

# SATSANGA CON GURUDEV (II)

di  
Swami Sivananda

Domande e Risposte



Assisi – Settembre 2009

*Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Sri Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione della ricorrenza della sua nascita: 24 Settembre 2009.*

Prima Edizione Italiana: Settembre 2009

Traduzione Italiana di:  
*"May I Answer That?"*  
*by Swami Sivananda*  
*a cura di L. e L. Porpora*

© THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY In India ed in Italia.

COPYRIGHT:  
ALL THE RIGHT RESERVED by  
The Divine Life Trust Society  
P.O. Shivanandanagar - 249192  
Rishikesh - Uttarakhand – India

Website: [www.sivanandaonline.org](http://www.sivanandaonline.org)

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli  
Tipolitografia Properzio

## **Nota all'Edizione Italiana**

Durante le conversazioni e i satsanga che si tenevano allo Sivanandashram-Rishikesh in presenza di Gurudev Swami Sivananda, sono state raccolte le domande e le risposte proposte in ogni occasione; quelle più significative che trattano dei dubbi e delle incertezze che i devoti esprimevano più spesso al santo Maestro, e che sono più attinenti alla vita occidentale, sono state raccolte in questo libretto.

Gli argomenti sono i più vari, ma a tutti Gurudev rispondeva con grande amore per far sì che il devoto ricevesse la più chiara istruzione possibile per il suo livello di conoscenza. Il più grande interesse di Gurudev era il beneficio dell'aspirante spirituale. Egli, come aveva dichiarato più volte, era su questa terra per servire, e questo fece fino alla fine dei suoi giorni, instancabilmente.

Speriamo che i lettori, i devoti e gli aspiranti spirituali possano ricevere un grande beneficio da queste pagine, per condurre felicemente la propria sadhana e la propria vita nello sforzo continuo che richiede il raggiungimento dell'unico vero Obiettivo della vita, la Realizzazione di Dio.

Che le benedizioni del santo Maestro Gurudev Swami Sivananda possano essere su tutti noi!

I Traduttori  
Assisi – Settembre 2009

## **PREGHIERA UNIVERSALE**

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore

Saluti e prostrazioni a Te.

Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,

Tu sei Satchidananda,

Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.

Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,  
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.

Concedici forza spirituale interiore per resistere alle  
tentazioni e controllare la mente.

Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.

Riempi i nostri cuori di divine virtù.

Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.

Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.

Concedici di ricordarTi sempre.

Concedici di cantare sempre le Tue glorie.

Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.

Concedici di dimorare in Te per l'eternità.

*Swami Sivananda*

OM

## Domande e Risposte

**Possiamo praticare il Kundalini Yoga per nostro conto senza la diretta guida di un Guru?**

No, questo vi porterebbe ad ogni tipo di complicazioni. Voi dovete avere un Guru esperto al vostro fianco per praticare il Kundalini Yoga.

Ma perché vi preoccupate tanto per il risveglio della Kundalini attraverso i metodi dell'Hatha Yoga? Qualsiasi sadhana, fatta correttamente, risveglierà la Kundalini. La Kundalini può essere risvegliata attraverso la bhakti, la grazia del Guru, la costante pratica del Nishkama Karma Yoga (servizio altruistico), attraverso la pratica del Vedanta e la meditazione. Tramite il completo auto-abbandono al Signore, e diventando completamente privi di desideri, potete ottenere tutti i poteri psichici. Namasmaran (la ripetizione del Nome di Dio), combinato con il servizio altruistico, è il miglior Yoga per questa era. Voi otterrete la grazia del Signore, e con essa, la Sua divina Shakti fluirà dentro di voi. Cosa non potete raggiungere tramite questo? Questi poteri psichici sono tutti ostacoli e intralci sul sentiero spirituale. Voi non dovrete cercare di inseguirli. Se continuiamo a servire l'umanità, anche se abbiamo inconsciamente acquisito i poteri psichici attraverso la pratica del Bhakti o del Karma Yoga, noi li staremo inconsciamente utilizzando per il bene dell'umanità senza esserne macchiati. Questo è il metodo migliore.

**Nella nostra ricerca della Verità, Swamiji, posso comprendere che grandi salvatori come il Signore Gesù ci possono aiutare. Ma queste grandi anime non sono sempre presenti tra di noi, allora cosa possiamo fare?**

I santi sono sempre presenti nel mondo; anche le canaglie sono sempre presenti. Salvatori e furfanti sono sempre presenti in questo mondo in quanto questo è il mondo della dualità. Il bene e il male sono sempre presenti qui. Il bene assoluto si può trovare solo in Dio. Tu dovrete cercare la guida dei santi; solo essi possono insegnarti Brahma Vidya (la saggezza di Brahman). I libri certamente ti aiuteranno. Essi ti metteranno in sintonia con i Grandi Maestri. Quando leggi la Bibbia sei in sintonia con il Signore Gesù. Quando leggi la Gita sei in sintonia con il Signore Krishna. Anche questo ti aiuterà. Ma, proprio come non puoi imparare a cucinare dai libri, ugualmente non puoi imparare lo Yoga soltanto dai libri. Ma non dovrete aspettare indefinitamente di consultare un maestro. Quando nel tuo cuore sorge l'aspirazione, dovrete immediatamente iniziare la pratica con l'aiuto di qualche testo delle scritture che consideri il migliore, ad esempio la Bibbia.

**I sensi sono dunque destinati a esser fatti morire di fame e distrutti? L'ideale ascetico dice così.**

L'ideale dei greci, però, è un moderato godimento della vita. Molti pensatori occidentali del tipo razionale accettano questo.

Psicologi moderni affermano che negando o rifiutando le necessità del corpo quali il cibo ed il sesso e sopprimendo le emozioni come l'attaccamento e l'amore, le persone generalmente si creano dei problemi mentali. C'è una qualche verità in questo?

No. I sensi non ci sono stati dati solo per essere uccisi o distrutti; né ci sono stati dati per soddisfarli sempre o indulgere in essi. In verità i sensi non ci sono stati dati per un qualsiasi scopo terreno. Questa è la più alta visione che i saggi sostengono per gli aspiranti spirituali. I sensi ci sono stati dati per essere consciamente e deliberatamente utilizzati per il raggiungimento di qualche scopo che è insieme al di sopra e al di là del più lontano raggiungimento dei sensi. Per comprendere la giusta importanza ed il significato dell'auto-controllo, uno deve considerare una visione più comprensiva della questione.

Nell'essere umano, questi sensi ci sono stati dati con la superiore facoltà direttiva dell'intelligenza, con i suoi aspetti quali la discriminazione, la selezione ecc. I sensi devono operare sotto la sua saggia supervisione. Lo scopo non è la negazione finale dei sensi, ma il raggiungimento, tramite il controllo, di un piacere milioni di volte più grande di quello che può essere raggiunto tramite la gratificazione. Quando uno realizza questo, comprenderà come per un aspirante allo Yoga questo auto-controllo non è affatto una questione di amarezza o riluttanza, né di una repressione non volontaria. Compresa nella sua corretta luce, è una gioiosa, volontaria disciplina intrapresa per l'acquisizione di una infinitamente più grande e più beata esperienza. Forse il pescatore si dispiace per la perdita del verme utilizzato per prendere un grande pesce?

Inoltre, la razionalità dell'ascetismo non è correttamente compresa dalla maggior parte delle persone. L'ideale dell'ascetismo e della penitenza non è basato sulla repressione. Conservazione e sublimazione sono i principi che sottostanno all'ascetismo correttamente praticato. Il vero ascetico ritira, re-indirizza, canalizza e alla fine trasmuta le sue naturali tendenze. Le sfavorevoli ripercussioni di una repressione forzata, come complessi, neurosi ecc., non hanno luogo qui. Non c'è dubbio che i moderni psicologi hanno ragione dal loro punto di vista circa la repressione; ma uno deve sapere che ciò non si applica all'ascetismo religioso, dove il processo è la sublimazione e non solo la repressione. Si deve sempre ricordare che l'ascetismo è una parte dello Yoga che fornisce un meraviglioso sistema di allenamento e cultura mentale che con grande efficacia si contrappone ed allontana ogni possibilità di complessi neurotici o di ossessioni.

E' però vero che l'ascetismo è molto spesso incompreso dalla maggioranza delle persone e sfortunatamente anche dagli stessi asceti, come risultato che difficilmente riusciamo ad incontrare un vero aspirante asceta nel mondo.

Lo yoga raccomanda una corretta utilizzazione delle enormi facoltà che derivano dai sensi non dissipati per scopi più elevati di cultura interiore, benessere sociale, invenzioni e progressi scientifici, e alla fine, intuizione. I sensi devono essere sublimati attraverso il controllo applicato tramite la ragione e il giudizio intelligente. Le loro illimitate potenzialità devono essere sfruttate per un bene più grande e non si deve permettere che vengano stupidamente sciupate per un momentaneo piacere sensuale, non intelligente e animale.. Considerando questo punto di vista si chiede all'aspirante di non far morire di fame e distruggere i sensi, ma in realtà di rafforzarli e di utilizzarli per il proprio bene. Al contrario, la dissipazione o il cattivo utilizzo, provoca infatti la distruzione dei sensi.

L'ideale greco fu enunciato come una generale filosofia di vita per l'umanità media. L'ascetismo, come compreso dai saggi, è una disciplina distintiva che riguarda specialmente

quella classe che dovrebbe seguire la via spirituale, la classe di aspiranti che si è dedicata all'obiettivo della realizzazione del Sé. Questa classe è chiaramente consapevole che la concezione di: "moderato godimento della vita" è soltanto una concezione ed è praticamente impossibile da mettere in pratica. Perché la vera natura del godimento è tale che tende ad incrementarsi progressivamente ogni volta che i sensi indulgono in esso. L'abitudine prende l'uomo nelle sue grinfie e lo attira in basso. Questa è stata l'uniforme esperienza dei saggi. Quindi ad uno stadio o nell'altro un rigido religioso auto-controllo ed una negazione diventano imperativi nella marcia verso il progresso spirituale.

Un vero e proprio materialista può anche non preoccuparsi di questo, ma il ricercatore deve farlo. Il ricercatore è designato per un raggiungimento speciale. Tu sai come un moderno acrobata, un danzatore o un esperto pugile volontariamente si impone un rigido regime per mantenersi perfettamente in salute e in ottime condizioni per il suo successo professionale. Considera le negazioni e le restrizioni durante il periodo di allenamento di ogni serio candidato che partecipa ai campionati in atletica! Il suo acuto zelo ed entusiasmo servono a mantenere la sua mente in un elevato atteggiamento di ispirazione ed anticipazione. Quale, allora, dovrebbe essere l'interesse e l'aspirazione in un vero ascetismo intrapreso come parte dell'allenamento per un infinitamente più grande raggiungimento sul sentiero spirituale?

**In tutte le scienze come si procede vengono dati segni successivi che indicano la crescita. Ci sono nella pratica dello Yoga alcune definite indicazioni per misurare il progresso dell'aspirante – per esempio alcune esperienze che uno dovrebbe avere diciamo dopo tre mesi di pratica, altre che potrebbe avere dopo un anno e così via?**

I vari Yoga danno diverse esperienze. La pratica del Pranayama e dei Kriya dell'Hata Yoga, per esempio, porteranno ad una serie graduata di esperienze psichiche. Vedere ogni tipo di luci eteriche ed ascoltare certi suoni anahata appartengono a questa categoria. Qui i saggi che hanno presentato questi Yoga ci hanno dato ben definiti gradi di esperienze spirituali. Come la Kundalini passa da un chakra al successivo, il praticante ha certe definite e verificabili esperienze. Questo deriva dal fatto che ogni chakra governa un particolare tattwa e la sua padronanza quindi da certe specifiche esperienze.

Ugualmente anche nella sadhana Tantrica, i maestri sono stati capaci di definire una carta delle esperienze spirituali. Ogni sadhana ha i suoi particolari Siddhi e quindi le esperienze di tutti i sadhaka che seguono una particolare sadhana sono invariabilmente le stesse.

Ma queste sono tutte esperienze di tipo inferiore. Sono esperienze psichiche che non necessariamente denotano il progresso spirituale dell'aspirante. Anche le esperienze dei bhakta come versare lacrime o innalzarsi dei peli e dei capelli ecc., sebbene non sono perfettamente classificate come quelle dei praticanti dell'Hata Yoga, non indicano necessariamente un progresso spirituale.

Quando entri nel dominio dello spirito, vai nella sfera dell'Infinito. Infiniti sono gli Yoga ed infinite sono anche le esperienze. Ogni Yoga di un uomo è il suo proprio, perché, egli vi ha portato dentro i propri samskara e vasana e si sforza nel suo proprio modo per raggiungere l'obiettivo. Questi due, interagendo l'uno con l'altro gli danno le sue varie esperienze. Per esempio come si avvicina al trascendente infinito immortale Sé, l'aspirante gode di una più grande pace interiore e di una indescrivibile felicità. Egli non viene facilmente influenzato da

quanto gli accade intorno. Non solo questo, egli è capace di irradiare pace e felicità a tutti coloro che vengono in contatto con lui. Diventa *buono* ed irradia bontà. Questo è il più importante segno di progresso spirituale. Dio è perfetta bontà. L'aspirante che progredisce verso la realizzazione di Dio, quindi, cresce in bontà. Le sue cattive qualità lentamente svaniscono e sono rimpiazzate da sublimi virtù. Se questo importante essenziale elemento non è presente, allora tutte le altre visioni e suoni sono praticamente inutili. Con la sua semplice presenza lo yogi avanzato è capace di ispirare alla gente di condurre una vita retta, priva di odio e malizia. Il suo cuore è pieno di amore cosmico, e quindi, egli serve tutti spontaneamente ed altruisticamente. Questi sono tutti veri segni di progresso spirituale.

Ma, al di là di tutto questo c'è l'esperienza ultima. **Quello** è indescrivibile. Pace e felicità, indisturbata tranquillità di mente – questi sono tutti i grandi segni di progresso, ma essi non costituiscono l'obiettivo. L'obiettivo è diventare Dio; tu devi diventare uno con Dio. Questo viene raggiunto attraverso un'incessante pratica di meditazione dopo che uno si è stabilito in virtù e bontà. Quando lo yogi sente che è uno con Dio, quella suprema esperienza nessuna parola può descriverla.

**Io non sono capace di praticare la meditazione per più di dieci minuti. Dopo di ciò la mia mente comincia a vagabondare sugli oggetti dei sensi.**

Quando svilupperai il gusto per Dhyana e Japa sarai capace di sedere più a lungo per fare japa e meditazione. Aumenta japa e meditazione. Prima di andare a letto ed anche la mattina alla 4 ed anche prima di pranzare a mezzogiorno dovresti fare japa e meditazione. Proprio come prendi il tè tre o quattro volte al giorno, dovresti fare japa tre o quattro volte al giorno. Non preoccuparti se la mente vagabonda. Con la graduale pratica, essa verrà sotto il tuo controllo. Fai kirtan quando la mente vagabonda molto. Ripeti il Nome di Dio mentre cammini ed anche quando lavori – Sri Ram, Sri Ram.

Se non sei capace di sedere in Padmasana per lungo tempo, puoi sederti su un sofà e fare japa e meditazione; non è necessario che tu debba sederti in Padmasana.

Abbandona completamente cipolle ed aglio; abbandonali totalmente. Non li preparare assolutamente a casa. Se cercherai di ridurli, un giorno ne prenderai una piccola quantità, un altro giorno sarai tentato di prenderne una quantità maggiore! Colui che è abituato a fumare e vuole ridurre le sigarette, per qualche giorno ne fuma molto poche, ma in qualche altro giorno egli fuma pesantemente, quasi con violenza e compensa la quantità che aveva precedentemente tralasciato. Quindi abbandona cipolle ed aglio completamente.

Se dai dei buoni semi di cotone e dei pani alla tua mucca essa cesserà di andare a pascolare nel campo del tuo vicino, abbandonerà la sua abitudine di andare a vagabondare in cerca di erba fresca. Ora la tua mente sta correndo dietro ai dolci che ha gustato. Ma se tu le fai provare la beatitudine del japa e della meditazione, essa non correrà più dietro agli oggetti mondani. Quando sviluppi il gusto per il japa e la meditazione, la mente abbandona la sua abitudine di vagabondare.

**C'è una critica generale su Gurudev Maharaj, che si suppone che sia sopra tutte le caste, i credo, le religioni ed il sesso, egli è sempre circondato da visitatori donne. Gentilmente può rispondere a questa domanda?**

Io non impedisco agli uomini di sedere intorno a me. Infatti nell'ufficio c'è un considerevole numero di essi che mi circondano sempre. Siedono sulla panca utilizzata per i visitatori; le donne, naturalmente, mantenendo la tradizione indiana, siedono per terra intorno al mio tavolo. Mentre quando si cammina, prevale l'abitudine europea e gli uomini, di loro accordo, lasciano che le donne vengano prima, quindi, le donne sembrano una folla intorno a me e gli uomini camminano alcuni passi indietro.

Ma, detto tutto questo, nessuno può negare che le donne hanno più devozione degli uomini che sono stati dotati di più intelletto. E' la devozione delle donne che fa sì che esse seggano vicino al mio tavolo in ufficio, ed è l'intelletto degli uomini che fa sì che pongano domande sul decoro di esse! Quando anche l'uomo intellettuale coltiva la devozione, il risultato è un cuore comprensivo ed un'ampiezza di visione che lo conduce subito alla realizzazione del Sé.

Io sono molto interessato sia al benessere spirituale delle donne che a quello degli uomini; forse ho un po' più d'interesse nel guidare le donne sul sentiero della sadhana. Ci sono tre ragioni per questo. Prima di tutto, voi conoscete il saggio detto che dice: "La mano che dondola la culla governa il mondo". La donna è l'artefice dell'uomo; se essa è spirituale, non c'è alcun dubbio che l'intera umanità potrebbe essere pia e pacifica. Secondo, mentre gli uomini in ogni parte del mondo sono occupati a correre dietro alle ombre, cercando di acquisire ricchezza e gli inutili oggetti di questo mondo, sono le donne che preservano il dharma, al meglio delle loro possibilità. Esse hanno tutto bisogno della forza spirituale e dell'incoraggiamento che noi possiamo fornire loro. Terzo, in quanto la donna è l'altra metà dell'uomo (la migliore) so che se la donna è spiritualmente inclinata, non lascerà il suo uomo indietro, ma lo porterà con se sul sentiero spirituale. Anche se nel mondo occupato e frenetico di oggi l'uomo dimentica per un momento il suo ruolo, la donna non lo dimentica, pazientemente lavorerà per il suo benessere e convertirà l'uomo alla vita divina.

### **Può l'ascetismo portare all'illuminazione?**

Effettivamente l'ascetismo è l'austera vita di controllo dei sensi e di concentrazione mentale vissuta con lo scopo di pratiche devozionali o meditazioni spirituali. Il vero ascetismo necessariamente include una stretta osservanza delle discipline etiche e morali, sulla base delle quali sono intraprese le più alte pratiche. Si può dire che l'ascetismo è un mezzo per l'illuminazione in quanto esso prepara il terreno per la meditazione che conduce a saggezza e realizzazione. Talvolta l'ascetismo è preso nel suo senso più stretto di mortificazione corporale soltanto. Ma questo è un grave errore e solo questo non può condurre all'illuminazione senza l'aver calmato le passioni e disciplinato la mente.

**L'Atman è differente dal corpo e non è influenzato dalle azioni di quest'ultimo. Il corpo rinasce un certo numero di volte in accordo al suo karma e va attraverso vita e morte a seconda della Volontà Suprema. Se è così, allora chi va all'inferno o in cielo?**

Il vero sperimentatore di ogni cosa, in un modo individualistico, non è né il Sé, né il corpo fisico. La mente è il centro dell'individualità, e individualizza ed imprigiona un raggio dell'Atman in quello che è chiamata l'anima individuale. Ed è questa mente, come

personificata nel corpo sottile, che passa attraverso i piaceri del cielo o le pene dell'inferno, o per quello che riguarda la materia, attraverso qualsiasi esperienza tramite un corpo grossolano o sottile.

La mente sembra avere una coscienza a ragione del fatto che c'è in essa un raggio dell'Atman, sotto la forma di una riflessione, molto limitata nella sua propria costituzione. Di conseguenza sarà chiaro che l'individualità di una persona è tanto reale che irreale quanto una riflessione di un oggetto reale.

Sebbene ogni cosa avvenga in accordo alla Volontà suprema, il karma dell'individuo determina la forma o l'apparenza dell'esperienza che egli deve avere per ordine di questa Volontà. Non è l'Atman o il corpo che ha un qualsiasi tipo di esperienza relativa, quantunque il corpo sia un mezzo grossolano di esperienza; è la mente che ha tutto questo.

**Questa creazione è il risultato della volontà di Isvara (Ikshana-Matra). Niente di meno o di più che la sua Ikshana [volontà] può accadere. Isvara non mette a posto le cose tutto il tempo; altrimenti sarebbe troppo occupato. Questo significa determinismo che lascia molto poco spazio allo sforzo individuale.**

La nozione che Isvara ordini le cose solo talvolta e non sempre e che sarebbe troppo occupato se le ordinasse tutto il tempo, è una nozione puerile. Isvara può guardare ad ogni cosa in un colpo con tutto il suo essere. Non c'è alcuna cosa come il Suo "essere troppo occupato" perché Egli non è come l'uomo che usa i suoi sensi per poter agire. Isvara non agisce con una mente mutevole come fa l'uomo, perché l'azione di Isvara è inseparabile da una non-divisa, sempre vigilante, onnipotente ed onnipervadente Coscienza che né dorme e né ha bisogno di riposo. Isvara è essenzialmente questa Suprema Coscienza stessa. L'intero universo è determinato dalla creativa Volontà di Isvara. Ma questo è non-determinismo nel senso di una negazione della libera volontà dell'uomo. L'uomo ha, comparativamente, una chiara coscienza di se stesso e degli altri esseri correlati a lui all'esterno; Egli è in possesso del potere di discriminazione e di forza di volontà. Isvara è la base dell'attività cosmica come anche dell'azione individuale e tuttavia non è coinvolto nell'azione dell'individuo. Per Isvara ogni cosa è determinata. Il passato, il presente ed il futuro sono tutti nell'essenza di Isvara. Ma dal punto di vista limitato dell'individuo, c'è, malgrado il fatto di una immutabile legge universale, una sorta di apparente libertà di azione imposta su lui stesso dalla sua propria individualità. Sebbene la libertà individuale di pensiero e di azione non sia la verità finale su questo, essa assume un'importanza relativa e comincia ad influenzare l'individuo con le sue reazioni, come un risultato della nozione individuale della realtà di una limitata personalità e dei suoi pensieri ed azioni. A causa di questa auto-creata schiavitù, il jiva soffre e questa sofferenza giunge ad una fine nel momento in cui il jiva realizza la sua identità con Isvara in coscienza, in attività e nella sua vera esistenza stessa.

**Gli Hindù adorano il fallo o organo sessuale; essi sono persone ignoranti; non hanno alcuna filosofia.**

Questa è un'affermazione sarcastica di un curioso passionale, impuro straniero di poca comprensione o intelligenza. Quando uno straniero cerca di imparare il Tamil o l'Hindu,

egli per prima cosa impara alcune parole volgari. Questa è la sua curiosità. Anche così il curioso straniero cerca di scoprire alcuni difetti nell'adorazione dei simboli. Il Linga è solo il simbolo esterno dell'essere senza forma, il Signore Shiva.

Linga significa "segno" in sanscrito. E' un simbolo che conduce ad una deduzione. Quando vedete una forte corrente in un fiume, deducete che ci deve essere stata una grande pioggia il giorno precedente. Quando vedete fumo deducete che ci deve essere del fuoco. Questo vasto mondo di innumerevoli forme è il Linga dell'Onnipotente Signore Shiva. Quando guardate lo Shiva Linga, la vostra mente si eleva subito e cominciate a pensare al Signore. C'è un misterioso potere o una Shakti indescrivibile nel Linga per indurre la concentrazione della mente. Proprio come la mente si focalizza facilmente guardando un cristallo, così ugualmente essa raggiunge la concentrazione quando guarda il Linga. Questa è la ragione per cui gli antichi rishi dell'India hanno prescritto che il Linga fosse installato nei templi del Signore Shiva.

Per un devoto sincero, il Linga non è un blocco di pietra, ma è uno splendore tutto raggiante (Chaitanya). Il Linga parla al devoto gli fa versare profuse lacrime, gli produce l'innalzamento dei capelli e gli fa sciogliere il cuore. Fa sollevare il devoto al di sopra della coscienza corporea, lo aiuta a comunicare con il Signore ed a raggiungere il Nirvikaripa Samadhi. Il Signore Rama adorò lo Shivalinga a Rameswara. Ravana, il grande erudito, adorò il Linga dorato. Quale grande quantità di mistica Shakti ci dovrebbe essere nel Linga!

La luce della coscienza che si manifesta da Sadasiva è, in realtà, la luce dello Shiva Linga. Da Esso tutta la creazione mobile e immobile prende la sua origine. Esso è il Linga o la causa di ogni cosa. Alla fine l'intero mondo si immerge in Lui. Lo Siva Purana dice: "Il supporto di tutto è Prakriti o Parvati; e il Linga è Cinmaya Purusha, la Luce splendente che è auto-luminosa". L'unione di Prakriti e Purusha, o di Parvati e Shiva Linga è la causa del mondo.

L'unione di Linga con Yoni è una rappresentazione dell'eterna unione tra gli aspetti statici e dinamici della Realtà Assoluta. Questo rappresenta l'eterna comunione spirituale dei principi maschili e femminili da cui tutti i fenomeni e tutte le diversità fenomeniche sono originate. Questa è un'eterna comunione dell'immutabile essere e del dinamico Potere o Shakti da cui fluiscono tutti i mutamenti.

Le basse tendenze sessuali presenti negli aspiranti vengono sradicate da questa sublime concezione. La spiritualizzazione e divinizzazione aiutano gli aspiranti a liberarsi dai pensieri sessuali. Tutti i bassi pensieri gradualmente svaniscono intrattenendo questo elevato pensiero. Tutte le relazioni sessuali in questo mondo sono spiritualizzate come la manifestazione del Principio creativo finale, dell'eterno diletto ed auto-moltiplicazione del Signore Shiva tramite il Suo Potere o Shakti.

**Io sono in un dilemma dovuto al fatto che non so quale deve essere il mio scopo nella vita. Mi è stato detto che se conosco questo, mi sarà più facile meditare. Può dirmi come conoscere la risposta?**

Lo scopo della vita è la realizzazione di Dio. Diventare uno con Gesù è l'obiettivo della vita. Trasmutare istinti brutali e diventare divino è l'obiettivo della vita. Se controlli l'ira, sradichi l'egoismo e sviluppi tolleranza, compassione, altruismo, generosità, coraggio e perdono diventerai divino. E' l'egoismo buono? No, così diventa altruista. E' l'avidità buona? E' l'ira buona? E' la passione buona? E' la vanità buona? Tutte queste formano la natura

inferiore dell'uomo. Quindi rimuovi queste e diventa altruista, generoso, paziente, tollerante, puro e umile. Questo è l'obiettivo della vita.

**E' possibile diventare completamente privo di desideri? Gli psicologi occidentali dicono che è impossibile abbandonare completamente tutti i desideri.**

Gli psicologi occidentali sono dei bambini. Nello Yoga Vasishta e negli Yoga Sutra di Patanjali viene menzionato che l'assoluta assenza di desideri è Moksha. Un Jivanmukta non ha desideri. Il desiderio è un'imperfezione. Un Jivanmukta è un'anima perfetta. Come ci possono essere desideri in lui? Come possono la perfezione e l'imperfezione andare insieme? Quindi, è completamente possibile essere liberi da tutti i desideri.

**Come era possibile per Sri Shankaracharya avere devozione per Sakara Brahman (Brahman con forma) quando egli era un advaita ed i suoi trattati filosofici provano che egli credeva nell'UNO senza nome e senza forma?**

E' perché Jnana e Bhakti sono essenzialmente la stessa cosa! Considera i vari stotra (versi) che egli ha composto. Essi indicano chiaramente che egli aveva sviluppato il più alto grado di devozione. Atmanivedan o auto-abbandono conduce a Jnana; e Jnana è sinonimo con Para Bhakti (devozione suprema).

Molti oggi condannano Bhakti e pensano che sia inferiore a Jnana Yoga. Loro non hanno la comprensione di Bhakti. Pensano che possono saltare immediatamente alla sadhana dello Jnana Yoga. Realmente non hanno nessuna fede in Dio. Essi hanno solo acquisito un certo concetto intellettuale di Dio e questo non è di nessuna utilità per loro. Jnana Yoga senza la necessaria preparazione non è di alcuna utilità.

**Qual è la necessità di raggiungere Moksha (Liberazione) Swamiji?**

Per comprendere questo, dovresti partecipare ai satsang e studiare le scritture. Un intelletto che è offuscato da ogni tipo di desideri e di cattivi samskara non sarà capace di afferrare nemmeno la necessità di raggiungere Moksha. Un tale intelletto è asurico. Leggi la Gita; partecipa ai satsang. Ascolta i discorsi dei santi e dei sannyasi. Allora sorgerà in te Viveka (distacco). Comprenderai che questo mondo è pieno di angoscia e dolore. Allora la casa, l'automobile, la piccola posizione e il piccolo salario che stai ricevendo ora non ti soddisferanno. La tua aspirazione crescerà. Vorrai liberarti.

Quale grande lavoro richiede la preparazione di una lente per microscopio. Solo dopo un grande lavoro di molatura sarai capace di immergerti in quello che è al di là. Ugualmente soltanto dopo una grande quantità di studio e di satsang il tuo intelletto comincerà a pensare all'Oltre.

**Può un uomo che conduce una buona e virtuosa vita, essendo caritatevole sincero e nobile, che lavora per il benessere della comunità morire come uomo buono, senza aspirare a nulla al di là di questa vita?**

Se conduci una vita virtuosa e muori, morirai come un uomo buono, non come un santo. Non raggiungerai Moksha.

Ci sono centinaia di uomini buoni; ma quanti santi incontri? Anche dei veri aspiranti sono rari ora nel mondo. Anche nella tua categoria di “uomini buoni” ci sono dei gradi. Quanti uomini buoni hai tu del tipo Gandhiji?

Cosa fanno gli uomini buoni? Essi possono essere sinceri e nobili, caritatevoli e pii. Ma anche in essi albergherà un po' di egoismo nel cuore. Essi ammasseranno ricchezza e si cureranno solo della loro moglie e dei figli. Sentiranno forse che tutti i bambini sono i loro? Quando comprano dei dolci al negozio li daranno per prima ai bambini delle altre persone? No, no. Perché essi non hanno alcuna conoscenza della verità che l'Unico Sé dimora in tutti gli esseri. A meno che questa comprensione della Verità sorga in essi, a meno che essi non meditino su questa Suprema Realtà e si sforzino di realizzarla, come possono sviluppare la rinuncia e il vero spirito del servizio altruistico?

Essere un uomo buono è senza dubbio un ideale migliore che essere semplicemente un animale umano, pieno di viziose qualità. Ma è solo un mezzo per un fine; è solo un passo più vicino all'obiettivo, non il fine o l'obiettivo stesso. L'obiettivo è la realizzazione del Sé o Moksha. Per poter raggiungere questo, devi essere buono e fare del bene, e devi fare anche di più – devi coltivare discriminazione, distacco e un corretto atteggiamento verso la vita; devi meditare, fare japa, kirtan e studiare le scritture. Allora, per la grazia di Dio raggiungerai l'obiettivo.

**Noi dovremmo dirigere tutte le nostre energie nel produrre un miglioramento economico per le masse. Se non sciupiamo tempo ed energia nel propagare idee spirituali, studio della Gita e sankirtan, ma dedichiamo quell'energia allo scopo già detto, allora otterremo prima un miglioramento economico, dopo di che coloro che lo desiderano possono seguire filosofia e religione.**

**Dovremmo sviluppare i nostri poteri fisici e materiali e raggiungere lo stesso picco di progresso, potere e comfort, come le nazioni occidentali prima di immergerci nella filosofia o cose simili?**

In questo mondo sono necessari due tipi di lavoratori, sociali e religiosi. I lavoratori sociali lavoreranno nel loro proprio campo di attività. I lavoratori religiosi porteranno avanti una speciale propaganda e la disseminazione di conoscenza spirituale. Un carpentiere ha il suo proprio campo di lavoro, come anche un elettricista. Non potete chiedere ad un carpentiere di fare il lavoro di un elettricista e ad un elettricista fare il lavoro di un carpentiere. Lo sviluppo sociale, economico, politico ed industriale e il lavoro costruttivo in queste direzioni sono molto necessari. Questo non dovrebbe essere ignorato.

Ma, solo la religione può salvare la gente. Senza la religione, l'uomo non è da nessuna parte. Anche coloro che lavorano in altri campi non possono fare un buon lavoro senza disciplinare se stessi, senza avere una base spirituale, senza aver avuto una preparazione religiosa, senza praticare Ahimsa, Satyam e Brahmacharya. Leaders che sono egoisti e corrotti sfruttano la società. Essi lottano solo per la loro superiorità e per il loro potere.

Pane, burro, marmellata e biscotti non possono darvi pace eterna. Le comodità sono le nemiche della vita spirituale e della pace. Esse spingono l'uomo in basso. Dopo tutto, l'uomo ha bisogno di molto poco su questa terra. Tu penserai a Dio solo quando sarai in difficoltà. Quello di cui si ha bisogno è la ricchezza spirituale che è inesauribile.

Quel lavoro che rimuove l'ignoranza dell'uomo e gli dà felicità può sradicare completamente le sofferenze umane e dargli una felicità eterna. Quel lavoro è la propaganda spirituale. Quel lavoro è la disseminazione della Bhakti e della conoscenza dello Yoga e del Vedanta. Questa è la gloria più alta delle attività umane. Questo è il più grande Yajna (sacrificio) o Yoga. Questo è Jnana Yajna, il sacrificio della conoscenza, il più alto di tutti gli Yajna.

L'India soltanto possiede questa suprema divina ricchezza. Anche gli uomini più ricchi delle differenti parti del mondo vengono sull'Himalaya per praticare lo Yoga, per cercare la guida di rishi, veggenti, yogi e saggi e per acquisire questa indeperibile ricchezza.

La felicità non viene dalla ricchezza materiale. Le nazioni occidentali sono totalmente irrequiete, malgrado le loro enormi ricchezze. Da questo possiamo dedurre che solo la vita spirituale può dare una vera eterna pace e felicità.

**Mi piacerebbe molto sapere dov'è al momento l'anima di mio marito. Le sarei molto obbligata se potesse spiegarmi cosa succede all'anima dopo la morte e quali azioni meritevoli possiamo fare per la pace dell'anima dipartita e se essa può ascoltare o vedere noi mortali. Se c'è una qualche verità in quello che gli spiritisti dicono che potremmo comunicare con la persona defunta attraverso una persona chiamata medium, ed è realmente la persona morta che risponde?**

Non permettere a te stessa di essere affascinata dallo spiritismo, dalla consultazione con i medium e guardare attraverso i cristalli ecc. Queste cose ti condurranno via dal sentiero. La comunicazione con i morti e il parlare con i morti sono tutte manie che non hanno alcuna connessione con la vera spiritualità. Lo scopo della vita è diverso. L'obiettivo è quello di realizzare l'essenziale immortalità del tuo Sé. Questo soltanto ti donerà perfetta beatitudine e pace.

Lo spirito non è né nato e né muore. Come una persona che passa da una stanza ad un'altra, l'anima passa da un piano di esistenza ad un altro. Nel periodo tra la morte e la rinascita, l'individuo esaurisce una certa porzione del suo karma nelle sfere più sottili. Ad un tempo determinato, l'anima prende nuovamente un nuovo corpo.

I modi migliori per assicurare la pace per l'anima dipartita sono quelli di fare kirtan, aumentare il tuo japa, portare aiuto ad altre persone in difficoltà con la carità ed il servizio altruistico e fare sincere preghiere.

Non cercare di comunicare con l'anima dipartita di tuo marito. La comunanza con l'anima dipartita è come un ostacolo sulla via della sua propria marcia verso più alte e beate regioni e lo tiene legato alla terra. Non cercare di tirare in basso tuo marito, ciò disturberà la sua pace. Lo spirito guida che controlla il medium è ignorante e ingannevole; dice solo bugie.

**Sono un uomo sposato. Ho un grande desiderio di diventare sannyasi. Sono disgustato della vita familiare. Recentemente ho perso mio figlio. Anche mia moglie è una donna pia. Supponiamo che prendo sannyasi, posso vivere con lei e fare sadhana spirituale?**

Ora tu non sei pronto per il sannyasa, sebbene tu puoi avere una piccola traccia di vairagya dovuta alla morte di tuo figlio. Dopo il sannyasa, non dovresti vivere con tua moglie. Tu non dovresti nemmeno rimanere nella tua città, in quanto Moha (l'attaccamento) sarà in agguato in un angolo della tua mente. Vecchi samskara mondani saranno sempre in attesa per ingannarti. Maya è molto potente. Dovrai utilizzare tutta la tua energia per combattere una guerriglia contro vecchi samskara e tentazioni. Non avrai energia per le pratiche spirituali. Sebbene puoi pensare che possiedi un alto grado di vairagya e che tua moglie è anch'essa pia, tuttavia dovresti vivere lontano da lei; non dovresti nemmeno pensare a lei. Questo è il vero sannyasa. Qual è il significato di prendere sannyasa e di vivere con tua moglie ed i figli? Come puoi distruggere Moha, i samskara mondani e le vasana?

### **Posso praticare il Pranayama consultando dei libri?**

Si. Devi leggere parecchie volte le istruzioni e comprendere perfettamente la tecnica. Se hai dei dubbi, consulta qualche persona che ha esperienza e poi comincia la pratica. Fai una pratica regolare e sistematica. Se vuoi avere un rapido progresso, devi seguire le istruzioni date nei primi due capitoli del mio libro "Scienza del Pranayama". Puoi gradualmente aumentare il periodo del Kumbhaka fino a due minuti. Negli stadi avanzati della pratica, sarebbe meglio avere l'aiuto di un Guru.

**Qual è la qualifica di un vero Guru o di una vera guida? E' possibile per un essere umano ordinario selezionare una vera guida? In caso affermativo, come?**

Un vero Guru è uno Srotriya e un Brahmanishtha, cioè uno che è colto nelle scritture e stabilito in Brahman. Colui che è saggio, privo di desideri e di peccati, può essere un vero maestro e guida. Il Guru, per virtù della sua saggezza e capacità, attira verso di sé le anime adatte ad essere guidate da lui. Quando un ricercatore sente che è così spontaneamente attratto verso una grande anima che sente di aiutare, di amare, ammirare e servire, che è la personificazione di una imperturbabile tranquillità, misericordia ed esperienza spirituale, allora un tale grande può essere preso come Guru.

Un Guru è uno in cui il discepolo non può trovare alcun difetto e che serve come ideale da raggiungere da parte del discepolo. In breve, il Guru è Dio in forma manifesta e quando la divinità è vista in una persona, allora può essere scelta come Guru. La relazione tra il Guru ed il discepolo è genuina ed indistruttibile, anche come lo è quella tra Dio e l'uomo. E' una legge naturale che quando un certo evento deve aver luogo nell'universo, le condizioni necessarie per l'evento sono realizzate esattamente e nel tempo adatto. Quando il discepolo è pronto per ricevere la luce più alta, egli viene messo in contatto con un adatto Guru dalla Suprema Provvidenza.

**Qual è la sua definitiva opinione circa la rinascita? Lei veramente crede che c'è una rinascita?**

Cosa! Essendo tu nato Hindù ed avendo il sangue di grandi saggi che scorre nelle tue vene hai questo tipo di dubbio nella mente?

Sì, senza dubbio c'è la rinascita.

Prima di tutto hai parecchi esempi miracolosi di giovani che improvvisamente mostrano una grande conoscenza. Una ragazza, che non aveva mai studiato nessun libro, recitava la Gita. Come puoi spiegare questo, se non per il fatto che ella ha padroneggiato la Gita nella sua nascita precedente e che per la grazia del Signore, quella conoscenza è arrivata nella parte conscia della sua mente anche in questa nascita?

Inoltre, la rinascita è una necessità per l'evoluzione dell'anima. La perfezione non può essere raggiunta in una sola nascita. Anche per sviluppare alcune virtù cardinali possono essere richieste parecchie nascite. Se desideri raggiungere la realizzazione del Sé, devi avere la perfezione in tutte le virtù. Devi raggiungere la perfetta auto-purificazione. Così la rinascita è necessaria per l'evoluzione del jiva.

Hai visto come il bruco si muove da una foglia all'altra? Esso raggiungerà l'estremità di una foglia e poi proietterà se stesso e si afferrerà ad un'altra foglia e soltanto allora lascerà completamente la prima foglia. Il jiva anche, si muove in questo modo. Anche prima che lasci un corpo, il jiva forma un altro corpo (grossolano o sottile) in accordo al suo karma ed ai suoi desideri, poi entrerà nel nuovo corpo con tutti i suoi samskara e vasana.

**C'è un'espressione che dice: "Il volo dell'uno verso l'UNO". Dov'è la necessità di un Guru e della sua grazia? La grazia di Dio farà tutto, come viene detto nelle Upanishad.**

Come ottieni la grazia di Dio? Quando disciplini te stesso. Come saprai come disciplinarti? Osservando gli altri che hanno camminato sul sentiero con successo verso l'obiettivo della perfezione. Chi sono questi uomini che hanno camminato verso l'obiettivo? Sono quelli che sono conosciuti come Guru. Così tu hai bisogno del loro aiuto, del loro esempio personale, del loro incoraggiamento e della loro grazia. Quindi noi siamo ritornati alla risposta che un Guru è necessario, come anche la sua grazia. Ogni cosa è necessaria – Atma Kripa, Guru Kripa e Ishvara Kripa.

**A causa del Prarabdha Karma se una persona deve soffrire di una malattia, o se deve morire giovane, la ripetizione del Mrityunjaya Mantra può aiutarla a superarle?**

Il Prarabdha può essere superato per la grazia del Signore. La grazia del Signore discende quando c'è una sincera devozione e quando un uomo fa del bene agli altri (Purushartha). Purushartha è possibile quando la mente è pura. La mente diventa pura quando uno compie degli atti di gentilezza e di carità. Le leggi della natura non operano quando c'è la grazia del Signore. La Sua grazia è onnipotente. Noi abbiamo l'esempio di Markandeya che conquistò la morte con la sua Purushartha e con la sincera devozione al

Signore. Egli era destinato a morire giovane, ma quando la grazia del Signore discese su di lui, il Signore della morte (Yama) non ebbe alcun potere per portarlo nel suo regno. Così è possibile superare il Prarabdha Karma.

### **Era la Srimad Bhagavad Gita recitata effettivamente dal Signore Krishna sul campo battaglia o era un'immaginazione del poeta?**

Si. Non c'è dubbio sul fatto che la Gita è stata recitata dal Signore Krishna sul campo di battaglia. Essa non è una semplice composizione del Chiranjivi (colui che è eternamente vivente) Vyasa. Richiama alla mente le due seguenti Sloka, le quali possono essere trovate nella Gita Mahatmya [La Gloria della Gita]:

*8. La Gita è la Mia scienza più elevata che è senza dubbio della forma di Brahman, l'Eterno Ardamastra (del Pranava OM), l'ineffabile splendore del Sé.*

*9. Fu rivelata dal Beato Signore Krishna, Colui che conosce tutto, dalla Sua propria bocca ad Arjuna. Contiene l'essenza dei Veda, la conoscenza della Realtà. E' piena di Suprema Beatitudine.*

La Gita non è affatto una composizione umana. Abbi una tale convinzione senza i soliti dubbi dell'intelletto. Ricorda gli Avatara Purusha come Sri Sankara e Sri Ramanuja che hanno scritto commentari sulla Gita. Il Signore Krishna stesso disse ad una delle sue devote chiamata Lila Bay che Egli e la Gita sono identici e che l'adorazione dell'uno è l'adorazione dell'altro. Studia le Sloka da 68 a 71 del XVIII Cap. della Gita per infondere in te stesso la necessaria fede e amore verso le Sacre Scritture.

### **Un uomo che sta facendo una cosa sbagliata obietta che la sta facendo a causa del suo karma; egli nemmeno si sforza per non compierla, perché essa gli dà un'immediata felicità. Come impedirgli di non farla?**

Il karma non costringe un uomo a fare azioni sbagliate; sono i samskara che lo fanno, ma fino ad un certo punto. Dio ha concesso all'uomo il libero arbitrio, con cui costruire o rovinare la propria vita. L'uomo non ha la libertà di godere o soffrire, questo fattore è governato dal karma. Ma egli ha la libertà di fare il bene o il male. Egli può sostituire buoni samskara in luogo dei vecchi viziosi samskara tramite la forza di volontà e la continua pratica di buone azioni (Vichara Shakti).

Che il male sembri dare immediata felicità è la più grande tentazione ed il più grande ostacolo per la coltivazione delle virtù; può essere rimosso solo con la discriminazione e l'esperienza. La contemplazione sui finali e permanenti danni fatti all'anima dell'uomo da cattive azioni e il danno che egli causa all'intera società con il suo male, dovrebbe indurre l'uomo a desistere da azioni malvagie – per quanto piacevoli possano apparire superficialmente. Non c'è alcuna scorciatoia per questo veramente serio problema; il cuore malvagio non si arrende facilmente e quindi i nostri antenati hanno esaltato il satsang. Solo la costante associazione con i saggi e le persone spiritualmente evolute può rimuovere questa errata nozione dalla mente dell'uomo malvagio.

**Quali sono i tre errori presenti nella mente? Mi dia una chiara illustrazione.**

Essi sono: i Mala o impurità quali lussuria, ira e cupidigia; Vikshepa o agitazione della mente o oscillazione mentale e Avarana o il velo dell'ignoranza.

C'è un lago torbido coperto da muschio. Il vento sta soffiando forte. Ora, il lago è la mente. La condizione torbida rappresenta Mala. L'agitazione delle acque che è originata dal vento corrisponde a Vikshepa nella mente provocata dalle vibrazioni del Prana. Il muschio che copre la superficie dell'acqua rappresenta il velo dell'ignoranza.

**Qual è il modo più facile per raggiungere la concentrazione?**

Fare japa del Nome del Signore. Un punto molto importante da tenere in mente a questo riguardo è che una perfetta concentrazione non viene raggiunta in un solo giorno; non dovresti mai scoraggiarti e abbandonare i tuoi sforzi. Sii calmo, sii paziente. Non preoccuparti se la mente vagabonda. Sii regolare nel tuo japa; rimani aderente al tuo periodo di meditazione. A poco a poco la mente si indirizzerà automaticamente verso Dio. Una volta che la mente prova la beatitudine del Signore nulla sarà capace di allontanarla da essa.

**Perché non ricordiamo le nostre vite passate?**

Un tale ricordo con le nostre esistenti limitazioni, complicherebbe considerevolmente la nostra vita presente, quindi, il saggio e caritatevole Signore ha ordinato in tale modo la nostra evoluzione mentale che noi non possiamo ricordare le nostre vite passate fino al momento in cui è bene ed utile per noi ricordarle. Tali ricordi possono ben formare un ciclo in cui quando arriviamo alle fine tutto ci è chiaro di esso; quando vediamo un intero rosario di vite che circonda la nostra personalità.

**Malgrado la mia continua ricerca, non sono in condizione di trovare un vero Guru. Cosa mi può suggerire?**

Trovare un vero Guru che possa sinceramente guidare il discepolo è un compito molto difficile in questo mondo. Ciò è totalmente vero. Ma, trovare un vero discepolo che possa sinceramente seguire le istruzioni di un Guru è in verità un compito estremamente difficile in questo mondo. Hai tu considerato questo punto? Non usare troppo la tua ragione nella selezione di un Guru. Se non riesci a raggiungere un Guru di prima classe, cerca di averne uno che sta seguendo il sentiero spirituale da molti anni, che ha una retta condotta ed altre virtuose qualità ed una qualche conoscenza delle scritture. Proprio come un assistente chirurgo sarà capace di occuparsi di un paziente quando il primario chirurgo non è disponibile, così ugualmente, il Guru di seconda classe sarà di grande aiuto per te in mancanza di un Guru di prima classe.

**E' assolutamente necessario fare Nishkama Karma Yoga (servizio altruistico) per la realizzazione del Sé? Se è così, come dovrebbe esser fatto?**

Si. Tu non puoi comprendere e realizzare lo spirito e l'oggetto del Vedanta se trascuri la pratica del Nishkama Karma Yoga per l'eliminazione delle impurità della mente. Il Nishkama Karma Yoga ti dà il Chitta Suddhi (purezza di mente) ed alla fine culmina nella realizzazione dell'unità del Sé.

Servi tutti con intenso amore, senza l'idea di essere l'agente, senza l'attesa di frutti, ricompense o apprezzamenti. Senti che sei soltanto uno strumento nelle mani di Dio. Adora Dio nel povero e nell'ammalato. Non avere alcun attaccamento a nessun luogo, persona o cosa. Mantieni un equilibrio mentale tra i mutamenti nel mondo senza la considerazione di successo o fallimento, guadagno o perdita, piacere e dolore. Abbi sempre la mente radicata nel Sé in mezzo a tutte le attività. Allora diventerai un vero Karma Yogi. Il lavoro eleva quando è fatto nel giusto spirito. Anche se le persone ti deridono, ti colpiscono o ti feriscono, sii indifferente. Continua la tua sadhana.

**Non dovrebbe anche essere considerata una Himsa (violenza) quando tagliamo verdure e frutta?**

Tagliare le verdure non è Himsa. Non c'è una vera coscienza nelle piante e negli alberi malgrado ci sia vita in esse. C'è vita nelle piante, sensazione negli animali, mentalità negli esseri umani e spiritualità nei saggi. Non c'è uno speciale egoismo e una riflessione della coscienza nelle piante e negli alberi. Di conseguenza essi non possono sperimentare il dolore. L'albero non dirà: "lo sto sperimentando il dolore". La mente nelle piante e negli alberi non è sviluppata; è completamente rudimentale è Jada o insenziente. La vita sulla terra sarebbe impossibile se considerassimo una Himsa tagliare i vegetali. Questa è solo spaccare in due un capello. Questa è solo l'inutile filosofia di coloro che si interessano in vane discussioni. Ignora queste stupidaggini, diventa un uomo pratico.

**Io non ho alcun desiderio di lasciare la vita di uomo di famiglia in questo momento e sono tuttavia molto interessato a risvegliare la Kundalini Shakti. E' possibile questo? Vorrà sua Santità aiutarmi?**

Si, Tu puoi rimanere a fare la vita di famiglia. Ma vivi come un ideale capo di famiglia. Se i doveri dell'uomo di famiglia sono seguiti strettamente, non c'è bisogno di prendere sannyasi (diventare rinunciante).

Diventa un vero Brahmachari e abbandona completamente ogni rapporto sessuale. Hai abbastanza figli. La pratica dello Yoga richiede questo da te. Se desideri fare un vero sostanziale rapido progresso spirituale. Istruisci anche tua moglie sul sentiero spirituale. Fai che anch'essa ripeta lo stesso Mantra che tu stai ripetendo e studia libri religiosi ed osserva occasionali digiuni o vivi di latte e frutta nei digiuni.

Puoi continuare a fare Shirsasana come al solito. Osserva strettamente le regole di una retta condotta. Stabilisciti nella pratica di Yama e Niyama. Purifica il tuo cuore per prima cosa prima di risvegliare la Kundalini. Rimuovi completamente gelosia, egoismo, ira, lussuria, attaccamento, orgoglio, attrazione e repulsione. Allora la Kundalini sarà facilmente risvegliata.

Si. E' completamente possibile per te risvegliare la Kundalini. Ti aiuterò in questo risveglio, non preoccuparti. Aumenta il tuo japa e meditazione. Tu puoi raggiungere il successo spirituale rimanendo come capo famiglia, ma devi essere un vero Brahmachari in pensieri, parole e azioni.

**E' forse la donna fatta per l'uomo e per servire lui soltanto? Dio ci ha creato per la cucina e la procreazione? Perché dovrebbe la donna giocare un ruolo secondario? Perché Lei nega uguali diritti alle donne?**

La donna non è in alcun modo inferiore all'uomo. La casa è un'organizzazione di cooperazione; essa fiorisce sul principio della divisione del lavoro. Se un uomo guadagna e la moglie sta a casa, ciò non significa che la donna è un parassita ed una schiava. Essa in verità è la costruttrice della nazione. Fare dei nobili cittadini, istruendo i loro figli e per formare il carattere dell'intera razza umana è indubbiamente un potere molto più grande che quello che le donne potrebbero sperare di esercitare come legislatori, o presidenti, ministri o giudici.

L'idea che gli uomini e le donne sono uguali è puramente un concetto occidentale. Il concetto indiano o Hindù è che l'uomo e la donna, Purusha e Shakti sono Uno e indivisibile. Sita non pensava di lei come un'entità separata. Essa era dentro e di Rama. La donna indiana si identifica completamente con suo marito in tutti gli aspetti della vita domestica, religiosa e sociale. Essa è la regina della casa. Illumina la casa con la gloria della maternità. E' nella maternità della donna che tutte le sue prerogative, gloria, competenza e giurisdizione sono diritti particolarmente acquisiti.

L'Occidente ha visto la donna interpretare l'uomo in ogni aspetto della vita. Ma io chiedo: "Ha questo contribuito di più alla felicità umana ed alla vera prosperità e pace della nazione? Sicuramente ha portato più divorzi, giudizi, più infelicità e più irrequietezza. Questo ha solo ispessito il velo dell'ignoranza delle donne ed aumentato il loro elemento rajasico".

Anche in occidente ci sono molte persone che non sono a favore della richiesta di eguaglianza delle donne con gli uomini. Anche coloro che erano in favore di questo movimento si sono ora seriamente pentiti per il loro errato sostegno, perché stanno attualmente osservando di fronte ai loro occhi i suoi negativi effetti.

Una vita libera non è perfetta libertà; un mescolarsi promiscuamente non è libertà. Alcune donne in India si sono rovinate avvantaggiandosi di questa falsa libertà. L'ideale della donna in occidente non dovrebbe essere il nostro ideale, perché allora noi non solo saremo denaturalizzati, ma anche denazionalizzati. Una nazione non può adottare l'ideale ed i costumi sociali di un'altra senza minare la solidità delle proprie fondamenta.

Le donne dovrebbero diventare solo delle buone madri. Questa è la funzione che esse dovrebbero eseguire nel grande piano di Dio. Questo è quello che io considero il piano divino. Questa è la volontà di Dio. Le donne hanno i loro propri tratti psicologici, il loro temperamento, capacità, virtù, istinti ed impulsi. Esse hanno i loro propri svantaggi nella società. Non possono e non dovrebbero competere con gli uomini.

## Su quali basi Lei proibisce il mangiare la carne?

Dal punto di vista medico, psicologico, morale e spirituale. La mente è fatta dell'essenza del cibo che l'uomo mangia. Cibo tamasico comporta una mente tamasica. La carne è tamasica e di conseguenza dovrebbe essere evitata.

Quando un animale viene ucciso o macellato, nel suo sistema nervoso ha luogo una contrazione a causa della paura (infatti tu puoi aver sentito un certo disturbo nel tuo stomaco quando hai sperimentato la paura). Questo comporta la secrezione di certi veleni nel fegato e in certi altri organi dell'animale. Questi veleni sono di natura cumulativa e non sono mai rimossi o persi durante il processo di bollitura o di cottura della carne. Di conseguenza mangiare la carne a lungo andare è velenoso e dannoso.

Non c'è alcuna differenza tra te e un animale quando ambedue vengono considerati come anime che dimorano in un corpo. Da qualsiasi sorgente tu derivi il diritto di vivere e di gioire in questo corpo materiale, da quella stessa sorgente, l'anima di questi animali hanno derivato uguali diritti per vivere e gioire nei loro corpi materiali. Quindi, tu non possiedi alcun diritto morale per uccidere un singolo essere vivente, per quanto piccolo possa essere.

Ultimo, ma non meno importante, c'è un'Unica Coscienza che ha espresso se stessa nella forma di vari esseri animati ed inanimati. E questo ti rende uno con tutti gli esseri. Quando sai questo, consciamente tu danneggeresti un altro essere? Potresti tu volontariamente e gioiosamente tagliarti un dito, cuocerlo e mangiarlo? Soltanto conoscere questo è lo scopo del tuo venire su questo piano mondano continuamente e nuovamente. Tu puoi conoscere, sentire e sperimentare questa unità, solo quando smetti di ingiuriare e fare del male agli altri e cominci ad amare tutti come il tuo proprio Sé. Effettivamente gli animali sono il tuo proprio Sé. Tu soltanto sei residente in questi animali come anime individuale e tu soltanto sei manifesto nella forma di corpi materiali in cui queste anime risiedono. Quindi, risvegliati; smetti di mangiare carne e di macellare animali. Sviluppa amore per essi e promuovi l'unità.

## Cos'è Dio?

Se ti schiaffeggio, chi conosce quello schiaffo? Quel conoscitore, quel soggetto conoscente, è Dio. Quando un forte desiderio è soddisfatto o gratificato, quello stato di beatitudine in cui la mente trova riposo, è Dio. Quello che splende o scintilla nei vostri occhi è Dio. Quello che vi spinge a pensare è Dio, il Signore della mente. La sorgente (Yoni) o il supporto (Adhistan) per la vostra mente, il Prana, i sensi e il corpo, è Dio.

I tre esistono. Egli splende. Egli dà gioia. Questi tre aspetti: esistenza, splendore e gioia – Asti-Bhati Priya o Sat-Chit-Ananda - sono Dio. Dio è verità, amore e bellezza. Dio è Ananda (beatitudine). Dio è la Luce delle luci. Dio è la Mente delle menti, il Prana dei prana, l'Anima delle anime. Quello, brilla nel vostro cuore ed è inseparabile da voi. Sentite sempre la Sua presenza. Riconoscete sempre la Sua presenza, ovunque. Portate la Sua presenza con voi quando camminate, vivete.

Hari OM TAT SAT