unità tra le sacre scritture induiste e cristiane, volta a mostrare al mondo la fondamentale unità di tutte le scienze e di tutte le religioni. Il libro che Sri Yukteswar scrisse su indicazione di Babaji, come abbiamo già detto più sopra, ha il significativo titolo di *La Scienza Sacra*.

Paramahansa Yogananda andò a Prayagraj per celebrare la Ardh Kumbh Mela nel gennaio 1936. Yogananda testimonia la presenza di circa 2 milioni di pellegrini, e anch'egli non manca di notare l'ipocrisia di molti *sadhu* e *sannyasi*. Tuttavia la presenza di alcuni grandi santi uomini santifica la celebrazione e benedice tutti i pellegrini. Yogananda sperava di incontrare Babaji come accadde al suo guru e al suo *paramguru*, ma invece incontrò altri uomini dalla profonda realizzazione interiore, quali il *sadhu* cieco Prajna Chakshu, Swami Krishnananda e il *sadhu* Kara Patri. Il viaggio di Yogananda proseguì lungo il fiume Yamuna verso il Taj Mahal di Agra e l'*ashram* di Swami Keshabananda, discepolo diretto di Lahiri Mahasaya, situato a Vrindavan, la città natale dell'epico Krishna.

Come si è già detto nel paragrafo 3.4 *Il pellegrinaggio di una vita*, Yogananda dava grandissima importanza al valore spirituale del pellegrinaggio. Lui e i suoi maestri nella loro vita compirono diversi pellegrinaggi spirituali, recandosi personalmente a grandi ritrovi religiosi come la Kumbh Mela e in altri luoghi di culto, induisti ma anche cristiani. Yogananda si recò in pellegrinaggio in diversi templi e luoghi sacri dell'India, in visita a numerosi santi induisti e cristiani, e in città sante per la loro storia religiosa come Assisi e Gerusalemme. Nonostante la Kumbh Mela fosse una festa religiosa partecipata anche da molte persone ben poco religiose, essa era sempre una riunione sacra santificata dalla presenza di maestri illuminati provenienti da ogni dove.

[Sri Yukteswar pensò deluso:] “Oh, questa non è altro che una bolgia di frastuono e mendicanti. Mi chiedo se gli scienziati occidentali, che pazientemente ampliano i campi del sapere per favorire il benessere materiale del genere umano, non siano più graditi a Dio di questi fannulloni che professano religiosità, ma si concentrano solo

⁹³ *Cammino di perfezione 4.4 e 16.2*: Santa Teresa di Gesù, *Opere*, p. 556 e 606.

sulle elemosine”. [...] [E quando Babji gli chiese cosa pensasse della *kumbh mela* egli rispose:] “Mi ha molto deluso, signore, finché non ho incontrato voi. Mi sembra che, in un modo o nell’altro, i santi non abbiano molto da condividere con questa grande confusione”. [Al che Babaji disse:] “Figliolo, per le colpe di molti, non condannare tutti. Ogni cosa su questa terra ha una doppia natura, come un miscuglio di sabbia e zucchero. Sii saggio come la formica, che prende solo lo zucchero e lascia da parte la sabbia senza neanche toccarla. Benché molti dei *sadhu* che si trovano qui vaghino ancora nell’illusione, pure la *mela* è benedetta dalla presenza di alcuni uomini dalla realizzazione divina”.⁹⁴

Yogananda nel suo insegnamento afferma che tutti i pensieri umani sono trasmessi nell’etere come onde o vibrazioni sottili che permeano il luogo in cui vengono concepiti e che sono percepiti, consapevolmente o inconsapevolmente, dalle menti che si recano in quel luogo. Quindi ogni luogo fisico è intriso di una particolare energia vibratoria, determinata dai pensieri che hanno attraversato quel luogo. Ad esempio un ospedale è un luogo fisico con una particolare energia vibratoria, che può essere percepita consapevolmente dalle menti sensibili, aperte e libere. L’energia vibratoria di un ospedale è determinata dai pensieri degli esseri umani che vivono quel luogo. L’energia di un ospedale è decisamente diversa dall’energia di una chiesa, dall’energia di una macelleria, dall’energia di un museo o da quella di un laboratorio artistico, perché i pensieri e le emozioni concepiti in questi luoghi sono differenti. «Ogni uomo è contraddistinto dal marchio vibratorio del proprio stato di coscienza ed esercita un caratteristico influsso sulle persone e sulle cose. La stanza abitata da un individuo, ad esempio, è tutta permeata dalle sue vibrazioni-pensiero. Queste potranno essere percepite distintamente da chiunque possieda il grado di sensibilità necessario». ⁹⁵ Secondo la fisica moderna tutto è energia e tutto può avere sia natura corpuscolare che vibratoria (dualismo onda-particella). Yogananda estende questo concetto a tutto il creato, comprendendo anche la metafisica delle emozioni, dei pensieri e della coscienza. «La scienza moderna dimostra che la materia si compone di forze vibratorie. Gli elementi chimici, i fattori che strutturano tutte le forme dell’universo, dalle pietre alle stelle e all’uomo, non sono altro che forme differenti di vibrazioni elettroniche». ⁹⁶ La vibrazione più sottile della coscienza si condensa in forme via via più grossolane: il pensiero del piano causale o ideazionale, l’energia vitale o *prana* di luce astrale e la materia fisica. «L’energia vitale, la sottile vibrazione della corrente cosmica, è contenuta nella densa vibrazione della materia corporea; sia quest’ultima che l’energia vitale sono permeate, a loro volta, dalla vibrazione più sottile di tutte: quella della coscienza». ⁹⁷

⁹⁴ Esperienza di Sri Yukteswar alla Kumbh Mela di Allahabad nel gennaio 1894: Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 303 e 304.

⁹⁵ Paramahansa Yogananda, *Affermazioni scientifiche di guarigione*, p. 33.

⁹⁶ Paramahansa Yogananda, *L’eterna ricerca dell’uomo*, p. 70.

⁹⁷ Paramahansa Yogananda, *Affermazioni scientifiche di guarigione*, p. 33.

Un luogo è sacro non tanto per il valore culturale che gli esseri umani gli danno, secondo l'insegnamento di Yogananda un luogo è sacro ed è meta di pellegrinaggio per l'energia e l'influsso spirituale che trasmette a tutti coloro che vi si recano umilmente con devozione, indipendentemente dal grado di sensibilità e di consapevolezza del pellegrino. La sacralità dei luoghi di pellegrinaggio è quindi dovuta alla presenza della vibrazione spirituale di un santo che ha attraversato quel luogo. Per tale ragione Yogananda affermò che “la terra su cui un santo cammina è resa sacra dal semplice tocco dei suoi piedi”.

4.2 YUGA

Swami Sri Yukteswar scrisse un solo libro: *La scienza sacra*. Egli fu incaricato direttamente da Babaji, nel loro incontro alla Kumbh Mela di Prayagraj nel 1894, a scrivere un libro che mettesse in evidenza la fondamentale unità tra le scritture sacre induiste e le scritture sacre cristiane, in quanto rivelatrici della medesima verità. Questo evento è descritto da Yogananda nella sua *Autobiografia* al capitolo 36 intitolato *L'interesse di Babaji per l'Occidente*.

Yukteswar scrisse il libro in quello stesso anno. Esso, come molti testi tradizionali hindu, è composto da quattro capitoli preceduti da una introduzione e seguiti da una conclusione: *Le Sacre Scritture, La Meta, Il Cammino, La Rivelazione*. L'obiettivo del libro è dichiarato fin da subito nelle prime parole introduttive: «Lo scopo di questo libro è quello di mostrare, quanto più chiaramente possibile, che esiste una unità di fondo fra tutte le religioni; che non vi è differenza fra le verità professate dalle varie fedi; che il mondo evolve, sia esteriormente sia interiormente, secondo il medesimo procedimento e che tutte le Scritture riconoscono una sola Meta».⁹⁸ I capitoli del libro sono composti da una serie di *sutra* scritti in sanscrito con la relativa traduzione e spiegazione del maestro, ma quello che ci interessa ora analizzare è proprio l'introduzione al testo.

Uno degli scopi del libro è quello di mostrare “che il mondo evolve, sia esteriormente sia interiormente, secondo il medesimo procedimento”, e questo scopo credo si riferisca a due processi evolutivi differenti: l'evoluzione interiore di ogni essere umano e di ogni anima del cosmo, e l'evoluzione del cosmo stesso. Queste due evoluzioni sono del tutto interdipendenti, ovvero a una evoluzione interiore corrisponde sempre una evoluzione esteriore, e a una evoluzione esteriore corrisponde sempre una evoluzione interiore. Uomo e cosmo, e più in generale anima e mondo, sono interdipendenti e la loro evoluzione segue il “medesimo procedimento”. Il procedimento dell'evoluzione interiore è mostrato nel terzo capitolo dedicato a *Il Cammino*, mentre il procedimento dell'evoluzione esteriore è mostrato nell'introduzione al libro dedicata alla spiegazione degli Yuga, le ere astrologiche che l'umanità vive ciclicamente.

⁹⁸ Swami Sri Yukteswar, *La scienza sacra*, p. 11 e 12.

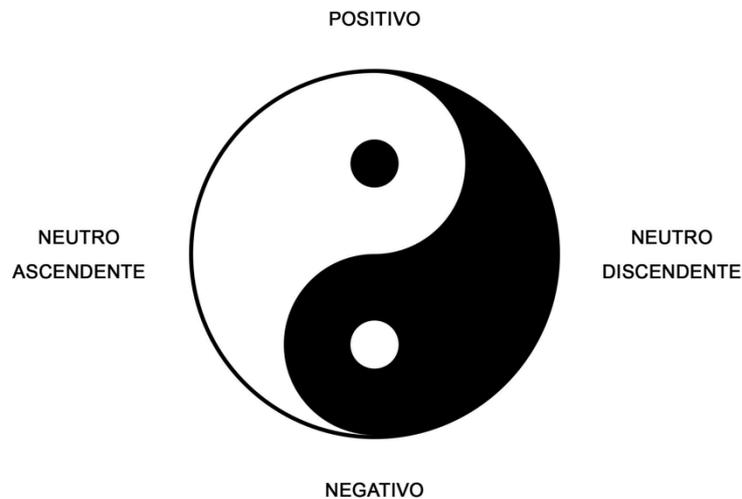
Per prima cosa è bene comprendere il concetto di ciclicità centrale in tante filosofie, in particolar modo quelle orientali. Secondo questo principio filosofico ogni cosa manifesta nel creato è in movimento, nulla può esistere dal punto di vista fenomenico se non sotto forma di un qualcosa in continuo movimento. La staticità o immobilità è sempre apparente, ovvero un qualcosa può apparire fermo relativamente a un particolare sistema di riferimento, ma dal punto di vista assoluto e generale tutto è in costante movimento: gli oggetti materiali, l'energia, le emozioni, le idee e la coscienza. Questo movimento non è un moto rettilineo ma ciclico, ovvero è un moto vibrazionale come quello di una onda sinusoidale. Il movimento ciclico, vibrazionale o ondulatorio dir si voglia è un moto oscillatorio tra due opposti in cui vi è una andata e un ritorno che si susseguono in continuazione, dopo ogni salita vi è una discesa e dopo ogni discesa vi è una salita.

Se immaginiamo di muoverci lungo una retta infinita, vediamo chiaramente che un tale moto è impossibile in quanto lungo una linea retta infinita non esistono punti di riferimento, e senza punti di riferimento non possiamo dire se siamo fermi o se ci stiamo muovendo. Se invece immaginiamo di muoverci lungo un segmento definito, vediamo chiaramente che possiamo stabilire se ci stiamo muovendo oppure no prendendo come punti di riferimento i due estremi del segmento. Qualcuno immagina il progresso e l'evoluzione come un processo di continua ascesa da un punto di partenza inferiore a un punto di arrivo superiore, ma se così fosse arrivati all'estremo superiore ci fermeremmo e in quell'istante in cui raggiungiamo la meta finale cesseremmo di progredire ed evolvere, ovvero cesserebbe ogni cambiamento e ogni movimento. Inoltre in natura non esiste ascesa che non sia seguita da una discesa, e non esiste discesa che non sia seguita da una ascesa.

Quindi il movimento lungo un segmento è ciclico, ogni andata è seguita da un ritorno e ogni ritorno è seguito da una andata. Andiamo avanti e indietro tra due punti opposti, in continuazione, senza mai fermarci. Dopo ogni pensiero negativo, o ogni emozione negativa, o ogni giornata negativa, segue sempre un pensiero una emozione e una giornata positivi. E dopo ogni pensiero o emozione o giornata positivi, segue sempre un pensiero o una emozione o una giornata negativi. Possiamo anche immaginarci che i nostri pensieri, le nostre emozioni e le nostre giornate migliorino sempre, in eterno, ma non è reale. L'evoluzione per esistere necessita della involuzione, e noi ci muoviamo ciclicamente tra questi due opposti, tra bene e male, luce e buio, materia e spirito. Scopo del sentiero spirituale è quello di trovare il giusto equilibrio tra gli opposti, affinché si possa vivere in pace senza essere sbalottati su e giù dalle ripide onde dell'esistenza umana che causano sofferenza, e si possa così realizzare quell'unità che in verità è il principio da cui tutto ha origine.

Questo è il vero significato di quel sacro simbolo cinese comunemente chiamato Tao che letteralmente significa "Via". La via o vita è un movimento ciclico tra due opposti, la luce e il buio, il bene e il male, il bianco e il nero, la pace e la guerra. Ad ogni estremo positivo segue un estremo

negativo, e ad ogni estremo negativo segue un estremo positivo. Questa è la vita, il movimento ciclico di ogni cosa.



Tao tra Yin e Yang (via o vita tra nero e bianco), simbolo del movimento ciclico tra gli opposti

Osservando il simbolo del Tao possiamo vedere che l'estremo positivo è in alto ed è il punto in cui il bianco (*yang* la "luce") è massimo e il nero (*yin* il "buio") è minimo, successivamente, muovendoci in senso orario, vi è una fase discendente che conduce dall'estremo positivo all'estremo negativo. A metà del percorso discendente troviamo il punto di equilibrio in cui bianco e nero sono equivalenti, un istante prima del neutro prevale il bianco, un istante dopo del neutro prevale il nero. Quindi muovendoci in senso orario dall'estremo positivo siamo discesi fino all'estremo negativo, in cui il bianco è minimo e il nero è massimo. Continuando il nostro percorso iniziamo il movimento ascendente che ci conduce nuovamente all'estremo positivo per poi iniziare un nuovo ciclo. A metà del moto ascendente passiamo sempre attraverso il neutro, il punto di equilibrio in cui bianco e nero sono equivalenti. Un istante prima del neutro prevale il nero, un istante dopo del neutro prevale il bianco. Ogni ciclo è composto da un moto discendente tra positivo e negativo attraverso il neutro, e da un moto ascendente tra negativo e positivo attraverso il neutro. Questo movimento ciclico simboleggia perfettamente la via attraverso la quale si manifesta la vita di ogni cosa che esiste in questo mondo, sia essa un pensiero, una emozione o un oggetto materiale. Nel momento in cui i due opposti si uniscono cessa ogni movimento e ogni manifestazione fenomenica.

La vita è fatta di alti e bassi, gli esseri umani e le società vivono momenti di pace e momenti di guerra, momenti di ricchezza e momenti di povertà, momenti di salute e momenti di malattia. Il respiro per l'essere umano è sinonimo di vita, e il respiro, come tutto ciò che vive, non è altro che un movimento ciclico tra due opposti. I polmoni completamente pieni sono l'estremo positivo, i

polmoni completamente vuoti sono l'estremo negativo, l'inspirazione è il moto ascendente mentre l'espiazione è il moto discendente. Tutto è ciclico: il respiro, l'umore, lo stato di salute, il battito di ali di un uccello, il camminare di un uomo, lo strisciare di un serpente, il nuotare di un pesce. I giorni, i mesi, gli anni e le ere. La catena alimentare, la fotosintesi, il ciclo dell'acqua, lo sbocciare dei fiori. Vi invito a provare a trovare qualche cosa che esista nel mondo e che non sia riconducibile al moto ciclico tra due opposti: positivo e negativo.⁹⁹ Ad una attenta osservazione, sul piano materiale sociale e spirituale della vita umana, tutto è ciclico. Possiamo vedere i moti ciclici della vita come dei movimenti circolari, o come delle onde, delle vibrazioni, delle oscillazioni. Dal macrocosmo al microcosmo, dal moto di rotazione e rivoluzione degli astri al moto ondulatorio vibrazionale della luce, dalle grandi rivoluzioni politiche, economiche e culturali delle società umane alle profonde rivoluzioni interiori dell'animo umano, tutto in questo mondo è ciclico.

Questa ciclicità è facilmente esperibile nel moto degli astri che scandisce lo scorrere del tempo e determina quei cicli temporali che in un modo o nell'altro influiscono sulla vita umana, o meglio, quei cicli temporali che descrivono i processi di evoluzione e involuzione del cosmo, e quindi, anche i processi di evoluzione e involuzione dell'essere umano.

I quattro cicli temporali fondamentali che l'umanità vive più o meno consapevolmente a livello materiale, sociale e spirituale, sono: giornata terrestre, mese lunare, anno solare ed era zodiacale.

GIORNATA TERRESTRE: La giornata è determinata dal moto di rotazione della Terra intorno al proprio asse. Il giorno è l'attributo positivo in quanto è il momento in cui predomina la luce, la notte è l'attributo negativo in quanto predomina il buio, i punti di equilibrio e di passaggio tra i due opposti sono l'alba e il tramonto, che sono l'attributo neutro. La giornata influisce sui ritmi circadiani dei vegetali e degli animali, uomo compreso. Questo influisce su come l'essere umano tende a vivere ciclicamente la sua giornata, per esempio dedicando al pasto il mezzogiorno e il tramonto, dedicando al lavoro e alle attività sociali le ore diurne, e dedicando al riposo e alle attività

⁹⁹ Positivo e negativo, maschile e femminile, luce e buio, bene e male non sono da intendersi come l'uno un qualcosa di migliore o superiore all'altro. Umanamente parlando viene spontaneo associare il positivo come un qualcosa di migliore rispetto al negativo, ma ogni coppia di opposti sono due facce della stessa medaglia, sono complementari, l'uno non esiste senza l'altro. Nell'atomo ci sono protoni (di carica positiva), elettroni (di carica negativa) e neutroni (di carica neutra), questo non significa che gli elettroni negativi siano peggiori dei protoni positivi, come se qualcuno volesse discriminarli. Protoni ed elettroni sono semplicemente la coppia di opposti che costituisce ogni atomo dell'universo. E dato che "come in grande così in piccolo" sistemi solari e atomi sono del tutto speculari, stelle e protoni sono il centro positivo, pianeti ed elettroni sono l'intorno negativo.

Secondo il Samkhya Darshana, una delle sei scuole filosofiche hindu, *prakriti*, ovvero la natura, il cosmo, il mondo fenomenico, è costituita da tre *guna* o attributi, che come dice Sri Yukteswar nel suo libro al sutra 7-10 del capitolo dedicato alle *Sacre Scritture*, sono: Sattva (letteralmente "esistente" o "veritiero") ovvero l'attributo positivo che illumina, Rajas (letteralmente "dinamico") ovvero l'attributo neutro che permette il movimento tra i due opposti, Tamas (letteralmente "oscuro") ovvero l'attributo negativo che oscura.

spirituali le ore notturne. Gli yogi sono soliti meditare nel silenzio e nella quiete della notte, riducendo al minimo le ore di sonno necessarie, in quanto una profonda meditazione è immensamente più rigenerante del sonno. Per convenzione ogni ciclo giornaliero inizia e finisce nel suo estremo negativo, a mezzanotte, ed è suddiviso in 24 ore.

MESE LUNARE: Il mese è determinato dal moto di rivoluzione della Luna intorno alla Terra. L'estremo positivo è la Luna Piena, l'estremo negativo è la Luna Nuova, i punti di equilibrio e di passaggio tra i due opposti sono il Primo Quarto e l'Ultimo Quarto di Luna. Il mese influisce sulle maree e su tutti i liquidi in generale, compresi quelli interni ai vegetali e agli animali. In agricoltura potature, semine e raccolte sono sempre influenzate dalla Luna. Le persone particolarmente sensibili riscontreranno dentro loro stessi che molti aspetti della loro vita sono fortemente influenzati dalle fasi lunari. Percepire l'influenza della Luna non significa essere "lunatici", significa essere sensibili e consapevoli. Per convenzione ogni ciclo mensile di circa 29 giorni inizia e finisce nel suo estremo negativo, in Luna Nuova.

ANNO SOLARE: L'anno è determinato dal moto di rivoluzione della Terra intorno al Sole. L'estremo positivo è il solstizio d'estate ovvero la giornata con il giorno più lungo e la notte più breve, l'estremo negativo è il solstizio d'inverno ovvero la giornata con il giorno più breve e la notte più lunga, il punto di equilibrio e di passaggio tra i due opposti sono l'equinozio di primavera e l'equinozio di autunno, ovvero i due giorni dell'anno in cui la durata del giorno e della notte sono equivalenti. Equinozi e solstizi sono determinati dalla inclinazione dell'asse terrestre rispetto al Sole. Quando il polo nord e il polo sud della Terra sono equidistanti dal Sole si hanno i giorni di equinozio di primavera e d'autunno. Quando il polo nord è più distante e il polo sud è più vicino, si ha il solstizio d'inverno nell'emisfero settentrionale o boreale, e il solstizio d'estate nell'emisfero meridionale o australe. Quando il polo nord è più vicino e il polo sud è più distante, si ha il solstizio d'estate nell'emisfero settentrionale, e il solstizio d'inverno nell'emisfero meridionale. L'anno solare influenza il clima e determina le stagioni, e quindi influenza i cicli biologici vegetali e animali: l'agricoltura e l'alimentazione, il lavoro umano e l'intera società sono in qualche modo influenzati dal susseguirsi delle stagioni. Per convenzione ogni ciclo annuale di circa 365 giorni inizia e finisce nel suo estremo negativo, il solstizio d'inverno.

ERA ZODIACALE: L'era zodiacale è determinata dal moto di precessione dell'asse terrestre che ruota intorno alla perpendicolare dell'eclittica (in pratica l'asse inclinato della Terra ruota intorno alla verticale come a disegnare due coni opposti al vertice, ovvero come a disegnare una

clessidra). Il moto di precessione dell'asse terrestre viene anche chiamato precessione degli equinozi, in quanto esso determina lo spostamento degli equinozi e dei solstizi rispetto alle stelle fisse e quindi ai dodici segni dello zodiaco. Ad esempio oggi l'equinozio di primavera cade nel segno dei Pesci, nel V secolo a.C. cadeva nel segno di Ariete e nel XXVII secolo d.C. cadrà nel segno dell'Acquario.¹⁰⁰ Prendendo come riferimento un equinozio o un solstizio, nel nostro esempio l'equinozio di primavera, esso cade in un segno zodiacale per circa 2150 anni, dopo i quali cadrà nel segno zodiacale successivo in senso retrogrado. Il ciclo delle ere zodiacali e della precessione equinoziale è anche chiamato Anno Platonico. Platone in *Timeo 33B-39E* è uno dei primi filosofi occidentali a scrivere dei cicli temporali determinati dal moto degli astri, e dice che l'anno perfetto si compie quando tutta la volta celeste torna al punto di partenza. Un ciclo completo dura circa 25772 anni.

Il fenomeno astrologico della precessione degli equinozi (e dei solstizi) è determinato dal moto rotatorio dell'asse terrestre, questo è quanto ci dice oggi l'astronomia moderna. Sri Yukteswar invece dice che questo fenomeno di fondamentale importanza è determinato dal moto di rivoluzione del Sole intorno al suo doppio. Nonostante questa divergenza, i tempi di durata del ciclo sono molto vicini, Sri Yukteswar dice che un ciclo completo dura 24000 anni, 2000 anni per ognuno dei 12 segni zodiacali, mentre secondo l'astronomia moderna un ciclo completo dura 25772 anni. Il moto di rivoluzione del Sole intorno al centro della nostra galassia, la Via Lattea, ha una durata ben più lunga, di circa 250 milioni di anni.

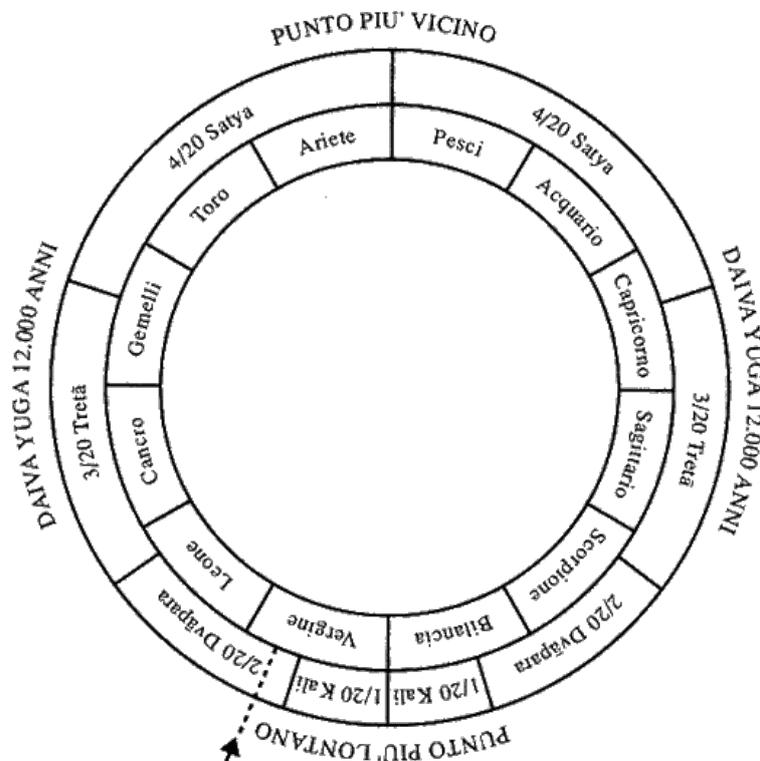
Nella filosofia induista esistono quattro Yuga che letteralmente significa Età o Era: Kali Yuga, Dvapara Yuga, Treta Yuga, Satya Yuga. Le Ere sono dei periodi temporali descritti da diverse tradizioni filosofico-religiose. Ad esempio ne parla Esiodo in Grecia nel VIII secolo a.C., che nel suo libro *Le opere e i giorni* descrive cinque stirpi umane relative a cinque età differenti: l'Età dell'Oro, l'Età dell'Argento, l'Età del Bronzo, l'Età degli Eroi e l'Età del Ferro. Non stupisce il fatto che Esiodo aggiunga una quinta età, relativa alla stirpe degli eroi, forse anche per poter contestualizzare e trovare una collocazione temporale anche al mitico ed eroico periodo narrato nei due poemi epici di Omero, l'*Iliade* e l'*Odissea*.

Secondo i testi antichi, e in particolare il *Manu Smriti* spesso tradotto come *Leggi di Manu* risalente al II secolo a.C., il Kali Yuga ha una durata di 1200 anni. Yukteswar spiega che a causa di alcuni errori negli almanacchi hindu avvenuti alla fine del regno di Raja Parikshit intorno al XII-IX secolo a.C., gli studiosi contemporanei credono che i 1200 anni del Kali Yuga siano da intendere come 1200 anni divini, e dato che ogni anno divino corrisponde a 360 anni solari, il Kali Yuga

¹⁰⁰ Molti credono che attualmente l'umanità si trovi nell'era astrologica dell'Acquario, ma in verità l'equinozio di primavera cade ancora nel segno dei Pesci ed entrerà in Acquario soltanto intorno al XXVII secolo d.C.

viene oggi creduto della durata di 432000 anni solari. Nel *Manu Smriti* le durate degli Yuga sono espressamente esposte: Kali Yuga 1200 anni di cui 100 anni di alba e 100 anni di tramonto (1/20 di ciclo), Dvapara Yuga 2400 anni di cui 200 anni di alba e 200 anni di tramonto (2/20 di ciclo), Treta Yuga 3600 anni di cui 300 anni di alba e 300 anni di tramonto (3/20 di ciclo), Satya Yuga 4800 anni di cui 400 anni di alba e 400 anni di tramonto (4/20 di ciclo).¹⁰¹

Yukteswar spiega che questi anni sono anni solari, ovvero anni umani e non divini come oggi comunemente si crede, e che questo ciclo temporale di 24000 anni è determinato dal fenomeno della precessione degli equinozi. Ogni ciclo completo è composto da quattro Yuga ascendenti e da quattro Yuga discendenti. L'alba e il tramonto di ciascuno Yuga si chiamano Sandhi e sono i periodi di transizione tra due Yuga differenti.



Schema degli Yuga come presentato da Sri Yukteswar

Osservando l'immagine soprastante possiamo vedere lo schema degli Yuga come presentato da Sri Yukteswar. La precessione degli equinozi è indicata dall'ordine retrogrado dei segni zodiacali relativo all'equinozio di autunno. Per convenzione in oriente le ere zodiacali hanno come punto di riferimento l'equinozio di autunno, mentre in occidente l'equinozio di primavera, quindi a

¹⁰¹ Yogananda precisa che in alcuni testi hindu il riferimineto al Kali Yuga è relativo a un ciclo temporale molto più ampio di quello determinato dalla processione degli equinozi, un ciclo universale di 4.300.560.000 anni solari corrispondente a un giorno della creazione, che a sua volta è parte di un ciclo ancora più ampio corrispondente alla durata temporale della vita di un intero universo: 314.159 miliardi di anni solari, che nella tradizione induista sono il tempo di un'età di Brahman.

seconda di quale punto di riferimento scegliamo possiamo dire di essere nell'era della Vergine prendendo come riferimento l'equinozio di autunno, nell'era dei Pesci prendendo come riferimento l'equinozio di primavera, nell'era dei Gemelli prendendo come riferimento il solstizio d'inverno, e nell'era del Sagittario prendendo come riferimento il solstizio d'estate.

Vediamo ora la definizione delle quattro ere e successivamente le contestualizziamo in base a quanto oggi la storia ci insegna. Si tenga presente che tutte le date degli Yuga qui menzionate si riferiscono alle date esposte da Sri Yukteswar nel suo libro *La scienza sacra*. Per verificare le date intorno alle quali avviene realmente il passaggio degli equinozi da un segno zodiacale all'altro bisogna consultare le Effemeridi contenenti tutti i dati astronomici relativi agli astri del sistema solare.

KALI YUGA: Il Kali Yuga è l'età del "conflitto", l'età più oscura in cui le tenebre sono al loro massimo estremo, e per questo associata a un metallo inferiore come il ferro. In questa era l'essere umano comprende solo la realtà materiale e ignora tutto il resto del reale. L'essere umano è completamente schiavo di *maya*, la creazione fenomenica illusoria del mondo sensoriale. L'ultimo Kali Yuga discendente iniziò nel 700 a.C. e terminò nel 500 d.C.. L'ultimo Kali Yuga ascendente iniziò nel 500 d.C. e terminò nel 1700 d.C..

DVAPARA YUGA: Il Dvapara Yuga è l'età "seconda", l'era in cui prevalgono le tenebre e la luce non è al suo minimo splendore, per questo è associata al bronzo o al rame, il primo elemento dell'XI Gruppo della Tavola Periodica degli Elementi. Nel Dvapara Yuga l'essere umano comprende le forze elettriche ed è libero dalla limitazione dello spazio, ovvero può comunicare informazioni e trasportare materia ad una velocità tale da oltrepassare i limiti spaziali. Sri Yukteswar parla espressamente di "materia sottile" corrispondente alle "forze elettriche", ma penso si possano intendere come tutto il campo delle onde elettromagnetiche e delle particelle elementari. L'ultimo Dvapara Yuga discendente iniziò nel 3100 a.C. e terminò nel 700 a.C.. L'attuale Dvapara Yuga ascendente iniziò nel 1700 d.C. e terminerà nel 4100 d.C..

TRETA YUGA: Il Treta Yuga è l'età "terza", il passaggio di transizione tra il buio e la luce, essa è associata all'argento, il secondo elemento dell'XI Gruppo della Tavola Periodica degli Elementi. In questa era l'uomo comprende quello che Sri Yukteswar chiama "magnetismo divino" ed è libero dalla limitazione del tempo. L'ultimo Treta Yuga discendente iniziò nel 6700 a.C. e terminò nel 3100 a.C.. Il prossimo Treta Yuga ascendente inizierà nel 4100 d.C. e terminerà nel 7700 d.C..

SATYA YUGA: Il Satya Yuga è l'età della "verità", della luce, dell'oro, il terzo elemento dell'XI Gruppo della Tavola Periodica degli Elementi. In questa era l'essere umano comprende tutto il reale, ovvero tutta la realtà materiale, energetica e spirituale dell'universo, ed è libero dall'illusione di *maya* e dall'ignoranza del Sé. La comprensione spirituale dell'essere umano è tanto profonda da realizzare la verità e da vivere in completa armonia con la volontà divina. Questa è l'età della più alta ricchezza e della più profonda scienza. L'ultimo Satya Yuga discendente iniziò nel 11500 a.C. e terminò nel 6700 a.C.. Il prossimo Satya Yuga ascendente inizierà nel 7700 d.C. e terminerà nel 12500 d.C..

L'ultimo Dvapara Yuga discendente iniziò nel 3100 a.C. e terminò nel 700 a.C.. Si può notare subito la esatta coincidenza del Dvapara Yuga con la comune Età del Bronzo come periodizzata dalla scienza storica contemporanea. Il fatto che la conoscenza umana prima del VII secolo a.C. fosse superiore a quella successiva non deve stupire, basti pensare alla immensa ricchezza sapienziale delle antiche civiltà indiane, cinesi, mesopotamiche ed egizie tra quelle più conosciute e studiate. All'inizio del III millennio a.C. sorse la scrittura ed è questo il momento in cui per convenzione inizia la "storia", prima di allora gli storici parlano di "preistoria", mentre la fine di questa era è segnata dalla cosiddetta Età Oscura, o anche chiamata dagli storici "collasso dell'età del bronzo", tra XII e VIII secolo a.C., momento in cui il Mediterraneo è scosso da un profondo cambiamento che portò alla estinzione delle civiltà micenea e ittita, e alla caduta del Nuovo Regno d'Egitto sotto Ramses XI. L'Età Oscura è il periodo di transizione in cui si estinsero alcune ricchissime civiltà e si diffuse la lavorazione del ferro, ovvero è il passaggio tra l'Età del Bronzo e l'Età del Ferro corrispondente al tramonto di circa 200 anni del Dvapara Yuga.

Il Kali Yuga discendente iniziò nel 700 a.C. e terminò nel 500 d.C.. Questo periodo temporale corrisponde perfettamente al tempo delle civiltà greca e romana in Europa, e più in generale a quella che gli storici chiamano "antichità classica". Roma per convenzione sorse nel 753 a.C. e cadde nel 476 d.C.. La storia ci indica il VII secolo a.C. come un momento di cesura netto praticamente in ogni luogo della terra, momento in cui sorsero nuove civiltà sulle macerie di quelle precedenti, o più semplicemente, tutte le civiltà umane si trasformarono in modo discendente. Nel VII secolo a.C. non solo sorsero le civiltà greca e romana, ma anche quella maya in Mesoamerica, quella ariana che in questo periodo fondò nell'India settentrionale i Mahajanapada o "Grandi Regni", e quella persiana con l'ascesa al potere della dinastia achemenide.

All'inizio del Kali Yuga discendente, i grandi saggi di ogni luogo della terra, sapendo che si stava per entrare in un'epoca oscura in cui la trasmissione della sapienza non poteva più avvenire

per via orale a causa della decadenza delle facoltà umane, scrissero alcuni testi che rimarranno incorrotti per millenni. All'inizio del Kali Yuga, tra il VII e il V secolo a.C., furono scritti i due grandi poemi epici indiani, il *Ramayana* e il *Mahabharata*, e i due grandi poemi epici greci, l'*Iliade* e l'*Odissea*. Allo stesso periodo risale la redazione sistematica della *Bibbia* ebraica, poco prima che il popolo di Israele fu sconfitto e deportato a Babilonia da Nabucodonosor II, per poi essere liberato dall'arrivo dell'imperatore persiano Ciro il Grande (Esilio Babilonese 587-538 a.C.). All'inizio del Kali Yuga tra VII e V secolo a.C. vissero: Siddhartha Gautama il Buddha e Vardhamana Mahavira il Jina in India, Laozi e Confucio in Cina, Socrate e Platone in Grecia, Zarathustra in Persia. Da questi grandi maestri spirituali, i cui insegnamenti e la cui vita ci è stata trasmessa attraverso testi scritti poi raccolti in canoni religiosi e filosofici, sorsero rispettivamente: Buddismo, Jainismo, Taoismo, Confucianesimo, Platonismo, Zoroastrismo. Tutti questi termini indicano semplicemente l'insegnamento di un maestro spirituale che venne accolto, seguito e diffuso da una comunità di devoti discepoli, che raccolsero un corpus di testi volti a trasmettere l'insegnamento del loro maestro ai posteri.

A circa metà del Kali Yuga discendente, intorno all'anno 0, visse Gesù il Cristo. Se prima di Gesù Cristo i grandi maestri illuminati, da cui derivano i primi testi sapienziali, riuscivano ancora a risvegliare un barlume di amore e saggezza nei cuori e nelle menti degli uomini, Gesù segnò con la sua nascita e la sua morte un cambiamento epocale. Un essere illuminato sorse sulla terra, ma non al tempo dell'inizio del Kali Yuga discendente, ma nel pieno periodo dell'oscurità. Pochissimi accolsero la sua parola e la sua luce, mentre la maggioranza degli uomini, in balia delle tenebre, ebbero paura e senza riuscire né a vedere né ad ascoltare, si chiusero in loro stessi e crocifissero colui che era venuto a salvarli. La crocifissione di Gesù segna un collasso senza precedenti, prima di allora gli esseri illuminati venivano accolti e seguiti, o tutt'al più ignorati, mentre Gesù fu assassinato.¹⁰² Praticamente nello stesso periodo Roma passa dall'essere una Repubblica all'essere un Impero.

Il Kali Yuga discendente termina nel 500 a.C. quando l'equinozio di autunno passò dal segno della Bilancia a quello della Vergine, e l'equinozio di primavera passò dal segno dell'Ariete a quello dei Pesci, l'antichità classica finì e iniziò quel periodo che gli storici chiamano "Medioevo". Il 500 a.C. è il punto di passaggio tra il Kali Yuga discendente e il Kali Yuga ascendente, ed è il punto più basso e oscuro di tutto il ciclo completo di 24000 anni, ovvero l'estremo negativo del ciclo temporale della precessione equinoziale. Il Medioevo corrisponde al Kali Yuga ascendente, un periodo di tempo che va dal 500 al 1700 d.C.. Gli storici fanno iniziare e finire il periodo medievale in base a convenzioni non scientifiche, ad esempio con la caduta dell'Impero Romano (476) e il

¹⁰² *Giovanni 1.4-5*: «In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini; la luce splende nelle tenebre, ma le tenebre non l'hanno accolta.

viaggio transatlantico di Cristoforo Colombo (1492). In effetti gli storici intuiscono che ci sono delle cesure nette in concomitanza con questi eventi, ma non sanno il perché.

Intorno al 1600 iniziò il tramonto del Kali Yuga ascendente che conduce al successivo Dvapara Yuga ascendente, il tramonto del Kali Yuga dura circa 100 anni, corrispondenti al periodo che va dal Rinascimento all'Illuminismo. Questo arco temporale corrisponde al fiorire dell'Impero Moghul in India tra il 1526 e il 1707, poi del tutto estinto nel 1858 con l'invasione coloniale della Compagnia Britannica delle Indie Orientali, e alla nascita in Europa della scienza moderna con le prime scoperte relative alle leggi fisiche della materia, "prime" dopo i 2400 anni dei due Kali Yuga discendente e ascendente corrispondenti alla antichità classica e al Medioevo. Tra i maggiori scienziati e filosofi europei del XVII secolo ricordiamo: Galileo Galilei, Keplero, Cartesio, Newton e Leibniz.

Il Medioevo, ovvero il Kali Yuga ascendente, non termina intorno al 1500, ma nel 1700, mentre il Dvapara Yuga ascendente iniziò nel 1700 e finirà nel 4100. Secondo la datazione proposta di Sri Yukteswar noi attualmente siamo nel IV secolo del Dvapara Yuga ascendente, ad oggi l'equinozio di primavera cade nel segno dei Pesci, mentre l'equinozio di autunno cade nel segno della Vergine.

Il Settecento è il primo secolo del Dvapara Yuga ascendente, un secolo di cesura totale, che insieme al secolo successivo costituisce l'alba del Dvapara Yuga attuale. Il XVII secolo è segnato dalla Rivoluzione Industriale che iniziò con l'invenzione della macchina a vapore di Thomas Newcomen nel 1705 in Inghilterra, poi migliorata da James Watt nel 1765, e dalle rivoluzioni politiche da cui nacque lo Stato costituzionale democratico moderno, la Rivoluzione Americana guidata da George Washington da cui nacquero nel 1776 gli Stati Uniti d'America, e la Rivoluzione Francese iniziata nel 1789 e conclusa nel 1799 con il colpo di stato di Napoleone Bonaparte. Anche dal punto di vista culturale avvenne una vera e propria rivoluzione, con l'avvento dell'Illuminismo nato tra l'Inghilterra e la Francia. Tra i filosofi di maggior spicco ricordiamo: Thomas Hobbes, John Locke e Adam Smith in Inghilterra, Rousseau, Montesquieu e Voltaire in Francia, Kant in Germania e Benjamin Franklin in America.

Quindi il Settecento è segnato da tre grandi rivoluzioni: la rivoluzione economica della Rivoluzione Industriale, la rivoluzione politica delle Rivoluzioni Americana e Francese, e la rivoluzione culturale dell'Illuminismo. Queste tre grandi rivoluzioni ebbero un punto in comune, ovvero il luogo e il tempo di origine, l'Inghilterra all'inizio del XVII secolo, ovvero all'inizio del Dvapara Yuga ascendente. Per quanto riguarda l'alba del Dvapara Yuga ascendente mi limito a questo breve accenno dal punto di vista Occidentale, senza prendere in esame le società orientali,

ma sono certo che un approfondito studio comparato mostrerà l'universalità degli Yuga in relazione all'evoluzione delle società umane.

Come ho già detto, attualmente siamo nel IV secolo del Dvapara Yuga ascendente, verso la fine dell'era zodiacale della Vergine e dei Pesci, ma in piena "età del bronzo". Non a caso il rame è uno dei conduttori elettrici più diffusi al mondo, e oggi sappiamo bene quanto sia centrale nella società umana l'utilizzo dell'elettricità per tutti i sistemi tecnologici e informatici.

Sri Yukteswar nel suo libro vuole esplicitamente indicare all'umanità un sistema di misurazione del tempo che sia scientifico, ovvero che abbia un valore oggettivo e assoluto in quanto basato sul moto degli astri. Sri Yukteswar per la misurazione degli anni solari adotta il ciclo temporale della precessione equinoziale dell'asse terrestre, ciclo segnato dal susseguirsi in senso retrogrado delle dodici ere zodiacali, e lo mette in risalto fin da subito nel primo *sutra* dell'introduzione al suo libro: «Questa esposizione della Verità Ultima, Kaivalya Darshanam è stata scritta da Priya Nath Swami, figlio di Kshetranath e Kadambini della famiglia Karar. Verso la fine del 194° anno del Dvapara Yuga, nella città di Allahabad, il grande Maestro Mahavatar Babaji espresse la volontà che tale interpretazione fosse pubblicata a beneficio del mondo intero».¹⁰³

Attualmente l'umanità adotta come sistema di misurazione dei mesi e degli anni il calendario gregoriano, istituito nel 1582 da papa Gregorio XIII. Inutile dire, in quanto evidentemente ovvio, quanto il calendario gregoriano sia uno strumento di misura estremamente relativo e soggettivo, e per questo, del tutto ascientifico. Un sistema di misurazione del tempo che sia realmente scientifico, ovvero che sia realmente assoluto e oggettivo, non può essere basato sulla nascita di un uomo e sulla arbitraria suddivisione dei giorni dell'anno. La misurazione del tempo, e quindi il calendario umano, per essere assolutamente e oggettivamente scientifici devono corrispondere al moto degli astri, i corpi celesti che determinano e scandiscono lo scorrere del tempo. Ci sono diversi modi per misurare lo scorrere del tempo: infiniti metodi ascientifici relativi e soggettivi basati su convenzioni umane, e un solo metodo scientifico assoluto e oggettivo basato sugli astri, il cui moto scandisce lo scorrere del tempo e determina i diversi cicli che l'essere umano vive sul piano materiale, sociale e spirituale.

Yogananda dedica alla astrologia e agli Yuga il sedicesimo capitolo della sua *Autobiografia* dal titolo *Come sconfiggere gli astri*. Yogananda distingue gli Yuga del ciclo terrestre, descritto dalla precessione degli equinozi e dal susseguirsi delle ere zodiacali in un arco temporale di circa 25772 anni, dagli Yuga del ciclo universale. Attualmente siamo nel Dvapara Yuga del ciclo terrestre, e nel Kali Yuga del ciclo universale.

¹⁰³ Sri Yukteswar, *La scienza sacra*, p. 11. Priya Nath è il nome di famiglia di Sri Yukteswar prima di assumere il nome monastico.

Il ciclo universale delle scritture ha una durata di 4.300.560.000 anni e corrisponde a un giorno della creazione. Questo numero smisurato si basa sul rapporto esistente fra la lunghezza dell'anno solare e un multiplo di pi greco (3,1416, il rapporto fra la circonferenza e il diametro del cerchio). La durata della vita di un intero universo, secondo gli antichi profeti, è di 314.59.000.000.000 anni solari, ossia, 'un'età di Brahma'. Le scritture induiste affermano che una terra come la nostra si dissolve per una di queste due ragioni: tutti i suoi abitanti diventano completamente buoni oppure completamente cattivi. La mente del mondo genera così una forza che libera gli atomi prigionieri la cui coesione permette l'esistenza stessa della terra. Talvolta si diffondono dichiarazioni terribili riguardo a una imminente 'fine del mondo'. Ma i cicli planetari si svolgono in base a un prestabilito disegno divino. Non è imminente alcuna dissoluzione della terra; il nostro pianeta nella sua forma attuale è ancora destinato ad attraversare molti cicli equinoziali ascendenti e discendenti.¹⁰⁴

4.3 GENESI E COSMOLOGIA DELL'UNIVERSO

Ogni dottrina religiosa comprende sempre una descrizione sulla genesi e sulla cosmologia dell'universo, ovvero sulla nascita e sulle leggi che governano il mondo in cui vive l'essere umano. Cosa sia questo mondo, come sia nato e chi o che cosa lo regoli e ordini sono tra le domande esistenziali umane presenti in ogni cultura di ogni tempo e luogo, e a cui le religioni hanno sempre cercato di dare una risposta. Abbiamo detto che Yogananda attraverso la sua vita e il suo insegnamento ha voluto dare una risposta a ogni possibile domanda, e una soluzione a ogni possibile problema, che possa sorgere nella mente e nella vita di un essere umano, e anche su questo argomento tanto delicato e dibattuto egli ha dato all'umanità un insegnamento chiaro e sistematico. Egli diede grandissima importanza alla giusta comprensione e conoscenza su cosa sia l'universo e su come sia fatto, ed è evidente dalla centralità di tale argomento nei suoi scritti e nei suoi insegnamenti, in cui rivela che la creazione di Dio descritta dalla religione induista e da quella cristiana è essenzialmente la stessa.

Innanzitutto bisogna comprendere il significato simbolico della Trinità, un tema centrale nell'insegnamento di Yogananda, in quanto egli sottolinea il fatto che la Trinità di Dio è una verità universale. Quindi la Trinità descritta dalla religione cristiana è equivalente alla Trinità descritta dalla religione induista, l'unica differenza è puramente formale, le parole usate per indicare la Trinità di Dio sono differenti, ma quello che le parole vogliono indicare è la medesima verità. Egli espone questo insegnamento in molte sue opere e nella sua *Autobiografia* questo tema è trattato nel capitolo 14 intitolato *Un'esperienza della coscienza cosmica*, mentre Sri Yukteswar parla in modo sistematico della Trinità di Dio e della genesi e cosmologia dell'universo in *La scienza sacra* nel primo capitolo dedicato a *Le Sacre Scritture*.

¹⁰⁴ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 161.

Queste parole della *Bibbia* si riferiscono alla triplice natura di Dio: il Padre, il Figlio e lo Spirito santo (Sat, Tat, Aum nelle scritture induiste). Dio Padre è l'Assoluto, l'Immanifesto, che esiste al di là della creazione vibratoria; Dio Figlio è la coscienza critica (Brahma o Kutastha Chaitanya) che esiste nella creazione vibratoria; questa coscienza critica è l'unigenito, ovvero l'unico riflesso dell'Infinito increato. La manifestazione esteriore della coscienza critica onnipresente, il 'testimone' (*Apocalisse 3,14*) è l'Aum, la Parola o lo Spirito Santo: questo è l'invisibile potere divino, il solo artefice, la sola forza causale e attiva, che sostiene tutto il creato mediante la vibrazione. L'Aum, il beato Consolatore, si ode nella meditazione e rivela al devoto la Verità ultima, riportando 'tutte le cose [...] alla memoria'.¹⁰⁵

Il concetto della Trinità non è esclusivo della religione cristiana, ed esso è presente in molte altre religioni, in particolare nella religione e nella filosofia indiana. Se per il cristianesimo la Trinità di Dio viene simboleggiata da Padre Figlio e Spirito Santo, nell'induismo questa stessa Trinità è simboleggiata da Sat Cit Ananda, che letteralmente significa: Essere Coscienza e Beatitudine. Questa stessa Trinità nell'induismo è indicata anche come Sat Tat Aum, il cui significato è identico, solo l'espressione esteriore è differente. Aum è Om, la vibrazione onnipotente di Dio, la Shakti o Potenza di Brahman, e corrisponde alla sua Beatitudine o Ananda. Cit o Tat è l'intelligenza o coscienza onnisciente di Dio, che come consorte di Shakti può essere identificato con Shiva. Ed infine Sat, l'essere onnipresente al di là della creazione fenomenica.¹⁰⁶

Per poter comprendere il significato profondo della Trinità possiamo utilizzare una metafora, una immagine che possa rappresentare simbolicamente la genesi dell'universo. Nella filosofia induista l'universo non è altro che il gioco (*lila*) di Dio, quando Dio dorme il mondo non esiste, quando Dio si sveglia il mondo si manifesta come esistenza apparente (*maya*). Durante la notte di Brahman Dio dorme e non è cosciente di sé, durante il giorno di Brahman Dio si sveglia e prende coscienza di sé stesso. Nel momento in cui Dio si sveglia e prende coscienza di sé stesso, Egli si specchia sulle acque di un infinito oceano e vede riflessa la sua immagine. Questo oceano infinito che riflette la luce e l'immagine di Dio è il Figlio, Cit, ovvero la Coscienza di Dio. Dio si è svegliato e ha preso coscienza di sé stesso, ma non vi è nulla oltre a lui, Egli è l'Unico Essere Onnisciente, e sulla superficie dell'oceano che riflette la sua immagine non vi è nulla oltre a Lui. Dio allora respira e soffia un potente vento sulla superficie dell'oceano creando innumerevoli onde in movimento. Prima che Dio respirasse e soffiasse sulla superficie dell'oceano non vi era alcuna onda, e quindi, non vi era alcun movimento. Ma nel momento in cui il soffio e lo spirito di Dio si unisce alle acque dell'oceano infinito, nascono innumerevoli onde, e ogni onda esiste solo e soltanto

¹⁰⁵ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, nota a p. 142.

¹⁰⁶ «Il Padre Eterno, Dio, Swami Parambrahma, è la sola Sostanza Reale, Sat, ed è presente in tutto l'universo. [...] La Forza Onnipotente (Shakti, o in altre parole la Beatitudine Eterna, Ananda) che ha dato origine al mondo, e la Coscienza Onnisciente (Cit) che rende il mondo cosciente, rivelano la Natura, Prakriti, di Dio Padre. Swami Sri Yukteswar, *La scienza sacra*, p. 31-33.

come un corpo in movimento attraverso lo spazio-tempo. Senza le onde in movimento non esisterebbe alcun corpo, non esisterebbe alcuno spazio e non esisterebbe alcun tempo. Corpo, spazio e tempo esistono nel momento in cui la Coscienza di Dio si unisce alla Potenza di Dio, la Coscienza è l'oceano infinito che riflette la luce e l'immagine di Dio, la Potenza è il soffio o spirito che genera il moto delle onde. Le onde in movimento quindi nascono dall'unione dell'aspetto maschile di Dio, la Coscienza, e dall'aspetto femminile di Dio, la Potenza. Queste onde in movimento sono il mondo, l'universo, la creazione illusoria (*maya* in sanscrito), la natura (*physis* in greco), il cosmo. «Noi siamo tutti onde in seno all'Oceano. Il mare può esistere senza le onde, ma le onde non possono esistere senza il mare. Similmente, lo Spirito può esistere senza l'uomo, ma non l'uomo senza lo Spirito». ¹⁰⁷

Il cosmo nato e creato dalla Coscienza e dalla Potenza di Dio, da Cit e Ananda, Tat e Aum, Figlio e Spirito Santo, non è altro che il movimento di corpi attraverso lo spazio e il tempo. Ogni movimento del cosmo è ciclico, in quanto ogni cosa è costituita da due opposti che danzano tra loro in una eterna ricerca dell'equilibrio. Solo l'unione tra gli opposti può determinare la cessazione di ogni movimento e di ogni conflitto, e quindi, di ogni sofferenza. Solo l'unione può determinare la realizzazione di quella pace e di quell'amore che tutti cerchiamo. Questa unione è lo yoga: «Noi proveniamo da Dio e il nostro destino finale è ritornare a Lui. Lo yoga, l'eterna scienza dell'unione con Dio, è allo stesso tempo il fine e il mezzo per raggiungerlo». ¹⁰⁸

Alcuni credono erroneamente che l'induismo sia una religione politeista. Nulla di più errato. Gli dèi non sono Dio. Il fatto che una religione riconosca diverse divinità non vuol dire necessariamente che sia una religione politeista. Per gli hindu esiste un solo Dio, e il nome più comune da essi usato è Brahman (sostantivo sanscrito di genere neutro). Brahman è come abbiamo detto Sat Cit Ananda o Sat Tat Aum.

Sat è l'Essere Eterno, il Padre che sempre esiste, sia quando dorme e il mondo non esiste, sia quando si sveglia e il mondo si manifesta ai suoi occhi. Yogananda si riferisce all'Essere o Padre Eterno anche come Coscienza Cosmica, Assoluto, Spirito trascendente al di là della creazione.

Cit o Tat è la Coscienza, il Figlio unigenito (ovvero che ha un solo genitore, Sat) che riflette la luce e l'immagine del Padre e rispecchia solo la Sua volontà. Yogananda dice espressamente che il Figlio corrisponde alla Coscienza di Cristo, Krishna e Buddha, diverse parole usate semplicemente per indicare la realizzazione spirituale e la perfetta comunione tra l'anima individuale di un essere umano e l'Anima universale del Signore. Gesù disse espressamente che: «Il Figlio da sé non può fare nulla, se non ciò che vede fare al Padre; quello che Egli fa, anche il Figlio

¹⁰⁷ Paramahansa Yogananda, *Il maestro disse*, p. 75.

¹⁰⁸ Paramahansa Yogananda, *Lo yoga della Bhagavad Gita*, p. 32.

lo fa allo stesso modo». ¹⁰⁹ Yogananda inoltre dice che la Coscienza Cristica (o Kutastha Chaitanya) corrisponde a tre divinità hindu ognuna delle quali esprime un differente aspetto di Dio Figlio: Brahma (Dio Figlio come creatore dell'universo, differente da Brahman in quanto quest'ultimo è un sostantivo neutro mentre il primo è un sostantivo maschile), Vishnu (Dio Figlio come conservatore dell'universo), Shiva (Dio Figlio come distruttore dell'universo). «Questa è una concezione diversa della Realtà trina, rispetto a quella di Sat, Tat e Aum, ovvero Padre, Figlio e Spirito Santo. Brahma-Vishnu-Shiva rappresenta l'espressione trina di Dio nell'aspetto di Tat o Figlio, la coscienza cristica immanente nella creazione vibratoria. Le shakti, energie o 'consorti' della Trinità, sono simboli di Aum, lo Spirito Santo, la sola forza causale che sostiene il cosmo per mezzo della vibrazione». ¹¹⁰ Tra i vari termini utilizzati per indicare la Coscienza di Dio, vi è anche Purusha, e ovviamente, tutti gli *avatar* in un modo o nell'altro riflettono quell'unica luce e quell'unica volontà, come Krishna e Rama, Buddha e Cristo.

Ananda o Aum è la Potenza, lo Spirito Santo che vivifica e mette in moto ogni cosa, il respiro che prima allontana e poi avvicina, prima svuota e poi riempie, come l'oscillare delle onde. Questo potere che mette in movimento e vivifica ogni cosa è come una vibrazione, una oscillazione tra i due opposti positivo e negativo attraverso il neutro, un'onda, un suono. Questo potere di mettere in movimento genera tutti i corpi che si muovono nello spazio e nel tempo, come cullati dalle onde. Questa vibrazione, questo suono cosmico che pervade ogni cosa, è il grande consolatore, in quanto vi è una sola certezza, che dopo ogni andata vi è un ritorno, che dopo ogni smarrimento vi è un ritrovamento, che dopo ogni divisione vi è una unione. Yogananda dice che il suono primordiale o vibrazione cosmica di Aum o Om ha preso forme diverse nelle varie tradizioni religiose: per i tibetani Hum, per i cristiani Amen e per i musulmani Amin. Om, il principio della creazione fenomenica, nella tradizione hindu è anche chiamato Prakriti mentre nella *Bibbia* corrisponde al Verbo o la Parola. Yogananda dice che la parola Prakriti può essere usata con due significati differenti, e a seconda del significato con cui la si usa può indicare la natura fenomenica oppure il principio creativo da cui si manifesta tutto l'universo, ovvero Aum, Ananda, lo Spirito Santo. «Così parla l'Amen, il testimone fedele e verace, il principio della creazione di Dio». ¹¹¹

Se la Coscienza è l'aspetto maschile di Dio e la Potenza è l'aspetto femminile, dall'unione di Shiva e Shakti, Purusha e Prakriti, nasce *maya*, la creazione. Questo equivale a dire che dall'unione del mare e del soffio del vento nascono le innumerevoli onde in movimento sulla superficie dell'oceano.

¹⁰⁹ *Giovanni 5.19.*

¹¹⁰ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 434.

¹¹¹ *Apocalisse 1.14.*

In principio Dio creò il cielo e la terra. La terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque. Dio disse: "Sia la Luce!". E luce fu. Dio vide che la luce era cosa buona e Dio separò la luce dalle tenebre. Dio chiamò la luce giorno, mentre chiamò le tenebre notte. E fu sera e fu mattina: giorno primo.

In principio era il Verbo [Logos], il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio. Egli era in principio presso Dio: tutto è stato fatto per mezzo di lui, e senza di lui niente è stato fatto di tutto ciò che esiste. In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini; la luce splende nelle tenebre, ma le tenebre non l'hanno accolta.¹¹²

La Trinità quindi indica l'Essere, la Coscienza e la Potenza di Dio, ovvero l'Onnipresenza, l'Onniscienza e l'Onnipotenza del Signore dell'universo, ma il termine hindu Sat-Cit-Ananda ha una duplice funzione in quanto indica sia la Trinità di Dio ma anche l'aspirazione spirituale di ogni anima del creato. Yogananda già nel suo primo discorso pubblico in America, poi pubblicato con il titolo *La scienza della religione*, afferma che tutti gli esseri umani aspirano a una cosa soltanto: essere eternamente coscienti e beati. Infatti tutti noi vogliamo soltanto tre cose: esistere, essere consapevoli della nostra esistenza e vivere nella beatitudine perenne, liberi da ogni ignoranza e da ogni sofferenza. Questa aspirazione divina dell'anima, che in verità è quello che ricerca senza posa ogni essere umano ed è il solo scopo per cui noi agiamo nel mondo, corrisponde perfettamente alla Trinità di Dio, ovvero quello che l'anima vuole è il ricongiungersi al suo amato Spirito. In questo senso lo yoga è la meta e il mezzo per realizzare questa unione tra l'anima individuale (*jivatman*) e l'Anima universale (*paramatman*).

La coscienza libera da ogni vincolo corporeo e del tutto consapevole della propria Onniscienza è l'Anima universale, Paramatman o "anima suprema". La coscienza schiava dell'illusione di *maya*, che facendola apparire separata dal tutto la induce a identificarsi con il suo piccolo e limitato corpo, è l'anima individuale, *atman* o *jiva*. Anima universale (*paramatman*) e anima individuale (*jivatman*) sono la stessa identica cosa, sempre e soltanto Coscienza, solo che la prima comprende tutto l'oceano, mentre la seconda comprende solo la sua piccola e limitata onda, apparentemente separata da tutte le altre onde, ma in verità eternamente unita in un'unica essenza, sempre uguale a Sé stessa.

L'anima individualizzata ha tre corpi: il corpo causale o mentale, il corpo astrale o vitale, e il corpo materiale o fisico. La filosofia dei tre corpi dell'anima è esposta da Yogananda in diverse sue opere tra cui ricordiamo il capitolo 43 della sua *Autobiografia* intitolato *La resurrezione di Sri*

¹¹² *Genesi 1.1-5* e *Giovanni 1.1-5*. È importante notare che Spirito in ebraico è Ruah che letteralmente significa "spirito, soffio, vento", ma questo termine usato nel primo verso della *Genesi*, ovvero nel primo verso della *Torah* (Legge) della *Bibbia* ebraica e cristiana, è femminile, anche se noi lo traduciamo con un termine maschile. Questi due passi biblici, rispettivamente l'inizio dell'*Antico Testamento* e l'inizio del *Vangelo di Giovanni* nel *Nuovo Testamento*, secondo l'insegnamento di Yogananda hanno il medesimo significato: ovvero che "in principio" lo Spirito o il Verbo, ovvero il potere vibratorio di Dio, creò tutto l'universo attraverso la dualità di luce e tenebra, *yang* e *yin*, maschile e femminile, e più in generale positivo e negativo.

Yuktaswar, mentre il suo maestro espone questo principio fondamentale della filosofia hindu nel suo libro *La scienza sacra* nel capitolo dedicato alle *Sacre Scritture*.

Il corpo causale (mentale o ideazionale) corrisponde al corpo più profondo e più sottile, costituito da 35 idee elementari corrispondenti ai 19 elementi del corpo astrale e ai 16 elementi del corpo materiale. Questo corpo dell'anima può essere paragonato al mondo delle idee di Platone. Su questo piano l'anima è libera di creare conservare e distruggere interi universi. Il corpo astrale o vitale è un corpo di luce o energia vitale (*prana*) costituito da 19 elenti: Buddhi (intelligenza o discernimento), Ahamkara (ego), Citta (cuore o sentimento), Manas (mente sensoriale), cinque strumenti di conoscenza o organi sensoriali (vista, udito, olfatto, gusto, tatto), cinque strumenti di azione (riproduzione, escrezione, espressione, locomozione, creazione), cinque strumenti della forza vitale o correnti del *prana* (*prana* per la cristallizzazione, *vyana* per la circolazione, *samana* per l'assimilazione, *udana* per il metabolismo, *apana* per l'eliminazione).

Citta è il cuore o il sentimento in cui compare il senso dell'esistenza separata dal tutto, l'io, l'ego, ovvero Ahamkara. Il nostro cuore e il nostro ego possono essere attratti da due polarità opposte: Buddhi è l'intelligenza che discerne il vero dal falso, il bene dal male, ed è attratta dalla luce e dal mondo spirituale, mentre Manas è la mente attratta dalle tenebre e dal mondo sensoriale, oppure possiamo dire che Buddhi tende ad accogliere la luce, mentre Manas tende a respingerla. Buddhi connette il corpo alla profondità e interiorità della nostra anima che come riflesso dello Spirito è eternamente onnipresente, onnisciente e onnipotente; Manas connette il corpo alla superficialità ed esteriorità del mondo che ci circonda, esperibile solo attraverso i cinque organi di percezione sensoriale. Quindi Buddhi è l'intuizione spirituale mentre Manas è la percezione sensoriale. Questo è il primo conflitto interno a ogni essere vivente in quanto il cuore e l'io sono attratti da due polarità e da due direzioni diametralmente opposte. Citta è il cuore che raccoglie e comprende gli impulsi positivi di Buddhi e gli impulsi negativi di Manas, questi impulsi positivi e negativi lasciano in Citta una impronta subconscia chiamata *samskara*, l'insieme di tutte le impronte subconscie determinano il sentimento e il pensiero del corpo. Ahamkara è l'ego che ignora la propria vera natura di anima eternamente cosciente e beata sempre unita a Dio, di anima individuale unita all'Anima universale, e che pensa di esistere e di agire separatamente dal Sé. Quindi Buddhi accoglie e si avvicina, Manas respinge e si allontana, Citta comprende e unisce, mentre Ahamkara ignora e separa.

Katha Upanishad I.3.10-12: Gli oggetti dei sensi (*artha*) sono invero superiori ai sensi (*indriya*). Il *manas* (mente) è superiore ai sensi; la *buddhi* (intelligenza) è superiore al *manas* e superiore alla *buddhi* è il grande *atman* (anima). A questo grande *atman* è superiore l'immanifesto (*avyakta*), all'immanifesto il *purusha*; nulla vi

è di superiore al *purusha*: questo è la meta e l'abito supremo. Questo *atman*, che è nascosto in tutte le creature, non si rende visibile: è percepito solamente dai sottili veggenti dallo spirito fine e acuto.

Bhagavad Gita III.42-43: È stato tramandato che i sensi sono superiori al mondo sensibile, superiore ai sensi è la mente (*manas*), superiore poi alla mente è l'intelletto (*buddhi*), ma ancora al di là dell'intelletto c'è Lui. Divenuto così consapevole che lo Spirito (*atman*) è al di là dell'intelletto, raccogliendoti in te stesso colpisci, o eroe dalle possenti braccia, quel nemico difficile a vincersi che è il desiderio!

Il corpo astrale è il corpo energetico, il corpo di luce, il corpo vitale costituito di *prana*. Prana significa letteralmente “vita”, ovvero l'energia e corrente vitale del secondo involucro dell'anima. Yogananda per descrivere che cosa sia il *prana* ha introdotto il concetto di vitatroni, gli elementi essenziali costituivi il mondo astrale, paralleli alle particelle elementari che costituiscono la materia fisica degli atomi quali elettroni, protoni, neutroni, fotoni, ecc..¹¹³ La parola *prana* è usata per indicare sia l'energia vitale in generale sia una delle cinque correnti energetiche particolari del corpo astrale. La *Maitri Upanishad II.6* afferma: «Allora si divide nei cinque che si denominano *prana*, *apana*, *samana*, *udana*, *vyana*. Quello che verso l'alto si propaga è *prana*, quello che scende in basso è *apana*, quello mediante il quale i primi due sono assecondati è *vyana*, quello che verso l'alto conduce la parte più grossolana del cibo e che ripartisce la parte più sottile in ogni membro, costui è *samana*. Il *vyana* è l'ultimo e l'*udana* compare fra il *samana* e il *vyana*, quello che respinge verso l'alto, o bene assorbe ciò che è stato bevuto o mangiato, questo è l'*udana*».

Sri Yukteswar in *La scienza sacra* afferma che il corpo causale irradia intorno a sé “cinque forze elettriche” o “Pañca Tattva” simili ai cinque raggi di una stella a cinque punte, che unite ai tre *guna* manifestano i quindici attributi del corpo astrale: i cinque organi di senso (*jnanendriya*) relativi all'attributo positivo Sattva (vista, udito, olfatto, gusto, e tatto), i cinque organi di azione (*karmendriya*) relativi all'attributo neutro Rajas (riproduzione, escrezione, espressione, locomozione, creazione), e i cinque oggetti dei sensi (*tanmatra*) relativi all'attributo negativo Tamas (luce, suono, odore, sapore, consistenza). Il corpo materiale è il corpo più superficiale e grossolano, costituito dai cinque elementi o stati della materia corrispondenti ai cinque oggetti dei sensi: solido simboleggiato dalla terra (*kshiti*), liquido simboleggiato dall'acqua (*ap*), igneo simboleggiato dal fuoco (*tejas*), gassoso simboleggiato dall'aria (*marut*), ed etereo simboleggiato dallo spazio (*akasha*) che separa e unisce gli altri quattro elementi e attraverso il quale si trasmettono le sottili vibrazioni del suono e della luce. L'insieme di Buddhi, Manas, Citta,

¹¹³ Secondo la fisica moderna delle particelle elementari i costituenti indivisibili della materia si dividono in fermioni e bosoni, e a loro volta i fermioni si dividono in leptoni e quark. L'elettrone è un fermione leptone mentre i fotoni della luce e delle onde elettromagnetiche sono dei bosoni. Protoni e neutroni secondo questa moderna concezione non sono particelle elementari indivisibili.

Ahamkara, i quindici attributi del corpo astrale e i cinque elementi del corpo materiale costituiscono i ventiquattro principi fondamentali della creazione.

L'insieme di tutti i corpi causali costituiscono il mondo causale, ovvero il mondo delle idee. L'insieme di tutti i corpi astrali costituiscono il mondo astrale, ovvero il mondo della luce e dell'energia vitale. L'insieme di tutti i corpi materiali costituiscono il mondo materiale, ovvero il mondo della materia fisica.

Prashna Upanishad IV.8-9: [Sul supremo *atman*] siedono come principi la terra e gli elementi terrestri, le acque e gli elementi acquei, il fuoco e gli elementi ignei, il vento e gli elementi aerei, lo spazio e gli elementi eterei, l'occhio e ciò che si vede, l'orecchio e ciò che si ode, il naso e ciò che si fiuta, il gusto e ciò che si gusta, la pelle e ciò che si tocca, la parola e quanto vi è da dire, le mani e ciò che si afferra, gli organi della generazione e il piacere, gli organi dell'escrezione e gli escrementi, i piedi e ciò su cui si procede, il *manas* e quanto si concepisce, l'intelletto (*buddhi*) e quanto si intende, il senso dell'io (*ahamkara*) e ciò che dal senso dell'io viene assimilato, il pensiero e l'oggetto del pensiero, la luce e quanto viene illuminato, il soffio e ciò che da lui è sorretto. Costui [*atman*] è invero il veggente, colui che tocca, colui che ode, che annusa, che assapora, che tocca, il pensante, l'intelligente, l'agente. Esso è lo spirito-coscienza (*vijnana-atma purusha*), esso è fondato sul supremo indefettibile *atman*.»

Quindi un essere umano che vive sulla Terra è un'anima con tre corpi, una piccola onda che soffre a causa dell'ignoranza (*avidya* da *a* "non" e *vidya* "conoscenza") di sé, a causa del conflitto che vive ogni giorno dentro di sé e a causa del senso di separazione tra sé e il resto del mondo. Ogni azione (*karma*) compiuta sul piano causale genera *karma* causale, ogni azione compiuta sul piano astrale genera *karma* astrale, e ogni azione compiuta sul piano materiale genera *karma* materiale. Questo *karma* è ciò che tiene l'anima legata ai tre corpi e al ciclo delle rinascite (*samsara*). La legge del *karma* stabilisce che ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria. Questo vuol dire che ogni cosa data viene ricevuta e ogni cosa ricevuta viene data, che ogni cosa presa viene tolta e ogni cosa tolta viene presa. La legge del *karma*, la legge della dualità degli opposti, la legge di causa ed effetto, è sempre volta a ristabilire l'equilibrio.

Ogni azione umana è compiuta per soddisfare un desiderio, ed è il desiderio la causa di ogni azione. Esistono desideri di attaccamento e di avversione, relativi a quello che vogliamo ottenere o eliminare, avvicinare o allontanare. Tutti i desideri espressi da un'anima rimangono impressi nel suo corpo, ed essa si reincarnerà in un corpo materiale fino a quando non avrà esaudito tutti i suoi desideri relativi al suo *karma* materiale. Quando un essere umano muore sulla terra, egli si risveglia nel suo corpo astrale, e se ha ancora del *karma* materiale da consumare, ovvero se ha ancora dei desideri materiali da esaudire, egli tornerà sulla terra, in un nuovo corpo materiale.

Il corpo materiale ha un tempo di vita molto limitato, e anche le sue capacità sono limitate rispetto al corpo astrale e causale. Un essere umano che nasce sulla terra non ricorda nulla delle sue vite precedenti, e non ricorda nulla del mondo astrale da cui proviene, perché il corpo materiale ha una capacità mentale molto limitata. Ma la sua memoria karmica è impressa nella sua mente e nel suo cuore, e per quanto egli sulla Terra non ricordi nulla, nel momento in cui muore e si risveglia nel suo corpo astrale egli ricorda perfettamente tutte le sue vite precedenti. I semi del *karma* sono impressi in profondità nel terreno nella mente, i semi dei pensieri e delle azioni buone compiuti nel passato daranno frutti buoni nel futuro, i semi dei pensieri e delle azioni cattive daranno frutti cattivi, mentre le azioni compiute liberamente, ovvero compiute senza desiderare il frutto della propria azione, non imprimono alcun seme e non raccolgono alcun frutto.

I tre corpi dell'anima sono compenetranti, se sul piano fisico abbiamo vene e nervi in cui scorre sangue ed elettricità, sul piano astrale abbiamo le *nadi* entro cui scorre il *prana* ovvero l'energia vitale. Esattamente come il corpo materiale è del tutto pervaso da vene e nervi, allo stesso modo il corpo astrale è del tutto pervaso dalle *nadi*. Ma vi sono tre *nadi* principali, corrispondenti alla colonna vertebrale dell'essere umano: Ida è la *nadi* sinistra relativa all'energia negativa e femminile della "Luna", Pingala è la *nadi* destra relativa all'energia positiva e maschile del "Sole", Sushumna è la *nadi* centrale che conduce all'equilibrio e all'unione degli opposti. Ida e Pingala girano come spirali intorno alla spina dorsale, Sushumna invece scorre nel mezzo. Queste tre *nadi* si uniscono presso i primi sei *chakra* del corpo astrale, corrispondenti ai sei plessi nervosi cerebrospinali del corpo materiale. Il settimo *chakra* è del tutto superiore ai primi sei *chakra*, e infatti la sua collocazione è appena sopra il corpo materiale, sopra la fontanella del capo, all'altezza dell'aureola dei santi. La numerazione dei *chakra* è del tutto arbitraria e solitamente si numerano in ordine crescente dal più basso al più alto.

I sette *chakra* del corpo astrale sono dei centri energetici in cui è impresso il *karma* dell'individuo. *Chakra* significa "cerchio" o "ruota". Ogni *chakra* è simboleggiato da un fiore di loto caratterizzato da un numero di petali, la totalità dei quali corrisponde alle lettere dell'alfabeto sanscrito devanagari, da un mantra seme e da un colore, il mantra corrisponde al suono del *chakra*, il colore corrisponde alla sua luce.¹¹⁴ I sette *chakra* in ordine ascendente sono: Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Vishuddha, Ajna, Sahasrara.

¹¹⁴ Il numero sette ha un valore universale, sette sono i *chakra*, sette sono i bracci del candelabro d'oro biblico, sette sono le chiese e gli angeli menzionati nell'*Apocalisse di Giovanni*. Anche Santa Teresa d'Avila divise il suo capolavoro, il *Castello Interiore* in sette mansioni, sette livelli spirituali dell'anima, dall'essere intorno alle mura del castello alla camera nuziale più interna.

1. Muladhara Chakra: corrispondente al plesso coccigeo, quattro petali, colore rosso, elemento solido (terra), mantra LAM, sede del Brahma Granthi (il primo nodo alla base della spina dorsale e di Sushumna). Muladhara è il *chakra* della “radice” posto nel perineo tra l’ano e l’organo sessuale.

2. Svadhishtana Chakra: corrispondente al plesso sacrale, sei petali, colore arancione, elemento liquido (acqua), mantra VAM. Svadhishtana è il *chakra* della “stabilità” posto all’altezza dell’organo sessuale.

3. Manipura Chakra: corrispondente al plesso lombare, dieci petali, colore giallo, elemento igneo (fuoco), mantra RAM. Manipura è il *chakra* della “ricchezza” posto all’altezza dell’ombelico, sede degli organi dell’apparato digerente.

4. Anahata Chakra: corrispondente al plesso cardiaco, dodici petali, colore verde, elemento gassoso (aria), mantra YAM, sede del Vishnu Granthi (il secondo nodo al centro della spina dorsale e di Sushumna). Anahata è il *chakra* della “incorruttibilità” posto all’altezza del cuore, sede degli organi dell’apparato respiratorio.

5. Vishuddha Chakra: corrispondente al plesso cervicale, sedici petali, colore blu, elemento eterico (etere), mantra HAM. Vishuddha è il *chakra* della “purezza” posto all’altezza della gola, sede delle corde vocali e quindi della parola.

6. Ajna Chakra: corrispondente al midollo allungato, due petali, colore bianco, mantra OM, sede dello Shiva Granthi (il terzo nodo alla sommità della spina dorsale e di Sushumna). Ajna è il *chakra* del “comando” posto nel cervello collegato per polarità al terzo occhio posto sulla fronte tra le due sopracciglia, descritto dai maestri del Kriya Yoga come una stella bianca a cinque punte, circondata da un alone blu e da un cerchio d’oro. La stella dell’anima è anche raffigurata da un cigno bianco con le ali aperte, le due ali corrispondono ai due emisferi del cervello e ai due petali del fiore di loto. In sanscrito cigno è “*hamsa*” e Paramahansa è il “Cigno Supremo”, l’anima libera dai tre corpi che vola alta nel cielo.

7. Sahasrara Chakra: corrispondente alla fontanella posta sopra la testa, nessun colore, nessun attributo o elemento, nessun mantra. Sahasrara è il loto dai “mille petali”, il *chakra* che conduce al Padre Eterno, alla fonte di ogni cosa, alla Casa di tutte le case e alla Meta di tutte le mete. Esso corrisponde alla aureola dei santi e degli angeli. Yogananda insegna che i tre livelli di coscienza superiore raggiunti dagli yogi attraverso la pratica spirituale sono: la Supercoscienza posta nel midollo allungato, la Coscienza Cristica o Kutastha Chaitanya posta nel terzo occhio e la Coscienza Cosmica posta nel Sahasrara Chakra. Nella Supercoscienza lo yogi si libera dell’ego e di ogni senso illusorio di separazione, e realizza sé stesso come anima onnisciente e onnipotente, ovvero è in comunione con l’intuizione e la volontà della propria anima. Nella Coscienza Cristica l’anima del devoto realizza sé stessa come Figlio di Dio, lo stato di realizzazione dei grandi *avatar* come Cristo,

Krishna e Buddha. La Coscienza Cristica è il primo livello di comunione con Dio, lo Spirito onnipresente nella creazione. Ed infine nella Coscienza Cosmica il devoto si unisce con il Padre Eterno, Sat, l'Essere al di là della creazione fenomenica.

L'energia di ogni essere umano può essere rivolta verso la terra o verso il cielo, verso il basso o verso l'alto, verso il centro o verso l'esterno. L'energia segue la volontà dell'individuo, quindi ognuno di noi con la sua forza di volontà e la sua capacità di concentrazione può controllare la propria energia vitale e concentrarla dove meglio crede. L'energia se lasciata scorrere inconsciamente tende sempre a cadere in basso e a disperdersi verso l'esterno, ed è con la pratica della concentrazione che uno yogi può prendere in mano le redini della sua vita e condurre il cocchio della sua anima verso gli alti regni del cielo.¹¹⁵ Sta a noi scegliere se disperderci esternamente e superficialmente, o ritrovarci internamente e profondamente, se cadere a terra o ascendere al cielo. Il Regno di Dio non è molto lontano, è posto pochi centimetri sopra la nostra testa, ma noi tendiamo a guardare in basso o a non guardare affatto. Non vediamo, non ascoltiamo e per questo cadiamo e ci perdiamo.

Il guru ha un ruolo fondamentale in tutto questo, in quanto un essere cieco e sordo non può andare molto lontano, e ci vuole fede, una fede immensa per affidare la propria vita nelle mani di un altro essere, capace di illuminare la nostra strada e guidare i nostri passi. Questo non vuol dire non dover fare nulla, e l'atto di affidarsi alla protezione e alla guida di un maestro illuminato è un atto non solo di umiltà, ma di puro amore, amore verso sé stessi e amore verso colui che ci sta offrendo il suo aiuto. Senza un guru illuminato l'anima si sforzerà con tutte le sue forze di liberarsi dai suoi tre vincoli corporei, ma continuerà a cadere fino a quando non riconoscerà la propria miseria e fino a quando non si inchinerà umilmente davanti all'Eterno.

Yogananda lo dice chiaramente, e dà al rapporto tra guru e discepolo un valore tanto sublime e profondo da iniziare la sua maggiore opera con queste parole: «I segni distintivi della cultura

¹¹⁵ Nella filosofia induista è sovente utilizzata l'allegoria del cocchio per rappresentare il corpo dell'anima, e anche Yogananda nel suo insegnamento utilizza questa immagine. Il cocchio è il corpo e l'anima è il padrone che siede al suo interno. L'auriga è Buddhi, l'intelligenza dotata di discernimento capace di guidare saggiamente il corpo, le redini sono Manas, la mente cieca capace solo di ricevere le impressioni sensoriali e di trasmettere ai cavalli i comandi dell'intelligenza, ed infine i cavalli sono i cinque sensi che se disciplinati conducono il corpo dell'anima dove dice l'intelligenza, guidata dall'intuizione e della volontà dell'anima, se indisciplinati portano l'anima e il suo corpo alla deriva e allo smarrimento. Vedere Paramahansa Yogananda, *Lo yoga della Bhagavad Gita*, p. 37. La stessa allegoria è ripresa in modo differente in diversi testi indù. Ad esempio in *Maitri Upanishad II.6* leggiamo: «Allora, avendo praticato delle aperture, frui degli oggetti materiali mediante le cinque briglie. Le facoltà di percezione [*buddhi-indriya*] sono le cinque briglie, gli organi di azione [*karma-indriya*] sono i corsieri, il corpo è il carro, la mente [*manas*] è l'auriga, il temperamento è la frusta. E in *Katha Upanishad I.3.3-6*: «Riconosci l'*atman* come il padrone del carro, il corpo come il carro, la *buddhi* come l'auriga, il *manas* come le redini. I saggi denominano i sensi cavalli, gli oggetti dei sensi corsie, l'*atman* unito ai sensi e al *manas* il fruitore. Colui il quale è privo di discriminazione, perché non ha la mente raccolta, di costui i sensi sono indisciplinati, come per un auriga cattivi cavalli. Colui il quale, invece, ha discernimento, perché la sua mente è raccolta, di costui i sensi sono come cavalli docili per un auriga.

indiana sono stati fin dai tempi più remoti la ricerca delle verità supreme e il rapporto tra guru e discepolo, che a queste verità è strettamente connesso».¹¹⁶

Quando la spinta ascendente della forza vitale raggiunge il centro tra le sopracciglia, la corrente interiore dell'energia vitale scorre uniformemente con facilità e purezza in tutto il corpo, con il risultato che il devoto comincia a realizzare qualcosa della natura dell'ego, del mondo e della creazione. Se un uomo rimane in questo stadio per molto tempo, tutte le inclinazioni e gli stimoli prenatali ereditari diventano a poco a poco sempre più deboli; la sua mente raggiunge livelli di contemplazione sempre più alti, centri di forza vitale sempre più profondi. Se il devoto va oltre il centro vitale più alto, situato tra le sopracciglia, i suoi poteri mentali si immergono nel sovramentale, il suo ego si dissolve nel *mahabhava* e trova eterno rifugio in *svarupa*; allora va in *samadhi*, uno stato di perenne beatitudine. Appena i vari centri vitali iniziano ad aprirsi, all'interno vengono percepiti diversi suoni. Il devoto ode suoni di conchiglie, campane, flauti, ecc, che si fondono nel ritmo cosmico dell'unica voce del silenzio infinito. In questo stadio nessun pensiero od oggetto del mondo esterno può distrarre la sua attenzione. Mentre avanza, il suo essere si dissolve nelle profondità senza fine della musica beata che pervade l'intero universo, e trova eterno riposo.¹¹⁷

4.4 KRIYA YOGA

Lo Yoga è preciso e scientifico. Yoga significa unione dell'anima con Dio, ottenuta con metodi graduali e con specifici e noti risultati. Esso eleva la pratica della religione al di sopra delle differenze dogmatiche. [...] Ricordate che, se non trovate Dio, non fate uno sforzo sufficiente nella vostra meditazione. Se non trovate la perla dopo uno o due tuffi, non incolpate l'oceano. Incolpate la vostra immersione; non siete andati abbastanza nel profondo. Se vi immergerete davvero profondamente, troverete la perla della Sua presenza. Se nel praticare la religione non applichiamo precisi metodi scientifici, la religione diviene poco più che un balsamo per la nostra coscienza. [...] Benché io faccia progetti e agisca in questo mondo, lo faccio solo per piacere a Dio. Mi metto alla prova: anche mentre lavoro. Gli sussurro interiormente: "Dove sei, Signore?", e tutto il mondo si trasforma. Non c'è nulla fuorché una grande Luce, e io sono una minuscola bollicina in quell'Oceano di Luce. Tale è la gioia di esistere in Dio. Le esperienze di cui vi ho detto sono raggiungibili scientificamente. Se seguite le leggi spirituali, il risultato è certo. Se il risultato non giunge, datene la colpa al vostro sforzo. L'intensità in tutte le vostre pratiche religiose è l'unica via. [...] La comunione con Dio è l'unica cosa per la quale valga la pena di vivere. Voi giungerete, col tempo, a questa conclusione, spesso dopo aver molto sofferto. [...] La vera pratica della religione consiste nello stare immobili nella meditazione e parlare con Dio. Ma voi non raggiungete questo punto d'intensità, non vi concentrate abbastanza, e per questa ragione rimanete nell'illusione. [...] Qualsiasi attività spirituale è utile perché tiene vivo il pensiero di Dio; ma ciò che, in ultima analisi, è necessario, è questa intensità dello sforzo che fate per conoscerLo. [...] Divenite, con la meditazione scientifica, un vero devoto che, simile alla luna, disperda il buio intorno a sé e intorno agli altri. Senza la realizzazione che si raggiunge attraverso la meditazione, la religione rimane il libro più misterioso di tutti; non sarete mai capaci di comprenderlo, Ma con la

¹¹⁶ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 15.

¹¹⁷ *Sri Anandamayi Ma: vita e insegnamento della madre permeata di gioia*, p. 49. Alla pagina successiva è possibile leggere le parole di Anandamayi Ma sui sette *chakra*.

meditazione voi avrete la prova dell'esistenza di Dio. [...] Rendete reale la religione con metodi scientifici. La scienza vi dà precisione e certezza. Sedete tranquillamente e praticate i metodi che sono stati insegnati dai grandi yogi dell'India: Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Swami Sri Yukteswar. Trovate in voi stessi quella suprema beatitudine della quale vi parlo, e quando l'avrete trovata, vedrete che la religione non è più un mito, ma una scientifica certezza. Pregate: "Signore, Tu sei il Padrone del creato, perciò io vengo a Te. Non mi arrenderò mai, finché non mi parlerai e mi farai realizzare la Tua presenza. Non voglio vivere senza Te". [...] Se non avessi passato ore cercando Dio nella meditazione, non avrei saputo che la religione è una scienza. Intensità, segretezza, devozione e costanza sono necessarie. [...] Io so tenere il sonno sotto controllo, e così pure il cibo. Ho qualcosa di infinitamente più grande, e Dio ha dimostrato che quando Egli è con me, tutte le "necessità della vita" non sono più necessarie. In questa consapevolezza si diventa più sani di una persona normale, più gioiosi, più prosperi in ogni senso. Non cercate le piccole cose; esse vi distolgono da Dio. Iniziate ora il vostro esperimento: rendete semplice la vostra vita e siate un re.¹¹⁸

Queste parole di Yogananda tratte dal discorso *Rendere scientifica la religione*, tenuto al tempio SRF di Encinitas in California il 22 dicembre 1940, illustrano bene uno dei principi essenziali del suo insegnamento: la religione in generale e lo yoga in particolare sono una scienza, in quanto comprendono un sistema di leggi e di tecniche, di teorie e di pratiche, volte alla realizzazione della verità, assoluta e universale, che è Dio in quanto Sat-Cit-Ananda, ovvero Padre, Figlio e Spirito Santo. Come abbiamo detto l'anima aspira a realizzare sé stessa in quanto scintilla o riflesso della Luce di Dio, ovvero a realizzare la comunione perfetta con l'Oceano infinito da cui sorgono tutte le innumerevoli onde dell'universo. L'essere umano vuole liberarsi da ogni illusione e da ogni sofferenza, ovvero vuole essere eternamente cosciente e beato, unito a Dio in quanto Essere-Coscienza-Beatitudine.

Yogananda dice che la religione e lo yoga sono una scienza. In che senso? Un insieme di teorie e di pratiche, ovvero di leggi e di tecniche, sono scientifici in base al principio di universalità dell'esperienza. Una legge o un principio teorico per essere scientifico deve essere vero per tutti gli esseri umani, e allo stesso modo una pratica o una tecnica sono scientifici se chiunque segua quel particolare metodo otterrà il medesimo risultato. In questo senso Yogananda associa la parola scienza e tecnica all'insieme di conoscenze e pratiche dello yoga. Il fatto è che lo yoga e la religione non si occupano soltanto del piano materiale, ma anche di quello astrale e causale, e in definitiva di quello spirituale. La religione e tutti i sentieri spirituali non devono essere vissuti dall'uomo come un mero insieme di credenze e rituali dogmatici, ma devono essere delle vie volte alla realizzazione della comunione con Dio, che comprendano principi e pratiche universalmente veri, ovvero che conducano alla medesima verità e alla medesima esperienza: la beatitudine sempre cosciente, sempre esistente e sempre nuova in Dio.

¹¹⁸ Paramahansa Yogananda, *L'eterna ricerca dell'uomo*, p. 63-68.

In queste parole di Yogananda colpisce anche un altro concetto su cui il maestro insiste tanto: lo sforzo intenso e costante volto alla realizzazione divina. Secondo molte correnti spirituali moderne la giusta via è quella in cui non vi è sforzo, quella in cui ci si lascia per così dire trasportare dalla corrente. Eppure Yogananda non è il solo a dire che l'essere umano deve compiere lo sforzo di realizzare la comunione con Dio. Egli non solo parla di giusto sforzo, ma anche di dovere. Se si leggono con attenzione gli scritti e i discorsi del maestro è possibile notare quanto egli usi la parola "dovere". A proposito dello sforzo che l'essere umano deve compiere per liberarsi da ogni sofferenza e da ogni illusione, e così realizzare la luce e l'amore della propria anima, possiamo leggere anche le parole di Anandamayi Ma.

Quando ci si chiede: "Come devo procedere?", la realizzazione non è stata, ovviamente, ancora raggiunta. Non allentate dunque i vostri sforzi finché non ci sarà l'Illuminazione. Fate che non ci siano buchi a interrompere il vostro sforzo, poiché un buco produrrà un vortice. Il vostro sforzo dev'essere continuo come il fluire dell'olio, dev'essere un flusso costante e ininterrotto. Non importa se non riuscite a controllare il bisogno di cibo e sonno; il vostro scopo dev'essere quello di non permettere intervalli nella pratica della *sadhana*. [...] Una parte delle ventiquattro ore del giorno va decisamente dedicata a Dio. [...] Quando in virtù di questo sforzo vi immergerete profondamente in quella corrente e vi dedicherete sempre più tempo, sarete trasformato e i vostri desideri per i piaceri dei sensi si indeboliranno; allora raccoglierete il frutto dei vostri sforzi. [...] Se procederete nella maniera indicatovi, vedrete che i vostri interessi esterni svaniranno gradualmente e la vostra visione si volgerà all'interno. Più intensa sarà la vostra ricerca, più vaste le possibilità che vi si apriranno, e la sofferenza diminuirà in proporzione al vostro progresso e non crescerà più. Si dice anche che il *karma* è estinto dal *karma*; vale a dire, gli effetti delle azioni passate sono neutralizzati dalle azioni contrarie.¹¹⁹

Notiamo come sia Yogananda che Anandamayi Ma parlino del bisogno superficiale di sonno e cibo, come di due ostacoli alla pratica spirituale, in quanto tolgono tempo, energia e concentrazione alla disciplina spirituale. Entrambi consigliano ai loro discepoli di praticare in particolar modo nella tranquillità della notte: «La notte dovrebbe essere passata con Dio» dice Yogananda.¹²⁰ E sulla scientificità dello yoga prendiamo in esame le parole di un altro grande maestro: Swami Vivekananda.

I maestri della scienza Raja-Yoga dichiarano perciò che, non solo la religione è basata su antiche esperienze di alcuni uomini, ma dichiarano anche che nessun uomo può considerarsi religioso finché non abbia egli stesso avuto le medesime esperienze. Il Raja-Yoga è la scienza che ci insegna appunto come ottenerle. Non serve molto parlare di religione finché tali esperienze non siano state raggiunte. [...] L'uomo vuole la verità, vuole vivere egli stesso l'esperienza della verità. Quando l'ha afferrata, realizzata, sentita nel più profondo del suo cuore, allora soltanto, affermano i *Veda*, si dileguano i dubbi, si disperdono le tenebre, e gli errori vengono corretti. "O voi,

¹¹⁹ *Sri Anandamayi Ma: Vita e Insegnamento della Madre Permeata di Gioia*, p. 146-148.

¹²⁰ Paramahansa Yogananda, *L'eterna ricerca dell'uomo* p. 63.

figli dell'immortalità, ed anche voi che vivete nelle più alte sfere, la via è stata trovata. V'è una via d'uscita dalle tenebre: essa è quella che porta alla percezione di Colui che è al di là di ogni tenebra. Né ce n'è un'altra" [*Shvetashvatara Upanishad II.5 e III.8*]. La scienza del Raja-Yoga si propone dunque di offrire all'umanità un metodo pratico e scientifico per pervenire a questa verità. In primo luogo, ogni scienza deve avere il suo proprio metodo di ricerca. Potrei rivolgervi mille prediche, ma non servirebbero a rendervi religiosi fino a che non avrete praticato un metodo adatto. C'è una verità che è stata predicata dai sapienti di ogni terra e di ogni epoca, da uomini puri e senza egoismi, che non avevano altra motivazione alla loro opera se non di fare del bene. Tutti questi saggi dichiararono di aver trovato certe verità più alte di quelle che i sensi possono fornire e ci chiedono soltanto di verificarle: essi ci chiedono di seguire il loro metodo e di metterlo in pratica coscientemente, con disciplina. Dopo di che, se non avremo raggiunto questa verità superiore, avremo il diritto di dire che le loro dichiarazioni erano prive di fondamento. Ma non saremmo ragionevoli se le respingessimo prima di averle esaminate e praticate onestamente. Dobbiamo pertanto lavorare fedelmente, praticando con i metodi prescritti, e la luce finirà per venire. [...] Lo studio del Raja-Yoga esige lungo tempo e costante esercizio: parte di questo esercizio è fisico, ma la maggior parte è mentale.¹²¹

A questo punto sorge spontanea una domanda: che cosa è il Raja Yoga, questo metodo al tempo stesso religioso e scientifico volto alla realizzazione della luce e della verità suprema?

La filosofia indiana comprende sei correnti di pensiero o *darshana*: Vedanta, Mimamsa, Sankhya, Vaisesika, Nyaya e Yoga. Lo yoga a sua volta comprende diversi sentieri, ognuno dei quali è un sistema di pratiche volte alla realizzazione spirituale, ovvero all'unione dell'anima individuale con lo Spirito universale. Come si è già detto al paragrafo 2.5 la *Bhagavad Gita* riconosce e descrive tre yoga essenziali, ovvero Karma Jnana e Bhakti, a cui maestri contemporanei come Vivekananda e Yogananda aggiungono il Raja Yoga, la via degli otto passi (*ashtanga*) descritta da Patanjali nello *Yoga Sutra*, che comprende i principi essenziali di tutte le forme di yoga.

Bhagavad Gita III.3, V.4-5, XII.2: Il Beato Signore (Sri Bhagavan) disse: O eroe senza macchia, al principio della creazione ho dato a questo mondo una duplice via di salvezza: per i samkhya il Jnana Yoga, per gli yogi il Karma Yoga. [...] Non sono i saggi, ma gli ingenui a parlare di differenze tra il Samkhya e lo Yoga. Il fedele seguace dell'uno o dell'altro sentiero raccoglie i frutti di entrambi. Lo stato a cui pervengono i samkhya è acquisito anche dagli yogi. Possiede la verità l'uomo capace di vedere sia la saggezza sia l'azione come un'unica cosa. [...] Coloro che, concentrando la mente su di Me, Mi adorano, sempre uniti a Me con somma devozione, sono ai miei occhi i perfetti conoscitori dello yoga.

Con saggio discernimento, il guru [Lahiri Mahasaya] guidava i suoi discepoli lungo i diversi sentieri dello yoga – *bhakti* (devozione), *karma* (azione), *jnana* (saggezza) e *raja* (regale, completo) – in base alle inclinazioni naturali di ciascuno. Se alcuni devoti desideravano farsi monaci, egli indugiava a dare il suo consenso e li esortava prima a riflettere bene sull'austerità della vita monastica.¹²²

¹²¹ Swami Vivekananda, *Yoga pratici: Karma-yoga, Bhakti-yoga, Raja-yoga*, p. 173-174 e 177.

¹²² Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 296.

Sia Yogananda che Vivekananda riconoscono questi quattro sentieri fondamentali, e affermano che tra essi il Raja Yoga è il sentiero più elevato e completo dello yoga. Tutti i diversi sentieri dello yoga, e più in generale tutti i sentieri spirituali di tutte le religioni, sono riconducibili a questi quattro yoga essenziali.

Il Karma Yoga è l'unione spirituale realizzata attraverso la giusta azione libera da ogni desiderio egoistico, ovvero da ogni attaccamento e da ogni avversione. L'azione è compiuta come servizio per il benessere proprio e del prossimo, e tutti i frutti delle proprie azioni sono offerti ai piedi di Dio. Questo yoga comprende tutte quelle pratiche spirituali volte a vivere in armonia con le leggi morali dello spirito. Rinunciare al mondo non significa rinnegarlo allontanandosi da esso in una solitudine e inattività apparente, significa vivere ogni cosa, nel bene e nel male, con distacco e senza attaccamento, significa vivere e agire rinunciando a ogni desiderio egoistico e al frutto delle proprie azioni.¹²³ Il Jnana Yoga è l'unione spirituale realizzata attraverso la giusta conoscenza, ovvero la pratica dello studio, dell'introspezione e del discernimento. Lo studio dei testi sacri fonte di infinita ispirazione, l'introspezione e l'autoanalisi volte alla conoscenza di sé stessi per migliorarsi e liberarsi dei propri limiti, e il discernimento che permette di vedere chiaramente cosa è bene e cosa è male, cosa è vero e cosa è falso, cosa è luce e cosa è tenebra. Il Bhakti Yoga è l'unione spirituale realizzata attraverso la devozione e l'amore per Dio, per sé stessi e per il prossimo. Questo sentiero comprende la preghiera volta a calmare e concentrare la mente, aprire il cuore e comunicare con Dio; l'inchinarsi umilmente ai piedi del maestro e dello Spirito per abbandonarsi completamente con fede, fiducia e fedeltà alla protezione e alla guida divini.¹²⁴ Ed infine il Raja Yoga è l'unione spirituale realizzata attraverso il sentiero degli otto passi (*ashtanga*) come descritto nello *Yoga Sutra* di Patanjali, il perfetto equilibrio di *karma jnana* e *bhakti*, azione saggezza e amore, disciplina discernimento e devozione.

Lo Yoga è la soppressione delle modificazioni della mente.

Ascetismo, studio di sé e abbandono al Signore sono il Kriya Yoga.

Esso viene praticato per attenuare i *klesha* e per realizzare il Samadhi.

Ignoranza, egoismo, attrazione, repulsione e attaccamento sono le affezioni (*klesha*) causa di ogni sofferenza.

¹²³ Bhagavan Krishna in *Bhagavad Gita V.3*: «O eroe dalle possenti braccia, si deve considerare un perpetuo rinunciante (*sannyasi*) colui che non prova né avversione né attrazione; giacché chi è al di là delle coppie di opposti, facilmente si libera da ogni legame. Gesù Cristo in *Matteo 8.34-36*: «Se uno vuol venire dietro a me, rinunci a sé stesso, prenda la sua croce e mi segua. Perché chi vorrà salvare la sua vita, la perderà; ma chi perderà la sua vita per amor mio e del vangelo, la salverà. E che giova all'uomo se guadagna tutto il mondo e perde l'anima sua?».

¹²⁴ *Shvetashvatara Upanishad VI.23*: «Colui il quale possiede la massima fede [*bhakti*] nel Dio, e come nel Dio così la ha nel guru, per costui splendono le verità qui esposte, per costui il quale è un grande Spirito.

Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi sono le otto parti (*ashtanga*) [dello yoga].¹²⁵

Prendiamo in esame questi quattro versi dello Yoga Sutra. Innanzi tutti il primo sutra ci dice che lo yoga è volto alla cessazione di ogni modificazione, e quindi di ogni movimento, della mente. Yogananda insegna che la comunione con Dio, e quindi la liberazione da ogni dualismo, da ogni illusione e da ogni sofferenza, è realizzabile solo attraverso delle pratiche spirituali che permettono di rallentare ed infine fermare completamente ogni movimento del corpo e della mente, ovvero ogni movimento fisico del corpo materiale, ogni movimento energetico del *prana* del corpo astrale, e ogni movimento del pensiero del corpo causale. Se vi è immobilità sul piano mentale o causale è certo che ci sia la completa immobilità anche sui piani astrale e materiale, in quanto è la mente a determinare tutti gli altri livelli dell'esistenza umana. Una volta realizzata la completa immobilità fisica, energetica e mentale lo yogi si dissolve come un'onda nell'oceano infino, e libero da ogni dualismo si unisce allo Spirito dell'universo.

Nel secondo *sutra* compare per la prima volta la parola Kriya Yoga. *Kriya* significa letteralmente “azione” avendo la stessa radice sanscrita di *karma*, e può essere intesa come una “pratica rituale”. Patanjali afferma che il Kriya Yoga comprende: la pratica di ascetismo o austerità che può essere intesa come disciplina fisica e mentale; lo studio di sé ovvero la pratica dell'introspezione, dell'autoanalisi e del giusto discernimento; ed infine l'abbandonarsi completamente al Signore (Ishvara), ovvero rinunciare ai propri desideri egoistici per fare la volontà di Dio, affidandosi alla sua protezione e alla sua guida, al suo amore e alla sua luce. Queste tre azioni o pratiche rituali sono perfettamente comparabili ai tre yoga essenziali di *karma*, *jnana* e *bhakti*. Inoltre Patanjali ci dice che il Kriya Yoga, che comprende *karma jnana* e *bhakti*, viene praticato per liberarsi dalle affezioni che causano ogni sofferenza (i cinque *klesha*), e per realizzare il *samadhi* ovvero l'unione tra soggetto conoscitore e oggetto conosciuto, la comunione tra l'io e Dio. Paramahansa Yogananda dice che il Kriya Yoga trasmesso da lui e dai maestri del suo lignaggio è una tecnica scientifica del Raja Yoga volta alla realizzazione della comunione con Dio.

¹²⁵ Questi quattro versi dello *Yoga Sutra* sono rispettivamente: I.2, II.1, II.2, II.3, II.29. La traduzione di riferimento è I.K.Taimni, *La scienza dello yoga: Commento agli Yogasutra di Patanjali*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1970. I versi qui riportati sono una mia libera interpretazione adottando la traduzione e gli strumenti lessicali forniti da questo esaustivo commentario.

Lo *Yoga Sutra* di Patanjali è uno dei testi fondamentali dello yoga, risalente tra il II secolo a.C. e il II secolo d.C., composto da quattro capitoli che raccolgono 156 aforismi o *sutra*: *Samadhi Pada*, *Sadhana Pada*, *Vibhuti Pada* e *Kaivalya Pada*. Patanjali tratta i primi cinque passi dello yoga nel *Sadhana Pada*, mentre gli ultimi tre passi fondamentali da lui definiti Samyama o Antaranga (le “parti interiori” più profonde) sono trattati a parte nel capitolo successivo intitolato *Vibhuti Pada*, in cui vengono trattate le *siddhi*, i poteri spirituali realizzati dagli yogi illuminati che da semplici *sadhaka* o *sadhu* sono diventati dei *siddha* (esseri perfetti). Comunemente nella società moderna la parola Ashtanga Yoga è associata a una particolare forma di Vinyasa Yoga che comprende diverse sequenze di posizioni fisiche molto complesse, ma esse non sono assolutamente l'Ashtanga indicato da Patanjali nello *Yoga Sutra*. Le posture del corpo sono il terzo passo dello Yoga, ovvero il passo delle Asana.

Il vero metodo del Kriya Yoga (controllo della forza vitale) non è un sentiero secondario, ma la strada maestra, la più breve, per giungere alla realizzazione divina. Questo metodo insegna all'uomo ad ascendere a Dio conducendo l'ego, la mente e la forza vitale lungo lo stesso canale spinale percorso dall'anima quando originariamente è discesa nel corpo. [...] Chi pratica il Kriya Yoga, la tecnica più elevata per entrare in contatto con Dio, è un raja yogi, ovvero un kriya yogi regale. Egli riesce ad ascendere a Dio ed è quindi uno degli yogi più grandi. [...] Il sentiero del Kriya Yoga si distingue per la sua scientificità, poiché insegna il metodo esatto per ritirare la mente dai sensi, isolando la forza vitale dai telefoni dei cinque sensi. Solo quando si realizza questo processo di interiorizzazione, colui che medita può entrare nel tempio interiore della comunione con Dio. In altre parole, il kriya yogi segue un metodo sicuro e preciso per condurre non solo la mente, ma anche la forza vitale lungo il canale spinale, al fine di ricongiungerle all'anima. Nell'estasi più elevata lo yogi unisce la sua anima allo Spirito.¹²⁶

Yogananda interpreta liberamente il *sutra* II.1 con queste parole: «Il Kriya Yoga comprende la disciplina del corpo, il controllo della mente e la meditazione sull'Aum».¹²⁷ Il significato rimane sempre lo stesso: il Kriya Yoga è la pratica spirituale ed esoterica di *karma*, *jnana* e *bhakti*. Inoltre egli afferma che colui che pratica il Kriya Yoga è un *raja yogi*, in quanto realizza la meta suprema attraverso il percorso degli otto passi del Raja Yoga. Gli otto passi dello yoga (*ashtanga*) descritti da Patanjali nello *Yoga Sutra* sono: Yama (astinenze o divieti), Niyama (osservanze o doveri), Asana (posture del corpo), Pranayama (controllo del *prana* o energia vitale), Pratyahara (astrazione dagli organi sensoriali), Dharana (concentrazione), Dhyana (meditazione o contemplazione) e Samadhi (comunione o estasi divina).¹²⁸

Yama e Niyama sono i dieci precetti morali che comprendono rispettivamente cinque divieti (astinenze o proibizioni) e cinque doveri (osservanze o prescrizioni), ovvero cinque azioni da non compiere e cinque azioni da compiere. I cinque Yama, ovvero le cinque azioni immorali da non compiere sono: violenza, menzogna, furto, incontinenza e avidità. Queste cinque azioni immorali possono essere lette come cinque divieti: non danneggiare, non mentire, non rubare, non abbandonarsi ai piaceri sensuali, non possedere. I cinque Niyama, ovvero le cinque azioni morali

¹²⁶ Paramahansa Yoogananda, *Lo yoga della Bhagavad Gita*, p. 84, 88, 90.

¹²⁷ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 222.

¹²⁸ Altri testi antichi hindu indicano sentieri differenti se pur simili. Ad esempio in *Maitri Upanishad VI.18* leggiamo: «Ecco il modo di ottenere [l'unione con l'Assoluto]: *pranayama*, *pratyahara*, *dhyana*, *dharana*, *tarka*, *samadhi*; tali sono i sei capisaldi del metodo chiamato Yoga. Mediante questo [Yoga], allorché un veggente vede l'Aureo, il Fattore, il Signore, lo Spirito [Purusha], il Brahman, la Matrice, allora egli che sa, avendo abbandonato il bene e il male, realizza la onniunità nel Supremo inalterabile. Così dice la *shruti*: 'Allo stesso modo che uccelli e antilopi non si raccolgono in una montagna in fiamme, egualmente i mali non prendono rifugio in coloro che conoscono il Brahman'. Anche il Nobile Ottuplice Sentiero buddista comprende otto passi: *samyak drishti* (retta visione), *samyak samkalpa* (retta intenzione), *samyak vac* (retta parola), *samyak karma* (retta azione), *samyak ajiva* (retta sussistenza), *samyak vyayama* (retto sforzo), *samyak smriti* (retta presenza mentale) e *samyak samadhi* (retta concentrazione o comunione).

che lo yogi deve compiere sono: purezza, appagamento, ascetismo, studio di sé, abbandono al Signore.

Possiamo osservare come vi sia una correlazione con i Dieci Comandamenti biblici descritti in *Esodo 20*: non avere altri dèi oltre a Dio, non adorare idoli e immagini, non pronunciare invano il nome di Dio, ricordare di santificare un giorno della settimana dedicandolo a Dio, onorare il padre e la madre, non uccidere, non commettere adulterio (non tradire), non rubare, non mentire, non desiderare.

Bhagavad Gita XVIII.65-66: Volgi a Me il tuo pensiero, a Me il tuo devoto amore, a Me il tuo sacrificio, a Me rendi omaggio e a Me certamente tu verrai: in verità te lo prometto, perché tu mi sei caro. Lasciando da parte tutte le norme dell'agire, in Me soltanto cerca rifugio: non affliggerti, Io ti libererò da tutti i mali.

Matteo 22.37-40: Ama il Signore Dio tuo con tutto il cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente. Questo è il più grande e il primo dei comandamenti. Il secondo è simile al primo: Ama il prossimo tuo come te stesso. Da questi due comandamenti dipendono tutta la Legge e i Profeti.

Asana sono le posture del corpo volte a favorire il libero fluire dell'energia vitale e l'immobilità del corpo e della mente durante la preghiera e la meditazione. Questa pratica corrisponde allo yoga posturale moderno diffuso oggi in tutto il mondo, che comprende le diverse forme di Hatha e Vinyasa Yoga. L'Hatha Yoga oriniano, così come descritto nello *Hatha Yoga Pradipika*, non si limita alla pratica degli Asana ma comprende anche diverse tecniche di *kumbhaka* (ritenzione del respiro) e di *mudra* (sigilli energetici) propri della pratica di Pranayama e Pratyahara. Inoltre la parola Raja Yoga veniva usata per indicare i tre passi superiori dello yoga, ovvero Dharana Dhyana e Samadhi (quelli che Patanjali chiama Samyama), e in taluni casi Raja Yoga è proprio sinonimo di Samadhi. In ogni caso, secondo la tradizione, Hatha e Raja sono interconnessi in quanto il primo precede il secondo come due parti di un unico percorso.

Hatha Yoga Pradipika I.1-4 e II.76: Sia gloria al santo Adinatha [il Primo Nath ovvero Shiva] che insegnò la scienza dello Hatha-yoga: essa risplende come una scala per colui che desidera salire all'eccelso Raja-yoga. Dopo aver reso omaggio al Signore nella persona del proprio santo maestro, lo yogin Svatmarama espone la scienza dello Hatha-yoga esclusivamente per consentire di ottenere il Raja-yoga. Svatmarama, profondamente compassionevole, offre la piccola lampada dello Hatha a coloro che vagano in quell'oscurità che è la molteplicità delle opinioni, poiché non conoscono il Raja-yoga. Matsyendra, Goraksha e via dicendo, conobbero la scienza dello Hatha-yoga e lo yogin Svatmarama poté apprenderla grazie a loro. [...] Il Raja-yoga non è coronato da successo senza lo Hatha, né lo Hatha senza il Raja: perciò li si pratici entrambi fino alla realizzazione finale.

Hatha Yoga Pradipika IV.2-12: Ora esporrò l'eccelso metodo del *samadhi*, che distrugge la morte, conduce alla felicità e produce la suprema beatitudine del Brahman. Raja-yoga, *samadhi*, *unmani* (condizione al di là del *manas*) [...] sono sinonimi. Come il sale nell'acqua, a causa dell'unione con essa, diventa una cosa sola con l'acqua, così una simile unificazione di *atman* e *manas* è chiamata *samadhi*. Quando il *prana* è completamente annientato e il *manas* è riassorbito, questo stato di unicità di sapore è chiamato *samadhi*. Questa uguaglianza, quant'unione tra il Sé individuale e il Sé universale che si genera quando c'è la cessazione di ogni attività mentale, questo è chiamato *samadhi*. Chi invero conosce la grandezza del Raja-yoga? La conoscenza, la liberazione, la stabilità, i poteri supernaturali, si ottengono grazie all'insegnamento del maestro. La rinuncia agli oggetti dei sensi è difficile a ottenersi; la visione del Reale è difficile da conseguire; arduo da attingere è lo stato naturale senza la compassione di un vero maestro. Dopo che la grande Shakti Kundalini è stata risvegliata grazie ai vari *asana* e ai diversi *kumbhaka* e *mudra*, allora il *prana* si dissolve nel Vuoto (Brahmarandhra). Lo stato naturale è raggiunto spontaneamente dallo yogin che ha rinunciato a tutte le azioni e ha provocato il risveglio di Shakti. Quando il *prana* percorre *sushumna* e il *manas* si dissolve nel Vuoto, allora colui che conosce lo Yoga estirpa la radice di tutte le azioni.¹²⁹

Questo brano ci introduce al quarto e al quinto passo del Raja Yoga come descritto da Patanjali, ovvero Pranayama e Pratyahara. Nello yoga ci sono diverse tecniche psicofisiche per riuscire a controllare il *prana*, l'energia vitale del corpo astrale che determina ogni processo fisiologico del corpo materiale, e ritirarlo dai cinque organi sensoriali per interiorizzarlo nel canale cerebrospinale della colonna vertebrale, in cui risiedono i plessi nervosi del corpo fisico corrispondenti ai *chakra* del corpo astrale, percorsi dalle tre *nadi* fondamentali: Ida (lato o parte sinistra, femminile, fredda), Pingala (lato o parte destra, maschile, calda) e Sushumna (il canale centrale). Queste tecniche psicofisiche comprendono particolari pratiche di respirazione (*pranayama* e *kumbhaka*) e posizioni corporee (*mudra* e *bandha*), le quali hanno la funzione di purificare il corpo affinché l'energia vitale sia libera di scorrere, calmare la mente e concentrare l'energia vitale all'interno di Sushumna, per farla risalire dal basso verso l'alto attraverso i sette *chakra*. I sette centri energetici del corpo sono posti lungo una linea verticale che collega la terra al cielo, la materia allo spirito. Per distaccarsi dal piano materiale e realizzare sé stessi sul piano astrale, causale, ed infine liberarsi da ogni involucro corporeo, l'anima deve elevare la propria energia e la propria coscienza, facendola ascendere dal primo *chakra*, Muladhara, fino al sesto *chakra*, Ajna, sede della Supercoscienza e della Coscienza Cristica, e da lì, oltrepassando la stella a cinque punte del terzo occhio, riunirsi allo Spirito Assoluto al di là della creazione, il Padre Eterno,

¹²⁹ Traduzione di riferimento: Swami Svatmarama, *La lucerna dello hatha-yoga: a cura di Giuseppe Spera*, Torino, Magnanelli, 2020.

Molti credono che Hatha Yoga, Tantra Yoga e Kundalini Yoga siano pratiche diverse, ma io vedo una perfetta unità tra esse. L'Hatha Yoga è l'unione tra il sole (Ha) e la luna (Tha), il Tantra Yoga è l'unione tra l'energia maschile (Shiva) e l'energia femminile (Shakti) dentro a ciascun essere umano, e il Kundalini Yoga è l'unione tra Prana e Apana, Ida e Pingala in Sushumna.

realizzando l'unione con la Coscienza Cosmica nel settimo *chakra*, Sahasrara, il loto dai mille petali.

Kundalini o Shakti è l'energia che giace addormentata nel Muladhara Chakra, energia che lo yogi vuole ridestare per farla ascendere, attraverso Sushumna e i sette *chakra*, verso le più alte dimore dello Spirito.¹³⁰ Ovviamente le tecniche volte al *pranayama* (controllo dell'energia vitale) e al *pratyahara* (astrazione sensoriale grazie alla interiorizzazione e concentrazione dell'energia vitale in Sushumna), necessitano parallelamente della dovuta concentrazione, *dharana*, senza la quale è impossibile controllare e interiorizzare il *prana*. Dove va la mente lì va la nostra energia, per questo si parla di tecniche psicofisiche in quanto corpo e mente devono essere entrambi al servizio dell'anima che vuole realizzare sé stessa come Sat-Cit-Ananda (Essere-Coscienza-Beatitudine), ovvero realizzare la perfetta comunione con Dio.

Yogananda dice che il Kriya Yoga insegnato da lui e dai suoi maestri è un insieme di tecniche volte proprio a purificare il corpo, calmare la mente, concentrare e interiorizzare l'energia e la coscienza, ovvero è un insieme di tecniche di *pranayama*, *pratyahara* e *dharana*.

Lo Spirito è infatti disceso sotto forma di anima lungo i sottili centri cerebrospinali astrali, raggiungendo il cervello, i plessi spinali, il sistema nervoso, i sensi e il resto del corpo, dove poi rimane irretito come pseudoanima o ego. Nello stato di identificazione con il corpo, l'ego resta sempre più coinvolto nel mondo della materia. È perciò necessario indurlo a risalire quello stesso sentiero spinale, finché non realizzerà che il suo vero Sé è l'anima e finché l'anima non si ricongiungerà allo Spirito. Lo yoga mette in risalto che questa via spinale è l'unica strada maestra che tutti gli esseri mortali discesi sulla terra devono percorrere nell'ascensione finale verso la liberazione. Tutti gli altri sentieri – quelli che pongono l'accento sull'esecuzione di *tapasya* (pratiche di autodisciplina fisica e mentale), o sulla conoscenza teorica delle scritture (e quindi sull'acquisizione della saggezza mediante il discernimento), o sulle buone azioni – sono vie secondarie che a un certo punto si congiungono alla via maestra dello yoga più efficace, quello che conduce direttamente alla liberazione. [...]

Il kriya yoga, a cui le scritture fanno indiretto riferimento come *kevali pranayama*, è il vero *pranayama*, nel quale il respiro della fase di inspirazione e quello della fase di espirazione sono trasformati in forza vitale interiorizzata, sotto il pieno controllo della mente. Neutralizzando le correnti di energia vitale che regolano il respiro e distillando da quant'ultimo il *prana*, tutte le cellule risultano rivitalizzate dalla rinnovata forza vitale del corpo e dalla Vita cosmica stessa; in questo stato le cellule fisiche non sono soggette né al cambiamento né al decadimento.¹³¹

Inoltre egli dice che in verità ogni realizzazione spirituale è possibile solo e soltanto attraverso il risveglio di Kundalini e la sua ascesa verso i centri energetici superiori. Tutti i santi e i saggi della

¹³⁰ *Hatha Yoga Pradipika III.2 e III.118*: «Quando la Kundalini addormentata è risvegliata per la grazia del Maestro, allora tutti i *chakra* e i *granhi* (nodi) sono perforati. [...] Grazie a questo, Kundalini abbandona certamente la bocca di *sushumna* e quindi il *prana* penetra spontaneamente nella *sushumna*.

¹³¹ Paramahansa Yogananda, *Lo yoga della Bhagavad Gita*, p. 85 e 90.

storia umana, più o meno consapevolmente, hanno in qualche modo interiorizzato e concentrato la propria energia e la propria coscienza, per distaccarla dal piano materiale e farla ascendere verso il piano spirituale dell'esistenza. I tre corpi dell'anima, causale astrale e materiale (mentale energetico e fisico), sono interconnessi, per questa ragione le tecniche psicofisiche del Kriya Yoga agiscono simultaneamente su tutti i tre piani attraverso il controllo del corpo, del respiro e della mente. Una volta che l'energia e la coscienza sono completamente concentrati nel sesto *chakra*, Ajna, lo yogi conquista il completo distacco del mondo sensoriale e realizza prima la Supercoscienza dell'anima e poi la Coscienza Cristica come Figlio di Dio. Infine, nel settimo *chakra* Sahasrara, l'anima si unisce al Padre Eterno e realizza sé stessa come Coscienza Cosmica. Yogananda dice che mentre la concentrazione (*dharana*) può essere rivolta su oggetti differenti, la meditazione (*dhyana*) è la completa concentrazione su Dio, il vero Sé dell'anima umana. Mentre sia possibile concentrarsi su diverse cose, non è in alcun modo possibile meditare se non su Dio. Quindi in *dhyana* l'energia e la mente sono totalmente focalizzate e centrate sul Sé, ma è soltanto nell'estasi trascendentale del *samadhi* che l'anima si unisce alla propria vera natura in quanto Spirito.

Penso sia utile citare ancora una volta le parole dirette di Yogananda su che cosa sia il Kriya Yoga, al quale egli dedica il ventiseiesimo capitolo della sua *Autobiografica* intitolato *La scienza del kriya yoga*.

Il kriya yoga è un semplice metodo psicofisiologico che permette di purificare il sangue dall'anidride carbonica e di arricchirlo di ossigeno. Gli atomi di questo ossigeno supplementare vengono trasformati in corrente vitale, che rigenera il cervello e i centri spinali. [...] Il kriya yoga è una scienza antica. Lahiri Mahasaya l'apprese dal suo grande guru Babaji. La conoscenza della tecnica era andata perduta nelle età oscure; Babaji la riscoprì, la semplificò e la chiamò semplicemente kriya yoga. "Il kriya yoga che per tuo tramite io dono al mondo in questo diciannovesimo secolo", disse Babji a Lahiri Mahasaya, "è la stessa scienza che Krishna insegnò millenni or sono ad Arjuna, e che in seguito appresero anche Patanjali e Cristo, come pure san Giovanni, san Paolo e altri discepoli". Il Signore Krishna, il più grande profeta dell'India, menziona il kriya yoga in due versetti della *Bhagavad Gita* [IV.29 e V.27-28]. Nel primo si legge: "Nel consacrare il respiro che entra in quello che esce e il respiro che esce in quello che entra, lo yogi neutralizza entrambi i tipi di respiro; egli libera così il *prana* dal cuore e ottiene il controllo della forza vitale". [...] Un altro versetto della *Gita* afferma: "Diviene libero per l'eternità quell'esperto nella meditazioni (*muni*) che, cercando la meta suprema, riesce a isolarsi dai fenomeni esteriori fissando lo sguardo nel punto centrale fra le sopracciglia e neutralizzando le due correnti uniformi di *prana* e di *apana* nelle narici e nei polmoni; e riesce a dominare le facoltà sensoriali e l'intelletto, e a ripudiare il desiderio, la paura e la collera". [...] Il kriya yoga è menzionato due volte dall'antico saggio Patanjali, massimo esponente dello yoga [*Yoga Sutra II.1 e II.49*]. [...] Patanjali si riferisce nuovamente alla tecnica del kriya yoga, ovvero al controllo della forza vitale, quando afferma: "Si può raggiungere la liberazione mediante quel *pranayama* che si ottiene separando il fluire dell'inspirazione e dell'espiazione".¹³²

¹³² Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 220-222.

Un'altra possibile traduzione di *Yoga Sutra II.49* è: «Si può raggiungere la liberazione mediante quel *pranayama* che è la cessazione di inspirazione ed espirazione». E ancora in *Maitri Upanishad VI.25,30* leggiamo: «L'unità del *prana* e della mente, nonché dei sensi, e la rinuncia a tutte le condizioni [di esistenza], ecco ciò che si considera Yoga. [...] Allorché si errestano le cinque conoscenze [degli oggetti dei sensi] assieme al mentale, e l'intelletto più non si tende [verso qualcosa], questo stato dicono che sia la via suprema». Se lo Yoga è la via attraverso la quale è possibile realizzare l'unità degli opposti, ovvero la liberazione da ogni dualità, allora si comprende bene che equilibrare e unire *prana* e *apana*, inspirazione ed espirazione, signifca equilibrare ed unire il principio maschile positivo e il principio femminile negativo insiti in tutte le cose e in ogni movimento della vita, respirazione umana compresa. Quando gli opposti si uniscono essi si dissolvono l'un l'altro, ovvero dal punto di vista fenomenico cessano di esistere e di manifestarsi. Questo vuol dire che lo yogi, attraverso la pratica del *pranayama*, si libera della dualità di inspirazione ed espirazione, cessa di respirare e il suo cuore si ferma. Questo è lo stato di completa quiete del corpo materiale attraverso il quale l'anima si libera delle impressioni sensoriali e può volgere la sua attenzione ai piani più elevati dell'esistenza: quello astrale, quello causale e in ultima istanza quello spirituale di pura coscienza.

San Paolo conosceva il kriya yoga o una tecnica simile, che gli consentiva di inviare le correnti vitali nei sensi o di ritrarle da essi. Per questo poteva dire: “Io dichiaro per la nostra gioia che ho in Cristo, io muoio ogni giorno” [*Prima lettera ai Corinzi 15.31*]. Grazie a un metodo che permette di concentrare interiormente tutta la forza vitale (che di solito è rivolta solo all'esterno, verso il mondo dei sensi, e così facendo attribuisce alla materia la sua apparente veridicità), San Paolo viveva ogni giorno una vera unione yogica con la ‘gioia’ (la beatitudine) della coscienza cristiana. In questo stato di felicità egli era consapevole di essere ‘morto’ per il mondo di *maya*, ossia liberato dall'illusione dei sensi. [...] “Il kriya yoga è uno strumento che permette di accelerare l'evoluzione umana”, spiegava Sri Yukteswar ai suoi allievi. “Nell'antichità, gli yogi scoprirono che il segreto della coscienza cosmica è intimamente legato al controllo del respiro. Questo è l'impareggiabile e immortale contributo con cui l'India ha arricchito il patrimonio di conoscenza dell'umanità. La forza vitale, che normalmente è impegnata a sostenere l'azione del cuore, deve essere liberata dalle sue funzioni inferiori per svolgere attività più elevate, grazie a un metodo che rallenta e infine arresta le incessanti sollecitazioni del respiro”.¹³³

Altra possibile traduzione di *Bhagavad Gita IV.29 e V.27-28* è: «Alcuni devoti offrono in sacrificio il *prana* (respiro inalante) nell'*apana* (respiro esalante) e l'*apana* nel *prana*, inibendo così la causa stessa dell'inspirazione e dell'espirazione con la rigorosa pratica del *pranayama*. [...] Un *muni* (colui che ha la liberazione come unico scopo della vita e quindi si emancipa dal desiderio, dalla paura e dalla collera) governa i sensi, la mente e l'intelletto ed esclude i loro contatti con il mondo esterno equilibrando, ovvero neutralizzando, le correnti di *prana* e *apana* che si manifestano come inspirazione ed espirazione nelle narici. Egli mantiene lo sguardo fisso nel punto centrale tra le sopracciglia. Un tale *muni* conquista la liberazione completa (*moksha*).

¹³³ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 222-223.

Se il momento della nascita è l'esatto istante in cui l'essere umano compie la prima inspirazione, e il momento della morte è l'istante in cui si esala l'ultima espirazione, lo yogi attraverso la pratica di tecniche psicofisiche è in grado di arrestare il respiro, e quindi di liberarsi dei limiti del corpo fisico.

La trasmissione delle tecniche del Kriya Yoga avviene direttamente tra maestro e discepolo attraverso l'iniziazione spirituale (*diksha*). Solo un guru può iniziare un essere umano al Kriya Yoga, e nessun praticante può rivelare le tecniche a lui trasmesse se non previa autorizzazione del proprio guru. Questa "segretezza" è necessaria per preservare la tecnica da ogni contaminazione umana e conservarla come fu concepita in principio in tutta la sua purezza. Se chiunque abbia ricevuto l'iniziazione potesse insegnare il Kriya Yoga, nell'arco di brevissimo tempo ci sarebbero distorsioni, modifiche, aggiunte e mancanze, dovute alla naturale imperfezione umana, imperfezione completamente superata da un *siddha*, un essere perfetto.¹³⁴ Le tecniche sono comunemente trasmesse attraverso diversi livelli di iniziazione, «Lahiri Mahasaya aveva suddiviso accuratamente il kriya yoga in quattro iniziazioni progressive e concedeva le tre tecniche superiori soltanto quando il devoto aveva dato prova di un sicuro progresso spirituale».¹³⁵ Più lo yogi progredisce nella pratica della sua disciplina o *sadhana*, più il suo corpo e la sua mente si trasformano, purificandosi e calmandosi fino a diventare capaci di fermarsi del tutto. Corpo e mente devono letteralmente morire per permettere al devoto di unirsi allo Spirito.

Nello stato iniziale di comunione con Dio (*savikalpa samadhi*), la coscienza del devoto si fonde con lo Spirito cosmico; la forza vitale si ritira dal corpo, che appare come 'morto', cioè immobile e rigido. Lo yogi è pienamente consapevole dello stato di animazione sospesa in cui si trova il suo corpo. Progredendo verso gli stati spirituali più elevati (*nirvikalpa samadhi*), egli tuttavia riesce a entrare in comunione con Dio senza alcuna rigidità corporea, nel normale stato di veglia della coscienza, e persino mentre continua a svolgere impegnative mansioni terrene.¹³⁶

L'ultimo passo dello yoga, che è il suo fine e la sua meta suprema, è il Samadhi. Yogananda distingue due tipi di Samadhi differenti: il Savikalpa Samadhi e il Nirvikalpa Samadhi, i quali sono chiamati da Patanjali rispettivamente Sabija Samadhi (*samadhi* con seme) e Nirbija Samadhi (*samadhi* senza seme). Il Savikalpa Samadhi o "Comunione con differenza", è lo stato di unione tra l'anima individuale e l'Anima universale, tra l'Uomo e Dio, che si sperimenta solo quando il corpo

¹³⁴ *Hatha Yoga Pradipika I.11*: «Lo yogin che desidera la perfezione deve tenere segreta in sommo grado la scienza dello Yoga, poiché essa, tenuta celata è potente, ma divulgata perde il proprio vigore. Il *sadhaka* deve concentrarsi sulla disciplina spirituale trasmessa dal maestro, parlare della sua pratica interiore può causare la dispersione dell'energia e dell'attenzione verso l'esterno.

¹³⁵ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 297.

¹³⁶ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 222-223.

giace nella immobilità totale, e l'energia vitale e la coscienza sono del tutto ritirate dagli organi del corpo materiale e sono completamente concentrate nel sesto *chakra* Ajna, sede della Coscienza Cristica o Kutastha Chaitanya, il terzo occhio posto nel centro della fronte tra le due sopracciglia e collegato per polarità al midollo allungato posto alla base del cervello. In questo stato il corpo e la mente dello yogi sono immobili, il respiro si ferma e il cuore cessa di battere. È la morte cosciente che risveglia l'anima alla sua naturale ed eterna supercoscienza. Il Nirvikalpa Samadhi o "Comunione senza differenza", è lo stato in unione in cui lo yogi si fonde completamente con la Coscienza Cosmica di Dio, il Padre Eterno, nel loto dai mille petali del Sahasrara Chakra. In questo stato di comunione divina il devoto è supercosciente nonostante il suo corpo e la sua mente si muovano per svolgere le attività quotidiane della vita materiale.

Possiamo notare una perfetta correlazione tra il *samadhi* descritto dello yogi hindu Yogananda e l'estasi divina descritta dalla mistica cristiana Santa Teresa d'Avila. Santa Teresa di Gesù, vissuta in Spagna nel XVI secolo, fu la fondatrice dell'Ordine dei Carmelitani Scalzi a cui aderì anche San Giovanni della Croce, autrice di molti libri spirituali tra cui il *Cammino di Perfezione* e il *Castello Interiore*, e prima donna a diventare dottore della chiesa, dopo di lei ci saranno soltanto Santa Caterina da Siena, Santa Teresa di Lisieux e Santa Ildegarda di Bingen. Anche Santa Teresa d'Avila distingue tra queste due differenti estasi e comunioni divine. Il Savikalpa Samadhi è descritto nelle quinte e seste mansioni del *Castello Interiore*, mentre il Nirvikalpa Samadhi è descritto nelle settime mansioni, le mansioni più elevate, in cui l'anima è arrivata al centro del castello interiore e si è unita al suo Sposo nella santa camera nuziale.

Castello Interiore quinte mansioni 1.3-4 e seste mansioni 4.13: È come se sia morta al mondo per più vivere in Dio. Ma è una morte deliziosa: morte, perché l'anima si sottrae a tutte le operazioni che può avere dall'unione col corpo; deliziosa, perché sembra che si separi dal corpo per meglio vivere in Dio. Infatti, al corpo non so se rimanga tanto di vita da poter ancora respirare. Pensando ora a quest'ultima cosa, mi sembra che non gliene rimanga affatto. Almeno, se respira, non lo avverte. L'intelletto vorrebbe tutto occuparsi per intendere qualche cosa di ciò che l'anima sente, ma siccome le sue forze non glielo permettono, rimane così sorpreso che, pur non perdendosi del tutto, non può muovere né mani né piedi, come si direbbe di una persona che fosse così svenuta da parerci morta. Oh, segreti di Dio!... Non mi stancherei mai di parlarne, se pensassi di farne capire qualche cosa, disposta pure a dir mille spropositi pur di riuscirvi una volta sola, e procurare a Dio un maggior tributo di lodi. [...] Quando il rapimento comincia, cessa il respiro e manca la forza di parlare, nonostante che gli altri sensi si conservino alle volte un po' di più. Talvolta invece si perde subito ogni senso: il corpo e le mani si raffreddano sino a sembrare di non avere più anima, tanto che alle volte non si sa nemmeno se si respiri.

Castello interiore settime mansioni 3.11-13: Dio e l'anima si godono in altissimo silenzio. L'intelletto non ha movimenti né ricerche da fare. Chi l'ha creato vuole che si riposi e contempli ciò che avviene come per una piccola fessura. Di tanto in tanto verrà privato pur di questo e non potrà più vedere, ma soltanto per poco, perché

qui le potenze non si perdono, ma stan lì assorto senza operare. Ecco ciò che mi stupisce. L'anima arrivata a questo punto non va più soggetta ad alcuna estasi, almeno in modo da perder l'uso dei sensi. E se qualche volta vi va ancora, non è mai con quei rapimenti e voli di spirito di cui ho parlato. [...] Questi gli effetti che Dio opera nell'anima quando la unisce a sé con quel bacio che la sposa domandava e che qui, a quanto pare, le viene accordato. [...] Qui ella si delizia nel tabernacolo di Dio. Qui la colomba inviata da Noè per vedere se il diluvio era finito trova l'olivo, ad indicare che in mezzo alle acque e alle tempeste di questo mondo ha finalmente scoperto terra ferma.

Osserviamo alcune fotografie di tre santi in Samadhi: Sri Yukteswar, Paramahansa Yogananda e Anandamayi Ma. Da notare gli occhi vitrei di Yukteswar e Yogananda, che sono aperti ma completamente immobili. I loro occhi non vedono il mondo materiale, essi hanno aperto il terzo occhio, o occhio singolo, attraverso il quale possono contemplare la Realtà. I due occhi materiali possono vedere solo questo mondo fenomenico governato dalla legge della relatività e dualità degli opposti, mentre il terzo occhio o occhio singolo è la stella d'oriente, simboleggiata dagli hindu ponendo un punto sulla fronte con pasta di sandalo rosso, l'occhio dell'anima supercosciente che vede la essenziale Unità del tutto.



Sri Yukteswar, Paramahansa Yogananda e Anandamayi Ma in profonda comunione con Dio

4.5 SALUTE FISCA MENTALE E SPIRITUALE

I dieci precetti morali dello *Yoga Sutra* sono i cinque Yama o Astinenze (violenza, menzogna, furto, incontinenza, avidità), e i cinque Niyama o Osservanze (purezza, appagamento, ascetismo, studio di sé, abbandono al Signore). I dieci comandamenti contenuti nella *Bibbia* nel secondo libro del *Pentateuco* o *Torah*, ovvero in *Esodo 20.3-17*, sono: non avere altri dèi, non adorare gli idoli, non

pronunciare invano il nome di Dio, santificare un giorno della settimana, onorare i genitori, non uccidere, non commettere adulterio, non rubare, non mentire, non desiderare i beni altrui. Questi comandamenti sono poi ripresi in *Levitico 19.1-37* e *Deuteronomio 5.7-21*. Le tre religioni abramitiche, ovvero ebraismo cristianesimo e islam, pongono l'accento sull'aspetto devozionale della pratica religiosa, e infatti i primi tre comandamenti di fatto corrispondono a un unico comandamento dello yoga, che li comprende tutti, l'abbandono al Signore. Gli ultimi cinque comandamenti biblici sono pressoché identici ai cinque Yama. Rimane da notare il fatto che santificare un giorno della settimana e onorare i genitori non sono presenti nello *Yoga Sutra*, e alcune osservanze dello *Yoga Sutra* non sono presenti nei comandamenti rivelati da Mosé.

Di tutti questi precetti morali ne esaminiamo uno in particolare a cui Yogananda, attraverso il suo insegnamento, diede particolare importanza: il Shauca Nikaya, l'osservanza della purezza volta alla salute e al benessere fisico, mentale e spirituale dell'essere umano. La pratica della purezza comprende la purezza dei tre corpi dell'anima: il corpo causale o mentale, il corpo astrale o energetico e il corpo materiale o fisico. Essendo i tre corpi dell'anima del tutto interdipendenti tra loro, ogni azione di purificazione su uno dei tre corpi va a influire in modo positivo sugli altri due, e ogni azione di corruzione di uno dei tre corpi va a influire in modo negativo sugli altri due. Essendo oggi l'essere umano fortemente legato al suo corpo e al suo mondo materiale, egli per prima cosa tende ad agire sul piano fisico, e solo successivamente con l'avanzamento della pratica, egli si concentra sui piani più sottili, ovvero sui piani astrale e causale.

Quindi lo yoga inizia dai precetti morali, ovvero delle azioni che bisogna fare e delle azioni che non bisogna fare. Successivamente si passa agli Asana, anch'essi di natura del tutto fisica anche se hanno ovviamente un effetto intrinseco anche sugli altri piani più sottili, e al Pranayama, una pratica che dalla consapevolezza e dal controllo del respiro vuole raggiungere la consapevolezza e il controllo del *prana*, ovvero attraverso la consapevolezza e il controllo di una azione inconscia e del tutto fisiologica come quella del respiro, si arriva alla consapevolezza e al controllo dell'energia vitale più sottile. Il passaggio dalla pratica del Pranayama alla pratica del Pratyahara corrisponde al passaggio della consapevolezza dal piano materiale al piano astrale, ovvero dal Pratyahara in poi il piano fisico del corpo materiale è del tutto abbandonato.

Per purificare i tre corpi dell'anima viene naturale per l'essere umano di oggi iniziare dalla purificazione del corpo materiale. Questa purificazione avviene tramite gli *asana* e il *pranayama*, ma anche da uno stile di vita sano e da abitudini quotidiane salutari. Centrale in questo è ovviamente la nutrizione. L'importanza di una nutrizione salutare è fondamentale in tutte le pratiche religiose e spirituali del mondo, in ogni tempo e luogo. Diversi filosofi dell'antica Grecia come Socrate, Platone e Pitagora erano vegetariani, proprio come è da tradizione nella antica filosofia

indiana, sia induista che buddista. Il valore purificatorio del digiuno si conosce da tempi immemorabili in ogni tradizione, tanto da essere canonizzata nella religione cristiana con la Quaresima, e nella religione musulmana con il Ramadan. Gesù digiunò quaranta giorni e quaranta notti nel deserto per liberarsi dalla tentazione di Satana.

Matteo 4.1-4: Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: “Se tu sei Figlio di Dio, di’ che queste pietre diventino pane”. Ma egli rispose: “Sta scritto: Non di solo pane vivrà l’uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio”.

La corretta nutrizione è fondamentale in tutte le pratiche spirituali e religiose, ed è quindi fondamentale anche nello yoga. Yogananda trasmise ai suoi discepoli diversi principi guida sulla corretta nutrizione umana. Innanzi tutto bisogna allargare il nostro comune concetto di nutrizione, solitamente associato al solo cibo solido e liquido. L’essere umano ha bisogno di cinque nutrienti corrispondenti ai cinque elementi fondamentali che costituiscono tutti i corpi del mondo materiale. I cinque elementi sono solido (terra), liquido (acqua), igneo (fuoco), gassoso (aria), etero (etere). Solido, liquido e gassoso sono i tre stati di aggregazione della materia, igneo può essere inteso come l’energia cinetica del calore e della luce, e l’etere è quel “vuoto” che riempie tutto lo spazio non occupato dagli altri quattro elementi. I nutrienti corrispondenti sono: i cinque nutrienti fondamentali del cibo (minerali, vitamine, glucidi, lipidi e amminoacidi), l’acqua che assumiamo attraverso il cibo mangiato e bevuto e attraverso la pelle, il calore e la luce del sole, e l’aria che respiriamo attraverso i polmoni e la pelle. Questo è l’ordine dei nutrienti dal meno essenziale al più essenziale. L’essere umano senza il cibo solido può vivere diverse settimane, senza l’acqua può vivere per pochi giorni, senza il calore e la luce sopravvive a stento, e senza l’aria può vivere pochi minuti. L’aria è l’elemento più essenziale alla vita umana, ed essa infatti è la principale fonte di *prana*, o energia vitale, del corpo umano. Quindi l’essere umano per vivere in salute deve nutrirsi quotidianamente di aria pura, luce pura, acqua pura e cibo puro. Questi nutrienti vengono assorbiti sia dagli organi interni come i polmoni e gli organi dell’apparato digerente, che dagli organi esterni come la pelle, gli occhi e i capelli.

Uno yogi illuminato e libero da qualsiasi limitazione del corpo materiale non ha bisogno di uno stile di vita sano e di una corretta nutrizione, egli può mangiare o non mangiare, respirare o non respirare, senza alcuna differenza.¹³⁷ Ma il *sadhaka*, il praticante spirituale, deve prendersi cura del

¹³⁷ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 261: «In molte occasioni lo *swami* [Trailanga] fu visto bere i veleni più letali senza subirne alcun danno. [...] I grandi santi che si sono destati dal sogno cosmico di *maya* e hanno compreso che questo mondo è un’idea della mente divina possono disporre come vogliono del proprio corpo, consapevoli che è solo una forma di energia condensata o congelata, suscettibile di ogni trasformazione.

suo corpo materiale, nutrendolo in modo corretto per purificarsi sul piano fisico, energetico e mentale. Cosa insegna lo yoga sulla alimentazione, ovvero su quella parte della nutrizione relativa al cibo? Yogananda dava grande importanza all'alimentazione dei suoi discepoli, e trasmise i suoi principi guida attraverso le sue opere e le sue lezioni. In *Autobiografia di uno yogi* tratta diffusamente il tema dell'alimentazione, senza tuttavia dare delle regole alimentari precise. Egli, in diversi capitoli della sua *Autobiografia*, parla di alimentazione attraverso l'esempio, senza caricare l'argomento di eccessiva enfasi. Semplicemente e in modo del tutto naturale, egli parla della sua vita e delle sue esperienze, e una delle esperienze vitali quotidiane dell'essere umano è proprio il momento del pasto.

Yogananda, nel capitolo dedicato agli anni trascorsi con il suo guru, dice che nell'*ashram* di Sri Yukteswar si consumavano due pasti al giorno: il pranzo di mezzogiorno e la cena della sera intorno alle 20.00. Questa alimentazione con due pasti al giorno consumati nell'arco di otto ore, e con sedici ore di digiuno, è l'alimentazione più comunemente indicata dai maestri di yoga. Questo tipo di alimentazione oggi è sempre più diffusa ed è nota con il nome di "digiuno intermittente". Anche nella alimentazione igienista e crudista il tempo della giornata idoneo alla consumazione del cibo è tra il mezzogiorno e il tramonto, ovvero tra le 12.00 e le 20.00 circa. Mangiare in questo arco temporale risulta del tutto naturale perché in armonia con i ritmi circadiani del corpo.

Yogananda dice che da bambino era abituato a consumare tre pasti al giorno con l'aggiunta di una colazione alle 9.00 di mattina, ma quando finì gli studi scolastici e andò in un *ashram* di Benares prima di incontrare Sri Yukteswar, dovette subito adattarsi all'abitudine yogica dei due pasti quotidiani. Studiando attentamente l'*Autobiografia di uno yogi* si può rimanere stupiti di quanto il grande maestro parli di alimentazione, sotto innumerevoli punti di vista differenti. Egli afferma che il suo «maestro mangiava poco; spesso gradiva il riso lievemente cosperso di *ghee* di bufala o di burro fuso che si colorava della curcuma, del sugo di bietole o degli spinaci con il quale era condito. Altre volte mangiava *dal* di lenticchie oppure *channa* al curry con verdure. E per dessert, manghi o arance con budino di riso, o succo di jackfruit (frutto dell'albero del pane)».¹³⁸

Quindi un'alimentazione semplice e naturale, non eccessiva e vegetariana senza l'assunzione di carne animale. Sri Yukteswar stesso nel suo libro *La scienza sacra* dice espressamente che l'essere umano è frugivoro, ovvero un animale i cui organi digestivi, sensoriali e articolari sono predisposti alla assunzione di frutta, semi e vegetali in generale. Sri Yukteswar argomenta in modo preciso, se pur sintetico, il motivo evidente di questo, e lo fa facendo una analisi comparata dei sistemi digerenti, dei denti e degli artigli, nonché dalla percezione sensoriale degli animali carnivori, erbivori, frugivori e onnivori.

¹³⁸ Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 109.

Per capire che cosa voglia dire vivere in modo naturale, è necessario sapere che cosa significhi vivere innaturalmente. La vita dipende dalla scelta del cibo, dalla dimora e dalla compagnia. Per vivere in modo naturale, gli animali inferiori possono compiere autonomamente queste scelte grazie ai loro istinti e alle 'sentinelle' che la natura ha messo di guardia alla porta degli organi dei sensi, cioè la vista, l'udito, il tatto, l'odorato e il gusto. Invece, per quanto riguarda gli esseri umani, questi organi sono di solito così snaturati dal genere di vita condotto fin dalla primissima infanzia, che non ci si può fidare dei loro giudizi. Quindi, per capire quali siano le nostre reali necessità siamo costretti a dipendere dall'osservazione, dalla sperimentazione e dalla ragione. [...]

Deduciamo da queste osservazioni, come unica conclusione ragionevole, che la migliore alimentazione naturale per l'uomo è costituita da vari tipi di cereali, frutta, radici commestibili, e che includa come bevande il latte e l'acqua pura esposta direttamente all'aria e al sole. Questi alimenti, essendo congeniali all'organismo quando sono assunti secondo la funzionalità dell'apparato digerente, vengono sempre assimilati facilmente se ben masticati e mescolati alla saliva. Altri cibi non sono congeniali all'uomo e non essendo adatti all'organismo gli sono pertanto estranei; una volta ingeriti non vengono correttamente assimilati. Entrando in circolazione nel sangue si accumulano sia nell'organo escretore sia in altri organi non adatti a riceverli. Se non riescono a trovare una via di uscita si depositano, a causa della legge di gravità, negli interstizi dei tessuti; fermentando producono malattie mentali e fisiche e conducono, infine, a una morte prematura. Gli esperimenti provano che la dieta naturale e non irritante del vegetariano è, quasi senza eccezioni, estremamente adatta alla crescita fisica e mentale del bambino, e ne favorisce in modo appropriato lo sviluppo della mente, dell'intelligenza, della volontà, del carattere, delle principali facoltà e dell'indole in generale. [...] Così, vivere naturalmente aiuta a mettere in pratica Yama, le astensioni ascetiche illustrate in precedenza. La purezza della mente e del corpo è altrettanto importante nella pratica di Niyama, le osservanze ascetiche di cui si è già parlato, e dovrebbe essere fatto ogni sforzo per raggiungerla.¹³⁹

Yogananda era fedele a tali principi esposti dal suo maestro. Egli consigliava di mangiare in particolar modo frutta e verdura crudi, ovvero di basare la propria dieta su cibi vegetali non cotti, ma che possono andare bene anche i cereali integrali e i legumi, i formaggi freschi e le uova, a seconda delle necessità e delle caratteristiche psicofisiche di ciascuno. Tra le fonti alimentari migliori consigliava anche i semi grassi, la cosiddetta frutta a guscio, ovvero noci, nocciole, mandorle, pistacchi e via discorrendo. Tra i cibi invece da evitare assolutamente vi era tutta la carne in generale, e in particolare quella di maiale (vietata dalla religione musulmana) e di bovino (vietata dalla religione induista), in quanto causa di una estrema intossicazione per il corpo umano. La mucca è un animale sacro per la religione hindu, per tale motivo non viene né uccisa né mangiata, ma sempre lasciata libera di pascolare per poter poi trarre da essa il latte da cui distillare il burro chiarificato, il grasso puro del latte chiamato *ghi*. Mentre i cibi da evitare sono tutti quelli contenenti

¹³⁹ Swami Sri Yukteswar, *La scienza sacra*, p. 78, 83, 87.

amido, in quanto causa di eccessivo muco nell'organismo, vero e proprio collante intestinale che ostacola la fuorisciuta degli scarti alimentari e delle tossine.

Secondo il princpio dei tre *guna*, i tre attributi alla base di tutto ciò che esiste in natura, ovvero *sattva* (positivo e illuminante), *rajas* (neutro e attivante) e *tamas* (negativo e oscurante), ogni cibo ha una diversa influenza sul corpo e sulla mente. Alcuni cibi come la frutta fresca elevano l'energia spiritualizzando il corpo e la mente, ovvero sono cibi sattvici. Altri cibi invece sono attivanti, favoriscono l'attività fisica e mentale e per questo motivo sono considerati rajasici. Tra essi vi sono alcune bevande stimolanti come caffè e tè, ma anche alcuni semi e alcune verdure possono avere un affetto attivante sul corpo e sulla mente. Ed infine vi sono quei cibi oscuranti che portano in basso l'energia, ovvero i cibi tamasici, come la carne, i prodotti raffinati e industriali, quelli a lunga conservazione e quelli eccessivamente cotti e manipolati. I *sadhaka* devono evitare in tutti i modi di assumere cibi tamasici, assumere saggiamente e in modo equilibrato cibi rajasici, e basare la propria dieta su alimenti sattvici.

Per favorire la purificazione del corpo, e quindi la salute fisica mentale e spirituale, è importante mangiare correttamente in modo equilibrato, e sapere utilizzare saggiamente il potente mezzo del digiuno. Yogananda diceva che moltissimi malesseri possono essere guariti attraverso opportuni digiuni, i quali non necessariamente devono essere intesi come la totale astinenza dal cibo, o nei casi più estremi dalla totale astinenza anche dai liquidi, ma possono essere dei periodi in cui ci si alimenta con cibi particolarmente disintossicanti e rivitalizzanti, come frutta e verdura crudi. Egli consigliava di dedicare un giorno alla settimana interamente alla pratica spirituale (quello che nei Dieci Comandamenti biblici è indicato come il giorno da santificare al Signore), attraverso meditazioni prolungate e profonde, la pratica del silenzio o le conversazioni sapirituali capaci di elevare la coscienza, lo studio e la lettura di libri sacri, e una alimentazione particolarmente leggera e pura composta ad esempio da soli succhi di frutta. I monaci della SRF, ovvero i discepoli di Yogananda che hanno preso i voti monastici, almeno un giorno a settimana mangiano solo e soltanto cibi vegetali crudi. Il maestro disse che può essere sufficiente un giorno di digiuno a settimana per liberarsi dalle tossine accumulate nell'organismo attraverso una dieta poco salutare comunemente adottata nei restanti sei giorni in cui siamo immersi nelle incombenze e responsabilità terrene.

Vi sono tre specie di malattie: fisiche, mentali e spirituali. Il male fisico è dovuto a varie forme di condizioni tossiche, infezioni e incidenti. La malattia mentale è causata da paura, preoccupazione, ira e da altre disarmonie emotive. La malattia dell'anima è dovuta all'ignoranza dell'uomo riguardo alla sua reale realizzazione di Dio. L'ignoranza è il male supremo. Chi distrugge l'ignoranza distrugge anche le cause di ogni male fisico, mentale e spirituale. [...] Le due cause fondamentali delle malattie sono l'attività insufficiente o l'attività eccessiva

dell'energia vitale, il *prana*, che struttura e sostiene il corpo. Il funzionamento improprio di una o più delle cinque correnti praniche che lo governano – *vyana* per la circolazione, *udana* per il metabolismo, *samana* per l'assimilazione, *prana* per la cristallizzazione e *apana* per l'eliminazione – influenza negativamente la salute del corpo. Quando il naturale, armonico equilibrio di queste sottili energie viene ristabilito dal divino potere di Dio, l'equilibrio atomico delle cellule fisiche che esse alimentano viene pure ristabilito e la guarigione è perfetta, e spesso istantanea. Finché una vitalità equilibrata viene mantenuta dal giusto modo di vivere, dalla dieta appropriata e dalla meditazione *pranayama* (tecniche di controllo dell'energia vitale), l'energia vitale individuale del corpo “cauterizza” la malattia prima che questa possa svilupparsi. [...] Un Maestro può ignorare senza effetti dannosi le regole dietetiche e le altre norme di salute. Ma l'individuo comune dovrebbe aver cura di conservare il benessere fisico osservando in modo giusto le leggi della natura. La dieta dovrebbe essere scelta con saggezza. Il corpo richiede per la sua salute determinate quantità di amidi, proteine e grassi che però, se consumate in numero eccessivo, possono essere dannose. Quantità assai piccole di amidi sono necessarie; il pane non è più ritenuto il “sostegno della vita”. Troppi amidi nella dieta, specialmente provenienti dalla farina bianca, causano un eccessivo accumulo di muco nel corpo. (Una certa quantità di muco è naturalmente necessaria, per impedire che si introducano microbi dannosi nelle mucose). Mangiate in abbondanza cibi che contengano grande quantità di sali minerali, come la frutta e le verdure. Questo tipo di dieta previene la stitichezza, la cui presenza predispone il corpo a molte malattie. [...] È importante mantenere sano il sangue. La carne di manzo e di maiale può immettere nella circolazione sostanze tossiche e microbi. [...] Pesce, pollo e agnello sono preferibili alle carni bovine e suine, che sono forti produttrici di acidi. Il principio più importante nell'alimentazione è quello di evitare ogni forma di smoderatezza. Quando l'uomo impara a moderarsi, diviene più sano. [...] Non c'è nulla di peggio per il corpo e per la mente, tuttavia, che bere liquori inebrianti. Sotto il loro influsso un uomo può fare delle cose che a mente sobria si vergognerebbe di fare. Violenza, ingordigia, avidità di denaro e di sesso, perfino l'assassinio, possono scaturire dall'ubriacatezza. Il credere che vino, sesso e denaro diano la felicità, è detto dai saggi essere la principale illusione che l'uomo debba superare per realizzare la propria vera natura. L'accolto accresce i desideri dell'uomo per il denaro e per il sesso, ed è perciò, dei tre, il male peggiore. È un vizio inutile ed estremamente pericoloso, perché ottunde la ragione. Un uomo ubriaco non è più un vero uomo. Cercare di conservare solo appetiti normali è saggezza.¹⁴⁰

Yogananda trattò il tema dell'alimentazione anche confrontandosi con Gandhi, in particolare sui possibili cibi sostitutivi della carne, e indicò al Mahatma le buone proprietà dell'avocado tanto diffuso in California, inviandogli poi delle piante di avocado dall'America. Anche per Gandhi una alimentazione corretta era di fondamentale importanza per favorire la pratica di *ahimsa* (non violenza) e *brahmacharya* (castità o continenza sessuale e sensuale), in quanto una alimentazione salutare favorisce un corpo materiale puro, e la purezza del corpo materiale favorisce la purezza della mente e dello spirito. Questa correlazione tra Shauca e Brahmacharya, ovvero tra purezza e castità, non è dovuta al fatto che il sesso in sé sia impuro. Cibo e sesso sono i due impulsi naturali più radicati e profondi del corpo materiale. La nutrizione è l'impulso naturale a sostenere sé stessi,

¹⁴⁰ Paramahansa Yogananda, *L'eterna ricerca dell'uomo*, p. 92-94 e 96-97.

la riproduzione è l'impulso naturale a sostenere la propria specie. Sri Yukteswar spiega perché una corretta e pura alimentazione favorisca una corretta e pura sessualità.

Si deve dire ancora qualcosa a proposito dell'istinto naturale della riproduzione che, dopo quello di conservazione, è l'istinto più forte nel corpo animale. Il desiderio sessuale, come ogni altro desiderio, ha uno stato normale e uno stato anormale o morboso; quest'ultimo è determinato unicamente dalle sostanze estranee che si accumulano quando si vive innaturalmente, come accennato in precedenza. Nel desiderio sessuale ciascuno trova il termometro del proprio stato di salute. Il desiderio sessuale viene deviato dal suo stato normale dall'irritazione dei nervi provocata dalla pressione che le sostanze estranee, accumulate dall'organismo, esercitano sull'apparato sessuale; all'inizio si manifesta un aumento del desiderio, seguito poi da una progressiva diminuzione del potere sessuale stesso.¹⁴¹

Yogananda non si limita a indicare attraverso l'esempio quale sia la corretta e naturale alimentazione del *sadhaka*, ma anche quanto sia relativo ogni bisogno fisico del corpo materiale. Egli dedica due capitoli della sua *Autobiografia* a due sante, una occidentale e una orientale, che si astenevano del tutto dalla assunzione di cibo: la mistica cristiana Therese Neumann di Konnersreuth in Baviera (a cui dedica il capitolo 39 intitolato *Therese Neumann: la mistica cattolica con le stimate*), e la yogini hindu Giri Bala (a cui dedica il capitolo 46 *La yogini che non mangia mai*). Il maestro incontrò queste due sante durante il suo viaggio intercontinentale tra il 1935 e il 1936. Therese Neumann assunse solo un'ostia consacrata al giorno alle 6.00 di mattina, senza bere e mangiare nient'altro, dal 1923 o dal 1926, fino alla sua morte avvenuta nel 1962. Giri Bala non assunse alcun cibo per oltre 56 anni dall'età di 12 anni (al tempo dell'incontro con Yogananda Giri Bala aveva 68 anni).

[Yogananda chiese a Therese Neumann:] “Ma come è possibile che abbiate vissuto di un'ostia soltanto per dodici anni?”. “Vivo della luce di Dio!”. Che risposta semplice e... einsteniana! “Vedo che vi rendete conto che l'energia fluisce nel vostro corpo dall'etere, dal sole e dall'aria”. Immediatamente un sorriso le illuminò il volto. “Sono proprio felice che comprendiate come vivo!”. “La vostra santa vita è una quotidiana dimostrazione della verità affermata dal Cristo: ‘Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio’”.

[Yogananda chiese a Giri Bala:] “Madre, perché non insegnate ad altri il metodo per vivere senza mangiare?”. [...] “No”, rispose scuotendo il capo. “Il mio guru mi ha ordinato severamente di non divulgare il segreto. [...] Sembra che la sofferenza, la fame e la malattia siano le sferze del nostro karma, che alla fine ci inducono a cercare il vero significato della vita”. “Madre, a che serve che voi sola siate stata prescelta per vivere senza mangiare?”. “A provare che l'uomo è Spirito”. Il suo volto si illuminò di saggezza. “A dimostrare che, con il progresso spirituale, egli può gradualmente imparare a vivere della Luce eterna e non di cibo”.¹⁴²

¹⁴¹ Sri Yukteswar, *La scienza sacra*, p. 84.

¹⁴² Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, p. 328 e 412.

I risultati fisici e le esperienze spirituali procurati dal digiuno sono meravigliosi. Lo spirito dentro di noi si dissocia dalle richieste del corpo, mentre il corpo stesso si libera dalle abitudini materiali. [...] Il digiuno concede riposo agli organi sovraccaricati che costituiscono il macchinario del corpo, e anche alla forza vitale stessa, sollevandola dall'impegno del lavoro straordinario. Quando cessate di far sentire alla forza vitale che la sua esistenza dipende da fonti esterne – cibo, acqua, ossigeno, luce solare – essa diventa autosufficiente e indipendente. [...] Ma in verità, l'unico modo per raggiungere la salute e la felicità, il modo più saggio, è quello dell'autocontrollo. Essere padroni di sé, in modo da non venire sopraffatti dai sensi, è una delle più grandi benedizioni che si possono avere. Se sovraccaricate un sistema di fili elettrici con eccesso di energia, esso si brucerà. E ogni volta che caricate il vostro sistema digestivo con troppo cibo, la forza vitale si brucia. Quando vi trattenete dal mangiare troppo, e quando digiunate, la forza vitale si risposa e si ricarica. [...] Una grande scienza metafisica sta dietro il digiuno. Gesù ci ricordò questa verità quando disse: "L'uomo non vive di solo pane..." [Matteo 4.4]. Due cose ci tengono legati alla terra: il respiro e il "pane".¹⁴³

A tal proposito non si può non citare Patanjali in *Yoga Sutra III.31*: «[Esercitando il *samyama*] sulla gola, si realizza la cessazione di fame e sete». Il digiuno e l'astenersi dall'assumere cibo hanno il duplice effetto di purificare l'organismo attraverso il riposo metabolico che permette al corpo di espellere le tossine introdotte e accumulate attraverso una dieta scorretta, e il distaccare l'energia e la coscienza dal piano materiale. Sesso e cibo ancorano l'anima al corpo fisico, l'astenersi da essi permette al devoto di liberarsi dalle necessità apparenti ed elevare sé stesso sul piano spirituale.

Nello yoga è di fondamentale importanza la pratica di *Shaucha*, la purezza dei tre corpi dell'anima coltivata anche attraverso una corretta disciplina alimentare, infatti è il primo *Niyama*, il quale è direttamente collegato al *Brahmacharya*, la continenza sessuale e sensuale, ovvero il quarto *Yama*. In *Hatha Yoga Pradipika I.15,38* leggiamo: «Sei cose rendono vano lo Yoga: cibo eccessivo, sforzi troppo violenti, chiacchiere oziose, osservanza di obblighi religiosi particolari [ovvero particolarmente estremi], relazioni [mondane] con la gente e volubilità. [...] I Siddha sanno che così come una dieta moderata è il più importante tra gli *Yama* e la non violenza tra i *Niyama*, il *Siddhasana* è il principale tra tutti gli *Asana*». Qua troviamo una discrepanza con lo *Yoga Sutra* in quanto *ahimsa* (non violenza) è il primo *Yama* e *shaucha* (purezza) è il primo *Niyama* e non viceversa, tuttavia questo passo sottolinea ancora una volta l'importanza fondamentale di questi due precetti morali, posti a fondamento della pratica yoga e di qualsiasi sentiero spirituale, come insegnarono Yogananda, Gandhi, Siddhartha il Buddha, Gesù il Cristo e molti altri grandi maestri di ogni luogo e di ogni tempo.

¹⁴³ Paramahansa Yogananda, *L'eterna ricerca dell'uomo*, p. 111-113, 115.

La regola e la vita di questi fratelli è la seguente, cioè vivere in obbedienza, in castità e senza nulla di proprio, e seguire l'insegnamento e le orme del Signore nostro Gesù Cristo. [...] Dice il Signore: "Questa specie di demoni non se ne può andare se non con il digiuno e la preghiera" [*Marco 9.28*]. [...] Nessun frate, ovunque sia e dovunque vada, in nessun modo prenda o riceva o faccia ricevere pecunia o denaro. [...] Tutti i frati, dovunque sono o dovunque vanno, evitino gli sguardi cattivi e la frequentazione delle donne. [...] E tutti dobbiamo custodire con molta cura noi stessi e dobbiamo mantenere incontaminate tutte le nostre membra, poiché dice il Signore: "Chiunque avrà guadagnato una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei, nel suo cuore" [*Matteo 5.28*].¹⁴⁴

Se dai la tua mente a Dio in solitudine, riceverai lo spirito di rinuncia e devozione. Se dai la stessa mente al mondo, essa diventerà volgare, e penserà solo al mondo, che è un altro nome per la "donna e l'oro" [sessualità e denaro e più in generale tutti gli attaccamenti terreni]. Il mondo può essere paragonato all'acqua, e la mente al latte. Una volta mischiato con l'acqua, il latte non può essere riportato di nuovo allo stato puro. La sua purezza si mantiene solo in un altro stato, cioè se viene prima trasformato in burro e quindi messo nell'acqua. Fa' perciò che il latte della tua mente sia trasformato nel burro dell'Amore Divino per mezzo delle pratiche religiose fatte in solitudine. Allora il burro non si mischierà mai all'acqua, ma resterà in superficie. Allo stesso modo la tua mente rimarrà non-attaccata al mondo. Sebbene nel mondo, essa non sarà del mondo. Una volta ottenuta la vera conoscenza o devozione, essa rimane da parte, non attaccata al mondo. Assieme a questo pratica la discriminazione. La "donna e l'oro" sono irreali; l'unica Realtà è Dio. [...] La mondanità e l'attaccamento alle donne, la "sensualità e l'oro" e i mali che li accompagnano sono le impurità.¹⁴⁵

Ma d'altronde lo stesso Gesù affermò che «non quello che entra nella bocca rende impuro l'uomo, ma quello che esce dalla bocca rende impuro l'uomo» [*Matteo 15.11*]. La stessa affermazione la troviamo declinata in maniera leggermente differente, e dal sapore più generale, in *Marco 7.15*: «non c'è nulla fuori dell'uomo che entrando in lui possa contaminarlo, sono invece le cose che escono dall'uomo a contaminarlo». Queste parole stanno a indicare che la vera purezza si realizza non sul piano corporeo, ma su quello spirituale, attraverso quello che pensiamo, quello che diciamo e quello che facciamo. Quello che contamina l'essere umano non è quello che riceve dall'esterno, ma quello che coltiva dentro di sé e che dona liberamente al prossimo. Non è importante quello che gli altri fanno a noi, è importante quello che noi facciamo agli altri. In questo senso l'importanza di quello che introduciamo nel nostro corpo passa in secondo piano. Anche Yogananda dice che il nostro comportamento e il rispetto della nostra disciplina non deve mai turbare le persone che ci circondano. Non ha alcun senso purificare il proprio corpo attraverso una disciplina alimentare tanto rigida da creare disagio nelle relazioni umane. Tuttavia non bisogna neanche assecondare ogni richiesta e accettare ogni offerta che riceviamo, altrimenti perdiamo di vista i nostri doveri spirituali, tra i quali vi è il prendersi cura della nostra salute psicofisica, e

¹⁴⁴ San Francesco d'Assisi, *Regola non bollata I.1, III.1, VIII.3, XII.1,5*.

¹⁴⁵ Parole di Sri Ramakrishna in: Maestro Mahasaya, *Il Vangelo di Sri Ramakrishna*, p. 11-12 e 36.

assimiliamo quelle abitudini e quei comportamenti nocivi e malsani comunemente adottati nella vita mondana. Come sempre il giusto equilibrio è la via di mezzo da seguire.

Al di là del quando mangiare (una o due volte al giorno possibilmente nell'arco temporale di otto ore tra il mezzogiorno e la sera con 16 ore di digiuno), del quanto mangiare (moderatamente), del cosa mangiare (cibo puro e nutriente che non causi sofferenza al prossimo e non intossichi l'organismo), del come mangiare (in luogo calmo e pulito, meglio con le mani per poter percepire il cibo non solo con la vista l'olfatto e il gusto, ma anche con il tatto), vi è un'abitudine salutare che a mio avviso è la più importante di tutte, e che tutti i grandi maestri da Bhagavan Krishna a Gesù Cristo hanno sempre messo in pratica e insegnato attraverso il loro umile esempio: condividere il pasto con persone care e accettare con gratitudine il cibo preparato e offerto con amore.

Il Maestro [Yogananda] dava una benedizione personale ogni volta che poneva una porzione su un piatto e lo porgeva ad un discepolo o a un ospite. Non poteva essere passato a nessun altro. Questa specie di benedizione personale accompagnava sempre qualunque cosa egli desse: un fiore, un frutto o un dono. Una volta, durante una conferenza, il Maestro parlò delle qualità spirituali presenti nei cibi. Disse che il corpo esiste per manifestare l'anima e che ogni cibo ha certe qualità inerenti. Noi traiamo beneficio da queste diverse vibrazioni magnetiche.¹⁴⁶

La Madre [Anandamayi Ma] provava grande gioia nel distribuire cibo a tutti – grandi e piccoli. Per soddisfare gli altri dimenticava di mangiare e tutti gli altri bisogni personali. Una volta venne a Shahbag un *sadhu* del Gujarat. Con il bordo del suo sari Ella pulì con cura il seggio del *sadhu* e lo intrattenne con la sua solita umiltà e dolcezza. Il cibo gli fu servito in maniera così perfetta che, in un certo senso, sembrava come santificato dal suo grande amore e dal suo spirito di servizio disinteressato. Congedandosi, il *sadhu* disse: “Oggi ho preso il cibo dalle mani della Madre dell'Universo. Mai nella mia vita sono stato servito con tanta premura e purezza”.¹⁴⁷

¹⁴⁶ Kamala, *Specchio perfetto*, p. 139.

¹⁴⁷ *Sri Anandamayi Ma: vita e insegnamento della madre permeata di gioia*, p. 68.

5. CONCLUSIONE

Per adorarti, o Spirito, con un'infinità di palpitanti pensieri di devozione, abbiamo costruito un santuario universale, senza volta, immenso. Nelle nicchie della nostra venerazione poniamo luminose lampade di saggezza che provengono da tutti i templi, i tabernacoli, i vihara [templi buddisti e gianisti], le pagode, le moschee, le chiese. Dal calice dei nostri cuori si levano, mescolandosi, volute d'incenso di divino struggimento. Nell'ineffabile linguaggio dell'amore, intoniamo per Te inni di lode. Nei nostri esseri acquietati il possente organo dell'Om suona il cantico di tutte le aspirazioni, il lamento di tutte le lacrime, il grido dirompente di tutte le gioie. In questo edificio dell'anima senza confini, noi, tuoi figli, siamo uniti. Sentiamo la grazia del tuo compiacimento, Padre di tutti! Amen, Hum, Amin, Om.¹⁴⁸

Spero di essere riuscito, anche se pur in maniera minima, a far conoscere attraverso questa tesi di laurea alcuni principi fondamentali della religione induista e della filosofia e disciplina dello yoga, così come furono trasmesse da Paramahansa Yogananda anche attraverso la sua lettura e la sua esperienza della religione cristiana. Nei limiti del possibile ho voluto mostrare l'ampiezza e l'universalità dell'insegnamento di questo grande yogi e guru indiano, per cui nutro una profonda devozione e un profondo rispetto. La sua filosofia tocca sconfinati argomenti del sapere umano, e la sua disciplina è molto pragmatica e al tempo stesso profonda. In tutti i miei studi di yoga non ho trovato nelle parole di Paramahansa Yogananda mai una contraddizione, mai un qualcosa che rimanesse oscuro e che non venisse illuminato dalla sua saggezza. Trovo il suo messaggio autentico, sincero, ragionevole, e in ultima istanza, vero. Per quanto la religiosità di Yogananda possa apparire distante se non addirittura opposta alla comune concezione occidentale di scienza, è innegabile che egli abbia un approccio metodico e sistematico nella sua indagine della realtà, e che basi ogni sua conoscenza e ogni sua affermazione sulla sua diretta esperienza.

Autobiografia di uno yogi, libro che lessi per la prima volta nell'autunno 2013 qualche mese dopo aver scoperto *Lo Yoga della Bhagavat Gita*, è un testo che trovo insondabile, nel senso in cui ad una attenta analisi Yogananda attraverso un linguaggio narrativo semplice e leggero tratta questioni filosofiche assai profonde e da secoli motivo di dibattito intellettuale. Egli ha un modo di esprimersi diretto, senza giri di parole, e a tratti sa essere sia severo che estremamente compassionevole. La sua *Autobiografia* è dedicata interamente al suo discepolato, e alla vita e all'insegnamento dei suoi santi maestri e del suo immortale guru. Per scorgere Yogananda nel suo essere guru bisogna avvicinarsi a coloro che hanno vissuto alla sua santa presenza, e percepire quanto egli fosse capace di ispirare l'amore divino in tutti coloro che lo accolsero.

¹⁴⁸ *Ci uniamo per adorarti o Spirito!:* Paramahansa Yogananda, *Sussurri dall'Eternità*, p. 16.

Mi rende molto felice sapere che l'opera, a scrivere la quale ho dedicato venticinque anni, venga accolta benissimo dappertutto. Ciò è dovuto alla Benedizione di Dio, perché ho pregato affinché questo libro rafforzi il desiderio di ogni lettore di cercarLo con sempre maggiore zelo e determinazione.¹⁴⁹

Egli si pose letteralmente al servizio dell'umanità, considerando tutti come fratelli e sorelle, padri e madri. Era con la parole Padre e Madre che Yogananda amava rivolgersi al divino. Due persone care della mia famiglia che si avvicinarono al messaggio di Yogananda anche su mio invito, mi dissero che furono colpite da una cosa in particolare: la prima fu colpita da come Yogananda riusciva a comparare e unire i principi essenziali di due religioni apparentemente tanto diverse, ovvero induismo e cristianesimo, e la seconda mi disse che fu colpita dagli innumerevoli modi in cui Yogananda chiamava Dio: Spirito, Assoluto, Padre, Madre, Amico, Amato, Essere, Eterno, Coscienza, Beatitudine, Cristo e Krishna solo per citarne alcuni.

La Voce eterna mi disse teneramente: “Mentre eri immerso nel tuo sonno di secoli ti sussurravo: ‘Svegliati!’. Ti sei destato dal tuo torpore, così ora ti dico: ‘Sveglia i tuoi fratelli!’. Lavora con me, affinché tutti gli uomini ascoltino la mia parola”.

“Diffonderò il tuo messaggio”, promisi. “E quando lascerò la mia forma terrena, assumerò la tua voce onnipresente per mormorare in ogni cuore ricettivo: ‘Oh, ascolta i suoi canti, che confortano l'anima!’”.

I miei innumerevoli fratelli! Li aspetterò tutti. Mentre avanzano lenti, in una processione che pare senza fine, verso la meta felice della realizzazione del Sé, attraverso i *Sussurri dall'Eternità* dirò dolcemente: “Svegliatevi! Seguendo il richiamo eterno della sua voce, torniamo insieme a Casa”.¹⁵⁰

Paramahansa Yogananda continua a ispirare la vita di molte persone, basta fermarsi, aprire la sua *Autobiografia*, e accogliere dentro di noi l'esperienza straordinaria della vita di un uomo, l'esperienza straordinaria della vita di un vero yogi.

¹⁴⁹ Yogananda in una lettera del 17 marzo 1947 inviata alla sua discepola Kamala: Kamala, *Specchio perfetto*, p. 88.

¹⁵⁰ *Sussurri dall'Eternità*: Paramahansa Yogananda, *Sussurri dall'Eternità*, p.113.



Paramahansa Yogananda (Washington 1927)

BIBLIOGRAFIA

- ANANDA MOYI Ma, *Ananda Moyi Ma: Alle fonti della gioia*, Vicenza, Il Punto d'Incontro, 2001.
- ANANDAMAYI Ma, *Parole della madre*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2005.
- _____, *Sri Anandamayi Ma: vita e insegnamento della madre permeata di gioia*, Assisi, Vidyananda, 2004.
- AUROBINDO Sri, *Guida allo yoga: gli insegnamenti del grande Maestro*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2009.
- _____, *Isa Upanisad*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2011.
- BHAIJI, *La Madre si rivela: Sri Anandamayi Ma svela se stessa*, Assisi, Vidyananda, 2021.
- BIANCHI Michela (a cura di), *La parola viva si Ma Anandamayi: Una delle figure più venerate dell'India nelle testimonianze di Jacques Vigne e Vijayananda*, Milano, MC Editrice, 2017.
- BIDYANANDA Giri Swami, *Gita Bodh: luce sulla Bhagavad Gita con i commenti di Lahiri Mahasaya*, Assisi, Vidyananda, 2016.
- BINOD Bhakti, *Verso il Darshan sulle orme di Paramahansa Yogananda*, London, Vivere Altrimenti, 2012.
- BRENISI Neda, *Paramahansa Yogananda*, Milano, Red, 2010.
- CIMINO Rosa Maria, *Kumbha Mela: dei santi e uomini a convegno nella più grande festa hindu*, Roma, Istituto italiano per l'Africa e l'Oriente, 2000.
- CONTI M.R. – PERBONI E., *Yogananda mi ha cambiato la vita: come l'Autobiografia di uno yogi ha illuminato la vita di artisti e personaggi famosi*, Gualdo Tadino, Ananda, 2018.
- DAVIS Roy Eugene, *La scienza del kriya yoga*, Assisi, Vidyananda, 1994.
- _____, *Paramahansa Yogananda: così come l'ho conosciuto: esperienze osservazioni e riflessioni di un discepolo*, Torino, Marco Valerio, 2006.
- DESIKACHAR T.K.V., *Il cuore dello yoga: come sviluppare una pratica personalizzata*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1997.
- DEVI Indra, *Yoga in sei settimane*, Milano, Rizzoli, 1978.
- DI SIMONE Giorgio, *Lo specchio incantato: da Padre Pio a Yogananda da Schweitzer a Rol incontri ed esperienze paranormali di un noto parapsicologo*, Trento, Reverdito, 1995.
- DUBOIS David, *L'essenza dello yoga secondo Vasistha*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2019.
- FALORNI Fioralba, *Nel solco di Yogananda*, Empoli, Ibiskos, 1994.
- FILIPPANI-RONCONI Pio, *Upanisad antiche e medie*, Torino, Bollati Boringhieri, 2007.
- FOLGARIA Stefano, *Maha Kumbh Mela: 2013 il più grande raduno religioso della nostra storia*, Formello, Miligraf, 2014.

- Fonti Francescane*, Trento, Editrici Francescane, 2011.
- FOSSATI Stefano (a cura di), *Insegnamenti sullo yoga (Gheranda-samhita)*, Torino, Magnanelli, 2013.
- FOXEN Anya P., *Biografia di uno yogi: Paramahansa Yogananda e le origini dello yoga moderno*, Roma, Mediterranee, 2019.
- GANDHI M.K., *Antiche come le montagne*, Milano, CDE, 1984.
- _____, *La mia vita per la libertà: L'autobiografia del profeta della non violenza*, Roma, Newton Compton, 1988.
- GUÉNON René, *Introduzione generale allo studio delle dottrine hindu*, Milano, Adelphi, 1989.
- HARIHARANANDA Paramahansa, *Kriya Yoga: il processo scientifico di cultura dell'anima e l'essenza di tutte le religioni*, Colle Val d'Elsa, Laris, 2008.
- IYENGAR B.K.S., *L'albero dello yoga*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1989.
- _____, *Teoria e pratica dello yoga*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1993.
- KAMA Maclean, *Pilgrimage and power: the Kumbh Mela in Allahabad 1765-1954*, Oxford, Oxford University press, 2008.
- KAMALA, *I preziosi precetti*, Roma, Edizioni mediterranee, 1983.
- _____, *Specchio perfetto: Paramahansa Yogananda in America visto da Kamala sua intima discepola*, Assisi, Vidyananda, 1997.
- KRISHNAMACHARYA T., *Il nettare dello yoga*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2014.
- KULKE H. – Rothermund D., *Storia dell'India*, Milano, Garzanti, 1991.
- La Sacra Bibbia*, Roma, Conferenza episcopale italiana - Unione editori e librai cattolici italiani, 2012.
- LA VIA Pietro, *Gli stati trascendenti e il post mortem nella tradizione e nell'esperienza: lettera aperta a Yogananda*, s.l., Il sorriso di Erasmo, 1977.
- LAL GHOSH Sananda, *Mejda: The Family and the Early Life of Paramahansa Yogananda*, Los Angeles, Self-Realization Fellowship, 2004.
- MARIOLA Offredi, *Lo yoga di Gorakh: tre manoscritti inediti*, Milano, Cesviet, 1991.
- NIKHILANANDA Swami, *Swami Vivekananda: l'apostolo del rinascimento spirituale dell'india: biografia*, Assisi, Vidyananda, 2020.
- NOVAK J. – NOVAK D., *Un tocco di luce: vivere gli insegnamenti di Paramahansa Yogananda*, Gualdo Tadino, Ananda, 2015.
- OSBORNE Arthur, *Ramana Maharshi e la via della conoscenza: biografia del saggio di Arunachala*, Assisi, Vidyananda, 1997.

- Paramahansa Yogananda: In memoriam the Master's life work and mahasamadhi*, Los Angeles, Self-Realization Fellowship, 1986.
- PATANJALI, *Aforismi dello yoga (Yogasutra): a cura di Paolo Magnone*, Torino, Magnanelli, 2019.
- PETERLINI Sergio (a cura di), *L'essenza dello Yoga Vasistha*, Vicenza, Il Punto d'Incontro, 2015.
- PIANO Stefano (a cura di), *Bhagavad-gita: il canto del glorioso signore*, Torino, Magnanelli, 2020.
- PITTI Nino Carmine, *Maha Kumbh Mela: il primo del millennio*, Nocera, Oèdipus, 2002.
- PRABHUPADA B.S., *La Bhagavad-Gita così com'è*, Padova, The Bhaktivedanta Book Trust, 2019.
- RADHAKRISHNAN Sarvepalli, *Bhagavad Gita*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1964.
- _____, *La filosofia indiana*, Varese, Asram Vidya, 2020.
- RADICI G. – RODELLA M., *Kumbha Mela: pellegrinaggio indiano*, Milano, Jaca book, 2001.
- RAJARSI Janakananda, *A great western yogi: the life of paramahansa yogananda's first spiritual successor*, Los Angeles, Self-Realization Fellowship, 1998.
- RAM Alexander, *Anandamayi Ma Le Rivelazioni dell'Amore Divino: Basato sui Diari di Atmananda*, Scandicci, Stella Mattutina Edizioni, 2022.
- RAMAKRISHNA Shri, *Alla ricerca di Dio*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1963.
- _____, *Il Vangelo di Sri Ramakrishna: a cura di Maestro Mahasaya*, Assisi, Vidyananda, 1993.
- RAMANA Maharshi, *Opere*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2012.
- RAMDAS Swami, *In cerca di Dio*, Assisi, Vidyananda, 2006.
- RAPHAEL (a cura di), *Upanisad*, Milano, Bompiani, 2010.
- REPETTO Maria Paola (a cura di), *Lo yoga rivelato da Siva (Siva-samhita)*, Torino, Magnanelli, 2020.
- SATYANANDA Giri Swami, *A Collection of Biographies of 4 Kriya Yoga Gurus*, s.l., Iuniverse Inc, 2006.
- SIVANANDA Swami, *Brahmacharya: Teoria e pratica della castità*, Assisi, Vidyananda, 2009.
- _____, *Kundalini Yoga*, Assisi, Vidyananda, 2003.
- _____, *La pratica del Karma Yoga: Legge del Karma e Reincarnazione*, Assisi, Vidyananda, 2009.
- _____, *Samadhi Yoga*, Assisi, Vidyananda, 2013.
- SRI DAYA Mata, *Soltanto amore*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1991.
- SRI GYANAMATA, *God Alone: the life and letters of a saint*, Los Angeles, Self-Realization Fellowship, 1998.
- Storie dello Yoga Vasishtha*, Assisi, Vidyananda, 2020.

SVATMARAMA Swami, *Hathapradipika: la luce dell'Hathayoga: a cura di Domenico Di Marzo*, Torino, Psiche, 2012.

_____, *La lucerna dello hatha-yoga: a cura di Giuseppe Spera*, Torino, Magnanelli, 2020.

TAIMNI I.K., *La scienza dello yoga: commento agli Yogasutra di Patanjali alla luce del pensiero moderno*, Roma, Atrolabio-Ubaldini, 1970.

Teresa d'Avila, *Opere S. Teresa di Gesù*, Roma, Edizioni OCD, 2005.

_____, *Tutte le opere*, Milano, Bompiani, 2011.

TORRI Michelguglielmo, *Storia dell'India*, Bari, GLF Editori Laterza, 2000.

VALMIKI Maharishi, *Ramayana*, Assisi, Vidyananda, 1992.

VECCHIOTTI Icilio, *Storia della filosofia indiana dal XVIII al XX secolo: I Da Ram Mohan Ray a Ramakrishna*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1982.

_____, *Storia della filosofia indiana dal XVIII al XX secolo: II La filosofia di Vivekananda*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1985.

VIVEKANANDA, *Aforismi sullo yoga di Patanjali*, Torino, Psiche, 2009.

_____, *Jnana-yoga: lo yoga della conoscenza*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1963.

_____, *Yoga pratici: Karma-yoga, Bhakti-yoga, Raja-yoga*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1963.

WALTERS J. Donald, *Conversazioni con Yogananda*, Gualdo Tadino, Ananda, 2005.

_____, *Il nuovo sentiero: la mia vita con Paramahansa Yogananda*, Gualdo Tadino, Ananda, 2013.

_____, *Il sentiero: autobiografia di uno yogi occidentale discepolo di Paramahansa Yogananda*, Roma, Mediterranee, 1979.

_____, *L'essenza dell'autorealizzazione: la saggezza di Paramahansa Yogananda esposta da un suo discepolo*, Roma, Mediterranee, 1991.

_____, *Paramahansa Yogananda: una biografia con riflessioni e ricordi personali*, Gualdo Tadino, Ananda, 2012.

YUKTESWAR Giri Swami, *La scienza sacra*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1994.

YOGANANDA PARAMAHANSA, OPERE E RACCOLTE DI SCRITTI E DISCORSI

Affermazioni scientifiche di guarigione, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1974.

Alimentazione yoga: per il benessere di corpo mente e anima: con più di 400 ricette, Assisi, Vidyananda, 1995.

Autobiografia di uno yogi, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2016.

Bhagavad Gita: interpretazione spirituale (3 volumi), Assisi, Vidyananda, 1992-93-95.

Bhagavad Gita: traduzione di Paramahansa Yogananda senza commento, Assisi, Vidyananda, 1997.

Canti Cosmici, s.l., Self-Realization Fellowship, s.d..

Canti dell'Anima, s.l., Self-Realization Fellowship, 2014.

Diario spirituale: una fonte di ispirazione per ogni giorno dell'anno, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2009.

Dove splende la luce, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2002.

Il divino romanzo, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1996.

Il maestro disse: detti e consigli ai discepoli, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1970.

Il vangelo di Gesù secondo Paramahansa Yogananda (3 volumi), Assisi, Vidyananda, 1988-88-89.

Il vino del mistico: le Rubaiyyat di Omar Khayyam: un'interpretazione spirituale, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1995.

Sussurri dall'Eternità, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1998.

La scienza della religione, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1992.

L'eterna ricerca dell'uomo, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1980.

Lo yoga della Bhagavad Gita, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2012.

Lo yoga di Gesù: come comprendere gli insegnamenti esoterici dei vangeli, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2011.

Meditazioni metafisiche, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1974.

Nel santuario dell'anima: come possiamo ottenere una risposta alle nostre preghiere, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2004.

Verso la realizzazione del sé, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2006.