

Kīrtanīyaḥ Sadā Hariḥ

Cantare sempre il santo nome di Kṛṣṇa

Kadamba Kanana Swami

Kīrtanīyaḥ Sadā Hariḥ

Kadamba Kanana Swami

1° stampa: 200 copie

Stampato in Italia

Immagine di copertina: Śacī Devī Dāsī

Citazioni da libri, lezioni, lettere e conversazioni di Sua Divina Grazia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda

Tradotto dalle discepole di Sua Santità Kadamba Kanana Swami Maharaja

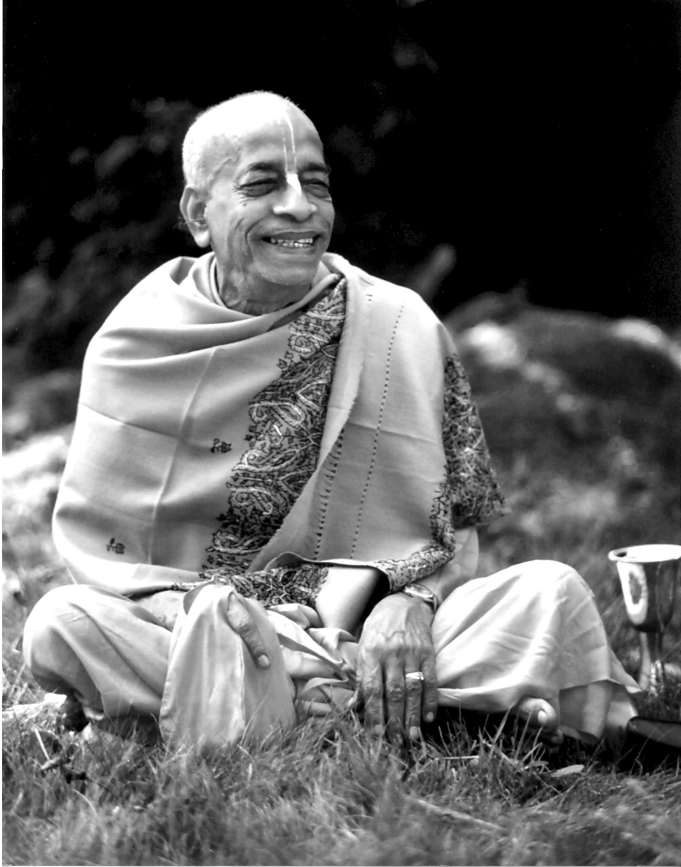
© 2022 The Bhaktivedanta Book Trust International.

Usato con permesso.



© 2022 Śabda

Dedica



Per il piacere di Śrīla Prabhupāda
Per la cui misericordia il santo nome si è diffuso in ogni
città e villaggio

Sommario

Introduzione.....	1
Glorie dei santi nomi.....	3
Che il viaggio abbia inizio.....	4
Non diverso da Kṛṣṇa.....	4
Apparendo in ogni casa.....	4
Il santo nome è una persona.....	5
Kṛṣṇa dinamico!.....	6
Molti nomi.....	8
Il processo più potente.....	8
Il metodo per quest'era.....	10
Distruggendo il potere di Kali.....	12
Una rivoluzione di coscienza.....	12
Incontrarci.....	14
Realizzazione del sé.....	14
Togliere la polvere.....	15
Benefici illimitati.....	16
Solo un mantra.....	17
Ulteriore misericordia.....	18
Trasformazione inconscia.....	20
La prospettiva eterna.....	21
Nāmābhāsa.....	22
Attratti da Kṛṣṇa.....	23
Forza per conquistare la mente.....	23
Una vita superficiale diventa profonda.....	24
Trasformare i luoghi.....	25

L'eco che purifica.....	25
Illimitatamente puro.....	26
Il nostro migliore amico.....	27
Nessuna cura materiale.....	28
Il gioiello più prezioso.....	28
Creare buoni auspici.....	31
No ansietà.....	32
Soddisfazione totale.....	33
Kṛṣṇa ti eleverà!.....	34
Offrendo protezione.....	34
Il nostro rifugio.....	35
Avanzamento eterno.....	36
Tutta la verità.....	37
Il metodo perfetto.....	37
La vita della conoscenza trascendentale.....	38
Disponibile incondizionatamente.....	38
Trasformazione permanente.....	39
Pieno di potenza trascendentale.....	40
Il benefattore di tutti.....	42
Trasformando la lussuria in amore.....	43
Entrare nel festival.....	44
Matti di amore trascendentale.....	44
Direttamente a Vṛndāvana.....	45
Connessione con i santi nomi.....	48
Una scelta consapevole.....	49
Provalo per un mese!.....	49
Iniziare la giornata.....	50
Cantare è essenziale.....	51
Una priorità.....	52

Acquisire fiducia.....	52
Essere nel qui ed ora.....	53
Investire nel futuro.....	53
La cosa più importante.....	53
La misericordia del maestro spirituale.....	54
La misericordia del Signore Caitanya.....	55
Un numero benedetto.....	56
Il raccoglimento degli <i>ācārya</i>	57
Un canto ispirato.....	57
Sviluppare la fede.....	58
Inizia con l'entusiasmo.....	59
Mantenere vivo il fuoco.....	60
Continua a cantare.....	60
Ottimismo nonostante il fallimento.....	61
Impegno costante.....	62
Una lotta!.....	62
Pigri per natura.....	63
Strati di ignoranza.....	64
Un processo di purificazione.....	65
L'offerta e il <i>darśana</i>	66
Regole per il canto?.....	67
Canto attento.....	68
Uno stato d'animo meditativo.....	70
Ispirato dalla profondità del cuore di Kṛṣṇa.....	71
Cantare con apprezzamento.....	72
Mente, corpo e parole.....	73
Ricordando le glorie.....	73
Fatto con gioia.....	74
Il piacere di Kṛṣṇa.....	74

Rivolgersi a Kṛṣṇa.....	75
Il mio Kṛṣṇa guarda all'intenzione.....	76
Uno scambio reciproco d'amore.....	78
Imparare a rilassarsi!.....	78
L'attitudine del contadino indiano.....	80
Un autista in viaggio.....	81
Cantare ad alta voce.....	82
Speranza in situazioni senza speranza.....	83
Cantare all'infinito.....	84
Parlare della fama di Kṛṣṇa.....	86
Impegnare la lingua.....	86
Travolti dalla corrente.....	87
Kṛṣṇa attrae.....	88
Sperimentando la presenza di Kṛṣṇa.....	89
Glorificazione costante.....	90
Servizio ai Vaiṣṇava.....	91
Servizio pratico.....	91
L'essenza di tutto il servizio.....	92
Distruggere il falso ego.....	92
Soli con Kṛṣṇa.....	93
La predica dà vita al nostro <i>japa</i>	95
Cambiando il nostro modo di essere.....	95
Impegno nel servizio.....	96
Distribuire i frutti.....	97
Compassione nel canto.....	98
Creare contatti.....	99
Vero potenziamento.....	101
Condividere con gioia.....	101
Il potere dell'associazione.....	102

Potenziati dalla conoscenza realizzata.....	102
Un'inondazione.....	103
Forza spirituale.....	104
Uno spirito rivoluzionario.....	105
Convinzione totale.....	106
Un cambiamento radicale.....	107
Cantare senza interessi personali.....	108
Mettere il falso ego da parte.....	109
Non meccanicamente.....	110
Umiltà nel canto.....	110
Un'attitudine di sottomissione.....	112
Un incontro intimo.....	113
Dipendente come un bambino.....	113
L'attitudine del servitore.....	114
Come mendicanti nel canto.....	115
Offrire con amore.....	117
Raffinare il nostro comportamento.....	118
Riflessioni personali.....	119
La santità del giorno.....	120
Nessun bene più grande.....	120
Nessuna distrazione.....	120
La fonte del mio servizio.....	121
Il mezzo principale.....	121
Ho bisogno di cantare.....	122
Il tunnel dei pensieri mondani.....	122
Il cieco.....	123
Canto con il cuore?.....	123
Elevati ai piedi di loto.....	124
Investire nell'ascolto.....	124

Vita dopo vita.....	124
Dove sarei finito?.....	125
Alla ricerca di un albero dei desideri.....	125
Tutto torna.....	126
Il nostro fedele compagno.....	126
In qualche modo adatto la mia vita.....	127
Non toccate i miei giri!.....	128
Sempre con Kṛṣṇa.....	128
Nessun perdente.....	128
Chi è pronto?.....	129
Un giorno libero!.....	129
Posso servire!.....	129
Nessuna perfezione senza lotta.....	130
Palline da giocoleria.....	131
Segni del tempo.....	132
Fammi danzare.....	133
Piove misericordia.....	133
Il numero magico.....	134
Fammi guardare con amore.....	134
Momenti di pace.....	134
Per favore benedicimi.....	135
Sciogliere i cuori.....	135
Una preghiera a Kṛṣṇa.....	136
Catturato da Kṛṣṇa.....	136
La miglior offerta.....	137
Il beneficio più grande.....	138
Le vere onde.....	138
Non smettere mai di cantare.....	139
Se fossi onesto.....	140

Angoli bui.....	141
Canto maturo.....	142
Kṛṣṇa, ho solo Te!.....	143
Semplicemente rilassati!.....	144
Cantiamo.....	144
Vittoria!.....	145
Superare i limiti!.....	146
Vedere con amore puro.....	147
Tutti stanno cantando.....	147
Una rivoluzione mondiale.....	148
Aprondo i nostri occhi ottenebrati.....	149
Grazie Kṛṣṇa!.....	149
La misericordia del Signore Caitanya.....	149
Grazie, Prabhupāda.....	151
Siamo gli Hare Kṛṣṇa.....	152
Un miracolo!.....	152
La mia piccola isola.....	153
Un viaggio con il mantra.....	154
Glossario.....	156
Sull'autore.....	165

Introduzione

È affermato nella *Śrī Caitanya-caritāmṛta Ādi-līlā* 17.22:

*kali-kāle nāma rūpe kṛṣṇa-avatāra
nāma haite haya sarva-jagat-nistāra*

“In quest’era di Kali, il santo nome del Signore, il *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa, è l’incarnazione di Śrī Kṛṣṇa. Con il semplice canto del santo nome si entra in contatto diretto col Signore. Chiunque faccia ciò è sicuramente liberato.”

Ma come possiamo veramente riconoscere che il santo nome è effettivamente una persona, la Persona Suprema, Dio stesso che è disceso in mezzo a noi?

Associandoci con coloro che hanno avuto questa realizzazione.

Nella *Caitanya-caritāmṛta Madhya-līlā* 15.109 è scritto inoltre,

*anuṣaṅga-phale kare saṁsārera kṣaya
citta ākarṣiyā karāya kṛṣṇe premodaya*

“Con il canto del santo nome del Signore, i legami che ci vincolano alle attività materiali si dissolvono, in seguito ognuno verrà attratto da Kṛṣṇa e il suo amore latente per Kṛṣṇa si risveglierà.”

Leggiamo questi versi, ma come possiamo sviluppare una fede salda nel fatto che questo processo risveglierà il nostro amore per Dio?

Associandoci con coloro che non solo hanno realizzato l'importanza di questi versi, ma che con ferma determinazione ne hanno fatto l'obiettivo della loro vita. Meditando sulle parole dei puri devoti che hanno sviluppato attrazione per Kṛṣṇa ed hanno gusto per il canto anche noi diventeremo ispirati e convinti.

Questo libro è una raccolta di estratti dalle lezioni di Sua Santità Kadamba Kanana Swami, e delle Sue riflessioni personali sui santi nomi. Sia sotto forma di istruzioni riguardanti il processo di connessione con il santo nome, sia sotto forma di toccanti dichiarazioni che trasmettono una verità o riflettono uno stato d'animo; questa raccolta di citazioni accrescerà sicuramente il vostro apprezzamento dei santi nomi. -Gli editori



Che il viaggio abbia inizio

Sono salito sul treno. Ho preso posto e ora, che il viaggio abbia inizio. Così, lascia che mi prepari a cantare i miei giri (sul *japa-mālā*) e ad entrare in un ritmo regolare, proprio come per il treno, nome dopo nome, in una catena ininterrotta con Goloka come mia destinazione.

Non diverso da Kṛṣṇa

Il santo nome di Kṛṣṇa discende direttamente dal mondo spirituale. È per la Sua illimitata gentilezza che Kṛṣṇa appare in mezzo a noi. Il nome di Kṛṣṇa non è diverso da Kṛṣṇa, questo significa che l'illimitato Signore Supremo, completo nelle Sue illimitate opulenze, il misericordioso Signore Supremo è gentilmente venuto da noi.

Apparendo in ogni casa

Kavi-karṇapūra scrive che il Signore è apparso in ogni casa di Navadvīpa. Quindi il Signore Caitanya è apparso in ogni casa di Navadvīpa? No, si dice che il Signore

Caitanya sia apparso nella casa di Jagannātha Miśra e Madre Śacī, non in ogni casa di Navadvīpa! Allora di cosa sta parlando Kavi-karnapūra? Sta parlando di un'altra incarnazione del Signore: *kali-kāle nāma-rūpe kṛṣṇa-avatāra*. Nella *Caitanya-caritāmṛta* è detto che in quest'era di Kali il Signore si è incarnato nella forma del Suo santo nome, ed è in questa forma che il Signore appare in ogni casa di Navadvīpa.

Il santo nome è una persona

Il canto del santo nome è talvolta descritto come un mezzo di meditazione. Talvolta viene chiamata meditazione col mantra, e vorrei dire che è una spiegazione molto scarna di quello che è realmente il canto del santo nome, poiché in meditazione si pensa in particolar modo a concentrare la mente sul mantra. Ma dobbiamo sapere che il *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa è qualcosa di completamente differente. Non è un mantra o un suono spirituale particolare investito di un'energia trascendentale, ma è piuttosto Kṛṣṇa stesso che si presenta personalmente in forma di suono.

Quando parliamo di ‘meditazione’, associamo a questo termine l’idea di portare pace nella mente, di ottenere il controllo sulla mente, ma cantare Hare Kṛṣṇa è molto più di questo. Quando cantiamo il mantra Hare Kṛṣṇa siamo in diretto contatto con Śrī Kṛṣṇa, la Divina Persona Suprema, con il Suo regno e tutte le Sue manifestazioni.

Nel *Nettare della Devozione*, Śrīla Prabhupāda cita un verso dall’*Ādi Purāṇa*, dove Kṛṣṇa dice ad Arjuna: “Chiunque si impegni nel canto del Mio nome trascendentale deve essere considerato come se fosse sempre in Mia compagnia.”

Śrīla Prabhupāda inoltre afferma che poiché in questo momento siamo condizionati e i nostri sensi non sono puri non siamo in grado di sperimentare il completo beneficio del canto.

Kṛṣṇa dinamico!

Quando comprendiamo che il santo nome è veramente Kṛṣṇa allora cantando sperimentiamo in che modo Kṛṣṇa rivela Sé Stesso. Ogni volta che guardiamo le Divinità non Le vediamo sempre allo stesso modo,

possiamo percepirLe con stati d'animo differenti oppure in un'atmosfera diversa. Talvolta sembra che ci stiano sorridendo e qualche volta sembra che stiano comunicando con noi.

Allo stesso modo anche il santo nome comunica con noi. Il santo nome è Kṛṣṇa dinamico: può fare quello che vuole. Perciò il santo nome si rivela a noi così come a Kṛṣṇa piace manifestare Sé Stesso. In questo modo, il canto del santo nome è ogni volta una grande avventura: non si sa mai dove ci porterà.

Rūpa Gosvāmī dice: *tuṅḍe tāṅḍavinī ratim vitanute tuṅḍāvalī-labdhaye*. Quando cantiamo (il santo nome) è come se Kṛṣṇa stesse danzando sulla nostra lingua. Non solo Kṛṣṇa sta danzando sulla nostra lingua, ma sta danzando anche nel cortile del nostro cuore. Kṛṣṇa sta danzando nella nostra vita!

Questo mi piace della coscienza di Kṛṣṇa: che è personale e che il santo nome ha dei piedi di loto e un cuore!

Molti nomi

Kṛṣṇa ha molti nomi perché ci sono differenti devoti che hanno gusti diversi e che quindi desiderano adorare Kṛṣṇa in modi diversi. Nel 23esimo capitolo del *Jaiva-Dharma*, Bhaktivinoda Ṭhākura fornisce un'ampia descrizione del santo nome. Dice che ci sono nomi primari e secondari.

I nomi primari sono i nomi di Kṛṣṇa nei Suoi passatempo eterni nel mondo spirituale a Goloka, ad esempio Govinda o Gopāla, mentre i nomi come Jagat-pati, padre dell'universo, o *sṛṣṭi-kartā*, colui che si occupa della creazione, sono nomi secondari. Noi cantiamo in particolar modo i nomi primari di Kṛṣṇa poiché sono impregnati di piena potenza.

Ma la potenza del *mahā-mantra* è speciale perché la relazione col *mahā-mantra* è, ovviamente, l'essenza.

Il processo più potente

Dobbiamo sapere che il canto del santo nome tra tutti i processi è quello più potente e che dal santo nome si ottiene ogni cosa. Le persone pensano che sia un

processo semplificato per le anime cadute dell'era di Kali, datoci perché non siamo qualificati per compiere rituali vedici più complessi. No, è veramente il processo più potente. Era già presente al tempo vedico, ma poiché venivano compiuti molti altri rituali, non era in primo piano.

Poi Śrīvāsa Ṭhākura lesse il verso seguente nel *Nārada Purāṇa*:

*harer nāma harer nāma
harer nāmaiva kevalam
kalau nāsty eva nāsty eva
nāsty eva gatir anyathā*

“In quest'età di Kali non c'è altro modo, non c'è altro modo, non c'è altro modo per realizzarsi spiritualmente che cantare il santo nome, cantare il santo nome, cantare il santo nome di Śrī Hari.”

(Śrī Caitanya-caritāmṛta Ādi-līlā 17.21)

Dopo aver letto questo verso, egli introdusse il *kīrtana* nel suo cortile interno, lo Śrīvāsa-aṅgana. Aveva piena fede in questo verso e iniziò a farne la sua principale attività. Śrīvāsa era un'eccezione a quel tempo perché

non si conformava allo standard sociale, ma si stava conformando solo agli *śāstra*, e cantava solo Hare Kṛṣṇa.

Il metodo per quest'era

*kaler doṣa-nidhe rājann
asti hy eko mahān guṇaḥ
kīrtanād eva kṛṣṇasya
mukta-saṅgaḥ param vrajet*

“Mio caro re, sebbene il Kali-yuga sia un oceano di errori, porta con sé una buona qualità: è sufficiente cantare il *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa per liberarsi dalla prigionia materiale ed essere elevati al regno spirituale.”

(Śrīmad-Bhāgavatam 12.3.51)

Il Kali-yuga è davvero un oceano di difetti, ma l'unica buona qualità di quest'epoca è il canto del santo nome, che è accompagnato dalla misericordia del Signore Caitanya.

In Satya-yuga il metodo dell'adorazione era la meditazione sul Signore Supremo, ma ora in Kali-yuga non abbiamo il potere di concentrarci! Nel Tetrā-yuga il sistema era quello del sacrificio, ma adesso è troppo

difficile e troppo problematico. Nel Dvāpara-yuga il procedimento era quello dell'adorazione della Divinità, ma ora lo standard si è abbassato.

In quest'era, *śravaṇaṁ* (ascolto), *kīrtanaṁ* (canto) e *smaraṇaṁ* (ricordo) sono i tre metodi principali.

Quindi qual è il processo più elevato? Allo stato condizionato è *kīrtanaṁ*. A livello trascendentale, non importa. Rādhārāṇī ricordava Kṛṣṇa poi cantava, automaticamente!

Così ascoltiamo e cantiamo di Kṛṣṇa e poi Lo ricordiamo. Più ascoltiamo di Kṛṣṇa e più iniziamo a capire come Lui è il più affascinante e quindi ci impegniamo nel servizio. Kṛṣṇa si cela alle anime condizionate con il velo dell'illusione; il servizio devozionale solleva quel velo.

Attraverso questi metodi ci trasformiamo, ma poi c'è ancora un'altra dimensione. Qualunque frutto dell'amore di Dio riceviamo, se lo distribuiamo scopriremo di averne più di prima! Quindi non si tratta solo di essere assorti nel santo nome, ma anche di distribuirlo agli altri.

Distruggendo il potere di Kali

Noi cantiamo il *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa perché è affermato che recitando queste 16 sillabe tutta l'influenza di Kali sarà distrutta. Sotto l'influsso di Kali le attività illecite come il consumo di carne, il gioco d'azzardo ed il sesso illecito dilagano nel mondo. Giorno dopo giorno aumentiamo il nostro degrado e sprofondiamo sempre più nella palude della sofferenza. Tuttavia il canto Hare Kṛṣṇa può liberarci da tutta questa sofferenza e restituirci la nostra sanità mentale. Quindi dobbiamo cantare questo nome di Kṛṣṇa come raccomandato nel *Kali-santarāṇa Upaniṣad*: Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare.

Una rivoluzione di coscienza

Nell'introduzione dello *Śrīmad-Bhāgavatam*, Śrīla Prabhupāda cita un verso molto famoso:

*tad-vāg-visargojanatāgha-viplavo
yasmin prati-ślokaṁ abaddhavaty api*

*nāmāny anantasya yaśo 'ṅkitāni yat
śṛṅvanti gāyanti grṅanti sādhaḥ*

(Śrīmad-Bhāgavatam 1.5.11)

Significa che ovunque ci sono dei devoti che cantano i nomi di Dio si ha una rivoluzione nella civiltà fuorviata e mal indirizzata. In altre parole questo canto può cambiare ogni cosa!

Possiamo vedere come nel passato la gente fosse incentrata su Dio. Molti templi, chiese e famose moschee furono erette in tutto il mondo. Al giorno d'oggi le persone sono diventate atee e, di conseguenza, c'è molta agitazione nel mondo, molta ansietà, follia, aggressività e infelicità, ma semplicemente adorando il Signore Supremo tutto questo cambierà.

Comunque non è richiesto che vengano costruiti grandi templi e monumenti religiosi enormi, tutto quello che si richiede è di adorare il Signore Supremo, ed il miglior modo per farlo è cantare il Suo santo nome. Perciò quando ci riuniamo per cantare, ciò significa molto per il mondo intero, portiamo benedizioni, creiamo una rivoluzione nei nostri cuori e nella nostra coscienza.

Incontrarci

Il canto del santo nome è, naturalmente, al centro della nostra vita spirituale. Cantando stiamo incontrando Kṛṣṇa e quando incontriamo Kṛṣṇa incontriamo anche noi stessi, proprio come si può vedere se stessi alla luce del sole, così vedendo Kṛṣṇa si vedrà anche se stessi. Quindi più comprendiamo chi è Kṛṣṇa più capiamo chi siamo veramente.

Realizzazione del sé

Realizzare il sé significa che finalmente smettiamo di recitare un ruolo nella commedia, viviamo in così tante commedie, indossiamo diverse maschere e abbiamo differenti identità.

“Sono la direttrice della scuola...”

“Ho un dottorato di ricerca...”

“Sono Americano...”

Togliamo queste maschere! Rimuoviamole, una dopo l'altra fino al punto in cui arriviamo al nostro vero volto. E cosa c'è scritto in questo volto?

Servitore o servitrice di Kṛṣṇa! E allora realizziamo che siamo effettivamente gli eterni servitori di Kṛṣṇa!

Ma noi siamo attaccati alla nostra maschera perché ci sembra piacevole; è stata lì così a lungo ed è difficile lasciare andare il falso ego, ma cantando Hare Kṛṣṇa e attraverso la conoscenza trascendentale scioglieremo il nodo del karma e gradualmente il nostro vero sé emergerà. Questo è il motivo per cui la realizzazione del sé è il punto dove si diventa davvero felici, poiché si è finalmente situati nel vero sé.

Togliere la polvere

Ci sono molti livelli nei quali sperimentiamo il canto. Nelle fasi iniziali mentre cantiamo lottiamo contro gli attaccamenti materiali e il nostro canto del santo nome dissipa la nebbia nella nostra coscienza. La maggior parte di noi nel canto cerca semplicemente la purificazione e cerca un rifugio, *mad-āśraya*, cerca un rifugio in Kṛṣṇa, un riparo dai dolori dell'esistenza materiale, dalla lotta dalle tre influenze della natura materiale e cerca un po' di sollievo. Tuttavia durante la recitazione, il santo nome non solo ci dà il sollievo, ma

produce anche un effetto duraturo all'interno del cuore e penetra in tutta la nostra coscienza.

Il canto rimuoverà tutte le impurità dal cuore, *anarthopaśamaṁ sākṣād bhakti-yogam adhokṣaje*. Non entra solo nelle nostre orecchie, ma anche nel cuore, e rimuove la polvere dallo specchio del nostro cuore. Quindi la prima esperienza nella recitazione è l'alleviamento dalle affezioni della vita materiale.

Benefici illimitati

Haridāsa Ṭhākura spiega come funziona il santo nome comparandolo al sorgere del sole mattutino. Prima che il sole sorga all'orizzonte, la luce è già visibile nel cielo e tutta l'oscurità e le paure della notte svaniscono. Alla stessa maniera, persino prima che il nome venga recitato in modo puro, perfino quando iniziamo a cantarlo per caso o incidentalmente, il karma viene distrutto.

Ma il santo nome sta facendo di più, non solo ci sta purificando dal karma, ma ci sta dando la liberazione dal ciclo di nascita e morte.

Ad ogni modo, questo è solo un vantaggio collaterale. Non è l'aspetto principale. La cosa principale è che cantando il santo nome otterremo l'amore per Dio e quando otteniamo l'amore per Dio raggiungiamo uno stato di felicità che va al di là della nostra immaginazione!

Solo un mantra

Il santo nome può raggiungere i più caduti, non importa quanto uno sia peccatore. Cantando il santo nome una sola volta ci si può liberare da vite di reazioni colpevoli (karma) e incamminarsi sulla strada che va al mondo spirituale.

*nāmno hi yāvati śaktiḥ
pāpa-nirharaṇe hareḥ
tāvat kartum ṇa śaknoti
pātakam pātakī naraḥ*

“Pronunciando anche solo una volta il nome di Hari ci si può liberare dalle reazioni di molti più peccati di quanti si riesca a commettere.”

(Bṛhad-viṣṇu Purāṇa)

Ulteriore misericordia

C'è stato fatto il dono del santo nome, ma in realtà c'è stato dato molto di più. Noi abbiamo l'ulteriore misericordia di Śrī Caitanya Mahāprabhu!

Attraverso la Sua misericordia ciò che è difficile diventa facile e senza la Sua misericordia quello che dovrebbe essere facile diventa inaspettatamente difficile.

Nel *Laghu-bhāgavatāmṛta*, Śrīla Rūpa Gosvāmī dà una spiegazione lunga ed approfondita riguardo tutti gli avatara (incarnazioni) di Viṣṇu. Inoltre ci spiega cosa accade nei Kali-yuga di tutti gli altri universi dove Śrī Caitanya Mahāprabhu non appare. Śrīla Rūpa Gosvāmī ci racconta che in questi universi durante il Kali-yuga appare una manifestazione di Viṣṇu che porta con Sé il dono dell'*harināma saṅkīrtana*. Questo è qualcosa di davvero speciale!

Tuttavia questa speciale misericordia di Śrī Caitanya Mahāprabhu che ci permette di ottenere facilmente l'amore per Kṛṣṇa manca nei Kali-yuga degli altri universi. Nonostante in questi universi la missione del canto del santo nome sia comunque presente, non si

diffonde così ampiamente o con tanto successo come in questo *yuga*.

*namo mahā-vadānyāya
kṛṣṇa-prema-pradāya te
kṛṣṇāya kṛṣṇa-caitanya-
nāmne gaura-tviṣe namaḥ*

“Offro il mio rispettoso omaggio al Signore Supremo, Śrī Kṛṣṇa Caitanya, che ha assunto il colore dorato di Śrīmatī Rādhārānī ed è il più munifico tra tutti gli avatara, perfino di Kṛṣṇa stesso. Egli sta elargendo liberamente a tutti ciò che nessun altro aveva mai elargito, il puro amore per Kṛṣṇa.”

(Śrī Caitanya-caritāmṛta Madhya-līlā 19.53)

Il Signore Caitanya Mahāprabhu che appare in questo *yuga* è Kṛṣṇa stesso e sta distribuendo ampiamente il puro amore per Kṛṣṇa.

Così in quest’era di Kali, siamo in realtà elevati perfino al di là della posizione delle pie personalità del passato. Ma non dobbiamo mai dimenticare che siamo in questa posizione unicamente per una grazia eccezionale e non per le nostre qualifiche.

Trasformazione inconscia

Anche prima che il santo nome venga cantato in modo puro, entra già nella vita colpevole dell'anima condizionata. Non so come sia andata per voi, ma so com'è andata per me.

Un furgone grigio arrivò nella mia città e improvvisamente il portellone sul retro si spalancò, e vennero fuori tutti questi omini in rosa, troppi! Non ero sicuro che provenissero dal pianeta Terra! Vennero nella mia direzione, così feci un salto in un negozio vicino. Li guardavo attraverso la vetrina, stavano cantando e battendo le mani. Qualcuno nel negozio diceva: “È una setta pericolosa!” Sembravano decisamente pericolosi! Tre mesi dopo li vidi alla televisione, stavano spiegando la loro filosofia -niente carne, pesce o uova, niente gioco d'azzardo, no intossicanti e niente sesso illecito- allora capii che erano davvero pericolosi!

Quindi anche se avevo ascoltato il canto del santo nome la mia mente faceva resistenza. Qualche volta li vidi per le strade della città, ‘Hare Kṛṣṇa! Hare Kṛṣṇa!’ L'ennesimo esempio di fanatismo religioso. Li vidi distribuire libri. Non mi fermarono mai e non comprai

mai uno di quei libri. Ma poi incontrai una ragazza. Aveva un cane che si chiamava Kṛṣṇa! Cosa potevo fare? La sera, passeggiando con il cane che scappava sempre chiamavo più volte ad alta voce: 'Kṛṣṇaaaaaa!', in questo modo iniziai a praticare l'*harināma sankīrtana*!

La prospettiva eterna

Nei miei vari anni di canto del santo nome non è che ogni giorno fosse perfetto. Ho cantato quando ero stanco, malato, infortunato, in auto, in aereo, sulla barca. Una volta cantai persino in una pista di corse di cavalli! La qualità dei miei giri variava a seconda delle mie condizioni fisiche, delle circostanze esterne e del mio stato di coscienza.

Ma il santo nome è rimasto parte integrante della mia vita. Il nome è come un amico, sempre là, calma la mia mente, crea stabilità nelle turbolenze della vita nel mondo materiale e mi distacca dagli affari in corso. Il santo nome mi aiuta a ricordare la prospettiva eterna: ciò che conta davvero è il mio servizio a Kṛṣṇa.

Nāmābhāsa

Quando il santo nome arriva nelle nostre vite, possiamo non accettarlo consciamente, ma non importa. Lui entra nella forma di *nāmābhāsa* e ci trasforma. Quindi questo *nāmābhāsa* è molto potente. Quando il gruppo dell'*harināma* arriva in strada, tutti ne rimangono colpiti, consapevolmente o meno.

Il canto pulisce la coscienza di tutti, coloro che cantano, quelli che rispondono, ma anche quelli che semplicemente ascoltano.

Alcune persone si coprono le orecchie, ma passa comunque poiché è molto forte. Ad Amsterdam passavamo davanti ad un'ortofrutta e un tizio ogni volta ci lanciava pomodori marci. Ma successivamente quella stessa persona iniziò a donare verdure al tempio.

Quindi un piccolo servizio reso a Kṛṣṇa, volontariamente o involontariamente avrà il suo effetto. Il santo nome trasforma tutti. Così come il fuoco riduce la legna in cenere, tutti i peccati verranno inceneriti.

Attratti da Kṛṣṇa

Più cantiamo il *mahā-mantra* più ci liberiamo dall'influenza dell'ignoranza e dall'oscurità. 'Kṛṣ' significa buio e 'ṇa' significa 'no', quindi un significato del nome di Kṛṣṇa è "non più oscurità". Così Kṛṣṇa vuol dire liberarsi dall'influenza dell'ignoranza nel mondo materiale.

C'è anche un'altra traduzione per la parola Kṛṣṇa: -'Kṛṣ' per colui che attrae e 'ṇa' per *ānanda*, per felicità. Dopo un po' di tempo raggiungiamo *nāma-gāne sadā ruci-* dove si canta sempre il santo nome di Kṛṣṇa con gusto. Si diviene sempre più attratti da Kṛṣṇa e Kṛṣṇa è sempre più attratto dal nostro servizio.

Forza per conquistare la mente

Se ci impegniamo a cantare regolarmente un numero fisso di giri di *japa* al giorno, avremo la forza necessaria per conquistare la mente irrequieta e diventeremo stabili nella pratica del servizio devozionale.

Possiamo meditare su molte cose – libertà, sesso, soldi, eccetera, ma la meditazione sul *kīrtana* è lo scopo ultimo

della vita. Se la connessione con il *kīrtana* è forte allora non c'è niente che non si possa affrontare in questo mondo – nemmeno la morte.

Il *mahā-mantra* è conosciuto come il grande mantra. Mantra vuol dire 'liberare la mente'-'man' si riferisce alla mente e 'tra' è liberare. La mente va dietro a tante cose e tante cose entrano nella mente. Il *kīrtana* ci eleva al di sopra della piattaforma mentale e al di sopra del piano fisico: ci porta al livello dell'anima.

Una vita superficiale diventa profonda

Quando il nome di Kṛṣṇa entra nella nostra mente gradualmente tutto il resto diventa piccolo, la nostra prospettiva si amplia e vediamo il quadro nella sua interezza.

Cantando il mantra otteniamo l'intelligenza e la comprensione del fine che c'è dietro ad ogni cosa. Come confermato nello *Śrīmad-Bhāgavatam* lo scopo di ogni cosa deve essere compreso rispetto alla sua relazione con Kṛṣṇa. Quindi in questo modo, attraverso il *mahā-mantra*, poco a poco, tutto inizia a diventare cristallino.

Ogni cosa è superficiale senza il *mahā-mantra*, ma con il *mahā-mantra* una vita superficiale diventa profonda!

Trasformare i luoghi

Prabhupāda diceva che quando il gruppo dell'*harināma* va in giro per la strada non solo le persone si purificano, ma anche la strada si purifica, e chiunque percorra dopo quella strada viene anch'esso purificato. In questo modo il santo nome trasforma i luoghi.

L'eco che purifica

Śrī Caitanya provava una grande tristezza: “Come potranno essere liberati tutti quegli esseri viventi che non possono cantare? Esistono così tante piccole entità viventi; come possono cantare?”

Haridāsa disse: “Mio caro Signore, per favore non rattristarti poiché l'eco di questo canto purificherà tutte queste entità viventi.”

(Śrī Caitanya-caritāmṛta Antya-līlā capitolo 3)

Illimitatamente puro

Talvolta quando cantiamo sul *japa* la nostra mente ci causa disturbo e ci distrae continuamente. Cantare con questa mente materialistica è come cantare in una stanza dove c'è la televisione accesa. Camminando su e giù per la stanza: “Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa” (un’occhiata alla TV) “Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare” (un’occhiata alla TV) “Hare Rāma Hare Rāma, Rāma Rāma Hare Hare” (con espressione basita) “Questa è maya! Hare Kṛṣṇa... che brutte scene!”

E di sicuro alla televisione c'è la nostra serie preferita – una serie che viene trasmessa regolarmente, e com'è che si chiama? “Io protagonista.” Sì! Questa serie non finisce mai; ci sono molti episodi di Io protagonista e ci sono tutte le mie avventure.

Questa più o meno è la nostra condizione. Noi combattiamo con la nostra mente. Ma anche se cantiamo in modo imperfetto, anche se cantiamo con delle limitazioni, il santo nome è Kṛṣṇa ed è illimitatamente puro. L'effetto della recitazione del santo nome è così potente che neanche infinite montagne di reazioni colpevoli, che sono depositate nel nostro cuore,

possono oscurare la purezza del santo nome. Tutte le nostre imperfezioni non possono minimizzare le Sue glorie.

Il nostro migliore amico

Il *mahā-mantra* è il nostro migliore amico. A tutti gli effetti è l'amico più caro di tutti gli esseri viventi. Il mantra è sempre lì per noi e chiunque voglia può rivolgersi ad esso in ogni momento e dovunque si trovi. Esso non fa distinzioni. È sempre disponibile a nostra richiesta ed inoltre non costa niente. Quindi se lo desideriamo abbiamo sempre il nostro amico *mahā-mantra*, e se non lo desideriamo, il mantra comunque arriverà, riecheggiando per le strade.

Qualche volta le persone fanno resistenza, forse perché associano il mantra ad un Dio arrabbiato e punitivo, che è pronto a lanciare fulmini!

Ma no, il nostro mantra è gioioso e benedetto, è creato per essere gioioso e beato, qualcosa di buono che tira fuori il meglio da ogni cosa. Il mantra non è solo un suono o un insieme di parole, è una manifestazione di Kṛṣṇa, Dio, la Persona Suprema, ed attraverso questo

mahā-mantra Kṛṣṇa è sempre con noi, e ci benedice sempre. In questo modo il *mahā-mantra* è il nostro migliore amico.

Nessuna cura materiale

Il canto (del santo nome) potrebbe non essere necessariamente la soluzione a tutti i nostri problemi materiali. Talvolta viene sollevata la questione: “Com’è possibile che sto cantando ed ho ancora così tanti problemi materiali?!”

Sì, il canto non necessariamente risolverà tutte le nostre difficoltà materiali. Comunque continuiamo a cantare il santo nome perché questa recitazione ci sta dando qualcosa di più grande di ogni beneficio materiale: ci porta ai piedi di loto di Kṛṣṇa!

Il gioiello più prezioso

Lo scrigno del tesoro trascendentale di Kṛṣṇa è pieno di così tanta incredibile ricchezza. Proprio come la *Bhagavad-gītā* che ci dà l’eternità in versi come: *ṇa tv evāhaṁ jātu nāsaṁ*, “Mai ci fu un tempo in cui non

esistevamo, Io, tu e tutti questi re...” o quando dice: *yat karoṣi yad aśnāsi*, “Qualunque cosa tu faccia, qualunque cosa tu mangi, sacrifichi od offri in carità, come pure le austerità che compi – offri tutto a Me.”

Lo scrigno del tesoro di Kṛṣṇa è pieno di illimitate ricchezze, ma il gioiello più prezioso di tutti è il canto del *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa.

Ricordiamo il periodo in cui Sanātana Gosvāmi aveva una *sparśa-maṇi*. Una *sparśa-maṇi* è una pietra filosofale, quando questa pietra tocca un metallo questo si tramuta in oro. Ooh non ci dispiacerebbero un paio di pietre del genere, eh?

Al giorno d’oggi tali pietre sono molto rare, ma Sanātana Gosvāmī ne aveva una. Qualunque cosa toccasse con quella pietra veniva trasformata in oro. E cosa fece Sanātana? La gettò alle sue spalle su un mucchio di spazzatura, poi si sedette ed iniziò a recitare il *mahā-mantra*!

Tutti sapevano che Sanātana aveva una pietra simile, così un giorno venne un uomo e gli disse: “Sanātana

Gosvāmī, ho sentito che possiedi una pietra filosofale. È vero? Una pietra che può tramutare il metallo in oro?”

Sanātana Gosvāmī disse: “Hmm...”

E l’uomo: “É proprio vero? Ce l’hai? Me la puoi prestare per favore?”

“Oh, puoi prendertela.”

“Davvero! Dov’è? Dov’è?”

“Oh guarda là, in giardino – la pietra è proprio lì!”

Così l’uomo raccolse la pietra dal giardino, la prese con sé e andò a casa. Oro! Oro! Oro! Ogni cosa d’oro! Grandioso!

Ma poi, quella notte, l’uomo si trovò a pensare: “Perché Sanātana Gosvāmī l’ha lanciata nella spazzatura? Cosa gliel’ha fatta buttare via? Quale segreto conosce? Deve avere qualcosa di meglio!”

Tornò indietro e supplicò: “Per favore dimmi il tuo segreto. Mi hai dato questa pietra, ma so che hai qualcosa di meglio. Dammelo.”

Sanātana Gosvāmī rispose: “Va bene, getta la pietra e siediti vicino a me.”

Poi gli diede un *japa mālā* e iniziarono a cantare insieme il santo nome.

Creare buoni auspici

Il Signore Caitanya apparve sotto un albero di *nima* durante un’eclissi lunare, quando Rāhu stava attaccando la luna. Questo è considerato di cattivo auspicio, per cui tutti si gettarono nelle acque sacre per contrastare questa sfortuna.

Così il Gange era pieno di gente, e tutti cantavano i santi nomi del Signore. Śrī Caitanya Mahāprabhu apparve in un momento che era apparentemente di cattivo augurio per via dell’eclisse di luna, ma grazie al canto del santo nome i cattivi presagi divennero di buon auspicio. Improvvisamente ogni cosa si trasformò e si manifestò il mondo spirituale. Tutti furono colpiti dall’influsso trascendentale e divennero pienamente felici.

Quindi ovunque c'è Kṛṣṇa, c'è vittoria e buona fortuna. Non c'è bisogno delle zucche per scacciare la cattiva sorte!

No ansietà

Tutti in questo mondo hanno bisogno di vita spirituale. Qualcuno ne è consapevole e qualcun altro no, ma è un fatto.

Si vede così tanta inquietudine. Si vede che la gente non è tranquilla. Vediamo che nel mondo c'è molta ansietà, c'è molta insicurezza perché le persone non sono soddisfatte in sé stesse.

Il canto del *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa può dare alle persone una profonda soddisfazione interiore. Questa soddisfazione è più alta di ogni altra cosa al mondo e ci porta al punto di non dipendere più da così tanti fattori esterni.

Abbiamo il santo nome e tutto sarà senza dubbio un successo. Il santo nome è Kṛṣṇa e cosa può ostacolare Kṛṣṇa? Niente! Lui è il più potente e il Suo nome non è

differente da Lui, quindi di cosa ci preoccupiamo? Cantiamo Hare Kṛṣṇa e tutto sarà magnifico!

Soddisfazione totale

La mente dice: “Cosa ci faccio qui a cantare per così tanto tempo? Sto perdendo l’opportunità di fare tante altre cose e sono molto occupato, ho così tante cose da fare!”

Śraddhā-bindu, una goccia di fede. La fede è laddove pensiamo di trovare la felicità. La fede è la chiave per cantare. Siamo sicuri che otterremo tutti benefici possibili con il canto del santo nome di Kṛṣṇa?

Il lavoro quotidiano di Kṛṣṇa è un’impresa d’amore. Con la Sua nobile natura o con trucchi e scherzi, Lui sta, in un modo o nell’altro, facendo piani per aumentare l’amore che i Suoi devoti provano per Lui.

La mente pensa: “Sì, ma ci sono altre cose che attraggono il cuore e questi sentimenti sono molto forti.”

Ma Kṛṣṇa ci sorprenderà, dandoci più di ciò che ci aspettiamo. ServendoLo e cantando costantemente il Suo nome saremo sempre più soddisfatti. Nel

Bhāgavatam viene usata la parola *suprasīdati*; *sīdati* significa ‘soddisfatto’; ‘*pra*’ è *prakṛṣṭa-rūpeṇa*, che vuol dire: ‘nella sua forma completa’ e ‘*su*’ ingrandisce ciò che segue. Una traduzione moderna potrebbe essere: “super totalmente soddisfatto.”

Kṛṣṇa ti eleverà!

Dal giorno in cui iniziamo a cantare Hare Kṛṣṇa, le benedizioni di Kṛṣṇa scendono su di noi. Da quel giorno in poi non siamo più persone ordinarie. Non conosciamo più i nostri limiti. Non li conosciamo perché Kṛṣṇa ci eleverà!

Offrendo protezione

Il metodo del canto del santo nome è senza dubbio potente perché attrae la misericordia di Kṛṣṇa e grazie a questa misericordia siamo protetti. Nel sesto canto dello *Śrīmad-Bhāgavatam* è messo in evidenza che Kṛṣṇa pensa: “Poiché quest’uomo ha cantato il Mio santo nome è Mio dovere proteggerlo.”

Il canto Hare Kṛṣṇa è qualcosa di molto personale e questo è molto significativo; è qualcosa di molto diretto. Kṛṣṇa è colpito direttamente dal nostro canto, è attratto dal nostro canto e quindi reciproca proteggendoci, in primis da noi stessi, proteggendoci dalla nostra natura più bassa e da *māyā* in diversi modi.

Jagadānanda Paṇḍita dice che appena ci dirigiamo verso la natura materiale, *māyā* è lì vicino in attesa di prenderci a schiaffi. Ho cantato i miei 16 giri. Sono sotto la protezione di Prabhupāda. Starò in guardia dai trucchi di *māyā* che potrebbero distrarmi da Kṛṣṇa. Oh Kṛṣṇa! Che io possa offrirti questa giornata.

Il nostro rifugio

Quando il santo nome diventa il nostro rifugio allora è sempre accessibile. Possono succedere tante cose nella vita. Ci sono molte sorprese; gli anni passano, ma il santo nome resta e diventa un rifugio. Allora non dobbiamo sforzarci di rifugiarci in esso, ma il nome stesso diventa un rifugio perché è l'unica certezza.

Cosa fate quando il vostro amato muore o vi lascia? È davvero straziante e vi lascia il cuore in pezzi. In quel momento dov'è il vostro rifugio? Nel *mahā-mantra*.

Cosa fate quando siete in auto ed improvvisamente il pneumatico stride e vedete il muro venire verso di voi? Sapete che sta arrivando un problema, quindi dove andate? Vi rifugiate nel *mahā-mantra*.

Cosa fate al termine della vostra vita quando sentite che la vita vi sta scivolando via? C'è il *mahā-mantra*.

Così il santo nome è il nostro unico conforto, il nostro unico rifugio.

Avanzamento eterno

Kṛṣṇa ha investito tutte le Sue energie trascendentali nei Suoi nomi, e Kṛṣṇa non ha limiti. Possiamo limitare Kṛṣṇa in qualche modo? Quindi non ci sono limiti a ciò che il santo nome può portarci, non c'è fine a ciò che si può realizzare. Persino nel mondo spirituale tutti i residenti avanzano sempre, in ogni momento, per l'eternità. Là l'amore per Kṛṣṇa cresce eternamente,

man mano che scoprono di più su di Lui e abbracciano ogni aspetto delle Sue qualità.

Perciò il canto continua anche nel mondo spirituale. Prabhupāda una volta disse ad Umāpati: “Cosa ottieni dal canto? Ancora più canto!” Va avanti per sempre! Kṛṣṇa ha investito tutte le Sue energie nei santi nomi: *nāmnām akāri bahudhā nija-sarva-śaktis*.

Tutta la verità

Tutta la verità è riassunta nel *mahā-mantra*: ‘Hare’ è il servizio che attrae Kṛṣṇa e ‘Rāma’ fa riferimento al piacere che proviene dal servizio.

Il metodo perfetto

La ricchezza del mondo spirituale è che tutti con grande amore ed estasi stanno cantando i nomi di Kṛṣṇa e stanno prendendo *prasādam*. E noi stiamo facendo lo stesso! Così posso vedere che il mezzo e lo scopo sono uguali; il Signore Caitanya ci ha dato il metodo perfetto!

La vita della conoscenza trascendentale

Il canto del santo nome è la vita di tutta la conoscenza trascendentale. Senza il santo nome la conoscenza trascendentale resterà arida, ma se noi cantiamo tutto prenderà vita. Senza il canto non si potrà mai capire Kṛṣṇa.

Disponibile incondizionatamente

Non è difficile impegnarsi nel servizio devozionale se uno ha ricevuto la misericordia di Śrī Caitanya Mahāprabhu ed è consapevole che il canto del *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa è il metodo per connetterci con il Signore Supremo. È il processo più misericordioso perché ci raggiunge senza alcuna condizione.

Qualsiasi altro metodo per elevarsi offerto nelle scritture ha sempre alcune condizioni annesse, ma il *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa non le ha. Il servizio devozionale è disponibile incondizionatamente per tutti gli esseri viventi... e questo è meraviglioso!

Può essere recitato ovunque, in ogni momento, da chiunque... se lo vogliamo. E se non lo vogliamo

possiamo ascoltarlo da altri devoti che lo stanno cantando oppure possiamo cantare il nome inconsapevolmente attraverso il *nāmābhāsa*, come quando viviamo nella città di Ramarama in Nuova Zelanda!

Trasformazione permanente

Quando cademmo nel regno materiale la nostra coscienza si offuscò e credendo di essere il nostro corpo prendemmo questo mondo fisico, che percepiamo attraverso i sensi, come realtà.

Quando il *mahā-mantra* fece il suo ingresso tutto cambiò. Noi comprendemmo la forza che era apparsa, non appena ne siamo stati toccati la trasformazione è stata permanente. I nostri interessi sono cambiati ed ora i nostri piedi possono anche essere nel mondo materiale, ma i nostri occhi sono sempre su Kṛṣṇa. Semplicemente cantiamo.

Pieno di potenza trascendentale

Visitai Tompkins Square Park e lì c'è un albero dove Prabhupāda sostava e cantava. Il consiglio della città di New York ha messo sull'albero una targa commemorativa che dice: 'L'albero degli Hare Kṛṣṇa' e a lato del parco c'è un cartello che racconta un po' di A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda. Ero in piedi sotto l'albero che recitavo una piccola preghiera ed un ragazzo si avvicinò dicendomi: "Sai, voglio diventare un monaco, cosa devo fare?" E indovinate quale fu la mia risposta: canta Hare Kṛṣṇa!

È un fatto, canta Hare Kṛṣṇa e tutto verrà. Prabhupāda aveva fede che semplicemente cantando, il movimento si sarebbe diffuso. Lui conosceva il potere del santo nome.

*tasmāt saṅkīrtanaṁ viṣṇor
jagan-maṅgalam aṅhasām
mahatām api kauravya
viddhy aikāntika-niṣkṛtam*

“Śukadeva Gosvāmī continuò: Caro re, il canto del santo nome del Signore può sradicare anche la reazione dei

peccati più gravi. Perciò il canto del movimento del *saṅkīrtana* è l'attività più propizia nell'intero universo. Ti prego, cerca di capire tutto questo in modo che anche altri possano prenderlo sul serio.”

(*Śrīmad-Bhāgavatam* 6.3.31)

Sappiamo che il santo nome è pieno di potenza trascendentale. Sappiamo che il santo nome ha un effetto straordinario, ma ancora non possiamo valutarne l'effetto, se potessimo non resteremmo così tranquilli. Non saremmo così composti, non saremmo affatto così razionali, saremmo completamente sopraffatti e coglieremmo questa straordinaria opportunità che abbiamo ricevuto! Uniamoci al *kīrtana* e cantiamo i santi nomi. Sediamoci e cantiamo; danziamo e cantiamo; corriamo in giro e cantiamo; sdraiamoci e cantiamo; prendiamo *prasādam* e cantiamo tra un morso e l'altro; cantiamo, cantiamo, cantiamo!

Il mondo intero dovrebbe essere incoraggiato ad abbracciare la cultura del canto Hare Kṛṣṇa ed immergersi nei passatempi di Śrī Caitanya Mahāprabhu, così sarà immerso in un oceano di nettare!

Il benefattore di tutti

Essere il benefattore di tutti: questo è un pensiero nobile ed è lo stato d'animo di Kṛṣṇa e del devoto di Kṛṣṇa. Coloro che cantano il santo nome di Kṛṣṇa entrano in questo stato d'animo, invece di pensare a loro stessi: 'me, io e mio e voglio averne il più possibile', essi pensano al bene degli altri. Non si tratta solo della mia felicità che si basa sulla sofferenza altrui. No, la nostra felicità è includere la felicità di tutti! Che storia, e se potessimo dedicarci a questo allora avremmo un grande scopo!

Si può trovare l'ispirazione per intraprendere davvero questo scopo cantando il *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa. Quando cantiamo il *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa, ci purifichiamo dalla nostra natura inferiore ed iniziamo a sviluppare un'attrazione per servire Kṛṣṇa. Più serviamo Kṛṣṇa, più il gusto aumenta e più ci dedichiamo a servirLo, fino al punto in cui diventiamo Suoi strumenti.

E solo allora siamo i benefattori di tutti e questo diventa la nostra meditazione. Poi ci infiammiamo! Diventiamo

veramente ispirati! Allora tutta la nostra vita acquista significato!

Trasformando la lussuria in amore

Il mondo materiale è dominato dalla lussuria nelle sue varietà e forme. Il mondo spirituale è retto dall'amore.

La lussuria è egocentrica; la lussuria in ultimo si domanda: "Cosa prendo per me?" L'amore, invece, è dare; l'amore mira a compiacere gli altri. Quindi questa è la coscienza spirituale, dar piacere agli altri. Questa è l'essenza del mondo spirituale.

Questo mantra proviene direttamente dal mondo spirituale, ed è questo mantra che ci porta nel mondo spirituale. Ci eleva gradualmente alla piattaforma spirituale, dove iniziamo a capire che dare è l'essenza dell'esistenza. Questo è l'unico modo in cui saremo soddisfatti. È a questo punto che realizziamo che il servizio al Signore Supremo è davvero il motivo della nostra esistenza. Questa è la perfezione della vita.

Entrare nel festival

Coloro che realmente e seriamente cantano sono quelli che andranno oltre; entreranno in quel dominio che al momento è per noi invisibile – il festival estatico del Signore Gaurāṅga.

Śrīla Gaurakiśora dāsa Bābājī un giorno volle celebrare la scomparsa di Śrīla Sanātana Gosvāmī con un festival. I devoti che erano presenti dissero: “Bābājī Mahārāja, questa è una splendida idea.” Poi dopo qualche tempo chiesero: “Ma dove recuperiamo il necessario per la festa?”

Śrīla Gaurakiśora dāsa Bābājī indicò il suo *japa mālā* e disse: “Tutti gli ingredienti per il festival sono qui.”

Matti di amore trascendentale

Nella *Caitanya-caritāmṛta*, dopo che il Signore Caitanya prese *sannyāsa*, troviamo la descrizione dei Suoi viaggi per tutto il sud dell’India dove cantando mostrava la Sua grande estasi. Dappertutto la gente era travolta dal canto e diventava estatica. Tornarono ai loro villaggi e li resero estatici. Il santo nome riecheggia ovunque. Il

canto del Signore Caitanya stava inondando tutta l'India come un maremoto!

Così se noi ascoltiamo e cantiamo molto, la nostra mente inizia a ricordare Kṛṣṇa, ma questo non è lo stadio effettivo del ricordo costante. Questo avviene ad un livello profondo - l'anima si risveglia e comincia a ricordare. A questo stadio l'ascolto ed il ricordo non sono più a livello mentale, ma proprio lì nel cuore! Allora diventeremo pazzi di amore trascendentale!

Direttamente a Vṛndāvana

Nella *Caitanya-candrāmṛta*, Śrīla Prabhodānanda Sarasvatī prega: “Oh mio Signore, quando apparirai nella mia meditazione?”

Śrīla Bhaktivinoda Ṭhākura dice: “Mio Signore che Tu possa rimanere sempre nel sentiero della mia mente.”

A Jagannātha Purī, Śrī Caitanya Mahāprabhu era così assorto nel ricordo di Kṛṣṇa, nel canto costante delle glorie di Kṛṣṇa e nel sentire solo parlare di Kṛṣṇa che ogni cosa che vedeva era in relazione a Kṛṣṇa. Quando vide l'oceano, esso era la Yamunā – qualsiasi punto

d'acqua era la Yamunā! Ogni collina era Govardhana! Così semplice! Egli vide la Yamunā e saltò nell'oceano con grande entusiasmo. Fluttuò a lungo e tornò a riva solo quando si impigliò nella rete di un pescatore. Quando il pescatore sconvolto toccò l'insolita "cosa", divenne sopraffatto da una forza schiacciante ed immediatamente iniziò a saltare cantando 'Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare Hare Rāma Hare Rāma Rāma Hare Hare.' Pensò di essere stato posseduto da un fantasma.

Gli associati di Śrī Caitanya Mahāprabhu apparvero sulla scena e cantarono a voce molto alta. Śrī Caitanya Mahāprabhu tornò alla coscienza esterna e esclamò: "Cos'è tutto questo rumore? Ero a Vṛndāvana. Stavo semplicemente assistendo ai passatempi di Kṛṣṇa. Perché mi avete portato qui?"

Così Śrī Caitanya Mahāprabhu nel Suo canto era direttamente a Vṛndāvana. E non solo Śrī Caitanya Mahāprabhu, ma anche i Suoi seguaci come Śrīla Rūpa Gosvāmī, Sanātana Gosvāmī, Gopāla Bhaṭṭa Gosvāmī o Śrīnivāsa Ācārya, come descritto nel *Bhakti-ratnākara*.

Kṛṣṇa iniziò a manifestarsi a tutte queste persone, e loro iniziarono a vedere Kṛṣṇa nei Suoi passatempo.



Una scelta consapevole

Nella prima fase ascoltando risvegliamo in noi il desiderio di cantare i santi nomi di Kṛṣṇa. Poi ad un tratto, facciamo una scelta consapevole e diciamo: “Sì, voglio iniziare a cantare. Penso sia una cosa buona; è potente. Penso che porterà qualcosa di buono nella mia vita.” A questo stadio iniziamo a cantare con regolarità grazie all’associazione dei devoti.

Provalo per un mese!

È detto che quando cantiamo ci liberiamo da tutte le cose che ci opprimono. Se solo riuscissimo a farlo, almeno un giro al giorno o se possibile di più, poco dopo vedremo il cambiamento. Provatelo per un mese perché gli psicologi hanno scoperto che se si fa una cosa per un mese, diventa un’abitudine. Quindi proviamolo per un mese; sottoscrivete sulla linea tratteggiata e state a vedere cosa succede!

Dopo un mese direte: “Ok, forse proverò un altro mese...” e poi forse un altro e un altro ancora, poi avrete

raggiunto un anno e forse il secondo... io sono ora al mio quarantaduesimo! Con il tempo i grani inizieranno a brillare perché toccandoli li lucidiamo. Appena i grani iniziano a luccicare allora anche noi iniziamo a brillare! Questo è il segreto del movimento del Signore Caitanya.

Ma prima di iniziare ogni giro cantate sempre,

*śrī-kṛṣṇa-caitanya prabhu-nityānanda śrī advaita
gādādhara śrīvāsādi-gaura-bhakta-vṛnda*

allora funzionerà.

Iniziare la giornata

Si dovrebbe iniziare la giornata ascoltando solo vibrazioni sonore trascendentali. In accordo con l'*Hari-bhakti-vilāsa* al mattino presto ci si dovrebbe svegliare e ricordare la Divinità che adoriamo. Dovremmo offrirLe gli omaggi, poi recitare varie preghiere, anche durante il bagno.

Il tutto per evitare le influenze mondane durante il mattino e starne lontani il più a lungo possibile. Stiamo solo con Kṛṣṇa il più a lungo possibile. Dal momento in cui mi sveglio cerco di evitare tutte quelle vibrazioni

sonore mondane e ascoltare solo vibrazioni sonore spirituali. Se pratichiamo questo sistematicamente allora i nostri giri miglioreranno molto.

Cantare è essenziale

Il canto non è casuale, qualcosa di aggiuntivo. È il vero centro, questa era l'idea di Prabhupāda. Prabhupāda progettò un programma mattutino con l'idea che, durante questo programma, si potessero cantare i sedici giri di *japa*. Lo formulò in modo tale che si potessero cantare i sedici giri con concentrazione totale; e non un po' di giri, poi un paio di messaggi ed ancora un po' di mantra e così via.

Prima era più facile perché tutto quello che c'era da fare era alzarsi presto, anticipando il resto del mondo che stava ancora dormendo. Ma ai giorni nostri è difficile perché il vostro cellulare è attivo! Quindi facilmente si perde tempo al telefono e si rompe così la concentrazione.

Una priorità

Si deve organizzare la propria vita in modo tale che il canto non diventi un'austerità. I devoti devono adattare le loro vite in accordo al canto Hare Kṛṣṇa e farne una priorità. La nostra intera vita spirituale dipende dalla qualità dei nostri giri.

Non si avrà mai la qualità nel canto fin quando non gli daremo spazio. Vero canto significa trovare il tempo necessario per farlo.

Acquisire fiducia

Dobbiamo avere una sorta di disciplina e quindi si raccomanda di cantare ogni giorno alla stessa ora perché in questo modo ci regoliamo e acquistiamo veramente fiducia.

È dunque bene cantare ogni giorno alla stessa ora. Fermate tutto e cantate 16 giri in un'unica tirata. Oppure un paio di giri prima del *maṅgala-ārati* e il resto dopo, questo è persino meglio! O il top è cantarli tutti prima del *maṅgala-ārati*! I peggiori sono i giri cantati in tarda serata!

Essere nel qui ed ora

Si dice che non si dovrebbe pensare al numero dei giri che si deve cantare, ma si dovrebbe provare a recitare mantra dopo mantra, nome dopo nome. Non dovremmo tenere il conto dei giri: ‘15 alla fine... , 14 alla fine... , 13 alla fine... , 12 alla fine...’ No, dovremmo solo “essere nel qui ed ora”, una cosa del genere, focalizzarci su ogni mantra ed ascoltare ogni nome.

Investire nel futuro

È giunta l’ora di andare a dormire. Devo interrompere le attività della giornata nonostante la voglia di continuare. Ora investirò nel futuro così potrò alzarmi presto... allora cantare diventa facile.

La cosa più importante

Ci sono molti altri principi regolatori che aiutano a fare della nostra vita spirituale un successo, ma tra tutti i servizi il canto è il più importante. Quindi dobbiamo cantare ogni giorno molto seriamente, con grande attenzione.

La misericordia del maestro spirituale

La misericordia del maestro spirituale discende nella forma del santo nome, per consentirci di prendere rifugio e servire il santo nome stesso. Così appena apriamo gli occhi offriamo gli omaggi al maestro spirituale. *Ādau guru-pādāśraya* significa che in ogni situazione il desiderio del guru ha la priorità, quindi cantate e nient'altro.

I voti dell'iniziazione sono così belli. Non ci lasceranno mai anche se proviamo a lasciarli. Se diamo tutto noi stessi per seguirli con dedizione ci eleveranno, ma se li prendiamo sottogamba ci inaridiremo. Se trascuriamo completamente il nostro canto venendo meno alla promessa di cantare 16 giri, allora questi voti colpiranno il nostro cuore.

Quindi penso che prendere l'iniziazione e promettere di cantare un minimo di 16 giri senza deviare sia una grande benedizione. All'iniziazione riceviamo il santo nome insieme alla preghiera del maestro spirituale, che ha credito con Kṛṣṇa come risultato del suo servizio e del suo sacrificio nel servizio devozionale. Questa misericordia è qualcosa di speciale!

La misericordia del Signore Caitanya

Come possiamo cantare senza dire una preghiera per la misericordia del Signore Caitanya durante il canto?

Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura disse: “Quando tocchiamo i nostri grani, stiamo toccando i piedi di loto del Signore Caitanya.” Questa è proprio una bella affermazione, ed oltre ad apprezzare l’ascolto di queste parole, essa diventa una meditazione.

È un momento davvero speciale! Śrī Caitanya Mahāprabhu non solo ci ha fatto il grande dono del processo del canto Hare Kṛṣṇa, ma Egli stesso viene in aiuto a chiunque canti Hare Kṛṣṇa. Egli aiuta sempre tutti noi senza che ce ne rendiamo conto. Questo è molto importante perché, altrimenti non ce la potremmo fare. Siamo deboli, molto deboli!

Ma Śrī Caitanya Mahāprabhu è presente e ci sta aiutando attivamente. Egli rende facili le cose difficili: *kathañcana smrte yasmin duṣkaraṁ sukaraṁ bhavet*. Al giorno d’oggi chiunque ha la possibilità di elevarsi al piano della pura devozione e ottenere la perfezione

molto velocemente, grazie alla misericordia di Mahāprabhu.

Perciò il canto del *mahā-mantra* è sempre preceduto dal Pañca-tattva mantra. Prima di tutto dobbiamo prendere rifugio nel Signore Nityānanda e nel Signore Caitanya, poi arriveremo a Rādhā e Kṛṣṇa, diversamente i passatempi di Rādhā e Kṛṣṇa resteranno coperti dall'oscurità.

Un numero benedetto

Siamo qui ai piedi di A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda e stiamo cantando un minimo di 16 giri. Non che sia vietato cantarne 64, ma almeno 16, e non di meno, non 12 poiché 16 è un numero fortunato. Qualcuno dice: “Oh, non riesco a cantarne 16, posso farne solo 12.” Beh, sei su una lenta barca diretta in Cina e non va bene perché ci impiegherai troppo!

In un modo o nell'altro, ci si deve regolare per aumentare il canto, ridurre gli altri impegni e trovare il tempo. Si deve andare a letto presto ed alzarsi presto. Il canto dei 16 giri fa la differenza!

Il raccoglimento degli *ācārya*

Guardate Haridāsa Ṭhākura, ogni giorno cantava 300.000 nomi, così assorto! Guardate Śrīla Bhaktivinoda Ṭhākura che per un periodo di tempo fece il voto di cantare un miliardo di nomi! Poi diede quello stesso mala a suo figlio, Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura, che a sua volta cantò un miliardo di nomi. Chi sono questi *ācārya* che sono così immersi nel mondo spirituale?

E dove siamo noi...? Faticiamo per cantare un po' di giri, ma tutti questi grandi *ācārya* ci hanno dato la speranza della misericordia del Signore Caitanya.

Un canto ispirato

Nāmācārya Haridāsa Ṭhākura era assorto in *nirantara kara kṛṣṇa-nāma-saṅkīrtana*, il canto incessante del santo nome. Quanto profondamente assaporò la dolcezza del santo nome di Kṛṣṇa! Noi non siamo a tale livello di amore per Kṛṣṇa da cantare sempre il suo nome. Quindi abbiamo bisogno di impegnarci anche in altri servizi devozionali.

La qualità del nostro canto si rifletterà nella qualità del nostro servizio e la qualità del nostro servizio si rispecchierà in quella del nostro canto. Facendo regolarmente qualcosa di bello per Kṛṣṇa gradualmente tutta la nostra esperienza del canto cambierà. Il nostro servizio migliorerà in qualità e in quantità e giungeremo alla fase ispirata del canto.

Sviluppare la fede

Purifichiamoci nel suono trascendentale. Questo è il metodo raccomandato. E l'ascolto è l'olio della lampada del canto. Ascoltare di Kṛṣṇa fa sì che il nostro cuore si purifichi e così sviluppiamo fede. Non è un ascolto di tipo intellettuale dove classifichiamo e analizziamo, è un ascolto che va di pari passo con la fede. La fede si sta sviluppando e man mano che la fede in Kṛṣṇa si sviluppa avviene il cambiamento.

Quando guardiamo alla fede, l'entità vivente per natura è *ānandamayo 'bhyāsāt*, ricercatrice di piacere. Questa è la nostra posizione originale. Poniamo la nostra fede laddove pensiamo di trovare il piacere. La nostra fede si è mal direzionata a causa della nostra misera visione,

ma grazie a questo bagno nel suono trascendentale, all'ascolto, al canto, ne riceveremo in abbondanza e svilupperemo fede in Kṛṣṇa, in nient'altro che nel santo nome.

Inizia con l'entusiasmo

Questo movimento offre l'opportunità, l'entusiasmo richiesto per diventare puri devoti. Abbiamo l'opportunità di iniziare la giornata con un'offerta al Signore. Nessun giorno è ordinario, ogni giorno è speciale. Tutto quello che conta è ciò che vogliamo fare veramente.

Cosa abbiamo tentato oggi? Abbiamo letto a sufficienza gli *śāstra* o potevamo fare di più? Abbiamo finito i nostri giri e come li abbiamo cantati? Dovremmo provare ancora ed ancora, avere ogni giorno l'opportunità di fare qualcosa di speciale, iniziando dal cantare bene i giri.

Nel *Bhakti-rasāmṛta-sindhu* si afferma che quando i pastorelli al mattino si svegliano, i loro capelli si rizzano per l'estasi. Nella vita spirituale le nostre mattine non dovrebbero essere come una vecchia auto che ha

bisogno di una spinta, dovremmo essere capaci di iniziare con entusiasmo.

Mantenere vivo il fuoco

L'attuale tempio del Signore Jagannātha a Purī ha più di 800 anni e per tutto questo tempo i fuochi della cucina del Signore non si sono mai spenti. Allo stesso modo, dobbiamo mantenere vivo il fuoco del nostro *bhajana* ed assicurarci che non si spenga mai. Ogni giorno dobbiamo gettare nel fuoco grandi ceppi di: adorazione delle Divinità, servizio ed ascolto dei Vaisnava, canto del *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa.

Allora questo fuoco brucerà per sempre aumentando costantemente – quindi aggiungiamo più carburante possibile a questo fuoco del puro servizio devozionale!

Continua a cantare

Māyā è presente in tanti modi, pronta a catturarci con le tentazioni. Possiamo nasconderci dietro al nome, ma Māyā è lì, nei nostri desideri materiali.

Oh, non ho gusto per il canto, perché ho gusto per qualcosa d'altro!

Così continuiamo a cantare sul filo del rasoio, poi sviluppiamo un po' di attaccamento a Kṛṣṇa e gradualmente lasciamo andare gli attaccamenti materiali. In questo modo, arrivare al canto profondo e assorto richiede tempo.

È una questione di pratica, ma se facciamo così il nostro canto avrà più significato.

Ottimismo nonostante il fallimento

Se siamo sinceri potremo tornare da Dio in questa vita. Anche se abbiamo commesso degli errori in passato, se rimediamo e riprendiamo il servizio devozionale ritorniamo subito in una buona posizione. Immediatamente torniamo ad essere idonei per tornare a Dio. Insomma dobbiamo essere davvero ottimisti che tutto il successo arriverà.

Impegno costante

Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura disse: “Ascolterò da colui che ha legato Kṛṣṇa con un legame talmente forte nel suo cuore che nemmeno Kṛṣṇa riesce a spezzarlo!”

Così, tenendo a mente l’obiettivo, fissiamoci nell’impegno: stabiliamoci in qualche servizio. Stabiliamoci nell’impegno del canto Hare Kṛṣṇa e poi manteniamolo... e poi aumentiamo questo nostro impegno e non facciamo passi indietro. Seguiamo semplicemente le orme dei grandi devoti, *gopī-bhartuḥ pada-kamalayor dāsa-dāsānudāsaḥ*.

Poi un giorno otterremo quell’amore indistruttibile!

Una lotta!

Quando si tratta dei nostri giri, dobbiamo essere pronti: “Ora vado a combattere! Ora salgo sul ring con la mia mente!” Questa è la situazione. Per molti di noi a questo stadio cantare significa salire sul ring con la mente. Ma in questa lotta non si può perdere poiché *yātrā*

yogeśvaraḥ kṛṣṇo yātrā pārtho dhanur-dharaḥ tatra śrīr vijayo bhūtir - ovunque c'è Kṛṣṇa ci sarà la vittoria!

Pigri per natura

Noi siamo pigri per natura. “Devo davvero mettere la mano fino in fondo alla bead bag, sollevare quei grani pesanti e muoverli tra le dita? Devo davvero muovere le mani?”

La mente si lamenta di tutte queste cose; ci trattiene e noi non ci muoviamo. In altri momenti cantiamo come un forno a microonde: “16 giri fatti, ping! Finiti! Fatti!” Uno spegnimento automatico al sedicesimo giro. L'elettricità si interrompe. “Giri finiti! Basta!” Questo è il momento più estatico.

Troviamo sempre un motivo per declinare l'opportunità di essere coscienti di Kṛṣṇa. Ma non c'è mai una condizione in cui questa opportunità non ci venga data. Forse qualcuno non può cantare con la bocca, ma può farlo nella mente. In ogni caso è possibile essere coscienti di Kṛṣṇa.

Strati di ignoranza

Al mattino usciamo da spessi strati di ignoranza, attraverso molti strati di coperte belle e morbide che ci stanno dicendo: “Resta qui!” Il nostro soffice materasso ci sta abbracciando dicendoci: “Ti voglio bene.” Il cuscino ci dice: “Non farlo! Non andare in quel bagno freddo con le piastrelle gelide; ti ammalerai! Ti avverto, stai qui!” Il nostro dolce letto ci dice: “Sei stanco” e l’intelligenza risponde: “Beh, devo prendermi cura della mia salute.”

Solo allora ricordiamo, ‘Hare Kṛṣṇa’ e tagliamo strati di nebbia. In qualche modo ci scuote: ‘ Hare Kṛṣṇa!’ Oh sì! Kṛṣṇa è là. Giusto. È per Kṛṣṇa che devo alzarmi. Sì, è per Kṛṣṇa che devo alzarmi da questo letto. Per Kṛṣṇa, anche se nel cuore della notte, andrò in quel bagno gelido, e farò una doccia fredda. Per Kṛṣṇa passerò attraverso tutte queste cose gelide, perché Lui è gentile.

Kṛṣṇa... se canti il Suo nome, la Sua misericordia è là.

Un processo di purificazione

Per molti di noi il canto è un processo di purificazione, *ceto-darpaṇa-mārjanam*, purificazione del cuore e dei sensi, purificazione della mente e dell'intelligenza.

In una classe Śrīla Prabhupāda stava parlando del microfono e disse: “Noi non abbiamo bisogno del microfono; lo stiamo usando solo per purificare colui che lo ha prodotto! Quando usiamo il microfono, questa persona avanza spiritualmente.”

Qualcuno che lavora in una fabbrica, in Cina o in Giappone, mette il microfono in una scatola. Ogni giorno vengono inscatolati migliaia di microfoni e uno di questi finisce in un tempio Hare Kṛṣṇa! Improvvisamente quest'uomo è stato purificato poiché i devoti stanno usando il microfono per cantare il *mahā-mantra*! Così ogni cosa connessa al mantra si purifica!

Si dice che come quando da un albero che ospita molti uccelli, questi volano via se battiamo le mani, così cantando il santo nome i nostri peccati voleranno via, in tutte le direzioni.

L'offerta e il *darśana*

Ci sono due aspetti nel canto: l'offerta e il *darśana*. L'offerta include il nostro sforzo – un canto attento, una pronuncia chiara, sincronizzare i grani del mala con i mantra senza saltarli, cantare in un posto adatto dopo un riposo sufficiente, in buona associazione e provando ad evitare le 10 offese.

Il *darśana* include l'ascolto, l'apprezzare che il nome è Kṛṣṇa e ricordare che mentre cantiamo siamo con Kṛṣṇa a tu per tu. Ciò è parte persino della pratica del principiante. L'elemento del *darśana* quindi non è solo per il devoto avanzato. Certamente il devoto avanzato può avere il *darśana* ad un livello più profondo e completo, ma chiunque riceve il *darśana* del Signore mentre sta recitando. Questa è la Sua gentile misericordia.

È qualcosa che dovremmo tenere a mente negli stadi iniziali del canto - che questo nome è Kṛṣṇa, che ora ci stiamo associando con Kṛṣṇa, che Kṛṣṇa è presente. E talvolta sentiamo la presenza di Kṛṣṇa nel canto del santo nome, almeno come qualcosa che possiamo percepire emotivamente.

Gradualmente ci si purifica e si giunge a livelli più avanzati del canto. Allora, come descritto da Śrīla Prabodhānanda Sarasvatī nella *Caitanya-candrāmṛta*, allo stadio di *bhāva* non si medita semplicemente su Kṛṣṇa, ma Kṛṣṇa stesso appare durante la meditazione! Quindi Kṛṣṇa è una compagnia attiva! Egli appare realmente nella nostra meditazione!

Regole per il canto?

È menzionato che non ci sono rigide regole per cantare, ma poi si sente dire che ci sono molte prescrizioni a riguardo. Indubbiamente il santo nome agisce anche se cantato in modo inappropriato, persino se non è pronunciato nel giusto modo, e in ogni circostanza. Il Signore è misericordioso e accetta l'intenzione del devoto.

Però sì, nel canto ci sono anche le offese. Le dieci offese non riguardano le regole. Fondamentalmente se guardiamo alle *nāmāparādha* vedremo che si riferiscono al prendere seriamente Kṛṣṇa e trattarlo con rispetto. Dobbiamo essere coscienti che questo è Kṛṣṇa, la

persona più incredibile, per questo Gli diamo rispetto ed attenzione.

Quindi non è una questione di regole; piuttosto teniamo a mente che Kṛṣṇa è una persona e come tale reciproca. Se cantiamo senza alcuna attenzione, o senza davvero curarci di Kṛṣṇa ed utilizziamo il santo nome solo per neutralizzare le offese, allora lo usiamo come una sorta di strumento magico.

Però il santo nome non è un qualche tipo di suono magico. Il santo nome è Kṛṣṇa in persona. È Kṛṣṇa che viene mentre stiamo cantando, e noi dobbiamo essere coscienti del fatto che ci stiamo associando direttamente con Kṛṣṇa. La mancanza di rispetto per il santo nome, per i Vaisnava, per le Divinità e per le scritture può causare un ritardo nel progresso spirituale.

Canto attento

L'importanza di un canto attento è continuamente puntualizzata. Ci sono molte cose che uno può fare, come cantare presto al mattino dopo aver riposato sufficientemente, in un posto tranquillo e in associazione con i devoti.

Può accadere, in diversi modi, che i grani vengano saltati. Ogni tanto vedo che non sto passando da un grano all'altro esattamente al termine di un mantra e quindi all'inizio del mantra successivo. Questo non va bene perché si rischia di coprire con un mantra più grani. Provo a concentrarmi, e la mente talvolta devia; e quando me ne accorgo provo a riportarla indietro.

Śrīla Prabhupāda disse che il canto attento è ascoltarsi mentre recitiamo. Poi automaticamente la mente diventa assorta e il suono trascendentale entra nel cuore.

Ancora, nonostante il canto attento sia importante, mentre canto non medito solo su questo. Se fosse tutto qui allora il canto sarebbe un'attività problematica e stressante. Rūpa Gosvāmī nel suo famoso verso: *tuṅḍe tāṅḍavinī ratim vitanute tuṅḍāvalī-labdhave*, descrive come il santo nome danzi nella sua bocca e come lui desideri milioni di bocche e milioni di orecchie. È chiaro che la meditazione di Rūpa Gosvāmī è sulla meravigliosa natura di Kṛṣṇa. Noi potremmo non avere lo stesso livello di profondità di Rūpa Gosvāmī, ma anche noi possiamo provare ad apprezzare la meravigliosa natura

di Kṛṣṇa e il fatto che Egli è così misericordiosamente presente nel Suo nome.

Uno stato d'animo meditativo

Nella nostra coscienza ci sono spessi strati di nebbia, ed oltre la nebbia appare il santo nome. E che razza di nomi stiamo cantando? Semplicemente dei nomi spezzati.

Perciò il canto deve essere accompagnato da una meditazione su chi è Kṛṣṇa. Medito sempre mentre sto cantando, nel senso che quando leggo di un aspetto di Kṛṣṇa che mi colpisce, questo continua a viaggiare nella mia mente durante il canto.

Più ascoltiamo di Kṛṣṇa, più scopriamo delle Sue stupende qualità e dei Suoi meravigliosi divertimenti e più siamo attratti da Lui. Come spiega Śrīla Prabhupāda il canto non è un'imposizione artificiale della mente, quindi in ultimo non è forzare la mente a pensare a Kṛṣṇa. Questo è solo l'inizio. Dopo aver scoperto di più su Kṛṣṇa, dopo che siamo più attratti da Kṛṣṇa, svilupperemo una naturale attrazione per il canto.

Una volta lessi che Raghunātha dāsa Gosvāmī era la dimora del santo nome. E pensai: “Wow! Questo è davvero incredibile!” Il santo nome risiedeva in lui. E pensai: “Ragazzi, se solo potessi essere così. Va bene fammi cantare Hare Kṛṣṇa.” Così leggendo quel verso il mio desiderio di cantare aumentò.

Ispirato dalla profondità del cuore di Kṛṣṇa

Il cuore di Kṛṣṇa è così profondo, così pieno di amore per i Suoi devoti, per tutti gli esseri viventi. Il cuore di Kṛṣṇa è così generoso!

La crudele Pūtanā offrì il suo seno avvelenato al piccolo Kṛṣṇa. Kṛṣṇa bevve il veleno, prese il latte e poi anche il soffio vitale di Pūtanā. Trascurando il veleno e guardando al servizio dell’offerta del latte la riportò nel regno di Dio e ne fece una delle Sue nutrici a Goloka.

Quando Kṛṣṇa prese il posto dei vitellini e dei pastorelli, le mucche che allevarono Kṛṣṇa nella forma dei loro vitelli raggiunsero una posizione migliore e più intima di relazione materna nel mondo spirituale.

Più pensiamo all'illimitata gentilezza di Kṛṣṇa più siamo ispirati a fare uno sforzo nel canto.

Cantare con apprezzamento

Talvolta penso a come noi *jīva* ci siamo allontanate da Kṛṣṇa. Kṛṣṇa è come un padre amorevole che pensa sempre ai Suoi figlioli perduti che hanno lasciato casa. Kṛṣṇa pensa tra Sé: “Devo dar loro un po’ di misericordia. Ma perché dovrei dargli solo un po’ di misericordia? Darò loro tutta la misericordia! Porterò il mondo spirituale nel mondo materiale!”, così manifestò Śrī Vṛndāvana-dhāma.

Tali pensieri su quanto Kṛṣṇa è meraviglioso e misericordioso mi danno entusiasmo nel cantare il Suo nome.

Penso anche al passatempo di Kṛṣṇa che solleva la collina Govardhana. La cosa che preferisco di più di questo passatempo è che Kṛṣṇa aveva infiniti amici pastorelli, ed ognuno di loro aveva un numero illimitato di vitelli, e ci stettero tutti sotto la collina che aveva dimensioni altrimenti limitate. In qualche modo Kṛṣṇa lo ha reso possibile!

Mi colpisce che Kṛṣṇa provvede per tutti, nessuno escluso. Il ricordo di Kṛṣṇa non è solo il ricordo delle Sue qualità e dei Suoi passatempi, ma è anche ricordare con apprezzamento. Ed in questo apprezzamento sviluppiamo un reale attaccamento per Kṛṣṇa.

Mente, corpo e parole

Nārada Muni istruì Dhruva Mahārāja nel cantare il mantra, e allo stesso tempo nel meditare e adorare la Divinità. Śrīla Viśnavātha Cakravartī Ṭhākura commenta che meditazione significa impegnare mente, corpo e parole nel canto.

Ricordando le glorie

Si può cantare il santo nome solamente ricordando costantemente le Sue glorie. Se si ricorda che il santo nome è Kṛṣṇa, allora si può iniziare a credere che:

“Sì, è il santo nome che mi libererà. È il santo nome che mi porterà la piena felicità e che mi renderà libero. È il santo nome che migliorerà questa situazione. Tutto dipende dal santo nome del Signore.”

Fatto con gioia

Piena felicità significa piena libertà. Finché non raggiungiamo la completa felicità restiamo incatenati. Siamo intrappolati, non siamo liberi. Perciò solo in Coscienza di Kṛṣṇa possiamo essere veramente liberi, poiché da nessun'altra parte possiamo essere pienamente felici.

Così è bello ricordare che il servizio devozionale ed il canto sono fatti volontariamente. Dovrebbero essere fatti con gioia per libera scelta. Servizio e canto possono essere la nostra vita, ma questa è una nostra scelta perché Kṛṣṇa non ci forzerà!

Il piacere di Kṛṣṇa

Śrīla Haridāsa Ṭhākura è conosciuto come *nāmācārya*, o il perfetto maestro del canto del santo nome. Śrīla Haridāsa Ṭhākura, ogni giorno, era assorto nel canto di 300.000 nomi del Signore. Ed è detto che egli cantava questi nomi solo per il piacere del Signore, per nessun altro scopo.

Questo è molto inusuale poiché noi cantiamo per diverse ragioni: possiamo cantare per ricevere benedizioni o protezione; possiamo cantare per purificarci o per curiosità poiché abbiamo sentito che il canto ci porterà un'esperienza spirituale e non ci dispiacerebbe farne una!

Ma Haridāsa Ṭhākura cantava per il solo piacere di Kṛṣṇa. E Kṛṣṇa gli si manifestò; il Signore entrò nel suo cuore e lo riempì con una tale estasi trascendentale che egli divenne sopraffatto dall'amore per Kṛṣṇa. E nel suo amore poteva solo chiamare “Kṛṣṇa! Kṛṣṇa! Kṛṣṇa!” In questo modo il nome di Kṛṣṇa uscì dal suo cuore come espressione del suo amore profondo. Questa è la natura del canto Hare Kṛṣṇa.

Rivolgersi a Kṛṣṇa

Perché Kṛṣṇa è contento quando noi cantiamo? Perché ci stiamo rivolgendo a Lui piuttosto che alle cose e alle persone di questo mondo.

Lo scopo del canto è prendere rifugio. Tutti hanno bisogno di un rifugio in questo mondo, lo sappiamo molto bene. Ma oltre ai piedi di loto di Kṛṣṇa quale altro

rifugio abbiamo? Non c'è un altro riparo! Tutto il resto è solo un riparo illusorio. La reale sicurezza, il vero rifugio si trovano in Kṛṣṇa, questa è l'essenza della vita spirituale.

Nella nostra posizione originale siamo in relazione con Kṛṣṇa, ma qui in questo mondo ci siamo dimenticati di quella relazione e ci impegniamo in relazioni con l'energia materiale sotto forma di ricchezze, possedimenti, posizioni di potere. Instauriamo relazioni con la nostra casa, la nostra famiglia, il nostro lavoro, la nostra nazione, ma ci dimentichiamo della relazione con Kṛṣṇa.

Questo canto del *mahā-mantra* risveglierà il nostro amore originario per Kṛṣṇa. Ci risveglieremo come da un sonno profondo.

Il mio Kṛṣṇa guarda all'intenzione

Quando proviamo a fissare il mantra nella nostra coscienza e a cantare sinceramente, la mente ancora va di qua e di là distraendoci. A volte pensiamo: "Kṛṣṇa sta guardando il nostro canto ... e se facciamo un errore, Lo annoterà e ci terrà qui... per quello resteremo nel

mondo materiale!” È questo l’amorevole Kṛṣṇa, il misericordioso Signore Supremo?

Va bene, forse questo è il vostro Kṛṣṇa, ma non il mio! Il mio Kṛṣṇa è molto comprensivo; il mio Kṛṣṇa è molto misericordioso, il mio Kṛṣṇa è molto gentile; Lui guarda all’intenzione. Egli è *bhāva-grāhī janārdana*; il mio Kṛṣṇa considera l’intenzione del cuore.

Il mio Kṛṣṇa è quello della storia dell’uomo che stava facendo un vaso di terracotta con grande difficoltà, non era molto esperto; prese l’argilla e dopo un’ora di ripetute prove aveva ottenuto qualcosa che assomigliava ad un vaso. Non era perfetto, ma ragazzi, era già un miracolo che assomigliasse ad un vaso!

Lo offrì a Kṛṣṇa dicendo: “Kṛṣṇa, per favore accetta questo vaso... ho fatto del mio meglio, so che non è perfetto, ma per favore accettalo.” E Kṛṣṇa lo gradì, persino più del vaso perfetto di un vasaio a cui basta solo mettere l’argilla e in un minuto, usando solo un dito ti fa un vaso perfetto! Ma no, Kṛṣṇa era più felice con quel vaso storto fatto con sudore, sangue e lacrime.

Quindi il mio Kṛṣṇa guarda l'intenzione. Questo è il Dio a cui mi rivolgo; questo è il Kṛṣṇa che prego. Lui ha un cuore d'oro... il mio Kṛṣṇa!

Uno scambio reciproco d'amore

Abbiamo sentito che dobbiamo cantare per il piacere di Kṛṣṇa. Perché Kṛṣṇa è contento quando cantiamo il Suo nome? Se voi cantaste il mio nome io mi divertirei moltissimo, pensando con orgoglio e vanità: “Ah! sanno quanto sono meraviglioso.”

Anche Kṛṣṇa è così?

No!

A Kṛṣṇa fa piacere che cantiamo il Suo nome perché vede l'amore nel cuore di chi lo canta. Ed è generoso, tanto che Egli riconosce anche lo sforzo sincero come il seme dell'amore, in qualcuno che sta ancora lottando con le basi del canto.

Imparare a rilassarsi!

Da qualche parte lungo il percorso dobbiamo imparare a rilassarci e a non guardare alla montagna di nomi

chiamati sedici giri. La mattina ci svegliamo ed eccola là... una montagna di nomi che devono essere ancora cantati ed il solo pensiero causa un sacco di stress!

E pensiamo: “Come diavolo farò di nuovo? Di nuovo... sedici giri! Un enorme montagna di canto!” Così all’inizio c’è ansietà: “Beh, meglio che mi alzi, che prenda seriamente il canto, cosa posso fare altrimenti? Meglio iniziare presto e finire presto! Forza! Forza!” Tutto per paura di dover recitare così tanti nomi.

È descritto che quando Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura cantava, non lo faceva con un sentimento fanatico. Non puniva se stesso. Cantava così tanti giri, ma si dice lo facesse abbastanza lentamente, quasi in modo musicale.

Così vediamo che quando gli *ācārya* cantano non pensano: “Quando finirò i miei giri? Devo impegnarmi seriamente e poi avrò finito di cantarli.” Questa è la natura delle anime condizionate. Quello che osserviamo nei grandi devoti come Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura è che loro erano molto felici di cantare e non avevano fretta!

L'attitudine del contadino indiano

Satsvarūpa Mahārāja è conosciuto per il suo tentativo di migliorare coscientemente il suo *japa*. Scrisse un libretto di riforma sul *japa* e in quel frangente era molto incentrato sul muovere le labbra. Era molto serio riguardo alla corretta pronuncia e riguardo al fare uno sforzo sincero per poter cantare molto bene.

Poi un giorno disse: “Talvolta penso che noi occidentali rendiamo tutto più complicato. Stavo pensando al contadino indiano che non si preoccupa mai veramente di come sta cantando. Semplicemente canta senza complicarsi la vita nel cercare di cantare davvero bene. Giro dopo giro, nome dopo nome lui semplicemente canta.” Mahārāja scrisse: “Penso che oggi canterò con lo stessa attitudine del contadino indiano.”

Questo mi è piaciuto. Ho provato anche io a cantare con l'attitudine di un contadino indiano. Cantare semplicemente senza diventare nevrotici, senza sforzarsi così tanto; solo cantare... potrebbe anche piacervi!

Un autista in viaggio

Sto cantando il *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa come un guidatore di un'auto, che viaggia nelle ore buie della notte, ed è completamente concentrato sulle strisce bianche. All'inizio della nostra vita spirituale, siamo principalmente focalizzati sulle strisce bianche dei principi regolatori.

Poi, con il passare del tempo, il giorno spunta ed il sole inizia a svelare tutto il paesaggio in tutte le sue caratteristiche. Certo, continuiamo a tenere d'occhio le strisce bianche, ma vediamo anche le montagne, i fiumi, le foreste e molte altre cose.

Quindi con il tempo la nostra coscienza di Kṛṣṇa si sviluppa e noi pensiamo sempre di più a Kṛṣṇa, alle Sue qualità, al Suo nome, fama e gloria, o a come è dietro ad ogni cosa. RicordandoLo portiamo della magia all'interno delle nostre vite. Ora possiamo restare all'interno delle strisce bianche dei principi regolatori, con più facilità sebbene si debba rimanere in allerta per gli attacchi di Māyā .

*smartavyaḥ satataṁ viṣṇur
vismartavyo ṇa jātucit
sarve vidhi-niṣedhāḥ syur
etayor eva kiṅkarāḥ*

“Kṛṣṇa è l’origine di Śrī Viṣṇu, e deve essere sempre ricordato e mai dimenticato in nessun momento. Tutte le regole e le proibizioni menzionate negli *śāstra* dovrebbero servire questi due principi.”

(Śrī Caitanya-caritāmṛta Madhya-līlā 22.113)

Cantare ad alta voce

Śrī Caitanya Mahāprabhu cantava ad alta voce e ci ha indicato di fare la stessa cosa. Anche Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura cantava ad alta voce e spiegava che cantando ad alta voce stava liberando tutte le anime condizionate!

C’è anche una testimonianza da parte di un vicino di Bhaktivinoda Ṭhākura, un anziano gentiluomo che viveva a Māyāpur, che riporta che Bhaktivinoda Ṭhākura cantava a voce così alta al punto che anche i vicini cantavano mentre lui stava cantando! Così i

Vaisnava nella linea di Caitanya Mahāprabhu sono chiamati a cantare ad alta voce per liberare le anime condizionate.

Ma dobbiamo impegnare anche la mente nel canto e non solo emettere un suono. La mente deve essere molto coinvolta nel canto.

Speranza in situazioni senza speranza

Come Śrīla Prabhupāda ripeté in più occasioni: “Se seguirete i principi regolatori e canterete quotidianamente sedici giri, allora alla fine della vita tornerete a casa da Dio.” Enfatizzò: “Lo garantisco, lo garantisco, lo garantisco...”, tre volte!

Molto bene! Me lo ricordo spesso. Ho bisogno di ricordarlo, poiché canto solo per prendere rifugio e so che il mio canto è scarno. Ma ho speranza, *āsā-bandha*, speranza in una situazione senza speranza: grazie alla misericordia di Prabhupāda sarà possibile tornare a casa da Dio.

Perciò troviamoci insieme ancora ed ancora per cantare e in questo modo nutriamoci a vicenda con forza ed

ispirazione. Continuiamo a cantare con fede, semplicemente cantiamo con fede per tutta la vita e prendiamo rifugio nei quattro principi regolatori. Abbiamo fede e speranza nelle parole di Śrīla Prabhupāda, grazie al suo servizio andremo a casa da Dio.

Sono sicuro che otterremo anche Kṛṣṇa *prema*, che è alle porte del mondo spirituale!

Cantare all'infinito

Vasudeva, il lebbroso, voleva incontrare Caitanya Mahāprabhu, ma quando arrivò nel punto dove Caitanya Mahāprabhu avrebbe dovuto essere, Mahāprabhu era già partito.

Vasudeva si lamentava e si lamentava e a quel punto Caitanya Mahāprabhu improvvisamente comparve. Lo abbracciò e guarì il suo corpo. Dopo l'abbraccio egli si ritrovò un bellissimo corpo in salute: Vasudeva era molto felice della misericordia che il Signore gli aveva concesso.

Ma dopo che l'iniziale felicità terminò egli disse: “Ma, mio caro Signore, ora che mi ritrovo in questa situazione mi domando come potrò salvarmi dal cadere preda dell'orgoglio? Precedentemente era molto facile poiché ero davvero abominevole e in tal modo non ho mai avuto l'opportunità di lasciarmi trasportare dall'orgoglio. Ero solo un povero lebbroso, ma ora, potrei pensare, un brāhmaṇa attraente come me... così, come posso salvarmi dall'essere contaminato?”

Śrī Caitanya Mahāprabhu lo istruì dicendogli di cantare sempre i santi nomi. Questa è un'istruzione molto importante, cantare all'infinito i santi nomi del Signore. Inoltre disse a Vasudeva di istruire qualsiasi persona avesse incontrato su Kṛṣṇa, sempre. Inoltre disse: “Se farai questo, non verrai mai sopraffatto dai tre condizionamenti della natura materiale, te lo garantisco!”

Così qui, con questi due principi, Śrī Caitanya Mahāprabhu ci sta dando una garanzia. Questa garanzia non vale solo per Vasudeva, ma anche per noi.

Parlare della fama di Kṛṣṇa

Per quanto tempo si può restare in silenzio? Gli uccelli cantano, i leoni ruggiscono, i bambini piangono, le persone parlano... chi è che può restare in silenzio e per quanto? E di cosa parlare? La miglior cosa è parlare di Kṛṣṇa! E questo è *saṅkīrtana*, parlare di 'kīrti', la fama di Kṛṣṇa. E poi arriva il canto del Suo santo nome e più servizio devozionale.

Impegnare la lingua

Avete mai visto queste enormi pesanti petroliere? Navi enormi, lunghe un kilometro che solcano l'oceano! Immaginatevi guidarne una!

Questa nave enorme è controllata da un minuscolo pezzo di metallo, ossia il timone. Questo timone determina il destino di questa nave che è così difficile da governare. Quel piccolo timone è il responsabile del movimento di quella nave enorme!

Allo stesso modo anche noi abbiamo un timone, ed è la nostra lingua. È molto piccola, ma questa lingua ha il potere di determinare la nostra destinazione. Se

impegniamo la lingua nella glorificazione di Kṛṣṇa, nel canto del Suo nome, allora otterremo facilmente il mondo spirituale e rapidamente passeremo dal sogno alla realtà.

Ma quando usiamo la lingua per parlare di cose mondane allora è facile allontanarsi da Kṛṣṇa e andare nel mondo materiale e allora diventiamo come pagliacci che giocano con tante cose e che prendono il loro gioco molto seriamente. La sola vibrazione della lingua fa tutta la differenza. Un solo minuscolo pezzo di carne può determinare il nostro destino, così come il timone di un'enorme petroliera può impostare la rotta di quella grande nave.

Sevonmukhe - in quest'era il servizio deve avvenire con la bocca, impegnando la lingua al servizio di Kṛṣṇa. Se impegniamo la lingua nella glorificazione di Kṛṣṇa, allora tutto sarà più semplice e ancor prima di accorgercene saremo nel mondo spirituale!

Travolti dalla corrente

Inizialmente cantiamo con l'attitudine di un *sādhaka*, ossia con un'attitudine pratica in cui dobbiamo

sforzarci. È come entrare in un fiume con una corrente forte. A riva la corrente non è molto forte, ma se ti immergi in profondità la corrente ti afferrerà e ti trascinerà.

È la stessa cosa anche con il canto del santo nome. All’inizio per cantare ci sforziamo, ma poi siamo catturati e travolti!

Kṛṣṇa attrae

Il significato di Kṛṣṇa è infinitamente affascinante, perciò Kṛṣṇa ci attrarrà. Nello *Śrīmad-Bhāgavatam* 10.90.48, si afferma che *jana-nivāsa*, il rifugio di tutti gli esseri viventi, *jayati*, è vittorioso. Viśvanātha Cakravartī Ṭhākura ha commentato che “è vittorioso” è coniugato al presente e non c’è nessun dubbio sul fatto che il Signore sarà vittorioso o meno. Funzionerà il canto oppure no?

Funziona sempre. Funziona sia che ce ne accorgiamo oppure no.

Sperimentando la presenza di Kṛṣṇa

Śrīla Prabhupāda disse che all’inizio proviamo la gioia nel servizio, successivamente sperimentiamo la gioia direttamente in connessione con Kṛṣṇa. In principio siamo selettivi poiché ci interessiamo più del servizio che di Kṛṣṇa. Poi gradualmente cominciamo ad apprezzare davvero le numerose qualità straordinarie di Kṛṣṇa. Egli ci appare davvero sbalorditivo e i Suoi passatempi sono molto giocosi e attraenti.

Quindi non dobbiamo chiederci: “Come diventerò cosciente di Kṛṣṇa?”, accadrà automaticamente! Śrīla Bhaktisiddhānta dice che la parola Kṛṣṇa non significa solo ‘Infinitamente attraente’, ma la parola Kṛṣṇa significa anche ‘Colui che può essere attratto dal servizio devozionale.’

Quindi questa è la chiave. Il canto Hare Kṛṣṇa è servizio devozionale, perciò attrae Kṛṣṇa. Tutto cambia quando iniziamo a sperimentare la presenza di Kṛṣṇa!

Glorificazione costante

Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura disse che siamo iniziati nel mantra *kīrtanīyaḥ sadā hariḥ*. Questo è il nostro mantra... cantare sempre il santo nome di Kṛṣṇa!

Prabhupāda aggiunse anche: “Perché 16? Perché non 16.000 giri?” Espandere la nostra piccola coscienza a *kīrtanīyaḥ sadā hariḥ* è il nostro obiettivo: essere costantemente assorti nella glorificazione di Kṛṣṇa.

Quando iniziamo a glorificare Kṛṣṇa, allora stiamo agendo sul piano spirituale e stiamo risvegliando l'anima dal suo torpore dello stadio condizionato. Quando l'anima si è completamente svegliata diventa totalmente felice e viva! Quindi dobbiamo cantare costantemente Hare Kṛṣṇa per elevarci a quella dimensione.

L'atmosfera di Vṛndāvana è costante ascolto, canto e ricordo. Se facciamo questo, allora saremo sempre a Vṛndāvana.

Servizio ai Vaiṣṇava

Servendo i Vaiṣṇava otteniamo il gusto per l'ascolto e il canto.

*śurśūṣoḥ śraddadhānasya
vāsudeva-kathā-ruciḥ
syān mahat-sevayā viprāḥ
puṇya-tīrtha-niṣevaṇāt*

“O saggi nati-due-volte, servendo i devoti perfettamente liberi da ogni impurità, grande servizio è reso. Con questo servizio si sviluppa il gusto per ascoltare il messaggio di Vasudeva.”

(Śrīmad-Bhāgavatam 1.2.16)

Servizio pratico

Kṛṣṇa è così semplice, così completamente onesto e puro. In Lui non c'è finzione né duplicità. Quanto a noi, se solo potessimo andare davanti a Kṛṣṇa semplicemente con il cuore aperto, senza nascondere il nostro programma di interessi personali, allora potremmo cantare il Suo nome con amore puro e con grande estasi.

Ma i desideri materiali si ostinano a restare. Per lo più lottiamo, con un occasionale raggio di luce di ispirazione, come i raggi di sole improvvisi in un cielo altrimenti coperto. Eppure Prabhupāda ci ha dato un servizio devozionale pratico: pentole da lavare, Divinità di cui prenderci cura e lentamente ci possiamo purificare e il nostro canto con il tempo migliorerà.

L'essenza di tutto il servizio

Alla fine, tutto il servizio che facciamo deve tornare al canto Hare Kṛṣṇa. È l'essenza di tutto il servizio. Tutto il servizio inizia e termina con il santo nome.

Distuggere il falso ego

Quando *nāmābhāsa*, ossia il riflesso fioco del santo nome, si presenta è perché copriamo il santo nome con il nostro falso ego. C'è un grosso muro di falso ego tra noi e Kṛṣṇa.

Il muro del mio falso ego è spesso e alto, eppure il canto ed il servizio devozionale in generale stanno logorandone le pareti. Qui e là, sulla superficie di questo

muro, sono apparsi buchi o crepe e sto cominciando a scorgere Kṛṣṇa.

In questo modo mi associo ora, durante il canto, con Kṛṣṇa. A volte nel mio girovagare mi sono imbattuto in un alto albero dei desideri e arrampicandomi per un po' sui suoi rami ho potuto guardare oltre il muro; ma poi sono dovuto scendere. Ad ogni modo questa esperienza ha reso la mia fede ancora più forte sul fatto che un giorno quel muro di falso ego cadrà.

Povero Kṛṣṇa, davvero, deve ascoltare tutti i nostri canti scadenti. Ma poi ancora, poiché è di larghe vedute Egli apprezza ogni piccolo sforzo che compiamo.

Soli con Kṛṣṇa

Essere soli con Kṛṣṇa non è un lusso. È essenziale trovare il tempo per stare da soli con Kṛṣṇa e lasciarsi tutti gli impegni alle spalle; un momento dove non c'è il telefono, non ci sono persone intorno, niente bambini, quando i piccoli tesori stanno dormendo!

Śrīla Prabhupāda scriveva le sue spiegazioni nel cuore della notte e faceva riferimento ad esse come ai suoi momenti di estasi.

In ultima analisi, siamo da soli con Kṛṣṇa e non dovremmo dimenticarci di costruire questa relazione con Lui. Non possiamo essere trascinati unicamente da un programma o da una comunità, ognuno deve rivolgersi a Kṛṣṇa singolarmente.

Nel mezzo di una giornata impegnativa, ritagliatevi un solo momento con Kṛṣṇa, solo un giro da soli con Kṛṣṇa. Dimenticate tutto il resto, cantate solamente... da soli con Kṛṣṇa. Nient'altro... solo cantare.

Nell'*Harināma-cintāmaṇi*, Śrīla Bhaktivinoda Ṭhākura dice che in questo mondo ci sono solo la *jīva* e il santo nome. Che dire delle Divinità? Sì, ma Jīva Gosvāmī nel *Sandarbha* dice che in quest'era di Kali, ogni cosa deve essere preceduta e seguita dal canto del santo nome. Ci sono solo la *jīva* e il santo nome... non le *jīva* e il santo nome. Non è che stiamo pensando a tutte le altre *jīva* e intavoliamo una conversazione. È solo tra noi e Kṛṣṇa.

La predica dà vita al nostro *japa*

Quanti di noi hanno davvero il tempo di cantare 64 giri regolarmente? Il programma di alzarsi all'una e mezza del mattino, fare la doccia e poi solamente cantare, mi piace. In questo modo entro le 10 del mattino ho cantato i miei 64 giri, ma non ho fatto il *maṅgala-ārati*, il *guru-pūjā* e la lezione.

A volte vorrei appendere un cartello sulla porta: “Non disturbare, importante riunione in corso” e dentro la stanza vorrei provare ad incontrare Kṛṣṇa attraverso il Suo santo nome. Qualche volta voglio restare solo, e altre volte voglio andare in *harināma* o partecipare ad un *Ratha-yātrā*. Predicare dà vita al nostro *japa*.

Cambiando il nostro modo di essere

Il nostro problema non è che il canto non funziona. Il problema siamo noi che non ci sforziamo per migliorare il canto. Siamo irrequieti; cantiamo per un po' e poi cerchiamo una scusa per fermarci. Ancora la stessa vecchia questione: “Oh, non so davvero come concentrarmi. È molto difficile!” Talvolta cantiamo i giri

in tarda serata, magari tenendo un dito sulla tastiera del computer o cantando mentre guidiamo.

Quindi, come possiamo migliorare la qualità del nostro canto? Con il servizio. Possiamo servire il santo nome servendo il movimento Hare Kṛṣṇa di Śrīla Prabhupāda. Più serviamo più lo stato d'animo con cui cantiamo cambierà totalmente e più svilupperemo l'attitudine di fare qualcosa per Kṛṣṇa, senza desiderare alcun guadagno.

Impegno nel servizio

Śrīla Prabhupāda nel *Nettare della Devozione* menziona che *ceto-darpaṇa-mārjanam*, la pulizia del cuore, non può realmente avere luogo a meno che cooperiamo adottando un'attitudine di servizio. È questo impegno che fa la differenza. Non è che il santo nome sia magia pura e noi siamo solo una sorta di fruitori passivi di questo mantra magico che cambierà tutto.

No, esso cambierà le cose fino al punto in cui l'attitudine di servizio si risveglierà in noi e ci dedicheremo ad esso. Andrà di pari passo con l'impegno e vedremo questo impegno nel servizio. Advaita Ācārya aveva abbracciato,

anche persino prima dell'apparizione di Śrī Caitanya Mahāprabhu, la missione di esporre la *Bhagavad-gītā* da un punto di vista personalista. La sua promessa era quella di spiegare il vero significato della Gītā ossia la *Bhagavad-gītā* così com'è.

Anche Śrīvāsa aveva un compito simile. Dopo che lesse il verso dal *Bṛhan-nāradya Purāṇa* che dice che in quest'era di Kali, il solo metodo raccomandato è il canto del santo nome di Hari, venne ispirato ad iniziare il *kīrtana* in casa sua, in preparazione all'apparizione di Śrī Caitanya Mahāprabhu.

Prabhupāda dice che si dovrebbe servire il santo nome e il santo nome si rivelerà. Servire il santo nome significa cantare, ma anche lavorare per diffondere le glorie del santo nome.

Distribuire i frutti

Mahāprabhu ha ordinato a tutti, nell'universo, di distribuire i frutti dell'amore per Dio. Distribuendo questi frutti il nostro credito aumenterà.

Il canto e il servizio vanno di pari passo; si migliorano a vicenda; Śrīmatī Rādhārāṇī mentre fa lo yogurt canta spontaneamente il nome di Kṛṣṇa. Quindi canteremo, sempre assorti nel servizio devozionale, poiché siamo consapevoli che Kṛṣṇa è meraviglioso.

A Māyāpur la brezza del Gange ispira a cantare il santo nome di Kṛṣṇa. I devoti fanno la differenza. Insieme cantiamo e serviamo il santo nome diffondendone le glorie.

Compassione nel canto

Il *saṅkīrtana* è un processo basato sulla compassione. L'obiettivo è il benessere degli altri. Questo è quello che avvenne nel movimento di Prabhupāda. Prabhupāda cominciò a cantare a New York, nel negozietto chiamato “Doni impareggiabili” e così molti giovani entrarono e cantarono assieme a lui, ne trasformò così tanti!

Nel movimento del *saṅkīrtana*, dovremmo cercare di coinvolgere più persone possibili. Come Vāsudeva Datta, che voleva farsi carico di tutti i peccati del mondo intero, il nostro stato d'animo dovrebbe essere compassionevole e misericordioso. Non c'è limite alla

misericordia del santo nome. Più miglioriamo la qualità del nostro canto e più misericordia avremo da distribuire.

Creare contatti

Come in molte città, ad Amsterdam le case sono proprio sul marciapiede, non hanno giardino né spazi privati. Alcuni che hanno un tetto siedono là in estate e la gente del posto mette i divani proprio sul marciapiede, prendendo possesso del luogo.

Una sera d'estate, con il sole nel cielo fino a tardi, mettemmo le nostre sedie fuori sul marciapiede. La porta del tempio era aperta sulla strada. Un devoto chiamò quelli seduti fuori: "Qualcuno vuole del latte caldo?"

Una donna che stava passeggiando con il suo cane disse: "Sì, ne vorrei un po'", ed entrò nel tempio con il cane.

I devoti iniziarono ad abbaiare: "Fuori! Fuori il cane! Nessun cane nel tempio, fuori!"

La donna era scioccata da come queste persone carine si erano improvvisamente tramutate in disprezzatori di cani.

La calmai: “No, non è che odiano i cani. È solo che tradizionalmente, nei templi dell’India i cani non sono permessi, ma possiamo sederci qui sul marciapiede e bere il nostro latte.” Lei acconsentì.

Abbiamo iniziato a parlare e ad un tratto mi chiese che tipo di meditazione stavamo praticando. Le spiegai che era una meditazione sul mantra, e le mostrai come cantavo sui miei grani.

Lei disse: “Anch’io medito quando passeggio con il mio cane, cammino lungo il fiume e fisso l’acqua.”

“Oh interessante! La meditazione dà più significato alla vita. Anch’io avevo un cane ed il suo nome era Kṛṣṇa. Chiamando il cane, iniziai la mia meditazione sul mantra.”

Questo le piacque e come me, attraverso un cane, creò una connessione con il canto Hare Kṛṣṇa.

Vero potenziamento

Vero potenziamento vuol dire che siamo in grado di connetterci con il Signore Supremo. Quindi un devoto può potenziare gli altri semplicemente impegnandoli nel servizio devozionale, perché immediatamente la persona si connette con il Signore Supremo. Quindi ogni devoto che può dare servizio devozionale, che può incoraggiare gli altri a cantare, ha il potere di potenziare – di creare la connessione con il Signore Supremo.

Condividere con gioia

Prabhupāda raccontò la storia di un’anziana bengalese che mentre è sul suo letto di morte viene forzata dal figlio a cantare Hare Kṛṣṇa. Il figlio le dice: “Canta! Canta! Hare Kṛṣṇa *bolo!*”

La madre non risponde, il figlio si fa più insistente e alla fine la madre gli risponde: “Sto morendo, riesci a vederlo? Cos’altro vuoi che dica?” La donna riuscì a dire questa frase completa, ma non riuscì a dire Hare Kṛṣṇa! Perché?

Perché la donna non ha potuto sperimentare che cantare questo *mahā-mantra* può portare la felicità eterna. Se il figlio le avesse mostrato come questo canto dona la felicità allora sarebbe stata in grado di cantarlo.

Perciò noi dobbiamo essere capaci di mostrare alla gente che la felicità proviene dal canto del *mahā-mantra*. Certo che questo è più facile attraverso il *kīrtana*, perché il *kīrtana* porta felicità a tutti.

Il potere dell'associazione

La fede si sviluppa con l'associazione e il gusto – qualcuno ci conetterà alla vibrazione sonora trascendentale, e chi sperimenta il gusto può trasmetterlo. Uno scambio umano con un devoto ci può aprire un universo. Questo è tutto ciò che occorre!

Potenziati dalla conoscenza realizzata

Jayadeva Gosvāmī dice che Balarāma indossa un dhoti che ha l'esatto colore di una nuvola di pioggia, blu scuro. Penso che non sia una coincidenza; anzi il blu scuro è il Suo colore preferito perché è il colore di Kṛṣṇa. A

Madhuvana, Balarāma si sedette per cantare il nome di Kṛṣṇa e divenne così assorto che il Suo corpo bianco assunse il colore di Śyāma.

Ah, la misericordia di Balarāma! ServendoLo e assistendoLo nel fare bei programmi per il piacere e l'interesse di Kṛṣṇa, saremo potenziati, potenziati con la felicità e la conoscenza realizzata. Allora anche noi gusteremo, come Balarāma, la potenza del servizio devozionale e con la forza di questa gioia potremo davvero cantare Hare Kṛṣṇa!

Un'inondazione

Non è che il Pañca-tattva, forzato il lucchetto della riserva dell'amore per Dio e poi, afferrati i frutti che c'erano, immediatamente corse fuori dalla porta, con il mantello da Superman ed iniziò ad inondare il mondo intero. No! Loro divennero assorti in prima persona. È iniziata un'inondazione: le glorie di Kṛṣṇa, le Sue incredibili qualità, e Loro apprezzavano e gustavano. Con quel gusto cantarono e nel verso successivo è detto:

“I componenti del Pañca-tattva danzarono in persona e resero così più facile bere il nettare dell'amore per Dio.

Danzavano, piangevano, ridevano e cantavano come pazzi, e in questo modo distribuirono l'amore per Dio.”

(Śrī Caitanya-carītāmṛta Ādi-līlā 7.22)

Quando il Pañca-tattva rompe il sigillo della riserva dell'amore per Dio e iniziò a bere i frutti dell'amore per Dio, la Loro sete aumentò. I devoti cantavano tutta la notte ed erano profondamente assorti nel canto e nella danza. Bevendo questo suono trascendentale, impegnandosi in questa glorificazione del Signore Supremo, il loro desiderio e la loro sete incrementarono.

Forza spirituale

La qualità della vita spirituale inizia alle 4 del mattino. È qui che partono i 16 giri concentrati. È qui che iniziano i 16 giri filati, con la concentrazione anziché la disattenzione.

E questo è il punto dove inizia la forza spirituale. Laddove esiste tale concentrazione e dove c'è forza spirituale, c'è anche la determinazione a fare un sacrificio.

Altrimenti la nostra agenda personale diventa molto importante per noi... “Come mi sento... Di cosa ho bisogno...” sono ancora molto forti. Ma quando cantiamo 16 giri con grande concentrazione, allora saremo pronti a fare più sacrifici. Quindi inizia tutto alle 4 del mattino!

Uno spirito rivoluzionario

Se non si è profondamente assorti nel canto e nella lettura dello *Śrīmad-Bhāgavatam*, non si potrà sviluppare lo spirito rivoluzionario che Śrīla Prabhupāda introdusse. Il movimento del Signore Caitanya è un movimento rivoluzionario e Prabhupāda era un rivoluzionario, non era affatto per lo status quo, il suo obiettivo era come diffondere la Coscienza di Kṛṣṇa in tutto il mondo.

Al tempo stesso Prabhupāda ci teneva al fatto che i devoti stessi fossero molto dedicati e seri riguardo al loro canto, non solo al cantare i 16 giri fra tutte le altre attività. Come Jayānanda, che era così famoso tra i discepoli di Prabhupāda. Era solito sedersi e cantare 40 giri in un colpo solo!

Convinzione totale

Nāma Haṭṭa è un concetto ideato da Śrīla Bhaktivinoda Ṭhākura. Nel *Godruma Kalpāṭavī* scrisse a proposito di questo sistema *Nāma Haṭṭa*, che significa “Il mercato del santo nome”. Egli ha diversi custodi e capi distrettuali; il capo della piazza del mercato, magazzini principali e piccoli outlet. Così ha istituito un intero modello d'affari del mercato del santo nome sottolineando che il santo nome è disponibile al prezzo della fede.

Si dice che se si cerca di acquistare il santo nome senza fede, si ottiene il nome contraffatto. Se cantiamo il santo nome senza fede, senza cambiare la nostra vita e senza arrenderci a Kṛṣṇa allora rientriamo in quella categoria. Come Bhaktisiddhānta descrive, Kṛṣṇa si ritira da quel nome, e tutto ciò che resta è un guscio vuoto.

Cantare il santo nome con fede significa che accettiamo che il santo nome non è diverso da Kṛṣṇa. E quando accettiamo questo, allora saremo rispettosi del santo nome come nostra venerabile Divinità e vedremo il santo nome come qualcosa di molto sacro.

La persona che canta il santo nome senza questa fede potrebbe vederlo come una tecnica, come un mantra che ha del potere che possiamo utilizzare per ottenere dei benefici e così potrebbe non entrare nello spirito di servizio al santo nome.

Prabhupāda aveva quella piena fede e lasciò agire il santo nome senza alcun supporto e senza niente a suo supporto – dietro di lui non c'erano grandi organizzazioni, grandi edifici, grandi giri economici o grandi campagne.

Prabhupāda non stava cercando di cambiare il mondo con il suo potere. Quando era al molo di Boston, scrisse:

“Come farò a far comprendere loro il messaggio della coscienza di Kṛṣṇa? O maestro spirituale di tutti i mondi, posso solo ripetere il tuo messaggio...”

Prabhupāda era convinto, noi siamo convinti?

Un cambiamento radicale

Come si canta dal cuore? Cantare dal cuore significa cantare con desiderio, significa che vogliamo farlo di

continuo. Ogni nome entra nel cuore ed ogni nome porta un cambiamento nel cuore.

In una lezione Śrīla Prabhupāda spiega che se si canta il santo nome, anche solo una volta, si diventa una persona diversa. Il corpo sottile cambia. Poco a poco, ad ogni canto di mantra, il corpo sottile gradualmente si dissolve fino a quando resta solo il corpo spirituale puro ed originale.

Cantare senza interessi personali

Se non siamo assorti nella glorificazione di Kṛṣṇa allora siamo assorti nella glorificazione di noi stessi. Questa tendenza ce l'abbiamo anche mentre cantiamo. La mente va: “Sono il primo ad alzarmi... canterò un po' più forte così tutti potranno sentirmi.”

Questo è essere assorti nella glorificazione di sè stessi. Quindi quanto servizio devozionale stiamo effettivamente facendo per essere glorificati?

Non è sufficiente dire: “Sto cantando 16 giri.” Non è questione di cosa fai, ma anche di chi sei. Dobbiamo avere un carattere generoso. Dobbiamo essere pronti a

mettere da parte i nostri interessi. Fintanto che cantiamo con interessi personali, non ci sarà possibile ricevere il pieno beneficio del canto. Le tecniche per un canto attento possono aiutare, ma la chiave di svolta è il cambio di mentalità.

Questo è quello che vediamo nelle persone sante: esse sacrificano molto i loro interessi personali e questo è quello che dobbiamo imparare a fare. Non è per niente facile. È una questione di pratica, ma se lo facciamo il nostro canto diventerà più efficace.

Mettere il falso ego da parte

Mettiamo da parte tutto il falso ego; *sarvopādhivinirmuktam*, non andiamo in cerca di uno status o una designazione: “Sono un principiante nel canto... Sto sperimentando... Sono esperto... Sono un autore del santo nome...” Qualunque cosa siamo, dimentichiamocela e prendiamo rifugio solo nel santo nome. Lasciamo che agisca, senza cercare alcun risultato. Facciamo la miglior offerta possibile e lasciamo che Kṛṣṇa agisca, senza intralciarLo.

Non meccanicamente

Govinda è coLui che dà piacere alle mucche e ai sensi. Kṛṣṇa canta su un *japa mālā* per contare le Sue mucche.

Questo canto non è meccanico. Il servizio alle mucche, ancor prima del servizio ai *brāhmaṇa*, soddisfa Kṛṣṇa.

Umiltà nel canto

Il santo nome può essere cantato solo in uno stato mentale di umiltà. L'umiltà sorge naturalmente attraverso il processo del servizio devozionale, e noi possiamo anche fare uno sforzo cosciente nel mantenere sempre una posizione di umiltà. È facile essere umili quando siamo onesti, poiché possiamo renderci conto che non siamo così eccezionali. Siamo pieni di colpe e quando comprendiamo questo, realizziamo che siamo dove siamo grazie alla misericordia degli altri e non grazie ai nostri sforzi.

Non sono solo le scritture che ci insegnano ad essere umili; la vita ce lo insegna. L'intero scopo della vita materiale è condurci al punto dell'umiltà. Nella vita ci ridimensioniamo, a poco a poco, con l'età, con la perdita

delle nostre capacità, confrontandoci con le nostre limitazioni. L'umiltà è fondamentale. Questo è quello che Kṛṣṇa richiede – che ammettiamo la nostra dipendenza da Lui. L'umiltà significa semplicemente che diamo il credito a Kṛṣṇa. Non dicendo: “Oh, non so fare niente!” Kṛṣṇa ci dà l'abilità, *pauruṣam nṛṣu*, “Sono l'abilità nell'uomo.” Quindi Kṛṣṇa ci dà le qualità. Tutti noi possiamo fare qualcosa, ma non è nostra la pretesa di fama. Umiltà significa che diamo a Kṛṣṇa il credito per tutte le qualità che abbiamo, comprendendo che sono Suoi doni, e che questi doni non sono nostri per sempre, restano nostri finché Lui lo desidera.

Śrī Caitanya dice che dobbiamo essere più bassi di un filo d'erba sulla strada e più tolleranti di un albero. L'erba è calpestata, tutti camminiamo sull'erba ed essa non protesta. L'albero non protesta contro la grandine, la neve o il colpo di un'ascia. La *Caitanya-caritāmṛta* dice che i sintomi di colui che canta il *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa sono che egli pensa di non avere alcun amore per Kṛṣṇa, ma costui offre i suoi rispetti agli altri, sapendo che tutti ospitano Kṛṣṇa nel loro cuore. Come un albero

che è carico di frutti, la persona con buone qualità si inchinerà spontaneamente.

Questo spirito di umiltà è il nostro punto d'accesso. Ma nel frattempo, poiché non siamo così umili, continuiamo a cantare e pregare che la qualità dell'umiltà si sviluppi per tempo.

Un'attitudine di sottomissione

Cantare significa invocare il Signore in uno stato d'animo di impotenza e sottomissione. Lo sviluppo di un'attitudine sottomessa ci consentirà di cantare appropriatamente il santo nome.

Il santo nome è il sentimento di *bhāva*. Lo stadio di *bhāva* non può essere recepito con un orecchio mondano, può essere captato solo dall'anima. Come Anima Suprema Kṛṣṇa può sentire la qualità del nostro canto. La qualità del nostro canto è più importante della quantità.

Un incontro intimo

Quando Kṛṣṇa è soddisfatto della nostra attitudine di umiltà e di rispetto verso *guru*, *sādhū* e *śāstra*, Egli si rivela a noi. Perciò non si puoi mai dire: “Se canto un milione di nomi, allora Kṛṣṇa sicuramente si rivelerà!” Non esiste una cosa del genere, poiché Kṛṣṇa si rivela ogni volta che desidera, ogni volta che è soddisfatto.

In questo modo, il canto del santo nome è un incontro intimo con Dio, la Persona Suprema.

Dipendente come un bambino

Śrī Caitanya Mahāprabhu non disse mai di essere il maestro del santo nome o il maestro nel cantare il santo nome, ma piuttosto si considerò sempre il servitore del santo nome. Non è possibile padroneggiare l'arte di cantare il santo nome o diventare esperti nel canto del santo nome.

Si può semplicemente realizzare che davanti al santo nome si è indifesi, che non si è in grado di fare l'offerta del canto adeguatamente e che si dipende solo dalla misericordia del nome. Śrīla Prabhupāda disse che

dovremmo cantare il santo nome con lo stesso stato d'animo di dipendenza con cui un bambino chiama la propria madre, perché in questo modo sarà possibile cantare davvero il santo nome.

È interessante che, mentre avanziamo nel canto, realizziamo che dipendiamo dal santo nome e che senza di Lui siamo vittime della nostra mente inquinata e dei sensi. Sappiamo che questi ci condurranno alla miseria e alla sofferenza. Quindi siamo disperati. Lottiamo e sappiamo che è molto difficile. Per cui non c'è questione di sentirsi maestri del santo nome.

L'attitudine del servitore

Così andiamo davanti al santo nome, rendendoci conto che in un modo o nell'altro siamo qui come servitori. Ora, nel processo del canto sto offrendo la mia attenzione e la mia energia mentale al servizio del Signore. Sto offrendo la lingua, le labbra, tutto nella corretta pronuncia del nome. Sto offrendo il mio cuore con dedizione in questo canto e in questo modo sto offrendo ogni mantra. Sto offrendo tutto me stesso, tutto il mio essere nella glorificazione del Supremo.

Questo è lo stato d'animo del servitore del santo nome – sapendo che non possiamo fare nulla indipendentemente dal Signore. Non possiamo raggiungere nulla indipendentemente dal Signore. Indipendentemente dal Signore siamo impotenti. Per cui dovremmo essere completamente aperti e pregare per la misericordia del Signore.

Che noi possiamo offrire tutto quello che abbiamo al servizio del Signore! Questo è quello che fece Prabhupāda. Lui cantò il santo nome a Tompkins Square Park condividendo la sua felicità con il mondo intero...

Come mendicanti nel canto

Nel *japa* ci confrontiamo con noi stessi, totalmente! Nel *japa* dobbiamo affrontare chi siamo! Quando siamo seduti in un gruppo di *kīrtana*, si può essere estatici perché tutto il gruppo è estatico. Ma quando siamo da soli con Kṛṣṇa e il santo nome, allora ci confrontiamo con chi siamo veramente, su dove siamo, su quanto siamo attaccati a Kṛṣṇa e su quanto siamo attratti da altre cose! Siamo lontani da Kṛṣṇa, questa è la nostra situazione.

Questo è il motivo per cui il *japa* è più difficoltoso. Con il *japa* andiamo dinanzi a Kṛṣṇa e mendichiamo: “Kṛṣṇa non ho gusto. Kṛṣṇa la mia offerta è scarsa, ma Kṛṣṇa, voglio davvero *kṛṣṇa-prema*. Per favore concedimelo. Lo so, non voglio nemmeno pagarne il prezzo, ma Kṛṣṇa per favore dammelo... non ho amore. In un modo o nell'altro non funziona con me, funziona con chiunque, ma ahimè, non con me! Mio Signore tutto ciò che posso fare è rivolgermi a Te e pregarTi di concedermi la misericordia nonostante io non me la meriti. Vengo a mani vuote, non ho nulla da offrirti che non sia già Tuo. Non ho qualifiche, ma per favore concedimelo lo stesso. Per favore! Voglio il gusto di *kṛṣṇa-prema*!”

Quindi mentre cantiamo siamo dei mendicanti, non abbiamo la capacità di cantare, così prendiamo rifugio soli, tutti soli nel cantare il santo nome sapendo che ora ci stiamo associando con Kṛṣṇa e che in questo canto accadrà qualcosa di meraviglioso, che stiamo facendo un'offerta a Kṛṣṇa e che al tempo stesso Kṛṣṇa si sta rivelando a noi!

Offrire con amore

Perché Kṛṣṇa è contento quando cantiamo il Suo santo nome? Perché Kṛṣṇa non è diverso dal Suo nome, è *asamaurdhva*, impareggiabile - niente Lo eguaglia. Perciò il santo nome è il meglio che possiamo offrirGli. C'è solo una cosa che è ancora meglio, offrirGlielo con amore.

Se offri il tuo canto a Kṛṣṇa canterai in modo migliore.

Immaginatevi di offrire della *bhoga* a Kṛṣṇa - sono state cucinate un sacco di preparazioni, dovremmo preparare bene il piatto con *purī* che sembrano dei palloncini e foglie di *tulasī* su tutte le preparazioni. “Kṛṣṇa ecco la nostra offerta!”

Non possiamo immaginare di andare sull'altare dicendo: “Kṛṣṇa ecco il tuo cibo!” Clunk! “Non suonerò la campanella perché non mi piace se, mentre sto mangiando, qualcuno la suona!” Questo è un esempio di un'offerta casuale e trascurata.

Quando si fa l'adorazione alle Divinità, si è rigorosi e attenti, quindi cantare per fare un'offerta a Kṛṣṇa diviene un canto di vera qualità.

Raffinare il nostro comportamento

La resa a Kṛṣṇa ha a che fare con il perfezionamento del nostro comportamento: raffinare le nostre offerte, entrare nel dettaglio e renderlo perfetto. Come soddisfare Kṛṣṇa? Questo richiede sempre più finezza. Come rispettare i Vaiṣṇava? Ci vuole sempre più raffinatezza. Come situarsi nella modalità della virtù? Ci vuole sempre più eleganza nel comportamento. Tutte queste cose servono per arrivare al traguardo di *kīrtanīyaḥ sadā hariḥ* - cantare sempre le glorie del Signore.



La santità del giorno

Al mattino presto, mentre il mondo dorme, tutto ciò che voglio è la vibrazione sonora trascendentale e che nulla interferisca con la sacralità del giorno che appartiene a Kṛṣṇa.

Nessun bene più grande

Questo è il *japa* della mia iniziazione. Non possiedo nulla di meglio, mi è stato dato dal mio maestro spirituale, che è *kṛṣṇa-presthāya bhū-tale*, un devoto caro a Kṛṣṇa. Lui c'ha cantato sopra. È fatto di *tulasī*, *kṛṣṇa-preyasi*, anche Lei è molto cara a Kṛṣṇa. Se canto con fede su questi grani, allora loro potranno sicuramente attrarre la misericordia di Kṛṣṇa.

Nessuna distrazione

Qualunque cosa io intenda fare, fai che non mi distraiga. Sia che si tratti di condizioni materiali favorevoli o sfavorevoli, voglio semplicemente elevare la mia meditazione al livello estatico in cui si è sempre

assorti nell'ascolto e nel canto delle glorie di Kṛṣṇa e dei Suoi devoti.

La fonte del mio servizio

Quel suonatore di flauto trascendentale, Kṛṣṇa, ora è presente nel Suo santo nome e io ho la fortuna di poterlo recitare!

Un oceano di servizio devozionale si estende in tutte le direzioni, e l'origine di tutto è il mio *japa*. È da qui che ottengo la forza e la sostanza per qualsiasi tentativo che faccio nel servizio a Kṛṣṇa.

Sì, ci sono 64 rami del servizio devozionale che compongono questo oceano di attività trascendentale; il canto del santo nome è, tra questi, l'unico ramo che nutre tutti gli altri.

Il mezzo principale

Un lungo viaggio davanti, l'oceano dell'ignoranza ancora da attraversare... il santo nome agisce come mezzo di trasporto principale. Le preghiere, i benefattori, la

misericordia incondizionata del maestro spirituale ci proteggono in questo viaggio.

I gioiosi Vaiṣṇava ci ispirano con il loro esempio.

I templi ci danno il sollievo dai dolori delle miserie materiali.

Ogni cosa è favorevole; ora tutto quello che rimane da fare è continuare a cantare il santo nome.

Ho bisogno di cantare...

Ratti! Mattina presto in attesa del treno. Tre ratti sui binari attratti dalla spazzatura, o ce ne sono quattro?

Chi sono io? Perché sto perdendo tempo? Ho bisogno di cantare, ho bisogno...

Il tunnel dei pensieri mondani

Il treno entrò nella galleria e il cellulare perse la ricezione. Allo stesso modo, la mia mente durante il canto è entrata nel tunnel dei pensieri mondani e ha perso la connessione con Kṛṣṇa.

Nel frattempo così come il treno continuò la corsa verso la sua destinazione, ho continuato a cantare sapendo che, ispirato o meno, se continuo indipendentemente dalle condizioni, l'ispirazione tornerà e otterrò Kṛṣṇa.

Il cieco...

Un cieco stava cantando Hare Kṛṣṇa, se solo avesse potuto vedere il festival che si stava svolgendo: Kṛṣṇa che balla nella forma del nome è il più sorprendente! Lui è Naṭarāja, il re dei danzatori. È circondato dai Suoi associati, che sono estasiati nel vedere il Suo meraviglioso aspetto. Il loro unico interesse è renderLo felice.

Cosa vogliamo di più?

Tuttavia il cieco non può vedere e non vede l'ora di finire i suoi giri.

Canto con il cuore?

Stiamo mettendo il cuore nel canto, o stiamo solo grattando la superficie? Tra un morso di cioccolata e l'altro facciamo uscire un santo nome. “Oh, nella mia

mente ci sono ‘io e mio’. Quando mi interesserò più di Kṛṣṇa che di me stesso?” Solo allora potremo cantare.

Elevati ai piedi di loto

Benvenuti nella dimensione corporea, qui va la mente... la mente va nelle cose e le cose vanno nella mente. Ma concentrandoci sul suono trascendentale del nome di Kṛṣṇa saremo elevati gradualmente ai Suoi piedi di loto. Poi non ci resteranno altri desideri.

Investire nell’ascolto

Le dita stanno danzando sulla tastiera, quando metteremo le mani sul nostro japamālā? La mente sta viaggiando per tutto l’universo; quando atterrerà?

Solo investendo nell’ascolto di Kṛṣṇa e poi nel canto, facendo sacrifici nel servizio, si potrà trovare la misericordia di Kṛṣṇa.

Vita dopo vita...

Vita dopo vita ci siamo invischiati in relazioni riprovevoli con la materia. Ora nella mia vita è entrata

la misericordia di Mahāprabhu. Sto cantando e danzando, sto gustando, ma resto un peccatore. La mia sola speranza è che il santo nome mi liberi e laddove non sono all'altezza prego di ricevere la misericordia del mio maestro spirituale, di Śrīla Prabhupāda e del Signore Gaurāṅga.

Dove sarei finito?

La mia vita è cambiata così tanto! Dove sarei finito se non avessi sviluppato la fede in Kṛṣṇa?

Dove sarei ora se non avessi cantato ogni giorno? Kavi-karṇapūra dice: “O si diventa assorti in un oceano di trascendentale e amorevole servizio devozionale oppure in un oceano di azioni indesiderate.”

Dove sarei finito se non avessi cantato Hare Kṛṣṇa?

Alla ricerca di un albero dei desideri

Girovagando per la foresta alla ricerca di un albero dei desideri, cantavo Hare Kṛṣṇa. Tuttavia mi sono perso nel deserto della mente e dei sensi. Mi preoccupa per delle banalità e sono in ansia per molte cose. Teoricamente so

che in realtà tutto ciò di cui ho bisogno non è molto lontano. Il mio maestro spirituale ha messo tutti i tesori ai miei piedi. Ora se solo mi applicassi nel servire Kṛṣṇa e nel cantare il Suo nome glorioso, allora il successo sarebbe garantito e realizzerei Kṛṣṇa nel cuore.

Tutto torna

Cantare pacificamente, fedelmente, appassionatamente, umilmente, con determinazione, chiaramente, dolcemente, doverosamente, cantare dal cuore, presto, tardi, da soli, con altri, in un veicolo, al lavoro, in ospedale, cantare e studiare, cantare 64 giri o solo 16, cantare in gioventù, nella mezza età o in vecchiaia, sul letto di morte, cantare e danzare; ad ogni modo cantiamo, tutti i nostri *anartha* salteranno fuori con i “panni sporchi” della vita.

Il nostro fedele compagno

Essere un uomo non è da poco. Essere un uomo è essere un guru, le scritture dicono: bisogna essere di esempio, una fonte di forza, saggezza e compassione, svegliarsi

un'ora e mezza prima del sorgere del sole e cantare il nome di Kṛṣṇa.

Ai giorni d'oggi molti uomini sono deboli e le donne si fanno avanti e prendono la guida nelle pratiche spirituali. Uomini, donne, giovani e anziani, lasciamo che il *mahā-mantra* sia il nostro fedele compagno - allora ognuno sarà forte.

Quando siamo felici nella vita spirituale possiamo fare tutto.

In qualche modo adatto la mia vita...

Canto sempre con una sorta di piano su come finirò la mia quota di giri giornaliera. Ogni giorno è differente; alcuni giorni sono sommerso dagli impegni, se ogni giorno fosse così dovrei chiedermi: “É così che deve essere? Posso fare un cambiamento?” In qualche modo risistemo la mia vita, la giornata, in qualche modo faccio un piano per trovare il tempo per cantare.

Cantare in una giornata impegnativa... mi sono assicurato di svegliarmi presto e di riuscire a cantare la maggior parte dei giri prima di uscire dalla porta.

Non toccate i miei giri!

La mia vita è frenetica, passo da un programma ad un altro, senza sosta! Ma una cosa è sacra ed intoccabile: i miei giri. “Non toccate i miei giri!” Così i giri diventano sacri e si avvicinano al cuore.

Sempre con Kṛṣṇa

Non sono mai da solo nemmeno nel posto più recondito, perché quando canto il Suo santo nome, sono con Kṛṣṇa. Quando canto il Suo santo nome sono immediatamente da solo con Kṛṣṇa, anche nel mezzo della folla più gremita.

Nessun perdente

Il peggior peccatore, trasformato, può liberare il mondo. Il passato è passato, e ora il santo nome è il centro della nostra vita. Kṛṣṇa manifesterà sempre più la Sua presenza nella vita di ogni devoto. Non ci sono perdenti, solo vincitori.

Chi è pronto?

Chi è pronto? Praticamente nessuno! Ma ascolteranno il santo nome, che lo vogliono o no e un giorno canteranno con un gusto superiore! Sì, credo nella verità di queste parole. Non smetterò di cantare, anche se assaporo solo un minimo gusto.

Un giorno libero!

Un giorno libero! Innanzi tutto riposo extra, poi cos'altro? Un giorno libero e ancora non sto cantando? Niente gusto? Niente intelligenza? Va bene, è raro cantare con gusto, ma cantare sapendo che devo uscire da questo mondo materiale è segno di intelligenza. Ma ancora sono debole, così mi rivolgo alla preghiera, "Oh Nityānanda Balarāma, per favore dammi la forza. Per favore dammi la sincerità per perseverare."

Posso servire!

Oh, mio caro santo nome, per favore accetta i miei più umili omaggi! Hmmm, cosa posso darti? Austerità? Non ne ho fatte molte. Amore puro? Ho paura di non aver

fatto molto meglio in questo campo. Allora cosa posso darti? Posso darti i risultati di un po' di servizio devozionale, questo posso farlo.

Facendo preparativi per il piacere di Kṛṣṇa, diffondendo le glorie di Kṛṣṇa e assistendolo in tutto ciò che desidera che venga fatto, posso servire. Poi spero di attrarre un po' di misericordia e allora cantare sarà magico!

Nessuna perfezione senza lotta

Una mattina presto alle Mauritius... è interessante che ci siano degli appezzamenti di cavoli proprio tra le case. Sto cantando e i contadini sono là, da prima delle 6 del mattino, che diserbano, annaffiano, scavano e tagliano cavolfiori pronti per essere venduti. La gente del luogo arriva con dei furgoncini e li carica di cavoli. La solita questione di affari. Anche gli agricoltori, che vivono più vicino alla natura di noi cittadini, devono trovare il tempo per cantare, magari in pieno giorno.

Nel mondo materiale non c'è perfezione senza lotta.

A Vaikhuṅṭa, le donne spazzano il pavimento di marmo dei palazzi, nonostante non ci sia polvere. Non hanno

bisogno della polvere, loro hanno un'attitudine al servizio.

Abbiamo bisogno di uno sforzo per essere elastici e crescere nel nostro abbandono.

Palline da giocoleria

Parlai con la mia immagine riflessa nello specchio e dissi: “Ti lamenti sempre di quanto è difficile cantare, che non hai gusto. Ascolta, smettila di pensare a te stesso! Riguarda solo quello che vuoi tu, quello che senti tu, egoista, egocentrico, meschino, topo d'uomo!

Ora guarda fuori; non guardare lo specchio! Varca la soglia del servizio devozionale. Fai sempre più servizio per Kṛṣṇa e seguirà maggiore ispirazione per il canto.”

Il mio riflesso ribatté: “Quando faccio tanto servizio non ho tempo per cantare!”

Dobbiamo avere un approccio della vita nella virtù e trovare un equilibrio in tutte le cose che dobbiamo fare. Nella vita spirituale ci sono 3 palline con cui ci si deve destreggiare:

1. la pallina della *sādhana* e del *bhajana*;
2. la pallina del benessere personale;
3. la pallina del servizio.

Nella giocoleria le palline sono in movimento. Una è sospesa nell'aria, una la lanciamo verso l'alto e l'altra la stiamo afferrando. L'equilibrio è, dunque, anche un processo di accomodamento costante. Talvolta la pallina della *sādhana* rimane sospesa nell'aria con il pilota automatico troppo a lungo. È tempo di prenderla e darle una spinta. Ogni tanto dobbiamo concentrarci sul benessere personale ed altre volte la concentrazione è sul carico di servizio.

Se le tre palline sono costantemente in disequilibrio, allora forse è arrivato il momento di fare qualche cambiamento nella nostra vita.

Segni del tempo

Oh tempo senza pietà, com'è che sono diventato così? La vecchiaia mi ha tolto il fiato con i segni del tempo. Ora sono debole e vulnerabile. Oh Kṛṣṇa Caitanya, per favore salvami e aiutami a cantare il Tuo santo nome!

Alcuni sopportano la vecchiaia con grazia, accettandone i limiti e rimanendo grati per le piccole opportunità, restando positivi e avvantaggiandosi di queste opportunità quando si presentano; fanno meglio di coloro che si lamentano per ciò che hanno perso.

Qualsiasi cosa facciamo durante la nostra vita diventa una seconda natura; per cui lasciatemi cantare anno dopo anno, poi con l'età avanzata il canto continuerà automaticamente.

Fammi danzare

Fammi danzare, fammi danzare! Fammi saltare insieme ai devoti nel *kīrtana*! Scambio di movimenti, risate - è trascendentale, una danza giocosa. Ora anche il santo nome sta danzando sulla mia lingua.

Piove misericordia

Sta piovendo misericordia, che ce ne rendiamo conto o meno ne siamo toccati. Ora sto provando ad afferrarla, non voglio perdere nessuna opportunità. Senza misericordia non posso fare niente.

Il numero magico

Presto è tempo di una camminata con il *japa*. Non si parla; si canta e si completano i 16 giri. Il numero magico! Il numero magico benedetto da Prabhupāda, sulla via del ritorno a casa da Dio!

Fammi guardare con amore

Fammi guardare le persone con amore. Lasciami scacciare ogni invidia e tutti i pensieri ottenebrati che si presentano. Fammi vedere il devoto in loro e permettimi di incoraggiarli. Poi lasciami cantare Hare Kṛṣṇa.

Momenti di pace

Sto cantando in un piacevole pomeriggio di sole. Ora abbiamo qualche giorno per riprenderci dal viaggio. Niente pressione, non c'è molto da fare se non riposare, cantare, leggere e ancora cantare. I tempi moderni sono così impegnativi! Che bello che è avere un po' di momenti di pace, solo per cantare.

Per favore benedicimi

Non sono Haridāsa Ṭhākura. Sono un uomo comune che ha ricevuto e canta il santo nome. Ora so che il significato di Kṛṣṇa è “l’infinitamente affascinante” e lentamente inizio a sondare quanto Egli è “infinitamente affascinante”. Oh caro Haridāsa Ṭhākura, per favore accetta i miei umili omaggi e per favore benedicimi con l’amore per il santo nome.

Sciogliere i cuori

Oh Signore Gaurāṅga, oh *karuṇā-sindhu-avatāra*, oh incarnazione dell’oceano della misericordia! La mia vita è Tua. La missione del santo nome, *harināma-saṅkīrtana*! Fammi cantare sul *japa* e nel *kīrtana*. Connettere gli altri al canto è diventato il mio viver quotidiano. Che bello che è! Dolce e gratificante, appagante. Tu stai cambiando il mondo.

Il santo nome risuona ovunque. Tutti devono ascoltarlo, leggerne a riguardo, provarlo, prenderlo seriamente. L’egoismo scomparirà. Tutti prenderanno parte nel bere e distribuire il nettare del santo nome.

Sì, ora il *japa* ha guadagnato una nuova dimensione. Ora riacquistiamo una tale ispirazione! Domande perenni come: “Come possiamo cantare con attenzione e come possiamo migliorare la qualità del nostro canto? Come provare gusto?”, sono oramai scomparse come neve che si scioglie al sole. Il santo nome sta sciogliendo i cuori.

Una preghiera a Kṛṣṇa

Kṛṣṇa è qui! Lui è qui proprio ora. Mio caro Kṛṣṇa, posso offrirti questo canto del Tuo santo nome? Sono uno dei Tuoi sciocchi servitori. Posso offrirti la mia giornata? Posso offrirti la mia vita? Il mio semplice obiettivo è quello di diffondere ovunque le Tue glorie.

Catturato da Kṛṣṇa

Ah, il corpo si fa sentire, la fatica, il malessere. Non lascerò che il mio corpo rubi la mia estasi.

Sono con Kṛṣṇa, l’illimitato, lo straordinario Signore del mio cuore. Mi catturerà con i Suoi scherzi giocosi, con la Sua misericordia incondizionata e con i Suoi meravigliosi quadri dipinti dai Suoi devoti. Mi catturerà

lasciandomi cantare in un *kīrtana*, inviandomi gente interessata alla coscienza di Kṛṣṇa.

Sì, poi vivendo in questo modo canterò tranquillamente il *japa*, ricordandoLo certamente.

La miglior offerta

Kṛṣṇa è così gentile che, come Anima Suprema nel cuore, accompagna anche le anime individuali che si sono allontanate da Lui. Kṛṣṇa è così gentile. Nel primo canto dello *Śrīmad-Bhāgavatam*, capitolo 16, è affermato che in quest'era di Kali non ci sono reazioni in seguito a pensieri peccaminosi, mentre per i pensieri pii otteniamo beneficio.

Ah, porgo mentalmente una rosa ai piedi di loto di Kṛṣṇa! Poi forse un fiore di loto. Hmm, forse potrei fare di meglio? Quale miglior offerta se non il santo nome? La rosa e il loto sono creazioni di Kṛṣṇa; esse contengono un po' della Sua bellezza, ma il santo nome è impregnato con tutta la Sua bellezza.

Va bene allora, penso che Glielo offrirò e riceverò il beneficio più grande.

Il beneficio più grande

Qual è il beneficio più grande? Essere sempre felici? Essere liberi dalla sofferenza? Tornare a casa? No, il beneficio più grande è soddisfare Kṛṣṇa. Allora lasciatemi cantare per soddisfarLo!

Le vere onde

Primo giro... Remo lontano dalla riva, verso acque più profonde per catturare le vere onde.

Canto... !

Qualcuno bussava alla porta. È il mio servitore con un messaggio. Le signore chiedono se possono assistere alla *pūjā* di Girirāja.

Non oggi. Ho bisogno di restare un po' da solo con Kṛṣṇa, ho bisogno di un po' di tempo per concentrarmi. Ho ancora 6 ore di fuso orario.

Prendo il mio remo e continuo a cantare.

Kṛṣṇa è meraviglioso. Ha creato un mondo pieno di gusto e di bellezza. I raggi del sole filtrano attraverso la finestra... così tanti colori, così tanti motivi, *rasa* e Kṛṣṇa

è il più bello di tutti! Egli fa diventare più belli i gioielli che indossa. Non è meraviglioso che Lui abbia fatto un mondo così? Che dire del mondo spirituale che è pieno di felicità oltre ogni immaginazione!

Sto cantando e ricordando Kṛṣṇa.

Lui è più bello della Sua creazione. Hmmm, che idea riempire tutto di gusto e darci un cuore per assaporarlo.

Sto cantando e ricordando Kṛṣṇa

Quinto giro, canto...

Non smettere mai di cantare

Vorrei essere assorto a tal punto che nulla riesca a distrarmi. Mentre canto il santo nome, con gli occhi della mente, vorrei vedere Kṛṣṇa davanti a me. Mentre canto il santo nome vorrei che il mio cuore di pietra si sciogliesse e diventasse soffice come il burro. Vorrei poter vedere Kṛṣṇa ora, nel mondo spirituale con il capo ornato da piume di pavone, servito da milioni di dee della fortuna, circondato da mucche che esaudiscono i desideri e che producono oceani di latte... vorrei che il mio desiderio di stare con Kṛṣṇa fosse più forte.

Ma non smetterò mai di cantare. Kṛṣṇa nella forma del Suo santo nome esaudirà tutti i desideri.

Se fossi onesto

Potrei essere umile, se fossi onesto e
ammettessi che non ho qualità particolari,
che sono pieno di difetti
e non ho devozione.

Poi potrei cantare tutto il tempo;
ora non posso.

Se fossi umile e tollerante
allora forse potrei attrarre Kṛṣṇa.

La straordinaria umiltà di Rūpa e Sanātana
era più di quello che il Signore poteva tollerare.

Sono orgoglioso dei successi, delle qualità e dei beni
che non possiedo veramente;
mi sono solo stati prestati
e saranno portati via dal tempo.

Tutti questi falsi attributi mi distruggono.

Se solo potessi essere umile,
prenderei rifugio in Kṛṣṇa
e canterei tutto il tempo.

Non sono niente, disse Satsvarūpa.
Tu non sei niente, sei qualcosa
replicò Prabhupāda,
ma non sei quello che pensi di essere.
Se solo potessi essere un servitore del mio maestro
spirituale,
di Kṛṣṇa e dei Vaiṣṇava,
forse allora potrei cantare Hare Kṛṣṇa.

Potete pregare per me,
perché possa migliorarmi?

Angoli bui

Ho calpestato i piedi alle persone. Non ho tenuto conto dei sentimenti o dei pensieri dei Vaiṣṇava. Pensavo di avere ragione. Stavo portando a termine le cose per Prabhupāda e Kṛṣṇa.

Sono passati degli anni. Ho chiesto perdono laddove ho potuto, ma nel mio cuore ho ancora sensi di colpa. Come potrò mai cantare con amore puro se nel mio cuore ci sono ancora degli angoli bui che fanno ombra?

Oh Vaiṣṇava, per favore perdonatemi! Per favore datemi un'altra possibilità.

Canto maturo

“Ero immaturo”, dissi.

“Siamo sempre immaturi”, replicò Karta Devī Dāsī ACBSP.

Aveva senso! Non l'ho dimenticato.

Cantare con maturità significa riconoscere e rispettare *guru*, *sādhu* e *śāstra*. Significa portare i principi più elevati della più alta realtà spirituale nei miei rapporti, nella società umana. Significa raggiungerli e metterli in pratica.

Ero solito risiedere e servire a Vṛndāvana. Un giorno Tamāla Kṛṣṇa Mahārāja mi disse: “Non sai quanto sei fortunato!”

A quel tempo il mio orgoglio non mi permise di comprendere a fondo questa affermazione. Posso avere ora l'umiltà di riconoscere nel mio cuore che Mahārāja aveva ragione?

“Si dovrebbe cantare il santo nome in un umile stato di mente... in questo modo si può cantare sempre, *kīrtanīyaḥ sadā hariḥ.*”

Maturità significa che dobbiamo imparare a fondo dalle numerose lezioni della vita. Il *Bhāgavatam* dice che un *sādhu* è ‘onesto fino in fondo’- uno strumento della Verità Assoluta totalmente dedicato, nonostante tutte le mancanze.

Kṛṣṇa, ho solo Te!

Kṛṣṇa, ho solo Te.

Le relazioni con le persone
vanno e vengono.

Kṛṣṇa, solo tu sei ancora qui;
tutti gli altri sono andati.

Kṛṣṇa Tu sei sempre presente
Kṛṣṇa quando chiamo
il Tuo nome regolarmente
allora posso conoscerLo
attraverso la comprensione
e nel mio cuore.

Semplicemente rilassati!

Quanto dovrei sforzarmi per controllare la mente durante il canto? O dovrei semplicemente rilassarmi e cantare Hare Kṛṣṇa quando la mia mente si agita?

Cantiamo

ceto-darpaṇa, puliamo il cuore.

Cantiamo!

yaṁ yaṁ vāpi smaran bhāvaṁ, lo stato di coscienza raggiunto alla fine della vita determinerà la nostra nascita successiva.

Cantiamo! E se morissimo ora?

Non voglio invecchiare e rimpiangere il tempo e le opportunità sprecate.

In Kali-yuga siamo ottusi, pigri, sfortunati e sempre disturbati.

Devo ricordarmelo costantemente.

Cantiamo!

C'è urgenza, non c'è tempo per il compiacimento.

Diamo il meglio che abbiamo.

Usiamo ogni opportunità, la mattina presto, Ekādaśī, Janmāṣṭamī.

Cantiamo, almeno sedici giri o più.

Vittoria!

Cos'è la benedizione della luna? Il canto è la luna crescente. E cos'è il loto bianco della fortuna?

śreyaḥ-kairava-candrikā-vitaraṇam vidyā-vadhū-jīvanam.

Si dice che c'è un tipo di fiore di loto, il loto bianco che è diverso da tutti gli altri fiori di loto. Questo loto si apre di notte al chiaro di luna e non con il sole durante il giorno, come fanno gli altri fiori di loto. Esso rappresenta la fortuna che è creata dal canto nell'oscurità del Kali-yuga. Questa è la benedizione della luna.

“Questo canto è la luna crescente che diffonde il loto bianco della fortuna per tutti gli esseri viventi. È la vita e l'anima di ogni conoscenza. Il canto del santo nome di Kṛṣṇa espande il gioioso oceano della vita

trascendentale. Tale canto ha su ognuno un effetto rinfrescante, e permette di gustare fino in fondo il nettare, ad ogni istante.”

(Śrī Caitanya-caritāmṛta Antya-līlā 20.12)

Possa così questa vittoria verificarsi nel mondo. Possa questa vittoria accadere in tutti gli universi esistenti. Possa questa vittoria avvenire su questo pianeta. Possa questa vittoria manifestarsi in questo continente. Possa questa vittoria succedere nelle vostre vite, e finalmente possa questa vittoria manifestarsi nel mio cuore!

Il santo nome! Possa esserci la vittoria, così che finalmente arriveremo allo stadio in cui gustiamo tutto il nettare ad ogni passo.

Superare i limiti!

È iniziato il *Ratha-yātrā kīrtana*! Tanti tamburi ad alto volume e le varie melodie ci portano via e ci travolgono in vortici. Andiamo oltre i nostri limiti!

Oh Kṛṣṇa, Tu sai come imbrogliarci. Ci metti in questa folla selvaggia e ora noi cantiamo con tutta la nostra energia e danziamo! Poi la mattina seguente, siamo da

soli con Te, mio Signore, cantando tranquillamente il Tuo santo nome. Una cosa alimenta l'altra – *yena tena prakāreṇa manaḥ kṛṣṇe niveśayet*, in un modo o nell'altro concentriamo la mente su Kṛṣṇa e cantiamo!

Vedere con amore puro

Oh Kṛṣṇa, sei misterioso. Tu sei *jagad avyakta-mūrtinā*, la Divinità dell'universo non manifestata. Tu sei invisibile agli occhi della gente comune.

Eppure quando ti chiamiamo con il Tuo nome, Ti presenti appieno, immediatamente. Questo può essere compreso tramite gli *śāstra* Vaiṣṇava, e può essere visto solo da coloro che hanno gli occhi unti con il puro amore.

Tutti stanno cantando

Adesso il canto del santo nome è ovunque.

I bambini sono nati in questo mondo e il dottore che li aiuta a nascere canta Hare Kṛṣṇa.

Così come differenti uccelli volano a livelli diversi nel cielo della misericordia del Signore Caitanya, così ci sono piloti che cantano in cabina di pilotaggio.

In una clip commerciale per l'uscita di una nuova auto, abbiamo visto qualcuno che teneva in mano uno dei libri di Prabhupāda. Prabhupāda lo troviamo ovunque, e dove c'è lui c'è il santo nome.

Una rivoluzione mondiale

Tompkins Square Park! Gli hippy e i musicisti videro il parco e sentirono della musica esotica. Non sapevano che dono egli stesse portando. Non sapevano che erano parte della rivoluzione mondiale dell'*harināma saṅkīrtana*. Persino ora che siamo diventati suoi seguaci, chi può comprendere cosa sta facendo? Non lascia nulla di intentato per dare il santo nome a tutti. Lui porta l'amore per Dio. Persino dopo aver letto i suoi libri, anche dopo aver cantato decennio dopo decennio, non conosciamo davvero la grandezza del dono che ci ha portato. Come sarebbe veramente cantare il santo nome con amore puro?

Aprendo i nostri occhi ottenebrati

Nel cuore di Amsterdam c'è la piazza Dam. Quando Prabhupāda la visitò vide un hotel con un nome polacco: Krasnapolsky. “Ah, hotel Kṛṣṇapolsky!”, disse. Voleva soggiornare là. Non lo fece, ma vi diede una classe.

Prabhupāda ha aperto i nostri occhi oscurati. Ora tutte le volte che passo da piazza Dam canto: “Kṛṣṇapolsky, Kṛṣṇapolsky, Kṛṣṇapolsky.”

Grazie Kṛṣṇa!

Kṛṣṇa, grazie per essere sempre qui! Ogni volta e ovunque canto il Tuo nome, Tu sei lì presente in persona, immediatamente! Chi altro in questo mondo è così facilmente disponibile? Grazie per la Tua gentile misericordia su un'anima caduta come me.

La misericordia del Signore Caitanya

Più medito sulla misericordia del Signore Caitanya più mi rianimo.

Śrīla Prabodhānanda Sarasvatī scrive: “Quando il Signore Gaura Hari, che è più attraente di Cupido, più

purificante del Gange celestiale, più rinfrescante della luna, più dolce del nettare *mādhvika*, più generoso della pianta rampicante del desiderio, più affettuoso di una madre, apparirà nella mia meditazione, e poserà amorevolmente i Suoi piedi di loto nel mio cuore?” Mi piace molto questo verso perché non fa riferimento al solo argomento della meditazione, ma anche al fatto che il Signore Caitanya “appare” nella nostra meditazione.

Immaginate il Signore Caitanya, i cui occhi, come milioni di nuvole cariche di pioggia, versano torrenti di lacrime. Chi può restare indifferente quando il Signore appare durante la meditazione?

Persino ora mentre medito sulle parole di Śrīla Prabodhānanda Sarasvatī c'è un piccolo riflesso dell'apparizione del Signore nella mia meditazione.

Lasciami riportare tale meditazione sul mio *japa*, lasciami ricordare il Signore Gaurāṅga, lasciami prendere il mio *japa mālā* e lasciami iniziare di nuovo a cantare...

Grazie, Prabhupāda

Oh Prabhupāda, cantavi in un loft di New York, in un negozietto e sotto un albero a Tompkins Square Park, trasformando gli hippy in devoti, i corvi in cigni! Poi si iniziò a San Francisco e successivamente a Londra. Un giorno vidi questi extra-terrestri vestiti di rosa, con le teste rasate, in una città olandese.

Il canto si è diffuso ovunque, in tutto il mondo. Prima il *kīrtana*, poi il *japa*, il semplice dolce recitare del mantra in modo meditativo. Dal mondo spirituale, il mondo del servizio puro, discendono segreti.

Kṛṣṇa è così straordinario; tutti lo amano. È il mondo dell'apprezzamento reciproco, dove ognuno sta servendo Kṛṣṇa con tutto il cuore. Vedendo gli altri che servono Kṛṣṇa con così tanta dedizione, un amore spontaneo per essi fiorisce nel cuore. Questo è il mondo del canto Hare Kṛṣṇa.

Grazie ancora ed ancora, Śrīla Prabhupāda. Ci inchiniamo ai tuoi piedi di loto.

Siamo gli Hare Kṛṣṇa

Voglio ringraziare tutti i devoti per essere qui. Il vostro canto nutre il mio canto.

Quando Kṛṣṇa scavò lo Śyāma-kuṇḍa, lo fece con il tallone del Suo piede di loto, senza sforzo. Quando le *gopī* scavarono il Rādhā-kuṇḍa, ruppero i loro bracciali e tutte assieme raschiarono la terra fino a fare una buca profonda.

Cantare per tutta la vita può essere un compito immane, ma noi, in questo mondo, siamo gli Hare Kṛṣṇa. Stiamo tutti cantando! E il vostro canto nutre il mio canto.

Un miracolo!

È un miracolo! Danzano tutti - il matto, il criminale, il tossicodipendente e la prostituta.

È un miracolo!

E molti altri verranno.

È un miracolo!

E se anche noi cantiamo, saremo parte di tutto questo.

La mia piccola isola

La mia coscienza di Kṛṣṇa è una piccola isola. È difficile stare qui; la mente vuole la libertà e vuole esplorare nuovi orizzonti.

Mi siedo e canto.

Le tre influenze della natura materiale toccano le rive della mia isola. La mia isola è magnifica dopotutto. È fatta di pura e trascendentale pietra *cintāmaṇi*. Ha foreste di alberi dei desideri, di servizio devozionale. Ha anche qualche collina di austerità, alcuni alberi e piante rampicanti della distrazione.

Mi siedo e canto.

In mezzo all'isola c'è la fonte del piacere e al centro di questa riserva c'è un meraviglioso tempio dorato della misericordia di Sri Caitanya Mahāprabhu, dove i devoti adorano il più grande gioiello di sempre: il santo nome. Prabhupāda è il *pūjārī* del tempio, assistito dai suoi dediti seguaci.

Qui è dove mi siedo e canto.

Un viaggio con il mantra

Nel corso dei millenni, molti, nel perseguimento della realizzazione del sé, hanno intrapreso il sentiero della rinuncia. Va bene; essa ci concede tempo per Dio.

Andai in India ed ero felice con una vita semplice, attingendo l'acqua dal pozzo, facendo il bagno nel fiume e dormendo sopra un materassino sul pavimento. Vivere in modo semplice, naturale ci avvicina a Dio.

Trovai anche un mantra, ma solo dopo la connessione con un maestro spirituale autentico, A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, capii che la vera vita spirituale significa ottenere l'amore per Kṛṣṇa, Dio, la Persona Suprema. Da allora canto il *mahā-mantra* Hare Kṛṣṇa.

Quando si scatta una foto, si posiziona la fotocamera per catturare una particolare scena, poi l'obiettivo regolerà la messa a fuoco per ottenere un'immagine più nitida; allo stesso modo, nella vita spirituale ci stiamo avvicinando sempre di più all'obiettivo finale.

Un conto è sapere che l'obiettivo è l'amore per Dio, un altro è sviluppare veramente l'amore per Dio. L'amore maturo per Dio è un'esperienza travolgente. Sgorge dal

cuore ed è fuori controllo. A questo livello il canto è estasi pura. Lacrime sgorgano come torrenti di pioggia, mentre il nome sta danzando sulla lingua ed i peli si rizzano. Sto solo portando avanti il canto fedelmente senza provare queste emozioni profonde, ma come potrei vivere senza di Lui?

Gli occhi sono cambiati. Ora vedo Kṛṣṇa ovunque. Ogni giorno Gli appartiene. Recito il mantra dolcemente; Lo canto ad alta voce.

Glossario

Ācārya: maestro spirituale che insegna con l'esempio personale e che stabilisce il giusto esempio religioso per tutti gli esseri umani.

Advaita Ācārya: incarnazione del Signore che apparve come uno dei principali associati di Śrī Caitanya Mahāprabhu.

Anartha: abitudini sgradite.

Bhagavad-gītā: il libro in cui sono riportate le istruzioni spirituali date da Kṛṣṇa al Suo amico Arjuna sul campo di battaglia di Kurukṣetra.

Bhajana: praticare il proprio intimo servizio devozionale al Signore.

Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura: il maestro spirituale di Sua Divina Grazia A.C. Bhaktivedanta Swami.

Bhaktivinoda Ṭhākura: il padre di Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura ed autore e pioniere della tradizione della Bhakti nel 19° secolo.

Bhakti-rasāmṛta-sindhu: uno dei testi spirituali sulla scienza del servizio devozionale scritto nel 16° secolo da Śrīla Rūpa Gosvāmī.

Bhakti-ratnākara: il libro scritto da Śrī Narahari Cakravartī in cui si descrivono i passatempo posteriori alla scomparsa di Śrī Caitanya Mahāprabhu.

Bhoga: prodotti alimentari che non sono stati ancora offerti al Signore.

Bhāva: stadio del servizio devozionale in cui si sperimenta l'estasi trascendentale.

Bṛhan-nāradiya Purāṇa: una delle diciotto letterature vediche antiche compilate da Śrīla Vyāsadeva contenente 25.000 versi, una sinossi della filosofia completa e dei passatempo del Signore a Jagannātha Purī, Dvārakā, Badarīnātha, ed altri luoghi sacri.

Bṛhad-viṣṇu Purāṇa: una delle diciotto letterature vediche antiche compilate da Śrīla Vyāsadeva contenente 23.000 versi e una descrizione del

sistema sociale vedico, le sei parti dei Veda e l'età di Kali.

Caitanya-caritāmṛta: la biografia di Śrī Caitanya Mahāprabhu composta in Bengali nel tardo 16° secolo da Śrīla Kṛṣṇadāsa Kavirāja.

Caitanya-candrāmṛta: opera sulla vita di Śrī Caitanya Mahāprabhu di Prabodhānanda Sarasvatī.

Darśana: la visione della forma del Signore.

Dvāpara-yuga: la terza delle quattro età che dura 864.000 anni.

Ekādaśī: un giorno speciale per incrementare il ricordo di Kṛṣṇa, l'ekādaśī corrisponde all'undicesimo giorno di luna calante e crescente. In questo giorno ci si astiene dal consumo di cereali e legumi.

Gaurakiśora dāsa Bābāji: il maestro spirituale di Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākura.

Girirāja: Kṛṣṇa nella forma della Collina Govardhana.

Goloka: la dimora suprema del mondo spirituale.

Gopāla: uno dei nomi di Kṛṣṇa che significa “Il protettore delle mucche”.

Govinda: uno dei nomi di Kṛṣṇa che significa “Colui che da piacere alle mucche, alla terra e ai sensi.”

Haridāsa Ṭhākura: grande devoto di Śrī Caitanya Mahāprabhu, è famoso per il canto quotidiano di 300.000 nomi del Signore.

Harināma-ṣaṅkīrtana: canto congregazionale del santo nome del Signore.

Harināma-cintāmanī: libro che narra le glorie del santo nome scritto da Bhaktivinoda Ṭhākura.

Jagannātha Miśra: padre di Śrī Caitanya Mahāprabhu.

Jagannātha Purī: la città santa dove risiedono il tempio e la divinità del Signore Jagannātha.

Janmāṣṭhami: il giorno dell'apparizione di Kṛṣṇa, Dio la Persona Suprema.

Japa: canto individuale dei santi nomi sottovoce, contando la ripetizione del mahā-mantra sul japa mālā.

Jayadeva Gosvāmī: un poeta Vaiṣṇava che ha composto molte opere come la Gītā-Govinda.

Jīva: l'entità vivente, che è un'eterna anima individuale, parte integrante del Signore Supremo.

Jīva Gosvāmī: uno dei sei Gosvāmī di Vṛndāvana, e nipote di Rūpa e Sanātana Gosvāmī.

Kali-yuga: l'era in cui stiamo vivendo, ossia l'età della discordia.

Karma: attività interessate o le loro conseguenze.

Kīrtana: glorificazione del Signore Supremo; metodo devozionale del canto.

Kṛṣṇa-prema: puro amore per Dio, Kṛṣṇa, l'obiettivo del percorso della bhakti.

Laghu-bhāgavatāmṛta: una delle opere sulla teologia della bhakti scritta da Śrīla Rūpa Gosvāmī.

Madhuvana: una delle 12 foreste di Vṛndāvana, qui il demone Madhu fu ucciso e Dhruva Mahārāja compì le sue austerità.

Maṅgala-ārati: la prima adorazione del giorno della Divinità, si svolge un'ora e mezza prima del sorgere del sole.

Māyā: l'energia esterna del Signore Supremo, questa copre l'anima condizionata non permettendogli di capire Dio, Kṛṣṇa, la Persona Suprema.

Nāmāparādha: offesa contro il santo nome del Signore.

Nārada Muni: grande saggio e devoto del Signore che distribuisce i messaggi del Signore.

Navadvīpa: città della provincia di Nadia nel Bengala dell'est, il luogo di nascita di Śrī Caitanya Mahāprabhu.

Prabodhānanda Sarasvatī: un seguace di Śrī Caitanya Mahāprabhu che scrisse molte opere sulla filosofia Vaiṣṇava e maestro spirituale di Gopāla Bhaṭṭa Gosvāmī.

Prasādam: cibo offerto al Signore Supremo e poi distribuito.

Pūjā: adorazione, di solito sottoforma di offerte alla Divinità del Signore.

Pujari: la persona che celebra l'adorazione del Signore nella forma della Divinità.

Pūtanā: strega demoniaca che attentò alla vita di Kṛṣṇa quand'era bambino, ma che fu uccisa dal Signore.

Rūpa Gosvāmī: grande autore Vaiṣṇava e guida dei sei Gosvāmī di Vṛndāvana, i seguaci principali di Śrī Caitanya Mahāprabhu.

Śacī Devi: la madre di Śrī Caitanya Mahāprabhu.

Sādhaka: colui che pratica il servizio devozionale regolato.

Sādhu: una persona santa.

Sanātana Gosvāmī: uno dei sei Gosvāmī e fratello di Rupa Gosvāmī, seguì Śrī Caitanya Mahāprabhu e ne presentò sistematicamente gli insegnamenti.

Sannyāsa: ordine spirituale di rinuncia nella società vedica.

Śāstra: scritture rivelate, letteratura vedica.

Satya-yuga: il primo dei quattro *yuga*, caratterizzato da virtù, saggezza e religione.

Śrīmad-Bhāgavatam: il *Purāṇa*, o storia scritta da Śrīla Vyāsadeva con l'obiettivo di fornire una profonda comprensione del Signore, dei Suoi devoti e del servizio devozionale.

Śrīvāsa-aṅgana: la casa di Śrīvāsa Ṭhākura dove il Signore Caitanya e i Suoi associati si riunivano per il canto congregazionale dei santi nomi del Signore.

Śrīvāsa Ṭhākura: uno dei principali associati del Signore Caitanya Mahāprabhu.

Tetrā-yuga: il secondo dei quattro *yuga*, caratterizzato dall'adorazione nel tempio.

Vaikunṭha: il pianeta eterno del mondo spirituale.

Vaiṣṇava: il devoto del Signore Supremo Viṣṇu, o Kṛṣṇa.

Viśvanātha Cakravartī Ṭhākura: maestro spirituale Vaiṣṇava e commentatore dello Śrīmad-Bhāgavatam nella successione dei discepoli del Signore Caitanya Mahāprabhu.

Vṛndāvana: il luogo dove Kṛṣṇa ha svolto i Suoi passatempi quando era presente su questa terra, cinquemila anni fa.

Sull'autore

Kadamba Kanana Swami è originario dell'Olanda, in giovane età ha viaggiato per l'India. Una volta giunto a Vṛndāvana, nel Nord dell'India, e centro del culto di Kṛṣṇa, vi si è stabilito per molti anni, con la carica di leader dell'*āśrama* Hare Kṛṣṇa.

Ora viaggia molto per tutto il mondo per diffondere gli insegnamenti e la letteratura del Bhakti Yoga. Oltre alle sue toccanti lezioni, è conosciuto come un acclamato musicista che attraverso la sua musica diffonde le glorie del santo nome.

Per ulteriori informazioni su Kadamba Kanana Swami, le sue attività di predica, le lezioni, la musica per favore visitate i seguenti siti web:

www.kksblog.com

www.kkswami.com