



BHAKTI YOGA, RAJA YOGA, JNANA YOGA

di Swami Sivananda

IL BHAKTI YOGA

Il Bhakti Yoga è l'intenso amore di Dio. È la via della devozione. Si rivolge alla maggioranza degli esseri umani. « Amare per l'amore dell'amore » è il motto del Bhakti-Yoga. Dio è la personificazione dell'amore. Voi Lo raggiungerete amandoLo. Dio non può essere realizzato con un amore così ardente e assorbente come la passione coniugale. L'amore per Dio deve essere sviluppato progressivamente.

Colui che ama Dio non ha né bisogni, né afflizioni. Non odia né gli esseri, né le cose. Non ha alcun piacere negli oggetti sensuali. Egli ingloba ognuno nella calorosa stretta del suo amore.

L'amore di Dio e l'inebriante estasi che deriva dalla comunione con Lui, non possono essere adeguatamente espressi a parole. Ugualmente, un uomo muto, quando ha gustato un cibo delizioso non ne può parlare. Solo alcuni eletti possono averne la conoscenza. Colui che, una sola volta, ha fatto l'esperienza di questo amore, non vedrà altro che questo, non ascolterà, né parlerà più che di questo, perché penserà costantemente soltanto a questo amore.

Il Bhakty-Yoga è la scienza per eccellenza. Colui che ama Dio è certamente fortunato. L'unica tristezza è la mancanza di devozione per il Signore. Non c'è sentiero appropriato fuori dell'amore di Dio. Il nome, le qualità ed i « Lilas » (Giochi) del Signore sono le cose essenziali di cui bisogna ricordarsi. I Piedi di Loto del Signore (la Sua presenza) sono il principale oggetto della meditazione. Il fedele beve il nettare di prem, o amore divino.

Dio si rivela a coloro che L'amano in maniere diverse. Egli assume la medesima forma che il fedele ha scelto di venerare. Se voi lo venerate come il Signore Hari con quattro mani, Egli verrà a voi sotto la forma di Hari. Se voi l'adorate come Shiva, egli vi donerà il suo Darshan sotto la forma di Shiva, Durga o Kali, Rama, Krishna o Dattatreya o il Cristo o Allah. Egli verrà a voi sotto qualsiasi forma voi Lo venerate.

IL RAJA YOGA

Il Raja-Yoga è la via che porta all'Unione con il Signore per mezzo della padronanza di sé e con il controllo della mente. Il Raja-Yoga insegna la padronanza dei sensi e delle Vrittis (onde di pensieri che si presentano nella mente) e, inoltre, come sviluppare la concentrazione e

comunicare con Dio. Come l'Hata-Yoga è una disciplina fisica, il Raja-Yoga è una disciplina mentale.

Lo Yogi si concentra sui Chakras (centri di energia psichica), la mente, le stelle, gli elementi e raggiunge una conoscenza sovraumana. Egli acquisisce la padronanza degli elementi. Il potere di concentrazione è la sola chiave che dà accesso al tesoro della conoscenza.

Senza concentrazione non riuscirete né nella vita, né nella ricerca spirituale. Un cuoco può riuscire se sa concentrarsi. Altrimenti, rovina quello che prepara. Un chirurgo nella camera operatoria ha bisogno di concentrarsi totalmente, ugualmente il comandante di una nave. Un sarto, un carpentiere, un muratore, un fabbro, un calzolaio, un ingegnere, un professore, un avvocato o uno studente, tutti devono essere capaci di concentrazione per riuscire nella loro professione. Tutte le grandi anime, i grandi cervelli che hanno portato a termine le grandi opere di questo mondo, erano capaci di una concentrazione perfetta.

Quanto grande è la potenza di un proiettore! Quando i raggi del sole sono concentrati attraverso una lente possono bruciare il cotone. Ugualmente, quando i raggi dispersi della mente vengono riuniti, si possono realizzare delle meraviglie. Grazie a questo potente proiettore mentale, potete conoscere tutti i segreti della natura.

Le Asana, il Pranayama e il Pratyahara sono dei preliminari e degli accessori dello yoga. Le Asana sono le posizioni stabili. Il Pranayama è la regolazione del respiro. Essi assicurano serenità, stabilità mentale ed una buona salute. Il Pratyahara è la capacità di astrarsi, ritirare i sensi dai loro oggetti. Solo allora potete guardare all'interno e avere la visione interiore.

LO JNANA YOGA

Lo Jnana-Yoga è il sentiero della conoscenza. Moksha (Liberazione) si ottiene per mezzo della conoscenza di Brahman. La liberazione dal Samsara (successione delle rinascite) è acquisita con

la realizzazione dell'identità dell'anima individuale e dell'Anima Suprema, o Brahman. La causa degli attaccamenti e della sofferenza è Avidya, o ignoranza. Nella sua piccolezza e nella sua ignoranza Jiva (l'anima individuale) si immagina stupidamente di essere separata da Brahman. Avidya (l'ignoranza) agisce come un velo o uno schermo che impedisce al Jiva di percepire la sua natura reale e divina. La conoscenza di Brahman o Brahma-Jnana toglie questo velo e permette al Jiva di stabilirsi nella sua propria natura essenziale: Esistenza, Conoscenza, Beatitudine (Sat-Chit-Ananda Svaroopā).

Lo Jnana-Yogi prende coscienza che Brahman è la Vita della sua vita, l'Anima della sua anima. Egli sente

e sa che Dio è il suo proprio Sé. Egli realizza che è uno con l'Eterno attraverso la visione spirituale o intuizione profonda (Aparoksanubhuti), o percezione divina, e non soltanto con lo studio di libri, di dogmi o di teorie. Da quel momento, per lui, la Religione, da semplice discorso, diventa Realizzazione. Si immerge nelle profondità del suo cuore con una meditazione costante e intensa (Nididhyasan) e trova la meravigliosa perla dell'Atman, un tesoro che ha molto più valore di tutte le ricchezze del mondo.

Jnana non è un sapere puramente intellettuale. Non si tratta soltanto di comprendere e accettare quello che vi è stato detto. Non è una semplice asserzione intellettuale, è la realizzazione diretta di una unione, di una unità con l'Essere Supremo. È Para Vidya (la Conoscenza Suprema o Teosofia). La sola convinzione intellettuale non vi potrà a Brahma-Jnana (la conoscenza di Brahman).