

R. La vera Vairagya nasce dalla discriminazione e non dai fallimenti che accadono nella vita. Il vero distacco è l'effetto della percezione della impermanenza delle cose, della falsità dell'esistenza, della felicità negli oggetti, della conoscenza della distinzione tra realtà ed apparenza. Questa Vairagya continua su fino anche al Brahmaloaka, la più alta manifestazione fenomenica, e la allontana come se fosse paglia.

Vairagya è il mentale non attaccamento agli oggetti; è il distacco. La mente è disgustata dai deperibili oggetti dell'universo. Non c'è attrazione per gli oggetti. Attraverso la pratica di Vairagya la mente viene sempre più ridotta.

Abhyasa è il tentativo di stabilizzare la mente vagabonda, fissandola su un punto. Vairagya è l'opposto di Raga (attaccamento). Se hai Raga per i dolci, i frutti o i vestiti di seta, non prenderli e non indossare vestiti di seta. Create nella vostra mente disgusto e distacco per essi. Questa è la pratica di Vairagya. Con la pratica di Vairagya ed Abhyasa le tendenze verso l'esterno della mente saranno poste sotto controllo. Se la mente corre all'esterno, riportatela di nuovo e continuamente al punto interno, cioè all'oggetto della vostra meditazione, il Signore Narayana. Gradualmente la mente verrà assorbita nell'oggetto della meditazione; il meditatore ed il meditato diverranno una cosa sola.

3. Metodi di Purificazione Mentale

D. Cos'è Chitta Shuddhi?

R. Chitta Shuddi è purezza della mente e del cuore.

D. Qual è il frutto di Chitta Shuddhi?

R. La Luce Divina discenderà. Come vedi la tua faccia chiaramente in uno specchio, così anche osserverai chiaramente l'Atman o Dio nel puro specchio della mente.

D. Quali sono i mezzi per raggiungere Chitta Shuddhi?

R. Il servizio altruistico all'umanità con il sentimento che ogni cosa è il Sé (Atma-Bhava), Japa, sankirtan, Pranayama, cibo sattvico, satsanga, studio di libri religiosi, pratica di austerità fisiche, verbali e mentali, come sono prescritte nella Gita Cap. XVII – 14.15.16, pratica di Yama e Niyama, pratica del Kriya Yoga come prescritto nel Raja Yoga di Patanjali, servizio al Guru ed ai Mahatma, regolare meditazione, indagine di "Chi Sono Io?" (Vichara), vivere in luoghi solitari, con introspezione ed auto-analisi – tutto questo pavimenta la via per il raggiungimento di Chitta Shuddhi.

4. Successo nella Meditazione

D. Perché non raggiungo il successo nella meditazione anche se la sto praticando negli ultimi sei anni?

R. Tu non hai Chitta Shuddhi.

D. Come posso scoprire se ho raggiunto Chitta Shuddhi oppure no?

R. Pensieri sessuali, desideri mondani, idee non sante, vasana sessuali, ira, vanità, ipocrisia, egoismo, cupidigia, gelosia ecc. non sorgono nella tua mente se hai Chitta Shuddhi. Tu non

avresti alcuna attrazione per gli oggetti dei sensi. Avresti una sostenuta e durevole Vairagya. Anche in sogno non nutriresti cattivi pensieri. Avresti tutte le divine virtuose qualità quali, misericordia, amore cosmico, perdono, armonia e mente equilibrata. Questi sono i segni per indicare che hai raggiunto Chitta Shuddhi.

D. Quanto tempo è necessario ad un uomo per raggiungere Chitta Shuddhi?

R. Dipende dallo stato di evoluzione dell'uomo e dal grado della sadhana. Se ha purezza di mente la può raggiungere entro sei mesi, se è uno studente di prima classe. Se è uno studente mediocre la può raggiungere entro sei anni.

5. Crescita Spirituale e Scopo della Religione

D. Qual è lo scopo della religione?

R. Per aiutare l'individuo a raggiungere purezza di cuore e la realizzazione di Dio, per vivere armoniosamente con gli altri, per avere una cultura spirituale e per portare all'unità.

D. Senza sofferenza non c'è crescita spirituale?

R. No. La sofferenza modella l'uomo. Instilla la misericordia nel suo cuore, sviluppa la volontà ed il potere di sopportazione.

D. Lei sostiene la ripetizione del Nome del Signore 'Ram'. Come è opportuno ripeterlo?

R. 'Ram' significa purezza, verità, pace, beatitudine, esistenza assoluta, coscienza assoluta. Quando ripeti il Nome, medita su questi attributi.

D. Non è forse la gelosia il male più grande?

R. Sì. E' la causa principale dell'infelicità e delle sofferenze dell'uomo.

D. Com'è che certe persone sono ricche e felici malgrado le loro cattive azioni?

R. Esse non sono felici, sono in una miserevole condizione. Le loro menti sono piene di preoccupazione e di paura. Soffrono di vari tipi di malattie incurabili.

6. Un Santo e Uno Yogi

D. Qual è la differenza tra un santo e uno yogi?

R. Un santo è un devoto di Dio. Uno yogi è uno che ha praticato l'Ashtanga Yoga o Raja Yoga.

D. Qual è il beneficio di praticare il Pranayama?

R. Il Pranayama dà concentrazione di mente e buona salute.

D. Qual è la differenza tra piacere e Beatitudine?

R. Il piacere deriva dal contatto con l'oggetto dei sensi. Esso è mutevole, passeggero ed illusorio. Ma la Beatitudine è eterna. Essa si raggiunge attraverso la realizzazione del Sé o Atman.

D. Supponiamo che c'è un decesso in una famiglia. Quale dovrebbe essere l'atteggiamento di una persona che ha raggiunto l'equilibrio?

R. Essa rimarrà calma e tranquilla. Non sarà colpita dall'angoscia. Sa che l'anima è immortale e che la morte è solo un cambiamento.

7. Filosofia dell'Amore e dell'Odio

D. Amore e odio esistono dall'inizio del mondo. Di conseguenza sono ambedue eterni?

R. No. L'odio non è eterno, ha una fine quando l'amore si sviluppa nella sua completa estensione. L'odio è una Vritti negativa; è un nemico della pace.

D. Che cosa provoca l'odio?

R. L'ignoranza.

8. Conquista dell'Ira e Amore Cosmico

D. Come posso controllare le onde d'ira nella mente?

R. Se tu sviluppi amore cosmico o universale, l'odio svanirà. Il positivo supera sempre il negativo. Cerca di osservare il Sé in tutti, allora come puoi odiare il Sé, l'unica comune Coscienza? L'odio è l'effetto dell'ignoranza.

Sviluppa Kshama (indulgenza), pazienza, Atma-Bhava, l'ira svanirà. La pratica di Japa e della devozione la sradicheranno. Cerca di stroncarla dall'inizio, quando è in forma di piccole ondine, non permettere che diventi una grande onda. Indaga: "Chi Sono io?" Non c'è collera nell'Atman. L'ira è una modificazione mentale negativa. Quando cerchi di vedere il tuo amato Signore in tutti questi Nomi e Forme, l'ira se ne andrà con tutte le sue compagnie di viziose qualità.

9. Problemi di Energia Sessuale

D. In accordo alla filosofia Hindù, si dice che il sesso dovrebbe essere soppresso. E' giusto?

R. Non è giusto. L'energia sessuale deve essere sublimata in Ojas o energia spirituale, e questa Ojas deve essere utilizzata nella contemplazione Divina e per la realizzazione del Sé.

D. Ho letto un libro scritto dal Prof. Kinsey 'Il Comportamento Sessuale dell'Uomo', rivela che su 2000 casi esaminati nessuno è riuscito a sublimare con successo il sesso.

R. Questa può essere l'esperienza in occidente. Ma in India abbiamo innumerevoli casi di perfetta sublimazione del sesso.

D. Come?

R. Conducendo la Vita Divina e praticando la meditazione, il japa, ecc.

D. Tra i preti cattolici romani per es. troviamo la omosessualità.

R. Essi non sono vere persone spirituali.

D. Da un punto di vista medico, a persone con emozioni sessuali non dovrebbe essere richiesto di controllare le loro emozioni o di inibirle.

R. Questo è assolutamente non corretto.

D. Lei dice che è necessario superare il godimento dei sensi. Perché Dio ha investito i sensi con una capacità per ottenere un tale piacere?

R. Per deludere l'ignorante e l'incauto; questa è la Maya del Signore. Uno dovrebbe utilizzare i sensi nella giusta direzione, per vedere l'immagine del Signore, per ascoltare i Lila del Signore, per cantare le glorie del Signore ecc.

D. Dopo aver goduto gli oggetti dei sensi a completa soddisfazione, questi non dovrebbero essere completamente soddisfatti?

R. No. Il godimento non può portare la soddisfazione di un desiderio. Più uno gode, maggiore è il desiderio che si produce. E' come tentare di estinguere un fuoco buttando del burro su di esso.

D. Perché gli insegnanti spirituali sembrano essere contrari alla biologia?

R. Non è così, tu stai sbagliando.

10. Celibato e Realizzazione di Dio

D. E' possibile osservare vera Bramacharya?

R. E' certamente possibile osservare vera e perfetta Bramacharya, senza di cui nessun vero successo è possibile. Questo è stato fatto in effetti in parecchi e recenti esempi.

D. Se il celibato è una delle aggiunte prescritte per la realizzazione di Dio tramite lo Yoga, come potrebbe il mondo continuare senza la procreazione?

R. Per un sadhaka che è sinceramente votato alla realizzazione del Sé, il celibato è indispensabile. E' assolutamente essenziale anche se ci possono essere mezzi alternativi per la procreazione oppure no, un tale problema di minore importanza non è nella sua mente. Quando si afferma che il Signore è onnipotente, non può Egli riempire l'intero mondo di

uomini e donne in un batter d'occhio? Cos'è questa stupida cosa per Lui che ha portato in essere innumerevoli milioni di universi con la Sua semplice volontà?

D. Io ho una fede spirituale, posso sposarmi?

R. Il matrimonio è una grande schiavitù. E' molto difficile accendere il fuoco spirituale dopo che ti sei intrappolato nel matrimonio e se non sei vigile. Diventerai sempre di più mondano. Alla fine sarai sempre più immerso nella mondanità. Il piccolo fervore spirituale che hai ora svanirà. Se ti dedichi alle pratiche spirituali puoi annullare la passione e tutta l'attrazione per la vita mondana scomparirà. Crescerai nella Vita Atmica.

STATI DI ESPERIENZE SPIRITUALI

1. Sahaja Samadhi e Nirvikalpa Samadhi

DOMANDE

- 1. Cos'è il Sahaja Samadhi e qual è la sua relazione e connessione con il Nirvikalpa Samadhi?*
- 2. Quale parte il respiro 'Soham' gioca nel Sahaja Samadhi? Il mondo esiste nel Sahaja Samadhi?*
- 3. Un uomo-Dio come Sri Ramakrishna dice che l'uomo vive solo 21 giorni dopo essere entrato nel Nirvikalpa Samadhi. E' giusto?*
- 4. Perché sforzarsi per lo stato di Nirvikalpa, quando uno è felice e contento nel Sahaja Samadhi?*

RISPOSTE

Il Sahaja Samadhi è per così dire, una 'estensione' del samadhi così che esso copre tutte le 24 ore del giorno, non solo le ore di quando uno siede in meditazione. La Realtà di Dio e la irrealtà di nomi e forme, la realizzazione interiore che il Sé individuale non è altro che il Supremo Sé che pervade tutto ed ogni cosa, viene dal rimanere nel Sahaja Samadhi. Il samadhi che il sadhaka si sforza di sperimentare attraverso la concentrazione e poi la sadhana sulla mente, arriva ad essere percepito, in altre parole diventa naturale (Sahaja). L'ego, il mondo ed il proprio corpo appaiono come una lastra di vetro su cui è stato cosparso un sottile rivestimento di umidità; voi siete capaci di vedere attraverso di esso, tuttavia vedete anche la stessa lastra di vetro; a causa del fatto che essa è ricoperta di umidità, la lastra di vetro è solo parzialmente trasparente. Lo Yogi in Sahaja Samadhi percepisce il mondo esattamente nella stessa maniera in cui un uomo sa che un miraggio è un miraggio e lo ammira quando lo vede; egli vede lo spettacolo per cui sembra esserci la presenza dell'acqua, senza essere illuso dalla credenza che in effetti lì ci sia l'acqua.

Esiste una leggera (sattvica) traccia di ego nello Yogi che gode del Sahaja Samadhi, che lo rende capace di vivere, di sperimentare e di lavorare. Ma, poiché egli è radicato nella coscienza di 'Soham' non è influenzato né dal vivere, né dallo sperimentare, né dal lavorare. Il Signore Krishna ha dato l'esatta descrizione di questo stato nel II Cap. della Gita.

2. Entrare nell'al di là

Lo Yogi quando vive e si muove in questa maniera, esaurisce il suo prarabdha karma ed entra nel Nirvikalpa Samadhi. L'ego è completamente distrutto; la goccia si immerge nell'oceano per non ritornare più. Lo Yogi non ritorna su questo piano terreno; quando l'ego è perduto e c'è la cessazione di ogni identificazione con il corpo, ecc., a quale corpo dovrebbe la coscienza ritornare?

Solo gli Avatar del Signore possono entrare nel Nirvikalpa Samadhi e poi ritornare su questo piano terreno per portare a termine qualche Missione Divina. Anche nel caso di questi esseri Divini, questa è quasi una Rinascita. Se Egli sceglie di animare quel particolare corpo e di lavorare attraverso di esso è la Sua volontà e niente altro – lo Yogi che è entrato nel Nirvikalpa Samadhi, non ha volontà propria, ha perduto la sua identità ed è diventato uno con l'Infinito. Il Signore può, sia prendere nascita in un corpo umano (come è accaduto per gli Avatar Rama e Krishna), o entrare in un corpo umano già esistente. Perché Egli prende nascita in una particolare famiglia o entra in un corpo particolare è al di là di ogni spiegazione – è la Sua Volontà – ed è sempre per il benessere dei Suoi figli, per la instaurazione del dharma e per la guida spirituale del genere umano.

Nel Sahaja Samadhi questo "IO" (Aham) svanisce totalmente nell' "Egli" (Sa), ed Uno soltanto rimane. Non c'è nulla anche nel sentimento di 'Soham', in quanto qui non c'è nessuno che possa sentire 'Soham'. Tutte le distinzioni di Io, Egli, qui, lì ecc., svaniscono.

3. L' Aroma dello Stato Sahaja

Nessuno ha bisogno di sforzarsi per passare dal Sahaja al Nirvikalpa Samadhi, è un processo automatico. Anche lo sforzo che lo Yogi applica (se può essere chiamato uno sforzo) è inteso solo per mantenere lo stato di Sahaja. Il tenue filo di ego sattvico non dovrebbe assumere proporzioni rajasiche. Sebbene una tale caduta sia molto rara, siamo venuti a conoscenza di tali episodi, nelle nostre scritture, dove una leggera negligenza ha causato una caduta. Se, come il Signore Krishna ha sottolineato nella Gita, questo stato di Sahaja è mantenuto fino alla fine della vita (fino che il prarabdha viene esaurito), uno raggiunge Brahma-Nirvana o Nirvikalpa Samadhi.

Lo Yogi che ha raggiunto il Sahaja, essendo uno stato di coscienza divina, si impegna vigorosamente in opere umanitarie. Nel servizio altruistico e nell'amore cosmico, il karma viene rapidamente esaurito e viene raggiunto il culmine supremo – allo stesso tempo tutte le possibilità di una lieve discesa dall'elevato stato di Sahaja sono prevenute.

4. Chitta Shuddhi per il Samadhi

D. Posso raggiungere il Samadhi senza avere avuto Chitta Shuddhi?

R. No. Proprio come una sovrastruttura non può essere costruita senza le adeguate fondazioni, così anche il Samadhi non può essere costruito senza la fondazione di Chitta Shuddhi. Proprio come un edificio che viene costruito su una fondazione marcia cadrà, così anche il sadhaka che sta cercando di raggiungere il Samadhi senza Chitta Shuddhi anch'esso cadrà. Purezza di cuore è il primo requisito sul sentiero spirituale, sia esso Raja Yoga, Bhakti Yoga o Jnana Yoga.

5. Esperienze nel Samadhi

D. Quali sono le esperienze nel Samadhi?

R. Le esperienze nel Samadhi sono al di là di ogni descrizione. Le parole ed il linguaggio sono imperfetti. Proprio come l'uomo che ha mangiato lo zucchero candito non può descrivere agli altri il suo gusto, così anche lo Yogi non può spiegare la sua esperienza agli altri. Il Samadhi è un'esperienza che può essere sentita intuitivamente dallo Yogi. Nel Samadhi lo Yogi sperimenta infinita beatitudine e raggiunge la Conoscenza Suprema.

6. Contemplazione ed Esperienza Superconscia

D. Quale è la differenza tra contemplazione e meditazione?

R. La contemplazione è Manana o riflessione di quello che uno ha udito. La meditazione è mantenere un'idea di Dio o Brahman nella mente. La contemplazione porta alla meditazione; la meditazione conduce al Samadhi.

D. Può uno che è in Nirvikalpa Samadhi interromperlo a sua volontà?

R. Sì.

D. Un uomo nel Samadhi può essere frainteso da un esterno come morto o perduto?

R. Sì, uno Yogi nel Nirvikalpa Samadhi può essere equivocado da un esterno come morto o perso.

D. C'è una qualche differenza tra meditazione e adorazione?

R. L'offerta di fiori, l'ondeggiamento di canfora (Arati), la recitazione di inni, ecc. costituiscono l'adorazione. La meditazione è il mantenere in un flusso continuo un'idea di Dio o dell'Atman.

7. Esperienze Mistiche

D. Alcuni aspiranti dicono che vedono luci e che odono suoni (Anahat) durante la meditazione. Sono corrette queste cose?

R. Sono tutti segni del primo stadio nella concentrazione. Essi sono corretti.

D. Potete descrivere lo stato del Nirvikalpa Samadhi?

R. No, è indescrivibile. E' lo stato della propria esperienza spirituale. Non ci sono parole per descriverlo. E' un'esperienza di suprema pace e beatitudine. Può qualcuno descrivere il gusto di una mela?

D. Allora, come raggiungere questo Samadhi finale?

R. Purifica il tuo cuore, medita. Raggiungerai il Samadhi.

D. Come possiamo sapere che l'esperienza che i mistici o i saggi descrivono è vera?

R. C'è un potere nelle loro parole. Il loro contatto eleva ed ispira. Essi sono sempre pacifici, gioiosi e beati. Sono liberi da passione, cupidigia, collera, attrazione e repulsione. Le loro esperienze coincidono con le esperienze dei saggi descritte nella Gita e nelle Upanishad.

PROBLEMI DELLA REALIZZAZIONE DEL SE'

1. Metodo Pratico per la Realizzazione del Sé.

D. Può la lettura delle scritture dare la realizzazione del Sé?

R. No. La lettura delle scritture non può dare la realizzazione del Sé. In verità le scritture possono aiutare grandemente il singolo nel progredire verso il raggiungimento dell'obiettivo concedendogli la realizzazione intellettuale dell'Assoluto, purché uno abbia un robusto intelletto per scegliere tra il razionale e l'irrazionale, tra il probabile e l'improbabile, tra il vivido e il vago, tra il reale e l'irreale. Ma la realizzazione del Sé è più che una illuminazione intellettuale; è una innata esperienza della Realtà, che avviene tramite una completa trasformazione della propria natura. Lo studio delle scritture è un efficace aiuto ausiliario in questa direzione.

D. Cos'è la realizzazione del Sé e qual è il metodo pratico per raggiungerla?

R. La realizzazione del Sé è il coronamento della conoscenza della propria vera essenziale natura. E' il raggiungimento della coscienza della Realtà Finale. In altre parole, è la fusione della coscienza individuale con la Coscienza Cosmica. La realizzazione dell'Assoluto è considerata come la più grande di ogni conoscenza. Quell'Assoluto è senza nascita e senza morte, soggiacente a tutti i nomi e forme e, tuttavia, non influenzato dai mutevoli fenomeni. Il corpo, la mente, i sensi e l'intelletto sono semplicemente la copertura esterna che cela la permanente realtà interiore, che è chiamata in modo vario da differenti persone come Dio, Allah o Brahman.

Il metodo pratico per realizzare la propria divina natura è la completa trasformazione della natura animale di base, trascendendo la natura umana e risvegliando completamente i dormienti tratti spirituali interiori. Questo è fatto tramite una perfetta evoluzione etica, auto-controllo, auto-analisi e auto-purificazione, concentrazione, meditazione, pratica dell'amore altruistico e del servizio verso tutti e con una sistematica cultura interiore attraverso il corretto parlare ed una corretta condotta che è il sentiero per lo Yoga e per lo sviluppo interiore.

2. L'Idea della Realizzazione di Dio

D. Sono al cento per cento corretto nella mia affermazione che Lei è un uomo che ha realizzato Dio?

R. Differenti persone hanno differenti nozioni circa la realizzazione di Dio. Questo è perché la finita mente umana è troppo piccola per avere un concetto di Dio che è Infinito. La verità è che Dio dimora in ognuno di noi e che ognuno di noi può realizzare Dio e la Sua presenza, se

solo uno si vuole prendere il disturbo di fare questo. Dio mostra Se stesso a noi quando abbiamo reso la mente completamente pura, chiara – quando ci siamo liberati di desideri, paure, odio ecc. e quando abbiamo cambiato tutto questo in amore universale.

3. Il Significato di Salvezza

D. Cos'è la salvezza?

R. Salvezza è la libertà da tutte le imperfezioni, limitazioni, schiavitù.

D. L'idea di raggiungere la beatitudine eterna non è una specie di auto-ipnosi?

R. No, mai. Niente affatto. E' la più alta delle illuminazioni. La verità è rivelata; sorge la suprema conoscenza del Sé.

4. Necessità della Salvezza

D: Il desiderio di salvezza non è anche un tipo di egoismo?

R. L'ideale e il desiderio di raggiungere la salvezza non è affatto egoismo. La salvezza d'altra parte è l'unico compito dell'anima umana. Quindi l'aspirazione per la salvezza è fare il proprio compito. Se questo è considerato come egoismo, allora non ci sarebbe egoismo sulla faccia della terra.

D. Perché uno dovrebbe aspirare a Moksha o la realizzazione di Dio?

R. Nessuno desidera soffrire per i dolori del Samsara, per le imperfezioni, l'irrequietudine e l'ignoranza. Ogni anima ha sete di immortalità, conoscenza, pace e beatitudine. Saggi e veggenti hanno trovato che queste si possono avere solo tramite la realizzazione del Sé o di Dio, e non attraverso oggetti mondani. Per questo uno deve liberare se stesso dalla schiavitù del mondo, dagli attaccamenti, dalle attrazioni e repulsioni, brame, attese, debolezze – dal ciclo di nascita e morte. Questo è chiamato Moksha.

5. Pre-requisiti per la Realizzazione

D. L'amore è dunque eterno?

R. Sì. Il puro divino amore o Prem è certamente eterno. Il puro amore è Dio e Dio è puro amore.

D. Quali cose sono necessarie per realizzare se stesso?

R. Fede, devozione, distacco, discriminazione, misericordia, umiltà, purezza, serenità, auto-controllo, indagine, spirito di servizio altruistico.

D. Supponiamo che un uomo lavori altruisticamente, cosa accadrà alla sua famiglia?

R. Dio si prenderà cura della sua famiglia. I suoi amici provvederanno ad ogni cosa per questo altruistico lavoratore. Le famiglie di quegli altruistici lavoratori del Congresso nel periodo del Satyagraha (Gandhi), furono assistite da ricchi uomini d'affari.

6. Concetto del Super-Conscio

D. Il mio personale concetto di super-coscienza è quello di avere la capacità di esprimere consapevolezza senza limiti ecc. E' questa Kaivalya-Moksha?

R. Kaivalya significa solitudine, Moksha significa liberazione. L'espressione significa liberazione dalla schiavitù dell'universo, così che l'anima possa essere sola nel suo proprio stato reale di non attaccamento alle cose mutevoli, nel suo stato di immutabile Esistenza-Intelligenza-Beatitudine-Assoluta. Questo stato è raggiunto con lo Yoga che ci insegna come controllare le attività della mente.

DOMANDE SULLA SADHANA DI HATA YOGA

1. Hatha Yoga e Raja Yoga.

D. Cos'è l'Hatha Yoga?

R. E' lo Yoga con cui il corpo viene reso forte e in salute con la pratica di Asana e Mudra; il Prana unito con Apana viene portato attraverso il Sushumna al Sahasrara Chakra alla cima della testa.

D. La pratica dell'Hata Yoga è necessaria prima dell'inizio del Raja Yoga?

R. Sì. Asana e Pranayama sono due rami (o Angas) del Raja Yoga. Come puoi praticare il Raja Yoga a meno che tu non possieda un corpo forte e pieno di salute? Come puoi praticare la meditazione se non hai Asana-Jaya o il controllo sulla posizione? Devi essere capace di sedere nelle posizioni Padma o Siddha o Sukaha stabilmente per almeno tre ore. Allora sarai capace di meditare bene. Se il corpo non è stabile, anche la mente sarà instabile. C'è un'intima relazione tra corpo e mente.

D. La pratica dell'Hata Yoga condurrà al Raja Yoga?

R. Sì. Hata Yoga e Raja Yoga sono inseparabili. Dove l'Hata Yoga finisce, il Raja Yoga inizia. Lo scopo dell'Hata Yoga è la perfezione fisica; un corpo sano aiuta lo studente di Raja Yoga nella sua pratica di Yama, Niyama, Dharana, Dhyana e Samadhi.

2. Pranayama e Kundalini Shakti

D. La pratica del solo Pranayama può risvegliare la Kundalini Shakti?

R. No. Asana, Bhandas, Mudra, Pranayama, Japa, meditazione, una forte pura ed irresistibile volontà analitica, la grazia di un Guru, la devozione: tutti questi risveglieranno la Kundalini Shakti.

3. Kechari Mudra e Pranayama

D. E' pericoloso praticare il Pranayama senza l'assistenza di un Guru?

R. Le persone sono allarmate senza necessità. Tu puoi praticare gli ordinari esercizi di Pranayama senza l'aiuto di un Guru. Un Guru è necessario se vuoi praticare Kumbhaka o la ritenzione del respiro per un lungo periodo di tempo e unito con Apana e Prana. I libri scritti da Yogi realizzati possono guidarti se non hai la possibilità di incontrare un Guru. Ma è meglio avere un Guru al tuo fianco oppure puoi ricevere delle lezioni da lui e praticarle a casa. O puoi mantenere una regolare corrispondenza con lui. Puoi trattenere il respiro da mezzo fino ad uno o due minuti senza alcuna difficoltà o pericolo. Se non incontri uno Yogi realizzato, puoi avvicinare anziani studenti di Yoga che possono aiutarti.

D. Quali sono gli effetti della pratica del Kechari Mudra?

R. Esso aiuterà lo studente a fermare il respiro; egli così avrà una buona concentrazione ed una bella meditazione. Sarà libero da fame e sete. Lo studente può alternare il respiro da una narice all'altra molto facilmente. Egli può avere Kevala Kumbhaka (interruzione del respiro) molto facilmente.

4. Hata Yoga e un Guru Realizzato

D. Cosa dovrei fare se non posso incontrare un Guru realizzato?

R. Puoi prendere un avanzato studente di Yoga come tuo Guru. Egli ti guiderà. Se sei veramente pronto, se sei capace di entrare nella sala della saggezza, troverai il Sadguru o l'insegnante supremo, proprio sulla tua soglia.

D. Perché le grandi anime esibiscono talvolta anche la collera?

R. La loro collera è Abrasa-Madra, cioè dura solo per un secondo. E' come l'impressione prodotta colpendo le acque di un lago con un bastone. Essi mostrano la collera solo per correggere ed educare gli aspiranti; al loro interno sono sempre sereni e calmi.

DOMANDE SULLA SADHANA DEL RAJA YOGA

1. Yoga e Vita Divina

D. Cos'è lo Yoga?

R. Yoga significa "unione" – unione dell'anima individuale con l'Anima Cosmica, fusione dell'umana limitata coscienza nella Suprema Coscienza. Equilibrio della mente è Yoga. Libertà da attaccamento ed imperfezioni è Yoga.

D. Può lo Yoga risolvere tutti i problemi di questo Mondo? Come sviluppare fede in esso?

R. Sì. Infatti, lo Yoga è la sola soluzione per i problemi del mondo. Medita sulla transitoria, impermanente ed irrealità del mondo. Fai Vichara (indagine). Comprendi che tutti i

piaceri del mondo sono solo innumerevoli grembi di dolore. Sappi che anche se ottieni la sovranità sui tre mondi, non puoi godere quella suprema pura e perenne pace che puoi avere soltanto nello Yoga. Quando, tramite costante Vichara fatto lungo queste linee, Viveka (discriminazione) sorge nel tuo cuore, allora avrai una imperturbabile fede nello Yoga.

D. Quali sono i principi della Vita Divina?

R. Ahimsa (o non violenza), Satya (o verità), Brahmacharya (o celibato), distacco e desiderio per la realizzazione del Sé, sono i principi della Vita Divina. Vita Divina è vita in Dio. Puoi condurre una vita divina anche mentre conduci una vita attiva, eseguendo i tuoi compiti, ma quello che è richiesto è la rinuncia all'egoismo, agli attaccamenti, ai desideri ecc. Offri le mani al lavoro e la mente a Dio.

2. Pensiero come Potere

D. Credi nel potere del pensiero?

R. Sì, certamente. Il pensiero ha un enorme potere.

D. E' anche efficace da lontano?

R. Sì. Il pensiero muove; il pensiero viaggia ad un'enorme velocità.

D. L'avete mai messo alla prova?

R. Sì.

D. Potete citare una qualche esperienza?

R. Molti dei miei studenti che erano malati, sono stati guariti dalla mia corrente di pensiero. Ricevo giornalmente lettere da essi che confermano che sono stati curati. Guardate le molte lettere nelle quali sono descritte le esperienze dei sadhaka.

D. Il pensiero raggiunge sempre la destinazione?

R. Sì. Il pensiero deve essere concentrato e lo studente deve avere un atteggiamento ricettivo.

D. Può un forte pensiero di ira e di gelosia influenzare l'altra parte?

R. Esso danneggia l'altra parte. Ma se la persona è pura, questo pensiero non gli farà alcun male.

3. Intuizione Come Occhio di Saggezza

D. Ancora una volta mi riferisco alla forza del pensiero ed alla Sua esperienza riguardo a questo. Vuole mostrarmi qualcosa?

R. Prego, siediti e concentra la tua mente. Sperimenterai il trasferimento del pensiero. Chiudi i tuoi occhi.

D. Come definiresti l'intuizione?

R. Intuizione è un'esperienza spirituale. E' l'occhio divino della saggezza.

D. Credi che le azioni fatte seguendo l'intuizione sono sempre giuste e corrette?

R. Sì, esse sono infallibili, perché lo Yogi in quel momento è in contatto con il Divino o Suprema Saggezza.

4. Mente e Anima

D. Come differisce la mente dall'Anima?

R. La mente è una speciale, limitata particolarizzazione della coscienza dell'Anima che è illimitata e che mai cessa di essere onnipervadente. La mente è la forma della totalità collettiva dei desideri e di conseguenza è inerte e priva di potere. Ma appare essere conscia e potente poiché il Sé interiore o l'Anima viene riflessa attraverso di essa. La mente soltanto è la reale persona o l'individuo ed è il vero agente di tutte le azioni. E' lo sperimentatore di ogni condizione nell'universo sia oggettivamente che soggettivamente. L'Anima è l'Assoluto che non è realmente influenzata da alcuna esperienza della mente. La mente è mortale, mentre l'Anima è immortale.

5. Le Distrazioni

D. La mente è attratta dalle luci brillanti, dalla bellezza, dai colori piacevoli, dai suoni ecc. Come possiamo riportarla indietro alla stabilità.

R. Se segui il sentiero del Vedanta, tramite la discriminazione puoi chiaramente comprendere che quello che vedi è una mera apparenza irreali, e che il Sé, il substrato del mondo, è eterno e reale. Allora la mente non correrà verso gli oggetti esterni. Si muoverà verso la sua sorgente, l'Atman interiore. Se pensi che gli oggetti esterni sono semplici manifestazioni del tuo proprio Sé e così esistono in te, allora anche la mente non correrà verso gli oggetti dei sensi. Se segui il sentiero della devozione (Bhakti Yoga) cerca di fissare la tua mente sui Piedi di Loto della tua Divinità Preferita (Ishta Devata), ovunque la mente possa correre verso l'esterno. Gradualmente la mente potrà essere controllata.

6. La Mente Universale

D. Quando la mente diventerà universale?

R. Quando Rajo Guna sarà distrutto dalle virtù sattviche come Brahmacharya, Kshama (perdono), amore cosmico, Daya (compassione), Karuna (misericordia), Aparigraha (libertà dalla cupidigia), Satyam (sincerità) e Santosha (accontentamento). Quando la mente istintiva inferiore (la mente dei desideri) viene distrutta, quando possiedi la pura Chitta Shuddhi (purezza della mente e del cuore) la tua mente diventerà universale. Rajas nella mente divide e separa. Rajas è impurità, Sattva è purezza.

7. Un Facile Sentiero per la Concentrazione

D. Qual è il modo più facile per raggiungere la concentrazione?

R. Japa del Nome del Signore di nuovo e continuamente. Un punto molto importante da tenere in mente in questo contesto è che la perfetta concentrazione non viene raggiunta in un solo giorno; non devi mai disperarti ed abbandonare i tuoi sforzi. Sii calmo, paziente, non angustiarti se la mente vagabonda. Sii regolare nel tuo japa; resta attaccato all'ora di meditazione. Lentamente la mente si volgerà automaticamente verso Dio. Una volta che gusta la beatitudine del Signore nulla sarà capace di allontanarla da essa.

8. Chitta Shuddhi e l'Anima

D. Come posso sapere se ho Chitta Shuddhi oppure no?

R. Se hai Vairagya o distacco, indifferenza per i godimenti sensuali, questo è un segno di Chitta Shuddhi. Nessun desiderio sensuale o Vasana sorgerà nella mente di un uomo che ha Chitta Shuddhi.

9. Benefici della Meditazione in Brahmamuhurta

D. Quali sono i vantaggi che un sadhaka ottiene meditando nell'ora di Brahmamuhurta.

R. In Brahmamuhurta (alle 4 del mattino) la mente è calma e serena, libera dai pensieri mondani, preoccupazioni ed ansietà. La mente è come un foglio di carta bianca e relativamente libera da samskara mondani. Può essere molto facilmente plasmata in questo momento prima che le distrazioni mondane entrino in essa. Inoltre l'atmosfera è carica di maggiore sattva in questo particolare momento. All'esterno non c'è molto rumore né movimento.

10. Pensieri Mondani e Meditazione

D. Quando siedo per la meditazione, sono assalito da differenti pensieri mondani. Quando l'agitazione si calmerà?

R. In una grande città c'è grande movimento e rumore alle 8 della sera. Alle 9 questi rumori e movimenti cominciano a ridursi. Alle 10 sono ancora più ridotti e alle 11 sono quasi calmi. All'una del mattino c'è pace ovunque. Anche così all'inizio della pratica Yoga ci sono innumerevoli Vritti nella mente. C'è molta agitazione e irrequietudine in essa. Gradualmente le onde di pensiero si calmeranno. Alla fine tutte le modificazioni mondane saranno controllate e lo Yogi godrà di pace perfetta.

11. Entrare In Samadhi

D. Come entrare rapidamente in Samadhi?

R. Taglia tutte le connessioni con parenti, amici, ecc. Non scrivere lettere a nessuno. Osserva il voto del continuo silenzio. Vivi da solo, passeggia da solo. Prendi poco ma nutriente cibo;

se puoi vivi solo di latte. Immergiti in profonda meditazione, sempre più profonda. Abbi una pratica costante. Tu sarai immerso in Samadhi. Sii molto cauto; usa il tuo buonsenso. Non fare violenti sforzi con la mente. Rilassati. Permetti ai Divini pensieri di fluire gentilmente nella tua mente.

12. Il Signore Hari e l'Oggetto della Concentrazione

D. Come fare Dhyana del Signore Hari?

R. Mentalmente fissa la tua mente ai Suoi Piedi di Loto. Poi porta la mente sulle sue vesti di seta, sulla gemma che si trova sul Suo petto, sui braccialetti che ha alle braccia, sugli orecchini, sulla cima della Sua testa, poi sulla conchiglia, sul disco, sulla mazza e sul loto che ha nelle mani e poi ritorna ai Suoi Piedi. Ripeti il processo ancora e continuamente.

D. Dove concentrare la mente?

R. Nel loto del tuo cuore (Anahata Chakra) oppure nello spazio tra le due sopracciglia (Trikuti) in accordo al tuo gusto ed alla tua predilezione.

DOMANE SULLA SADHANA IN BHAKTI YOGA

1. La Grandezza del Nome

D. Cos'è il Bhakti Yoga?

R. E' il sentiero della devozione in cui c'è attaccamento a Dio, il partner dell'Anima dell'uomo che porta la cessazione di tutte le brame, i desideri e l'infelicità della vita mondana. E' il sentiero di Prem (Amore) che unisce il Jiva con il Signore.

D. Cos'è quella cosa che è superiore anche a Rama?

R. Ram-Nam (il Nome di Rama).

D. Come?

R. Sri Hanuman disse al Signore Rama: "Oh mio Signore, c'è qualcosa che è superiore a Te". Sri Rama rimase completamente stupito. Egli chiese ad Hanuman: "Cos'è quella cosa, oh Hanuman che è superiore a Me?" Hanuman replicò: "Oh Prabhu, Tu hai attraversato il fiume con l'aiuto di una barca, ma io ho attraversato l'oceano soltanto con l'aiuto, il potere e la forza del tuo Nome. La pietra pomice galleggia solo in Tuo Nome. Quindi il Tuo Nome è in verità superiore a Te".

2. Maha Mantra e Bhakti

D. Qual è il Maha Mantra che dà facilmente la libertà in questa età del ferro?

R. "Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare Hare; Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare".

D. Cos'è la Bhakti?

R. E' suprema devozione ed intenso attaccamento al Signore.

D. Quali sono i sei mezzi per sviluppare o coltivare la Bhakti?

R. Servizio ai Saggi, Sadhu e Sannyasi, ripetizione del Nome di Dio, Kirtan del Signore Hari, studio del Bhagavatam o del Ramayana, risiedere in Brindavan o in altri luoghi sacri – questi sono i sei mezzi per coltivare la Bhakti.

3. Il Signore Hari ed i Bhakta

D. Chi può cantare il Nome di Hari?

R. Colui che è più umile di un filo d'erba, che ha il potere di sopportazione come quello di un albero, che non si preoccupa dell'onore, ma tuttavia onora tutti, costui è degno di cantare il Nome di Hari in ogni momento.

D. Dov'è il Nettare Divino?

R. Persone colte dicono che il nettare si può trovare nell'oceano, sulla luna, nel mondo dei serpenti e in paradiso. Se questo è vero, come può esserci il salato nell'oceano, avvallamenti sulla luna, veleno nella bocca dei serpenti? Quindi il vero nettare si può trovare solo negli insegnamenti dei Bhagavata (devoti del Signore).

D. Come si possono riconoscere i Bhakta?

R. I Bhakta non si preoccupano di nulla, i loro cuori sono fissi ai Piedi di Loto del Signore. Essi sono molto umili, hanno una visione equilibrata. Non hanno alcun attaccamento verso nessuno o nessuna cosa. Essi non hanno alcun problema di 'io' o 'mio'; non fanno alcuna distinzione tra angoscia e felicità. Non prendono nulla dagli altri. Possono sopportare il calore, il freddo o il dolore. Hanno amore per tutti gli esseri viventi. Non hanno alcun nemico, sono sempre sereni. Posseggono un carattere esemplare. Il Nome del Signore Hari è sempre sulle loro labbra. Sono sempre pii. Vedono Hari in tutti gli esseri e gli oggetti. Essi non feriscono mai i sentimenti degli altri; sono amichevoli verso tutti. Sono privi di collera, odio ed orgoglio.

4. I Due Nemici della Bhakti

D. Quali sono i due grandi nemici che ostacolano lo sviluppo sulla via della Bhakti?

R. Lussuria ed ira.

D. Quali sono i dieci vizi che seguono alla lussuria?

R. Amore per la caccia, per il gioco, per dormire durante il giorno, per la maldicenza, compagnia con donne volgari, bere liquori, cantare canzoni d'amore, danzare, musica di natura volgare, vagabondare senza scopo.

D. Quali sono gli otto tipi di vizi che accompagnano l'ira?

R. Ingiustizia, avventatezza, persecuzione, gelosia, cavillosità, defraudare (appropriarsi delle proprietà degli altri), parole dure e crudeltà.

5. I Cinque Requisiti

D. Quali sono i cinque indispensabili requisiti sul sentiero della Bhakti?

R. La Bhakti dovrebbe essere un sentimento senza alcun desiderio. Dovrebbe essere amore come un continuo flusso di olio. L'aspirante dovrebbe osservare, retta condotta. Dovrebbe essere molto molto serio e sincero nelle sue pratiche devozionali. Solo allora la realizzazione di Dio arriverà molto rapidamente.

D. Come fare qualche tipo di intensa sadhana?

R. Alzati alle 4 del mattino. Inizia il tuo japa seduto in qualsiasi asana che hai padroneggiato. Non prendere alcun cibo o bevanda per 14 ore. Non alzarti dall'asana. Se puoi, controlla l'emissione delle urine fino al tramonto. Non cambiare l'asana se sei capace di controllarla. Termina il japa al tramonto. Allora prendi latte e frutta. Pratica questa sadhana durante le vacanze, una volta ogni 15 giorni o una volta al mese o una volta alla settimana.

6. Bhakti e Jnana

D. Sono Bhakti e Jnana incompatibili come acido e basico?

R. No, Jnana intensifica la Bhakti. Il frutto di Bhakti è Jnana. Para-Bhakti e Jnana sono una sola cosa. Sri Shankara, uno jnani del Kevala Advaita, era un grande Bhakta del Signore Hari e della Devi. Sri Ramakrishna Paramahansa adorò Madre Kali e raggiunse Jnana tramite il suo Advaita Guru Swami Totapuri. Appaya, un famoso Jnani dell'India del Sud, era un devoto Bhakti del Signore Shiva.

D. Come possiamo praticare sia Jnana che Bhakti? Non è meglio rivolgersi al Bhakti Yoga soltanto e controllare la mente pensando agli attributi del Signore?

R. Sì, tu puoi aderire alla pratica del Bhakti Yoga soltanto. Puoi pensare ai Piedi di Loto del Signore. Tutti i desideri e le brame saranno sradicati.

7. Para e Apara Bhakti

D. Quali sono i due tipi di Bhakti?

R. Sono Apara Bhakti o devozione inferiore e Para Bhakti o più elevata devozione.

D. Cos'è Apara Bhakti?

R. Il Bhakta sceglie il suo idolo. Egli nelle cerimonie segue le adorazioni rituali. Fa puja agli Idoli.

D. Cos'è Para Bhakti?

R. Il Bhakta di questo tipo vede il Signore Hari ovunque e in tutti gli oggetti. La sua mente è sempre fissata ai Piedi di Loto del Signore, come un flusso di olio continuo. Egli ha un amore universale che abbraccia tutto ed include tutto; non ha il minimo odio per nessun essere. Vede il mondo intero come il cosmo del Signore.

8. Pratica del Bhakti Yoga

D. Come praticare il Bhakti Yoga?

R. Ci sono cinque atteggiamenti verso il Signore che sono stati prescritti dai nostri Acharya. Essi sono le trasformazioni interiori, sublimite, delle normali espressioni umane di amore. 1) l'atteggiamento di trattare Dio come suo figlio; 2) trattare Dio come suo amico; 3) trattare te stesso come Suo servo; 4) trattare Dio come tuo amante; 5) meditare su di Lui come il Governatore del tuo cuore, come il tuo proprio Sé. Puoi adottare qualsiasi atteggiamento che ti viene più naturale. Scopri verso chi, nella tua vita quotidiana, hai l'amore più grande – un figlio, un amico, un maestro, un amante, o nessuno in particolare. Adora Dio nel suo aspetto corrispondente.

Senti che vivi solo per realizzare Lui. In ogni momento senti che servi Lui e Lui soltanto attraverso la Sua infinita manifestazione. Osserva Dio e Dio soltanto in ogni viso. Prostrati mentalmente all'Uno ed a tutti – anche agli animali. “Oh mio Signore! lo vedo Te soltanto in tutti questi esseri”. Medita su questa formula dalla mattina alla sera e, a frequenti intervalli durante il tuo lavoro quotidiano ripeti: “Io sono Tuo, tutto è Tuo o mio Signore! Sia fatta la Tua volontà”. Svilupperai presto una intensa devozione per Lui. Allora Egli stesso ti guiderà dall'interno. Ripeti il Suo Nome con ogni respiro; sii regolare nel tuo japa, kirtan e meditazione mattina e sera.

9. Le Essenziali Qualità di un Bhakta

D. Quali sono le essenziali qualità di un Bhakta? Come acquisirle?

R. La perfezione etica è la fragranza che emana da un Bhakta. Quando il Signore è sul trono del cuore di un Bhakta, il Dharma prende la sua dimora in lui. La rettitudine diventa la sua vera natura. Come l'oscurità non può dimorare dove c'è la luce, il male non può esistere dove essa dimora.

Tramite una rigorosa auto-analisi scopri i lati negativi, latenti ed evidenti nascosti in te; medita sulle virtù opposte. Quando fai japa e dhyana senti che il Signore, che è la vera sorgente e perfezione di quella virtù, dimora sempre nel tuo cuore, irraggiando quella virtù e riempiendo di essa il tuo intero essere. Durante le tue attività quotidiane afferma sempre e continuamente che la cattiva qualità ti ha lasciato. Tu crescerai in divine qualità.

10. Un Facile Sentiero per la Realizzazione del Sé.

D. Qual è la via più facile per la realizzazione del Sé?

R. La via più facile per la realizzazione del Sé è fare japa sempre, lasciare che il Nome del Signore diventi parte integrante di te stesso. Vedere Lui e Lui soltanto in tutti i nomi e le forme. Distruggere l'egoismo e sradicare attrazione e repulsione. Il sentiero spirituale è un sentiero tagliente come un rasoio per colui che non ha fede; è un sentiero pieno di rose per chi ha fede e devozione e che si è abbandonato totalmente ai Piedi di Loto del Signore.

D. Non è forse la fede che rende capace l'uomo di fare la volontà del Signore?

R. La fede non legge la volontà del Signore, ma rende capace una persona di ridurre e annullare le distrazioni mentali e, quando è portata alla sua assoluta forma finale, lo rende capace di sintonizzarsi con il suo Signore e alla fine realizzarlo.

D. Qual'è la differenza tra fede e devozione?

R. Fede è credere nell'esistenza di Dio, negli insegnamenti delle Sacre Scritture e nelle parole del Guru o Precettore. Devozione è amore per Dio. Senza aver fede nell'esistenza di Dio uno non può avere devozione per Lui.

D. Quando uno non ha né fede, né devozione, come può la ripetizione del Nome di Dio aiutarlo?

R. Essa lo aiuterà. C'è un misterioso imperscrutabile potere nel Nome di Dio; Esso instillerà nel cuore sia fede che devozione.

D. Può qualcuno che non ha né fede, né devozione raggiungere l'illuminazione?

R. No. No, fino a che uno non si sforza per ottenere sia la fede che la devozione.

D. Come uno può sviluppare pura devozione?

R. Con la meditazione, l'amore, japa, kirtan, satsanga e intenso studio di libri devozionali.

DOMANDE SULLA SADHANA DEL JAPA YOGA

1. Japa e Dhyana Yoga

D. Qual è la differenza tra japa e dhyana?

R. Japa è la ripetizione del Mantra di una Divinità. Dhyana è la meditazione sulla forma della Divinità e sui Suoi attributi; è il mantenimento di un continuo flusso di un'unica idea di Dio.

D. Cos'è japa Sahita-Dhyana e japa Rahita-Dhyana?

R. L'aspirante spirituale sta ripetendo il mantra ed allo stesso tempo sta meditando sulla forma della sua Divinità prediletta. Nel japa Sahita-Dhyana il devoto del Signore Krishna ripete il mantra 'Om Namō Bhagavate Vasudevaya' ed allo stesso tempo visualizza l'immagine del

Signore Krishna. Nel japa Rahita- Dhyana, il devoto continua il suo japa per qualche tempo con la meditazione, dopodichè il japa termina da solo ed egli è stabilito nella meditazione soltanto.

2. La Scienza della Ripetizione del Mantra

D. Un avanzato aspirante dovrebbe usare un rosario (maala)?

R. Non è necessario per un aspirante avanzato. Ma quando il sonno tenta di sopraffarlo egli lo può usare. Ugualmente quando la mente è stanca del japa, a causa del rilassamento si può continuare ad usare la 'maala'.

D. Qual è lo scopo di ripetere il mantra continuamente?

R. Esso dà forza ed intensifica i samskara spirituali.

D. Può il japa soltanto dare Moksha?

R. Sì. C'è un misterioso potere nel mantra, questo mantra shakti porta meditazione e samadhi ed alla fine conduce il devoto faccia a faccia con Dio.

D: Posso ripetere due o tre mantra?

R. E' meglio aderire ad un mantra soltanto. Se sei devoto del Signore Krishna cerca di vedere Lui soltanto anche nelle altre Divinità. Tutte sono forme di un solo Dio o Ishwara. L'adorazione di Krishna è l'adorazione di Rama della Devi ed altri e viceversa.

D. Come usare il rosario (maala)?

R. Non devi usare il dito indice mentre fai rotolare le perle. Tu devi usare il pollice ed il medio. Quando hai terminato una 'maala', rigirala e ricomincia di nuovo. Non attraversare il Meru (la perla centrale). Copri la tua mano con un fazzoletto, così che la 'maala' non sia visibile.

D. Posso fare il japa mentre passeggio?

R. Sì, tu puoi farlo mentalmente. Non c'è alcuna restrizione per il japa quando è fatto con il sentimento e l'amore di realizzare Dio soltanto.

D. Quale dovrebbe essere il sentimento mentre si ripete il mantra?

R. Tu puoi avere la tua Divinità preferita come tuo Maestro e Guru o Padre o Amico o Amato. Tu puoi scegliere uno di questi sentimenti che più preferisci.

D. Come fa il japa a bruciare i Samskara negativi?

R. Proprio come il fuoco ha la proprietà di bruciare, così anche il Nome del Signore ha la proprietà di bruciare i peccati ed i vecchi e negativi Samskara.

D. Si possono controllare i sensi con il japa?

R. Sì. Il japa riempie la mente di Sattva, distrugge Rajas e le tendenze verso l'esterno della mente e di tutti i sensi. Gradualmente i sensi sono ritirati e controllati.

3. Dubbi sulla Sadhana del Japa Yoga

D. Mentre sto facendo japa di OM, ciò significa che dovrei diventare uno con il suono tramite la sua costante ripetizione?

R. Quando mediti su OM o ripeti OM mentalmente, dovrei avere il sentimento di: "Io sono il puro onnipervadente Satchidananda-Atman". Tu non hai bisogno di essere uno con il suono. Quello che è necessario è avere il sentimento con il significato: "Io sono Brahman".

D. Qual è il significato del mantra 'Om Namō Bhagavate Vasudevaya'?

R. Il significato è: "Prostrazioni al Signore Krishna". Vasudeva significa anche "Intelligenza Onnipervadente".

D. Come dimorare sulla forma del Signore Krishna e sui Suoi divini attributi?

R. Prima pratica ad occhi aperti la visualizzazione della Sua immagine. Mettila di fronte a te. Poi chiudi gli occhi e visualizza l'immagine. Allora medita sugli attributi del Signore come Onnipotenza, Onniscienza, Onnipresenza, Purezza, Perfezione ecc.

D. Io non sono capace di ripetere il mantra mentalmente, devo muovere le labbra. Non sono capace di fissare la mente sul Signore, se fisso la mente sul Signore, dimentico di ripetere il mantra. Cosa fare?

R. Tu devi prima iniziare con la ripetizione a voce alta del mantra e poi praticarla sussurrandola. Solo dopo una pratica del sussurro del mantra per almeno tre mesi, sarai poi capace di fare japa mentale. Il japa mentale è molto più difficile. Solo quando tutti gli altri pensieri si allontanano ci sarà piacere nel fare japa mentale. Altrimenti la tua mente starà rimuginando solo sugli oggetti sensuali e tu non sarai capace di fare japa mentale.

Tu non puoi fare contemporaneamente japa mentale e la visualizzazione mentale della forma del Signore. Devi osservare l'immagine del Signore e mentalmente ripetere il mantra. Svolgere la 'maala' o rotolare la 'maala' è solo un aiuto ausiliario per la concentrazione per i principianti. La 'maala' anche conduce la mente verso Dio; ti ricorda di fare japa. Quando sei ben stabilito nel japa mentale, svolgere le perle non è necessario. Fino a quel momento, invece, devi svolgere i grani e concentrarti sull'immagine del Signore. Non è necessario visualizzarlo mentalmente.

Il japa mentale prepara la mente per la meditazione sul Signore. Quando sei capace di meditare sulla forma del Signore, senza paura di essere interrotto da altri pensieri, tu puoi farlo quanto più a lungo puoi. Ma nel momento che sei assalito da altri pensieri mondani, ancora una volta ritorna a fare japa mentale. La meditazione viene solo come risultato di una lunga, sostenuta e rigorosa pratica per numerosi anni. E' necessaria molta pazienza per

questa pratica. I principianti si sentono scoraggiati se non sono capaci di meditare dopo pochi giorni di pratica.

4. Esperienze sulla Sadhana del Mantra

D. Se faccio japa di un mantra senza comprendere il suo significato, o frettolosamente, ci sarà una qualche cattiva reazione?

R. Non può esserci nessuna cattiva reazione, ma il progresso spirituale sarà lento quando il mantra è ripetuto in una maniera frettolosa, senza sentimento o fede. Anche quando qualsiasi mantra è ripetuto inconsciamente o frettolosamente senza sentimento, senza comprensione del suo significato, esso senza dubbio produce risultati benefici, proprio come il fuoco brucia oggetti infiammabili quando sono portati vicino ad esso.

D. Quali sono i segni che indicano che il mantra è realmente di beneficio per il sadhaka?

R. Il sadhaka che pratica Mantra Yoga sentirà la presenza del Signore in ogni momento. Egli sentirà nel cuore un'estasi divina ed una grande emozione. Possiederà tutte le divine qualità, ed avrà una mente ed un cuore puri. Spargerà lacrime d'amore (Prem) ed avrà una santa unione con il Signore.

5. Japa Mentale e Orale

D. Il japa mentale è più potente del canto di un mantra a voce alta?

R. Il japa mentale è in verità molto più potente. Quando il japa mentale è praticato con successo, tutti gli estranei pensieri mondani si allontanano rapidamente. Nella ripetizione a voce alta c'è la possibilità che la mente faccia un'altra attività. La lingua può ripetere il mantra, ma la mente può essere occupata da altri pensieri. Il japa mentale chiude tutte le strade, anche se i pensieri mondani possono cercare di entrare nella mente. In altre parole la porta attraverso cui i pensieri entrano nella fattoria mentale è chiusa quando il mantra viene ripetuto mentalmente. La mente è riempita del potere del mantra. Tu dovresti essere vigile e prevenire che il sonno abbia il sopravvento sulla mente. Desideri e vari altri pensieri sensuali impediscono l'esecuzione con successo del japa mentale. La pratica regolare, il sincero sforzo, l'assenza di sonno, la vigilanza e la sincerità possono portare al completo successo nel japa mentale.

D. Posso essere illuminato tramite la ripetizione di un mantra?

R. Sì, devi avere una perfetta incrollabile fede sull'efficienza del mantra. Un mantra è pieno di innumerevoli divine potenzialità. Ripetilo costantemente. Sarai dotato di capacità, forza spirituale interiore e forza di volontà. Il potere del mantra (Mantra Chaitanya) sarà risvegliato dalla ripetizione costante. Raggiungerai l'illuminazione.

Quando stai facendo japa, dovresti anche avere il sentimento o l'atteggiamento mentale che il Signore è seduto nel tuo cuore, che sattva o purezza sta fluendo a te da Lui, che il mantra purifica il tuo cuore, distrugge i desideri ed i pensieri negativi.

6. Servizio Altruistico e Japa

