TESTI SACRI

Bhakti yoga: i Nārada Bhakti Sūtra e la pratica della devozione

Gli 84 sūtra di Nārada in sanscrito con la nostra traduzione, il capitolo 12 della Gita, le nove forme di devozione, il japa, il kirtan, una pūjā semplice a casa e ventun giorni di pratica



भक्ति

bhakti

YOGIDE

Estratto gratuito

Indice

Prima di iniziare 3

Come sono numerati i testi 4

Come usare questo libro 4

Capitolo 1. Bhakti: condividere, amare 5

La parola 5

La prima grande frase 5

Dalla Gita ai poeti 5

La bhakti e gli altri yoga 6

Pratica: un minuto di offerta 6

Solo per uso personale dell'acquirente; condivisione e rivendita non consentite. Questo libro informa e non sostituisce né un insegnante qualificato né il parere del medico. Domande: administration@lacangel.fr

Prima di iniziare

Al tramonto, sulla riva orientale del Gange a Rishikesh, una folla si raduna sui gradini di un ghat. Famiglie venute da Delhi, sādhu in abiti color zafferano, studenti al loro primo viaggio in India, qualcuno che non sa bene perché è venuto. Si accende un fuoco, comincia un inno, si alzano lampade dai molti stoppini che girano in lenti cerchi verso il fiume. Alcuni cantano, alcuni piangono, alcuni guardano soltanto. Quando la fiamma viene portata verso la folla, le mani le passano sopra e poi toccano gli occhi. Nessuno le chiede in che cosa crede.

Questa è la bhakti: la devozione, l'amore rivolto al divino, espresso nel canto, nell'offerta, nel nome ripetuto. È una delle forme più diffuse della vita religiosa in India, e nella Bhagavad Gita viene chiamata uno yoga.

Questo libro fa cinque cose.

Primo, dice che cosa significa bhakti e da dove viene la parola: le Upaniṣad, la Gita, il grande Purāṇa della devozione, i poeti.

Secondo, offre per intero il Nārada Bhakti Sūtra, il breve classico della devozione: 84 sūtra, ciascuno in devanāgarī, in traslitterazione e nella nostra traduzione, raggruppati per tema, con note. Diciamo con onestà quale edizione seguiamo e dove le edizioni divergono.

Terzo, offre una pratica: le nove forme di devozione del Bhāgavata Purāṇa, la ripetizione del nome (japa), il canto in comune (kīrtana), una semplice offerta a casa (pūjā) passo per passo, e un programma di ventun giorni.

Quarto, racconta la vita di tre grandi devoti (Mirabai, Tulsidas, Chaitanya) solo con fatti datati, e descrive l'aarti della sera sul Gange così come i luoghi stessi la pubblicano.

Quinto, pone le domande oneste che chi non è induista dovrebbe porsi: a che cosa posso partecipare, che cosa dovrei lasciare stare, che cos'è il rispetto e che cos'è l'appropriazione?

> **A proposito delle traduzioni.**
>
> Tutte le traduzioni dei versi e dei sūtra sanscriti di questo libro sono state scritte per Yogide a partire dal sanscrito. Non sono copiate né adattate da alcuna traduzione moderna pubblicata. Il testo sanscrito del Nārada Bhakti Sūtra segue l'edizione a stampa di Nandlal Sinha (seconda edizione, 1917), controllata sūtra per sūtra sulla pagina digitalizzata (capitolo 3); ne riprendiamo solo il sanscrito, mai la traduzione.

> **Devozione e benessere.**
>
> La bhakti non chiede alcuno sforzo fisico. Solo due avvertenze. Le pratiche con fiamme e incenso in casa richiedono la cura abituale: un supporto stabile, nulla di infiammabile vicino, mai lasciarle incustodite, una finestra aperta se ha l'asma. E l'emozione religiosa intensa, le lunghe veglie o il digiuno non sono per tutti: se convive con un disturbo psichiatrico, o se una pratica le lascia paura, insonnia o un senso di

> distacco dalle persone che le stanno intorno, si fermi e ne parli con il suo medico o con una persona di fiducia. In caso di emergenza: 112 (Italia, Svizzera e tutta l'Unione europea).

Come sono numerati i testi

- **Nārada Bhakti Sūtra (NBS)**: 84 sūtra, numerati di seguito, come nell'edizione di Nandlal Sinha (The Bhakti Sutras of Narada, Sacred Books of the Hindus, vol. VII, Allahabad, Pāṇini Office, prima edizione 1911, seconda edizione 1917) e nella maggior parte delle edizioni a stampa. Molte edizioni li dividono anche in cinque capitoli (1-24, 25-33, 34-50, 51-66, 67-84); alcune traduzioni moderne dispongono gli stessi 84 sūtra in modo diverso. Manteniamo la numerazione continua.
- **Bhagavad Gītā (BG)**: edizione critica del Bhandarkar Oriental Research Institute (BORI), testo elettronico di GRETIL. Per i versi citati qui la numerazione è la stessa delle edizioni correnti.
- **Bhāgavata Purāṇa (BhP)**: testo GRETIL, numerato per libro, capitolo e verso (7.5.23).
- **Śvetāśvatara Upaniṣad**: testo GRETIL (6.23).
- **Versi di Chaitanya**: testo GRETIL dell'antologia Padyāvalī compilata da Rūpa Gosvāmin, con il riferimento corrispondente nel Caitanya-caritāmṛta (3.20).

Come usare questo libro

Legga prima i capitoli 1 e 2: danno la cornice. Legga i sūtra (capitoli da 3 a 6) lentamente, pochi al giorno; sono brevi di proposito, e un sūtra è fatto per essere ricordato e rigirato nella mente. Cominci la pratica (capitoli da 7 a 10) quando vuole: la forma più semplice, un nome ripetuto con attenzione, non richiede nulla. Legga il capitolo 13 prima di partecipare a un rito in India o in un tempio vicino a casa sua.

Questo libro non ripete il nostro La Bhagavad Gita per gli yogi, che offre tutta la Gita capitolo per capitolo, né il nostro Mantra sacri: testo, significato, suono, che offre i mantra, le loro fonti e il metodo completo del japa con il mala. Dove le servono, lo diciamo.

Capitolo 1. Bhakti: condividere, amare

La parola

Bhakti (भक्ति) viene dalla radice verbale bhaj (भज्), che significa condividere, dividere, ricevere la propria parte, e da lì appartenere a, essere devoto a, onorare, amare. La stessa radice dà bhakta (भक्त), il devoto, e bhagavat (भगवत्), «colui che ha la parte, la fortuna», il Signore. La bhakti dunque non è anzitutto un sentimento. È una relazione: appartenere a, prendere parte a.

La parola bhajana (भजन), dalla stessa radice, indica il canto devozionale, e il verbo bhajate, «egli adora, egli ama», attraversa tutta la Gita. Quando Kṛṣṇa dice ye bhajanti tu māṃ bhaktyā, «ma coloro che mi adorano con devozione» (BG 9.29), il verbo e il nome vengono dallo stesso seme.

La prima grande frase

La parola compare con il suo pieno significato spirituale alla fine di una delle Upaniṣad, in un verso che ancora oggi si cita all'inizio di molti libri di devozione:

Śvetāśvatara Upaniṣad 6.23

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ । तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ॥

yasya deve parā bhaktir yathā deve tathā gurau / tasyaite kathitā hy arthāḥ prakāśante mahātmanaḥ

Traduzione. Alla grande anima che ha per Dio una devozione suprema, e come per Dio così per il maestro: a costui i significati qui insegnati risplendono. (Nostra traduzione.)

Due idee ci sono già. La devozione è una condizione della comprensione: l'insegnamento «risplende» solo per chi ama. E la devozione al divino passa attraverso una relazione umana, il maestro.

Dalla Gita ai poeti

La Gita è il primo grande testo che chiama la devozione uno yoga, bhakti-yoga, accanto allo yoga dell'azione e allo yoga della conoscenza (capitolo 2). Il Bhāgavata Purāṇa, composto in sanscrito, attribuito dalla tradizione a Vyāsa, testo centrale delle tradizioni vaiṣṇava, fa della devozione a Kṛṣṇa il suo tema lungo dodici libri (capitolo 7).

Poi la devozione lascia il sanscrito. Dal VI secolo circa, nel paese tamil, i poeti vaiṣṇava chiamati Āḻvār e i poeti śaiva chiamati Nāyaṉmār cantano i loro dèi nella propria lingua. Tra il XV e il XVII secolo il movimento si diffonde nell'India del Nord e dell'Est: Kabir, Ravidas, Mirabai, Surdas, Tulsidas, Chaitanya e molti altri cantano in hindi, rajasthani, braj, awadhi, bengali. Gli studiosi discutono ancora se questo «movimento bhakti» sia stato una riforma sociale o un rinnovamento di tradizioni più antiche; quel che è certo è che portò la vita religiosa nelle lingue che la gente parlava, e la aprì, almeno in linea di principio, a tutti, qualunque fossero la nascita o il genere.

La bhakti e gli altri yoga

Swami Vivekananda, nelle sue conferenze di New York del 1895-1896, rese popolare l'idea di quattro yoga: l'azione (karma), la devozione (bhakti), la conoscenza (jñāna) e la meditazione (rāja). La Gita non li separa in modo così netto, e nemmeno il Nārada Bhakti Sūtra, che discute i rapporti tra devozione e conoscenza (NBS 28-30). Nella pratica, in India ogni via è impregnata di devozione: lo yogi dell'hatha canta prima della pratica, lo studente di Vedānta si inchina al maestro, il karma yogi offre l'atto. In questo libro la bhakti è uno yoga a pieno titolo, e anche il calore che attraversa tutti gli altri.

Pratica: un minuto di offerta

Stasera, prima di dormire, resti a sedere per un minuto. Pensi a qualcuno o a qualcosa che ama senza riserve. Noti che cosa fa questo amore nel corpo: calore, morbidezza, un allargarsi. Poi, senza cambiare nulla, rivolga quella stessa qualità di attenzione verso ciò che per lei è più alto: Dio nella forma che conosce, la vita, il bene. Scriva una frase su ciò che ha notato.

Fine dell'estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine accompagnino già la Sua pratica e che mostrino come è costruito il resto del libro: passi chiari, testi citati con la loro fonte, niente di inventato.

Il libro completo ha 49 pagine.

Lo trova qui: https://yogide.com/it/libri/bhakti-yoga-narada-bhakti-sutra/

Pagamento unico, PDF subito.