

LA PRATICA DEL BHAKTI YOGA

Hare Krishna a tutti, in questa guida schematica che ognuno puo' applicare anche a casa propria, presentiamo il metodo di elevazione della coscienza chiamato Bhakti-Yoga, praticato da Milioni di persone in tutto il mondo, fin dall'antichita', per realizzarsi spiritualmente. Innanzitutto chiariamo alcuni aspetti fondamentali di questo processo:

COME SI CHIAMA ?

- _Bhakti Yoga,
- _Buddhi Yoga,
- _Coscienza di Krishna, o
- _Servizio devozionale.

Sono tutte espressioni riferite allo stesso processo.

COSA VUOL DIRE ?

- _Yoga significa unione con Dio.
- _Bhakti significa devozione, amore per Dio.
- _Bhakti Yoga significa unirsi a Dio con amore e devozione o, in altre parole, sviluppare amore per Dio.

A COSA SERVE ?

- _A risvegliare la propria relazione eterna con Dio, ora dimenticata, e di conseguenza:
- _Ad acquisire grande conoscenza, spirituale e materiale.
- _A liberarsi da ogni sofferenza.
- _A controllare la mente.
- _A raggiungere un perfetto equilibrio psico-fisico.
- _A diventare felici, situati sul piano spirituale.
- _Ad usare correttamente il corpo umano.
- _A perdere le proprie cattive abitudini.
- _Ad acquisire buone qualita'.
- _Eccetera eccetera.

COS'E' ?

- _Un processo completamente scientifico.
- _Un metodo basato su una scienza esatta, spirituale.
- _Una serie di pratiche spirituali indipendenti da ogni circostanza esterna, materiale.

COSA NON E' ?

- _Un metodo sentimentale (si basa su una vastissima letteratura scientifica).
- _Una setta, o un gruppo ristretto (conta Milioni di praticanti in tutto il mondo).
- _Una nuova fede religiosa (e' antichissimo: i Veda scritti risalgono a 5.000 anni fa, ma esistevano da molto tempo prima, tramandati oralmente da maestro a discepolo).
- _Una religione indiana (e' valido per tutti gli esseri viventi, ed e' conosciuto da molto prima che l'India fosse costituita come Nazione).
- _Una religione orientale (non dipende dalla posizione geografica, e non e' inteso per un particolare popolo o luogo, ma per tutti gli esseri viventi).
- _Buddhismo.
- _Induismo. Il termine "indu" non esiste nei Veda, e' stato coniato dai musulmani che chiamarono cosi' tutte le popolazioni che vivevano al di la' del fiume Sindhu, al tempo dell'invasione dell'India (intorno al 700 d.c.)
- _Politeismo. I veda spiegano che un unico Dio e' all'origine di ogni cosa.

_Panteismo e simili (idem come sopra).

CHI PUO' PRATICARLO ?

_Qualunque essere vivente (la forma di vita umana e' particolarmente predisposta per avere successo nel Bhakti Yoga).

CHI NON PUO' PRATICARLO ?

_Nessuno. Nessun essere vivente e' escluso dalla pratica del Bhakti Yoga.

SONO DI UN'ALTRA RELIGIONE, E VOGLIO RIMANERLO: POSSO PRATICARLO UGUALMENTE ?

_Certo. E' un metodo scientifico, e funziona indipendentemente dalla religione professata o dichiarata, a qualunque livello. Il Bhakti Yoga semplicemente intensifica ed approfondisce la nostra propria personale relazione con Dio, nell'aspetto che piu' preferiamo, senza necessariamente cambiarlo.

SONO ATEO, E VOGLIO RIMANERLO: POSSO PRATICARLO UGUALMENTE ?

_Certo. Con questo metodo si puo' realizzare anche l'aspetto brahman, impersonale di Dio, che corrisponde ad una visione atea (cioe', che nega o non prende in considerazione l'esistenza di Dio come persona). In questa posizione si raggiungono comunque molti benefici (vedi anche il punto "A COSA SERVE ?").

COSA BISOGNA CAMBIARE DA SUBITO, PRIMA DI INIZIARE ?

_Niente.

COSA BISOGNA CAMBIARE O CESSARE GRADUALMENTE ?

_Le proprie cattive abitudini.

COSA NON BISOGNA (NECESSARIAMENTE) CAMBIARE, MAI ?

_La posizione familiare.

_La posizione sociale.

_La posizione lavorativa.

_La posizione geografica.

_La posizione religiosa.

_I propri interessi.

_Il campo delle proprie attivita'.

_In generale niente che non rientri nelle cattive abitudini.

COSA SUCCEDA SE PRATICO ALCUNE ATTIVITA', MA NON TUTTE ?

_Si ottiene comunque un beneficio, proporzionale al nostro impegno. Anche la minima azione compiuta nel campo del Bhakti Yoga porta enormi vantaggi, e nessun risultato sfavorevole.

COSA SUCCEDA SE NON SEGUO TUTTE LE REGOLE O I PRINCIPI ?

_Idem come sopra.

COSA SUCCEDA SE LO PRATICO PER UN PO' DI TEMPO E POI SMETTO ?

_Idem come sopra.

QUANTO COSTA ?

_Assolutamente nulla.

PERCHE' ?

_Perche' e' un metodo stabilito dai grandi saggi dell'antichita' a beneficio di tutti gli esseri viventi, e' presente nelle scritture vediche ed e' liberamente a disposizione di chiunque voglia avvantaggiarsene.

IO NON SONO INTERESSATO. PERCHE' DOVREI PRATICARLO ?

_Per ottenere comunque dei grandi benefici (vedi anche il punto "A COSA SERVE ?").

DESCRIZIONE RIASSUNTIVA DEL PROCESSO

Aggiungendo nella nostra vita quotidiana le poche e semplici attivita' del Bhakti Yoga, ci si puo' stabilire sul piano trascendentale, detto Brahma-bhuta, dove non si e' piu' colpiti dalle sofferenze materiali e dal destino che avremmo dovuto subire (karma). Gradualmente potremo percepire sempre piu' chiaramente la presenza di Dio e raggiungere la piu' alta felicita', fino a riprendere la nostra posizione spirituale di anime eternamente felici e piene di conoscenza, anche in questa stessa vita.

Niente paura, non ci sono posizioni fisiche difficili da imparare ne' esercizi di respirazione da fare, Bhakti Yoga significa principalmente riprendere coscienza della nostra intima relazione eterna con il Signore, ascoltando di Lui da fonti attendibili. Cio' e' chiamato "sravanam", che in sanscrito significa "ascolto" (la parola yoga indica che ci si riferisce a Dio).

L'ascolto di argomenti spirituali elevera' la nostra coscienza al livello spirituale.

Il punto fondamentale da capire e' che tutti noi, esseri viventi, siamo anime spirituali eterne, di natura gioiosa, piena di conoscenza e di felicita', e che solo temporaneamente viviamo in un corpo materiale, il quale ci lega a questo mondo e alle sue miserie. In realta' pero' non ne abbiamo niente a che fare: il corpo materiale e' del tutto separato dal nostro vero se' spirituale.

In origine proveniamo dal mondo spirituale, dove non esiste alcuna sofferenza ma soltanto piena soddisfazione, in compagnia del Signore. Esiste infatti una relazione d'amore eterna tra Dio ed ogni anima individuale come noi, che pero' in questo momento abbiamo dimenticato.

Il metodo del Bhakti Yoga, o servizio devozionale, permette di risvegliare questa relazione e di ricordare ogni cosa, a patto di ascoltare informazioni spirituali da fonti attendibili.

I sentimenti d'amore per Dio sono gia' presenti nel cuore di ogni essere, pero' adesso sono coperti dalla contaminazione materiale, percio' devono essere "risvegliati", con una pulizia del cuore da ogni impedimento: il metodo per procedere a tale purificazione e' quello di recitare regolarmente il nome del Signore, e di ascoltare la scienza trascendentale di Dio e i racconti che Lo riguardano, da persone autorevoli, maestri spirituali autentici, che li riportano cosi' come sono, senza alterazioni di alcun genere.

Questo processo, in principio, esiste in parte in ogni fede religiosa del mondo, purché autentica, tuttavia nel corso del tempo, le alterazioni della conoscenza originale diffusa dai fondatori dei vari sistemi religiosi, hanno reso sempre piu' rari e di difficile accesso alla massa, metodi reali ed efficaci di realizzazione spirituale, praticamente in tutte le tradizioni.

Il metodo del Bhakti Yoga diffuso dall'Associazione Internazionale per la coscienza di Krishna, riporta invece l'antica conoscenza vedica, quella originale messa per iscritto, in sanscrito, circa 5.000 anni fa, attraverso una successione disciplica di maestri spirituali, tutti estremamente ligi al dovere di mantenere intatta la stessa conoscenza: successione che ha visto in Sua Divina Grazia Bhaktivedanta Svami Prabhupada, l'autore dei libri proposti e fondatore dell'Associazione, il suo 32° anello autentico. Grazie al suo servizio siamo ora in possesso di molti testi vedici autentici ed

autorevoli (tutti i principali), ben tradotti in Inglese (dal Sanscrito originale, appunto) e magistralmente commentati, con una presentazione particolarmente adatta al contesto moderno. Siamo perciò in grado di offrire un metodo efficace e completo di realizzazione spirituale, con supporto scientifico e riscontro pratico personale immediato.

ATTIVITA' PRIMARIA: 1) CANTO DEL MAHA MANTRA HARE KRISHNA

Il Bhakti Yoga inizia con il canto o la recita di un certo numero di volte al giorno il mantra:

**Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare**

che proviene dal piano spirituale, ed è chiamato "il grande mantra della liberazione". Per la sua enorme potenza, infatti, è il più adatto a liberare la mente da ogni disturbo, ed è pienamente efficace anche ai giorni nostri, perfino in circostanze esterne molto difficili. Le parole "Krishna" e "Rama" indicano le forme originali di Dio (la prima e la seconda rispettivamente), e la parola "Hare" si riferisce alla Loro energia, "Hara" (ne è la declinazione vocativa).

Il significato del mantra Hare Krishna è quindi "O energia di Dio, o Signore, per favore impegnatemi nel Vostro servizio trascendentale".

A questo mantra è stata data una particolare potenza, come facilitazione speciale per gli uomini del nostro tempo: la sua recita regolare garantisce in ogni caso, una forte purificazione dell'esistenza.

ATTIVITA' PRIMARIA: 2) LETTURA DEI TESTI CONSIGLIATI

Occorre poi leggere regolarmente i testi vedici menzionati, per una piena comprensione della scienza trascendentale. Si tratta di una conoscenza superiore, spirituale, che viene rivelata sempre più, man mano la nostra purificazione procede, grazie alla recita del mantra e alla lettura stessa (divya jnana).

I libri che formano la base del Bhakti Yoga sono tutti quelli scritti da Srila Prabhupada, circa 80 in Inglese, di cui quasi 50 tradotti anche in Italiano. Potete consultare il catalogo completo attualmente disponibile qui: <http://www.radiokrishna.com/catalogo>

Molti di questi testi si possono leggere on line o scaricare in formato .pdf, gratuitamente, insieme con la presente guida pratica e altri strumenti utili, dalla pagina <http://www.radiokrishna.com/books>, e alcuni di essi sono disponibili anche per l'ascolto audio, in versione radiofonica.

I libri nella versione cartacea sono richiedibili online dal nostro sito, a questa pagina:

<http://www.radiokrishna.com/carrello>, oppure presso qualsiasi centro Hare Krishna (ecco l'elenco dei centri in Italia: http://www.radiokrishna.com/centri_italia.php).

Così, seguendo le indicazioni di Bhaktivedanta Svami Prabhupada, riportate molto esaurientemente nei suoi libri, procederemo con passo sicuro verso la più elevata conoscenza e realizzazione spirituale, secondo il nostro desiderio ed impegno, avvalendoci della sua guida diretta e costante, quale nostro maestro spirituale a tutti i fini pratici (infatti la vibrazione trascendentale non perde

mai potenza, rimane sempre valida ed ugualmente efficace, nonostante l'apparente assenza di chi l'abbia pronunciata).

Un mantra di 16 parole come quello descritto sopra, ripetuto per 108 volte costituisce un "giro" di japa, e lo standard spirituale stabilito dal fondatore e maestro spirituale del Movimento Hare Krishna, Srila Prabhupada, a beneficio di tutti, e' di 16 giri al giorno, che richiedono da 1 ora e mezza a 2 ore di tempo circa.

Per questo i monaci dei templi Hare Krishna si alzano molto presto al mattino, per compiere le loro pratiche spirituali senza troppi disturbi esterni. I 90 minuti che precedono l'alba, periodo chiamato "brahma-muhurta", e' da preferirsi anche perche' ogni attivita' spirituale praticata in quel tempo, e' piu' efficace che in altri momenti della giornata.

Per contare i "giri" di japa recitati, si usa generalmente una corona simile a quella cattolica, ma con 108 grani: degli esempi vocali della recita del mantra durante la meditazione personale, possono essere ascoltati o scaricati da qui

http://www.radiokrishna.com/rkc_archive_new/index.php?q=s&s=chanting+japa, mentre se volete reperire la corona di legno sacro, chiamata Tulasi Mala, potete recarvi in uno dei templi Hare Krishna in Italia (l'elenco e' qui: http://www.radiokrishna.com/centri_italia.php). Potete anche telefonare per sentire se possono spedirvelo a domicilio, magari con l'apposito sacchetto di stoffa (bead-bag), per evitare distrazioni durante la recita personale, che e' a tutti gli effetti un'intensa e potente forma di meditazione, e alla quale e' quindi opportuno dedicare piena attenzione. Naturalmente lo standard di 16 giri al giorno puo' essere raggiunto anche gradualmente, iniziando per esempio con 2 o 4, a seconda delle proprie capacita', ed aumentandoli quando possibile (e' suggerito non diminuirne il numero, una volta fissato).

ATTIVITA' OPZIONALI: 3) PROGRAMMA SPIRITUALE

Altre pratiche, poi, facilitano e rendono piu' rapido il nostro avanzamento spirituale, in particolare il programma del mattino, quello seguito in ogni tempio per la coscienza di Krishna. Potete collegarvi in diretta audio/video per esempio con il tempio di Bergamo e vederne l'esecuzione, tutti i giorni, dalle 4.30 in poi, alla pagina <http://www.radiokrishna.com/medolago.htm>, oppure seguirne una versione registrata, presente nel nostro archivio download. Trovate i link a tutti i file in questa pagina, dove e' anche descritto il tipico programma, con gli orari, le parole dei mantra e delle preghiere, il loro significato eccetera:

http://padasevanam.mediarama.com/rkcforum/forum/topic.asp?TOPIC_ID=599

Su queste basi, ognuno puo' organizzarsi la giornata in accordo alle circostanze, secondo i propri desideri, volonta' e condizioni di vita. Piu' seguiremo questo modello alla lettera, piu' il nostro progresso spirituale sara' veloce e sicuro. Tuttavia anche una pratica parziale o limitata, portera' grandi benefici eterni, sebbene proporzionali all'attinenza al metodo e alla sincerita' del nostro impegno. Percio' e' sempre conveniente praticare almeno qualcuna delle attivita' descritte, anche se saltuariamente o in modo incompleto.

ATTIVITA' OPZIONALI: 4) SEGUIRE I PRINCIPI REGOLATORI

Simultaneamente alle attivita' descritte sopra,, per raggiungere celermente la piu' alta realizzazione, e per mantenerci sempre su un piano trascendentale ("brahma bhuta"), dove le sofferenze materiali non ci disturberanno e la felicita' spirituale sara' sempre in aumento, dovremmo seguire quattro principi di sanita' e purezza, ed inserirli nella nostra vita, anche gradualmente:

- 1) Astenersi dal consumo di carne, pesce e uova (e di funghi, aglio, cipolla, eccetera: una lista abbastanza completa si trova qui: http://padasevanam.mediarama.com/rkcforum/forum/topic.asp?TOPIC_ID=54)
- 2) Astenersi dall'uso di qualsiasi intossicante (droghe, alcool, fumo, eccetera, ma anche the, caffe', e cosi' via).
- 3) Astenersi dalle attivita' sessuali illecite (cioe' senza il fine della procreazione, con il legittimo consorte).
- 4) Astenersi da ogni gioco d'azzardo e da ogni speculazione mentale o intellettuale non necessaria.

Non c'e' da preoccuparsi di non poter praticare immediatamente questi principi (specialmente il numero 3, che generalmente e' l'ultimo a poter essere seguito alla perfezione), perche' mentre svolgiamo le altre pratiche, la recita del mantra e lo studio quotidiano in particolare, la nostra coscienza si elevera' gradualmente, gustando un piacere spirituale sempre maggiore, e saremo cosi' in grado di accettare questi principi senza sforzo e senza repressione.

Si fa l'esempio di un uomo molto ricco, che se vede sulla strada qualche monetina, la trascura e passa oltre, senza alcun interesse. Similmente, chi gusta un piacere spirituale, che e' superiore a tutti quelli materiali (anche a quello sessuale), automaticamente non si interessa piu' a quelli inferiori. Non si deve nemmeno sforzare, semplicemente non gli interessano perche' conosce qualcosa di meglio.

Naturalmente questo punto e' molto difficile da capire senza averlo sperimentato sulla propria persona, percio' ognuno e' invitato a farne subito la prova, iniziando il canto del mantra Hare Krishna e la lettura dei libri di Srila Prabhupada menzionati sopra.

ATTIVITA' OPZIONALI: 5) CIBARSI SOLTANTO DI CIBO PURIFICATO (Prasadam)

E' anche estremamente importante offrire a Krishna il cibo che abbiamo preparato, prima di consumarlo (questo puo' essere fatto fin dall'inizio, almeno con le preparazioni vegetariane). In questo modo saremo liberi da ogni reazione karmica proveniente dall'aver comunque tolto la vita a qualche vegetale (che e' ugualmente un'attivita' colpevole).

Il Signore accetta dunque questa offerta, e la restituisce integra ma purificata, a nostro beneficio. Nutrirsi sempre di "prasadam" (cibo offerto a Dio, chiamato letteralmente "misericordia"), ci mantiene liberi dalle reazioni karmiche dovute alla preparazione e ad altre colpe involontarie legate al cibo, e ci predispone per la purificazione spirituale.

I mantra (anche cantati), la spiegazione e la procedura per l'offerta del cibo sono disponibili qui: http://padasevanam.mediarama.com/rkcforum/forum/topic.asp?TOPIC_ID=1086

Se all'inizio della pratica, in circostanze particolari o di emergenza non e' possibile seguire la procedura perfettamente, si puo' offrire semplicemente il cibo a Krishna con parole nostre, e recitare il mantra Hare Krishna, con l'intenzione di cominciare o di riprendere l'intera procedura appena possibile.

RIEPILOGO

Ricapitoliamo ora, a grandi linee, il metodo del Bhakti Yoga a pieno regime (da raggiungere gradualmente, come gia' spiegato, secondo la propria capacita' e volonta'):

- 1) Recitare il mantra Hare Krishna, 16 giri di 108 grani al giorno (tempo occorrente: da 90 a 120 minuti circa).

- 2) Leggere i testi raccomandati (Bhagavad-gita, ecc.), consigliati almeno 60 minuti al giorno (meglio di piu').
- 3) Nutrirsi solo di cibo vegetariano "spirituale" (cioe' offerto a Dio).
- 4) Non mangiare carne, pesce, uova od altri alimenti sconsigliati (vedi lista: http://padasevanam.mediarama.com/rkcforum/forum/topic.asp?TOPIC_ID=54).
- 5) Non assumere intossicanti di alcun genere.
- 6) Non dedicarsi al sesso illecito.
- 7) Non giocare d'azzardo, non dedicarsi a speculazioni mentali o intellettuali non necessarie.

Ripetiamo fermamente che non c'e' da spaventarsi: questo e' il livello della perfezione piu' alta, ci si puo' arrivare anche gradualmente. In quanto tempo, dipende da noi: un attimo, o Milioni di vite, e' solo una questione di desiderio e di sincerita' nell'impegno.

Comunque sia, si puo' iniziare anche soltanto cantando o recitando il mantra, magari pochi minuti al giorno, ed apprezzarne il beneficio in termini di rilassamento, tranquillita', lucidita' di pensiero (il mantra Hare Krishna libera la mente in ogni caso).

Inoltre, molti effetti secondari di grande utilita' derivano da ognuna delle attivita' menzionate, specialmente da quelle descritte ai punti 1 e 2.

Anche una pratica minima porta un risultato duraturo, eterno: in futuro si cominciera' dall'esatto punto in cui abbiamo lasciato, se non in questa vita, successivamente (infatti i meriti spirituali acquisiti non vengono mai persi, al contrario di quelli materiali).

In ogni caso dunque, perfino se lo facciamo solo temporaneamente, o per ottenere risultati secondari o intermedi, conviene sempre, praticare questo metodo, almeno in modo parziale.

Il solo fatto di cominciarlo, garantira' un sicuro progresso spirituale. In genere se ne sentono i primi benefici effetti gia' dopo alcuni giorni, o qualche settimana al massimo di pratica costante.

Naturalmente potra' essere utile corrispondere con qualcuno che segue il medesimo processo da qualche tempo, che ci possa guidare nelle varie tappe (che tuttavia sono sempre largamente spiegate nei libri menzionati), e a questo scopo e' stato appunto istituito il nostro servizio di assistenza e follow up personale, con l'ausilio del sito www.radiokrishna.com e dei suoi molteplici servizi.

Sul portale sono infatti disponibili molte risorse quali stazioni radio, tv e webcasting, centinaia di libri on line e Migliaia di programmi radio e brani musicali (di genere spirituale) liberamente scaricabili, chat, forum eccetera, che insieme al servizio via e-mail e telefonico, ci mantengono in contatto con le persone interessate a praticare il processo, nonostante la distanza geografica.

Occasionalmente ci incontriamo per passare insieme una giornata dedicata alla spiritualita', o per approfondire la conoscenza del metodo e della pratica, in uno dei centri per la coscienza di Krishna, o durante feste od eventi particolari (sempre indicati sul nostro forum in questa sezione: http://padasevanam.mediarama.com/rkcforum/forum/forum.asp?FORUM_ID=33).

Tuttavia non c'e' un particolare bisogno di avvicinare persone o luoghi fisicamente, e' sufficiente seguire le istruzioni di Bhaktivedanta Svami Prabhupada, recitare il mantra Hare Krishna come descritto e studiare la scienza trascendentale spiegata nei libri menzionati.

La coscienza di Krishna e' un sentiero principalmente individuale, si tratta di ristabilire la propria relazione personale con il Signore, e questo puo' essere fatto in ogni luogo e condizione, a patto di

seguire le indicazioni di un maestro spirituale autentico, come Srila Prabhupada appunto, applicandole con logica e buon senso nel contesto in cui viviamo.
Per qualsiasi domanda, dubbio o approfondimento potete contattare la redazione di RKC o consultare le risorse già menzionate e le altre, riportate sotto.
Buona fortuna con la pratica del Bhakti Yoga, Hare Krishna !

Gualberto Berti - Gokula Tulasi das
(RKC Mayapur)



Ufficio Operativo (Radio Krishna Centrale On-Web)

presso ISKCON Mayapur
741313 Distretto di Nadia
Bengala Occidentale - India

Telefono:
0039 06 62207099 interno 572

E-MAIL: rkepisa@gmail.com
SKYPE ID: **radio-krishna**

WEB: www.radiokrishna.com

FACEBOOK www.facebook.com/pages/Radio-Krishna-Centrale/237369940273

YOUTUBE www.youtube.com/user/radiokrishna

SCRIBD www.scribd.com/radiokrishna

FLICKR www.flickr.com/photos/radiokrishna/sets/

SOUNDCLOUD www.soundcloud.com/radiokrishna-com/sets

TELE RADIO KRISHNA NETWORK

Worldwide Broadcasting Radio-TV

STAZIONI RADIO-TV: www.radiokrishna.com/stations

ARCHIVIO DOWNLOAD: www.radiokrishna.com/download

RKC FORUM: www.radiokrishna.com/forum

LIBRI ON-LINE: www.radiokrishna.com/books

YOGA: www.radiokrishna.com/bhaktiyoga