



BHAKTI-KARMA YOGA



DTP
Sujana



BHAKTI-KARMA YOGA

A. Note preliminari

(A1) Occorre prima di tutto rendersi ben conto del fatto che ogni pratica “religiosa” o “devozionale” non è che l’applicazione di norme di corretto vivere, quali quelle che potrebbe consigliare un medico ad un suo cliente per indurlo a vivere una vita sana. Noi siamo piante che affondano le radici nel Divino: come per una pianta non vi è nulla di più ovvio, naturale e necessario che l’attingere nutrimento dal suolo per mezzo delle radici, così è per noi nei riguardi del Divino. È proprio l’atteggiamento contrario ad essere innaturale e malsano. Come è necessario che nutriamo il corpo ogni giorno per assicurarne la vita e la salute, così è necessario che ogni giorno sia nutrita la nostra natura interiore. Questa affermazione sarà verificata direttamente non appena la pratica più sotto suggerita sarà sufficientemente sviluppata.

(A2) “*Bhakti*” deriva dalla radice *bhaj-* che significa “distribuire, partecipare, condividere” ed implica perciò più termini i quali, nel contesto presente, sono due: il Divino e l’umano. Per questo la parola viene tradotta con “devozione, adorazione, amore”. Ma questo rapporto di “devozione, etc” è reciproco, come mostrato da Bhagavadgîtâ IV, 11, ove Sri Krishna (Dio) dice che quanti si rivolgono a Lui, per

qualunque via lo facciano, "*tân ... bhajâmy aham*". "Io li abbraccio nel Mio amore". La *Bhakti* matura consiste in un rapporto **reciproco** di conoscenza-amore tra il Divino e l'umano; la *Bhakti* incipiente implica l'amore sicuro del Divino per l'umano, mentre da parte dell'umano richiede almeno una ferma convinzione dell'esistenza del Divino, senza di che la *Bhakti* - e perciò la pratica qui sotto consigliata - non ha senso, ed è impossibile⁽¹⁾. Ora certo la realtà del Divino è insondabile per la mente umana; ma almeno di tre aspetti si deve essere certi, quelli che Ne descrivono il rapporto (1) con l'universo; (2) con l'uomo, soprattutto l'uomo che si avvia sul cammino dello Spirito; (3) con tutte le creature in generale. Bhagavadgîtâ V, 29 dice appunto che trova la pace (!) chi Lo conosce come il Possente Signore dei mondi, come Colui che fa fruttificare sacrifici ed austerità, e come l'Amico di tutti gli esseri. Bhagavadgîtâ XVIII, 67 dice perciò che l'Insegnamento, così come appare nella Bhagavadgîtâ, non deve essere impartito a chi "*Mâm ... abhyasûyati* ", cioè a chi "cavilla riguardo a Me", cioè Dio (o "dubita di Me" o "parla di Me in

(1) Bhagavadgîtâ IV, 11 ci autorizza forse ad una interpretazione elastica del "Divino": se Egli accetta come valido qualunque modo uno scelga di rivolgersi a Lui, possiamo dedurre che nel Suo grande amore per tutte le creature (dunque anche quelle che neppure lo pensano) Egli dia il benvenuto anche a chi sia incapace di concepirLo nel modo corretto. Lo si pensi allora secondo i propri schemi mentali: una forza impersonale ma benefica, un terreno transmentale in cui affondi la nostra psiche, una riserva di possibilità di sviluppo e di integrazione, o che altro. Pennerà Lui a rivelarsi gradualmente, nel corso della pratica nella forma più adatta a chi, comunque, Lo cerca.

modo inadeguato"; la traduzione di Sri Aurobindo porta qui un'aggiunta non giustificata dall'originale). Siccome la Bhagavadgîtâ è largamente diffusa e nota a moltissimi, è chiaro che questa frase sarebbe priva di senso se volesse escludere dall'Insegnamento, quale esso appare dal testo letterale, chi dubitasse etc del Divino. La frase vuol dire che l'essenza dell'Insegnamento, il suo spirito e le sue implicazioni più intime e profonde (e quindi i risultati del metterlo in pratica) restano incomprensibili per chi nutra tali dubbi o sia propenso a tali cavilli. Infatti una tale convinzione non è un mero assenso intellettuale, bensì deriva da una vera forma di conoscenza (inconscia od intuitiva od incipiente, ma innata nell'animo umano) per la quale il Divino, con tutto quello che Lo concerne e riguarda la via per raggiungerLo, è una realtà ovvia. Di più: tale conoscenza intuitiva e tale convinzione sono impossibili l'una in assenza dell'altra, e **si nutrono a vicenda**⁽²⁾.

(A3) Non si impara a scrivere in un giorno. Cominciammo con asticelle tremolanti per poter giungere finalmente alla spedita calligrafia di cui siamo capaci oggi. Lo stesso accade con ogni pratica spirituale, che si perfeziona nel tempo. Occorrono solo assiduità, regolarità, pazienza e fiducia. Nessun ostacolo o fallimento dovrà scoraggiarci, mai e per nessuna ragione. Il Terreno in cui affondano le no-

(2) La Sorgente di ogni verità è il Divino, e da Lui deriva ogni capacità umana di comprendere ed assimilare l'Insegnamento: Bhagavadgîtâ XV, 15 e X, 11.

stre radici è ricco di acqua vivente, che col tempo scorrerà a nutrire e rafforzare tutta la pianta, cosicché la pratica consigliata (che all'inizio potrà sembrare un compito monotono e forse anche gravoso) diverrà sempre più facile e vi si ricorrerà sempre più volentieri.

(A4) La Bhagavadgîtâ contiene la mappa completa del paesaggio da esplorare, ed il sentiero da seguire vi è tracciato nei dettagli⁽³⁾. Il Libro sarà compreso sempre più a fondo via via che si procederà sul sentiero da esso indicato. Se ne vedrà sempre più chiaramente l'utilità pratica; sarà sempre maggiore la fiducia che vi si riporrà. Si vedrà che il Libro contiene tutte le risposte di cui abbiamo bisogno, sul piano metafisico come su quello etico e quello della pratica. Ne è stato detto che non vi è altro libro che sia al tempo stesso "così grande, così completo e così breve". L'edizione consigliata è *Lo Yoga della Bhagavadgita*, col commento di Sri Aurobindo, Edizioni Mediterranee (già in passato avevo raccomandato il possesso di questo libro)⁽⁴⁾.

B. Lo scopo e la situazione di partenza

(B1) Lo scopo finale di ogni *Yoga* è quello di giungere alla libertà (*mukti* o *moksha*) dal ciclo delle nascite e

(3) Tutte le citazioni dalla Bhagavadgîtâ contenute in questo documento devono essere ricercate e studiate con cura!

(4) La traduzione lascia talvolta a desiderare, ma i commenti di Sri Aurobindo sono preziosi.

delle morti (*samsâra*). Entro un orizzonte più limitato, è quello di acquisire una perfetta libertà interiore grazie alla consapevolezza di chi siamo e dei poteri di cui siamo dotati nell'ambito della nostra situazione esistenziale e di tutte le attività che questa situazione implica e richiede. Le due libertà sono della stessa natura e la prima non è che il coronamento della seconda. La loro definizione comune è "la libertà è svincolamento dal karma" (*moksho naishkarmyam* - *Karmayogasûtrashatakam* (Vivekânanda/Svâmî Harshânanda) I, 27). *Karma* significa in questo caso⁽⁵⁾ "attività egocentrica e perciò destinata a tornare al centro, a reagire cioè sull'agente". Per "attività" si intendono pensieri, parole ed azioni.

(B2) Ognuno di noi è un soggetto reale, lo *âtman*, che più precisamente, essendo connesso con un essere vivente o *jîva*, è chiamato *jîvâtman*. Questo soggetto reale, che è un frammento eterno del Divino (Bhagavadgîtâ XV, 7), rimane lo stesso di vita in vita, ma, identificandosi con la personalità di una singola vita, fa sì che la sua vera natura ne sia eclissata, e ne risulta un soggetto apparente, **l'ego empirico**. Questa autoidentificazione è frutto di *avidyâ* (ignoranza) e liberarsene conduce allo stato di *moksha* o *naishkarmyam* o svincolamento dal karma. Questa

(5) Karma significa letteralmente "azione" e ciò in vari sensi. Nei Veda significa "azione sacrificale", cioè tutta la serie dei sacrifici ivi prescritti e chiamati anche *yajña*. Karma è anche l'atto creatore divino, come in Bhagavadgîtâ VIII, 3. In senso più ristretto Karma è l'azione condizionante, quella cioè che si ripercuote sull'agente come "frutto del Karma" (*karmaphalam*) o "reazione".

avidyâ consiste nell'attribuire al *jîvâtman* un'identità che non gli appartiene, e l'ego empirico è appunto questa identità posticcia, la somma di tutto ciò che ogni *jîvâtma*, nel corso di una data vita, chiama erroneamente "me stesso": una persona nata in un dato luogo ed in un certo tempo, con una data storia, con le sue esperienze e tendenze, con i suoi ricordi, legami, doveri, desideri, infermità, fattori inconsci, etc. Ma se noi fossimo veramente identici a questo "noi stessi", allora alla sua scomparsa, provocata dall'inevitabile morte, noi cesseremmo di essere. Che noi **non** siamo questo "noi stessi" è provato dal fatto che tutto quello che costituisce l'ego empirico muta incessantemente nel tempo ed è un insieme di **oggetti** della coscienza del soggetto reale. Se l'individualità reale non rimanesse sempre la stessa, immutabile; se consistesse cioè nell'ego empirico e quindi ne condividesse i mutamenti, non potrebbe accorgersi che ciò con cui erroneamente si identifica (l'ego empirico appunto) muta nel tempo. Non saprebbe, durante la veglia (*jagrat*), di essere la stessa della nostra infanzia e di tutti gli anni fino ad ora trascorsi; non saprebbe di essere la medesima del giorno prima, dopo un sonno (*svapna*) che all'ego della veglia sostituisce un ego onirico, e dopo un sonno profondo (*sushupti*) che cancella ogni ego ed ogni coscienza di oggetti di autoidentificazione. La constatazione della differenza tra soggetto reale ed ego empirico è fondamentale: è quella che permette al primo di distinguersi dal secondo e di svincolarsene.

(B3) Nella misura in cui il *jvâtman* è svincolato dall'ego empirico, può legittimamente dire: "io voglio, io scelgo, io decido" . Ma quando si identifica con l'ego empirico, questo suo "io" non indica più il soggetto reale, bensì quello apparente il quale **non** è libero. Non lo è perché quanto allora, erroneamente, il *jvâtman* chiama "me stesso" è intimamente ed inestricabilmente legato al suo ambiente, e pesantemente condizionato da tutto il suo passato.

Non è libera un'entità che è il prodotto finale di tutta un'eredità fisica ed animica culminante in un corpo che di quell'entità è una componente, e che perciò quell'entità non ha scelto. Non è libera un'entità governata da processi fisiologici ed impulsi biologici imposti dalla natura, animata da desideri considerati componenti indispensabili della persona, motivata da fattori inconsci, modellata da tutte le sue esperienze passate e presenti, in gran parte imposte dall'ambiente. La lista potrebbe essere allungata; ma è superfluo farlo⁽⁶⁾. Il concetto importante da tener presente è questo: l'ego empirico è composto da fattori tutti facenti parte della natura, e quindi soggetti al determinismo che nella natura impera. Perciò il

(6) Per rendersi conto di quanto l'ego empirico sia poco libero basta osservare il comportamento di un gruppo di persone soggette agli stessi stimoli esterni, come ad esempio nel caso di un concerto pubblico "rock", o che altro sia, oppure di una trasmissione televisiva a "quiz" o di altra simile manifestazione semizoologica. Guardate quelle belle fette di "popolo sovrano": tutti amano le stesse cose, di solito insulse o volgari; tutti fanno gli stessi gesti; tutti emettono simultaneamente gli stessi gridolini, tutti applaudono con fervore alle stesse scemenze, etc.

jîvâtman perde la propria libertà innata nella misura in cui si identifica con l'ego empirico.

(B4) Ogni attività è un processo complesso: la Bhagavadgîtâ (XVIII, 14) ne analizza cinque fattori:

1. L'organismo psico-fisico o la personalità globale (nella situazione karmica in cui viene a trovarsi);
2. I vari organi di senso e di azione;
3. Le varie facoltà dell'organismo psico-fisico, col loro grado di funzionalità.

Questi primi tre fattori appartengono alla natura (*prakriti*); seguono poi:

4. Il *jîvâtman*;

5. Il Divino (*daivam*), che è il vero Agente ultimo, la Sorgente di ogni attività, e che agisce per tre vie: (a) dirigendo la natura; (b) attraverso la natura, regolando il karma individuale; (c) conferendo al *jîvâtman* (che ne è un frammento o manifestazione o proiezione) la sua libertà, sostenendola e garantendola.

(B5) Quando, prigioniero dell'ego empirico, il soggetto dice: "io voglio, io decido, io faccio", in realtà non fa che identificarsi con quell'impulso che al momento si presenta più forte, e tradurlo in azione. Si crede un agente libero, mentre non fa che sottomettersi ad un anello di una catena di cause ed effetti, che è sì stata forgiata da lui, ma che nel suo insieme sfugge al suo controllo. In questa catena, l'impulso che determina un dato suo atto non viene dalla sua vera natura, bensì è solo l'anello che precede l'atto, anello che a sua volta dipende dai

precedenti. Questo impulso condizionato nasce dal *karma* dell'ego empirico, cioè da tutto il suo passato egocentrico, e perciò ogni attività dettata da questo impulso è destinata a reagire su di lui. In realtà tutto quello che compone l'ego empirico non è che *karma* di ritorno, cioè frutto del *karma* passato (*karmaphalam*). Perciò ogni attività dell'ego empirico è condizionata, predeterminata; di conseguenza non può che produrre un ulteriore condizionamento, e così la catena del *samsâra* si allunga fatalmente. La catena può essere così descritta: ego empirico → *karma* nel senso di "azione" condizionata → frutto o reazione (*karmaphalam*) → ego empirico → azione condizionata → etc. Si comprende ora meglio come lo stato di libertà o *naishkarmyam* sopravvenga quando sia cessata l'autoidentificazione del soggetto reale con l'ego empirico: allora l'attività che il *jîvâtman* esercita per mezzo dei fattori 1, 2 e 3 sopra elencati può continuare, ma non lega più il *jîvâtman* al *samsâra* ed è allora attività puramente divina e benefica.

(B6) La personalità umana comune è dunque una corrente karmica che scorre nel tempo. Ogni specie di *karma* è energia, e l'energia è indistruttibile. Tuttavia la corrente **può** essere orientata e, al suo interno, correnti minori **possono** venir selezionate e privilegiate rispetto ad altre, mentre nuove correnti, originate dalla volontà del *jîvâtman*, possono essere create. Questo potere di orientare, selezionare e creare attività appartiene al *jîvâtman*, ed è proporzionale al suo grado di svincolamento dall'ego empirico.

Viene allora spontanea la domanda: “Come può un *jîvâtman* identificato con l’ego empirico riconoscere la propria indipendenza da esso e svincolarsene?” Ecco dove le varie discipline spirituali trovano il loro campo di applicazione.

(B7) Occorre dapprima ben comprendere quale sia la libertà del *jîvâtman*. Siccome il Divino è la sola Realtà, non vi è che una sola Volontà, la Sua. Una volontà indipendente dalla Volontà divina non esiste. Quindi la volontà del *jîvâtman* non può differire dalla Volontà divina. Questa non è schiavitù, bensì, al contrario, la condizione necessaria e sufficiente per una libertà totale ed incondizionata. Siccome il *jîvâtman* è un frammento od espressione del Divino, quanto esso realmente vuole è un volere particolare nell’ambito del Volere unico, come una voce in un coro, ed a questo particolare volere non manca nulla della libertà del Volere di cui è espressione. Il *jîvâtman* è il Divino stesso che ha assunto un ruolo particolare, ed in questo ruolo Esso rimane libero. La Volontà del *jîvâtman* è la Volontà **del** *jîvâtman*, perfettamente autonoma ed incondizionata, non la volontà di un altro che al *jîvâtman* sia imposta.

(B8) La Volontà divina è il Potere od Energia (*shakti*) che si manifesta come Attività creatrice (*karma* secondo Bhagavadgītā VIII, 3, o (dalla stessa radice *kr*) *pra-kri-ti*, pro-creazione) il cui risultato è il divenire incessante della natura⁽⁷⁾. Chiaramente dunque tut-

(7) Per questo la parola prakriti è spesso tradotta “natura” o “materia”.

ti gli esseri viventi (*jîva*) sono agenti della Volontà unica, in diverso modo e misura. Sui livelli subumani la volontà dei *jîvâtman* coincide con quella che il Divino attua, anche per il loro tramite, nella natura: è ancora la loro volontà autonoma, per quanto si è detto, ma (data l'assenza, o la debole presenza, di un ego empirico) inconscia di sé e della propria libertà. Si dice che l'animale non possiede il "libero arbitrio", questa famosa finzione dell'intelletto umano. L'animale non conosce **il problema** del "libero arbitrio", per cui ha lo stesso senso dire che l'animale è totalmente determinato o perfettamente libero: l'animale non possiede un "ego" tanto forte da separare il suo intimo da quanto gli è esterno, che divida lui dagli altri o da Dio, e quindi non sente come imposte "dall'esterno" le leggi cui deve sottostare: esse sono un'espressione della sua stessa volontà, e perciò non vi è conflitto tra questa sua volontà e quelle leggi. La sua volontà non conosce i conflitti creati nell'uomo dall'autocoscienza. L'animale non ha problemi morali, poiché l'assenza di un "ego" lo rende incapace di deviare dalla Volontà divina quale essa si esprime al suo livello. L'animale non si ritiene diverso dalla vita, e quindi non si preoccupa della morte.

(B9) Attraverso l'esperienza sensoriale l'uomo ha sviluppato l'autocoscienza, e quindi il senso dell'ego, che genera in lui l'illusione di essere separato dalla natura. Ma l'ego che si sente separato dalla natura è invece, come si è visto sopra, parte integrante della

natura. Da questa illusione primaria nasce tutta una serie di paradossi in cui l'uomo si trova invischiato e che creano la maggior parte dei suoi problemi morali, psicologici e sociali. L'autocoscienza è necessaria perché il *jîvâtman* acquisti la consapevolezza della propria esistenza; ma questa esistenza è dapprima confusa con quella dell'apparato che rende l'esperienza sensoriale possibile. Allo stesso tempo il *jîvâtman* si sente libero, poiché lo è, ma confonde la propria libertà col libero corso da dare all'impulso con cui si sia appena identificato. Il *jîvâtman* diviene libero acquistando la consapevolezza della propria vera natura, svincolandosi dall'ego empirico, divenendo cosciente di quella che è la sua vera Volontà ed operando allora in modo conforme a questa Volontà. Qualcuno potrebbe obiettare che in fondo questo non è che un ritorno alla condizione animale; ma l'obiezione è possibile solo da parte di uno che ignori la differenza che corre tra il feto e l'uomo adulto.

C. La Via

(C1) Il *jîvâtman* può svincolarsi dall'ego empirico mediante una disidentificazione progressiva da tutto quello che lo costituisce: "io non sono il mio corpo, né le mie sensazioni, né i miei pensieri, né le mie memorie, né..." (*neti, neti*). Allo stesso tempo deve compiere ogni azione come un **dovere**, operando in modo spassionato ed impersonale, soltanto per

il bene del mondo e senza alcun interesse egocentrico, rimanendo quindi indifferente alla natura dei risultati del suo agire. Ma questa via (*karmayoga*), se si confida soltanto sui propri sforzi, è chiaramente molto difficile. Essa viene tuttavia resa facile da due processi di retroazione (“feedback”) positiva:

I-a: tanto più il *jîvâtman* è consapevole della propria natura divina, ed in comunione col Divino, quanto più è svincolato dall’ego empirico e capace di dominarlo;

I-b: tanto più è svincolato dall’ego empirico e capace di dominarlo quanto più è consapevole della propria natura divina ed in comunione col Divino.

II-a: tanto più intima diviene la nostra comunione col Divino, e tanto più chiaramente Esso fa sentire la Sua presenza, quanto maggiore è la fiducia che riponiamo in Lui e quanto più spesso e volentieri ci rivolgiamo e ci rimettiamo a Lui⁽⁸⁾;

II-b: tanto maggiore è la fiducia che riponiamo in Lui, e tanto più spesso e volentieri ci rivolgiamo e ci

(8) Al Divino si possono indirizzare preghiere, ma non tutte vengono esaudite. Una risposta che le esaudisca può essere: (1) impossibile; (2) possibile; (3) certa. È impossibile che venga esaudita la preghiera di modificare uno stato di cose oramai stabilito, quando cioè sia stata oltrepassata la biforcazione prima della quale una scelta od un corso diverso degli eventi sarebbero stati possibili. È possibile che sia esaudita una tale preghiera quando quella biforcazione non sia stata oltrepassata, purché quanto viene chiesto corrisponda ad un reale vantaggio spirituale per il richiedente o per coloro per cui egli prega. Viene sempre esaudita una preghiera che chieda maggior luce od una più intima associazione col Divino.

rimettiamo a Lui, quanto più intima diviene la nostra comunione con Lui e quanto più chiaramente Esso fa sentire la Sua presenza.

Il processo (II) rende quindi facile il processo (I), e tutto lo sforzo richiesto si riduce perciò alla pratica del processo (II), che altro non è che la *Bhakti*, e che viene portato avanti seguendo alcuni principii o leggi fondamentali che sono descritti in

Bhagavadgîtâ IX,27-28;
II,47;
XII,6-7;
XVIII,64-66.

(C2) Il *jîvâtman* può dunque svincolarsi dall'ego empirico grazie alla sua intima relazione, inalienabile, col quinto dei fattori sopra elencati (B4): il Divino, il quale non è mai soggetto alla natura. Quindi nel *jîvâtman* la possibilità di accedere alla consapevolezza della propria vera natura non è mai completamente eclissata. Qui sta, ad esempio, il valore delle religioni, anche quelle popolari. Senza l'aiuto "verticale" del Divino, che inietta forze nuove nella persona e nella società, e che può non sole modificare la catena sopra descritta (*samsâra*), ma perfino distruggerla, iniziative puramente "orizzontali" sono destinate a fallire. Sarebbe come se una corrente d'acqua cercasse di orientare il proprio corso senza interventi esterni, o come se noi tentassimo di sollevarci da terra tirandoci per i capelli. Questo spiega il caos e la

tragedia delle società moderne, che hanno perduto il senso del Divino, e l'immane frustrazione che consegue ad ogni tentativo di trasformare la personalità umana con mezzi meramente profani. Senza un aiuto esterno al sistema che si vuol riformare si potranno tutt'al più spostarne dei pezzi, ma mai mutarne la condizione generale: si potrà migliorare un dato settore solo al costo di peggiorarne altri.

(C3) Si è detto (B6) che ogni *karma* è energia, e come tale indistruttibile. Ciò vale anche per ogni azione che risponda alla vera Volontà del *jîvâtman*, per cui ci si può chiedere che cosa accade dell'energia spesa in tal modo. Qui si deve tornare a Bhagavadgîtâ V, 29 (citato in A2): il Divino fa fruttificare il Sacrificio nel senso che ne usa l'energia in quanto Amico di tutte le creature (in altre parole, la Volontà divina è Amore: Bhagavadgîtâ III, 22-24), ed allora sono queste a trarne beneficio.

D. La Pratica

(D1) La pratica suggerita dai principii sopra esposti è quel *karma* che si chiama *yajña*, cioè "sacrificio" (si riveda Bhagavadgîtâ V, 29); ma questa parola italiana va intesa nel suo senso latino originario di "sacrum facere", cioè "consacrare". *Yajña* è un'attività (*karma*) fatta sacra dall'essere dedicata al Divino e compiuta per Lui. Benché dunque sia un modo di *karma*, *yajña* è tuttavia *naishkarmyam*: "Il mondo è legato dall'azio-

ne (karma), a meno che questa sia compiuta come sacrificio" (Bhagavadgîtâ III, 9). Ecco dunque due modi d'agire: *karma* in quanto azione condizionata e *yajña*. L'azione condizionata interferisce con l'attività divina e **perciò** provoca una reazione (*karmaphalam*), fonte di ulteriore condizionamento; *yajña* invece la lascia fluire indisturbata, ed allora la Volontà individuale è all'unisono con quella divina (**Bhagavadgîtâ IV, 24 !**), e l'uomo è libero. In questo caso *karma* riacquista il senso vedico di "azione sacrificale", per cui Bhagavadgîtâ IV, 24 può descrivere lo stato dell'uomo libero come *brahma-karma-samâdhi*: azione in sintesi, od all'unisono, col Brahman.

(D2) La pratica è facilitata dal seguire quotidianamente uno schema fisso, noto come *pañcamahâyajña*: "I Cinque Grandi Sacrifici", che le Scritture definiscono "doveri" (*nitya karma*, letteralmente "attività obbligatorie"):

1. Il sacrificio da offrire al Divino (*Devayajña*);
2. Il sacrificio da offrire ai grandi Maestri spirituali dell'umanità (*Rishiyajña*);
3. Il sacrificio da offrire agli antenati (*Pitriyajña*);
4. Il sacrificio da offrire all'umanità (*Narayajña*);
5. Il sacrificio da offrire agli animali (*Bhûtayajña*).

Le normali attività della giornata andranno suddivise in cinque gruppi secondo lo schema precedente. Se uno dei gruppi dovesse rimanere vuoto, occorrerà provvedere a creare una attività che lo

riempia. Una breve spiegazione dei cinque sacrifici è la seguente:

Devayajña: Questo deve cominciare la giornata. Per il principiante può consistere in un breve (qualche minuto) momento di raccoglimento che si apra col richiamare alla memoria Bhagavadgîtâ V, 29 e continui col recitare, in prima persona, Bhagavadgîtâ IX, 27, formulando il proponimento che il precetto ivi contenuto sia osservato scrupolosamente durante tutta la giornata. Questo *yajña* deve essere completato dall'offerta al Divino, secondo Bhagavadgîtâ IX,27, di ogni altra attività giornaliera, nel momento di cominciarla.

Rishiyajña. Si legga ogni giorno almeno una pagina della Bhagavadgîtâ. Si possono aggiungere altre letture affini, ma la Bhagavadgîtâ non deve essere omessa.

Pitriyajña: occorre rispettare, onorare e servire i propri genitori, se viventi, o ricordarli con amore e gratitudine, insieme con tutti gli antenati, se defunti. Se ora abbiamo un'opportunità di accedere al mondo dello Spirito, lo dobbiamo a loro. Un pensiero riverente dovrebbe essere loro indirizzato alla fine del *Devayajña*.

Narayajña: Comprende ogni attività volta al bene dei nostri simili. Ne fanno parte i nostri doveri verso la famiglia e la Patria. Anche ogni professione rispet-

tabile, esercitata con onestà, scrupolo e disinteresse, è compresa in questo sacrificio.

Bhùtayajña: Occorre fare qualcosa per gli animali, sia avendone cura direttamente, sia facendo qualcosa per loro indirettamente.

Riassumendo, la pratica (come si vede assai facile) si riduce a:

- (1) Un breve raccoglimento mattutino (*Devayajña*);
- (2) La dedica mentale al Divino di ogni attività intrapresa (*Pitri-, Nara- e Bhûta-yajña*, al momento di intraprenderla);
- (3) Una lettura quotidiana della Bhagavadgītā (*Rishiyajña*).

La dedica mentale al Divino può essere riassunta e concentrata, come in un promemoria sintetico, nel *mantram* insegnato in Bhagavadgītā XVII, 23-27: OM TAT SAT⁽⁹⁾ Se si vuole usare in tal modo questo *man-*

(9) OM deve essere pronunciato “óom” (non “aum”), con la “o” chiusa come in “solo”, e lunga; le A delle due altre sillabe devono avere il suono della u inglese in “but”, “cup”. OM è Brahman, dal quale derivano il nostro Spirito (M), l’anima (U) ed il corpo (A), cui corrispondono i tre stati di coscienza: veglia (A), sogno (U) e sonno profondo, senza sogni (M). TAT può essere inteso come Ritam (la Norma suprema che è la Volontà divina). Sinonimi di Ritam sono Satyam (la Verità) e Dharma (il Dovere quale espressione di Ritam), entrambi compresi in SAT. Non si deve avere timore alcuno di pronunciare queste tre sillabe: esse sono tanto sacre che nulla può mai contaminarle. Ripeterle, riflettendo sul loro significato, in momenti di difficoltà, o di disordine mentale od emotivo, calma la mente e la riporta sotto controllo.

tram, occorre prima assimilarne bene il significato, il quale dovrà apparire chiaro alla coscienza quando le tre sillabe sacre siano pronunziate. Se si è soli, il *mantram* può essere pronunziato mentalmente od in modo appena udibile; se non si è soli, solo mentalmente.

(D3) È importante che siano tenute presenti due cose: (1) come non si offrirebbe ad un amico una mela bacata o del cibo guasto, così ogni nostra attività, siccome è offerta al Divino, deve essere condotta nel modo migliore che possiamo; (2) avendo fatto del nostro meglio, non dobbiamo permettere al nostro ego di cercare soddisfazione **per sé** nei risultati di quanto sia stato compiuto (rivedere Bhagavadgītā II, 47). Ciò vale anche per la pratica spirituale intrapresa: lasciamone i risultati al Divino, senza desiderio o fretta di vederne: il Divino sa quello che è meglio per noi, sempre ed in ogni momento; abbiamo dunque piena fiducia in Lui che è "l'Amico di tutti gli esseri" (V, 29), Cui coloro che Lo cercano sono somamente cari (VII, 16-18).

(D4) Ciò detto, si può tuttavia aggiungere quanto segue. Il solo fatto di cercare il Divino è già segno della Sua presenza e del Suo interesse per l'umano, il quale si converte in un richiamo costante che ci perviene dal più profondo della nostra anima, e che è in realtà un richiamo che ci viene dal vero noi stessi. Per questo uno dei segreti della pratica, e condizione del suo successo, è la **regolarità**: il ripeterne

ogni giorno le varie fasi nell'ambito della nostra coscienza superficiale conduce ad una loro penetrazione graduale in strati sempre più profondi⁽¹⁰⁾. Allora quella che sembrava un'abitudine accettata per un suggerimento proveniente dall'esterno, si rivela essere in realtà l'espressione di un anelito innato, interno, corrispondente alla nostra vera Volontà. A questo punto si comincia a divenire consci della realtà del processo di retroazione II e quindi della realtà del mondo interno. Progredendo, si osserva una crescente armonizzazione della nostra vita interiore e si subisce una continua purificazione; poi si comincia ad "udire" con l'orecchio interno e, più tardi, a "vedere" con l'occhio interno. Che cosa questo significhi, e quali ne siano le implicazioni, diverrà chiaro a suo tempo, se, come e quando sarà bene per noi che ciò avvenga.

"Messo t'ho innanzi: ormai per te si ciba"
(Dante, Paradiso X, 25).

(10) Questa penetrazione è favorita dal mantram sopra menzionato, qualora esso sia usato nel modo corretto e con fiducia nella sua efficacia (→ Bhagavadgîtâ XVII, 28 !). Per questo si può usare il mantram in modo ripetitivo ogni qual volta se ne abbia l'occasione.

Stampato in proprio - giugno 2008 - Copia riservata agli studenti:

L.U.T.

CENTRO STUDI TEOSOFICI H.P. BLAVATSKY
via Isonzo 33, 10141 Torino