



La quiete: l'altare dello Spirito

Insegnamenti di Paramhansa Yogananda su *shanti*, meditazione, interiorizzazione e “stillness”

“La quiete è Dio.” — Paramhansa Yogananda

Introduzione: perché parlare di quiete

Nell'insegnamento di Paramhansa Yogananda, la quiete — in inglese *stillness*, cioè quiete e immobilità interiore dello Spirito — corrisponde alla ricerca di *shanti*, la pace divina. Non è semplice assenza di rumore, né soltanto rilassamento del corpo o sospensione momentanea dei pensieri. È una qualità sacra della coscienza, una condizione in cui l'anima, l'*atman*, comincia a riconoscere la propria origine nello Spirito, il *Paramatman*. L'uomo ordinario cerca pace controllando e modificando le circostanze esteriori: desidera un ambiente più favorevole, relazioni più armoniose, meno preoccupazioni, meno ostacoli. Yogananda rovescia questa prospettiva: la vera quiete non nasce quando il mondo smette di muoversi, ma quando la coscienza impara a non essere più trascinata dal movimento del mondo e a rimanere centrata in se stessa, a prescindere dalle circostanze esterne.

Per questo la “stillness” non è inerzia, ma intensa presenza radicata nella pace. È uno stato di vigilanza spirituale in cui l'energia vitale, il *prana*, non viene dispersa nei sensi, nelle emozioni e nelle reazioni, ma raccolta interiormente. Questo raccoglimento è vicino al principio di *pratyahara*, il ritiro dell'attenzione dai sensi. Quando la mente si placa, lo yogi non deve creare la pace: la scopre dentro di sé. Essa era già lì, come il fondo limpido di un lago sotto le increspature della superficie.

Esempio pratico: quando una persona riceve una notizia spiacevole, la reazione abituale è lasciarsi trascinare subito dall'ansia, dalla parola impulsiva o dal giudizio. Applicare l'insegnamento della quiete significa invece fermarsi interiormente per qualche istante, fare un respiro consapevole, richiamare l'attenzione al punto calmo dentro di sé, che sia il cuore o il punto tra le sopracciglia, e poi agire. Non si tratta di reprimere la risposta, ma di farla nascere da un centro più profondo.

Il punto di partenza può essere riassunto nell'esortazione biblica: “*State fermi e sappiate che io sono Dio*” (*Be still and know that I am God*) (Salmo 46:10). Yogananda interpreta queste parole come una chiave universale della vita spirituale e come invito a entrare in *dhyana*, la meditazione profonda. “State fermi” non significa rinunciare all'azione o fuggire dalle responsabilità; significa arrestare l'agitazione interiore che impedisce di percepire Dio. “Sappiate” non indica



una conoscenza intellettuale, ma *vijnana*, conoscenza realizzativa: conoscere Dio attraverso l'esperienza viva della pace, della gioia e della beatitudine dell'anima.

1. La quiete come natura dell'anima

Tutto nel mondo fenomenico è attività, mutamento, movimento: è il campo di *prakriti*, la natura manifestata. Il corpo cambia, le emozioni cambiano, i pensieri cambiano, le condizioni esteriori cambiano. La tranquillità, invece, è la natura di Dio. Poiché noi siamo anime che vivono un'esperienza momentanea in un corpo fisico, e l'anima — *atman* — è fatta a immagine dello Spirito, noi portiamo dentro quella stessa natura di calma. La pratica spirituale, la *sadhana*, non ha quindi lo scopo di aggiungere qualcosa di estraneo alla nostra vita, ma di rimuovere ciò che vela la nostra identità più profonda.

Yogananda descrive la coscienza ordinaria come agitata da tre onde principali: il dolore, la gioia emotiva e l'indifferenza. Anche la gioia mondana, quando dipende da oggetti esteriori, è un'onda instabile. Finché l'uomo oscilla nella dualità, *dvandva*, tra attrazione e repulsione, tra entusiasmo e scoraggiamento, non può conoscere la pace immutabile dell'anima. Quando invece queste onde si livellano, egli percepisce dentro di sé un oceano placido di calma spirituale, che si espande fino alla tranquillità senza confini dello Spirito.

Yogananda usa un'immagine molto efficace: una mente agitata è come uno specchio oscillante. Anche se davanti allo specchio vi fosse la luce più pura, l'immagine apparirebbe deformata. Così, una coscienza inquieta e carica di oscillazioni, *chitta vritti*, vede una creazione frammentata, minacciosa o contraddittoria. Ma quando lo specchio della mente diventa fermo, dietro le forme mutevoli appare l'Unità: Dio. La quiete, dunque, non impoverisce la vita; la rende trasparente alla presenza divina. Non separa l'uomo dal mondo, ma gli permette di vedere il mondo come manifestazione dello Spirito.

2. Shanti: la pace che supera la comprensione

Shanti, la pace, è descritta come una qualità divina. Non è soltanto tranquillità psicologica, ma una vibrazione spirituale che nasce dal contatto con Dio. Quando questa pace si approfondisce diventa *ananda*, beatitudine dell'anima, e prepara alla comunione interiore. Il vero yogi, unito alla "pace di Dio che supera ogni comprensione", non deve sforzarsi artificialmente di apparire calmo: la sua stessa presenza comunica equilibrio, come una rosa diffonde spontaneamente il suo profumo. La pace realizzata interiormente diventa una benedizione silenziosa per l'ambiente, per le persone e per il mondo.

Questa pace non dipende dalle circostanze esterne. È una stabilità interiore che rimane anche in mezzo alle dualità della vita: successo e fallimento, piacere e dolore, salute e malattia, lode e critica. Il santo non è colui che non incontra prove, ma colui che ha trovato dentro di sé un centro di consapevolezza immobile e inattaccabile dalle situazioni esterne, per quanto queste possano sembrare problematiche. Secondo Yogananda, la vera libertà nasce quando l'uomo non



permette più agli eventi di determinare il suo stato di coscienza. Egli può agire con energia, amare con intensità, servire con dedizione, ma interiormente resta ancorato alla pace dell'anima.

Esempio pratico: se durante una giornata intensa qualcuno ci critica o ci contraddice, la pratica di *shanti* consiste nel non rispondere immediatamente dalla ferita dell'ego. Si può interiormente ripetere: "lo sono pace; sono un'anima, non questa reazione passeggera. Scelgo di essere pace". Anche pochi secondi di pausa possono impedire che una vibrazione negativa diventi parola, azione o conflitto.

3. La meditazione: il cammino verso la quiete

Secondo Yogananda, la parte più vitale della meditazione è la quiete. Le tecniche non sono un fine in se stesse: sono strumenti scientifici per condurre la mente dall'irrequietezza all'interiorizzazione, *pratyahara*, da questa alla concentrazione, *dharana* e dalla concentrazione alla meditazione profonda, *dhyana*, fino alla percezione viva della presenza di Dio. La meditazione è la scienza dell'unione con il Divino perché insegna a ritirare l'attenzione dal continuo movimento dei sensi e a dirigerla verso la sorgente della coscienza.

In questa visione, la quiete è il momento in cui la meditazione diventa comunione. Prima il devoto compie uno sforzo: disciplina il corpo con pratiche come l'Hatha Yoga o lo Yogoda, calma il respiro con il *pranayama*, raccoglie la mente con la meditazione e invoca Dio. Questo sforzo è *abhyasa*, pratica perseverante. Poi arriva il momento in cui deve lasciar maturare interiormente il frutto dello sforzo, con *vairagya*, distacco e non-attaccamento ai risultati. Se si passa subito all'azione o si conclude la pratica troppo presto, è come seminare e poi non attendere che il seme germogli.

Per questo, dopo la pratica delle tecniche, è essenziale restare seduti in silenzio. In quel silenzio non si tratta più soltanto di parlare a Dio, ma di ascoltare Dio. Yogananda insiste sul fatto che la preghiera autentica non è una ripetizione meccanica di parole, ma sentimento concentrato. La quiete permette a quel sentimento di scendere in profondità, fino a diventare ricettività. Come in una comunione senza parole, il devoto offre il cuore e attende interiormente, e in quella attesa vigile può sorgere una risposta fatta non di suoni, ma di pace, luce, intuizione e gioia.

Esempio pratico: al termine della meditazione, invece di alzarsi subito, si può restare immobili per qualche minuto con lo sguardo interiore rivolto al punto tra le sopracciglia, senza forzare. Se sorge una sensazione di pace, anche minima, la si può assaporare con gratitudine. Questo è il momento in cui la pratica diventa assimilazione: non si "fa" più meditazione, ma si riceve interiormente il suo frutto.



4. La concentrazione yogica

La quiete richiede concentrazione. Non una concentrazione dispersa su molti pensieri collegati fra loro, ma una concentrazione unidirezionale: la mente raccolta in un solo punto, stabile e assorbita. Questo stato è *dharana*, la concentrazione yogica. Yogananda distingue la comune attività mentale, che passa da un'idea all'altra, dalla vera concentrazione, nella quale l'attenzione diventa come un raggio di luce focalizzato. Quando la mente è dispersa, l'energia vitale, il *prana*, si disperde; quando la mente è concentrata, l'energia si raccoglie e diventa capace di penetrare le realtà interiori. Ci si può concentrare su qualsiasi cosa, ma quando la concentrazione è rivolta a Dio, o a uno dei Suoi aspetti, diventa meditazione.

La *Bhagavad Gita* riconosce la difficoltà di questo compito. Arjuna dice che la mente, *manas*, è instabile, tumultuosa, forte e difficile da dominare come il vento. Krishna risponde che essa può essere controllata con la pratica dello yoga, *abhyasa*, e con il distacco, *vairagya*. Yogananda interpreta questo insegnamento in modo profondamente pratico: la mente non si calma con la repressione violenta, ma con un addestramento paziente, regolare e devoto. Ogni volta che l'attenzione viene ricondotta a Dio, si crea una nuova abitudine interiore; col tempo, l'abitudine della calma concentrazione sostituisce quella della dispersione.

Esempio pratico: prima di iniziare un compito importante — una lezione, una riunione, una conversazione delicata — si possono chiudere per un istante gli occhi, calmare il respiro e raccogliere l'attenzione in un solo pensiero: “Dio, guidami; *Guru*, guidami”. Questa breve concentrazione trasforma un'azione ordinaria in un atto più consapevole e introduce nella giornata il principio del *dharana*: una mente raccolta, non dispersa.

5. La quiete del corpo e della mente

Yogananda indica un percorso concreto: sedersi con la colonna vertebrale eretta, rilassare il corpo, calmare il respiro, eliminare progressivamente ogni tensione muscolare e poi ritirare l'attenzione dai pensieri irrequieti. La posizione corretta, stabile, comoda e confortevole, ma con la schiena eretta, *asana*, non è un formalismo: favorisce il libero fluire dell'energia lungo la spina dorsale, che nella scienza dello yoga è il canale centrale della coscienza spirituale, collegato simbolicamente a *sushumna*. Il corpo deve diventare stabile e rilassato, non rigido; la mente deve diventare vigile e serena, non assopita.

Esempio pratico: Yogananda suggeriva di usare consapevolmente tensione e rilassamento per liberare il corpo dall'irrequietezza. Prima della meditazione, si può inspirare, tendere dolcemente tutto il corpo con volontà, poi espirare e rilassare completamente. Ripetuto alcune volte, questo semplice gesto aiuta a percepire la differenza tra tensione e calma, e prepara il corpo a diventare un alleato della meditazione.

Nella perfetta quiete del corpo e della mente, lo yogi gusta la pace ineffabile dell'anima. Il respiro, strettamente legato al movimento mentale, si fa naturalmente più calmo; il *prana* si interiorizza; i sensi perdono la loro presa; l'attenzione entra in *pratyahara*. A questo punto la quiete non è più soltanto una



disciplina, ma un'esperienza. Il devoto comincia a comprendere che la pace non è una condizione fragile da proteggere, ma una realtà animica interiore più profonda delle fluttuazioni fisiche e psicologiche.

All'inizio questa pace è percepita interiormente, durante la meditazione, come esperienza dell'anima: silenziosa, intima, personale. Approfondendosi, si espande fino a diventare percezione della presenza di Dio in tutto: nei fiori, negli esseri umani, nell'atmosfera, nella creazione intera. Questa espansione della coscienza richiama l'ideale del *nirvikalpa samadhi*, l'assorbimento spirituale in cui la separazione tra il devoto e il Divino si dissolve. Yogananda insegna inoltre che la realizzazione spirituale non restringe l'amore; lo dilata. Colui che trova Dio nella quiete del proprio cuore impara gradualmente a riconoscerlo anche dietro ogni volto e ogni forma.

6. Non abbandonare la quiete

Molti devoti meditano, praticano tecniche, pregano, cantano, ma talvolta trascurano il momento più prezioso: restare in silenzio dopo la pratica. La quiete non va saltata. È il tempo dell'assimilazione spirituale, che Lahiri Mahasaya chiamava *paravastha*. Se si dedica un'ora alla meditazione, una parte significativa dovrebbe essere riservata all'immobilità interiore, perché proprio in quel raccoglimento la coscienza può assorbire più profondamente gli effetti della pratica.

La regola pratica è semplice: dopo ogni fase di tecnica, concentrazione o preghiera, concedere alcuni minuti alla quiete. È lì che il frutto della pratica può maturare. Le tecniche sono strumenti; la quiete è il raccolto. Yogananda invita il devoto a non misurare la meditazione soltanto in base alla quantità di esercizi compiuti, ma alla qualità della comunione interiore raggiunta. Anche pochi istanti di vera calma interiore possono nutrire l'anima più di lunghe pratiche distratte.

Esempio pratico: se si medita per trenta minuti, si può riservare l'ultima parte alla quiete pura: nessuna richiesta, nessuna analisi, nessun movimento superfluo. Anche due o tre minuti, vissuti con intensità, insegnano alla mente a dimorare nel silenzio. Col tempo, questa breve quiete finale diventa uno dei momenti più preziosi della pratica.

7. Quando arrivano i pensieri

Durante la quiete, i pensieri possono riaffiorare. Questo non deve scoraggiare il devoto. La mente è stata abituata per anni, o per vite intere secondo la prospettiva yogica, a correre verso gli oggetti dei sensi, le memorie, le preoccupazioni e i desideri. Quando ci si siede in meditazione, in realtà non si crea agitazione, semplicemente la si vede. La pratica della quiete rivela ciò che normalmente resta nascosto sotto l'attività quotidiana.



L'insegnamento è duplice: se è possibile, respingere dolcemente i pensieri e tornare all'immobilità; se diventano troppo forti, trasformare la meditazione in devozione. Non bisogna lottare con rabbia contro la mente, perché la rabbia è un'altra forma di agitazione. È meglio richiamare l'attenzione con fermezza, ma anche con amore, come si richiamerebbe un bambino che si allontana dal sentiero.

Esempio pratico: se durante la meditazione appare una preoccupazione insistente, invece di seguirla si può dire interiormente: "Non ora. Ora appartengo a Dio". Se il pensiero continua, lo si può offrire: "Signore, prendi Tu questa preoccupazione; io Ti offro la mia mente". In questo modo anche la distrazione diventa materiale per la devozione, non motivo di scoraggiamento.

Una breve invocazione può diventare un ponte verso la quiete: "*Ti amo, Signore*", "*Tu ed io siamo una cosa sola*", "*Dio, Cristo, Guru*", "*Om Guru*", "*Riempimi del Tuo amore*". Questa ripetizione devota richiama il *japa*, la ripetizione concentrata del nome o del pensiero divino. Ripetuta con concentrazione e sentimento, la devozione — *bhakti* — riporta la mente verso il centro. In questo senso, la quiete non è fredda o impersonale: è colma d'amore. Il silenzio yogico non è vuoto emotivo, ma una forma più profonda di relazione con Dio, nella quale le parole diventano sempre meno necessarie perché il cuore stesso prega.

8. Portare la quiete nella vita quotidiana

La quiete non deve restare confinata alla meditazione. Il Maestro ricordava l'immagine del secchio di latte: dopo averlo riempito con cura, non bisogna rovesciarlo tornando a casa. Allo stesso modo, dopo aver raccolto pace nella meditazione, occorre portarla con attenzione nelle attività del giorno. È facile sentirsi elevati durante la pratica e poi disperdere subito quella vibrazione in parole inutili, irritazioni, fretta o preoccupazioni. La vera prova della meditazione è la vita quotidiana, nella pace che riusciamo a mantenere durante le relazioni, il lavoro e le faccende quotidiane.

Il devoto impara a vivere interiormente raccolto anche nell'azione: seduto sul trono della pace mentre lavora, parla, serve, affronta prove e responsabilità. Questa è la spiritualità integrata: non fuga dal mondo, ma presenza di Dio nel mezzo della vita. È il principio del *karma yoga*: agire senza perdere il contatto con Dio e senza attaccarsi egoisticamente ai risultati dell'azione. Yogananda usa spesso l'ideale dell'essere "calmamente attivi e attivamente calmi": agire con efficienza, energia e intelligenza, ma senza perdere il contatto con il centro interiore. La quiete diventa così non un episodio della giornata, ma il tono di fondo dell'esistenza.

Esempio pratico: nel lavoro quotidiano, essere "calmamente attivi e attivamente calmi" può significare svolgere una telefonata, scrivere una risposta o risolvere un problema mantenendo una parte dell'attenzione interiormente rivolta alla pace e quindi a Dio o al Guru. Prima di parlare, si può fare una



breve pausa; prima di reagire, respirare; prima di concludere, chiedersi: “Sto agendo dalla calma o dall’agitazione?”. Questo trasforma l’attività in *karma yoga*.

9. La testimonianza dei discepoli

Gli episodi narrati dai discepoli mostrano che la quiete, in Yogananda, non era un’idea astratta ma una forza vivente. Durga Mata raccontò di aver percepito un’immensa immobilità emanare dal Maestro mentre camminava vicino a lui. Pur continuando a camminare e a svolgere un compito pratico, rimase interiormente assorbita in una quiete trascendente. Questo episodio è importante perché mostra che la quiete realizzata non dipende dall’immobilità esteriore: può permanere anche nell’azione, quando la coscienza è stabilita in Dio.

Alla fine, Yogananda si voltò e le disse semplicemente: “*La quiete è Dio.*” In inglese: “*Stillness is God.*” Questa frase può diventare il cuore dell’intera lezione sulla quiete. Non dice soltanto che Dio si trova nella quiete, ma che la quiete autentica partecipa della natura stessa di Dio: *sat-chit-ananda*, esistenza eterna, coscienza pura e beatitudine sempre nuova. La quiete non è il vuoto, ma la pienezza della presenza divina; non è assenza di vita, ma vita raccolta nella sua sorgente; non è debolezza, ma potenza spirituale perfettamente controllata.

Conclusione: entrare nel tempio del silenzio

Per Yogananda, il silenzio interiore è un tempio. Quando i pensieri inquieti si placano, la mente diventa un altare di pace; quando la pace, *shanti*, si approfondisce, essa diventa beatitudine, *ananda*; quando la beatitudine si espande, il devoto percepisce la presenza di Dio in ogni cosa. La quiete è quindi un cammino progressivo: dalla calma fisica alla calma mentale, dalla calma mentale alla pace dell’anima, dalla pace dell’anima alla comunione con lo Spirito.

Infine, ricordiamoci ancora che la quiete non è lontana, non appartiene solo ai santi, non richiede di fuggire dal mondo. È già presente nell’anima. La meditazione, la concentrazione, la devozione e la vita equilibrata sono i mezzi per scoprirla. Ogni giorno l’uomo può scegliere se vivere alla superficie delle onde o scendere più profondamente nell’oceano della propria coscienza. Yogananda invita a fare di questa scelta una disciplina quotidiana, semplice e perseverante. Come dice un canto del Maestro: “*Nel tempio del silenzio, nel tempio della pace, Ti incontrerò e Ti amerò.*”