I quattro volti del ricercatore: dal bisogno di sollievo al silenzio dell'unità

Con quale desiderio ci avviciniamo al Divino? A volte cerchiamo sollievo, altre volte sostegno; altre ancora sentiamo il richiamo della Verità, fino a intravedere il silenzio dell'unità. Possiamo accogliere questi quattro volti del ricercatore come uno specchio interiore: non per giudicarci, ma per riconoscere, con sincerità e gentilezza, ciò che oggi ci muove lungo il cammino.

Nella *Bhagavad Gītā* (7.16), *Kṛṣṇa* rivolge ad *Arjuna* parole che contengono una straordinaria compassione psicologica e spirituale:

catur-vidhā bhajante māṃ janāḥ sukṛtino 'rjuna

ārto jijñāsur arthārthī jñānī ca bharatarṣabha

«Quattro tipi di uomini virtuosi si rivolgono a Me con devozione, o *Arjuna*: l'afflitto (*ārta*), colui che desidera il benessere (*arthārthī*), il ricercatore della verità (*jijñāsu*) e il saggio che conosce (*jñānī*).»

Questo verso descrive il cammino verso la verità che ognuno di noi, prima o poi, intraprende. Se riflettiamo, notiamo che uno degli errori più sottili in cui può cadere chi percorre un sentiero spirituale è il giudizio: guardare dall'alto in basso chi si avvicina al Divino per paura, per dolore o per interesse personale, pensando che la «vera» spiritualità debba nascere fin dal principio pura, astratta e disinteressata.

Kṛṣṇa spazza via ogni elitismo spirituale con una sola parola: ***sukṛtinaḥ*** — *virtuosi*. Tutti e quattro sono benedetti, perché tutti e quattro hanno compiuto il gesto fondamentale: hanno orientato la propria attenzione verso l'Alto anziché chiudersi nel cinismo o nell'autocommiserazione.

Nella prospettiva del ***Kriyā Yoga*** e della scienza dell'anima tramandata dai nostri Maestri, questi quattro atteggiamenti non sono soltanto categorie di persone diverse, ma rappresentano **quattro stadi evolutivi della coscienza** che spesso coesistono e si susseguono all'interno di ciascuno di noi.

1. *Ārta*: l'afflitto e il risveglio attraverso la crisi

Quasi tutti iniziamo il viaggio qui. Quando la vita ci mette alle strette — attraverso la malattia, il lutto, il fallimento o quel senso sordo di insoddisfazione esistenziale (*duḥkha*) che nemmeno il successo materiale o intellettuale riesce a colmare — l'ego perde la sua arroganza.

La sofferenza incrina la corazza dell'identificazione con il corpo e la mente (*asmitā*). Nel *Kriyā Yoga* riconosciamo che il dolore è spesso il primo richiamo dell'anima (*ātman*) che bussa dall'interno. In quel dolore, quando non sappiamo più cosa fare e riconosciamo i limiti delle sole nostre forze, ecco che ci rivolgiamo a Dio, in una forma o nell'altra, per chiedere aiuto, per una guarigione o un miracolo, per superare una crisi finanziaria, di coppia o esistenziale. Lo facciamo in modi diversi, davanti a un altare, nel buio della nostra camera, o seduti in meditazione. Quello che, visto con occhi arroganti e cinici, può sembrare una sorta di baratto, di mercanteggiare accompagnato da una supplica è in realtà il primo atto del ritorno a casa.

Quando ci sediamo nella postura di meditazione spinti dal bisogno di trovare pace nel mezzo di una tempesta emotiva, non stiamo facendo una pratica «inferiore»: stiamo usando la crisi come carburante per ritirare l'energia dai sensi e cercare rifugio nel nostro centro immutabile.



2. *Arthārthī*: colui che cerca protezione, armonia e realizzazione

Superata l'emergenza del dolore, l'essere umano cerca stabilità, salute, abbondanza, relazioni armoniose. Chiede all'Infinito di sostenerlo nel mondo.

In questa fase la relazione con il Divino è ancora dualistica e contrattuale — *«Io prego, io pratico, affinché Tu mi conceda ciò di cui ho bisogno»* — eppure è un passaggio essenziale di purificazione.

Imparando a portare le proprie aspirazioni davanti al Divino invece di affidarsi unicamente alla manipolazione egoica, il ricercatore inizia a comprendere che la vera fonte di ogni sicurezza non risiede negli oggetti esterni, ma nella regolazione del flusso vitale (*prāṇāyāma*) armonizzato con la Volontà Cosmica e offerto nel fuoco dell'occhio spirituale. *Lahiri Mahāśaya* insegnava che il vero *yajña*, o rito del fuoco, durante il quale si offrono nel fuoco le proprie debolezze e il proprio ego affinché vengano purificati, avviene nella *suṣumṇā*, attraverso la pratica del *Kriyā Yoga*.



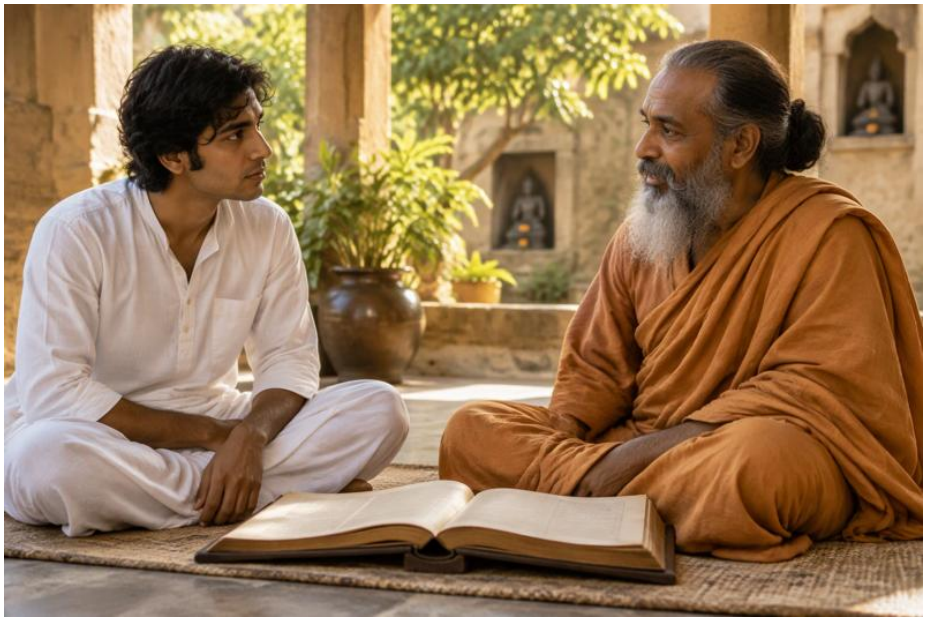
3. *Jijñāsu*: il ricercatore della Verità

Arriva un momento in cui né il sollievo dal dolore né l'appagamento dei desideri bastano più. Anche quando la vita scorre serena, sorge una domanda inevitabile: *«Chi sono io al di là di questo corpo, di questi pensieri, di questa storia personale?»*

È la nascita di ***viveka*** (il discernimento tra il reale e l'irreale) e ***vairāgya*** (il distacco interiore).

Qui la pratica del *Kriyā Yoga* assume il suo pieno significato scientifico: non meditiamo più soltanto per «stare meglio», ma per osservare direttamente i meccanismi della mente (*citta-vṛtti*), quietare il respiro e, come conseguenza di questa pace ineffabile che si viene a creare, percepire la luce dell'anima nello spazio tra le sopracciglia (*kūṭastha*).

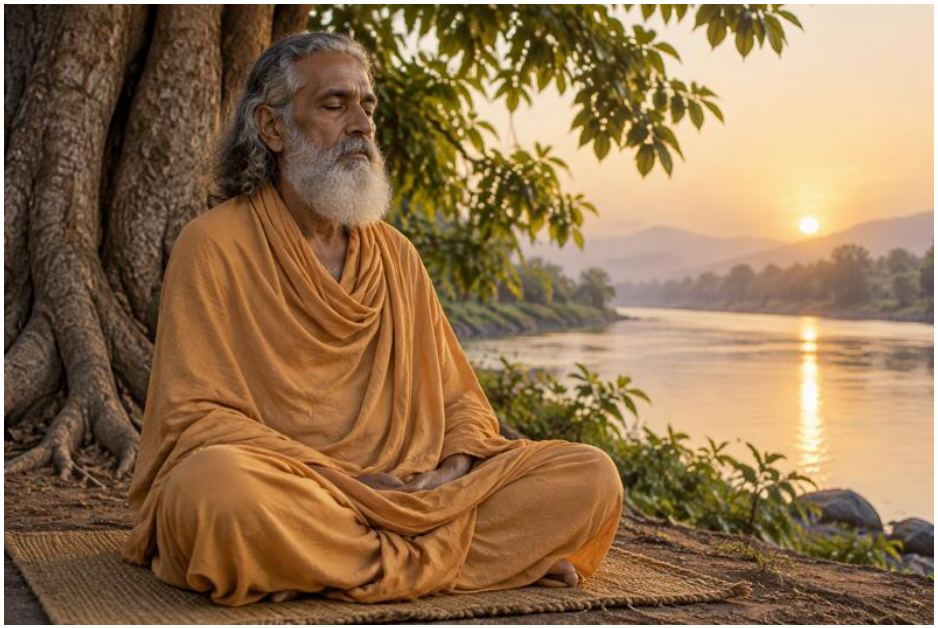
Il *jijñāsu* non si accontenta più di credere: vuole *sperimentare*, e lo fa attraverso la *sādhanā* quotidiana dello *yoga*.



4. *Jñānī*: il saggio dimorante nel Sé

Nei versi successivi (7.17-19), *Kṛṣṇa* afferma che tutti e quattro sono nobili (*udārāḥ*), ma aggiunge: *«Il jñānī è la Mia stessa Anima»* (*jñānī tv ātmaiva me matam*).

Perché? Perché il *jñānī* ha dissolto l'illusione della separazione. Non chiede nulla a Dio perché ha realizzato che non esiste un «io» separato che possa chiedere e un «Tu» lontano che debba concedere.



La sua devozione (*eka-bhakti*) non è un'emozione passeggera, ma uno stato permanente di unione (*nitya-yukta*) e di equanimità, propria dello *sthitaprajña*, ossia di colui che dimora in uno stato di saggezza ed equanimità inamovibile. Un tale *yogin* non ha più bisogno di pregare formalmente, perché è sempre unito al Divino e ogni suo pensiero e azione sono spontaneamente ancorati a Lui, in quello stato che viene chiamato *sahaja yoga*, o unione spontanea e naturale con il Divino.

Nella quiete profonda che segue il *prāṇāyāma* — lo stato di *parāvasthā*, in cui il respiro si acquieta spontaneamente e la mente si riassorbe nella pura consapevolezza — anche noi assaporiamo per qualche momento la condizione dello *jñānī* descritto da *Kṛṣṇa*: un amore senza soggetto e oggetto e senza richiesta, in cui l'onda riconosce di essere l'oceano e si arrende in Esso.

Un invito per la pratica quotidiana

Quando oggi ci sediamo in meditazione, osserviamoci con onestà e gentilezza, senza pretendere di essere già giunti alla meta e senza giudizio né vergogna. Finché non avremo trasceso l'ego e il gioco dei *guṇa*, questi stati continueranno ad alternarsi in noi: possiamo riconoscerli e accoglierli con sincerità.

Se ci sentiamo feriti, riconosciamo il nostro dolore e portiamolo nella pratica con la sincerità dell'*ārta*.

Se abbiamo bisogno di forza e chiarezza per affrontare i nostri doveri nel mondo, rivolgiamoci al Divino con la fiducia dell'*arthārthī*.

Se arde in noi il desiderio di comprendere la nostra vera natura, coltiviamo il rigore del *jijñāsu*.

Se entriamo senza sforzo in una pace silenziosa e vigile, riconosciamola e concediamoci di dimorare in essa. Qualunque sia la porta attraverso cui accediamo al tempio interiore, affidiamoci alla pratica costante del *Kriyā Yoga*: sarà essa a trasformare gradualmente il bisogno in fiducia, la fiducia in ricerca e la ricerca nel silenzio luminoso della Conoscenza.

Hari Oṃ Tat Sat, Śrī Yogānanda rūpa namaste