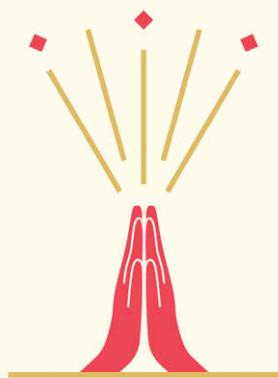


HÉCTOR GARCÍA
FRANCESC MIRALLES

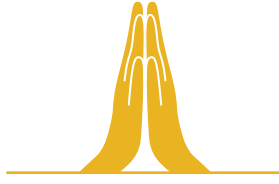


NAMASTÉ

LA VIA DEL KARMA
ALLA FELICITÀ



 GIUNTI



NĀMASTĒ

Titolo originale:

Namasté: La vía india a la felicidad, la realización y el éxito

© Ediciones Urano, Madrid, 2022

© Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles, 2022

Published by arrangement with Sandra Bruna A.L. Translated
by arrangement with Meucci Agency, Milan

Tutti i diritti sono riservati.

Progetto grafico e grafica di copertina: Silvia Virgillo • puntuale

Traduzione di Sara Meddi

Realizzazione editoriale: La Matita Rossa, Bergamo

Illustrazioni: © Marisa Martínez

www.giunti.it

© 2022 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809929739

Prima edizione digitale: ottobre 2022



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

HÉCTOR GARCÍA
FRANCESC MIRALLES

NAMASTÉ

LA VIA DEL KARMA
ALLA FELICITÀ

 GIUNTI

LA GEOGRAFIA DELLA FELICITÀ

Questo libro attinge a una saggezza antica tanto quanto la cultura umana e contiene gli strumenti per plasmare il presente e il futuro che sogniamo.

Quando abbiamo deciso di scriverlo, le nostre opere erano già state tradotte in più di sessanta lingue, ed erano in cima alle classifiche di molti paesi del mondo. Una tappa conclusiva del progetto Ikigai è stata l'India, dove il nostro libro è stato al primo posto nelle vendite per due anni consecutivi. Questo ci ha portati a viaggiare nel subcontinente, che è la culla della spiritualità, per tenere conferenze, partecipare a festival e rilasciare interviste.

I gentili lettori di questo paese, oltre a manifestarci quanto il nostro lavoro abbia significato per la loro vita, ci hanno spesso chiesto perché non avessimo scritto un libro ispirato alla saggezza indiana.

Ogni volta che avevamo parlato di questa possibilità, ci era sembrata una sfida grande, ambiziosa ed eccitante. L'India non è solo un paese con una popolazione giovane, dinamica e orientata al futuro, oltre a essere la più grande democrazia del pianeta. È anche il punto di origine delle grandi correnti spirituali che hanno plasmato l'umanità e, soprattutto, che indicano ciò che il mondo potrebbe diventare in termini di felicità se tornassimo alle sorgenti.

Il viaggiatore che visita l'India è sorpreso di trovare nello stesso territorio una moltitudine di culture: coloratissimi *mandir* (templi) indù, chiese a Goa e nel Kerala, sublimi moschee come quella di Nuova Delhi o il mausoleo islamico del Taj Mahal. Nelle sue strade animate si possono incontrare mistici *jain*, suore cristiane, eleganti *sikh* con i loro turbanti, i *sadhu* che compiono il loro pellegrinaggio attraverso il paese come preparazione alla morte.

Si ha la sensazione che tutto il mondo, almeno per quanto riguarda la spiritualità, si trovi qui.



Se guardiamo al passato, vediamo che nel nord dell'India Siddhartha Gautama, che sarebbe diventato il Buddha, iniziò le sue ricerche. A un millennio prima risalgono i Veda, i quattro testi più antichi della letteratura indiana, che hanno dato forma all'induismo. Molte pratiche, attualmente di moda in Occidente, come lo yoga o la meditazione – l'espressione in voga è *mindfulness* – hanno origine in India, così come idee come il karma o antichi sistemi di guarigione come l'*ayurveda*.

Allo stesso tempo, l'India è il futuro del mondo, come dimostra il fatto che gli attuali CEO di Microsoft o Alphabet (Google), tra altre grandi multinazionali, provengono da questa cultura ricca di brillanti matematici, programmatori e ingegneri. Qual è il segreto del loro successo?

Lo scopriremo nelle prossime pagine.

È difficile non rimanere impressionati da questo crogiolo di infinite ricchezze che è l'India. Scrivere un libro breve, moderno e illuminante che risponda alle sfide di oggi, all'indomani della pandemia, è stata la nostra missione.

Per iniziare a dare vita a *Namasté*, che è anche un saluto alla divinità che è in voi, abbiamo cercato nel mondo di oggi le risposte alle domande che i mistici indiani si sono posti negli ultimi cinquemila anni, interrogando anche i leader attuali:

- Come possiamo lasciarci alle spalle la sofferenza e iniziare a vivere un'esistenza appagante?
- Quali strade abbiamo per risvegliare tutto il potenziale creativo che è in noi?
- Possiamo far sì che la legge del karma lavori quotidianamente a nostro favore?
- Quali sono le tecniche migliori per liberarsi dallo stress, dall'ansia e dalla paura?
- Come possiamo prenderci cura del nostro corpo, della nostra mente e del nostro spirito per vivere con piena energia fino alla fine della nostra vita?



Per rispondere a queste e a molte altre domande in modo utile e concreto, gli autori di questo libro si sono avvalsi dell'aiuto dei più grandi maestri nell'arte della felicità e della realizzazione personale.

Dai saggi millenari ai punti di riferimento di oggi, come Ramana Maharshi o Jiddu Krishnamurti, abbiamo a disposizione questa preziosa eredità per rompere i nostri blocchi, sviluppare tutte le nostre capacità e realizzare noi stessi.

La via indiana della felicità, che comprende al suo interno infiniti percorsi, ci condurrà in un viaggio che non solo potrà cambiare la nostra vita; potrà anche cambiare il futuro.

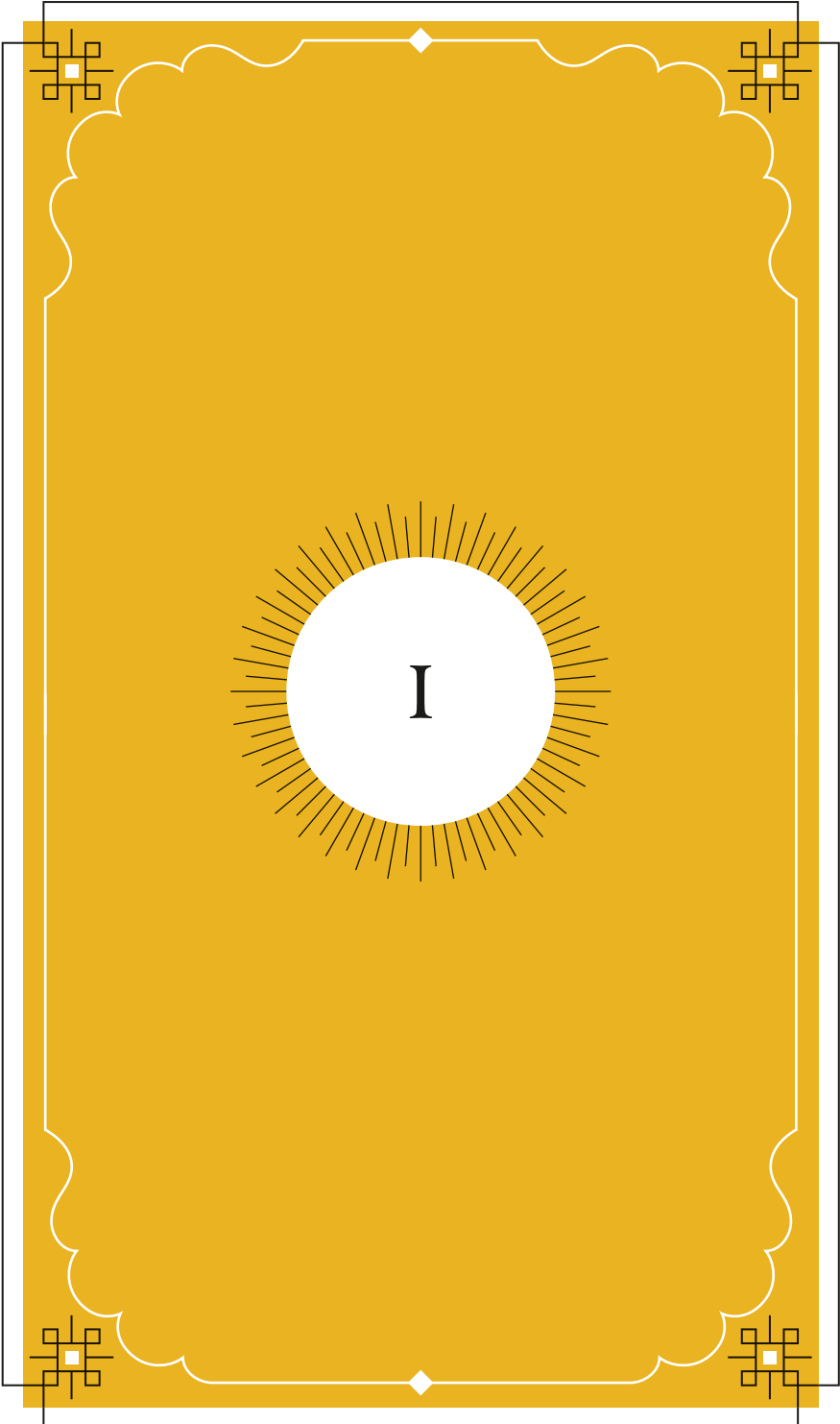
Come vedremo nel corso di questo libro, il domani è il prodotto dei rituali, degli atteggiamenti e delle azioni che compiamo ogni giorno.

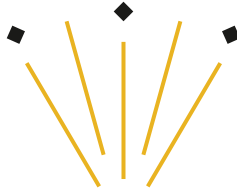
Il nostro scopo è costruire, fin da ora, il miglior futuro possibile. Per voi e per il mondo che state creando.

Namasté!

Francesc Miralles e Héctor García



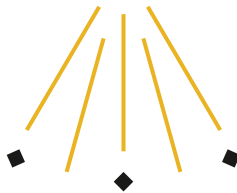




LA CULTURA DELLA FELICITÀ

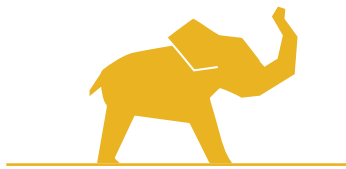


*L'India: il serbatoio spirituale
dell'umanità*









NAMASTÉ: LA MIA ANIMA SALUTA LA TUA

A volte indicato anche come *namaskar* o *namaskaram*, questo libro prende il nome dal tradizionale saluto indù. La parola *namasté* è usata nel subcontinente indiano, così come in altre parti del Sud-Est asiatico, per dare il benvenuto, congedarsi, ringraziare o celebrare il tempo condiviso.

Non a caso, una delle traduzioni più comuni di questo termine è “la mia anima saluta la tua”.

La parola *namasté* è composta dalla combinazione di *namas* (che in sanscrito significa adorare, apprezzare, offrire omaggio, riverenza) e del pronome dativo di seconda persona *te* (a te, a voi).

In altre parole, quando salutiamo qualcuno usando *namasté*, stiamo comunicando la nostra riverenza per l'altra persona. Può esistere una parola più bella e accogliente?

Per comprendere meglio il significato di questo concetto, dobbiamo partire dall'idea di *atman*, l'anima o principio vitale. Secondo l'induismo, l'*atman* è la pura essenza degli esseri umani e di qualsiasi altro essere vivente. Pertanto, quando veneriamo un'altra persona salutandola con *namasté*, è implicito che stiamo riconoscendo l'equivalenza del nostro *atman* o l'uguaglianza tra tutti noi.

La mia anima saluta la tua o, come dice la sociologa Holly Oxhandler, «il sacro in me riconosce il sacro in te».



COME SALUTARE CON NAMASTÉ

Si può salutare dicendo semplicemente «namasté» all'altra persona o accompagnando il saluto con il seguente gesto:

1. Unite i palmi delle mani:
 - Devono essere all'altezza del centro del petto.
 - Le dita devono essere rivolte verso l'alto.
 - I pollici devono quasi toccare il petto.
2. Pronunciate la parola «namasté».
3. Inarcate il busto leggermente in avanti in segno di riverenza.

नमस्त

SEGNO NAMASTÉ IN SANSKRITO



ANJALI MUDRA



UN SALUTO ANTICO

Ci sono prove storiche che il gesto del saluto *namasté* era già praticato più di quattromila anni fa. Sono state trovate terrecotte che raffigurano persone con le mani giunte davanti al petto, datate tra il 3000 a.C. e il 4000 a.C. Questo gesto è noto come *anjali mudra* e in giapponese è chiamato *gassho*, 合掌. Ha un suo equivalente in altri paesi orientali.

Sia il semplice saluto in cui si dice *namasté* sia il saluto combinato con l'*anjali mudra*, con le mani giunte davanti al petto, sono oggi utilizzati non solo in Asia, ma anche nel resto del mondo. Per esempio, all'inizio e alla fine della pratica di molti stili di yoga.

Il *namasté* abbatte le barriere e le differenze tra le persone e persino tra le culture. È l'unione degli esseri umani attraverso l'*atman* che è comune a tutti.

LA LEZIONE ZERO

Se mettiamo in relazione questa tipica espressione indiana con l'intelligenza emotiva, divulgata negli anni novanta da Daniel Goleman, scopriremo un'importante regola che sarà la lezione zero di questo corso sulla felicità quotidiana.

Così come per riconoscere le emozioni degli altri bisogna prima riconoscere le proprie, non si può vedere il sacro negli altri senza prima vederlo dentro di sé.

In altre parole, bisogna partire da se stessi, come i guru indiani hanno sempre ricordato ai loro discepoli.

Per comprendere questa lezione zero, proponiamo un semplice esercizio:

- Pensate a qualcuno che avete conosciuto che è particolarmente aggressivo o conflittuale, sempre in lotta o in contrasto con gli altri. Questa persona è in pace con se stessa o ha dei problemi interiori da risolvere? Forse trova più semplice portare la guerra all'esterno piuttosto che affrontare questioni personali più dolorose e difficili.



- Ora rivolgete questa domanda a voi stessi. Nei momenti in cui siete stati più aperti con il mondo, con gli altri... come vi sentivate dentro? Apprezzavate la luce che era in voi o vi sentivate nell'oscurità? Vi accettavate e vi amavate per quello che eravate o vi sentivate frustrati o inadeguati?

La cura di sé è al centro di qualsiasi percorso spirituale che ci porti, come diceva Bertrand Russell, a conquistare la felicità. Condurre una vita piena e di successo dipende dal coltivare buoni legami umani, basati sull'amicizia e sull'amore. Ma per farlo dovete prima essere amorevoli con voi stessi. Solo così potrete essere sinceramente amorevoli con gli altri.

La connessione con se stessi e con gli altri è la grande strada della felicità.

Pertanto, quando salutate un'altra persona e riconoscete la divinità che risiede in lui o in lei, non dimenticate che la stessa divinità e la stessa luce sono dentro di voi.

Namasté!

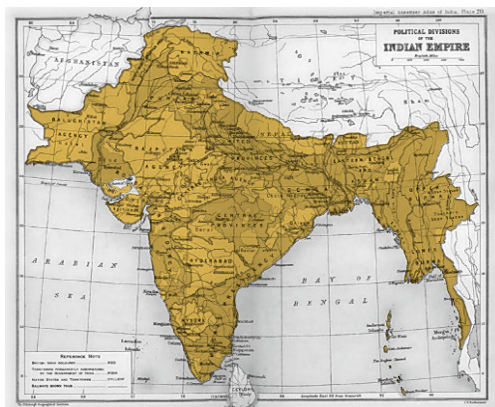


LE PORTE DELLA SAGGEZZA

Il subcontinente indiano è la regione geografica che ha ospitato quasi tutte le civiltà dell'India storica.

Si stima che, a partire dal 2025, l'India sarà il paese più popoloso del mondo, contando circa il 25 per cento della popolazione mondiale, e pare essere destinato a rimanere tale per il resto del XXI secolo.

Per molti secoli, questa grande regione è stata conosciuta come Hindustan, fino a quando, a metà del XIX secolo, è passata sotto il dominio della corona britannica, dando vita al British Raj. Oggi il termine Hindustan è caduto in disuso.



MAPPA DELL'IMPERO INDIANO BRITANNICO PUBBLICATA NELL'EDIZIONE DEL 1909 DELLA «GAZZETTA IMPERIALE DELL'INDIA», NELLA QUALE IL COMPLESSO DELLE REGIONI CORRISPONDE ALL'INCIRCA A QUELLO CHE OGGI È INDICATO COME IL SUBCONTINENTE INDIANO CHE STORICAMENTE ERA CHIAMATO HINDUSTAN.



In seguito alla spartizione dell'India avvenuta nel 1947, questa regione geografica è ora divisa in diversi Stati: Bhutan, Bangladesh, India, Maldive, Nepal, Pakistan e Sri Lanka. In questo libro utilizzeremo talvolta le espressioni civiltà indiana, Hindustan o subcontinente indiano come sinonimi per riferirci a diversi aspetti del passato collettivo delle popolazioni che hanno abitato questi territori, e hanno influenzato con la loro cultura e le loro idee non solo gran parte dell'Asia, ma il mondo intero.

Per quanto riguarda il potere economico, è fondamentale capire che tutti i popoli dell'Hindustan hanno guidato il mondo dal I secolo d.C. al XVII secolo d.C. Durante questi diciassette secoli, questo territorio è stato la più grande economia del mondo in termini di prodotto interno lordo. In alcuni periodi, più del 25 per cento delle attività economiche mondiali è stato concentrato in questa regione.

Mentre nel periodo medievale altri luoghi si addormentavano, l'India prosperava.

Dal XVII secolo d.C. fino a gran parte del XX secolo, l'India ha attraversato un periodo di declino economico. Ma fortunatamente, negli ultimi decenni, sia il prodotto interno lordo che il tenore di vita medio della popolazione sono progrediti. Oggi l'India è la quinta economia mondiale e, se continuerà a crescere al ritmo attuale, diventerà senza dubbio una delle tre maggiori economie del mondo nei prossimi decenni.

Perché la prosperità, la ricchezza culturale e la storia dell'Hindustan sono state spesso dimenticate?

Gli autori di questo libro sono sicuri del ritorno dell'India sulla scena mondiale e questo libro è il loro piccolo contributo per far conoscere i segreti della sua cultura.

Nel XIX secolo lo scrittore Victor Hugo ha affermato: «Non c'è potere sulla terra che possa fermare un'idea il cui tempo è giunto... Fate che tutto il mondo sappia ascoltarla forte e chiara». E ora l'India è pronta.



Sebbene sia destinata a essere la potenza tecnologica e commerciale del futuro, come vedremo nel capitolo sui nuovi leader, con un'industria cinematografica – Bollywood – più produttiva di quella americana, se esaminiamo la storia del suo pensiero capiremo che è sempre stata il centro del mondo.

Diversi millenni fa, i suoi saggi e mistici hanno posto domande che sono poi diventate oggetto della psicologia moderna. Quando in gran parte del mondo la vita si riduceva a poco più che alla sopravvivenza, nel subcontinente indiano la coscienza si era già risvegliata.

Alessandro Magno arrivò in India nel 327 a.C., passando per la regione del Punjab, ma la relazione tra l'India e l'Occidente è molto più antica di quanto si pensi. Questo ci permette di affermare che da millenni questa parte del mondo irradia la sua luce sul pianeta.

GESÙ È MORTO IN KASHMIR?

Tra le teorie più accattivanti sul legame spirituale tra Oriente e Occidente c'è la leggenda secondo la quale Gesù di Nazareth non sarebbe morto sulla croce. Dopo essere stato curato dalle ferite, venne liberato e partì per un pellegrinaggio verso est, seguendo le tracce delle tribù perdute di Israele, che lo avrebbe portato a vivere in India fino a un'età molto avanzata.

Questa è la tesi, per esempio, sostenuta da Andreas Faber-Kaiser nel suo libro *Gesù visse e morì in Cascemir*. In linea con questa particolare visione della storia, a Srinagar, la capitale dello Jammu e Kashmir, si può visitare la tomba di un pellegrino sepolto intorno all'anno 100 che, oltre a indossare una veste bianca, secondo le testimonianze coeve aveva delle ferite alle mani e ai piedi, ed era accompagnato da una donna di nome Marjan, che potrebbe corrispondere a Maria Maddalena.



5 MAESTRI E 5 IDEE PER IL MONDO DI OGGI

Prima di approfondire alcuni aspetti specifici della spiritualità indiana sull'arte della felicità, in questo capitolo faremo un breve viaggio attraverso alcuni maestri e idee che sono ancora attuali:

1. **«Tutto ciò che vive ha un'anima.»** (PARSUÁ) Questo profeta, poco conosciuto in Occidente, fondò nell'VIII secolo a.C. il giainismo, la prima religione indiana non legata agli dèi vedici, che oggi conta sei milioni di seguaci. Discendente da una dinastia di re, come Buddha, sosteneva che non esiste altra divinità se non la vita stessa, che permea ogni cosa. Ecco perché molti giainisti puliscono il pavimento e indossano maschere, per evitare di calpestare o ingerire un insetto. Lo stesso motivo per cui filtrano l'acqua. Il concetto stesso di *ahimsa*, la non violenza che ha permesso a Gandhi di liberare l'India, si basa su questa religione.
2. **«Il dolore è inevitabile, ma la sofferenza è una scelta facoltativa.»** (BUDDHA) È forse la più nota delle idee di Siddharta Gautama, il principe che nel VI-V secolo a.C. si mise in cammino per trovare una soluzione alle sofferenze umane. Le tesi di Viktor Frankl, il fondatore della logoterapia a cui abbiamo dedicato un capitolo del nostro libro *Ikigai*, sono in sintonia con questa massima espressa circa duemila e cinquecento anni fa. Ciò che ci accade, come il piacere o il dolore, è una cosa; l'interpretazione che ne diamo, la nostra reazione, è un'altra. Qui sta la libertà dell'essere umano.
3. **«Se conosci il sentiero conosci la meta, perché la meta non è alla fine ma in ogni momento e in ogni passo, la meta è nella consapevolezza del momento presente.»** (MAHAVIRA). Questa idea dell'erede spirituale di Parsuá, del V secolo a.C., risuona quanto mai veritiera. Vagabondo dopo essere nato in un palazzo, come il suo maestro, il suo discorso sembra tratto da *Il potere di adesso*, il bestseller di Eckhart Tolle, solo di due millenni e mezzo più recente. Mahavira insisteva sul fatto che



il sentiero spirituale è invisibile, non tracciato e che quindi nessuno può percorrerlo al posto vostro.

4. «Quando siete ispirati da qualche grande proposito, da qualche progetto straordinario, i vostri pensieri superano tutti i loro vincoli: la vostra mente trascende i suoi limiti, la vostra coscienza si espande in tutte le direzioni e vi trovate in un mondo nuovo, grande e meraviglioso. Le vostre forze, facoltà e talenti latenti prendono vita ed è così che scoprite di essere una persona molto più grande di quanto abbiate mai sognato di essere.» (PATAÑJALI) Arriviamo al II o III secolo d.C., quando si ritiene sia vissuto l'autore dello *Yoga Sutra*, un testo sanscrito che costituisce la base filosofica dello yoga. Dal suo passato illuminato parla, in sostanza, di *ikigai* e descrive persino con precisione la teoria del flusso, divulgata nel saggio *Flow* di Mihály Csikszentmihályi, un amico ed estimatore del nostro libro, scomparso mentre stavamo terminando *Namasté*.

5. «Il leggendario cervo musciato vaga per il mondo alla ricerca della fonte dell'odore che proviene da se stesso.» (RAMAKRISHNA) Concludiamo con un personaggio iconico molto più recente. Nato nel 1836 e morto cinquant'anni dopo, Sri Ramakrishna, come spesso viene ricordato, è forse il pioniere dei maestri moderni. Grazie a un articolo di giornale, divenne una celebrità in tutta Calcutta, dove incontrò il giovane Tagore. Egli sosteneva che tutte le credenze e le religioni conducono a Dio se si è disposti a realizzare la Verità Ultima.

Ognuno di questi insegnanti è una porta verso il futuro, perché ha anticipato interrogativi sulla coscienza che oggi sono alla base dello sviluppo personale. Potremmo citarne molti altri, oltre a quelli moderni di cui parleremo più avanti.



I CIECHI E L'ELEFANTE

Questa è una delle più antiche parabole filosofiche della cultura indiana. Sono state scritte molte versioni di questa storia, tra cui le più famose sono quelle di Ramakrishna e del poeta John Godfrey Saxe. Questa è la nostra versione:

All'arrivo di un elefante in un piccolo villaggio, quattro persone cieche si riunirono per esaminare l'animale. Il primo di loro toccò la proboscide e, spaventato, esclamò: «È un serpente enorme!» Ma questo non scoraggiò gli altri, che si arrischiarono a toccare altre parti dell'elefante. «Questo non è un animale, è chiaramente il tronco di un albero» disse la seconda persona, toccando una delle gambe. Il terzo cieco alzò le mani e, accarezzando una delle orecchie, disse: «Ti sbagli, è un ventaglio». Infine, la quarta persona del gruppo notò la consistenza levigata di una delle zanne ed enunciò: «Quello che sto toccando è duro e liscio come una lancia».

Per risolvere la disputa, un abitante del villaggio in grado di vedere spiegò: «Avete tutti in parte ragione, ma avete descritto soltanto delle parti della verità senza arrivare a capire l'essenza di quello che sono una volta messe insieme. L'elefante non è un serpente, né un albero, né un ventaglio, né una lancia. È un animale con una proboscide, zanne, orecchie e zampe enormi. In qualche modo siamo tutti ciechi. Dovremmo considerarla una lezione di vita: se vogliamo arrivare alla verità, dobbiamo avere una mente aperta e non limitarci a riproporre le nostre opinioni».

