

BHAKTI YOGA, la scienza dell'Amore

In questo giorno dedicato a San Valentino, in cui psicologi ed esperti ci illustrano nuove tecniche per "rinverdire" le coppie in crisi, proponendoci strategie a base di lume di candela e cenette romantiche, ricordiamoci del vero significato della parola Amore. In sanscrito esiste un termine, "*Bhakti*", che indica un concetto difficilmente esprimibile nella nostra lingua. La traduzione più comune è "devozione" (a Dio), ma il significato esatto della parola, considerando che la tradizione orientale presenta un concetto di "devozione" più ampio rispetto alla cultura occidentale, trova una migliore corrispondenza nell'espressione "Amore (verso Dio e verso il Creato)".

Il Bhakti Yoga è uno dei quattro sentieri di base per raggiungere la vetta della conoscenza, della felicità e dell'eternità (insieme a Jnana, Raja e Karma Yoga), attraverso un intenso e profondo amore. Questo Yoga, tra tutti, è il più semplice e diretto, e si rivolge alla maggioranza degli esseri umani proprio per la sua facilità di messa in pratica, dato che non richiede abilità particolari.

Questo tipo di amore, però, deve essere sviluppato progressivamente, poiché non ha niente a che vedere con l'amore romantico o passionale. Esso consiste in un ritrovato rapporto armonico tra l'io e il sé, che si riflette in ugual misura nella relazione con l'ambiente e con gli altri individui attraverso lo sviluppo di una coscienza integrata e di una maggiore capacità empatica.

Si considera il Bhakti Yoga come la scienza per eccellenza, poiché rappresenta il cammino spirituale più veloce, efficace e facile durante l'era attuale, il *Kali Yuga*, caratterizzata, secondo l'induismo, da discordia e degradazione. Questa disciplina, che racchiude in sé principi teologici, filosofici e psicologici, afferma che Dio si rivela in maniere differenti a coloro che lo amano, assumendo la medesima forma che il devoto ha scelto di venerare: Così, se si adora nella forma di Visnu, Siva, Buddha, Cristo o Allah, allora Dio si manifesterà in quella particolare forma.

Una persona che pratica la Bhakti è definito *Bhakta*. Il Bhakta è "*colui che vede in ogni essere l'Anima Suprema, ovunque la stessa*" (Bhagavad-gita, 13.29).

(Per saperne di più: www.c-s-b.org, il sito del Centro Studi Bhaktivedanta, Accademia non-profit dedicata alla diffusione della cultura e della psicologia indovedica)

