



**N**egli anni in cui l'ho servito, ho potuto osservare in quanti, innumerevoli modi Swami fosse un canale di aiuto divino per chiunque avesse il buon karma di entrare in contatto con lui, che si trattasse di un perfetto estraneo o di qualcuno che gli era vicino da anni.

«Quando aiuto gli altri, sento la più grande beatitudine» era solito dire Swamiji.

Vorrei raccontare alcune storie che sono tuttora vivide nella mia mente.

Una coppia benestante, con due figli, si era trasferita da poco nella comunità. Vennero a far visita a Swami per parlargli di un progetto commerciale che avevano in mente. Descrissero la loro visione e tutti i dettagli, che erano già stati pianificati. L'attività che avevano ideato avrebbe potuto, potenzialmente, portare enormi benefici ad Ananda, sia finanziari che di notorietà. La coppia pos-

sedeva le risorse e l'esperienza per realizzarla. Il business non mi è mai interessato particolarmente, ma perfino io mi feci coinvolgere dal loro entusiasmo.

Swamiji ascoltò con attenzione tutto quello che avevano da dire. Quando finirono, rimase immobile e silenzioso per un momento. Sentivo che stava osservando interiormente come si sarebbe manifestato quel progetto nella loro vita. Infine, disse: «Quella che avete proposto è un'ottima idea. Tuttavia, non credo che vi darà benefici spirituali». Un profondo silenzio calò sulla stanza. Swami aggiunse: «Siete arrivati a un punto nella vostra vita in cui il vostro buon karma vi ha portati a diventare discepoli del Maestro. Avete ricevuto l'iniziazione al *Kriya Yoga*. Vi siete trasferiti in una comunità spirituale e siete circondati da persone che desiderano solo ciò che è meglio per voi. Perché sacrificare tutto questo per un progetto che vi farà perdere tutto quello che vi siete sforzati di raggiungere in tutte queste incarnazioni?».

Era evidente come la coppia fosse profondamente dispiaciuta. Si erano aspettati il suo completo sostegno e non avevano mai pensato, neppure lontanamente, che Swami si sarebbe rifiutato di dare la sua benedizione. L'incontro terminò di lì a poco, e tutti gli ulteriori suggerimenti di Swamiji caddero nel vuoto. Il suo consiglio era più di quanto la coppia potesse accogliere: poco tempo dopo, lasciarono la comunità e, infine, anche il sentiero.

In seguito, Swami disse: «Sapevo di correre un rischio parlando con così tanta franchezza, ma la loro vita spirituale era a rischio. Erano miei amici, dovevo essere sincero».

In un'altra occasione, Swamiji mi disse: «Mi stupisce vedere come ogni persona viva la propria realtà. Pochi vogliono consigli. E, anche quando li chiedono, solo alcuni sono aperti a riceverli».

Disse anche: «Cerca di ascoltare i messaggi di Dio con il cuore aperto. Non lasciare che i tuoi desideri personali interferiscano».

Questo mi aiutò a comprendere perché, fin dall'inizio, fossi stata così attenta a non chiudermi alla sua guida, diretta o indiretta che fosse. Avevo imparato a sintonizzarmi non tanto con le parole che mi diceva,



quanto con la vibrazione e il tono della sua voce che, per me, veicolavano il significato più delle parole stesse.



Una donna, da poco arrivata nella comunità, chiese un incontro privato con Swamiji. Con grande emotività, cominciò a raccontargli quanto fosse stata trattata ingiustamente. Era molto critica e piena di giudizi nella sua percezione degli altri. Prima che andasse troppo oltre, Swami la interruppe.

«Non ti lascerò parlare in questo modo! Sei troppo categorica!». Con forza, aggiunse: «Le tue emozioni sono così agitate, che dovresti pensarci due volte prima di parlare così aspramente degli altri!».

La donna rimase sbalordita dall'intensità del rimprovero, ma ebbe il coraggio di riconoscere che Swami le stava dicendo la verità. «Hai ragione, Swamiji. Mi dispiace».

Ora che aveva l'attenzione della donna, le maniere di Swami cambiarono completamente. Con dolcezza, le disse: «Si è più felici amando, più felici perdonando che sentendosi amareggiati. Io non so neppure cosa significhi odiare. Abbiamo tutti i nostri difetti. Cerca di non giudicare gli altri per i loro».

La donna scoppiò a piangere. Swamiji la benedì e le disse: «Sei sempre nelle mie preghiere. Continua a sforzarti».

Dopo che se ne fu andata, dissi a Swami: «È meraviglioso che sia stata così aperta a quello che avevi da dirle!».

«Mi ha fatto molto piacere» disse lui. «In effetti, aveva ragione sul modo in cui gli altri si sono comportati con lei, ma non era quello il punto. Era la sua tendenza a essere così categorica che doveva essere corretta. L'ha capito».

Poi, scherzando, aggiunse: «La grande differenza tra gli *avatar* e il resto dell'umanità è che gli *avatar* hanno *percezioni*, mentre gli esseri umani hanno *opinioni*».



Dopo uno dei nostri lunghi voli per l'India, il corpo di Swami era insolitamente dolorante. Pensando che un massaggio lo potesse aiutare, facemmo venire a casa sua Pawan, un giovane massaggiatore. Non avevamo un lettino da massaggio, né lui l'aveva portato, così coprii il letto di Swami con degli asciugamani per evitare che l'olio macchiasse le lenzuola.

Ritornai dopo un'ora, quando Pawan stava finendo. «È stato molto bello» disse Swami. «Potresti tornare la settimana prossima?». Il giovane sorrise e assentì con la testa nel tipico modo indiano.

«La prossima volta, però, potresti portare un lettino da massaggio? Sarebbe più comodo del letto».

«Signore, non ho un lettino» disse Pawan. «Non posso permettermi di acquistarlo. Lavoro in un centro benessere e faccio questi massaggi nel tempo libero. Mia moglie è incinta e, con l'arrivo del bambino, abbiamo bisogno di più soldi».

«In questo caso» disse Swami «mi piacerebbe comprarti un lettino da massaggio. Quanto costa?».

Pawan rimase sbalordito, ma riuscì a rispondere: «Qualche migliaio di rupie, credo. Ma non ne sono sicuro, signore».

«Informati e fammi sapere. Pagherò io».

Non era insolito per Swami essere così generoso, ma sentii che in questo caso c'era qualcosa di più. Dopo che Pawan se ne fu andato, dissi a Swami: «La tua generosità mi ispira così tanto!».

Lui rispose: «Generosità è una persona che dona a un'altra. Io non la vedo così. Tutti fanno parte di me, sono un'estensione di me stesso».

La settimana seguente, quando Pawan tornò, la prima cosa che Swami gli chiese fu: «Hai scoperto quanto costa un lettino da massaggio?».

Timidamente, Pawan disse: «Sì, signore, ma è molto più costoso di quanto pensassi». E menzionò una somma che per lui era una fortuna.

«È più di quanto mi aspettassi» disse Swami. «Ma ho detto che l'avrei comprato e lo farò». Aprì il portafoglio, contò le rupie e gliele consegnò. «Spero che questo ti aiuterà a mantenere la tua famiglia».

Pawan accettò il denaro con un'espressione di totale incredulità sul volto. Senza dubbio doveva aver pensato che, una volta saputo il prezzo reale, Swami avrebbe cambiato idea. Aiutai Swamiji a sdraiarsi sul letto per il massaggio e tornai un'ora più tardi. Pawan era in bagno a lavarsi le mani. Sussurrai a Swami: «Non credo che vorrà farti pagare questo massaggio. Gli hai già dato così tanto».

«Ma certo che lo pagherò!» mi rispose. «Ha fatto un buon lavoro e deve essere ricompensato».

Come mi aspettavo, il giovane non voleva essere pagato, ma Swami continuò a insistere, dicendo che doveva a tutti i costi accettare. Pawan chinò il capo e fece il *pranam* a Swami.

Lo accompagnai alla porta. Sembrava insolitamente pensieroso. «Tutto bene?» gli chiesi.

Con esitazione, mi rispose: «Sono cresciuto in un orfanotrofio. Non so neppure chi fossero i miei genitori. Crescendo, ho sempre avuto un ardente desiderio: sentire l'amore di un padre. Fino a oggi non l'avevo mai provato. Quello che Swamiji ha fatto per me, nessuno l'aveva mai fatto. Ha appagato qualcosa di molto profondo nel mio cuore».

I miei occhi si colmarono di lacrime mentre lo salutavo. «I miei migliori auguri a tua moglie, al tuo bambino e a te come nuovo papà».

Corsi di nuovo al piano superiore, nella stanza di Swami, per raccontargli quello che mi aveva detto Pawan. Anche Swamiji ne fu commosso fino alle lacrime. Con un filo di voce, disse: «Sono davvero felice per lui».

Mi sono spesso chiesta, in episodi come quello di Pawan, se Swami venisse semplicemente usato da Dio o se fosse consapevole di tutte le motivazioni dietro a ciò che diceva o faceva. Glielo chiesi solo una volta. Aveva dato dei consigli a un uomo appena incontrato, e risultò che quei suggerimenti erano *esattamente* quello che lui aveva bisogno di sentire.

«Come facevi a saperlo?» gli chiesi.

«Non lo sapevo. Ho solo sentito interiormente che dovevo dirlo» mi rispose con semplicità.





Stavamo trascorrendo alcuni giorni all'hotel Le Méridien a Pune. Per la sua passeggiata pomeridiana, Swami decise di visitare alcuni negozi all'interno dell'hotel. Entrammo in un emporio kashmiro, che vendeva una grande quantità di oggetti diversi.

Da qualche tempo, Swami mi stava incoraggiando a indossare uno zaffiro giallo. Non mi sentivo mai a mio agio quando spendeva soldi per me, e temevo che intendesse regalarmelo. Swami, infatti, andò dritto dal negoziante e gli chiese uno zaffiro giallo. Nel momento stesso in cui mostrò interesse per qualcosa di così costoso, l'uomo sembrò piombare su di lui come una iena affamata. Cominciò a proporgli con insistenza un oggetto

dopo l'altro, in un modo che trovai assai spiacevole. Era più di quanto potessi sopportare. Il mio istinto protettivo prese il sopravvento e cercai di trascinare Swamiji fuori dal negozio, ma senza riuscirci.

Quando Swamiji accennò al fatto di essere discepolo di Paramhansa Yogananda, il negoziante cercò di usare la “leva spirituale” per convincerlo ad acquistare ancora di più. Io lo incenerivo con sguardi minacciosi, mentre Swamiji si limitava a sorridere e a indicare gli oggetti che gli interessavano. Ribollivo di frustrazione per il modo in cui quel venditore si stava approfittando dell'entusiasmo di Swami, mentre lui, ignaro dell'avidità di quell'uomo, lo ricopriva di ringraziamenti e lodi per essere così servizievole.

Non fu, decisamente, il momento più fulgido della mia vita spirituale! Ciò nonostante, sentivo di dover proteggere gli interessi di Swami. Lui mi disse: «Narayani, credo che questo zaffiro giallo ti aiuterebbe. Voglio regalartelo». Protestai con veemenza, dicendogli quanto detestassi *quel particolare* zaffiro giallo. Ma lui aveva già deciso.

Alla fine, capii: Swami non stava solo facendo acquisti, ma molto di più! Dissi a me stessa: «*Rilassati!*» e cominciai a passeggiare per il negozio cercando di raffreddare i miei bollenti spiriti. Quando tornai da lui, sul banco c'era lo zaffiro giallo, assieme a uno scialle di pashmina rosso e a un braccialetto di acquamarina.

Con un grande sorriso, Swamiji mi disse: «Saranno tutti regali per qualcuno».

Quando estrasse la carta di credito, il commerciante disse: «Potrebbe pagare in contanti?». Il vulcano a stento trattenuto dentro di me cominciò di nuovo a ribollire! Più calmo che mai, Swamiji disse: «Certamente». Poi aggiunse: «Ma non ho abbastanza contanti. Forse potremmo pagare il resto con la carta?».

Quando Swamiji estrasse la sua lucente penna Swarovski per firmare la ricevuta della carta di credito, il negoziante esclamò: «Che bella penna!».

Senza la minima esitazione, Swami disse: «Eccola, è sua». Il negoziante l'afferrò in un baleno e se la mise subito in tasca. Non c'è bisogno di dire che non ne fui molto felice. A quel punto, però, l'assurdità della situazione mi aveva fatto capire che Swami era all'opera. Non so se ci fosse una lezione per il negoziante, ma sicuramente ce n'era una per me.

Quando meditai sull'incidente, quella sera, mi chiesi che cosa non fossi stata in grado di cogliere in quel momento. Immaginai che il negoziante avesse dovuto lottare per ogni centesimo guadagnato, a volte, perfino, usando mezzi disonesti. Invece di essere infastidito dalla sua energia avida, come era successo a me, Swami lo aveva

ricoperto di amore e di complimenti e si era dimostrato collaborativo a ogni sua richiesta. Forse nessuno gli aveva mai dato qualcosa nel modo in cui Swami lo aveva fatto: senza che ci fosse bisogno di lottare, mercanteggiare o ingannare.

Ovviamente, avevo una lezione da imparare: non si può combattere l'energia negativa degli altri aggiungendo ulteriore negatività. Quando gli altri sono negativi, proprio allora, più che mai, è il momento in cui hanno bisogno della nostra compassione e del nostro amore.



Un mese dopo, un piccolo gruppo di noi era riunito a cena per celebrare il mio compleanno. Quando arrivò il dolce, Swami si assentò e andò nella sua stanza. Ne emerse un attimo dopo con un grande sorriso sul volto e un sacchetto in mano, e mi disse: «Buon compleanno, Narayani! Spero che ti piacciono i tuoi regali».

Forse avrete già indovinato cosa c'era dentro: uno scialle di pashmina rosso e un braccialetto di acquamarina!



Una volta, a Roma, alloggiavamo in un hotel sulla piazza del Pantheon. Era perfetto per Swamiji, perché poteva uscire dalla porta e unirsi alla folla nella piazza per le sue passeggiate quotidiane. Gli piaceva vedere i modi unici nei quali Dio si esprime in ogni essere umano.

Durante la nostra prima passeggiata, vedemmo una giovane donna che chiedeva l'elemosina fuori dal nostro hotel. Non aveva né mani né piedi. Era straziante vederla seduta lì, e soprattutto vedere la profonda tristezza nei suoi occhi.

«Spero che abbia degli amici o una famiglia che l'aiutino» dissi a Swami.

«Anch'io sono dispiaciuto per lei» rispose lui. «Mi chiedo, tuttavia, quali leggi divine abbia trasgredito nelle sue vite passate per essere nata in questo modo».

Swami non stava affatto suggerendo che avremmo dovuto essere privi di compassione o indifferenti alla sofferenza di quella giovane, ma solo che avremmo dovuto rimanere distaccati emotivamente, perché tutto è *giusto* nell'amore di Dio.

Il giorno seguente, la vedemmo di nuovo, seduta allo stesso posto. Mentre le passavamo accanto, le inviai silenziose preghiere di amore e amicizia.

L'ultimo giorno, la ragazza non c'era. «Mi chiedo cosa le sia successo» disse Swami. «Avevo qualcosa da dirle».

Andò a parlare con il portiere dell'hotel: «Ha visto la donna che si siede lì a chiedere l'elemosina?» chiese Swami indicando il punto in cui la vedevamo di solito. «Ha capito di chi sto parlando?».

Il portiere disse che non l'aveva mai vista. Ciò nonostante, Swami aggiunse: «Potrebbe farmi un favore? La prossima volta che la vedrà, le dia questo». Gli porse una banconota da 100 Euro. «E per favore le dica che non deve aver paura. Dio la ama molto». Quelle ultime parole colmarono di lacrime gli occhi di Swami.

Possiamo solo immaginare ciò che deve patire ogni giorno quella povera donna. Nulla di quello che potremmo darle sarebbe in grado di alleviare completamente la sua sofferenza. Forse, però, il messaggio di Swami avrebbe toccato la sua anima e avrebbe innescato un cambiamento nel suo karma.



Swamiji, di solito, aveva bisogno di una sedia a rotelle per attraversare gli aeroporti. Io lo seguivo con entrambi

i nostri bagagli a mano. Attraversare gli aeroporti era sempre molto impegnativo per me. Dovevo affrontare i controlli di sicurezza di entrambi, il che significava aprire e chiudere le nostre valigie e rimuovere tutti gli oggetti elettronici, senza mai perdere di vista Swamiji, per assicurarmi che stesse bene. A volte viaggiamo con altre persone ma, verso la fine della sua vita, eravamo spesso da soli. Dopo aver superato tutti questi ostacoli, aspettavo con gioia il momento in cui arrivavamo alla porta d'imbarco, un'ora prima della partenza.

Una volta, durante un viaggio dall'India all'Europa, facemmo scalo per qualche ora a Dubai. Dopo il solito trambusto, arrivammo alla porta d'imbarco. Non vedevo l'ora di trascorrere alcune ore in santa pace ma, non appena mi fui seduta, Swami mi diede un colpetto con il gomito e disse sottovoce: «Guarda quella signora laggiù. Sta piangendo? Potresti andare da lei per chiederle se è tutto a posto?».

Andai a sedermi accanto alla signora. «Ha bisogno di aiuto?» le chiesi. Tra i singhiozzi, mi raccontò che stava facendo il suo primo viaggio da sola; aveva perso il passaporto e non sapeva che cosa sarebbe successo. Non poteva andare da nessuna parte senza documenti ed era preoccupata e spaventata.

La confortai meglio che potei. Quando mi sembrò che il mio compito fosse finito, tornai da Swami. Gli spiegai la

situazione della signora e lo rassicurai che sarebbe andato tutto bene: la polizia stava arrivando per aiutarla e le cose si sarebbero risolte.

Sentendomi soddisfatta per il mio “atto di gentilezza”, ero pronta a tornare alla mia pace e al mio silenzio. Tuttavia, prima che potessi sedermi, Swamiji disse: «Perché non vai a sederti con lei finché non si calma? Avrebbe proprio bisogno di un’amica».

Così tornai a sedermi con la signora, cercando di distrarla dai suoi timori. Ma io stessa ero troppo distratta dalle mie preoccupazioni: «Non posso crederci, ho lasciato Swami da solo! Lui è la mia prima responsabilità, dovrei essere con lui. E se ha bisogno di andare al bagno, o ha sete, o...?!».

Non appena la donna cominciò a calmarsi e perfino a sorridere un po’, la rassicurai dicendole che sarei stata “lì vicino” se avesse avuto bisogno di aiuto. Tornai da Swamiji sentendomi estremamente soddisfatta dei risultati positivi del quarto d’ora trascorso con lei.

Lo rassicurai nuovamente che tutto andava bene e che non c’era nulla di cui preoccuparsi. Ma per lui non era abbastanza. Ancora una volta, mi disse: «Per favore, non lasciarla sola finché non ci chiameranno per l’imbarco. Ha ancora bisogno di noi».



Dato che era la sua terza richiesta, finalmente compresi che Swamiji non stava solo aiutando quella donna. Tutto questo era anche per me. Quando, ancora una volta, mi sedetti accanto a lei, sentii all'improvviso una gioia espandersi nel mio cuore. Quanto più *consapevolmente* cercavo di consolarla, tanto più quella gioia cresceva. Quanto più *consapevolmente* le davo amore, tanto più quella gioia si approfondiva. Mi sorse spontaneo il pensiero: «Questa è la gioia che proviene dall'aiutare gli altri».

Quando finalmente annunciarono il nostro volo, fu difficile staccarmi da lei.

Mentre raccoglievo le nostre cose e aiutavo Swami a raggiungere l'imbarco, lui mi disse semplicemente: «Sono felice che tu sia rimasta con lei. La nostra felicità interiore aumenta quando cerchiamo di rendere felici anche gli altri».

Swami percepiva la sofferenza di quella donna e voleva aiutarla ma, invece di farsi portare da lei, mandò me. Sono giunta a comprendere che, ogni volta che Swami mi chiedeva di fare qualcosa, non era solo perché voleva che fosse fatta o perché non poteva farla lui stesso, ma perché mi avrebbe portato un beneficio spirituale.

Un conto è sentir *parlare* della gioia, perfino da Swami, ben altra cosa è *farne l'esperienza* personalmente. Dan-

domi l'opportunità di aiutare quella signora, Swami mi diede un assaggio di come lui si sente *tutto il tempo*. Per Swamiji, aiutare gli altri non richiedeva un pensiero o uno sforzo speciali. Era semplicemente ciò che lui era, altrettanto naturale quanto respirare.

Non c'era bisogno di spiegargli ciò che avevo sentito. Gli dissi soltanto: «Grazie, Swamiji».



*Swami benedice Elisabeth Rohm in Finding Happiness*





## Paramhansa Yogananda

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.



Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i sinceri ricercatori della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé". Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali.

Il grande Maestro ha dimostrato personalmente il potere di queste pratiche nella sua vita vittoriosa e persino al momento della morte: tre settimane dopo il suo trapasso, al momento di chiudere la bara il suo corpo era ancora in uno stato di perfetta incorruttibilità.

## Swami Kriyananda

Nato nel 1926 in Romania da genitori americani, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) ha compiuto i suoi studi dapprima in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.



Divenuto discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, l'educazione, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi.

Oltre a essere un rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda è stato anche un compositore di fama internazionale, che ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha fondato la prima comunità Ananda. Da allora queste comunità – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali – si sono diffuse in America, Europa e India. Oggi accolgono oltre mille residenti e sono ogni anno la meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Kriyananda ha lasciato il corpo il 21 aprile 2013 ad Assisi, ma il suo messaggio di pace continua a ispirare molte anime, ovunque.