

Dio come Madre Divina

di

Swami Chidananda



Assisi – Settembre 2008

Prima Edizione Italiana: Settembre 2008

Traduzione Italiana di:
“ *God as Mother Divine,
Real Renunciation and Meditation*”
by *Swami Chidananda*
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

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
Tipolipografia Properzio

DEDICA

Questo piccolo lavoro è offerto con eterna riconoscenza, rispetto, devozione e amore ai Santi Piedi del nostro amato Maestro Sri Pujya Swami Chidanandaji Maharaj in occasione del Suo Mahasamadhi (28 Agosto 2008).

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

(pagina 4)

NOTA DELL'EDITORE

Questo piccolo libro è dedicato a Swami Chidananda che dopo un breve aggravamento è entrato nel Mahasamadhi (ha lasciato il suo corpo fisico) il 28 Agosto 2008, dopo 92 anni dedicati al Divino e al Suo servizio.

Swami Chidanandaji è stato la splendente Luce della Divine Life Society, modello di ispirazione per tutti, pieno di umiltà e servizio, totalmente devoto all'Ashram e ai suoi molti discepoli, esempio d'assoluta devozione al suo proprio Guru, Gurudev Swami Sivananda. Benché Presidente della DLS, egli è stato sempre il discepolo di Gurudev e mai ha voluto che ci si riferisse a lui come un Guru, bensì come a un monaco ordinario. La sua scomparsa lascia un enorme vuoto nella vita dell'Ashram e nel cuore dei suoi discepoli, che ora devono imparare a non vedere più la sua presenza fisica e trovare nell'interiorità del loro cuore il loro Maestro che ora si è stabilito nella Coscienza Infinita. Come ha vissuto, il suo ultimo pensiero, riportato nel suo testamento è stato sempre un pensiero per gli altri: " Non pensare a te stesso, ma pensa prima di tutto agli altri".

Swami Chidanandaji ha usato il veicolo che era il suo corpo fino al suo limite estremo, al servizio di Dio, finendo gli ultimi anni in profonda sofferenza per aiutare noi sul Divino Sentiero. Egli veramente meritava di ritornare a CASA, di fondersi nella beatitudine Divina che è la nostra vera Natura. Il momento in cui Swamiji ha lasciato il suo corpo fisico, è un momento glorioso, un momento di Beatitudine Assoluta e noi non possiamo che gioire per l'UNO che ha indossato il nome di Swami Chidananda durante la sua vita terrena. Pujya Swamiji è ora totalmente libero, libero dalle catene del corpo fisico e come ha detto Lui stesso, molto più vicino a noi di quando era limitato dal corpo. Egli è in ogni atomo dello spazio. Per sempre presente in tutto e ovunque.

Ringraziamo Dio per la grande Grazia che abbiamo ricevuto attraverso il contatto con la persona di Pujya Swami Chidanandaji Maharaj, durante i suoi anni passati su questa terra al servizio di tutti. Ringraziamo Dio e cantiamo le Sue Glorie, in Lui dove tutto è UNO, dove la separazione non esiste.

Questo libretto comprende tre conferenze la prima dal titolo **Dio Come Madre Divina** tenuta da Swami Chidananda in Canada durante uno dei suoi primi tour in Occidente fatto su invito del suo Maestro e Guru Swami Sivananda. In esso sono anche contenute altre due conferenze registrate nello stesso tour: **La vera Rinuncia** e **Meditazione**.

Swamiji espone come sempre con estrema chiarezza gli argomenti, permettendo così al lettore di entrare nel nocciolo della trattazione. Lo scopo è quello di evitare malintesi e di correggere ogni errata concezione circa lo Yoga e il Vedanta e mettere così il lettore davanti all'intero soggetto nella giusta prospettiva.

La chiarezza di pensiero di Swamiji, la semplicità d'espressione e la sua grande conoscenza, saranno di immenso beneficio a ricercatori di ogni livello. L'atteggiamento di Swamiji verso il Guru, verso le Scritture, verso il servizio altruistico, verso ogni aspetto della vita spirituale sono un esempio ideale per tutti coloro che vogliono cercare di avvicinarsi sempre di più al Divino.

Noi speriamo che ognuno possa ricevere grande beneficio da un attento uso delle pagine che seguono e derivarne guida e ispirazione nel proprio sforzo verso la perfezione.

Possano le Benedizioni Divine di Dio, di Gurudev e di Swamiji essere su noi tutti.

Assisi, Settembre 2008

I Traduttori: L. & L. Porpora



DIO COME MADRE DIVINA

Splendente ed immortale Atman! Sia gloria al Divino. Possa la grazia del Signore portare pace all'intero mondo e felicità e benessere a tutta l'umanità.

L'antico stile di vita Vedico, chiamato Sanathana Dharma, conosciuto generalmente in Occidente col nome di Hinduismo, ci mostra come supremo obiettivo della vita l'eterna libertà dalle catene della schiavitù terrena e della morte attraverso l'esperienza divina della realizzazione di Dio. Questo stato di emancipazione spirituale ed eterna beatitudine è chiamato Moksha. Questo è uno stato di assoluta felicità ed eterna soddisfazione caratterizzato dalla cessazione di ogni dolore e sofferenza e dal raggiungimento di una suprema beatitudine. Voi andate oltre a nascita e morte.

Indicando anche l'ideale, favorevole e desiderabile schema di vita che conduce al raggiungimento di questo supremo obiettivo, il Sanathana Dharma menziona altri tre obiettivi oltre Moksha. Essi sono, prima di tutto, il dharma o la retta condotta; secondo, lo sforzo per ottenere le normali necessità di vita senza contravvenire alle regole del dharma; e terzo l'esaudimento dei vostri legittimi e personali desideri (non egoistici) nella vita, derivanti dai vari compiti che dovete affrontare e che siete chiamati ad eseguire. Anche qui questi desideri non devono essere contrari alle norme del dharma. Così si deve notare che il dharma regna supremo in questo serio e sincero processo per raggiungere Moksha. Un vero sanathani (hindù) quindi, deve necessariamente aderire al dharma sotto tutte le condizioni ed in ogni circostanza. Un vero hindù è colui che mai, nemmeno per un momento, dimentica il Supremo Divino obiettivo della sua vita e ricordandolo sempre basa la sua intera vita sul principio del dharma o rettitudine.

Ora, essendo l'obiettivo finale o Moksha (liberazione) tramite la realizzazione divina, il principale obiettivo del vero sanathani hindù, questa antica religione molto chiaramente definisce i mezzi pratici ed i metodi per raggiungerlo. Numerosi mezzi e tecniche sono state illustrate; ma non importa quanto siano numerosi ed apparentemente differenti, essi possono essere sommati in un unico e singolo termine cioè: "adorazione". Dio è raggiungibile attraverso l'adorazione che attira la Grazia del Divino. Adorazione implica l'avvicinarsi sempre più a Dio. Essa copre nel suo spazio tutte le forme ed i tipi di adorazione, dall'adorazione dei tothem delle tribù che vivono nelle foreste, ai più alti stati di profonda trance spirituale o samadhi, dove in uno stato di supercoscienza, il ricercatore direttamente adora la Divinità senza l'intermediazione della mente e dei sensi. L'adorazione implica la dualità dell'adoratore e dell'adorato. Il concetto di Dio personale ha una diretta rilevanza in questo approccio all'adorazione. E' precisamente in questo contesto che noi constatiamo la genesi dell'adorazione della Madre o, in altre parole, l'adorazione di Dio come la Madre Divina Universale.

La Genesi dell'Adorazione della Madre

Dio, come la Madre Universale, ha una speciale attrazione per l'uomo a causa di numerose ragioni. Prima di tutto, la Madre è il primo riconoscibile amico dell'essere umano infantile; Ella è il Supremo benefattore del bambino e, ad un certo stadio, il tutto in tutti.

Secondariamente, di tutte le relazioni umane sulla terra, la più dolce e la più amorevole è la relazione dell'individuo con la propria madre. In terso luogo, l'immagine del padre è sempre associata a severità e disciplina; mentre l'immagine della madre è quella di amore spontaneo, compassione, tenerezza protettiva e cura, perdono e tolleranza. Nessuna meraviglia allora se l'uomo errante è naturalmente attratto verso questo approccio all'Essere Supremo come Madre Divina piuttosto che come Padre Universale. Ricercando conforto, consolazione e perdono, l'uomo si rivolge alla madre, piuttosto che al padre. Severa giustizia è più facile che provenga dal padre, mentre sollecitudine, perdono e amore sono attesi dalla madre. Così, durante le ere, l'uomo ha prodotto questo avvicinamento alla Divinità Suprema nel suo aspetto di Madre Cosmica attraverso la lunga tradizione di adorazione della Madre.

In questa adorazione della Madre Divina, l'adoratore naturalmente considera se stesso come un figlio della Madre. In questo atteggiamento (o bhava) risiede la vera essenza di questo modo di avvicinarsi alla Divinità. Come un figlio si avvicina alla madre con confidenza e fiducia nella sua totale bontà, nello stesso modo l'adoratore adora la Madre esprimendo tutto l'amore del suo cuore in abbandono e dolce fiducia. Questa relazione, in questo tipo di adorazione, ha un effetto grandemente trasformante sulla personalità dell'adoratore. Il crudo egoismo dà luogo ad una semplicità fanciullesca. La disonestà viene rimpiazzata dall'innocenza. L'arroganza che afferma l'ego, viene sostituita da una silente sottomissione. Paura e soggezione danno invece spazio a coraggio e fiducia. Così la Madre viene adorata.

Madre significa amore, compassione, protezione e cure amorevoli. Questo deve essere tenuto ben presente se la nostra adorazione della Madre deve mantenere un sublime livello spirituale ed essere efficace nel portarci verso l'ultimo obiettivo finale di tale adorazione, cioè la realizzazione di Dio. Il processo di adorazione ha per scopo quello di portare ad una graduale divinizzazione della vostra coscienza. Per sperimentare il Divino, dovete diventare il Divino. Per invocare l'amore e la grazia della Madre, dovete diventare voi stessi un raggiante centro di amore. L'ascesa verso la Divinità avviene da Tamas a Rajas, da Rajas a Sattva e da Sattva a Suddha Sattva, da cui uno va al di là delle tre qualità e raggiunge lo stato divino. La vera e corretta adorazione della Madre Divina è quindi una sublime tecnica spirituale della più elevata qualità sattvica. Se il più puro aspetto impersonale della Divinità è austero e remoto, questo aspetto personale della Divinità è tenero, vicino, intimo e completamente avvicinabile. La Madre Divina è una Madre piena d'amore che aspetta con le braccia aperte per attrarre le anime devote al suo petto divino.

Forme Diverse di Adorazione della Madre

L'adorazione della Madre, come attualmente predomina nel mondo religioso hindù, si può trovare in tre o quattro forme diverse. Alcune sezioni degli Shakta, sono dedicate esse stesse all'adorazione della Madre, in accordo ai metodi indicati nello Shakta Tantra. Questo è un modo di adorazione altamente tecnico, che richiede specifici rituali in cui uno deve essere iniziato secondo la tradizione Shakta.

Ci sono altre sezioni degli Shakta, come anche non Shakta, che impegnano l'adoratore nell'adorazione tramite pura bhakti, con semplici cerimoniali. Questa è molto meno tecnica che l'adorazione tantrica e tende ad invocare la Madre esclusivamente come amore.

Poi, nuovamente, la Madre Divina è adorata attraverso tutta l'India da ogni tipo di persona durante i nove giorni del Navaratri Puja. In questa adorazione annuale, la Madre è invocata principalmente come Divinità che porta cose auspiciose, benedizioni e prosperità.

Qui non è fuori posto fare menzione di un'altra forma di adorazione della Madre. Questa è realmente una degradata ed impura forma di adorazione che merita di essere abbandonata. E' un'adorazione della Madre tramite paura e superstizione. In questa forma, la Madre è considerata come una scura Divinità dedita all'ira ed alla vendetta. Essa è più nell'atteggiamento di punire che in quello di amare. *Questa non è affatto un'adorazione della Madre*, è un travestimento del concetto di maternità. Questa è una forma tamasica di adorazione che evoca nell'adoratore le qualità tamasica di colpa, paura e crudeltà. Per soddisfare questa terribile Divinità, l'adoratore fa ricorso a deprecabili mezzi commettendo violenza su altre creature viventi. Prende delle vite che egli non può creare e che, quindi, non ha alcun diritto di prendere. Quello che non riesce a vedere questa cieca adorazione è che la Madre non è solo la madre dell'uomo, ma che Lei è la Madre dell'intera creazione. Ogni pesce, volatile, bestia, insetto è un figlio divino della Madre Divina. Anche uccelli ed animali sono suoi figli. Ogni vita è sacra. Prendere la vita è un peccato. Se l'uccisione di un uomo è un crimine contro la legge, l'uccisione di bestie che non possono parlare è un crimine contro il dharma. La loro uccisione nel nome della Madre è un crimine contro Dio stesso. Un tale peccato non può portare la Grazia Divina; può solo portare l'inevitabile risultato sotto forma di più sofferenza. L'adorazione non dovrebbe contraddire il dharma universale di amore e compassione. La crudeltà non può essere perdonata sotto nessun nome. Può avere la connotazione di ignoranza e superstizione, ma non può avere l'approvazione del Sanathana Dharma.

Così l'ultima forma dell'adorazione della Madre non è affatto un'adorazione, perché porta l'adoratore estremamente lontano da Dio ed alla fine lo condurrà all'inferno. Una tale adorazione viene condannata e deve essere abbandonata immediatamente. Più presto viene abbandonata e meglio sarà per l'individuo.

C'è un profondo significato che deve essere annotato con riferimento ad un aspetto della Maternità. In certe occasioni Ella è adorata differentemente come Maha Laksmi, Maha Saraswati e Maha Parvati o Durga. AdorandoLa come Durga, invocate il Suo potere per distruggere il male dentro di voi sotto forma di egoismo, ira, passione, cupidigia, gelosia e delusione. Queste inferiori qualità dell'oscurità costituiscono la parte animale dentro l'uomo. L'adoratore offre come sacrificio il suo sé inferiore costituito di egoismo, lussuria, ira, cupidigia, falsità e odio. Questo è il vero sacrificio che eleva l'adoratore e lo porta vicino a Dio.

Adorate la Madre con i fiori della compassione, pace, misericordia, perdono, sincerità e semplicità. Avvicinatevi a Lei come la Madre dell'amore. Avvicinatevi a Lei per ottenere la più alta benedizione di Moksha. Allora Lei non è altro che la Divinità Suprema e può darvi Moksha più elevata. Oh figli del Sanathana Dharma! Avvicinatevi a Lei per il dono più alto e non per miseri obiettivi. La vera gloria dell'adorazione della Madre è che ciò può portare la grazia più velocemente che non l'avvicinarsi a Dio come il Creatore e Legislatore. La Madre è specialmente qui per perdonare e salvare, mentre il Signore deve dispensare la giustizia. In questo modo i devoti della Madre Universale esaltano il loro approccio come superiore.

HARI OM TAT SAT



LA VERA RINUNCIA

Amati figli del Signore! Splendenti raggi dell'Eterna Luce Divina! Saluti a voi tutti. Con grande gioia ancora una volta sono a voi per portarvi un piccolo messaggio del Maestro Swami Sivananda e della cultura della Sacra Terra dell'Himalaya, la terra del Sacro Gange, la terra delle Upanishad e dei Veda.

Madre India è stata sempre la grande luce spirituale per la gente di ogni parte del mondo, in tutti i tempi e in tutte le stagioni. Ella ha sempre tenuto alto il grande ideale della realizzazione del Sé, della realizzazione di Dio. Il raggiungimento di Dio è sempre stata la grande sete dei figli dell'India. Più di ogni altra cosa di questo esterno, visibile universo, essi hanno accarezzato il supremo raggiungimento di Moksha o la liberazione nella Realizzazione Divina.

La Rinuncia si dovrebbe basare sulla corretta comprensione

La rinuncia è stata la nota chiave degli insegnamenti dei Grandi Maestri dell'India. E' la vera essenza della spiritualità ed il segreto della realizzazione di Dio. La rinuncia non è letargia, evasione o irresponsabilità; è la grande forza che l'aspirante ha nella sua marcia verso il Regno dei Cieli. E' la forza della rinuncia che effettivamente sostiene l'aspirante nel suo arduo viaggio verso il Supremo.

La rinuncia ai desideri per i piaceri dei sensi è la porta per la felicità eterna. Di tutte le qualificazioni che sono necessarie agli studenti di Yoga, agli aspiranti sul sentiero spirituale, la rinuncia viene per prima. Soltanto la rinuncia può rendervi felici e privi di paura. Essa è, alla fine, quella che concede la pace e l'immortalità.

Uno dovrebbe essere disgustato del mondo a seguito di una giusta comprensione, attraverso la discriminazione e l'indagine - entrando nella natura di questo universo, realizzando come tutte le cose, tutti i nomi e le forme, sono piene di difetti, passeggiere, mutevoli e deperibili. Così, guardando ai difetti della vita dei sensi, uno conquista la vera rinuncia.

Il disgusto per il mondo implica il disgusto verso la mondanità. Noi non dovremmo essere disgustati delle cose come tali, ma piuttosto del nostro desiderio di possedere le cose, di ottenerle. La ragione dovrebbe rafforzare la nostra rinuncia. La logica dovrebbe sostenere la nostra rinuncia. Questa rinuncia è durevole se è ben fondata, se non è semplicemente la conseguenza di un piccolo sconvolgimento emotivo. La rinuncia che viene momentaneamente a causa della perdita di moglie/marito, posizione, amico, figlio o proprietà - questa non vi aiuterà molto perché è solo un momentaneo fuoco di paglia. Non è una reale e sostenuta rinuncia nata dall'indagine e dalla discriminazione con una costante riflessione.

La convinzione sulla necessità della rinuncia, non sorgerà senza il ragionamento, senza l'indagine e la discriminazione. Riflettete solo un momento sul destino dell'essere umano. Quando è nel grembo è circondato dalle acque materne e soffre il fuoco della fame e della sete. Da adulto, è superbo per il godimento degli oggetti dei sensi e per l'indulgenza in essi. Quando è vecchio, diventa estremamente debole nel corpo e nella mente ed è oggetto di disprezzo anche tra parenti; nessuno vuole avere a che fare con una tale persona.

Inutilità della Vita Mondana

Una vita di illusione in mezzo a sensualità, denaro ed oggetti dei sensi è il destino deplorabile del normale essere umano. La vita è transitoria; la morte vi sta silenziosamente guardando come un serpente velenoso dalla testa allargata, sempre pronta a colpire. Varie terribili malattie producono gravi danni al corpo. La giovinezza abbandona il corpo rapidamente e la vecchiaia lo afferra. Si salva soltanto colui che si affretta ad utilizzare questa vita preziosa per sforzarsi di ottenere il “summum bonum” dell’esistenza tramite la rinuncia, la discriminazione e l’indagine. Maya, il grande potere illusorio del Supremo, è un grande gioielliere, essa prepara uno scheletro, lo copre di carne e muscoli e nasconde la varie impurità all’interno ricoprendole con una pelle molto brillante. Allora, immediatamente, un essere umano è completamente illuso da questa apparenza – da questa bambola preparata da Maya. Fino a quando continuerete a chiamare questo corpo il vostro sé? Sviluppate una non-illusa immaginazione ed identificate voi stessi con la vostra vera natura: Satchidananda (Esistenza-Coscienza-Beatitudine), che è il vostro vero Sé.

Non siete stanchi di dire: “Mio figlio è malato di tifo. La mia seconda figlia si deve sposare. Mia moglie mi sta tormentando per comprare un nuovo vestito. Mio marito corre dietro al bere ed al gioco. Mio genero è morto recentemente”? In verità, tali miserie dovrebbero aprire i vostri occhi al grande obiettivo della vita. L’amore umano è vuoto. E’ un’attrazione animale; è solo una passione. E’ amore carnale. E’ un amore che è puro egoismo, perché uno ama l’altro per il piacere che l’altra persona è capace di dargli. Il fondo è solo puro egoismo, ed oltretutto è sempre mutevole. L’amore di una persona verso l’altra dipende da molti fattori esterni che sono mutevoli e quando essi cambiano, anche l’atteggiamento emotivo di una persona cambia. Alla lunga è sempre un semplice spettacolo. Cari amici, potete trovare un vero eterno amore solo in Dio, solo nei santi. Dio soltanto conosce come amare ed il Suo amore non conosce cambiamenti, non conosce diminuzioni.

Ditemi, cari amici, quanto a lungo volete essere schiavi delle cose passeggere di questo mondo? Quanto a lungo andrete avanti a ripetere lo stesso monotono giro di godimenti sensuali, giorno dopo giorno, mattina, pomeriggio, sera e notte? Fino a quando desiderate adorare questo corpo, questi piaceri dei sensi? Quando troverete il tempo per spezzare le catene del vostro attaccamento a queste cose transitorie, a queste cose passeggere e, rinunciando a tutti i desideri, alle brame, alle passioni, finalmente meditare sul Signore e fare azioni virtuose nella vita? Pensate e riflettete! C’è effettivamente un qualche piacere o felicità in questo mondo? Pensate! Pensate e riflettete giornalmente. Analizzate la natura degli oggetti del mondo. Cercate di indagare nella loro natura e nella natura delle esperienze che derivate da essi. Osservate come sono incomplete ed imperfette, come sono mescolate con tanto sforzo, irrequietezza, brama, desiderio ed infine delusione; quanti pensieri sbagliati ed azioni errate sono necessarie per ottenere i piaceri dei sensi! Perché l’essere umano ancora gironzola qua e là - come un cane da strada in cerca di ossa – in cerca di piccoli meschini piaceri dagli oggetti deperibili di questo piano terreno? Spezzate il vostro attaccamento a queste cose. Ricercate all’interno. Guardate dentro, fate introspezione e realizzate la suprema dimora della pace e dell’immortalità.

Uno non dovrebbe aspettare. Dovrebbe rinunciare; dovrebbe comprendere la gloria della rinuncia. Dovrebbe comprendere la grandezza della sofferenza umana, l’assoluta inutilità di tutti i piaceri dei sensi e la meravigliosa gloria del Raggiungimento Supremo e la grande necessità della rinuncia per questo conseguimento.

Girate le spalle alla folla impazzita di persone dalla mente mondana, ancorate la vostra fede nel Signore e vivete una vita di puri pensieri, alti ideali e suprema saggezza. Adottate l’amore universale, la verità e la purezza come vostri riferimenti nella vita. Rinunciate alla

menzogna, ad una natura brutale ed all'impurità. Rifiutatevi di allontanarvi dal sentiero spirituale o di guardare all'indietro e nel corso del tempo sicuramente raggiungerete la Realizzazione.

Preparatevi per questa rinuncia con le necessarie pratiche della sadhana. Tutte queste sono intese per sottomettere e controllare la mente e far sì che vi stabiliate nella rinuncia. I capricci della mente dovrebbero essere controllati; il cuore dovrebbe essere istruito verso l'ideale finale di Luce e Amore universale. Mettete in pratica giornalmente, con umiltà e fede, quanto più potete, le Venti Istruzioni Spirituali di Swami Sivananda. Più riuscirete a fare ciò, e più la forza spirituale e la pace cresceranno in voi. Questo avrà una grande influenza positiva sulle condizioni della vostra vita fisica e crescerete gradualmente sempre di più in forza e rinuncia.

Ci sono tre elementi nella mente che ostruiscono la visione interiore della Realtà Suprema. Il primo sono le impurità esterne della vostra propria natura – vari desideri, passioni, brame, simpatie ed antipatie. Il secondo elemento è l'incontrollabile irrequietezza della mente. Una mente stabile non sarà turbata. E' solo l'ondeggiante natura della mente che porta all'interno preoccupazioni ed irrequietezze e queste irrequietezze vengono a causa dei desideri e delle brame. Le impurità di nascoste impressioni passate che impregnano la mente a causa di godimenti passati, esperienze ed azioni passate, sono anche responsabili delle vostre irrequietezze e preoccupazioni. Poi c'è il terzo elemento di ostruzione: eccitamento ed ira derivano dal desiderio e voi, quando la mente è irrequieta, non siete capaci di discriminare quando siete arrabbiati o eccitati. Superare il desiderio significa stabilire pace nella mente.

Queste impurità dell'aspetto fisico e mentale della personalità, dovrebbero essere rimosse con lo studio delle scritture, sviluppando altruismo ed un attivo spirito di servizio, con la carità, con la devozione al Signore sotto forma di preghiere ed adorazione e nella forma di un devoto ricordo di Dio in ogni momento tramite la ripetizione di vari canti o del Nome Divino. Il Nome Divino del Signore è un potente agente specifico per tutte queste imperfezioni della vostra personalità esterna. Conducete la Vita Divina; allora e solo allora sarete capaci di superare le imperfezioni della vostra natura fisica e mentale e diventare stabiliti nell'assenza dei desideri e nella rinuncia.

Il Mistero della Vita

Cercate di comprendere il mistero della vita e di questo universo. Acquisite discriminazione. Fate ricorso alla compagnia di ricercatori come voi, frequentando quelli che sono della vostra stessa natura, quelli che sono spiritualmente inclinati. Anche questo farà aumentare rapidamente la vostra discriminazione e vi darà lo spirito di rinuncia. Indagate sulla natura della Grande Realtà. Studiate libri come la Gita e le Upanishad, dopo di che avrete una maggiore comprensione degli innumerevoli problemi della vita. Non c'è un briciolo di felicità in questo mondo. Ricercate la felicità che è all'interno.

In questo mondo le persone corrono dietro ai piaceri. Non ci sono grandi ricchezze desiderabili da possedere? Non c'è un bel luogo di riposo estivo da qualche parte in Svizzera con un bel giardino e fiori profumati ed un piacevole scenario dove è desiderabile vivere? Non c'è la compagnia di belle persone molto desiderabili e piacevoli? Tuttavia, malgrado la desiderabilità di una bella compagnia, di ricchezze e di un salutare luogo di riposo, di moderni divertimenti e di una gran quantità di piaceri e di compagnie allegre, voi vedete persone giovani, intelligenti, che hanno grandi prospettive per il loro futuro, con una meravigliosa carriera di fronte, buttare da parte tutte queste cose che il mondo considera interessanti e rivolgersi ad una vita di solitudine, di silenzio, di rinuncia, di distacco, di meditazione interiore.

Perché? Perché essi mettono da parte tutto ciò, come inutile paglia e si ritirano in isolamento e meditano sul Signore? Se ci fosse un vero piacere in queste cose, queste persone piene di intelligenza e comprensione non dovrebbero fare una tale cosa folle. Così, cercate di scoprire il ragionamento dietro tutto ciò. Pensate qual è stato esattamente il loro processo di ragionamento per arrivare ad una tale conclusione, per fare un tale passo e per adottare un tale stile di vita.

Anche ora, migliaia di giovani laureati, giovani dottori e avvocati, in India, vengono a Rishikesh nell'Himalaya e desiderano essere iniziati al sannyasi. Essi poi vanno verso le montagne dell'Himalaya e vivono lì in silenzio ed isolamento, praticando Pranayama e profonda meditazione. Perché? Dovete riflettere e scoprire da voi stessi cosa questi giovani, queste persone intelligenti ed altamente educate, dall'alto potere raziocinante, scoprono da soli nei loro cuori, tramite la riflessione, l'indagine e la discriminazione. Essi sono stati capaci di trovare la forza di fare di Dio il centro delle loro vite e così mettere da parte tutte le cose che hanno riconosciuto essere secondarie e di nessuna importanza.

Nel mezzo del frastuono e nel tramestio delle attività mondane, si presenta qualche momento di tranquillità e di pace per ognuno quando la mente, per un breve istante, per piccolo che possa essere, vola alto sopra le insignificanti cose di questo mondo e riflette sui più alti problemi della vita: il perché e il per come di questa vita, il mistero di questo universo. Cominciate ad indagare: "Chi sono io?" Il sincero indagatore diventa più serio e assorbito nella riflessione. Egli comincia a ricercare ed a comprendere la verità, la discriminazione sorge in lui. Egli cerca la rinuncia ed il distacco, la concentrazione e la meditazione, la purezza del corpo e della mente e, alla fine, di raggiungere la più alta conoscenza del Sé e diventare eternamente libero. Ma la persona la cui mente è saturata di emozioni mondane e pensieri materiali è completamente disattenta a questi tranquilli momenti e non fa alcun uso di essi, così è inevitabilmente portata via dalla duale corrente di attrazione e repulsione, simpatia ed antipatia, amore ed odio ed è sbattuta qua e là senza speranza nel tumultuoso mare delle preoccupazioni mondane. Quanto incerta è la vita sensuale in questo mondo! Se pensate costantemente alla natura transitoria dei piaceri dei sensi ed ai loro mali concomitanti – miserie, preoccupazioni, tribolazioni, ansietà, problemi, decadimento, morte prematura – allora lentamente svilupperete al vostro interno la rinuncia.

Piacere dei Sensi Opposto alla Beatitudine Spirituale

In presenza di continui piaceri sensuali la beatitudine spirituale non può esistere, proprio come oscurità e luce non possono coesistere. Se una deve essere presente l'altra se ne deve andare. Quindi, mostrate un estremo disprezzo per tutti gli oggetti del mondo. Distruggete ogni desiderio dall'interno. Allontanate la mente da tutti gli oggetti dei sensi. Distruggete le brame. Abbandonate gli attaccamenti illusori e svilupperete una vera rinuncia. Voi stessi avete reso la vostra vita complessa ed intricata. Vi siete impigliati in questa palude del Samsara aumentando i vostri desideri e le vostre necessità. Rendendo la vostra vita complicata e piena di lusso avete moltiplicato i vostri desideri. Ogni giorno avete forgiato legami addizionali alla catena della schiavitù creando necessità sempre più fresche e nuove. La semplicità è svanita. Sono state abbracciate abitudini e modi di vita pieni di lusso. Nessuna meraviglia che ci siano quindi ogni tipo di problemi nella società umana. Disoccupazione ovunque, un senso di inadeguatezza e di bisogno ovunque, come anche un senso di scontento e mancanza di soddisfazione. C'è depressione nei rapporti e irrequietudine ovunque. Tutto ciò è creato dalla follia dell'uomo.

A causa di questi desideri incontrollati, le persone sono sempre insoddisfatte. Non c'è fine ai loro desideri. Una nazione è insoddisfatta dei rapporti con un'altra nazione. Alcune

nazioni si stanno preparando per la guerra. La vita è diventata così un elemento di incertezza a causa della crescita del desiderio e, a causa della noncuranza dell'essere umano a questo grande messaggio di rinuncia, a questo messaggio di semplicità di vita, questo messaggio di negazione a smodati desideri, c'è solo un movimento verso più confusione, più caos e smarrimento. La vita è diventata tempestosa e turbolenta ovunque. E' piena di correnti sotterranee. Non c'è dunque alcuna possibilità di fuggire da tutti questi problemi e difficoltà? C'è un unico supremo modo; è lo sviluppo di un intenso distacco. Quindi una vita di distacco. Una vita di semplicità, autocontrollo, purezza, servizio altruistico, abbandono di ogni natura egoistica, la crescita di un amore cosmico.

Sviluppate l'abitudine di considerare il giusto punto di vista – l'abitudine di pensare giustamente, sentire e agire correttamente. Praticate devozione e meditazione. Solo allora è possibile per voi avere felicità e pace perfette – non da qualche parte, in qualche altro reame, in qualche distante futuro, ma proprio qui, nel mezzo di tutte queste distrazioni esterne, di queste inquietezze esterne, di questa vita turbolenta. Se siete radicati nel distacco, gusterete il supremo frutto di tale distacco nella forma di una assoluta tranquillità e pace e sotto forma di una beatitudine che deriva da tale distacco e pace.

L'Indispensabilità della Rinuncia

A questo punto, possiamo cercare di considerare uno o due aspetti della vita moderna che hanno una diretta relazione sul vitale soggetto della rinuncia. La rinuncia è realmente necessaria? Molte persone in questi tempi moderni si vergognano della rinuncia. Essi mettono avanti vari ingegnosi argomenti per provare che questa non è necessaria e che può anche essere inutile. Infatti vanno anche un passo avanti e dicono che la rinuncia è dannosa.

Ho chiaramente mostrato che la rinuncia è la vera base della spiritualità. Voi non potete avere Dio a meno che non liberiate il vostro cuore dai desideri. Quando i desideri riempiono i vostri cuori, come potete ricercare l'immortalità? Come potete avere la necessaria aspirazione per il Supremo? Senza questa aspirazione, il Grande Obiettivo è solo un sogno.

La rinuncia è necessaria per il progresso nella vita spirituale. Tutte le religioni ed i genuini maestri religiosi sono un tutt'uno su questo punto e concordano senza alcuna differenza che la rinuncia mentale è assolutamente essenziale ed imperativa per raggiungere la realizzazione di Dio e l'amore Divino – tutti sono certi ed enfatici su questo punto. Ai nostri giorni ascoltiamo certi ben conosciuti leaders che portano avanti crociate contro la rinuncia, ma se cercate e guardate al di sotto della superficie di questi cosiddetti filosofi intellettuali troverete che c'è in essi un elemento di pseudo-sensualità. Essi possono essere molto grandi, nessun dubbio, veri giganti intellettuali, persone di magnifiche conquiste, di grande capacità organizzativa; ma la vera grandezza si trova da tutt'altra parte. Non è in questi eccezionali tratti e nello sviluppo di alcuni talenti particolari che si trova la vera grandezza. Dimentichiamo che queste persone possono essere molto grandi sotto un certo aspetto, ma possono essere assolutamente ignoranti riguardo alle vere implicazioni della religione. L'intellettualismo soltanto non implica lo spirito religioso. La religione è qualcosa di più serio, qualcosa di sincero. Significa strenua pratica e sforzo continuo, continua ricerca della Realizzazione – una strenua pratica basata sulla rinuncia ed una ricerca incessante ravvivata dalla rinuncia.

Ci sono molte persone moderne che si atteggiavano a maestri ed insegnanti che sono inclini a svalutare la rinuncia. Perché? Forse esse stesse sono ancora nelle grinfie del desiderio. Tutti i veri maestri sia dell'est che dell'ovest, sia dei giorni moderni che del passato, sono completamente unanimi riguardo alla necessità di un'assoluta rinuncia interiore. La forma esteriore di questa è una questione differente, ma la vera rinuncia interiore, la totale

rinuncia di tutti i desideri per le cose mondane, la distruzione di tutte le brame e di tutte le spinte dei sensi, è assolutamente essenziale – questa è l'essenza della rinuncia. Tutti i veri maestri concordano sul fatto che la conoscenza dell'Eterno non è compatibile con l'attaccamento al non-Eterno. L'attaccamento alla vera antitesi dell'amore Divino non può coesistere fianco a fianco con il vero amore per Dio. Questi due non sono sullo stesso piano e l'uno esclude l'altro.

Dobbiamo abbandonare ogni coscienza e desiderio per le cose terrene per poter conoscere Dio e raggiungerLo. Fino a quando abbiamo il più piccolo desiderio per cose che non siano Dio, non possiamo avere Lui. E' per questa ragione che Cristo non scese ad alcun compromesso nei Suoi insegnamenti verso coloro che voleva diventassero Suoi intimi discepoli. Egli disse: "Lasciate ogni cosa e seguitemi. Non voltatevi indietro. Non esitate nemmeno un momento, non occupatevi di altre cose. Rinunciate a tutto e seguite Me." Questo significa che dovremmo essere pronti a generare nei nostri cuori questo elemento di rinuncia totale; allora soltanto la vera aspirazione per Dio può riempire i nostri cuori e guidarci verso una sincera e vera vita spirituale, un vero sforzo spirituale.

Sri Ramakrishna, uno dei più grandi Maestri dei tempi moderni era solito dire che fino a quando una piccola fibra era fuori dall'estremità di un filo, quel filo non sarebbe potuto passare attraverso la cruna di un ago. Anche se solo una singola fibra di cotone sta al di fuori, a meno e finché l'intera totalità del filo non è assolutamente appuntito, esso non può essere fatto passare attraverso la cruna dell'ago. A meno che un'assoluta concentrazione del vostro intero essere non è diretta verso lo scopo della vita, il raggiungimento di Dio, non ci può essere successo nella realizzazione spirituale. Dobbiamo stare in guardia, quindi, contro queste dubbiose e compromissorie dottrine. A parte il pericolo di essere delusi, ci sono anche altri pericoli che derivano da queste false filosofie,

Falsi Profeti dell'era Moderna

L'era moderna è materialistica. La nota dominante nell'era di oggi è il materialistico senso dei valori. Il materialismo ha anche molte forme. C'è un materialismo che dice che questo mondo soltanto è ogni cosa, che solo questo mondo è degno di essere posseduto. Poi c'è un altro tipo di materialismo – un materialismo sottile che dice che Dio soltanto non è abbastanza, che ci deve anche essere l'universo dietro di Lui e che voi non potete totalmente ignorare o trascurare questo universo. Conoscere Dio soltanto, in accordo ai sostenitori di questa sottile dottrina è un'imperfezione; perfezione è invece conoscere l'ultima realtà di Dio, come anche questo mondo. Essi dicono che dovete conoscere Dio e che dovete conoscere completamente anche questo universo.

Che significa conoscere l'universo? Coloro che hanno conosciuto l'universo sono stati tutti delusi dalla sua conoscenza. Se conoscete l'universo nel suo vero senso, che è assolutamente transitorio, evanescente, passeggero, deperibile, mutevole, inutile, allora non attribuirete più nessun valore ad esso. Ma questi sottili filosofi dicono che la conoscenza non dovrebbe essere solo quella di una parte e, in accordo ad essi, la conoscenza di Dio soltanto è parziale, è quella solo di una parte perché essa non è sostenuta anche dalla conoscenza dell'universo. Essi non sembrano realizzare che quando Dio è conosciuto, ogni cosa è conosciuta. Questo universo è solo un gioco di ombre sopra la Permanente Realtà che è Dio e quando la Realtà è conosciuta (Essa è infinita onnipervadente, unica, senza un secondo), ogni cosa diventa conosciuta. Queste persone hanno un peculiare punto di vista circa la realizzazione del Sé ed il grande obiettivo spirituale della vita e dicono che dovete conoscere sia Dio che l'universo e che allora soltanto la vostra conoscenza sarà perfetta.

Che strana concezione della conoscenza ha questa gente! E' come dire che dovete saggiare il nettare, come anche il veleno. Cosa vuole significare sperimentare ambedue? Quando sperimentate Dio l'esperienza dell'universo svanisce. Quando sperimentate lo stato di veglia, allora non potete avere l'esperienza dello stato di sogno. Questa falsa filosofia è proprio come rivolgersi ai sogni. Coloro che sostengono questa filosofia possono portare avanti molti argomenti sottili a supporto delle loro tesi. Se la ragione e gli insegnamenti di altri grandi maestri non li sostengono, essi non esitano ad accusare gli altri maestri di essere parziali, ignoranti o dogmatici. Anche il grande Shankara che fu un esponente della teoria di Maya fu soggetto a critica nelle mani di questi falsi maestri. Essi dicono che Shankara non è nel giusto nell'enfatizzare la dottrina di Maya. Almeno per me sembra non esserci alcun dubbio perché tali persone sono così desiderose di legare Dio con il mondo. Ciò è probabilmente perché hanno un segreto (o anche forse un inconscio) desiderio per il mondo. Così nel loro pensiero conscio il mondo ha una nascosta validità, un certo valore e un certo significato. Quindi, essi vogliono ancora afferrarsi a questo mondo e non amano l'idea di rinunciare ad esso completamente ed escluderlo dai loro cuori e menti. La loro rinuncia quindi non è completa. Una parziale rinuncia non può esistere. Non potete superare un abisso tra due scogliere con due salti. O c'è un solo salto completo o non c'è alcun salto. Voi non potete fare una specie di mezzo salto quando volete superare questo abisso che divide l'esistenza relativa dall'assoluta, libera, illimitata, Esistenza Cosmica. Le menti di questi falsi profeti non sono ancora completamente pronte per Dio. Questo è chiaro. Di conseguenza c'è una specie di velato tentativo di rifiutare la necessità della rinuncia e la dottrina di Maya e di cercare di provare che anche il mondo è importante e che uno non dovrebbe rigettarlo completamente. Io non sono affatto d'accordo con questo doppio modo di pensare. Il mondo deve essere rigettato. Ciò non significa correre via e rifugiarsi nelle grotte dell'Himalaya. Non significa rigettare tutti gli oggetti di questo mondo. Ciò non significa che dovrete gettar via le vostre camicie, che dovrete smettere di mangiare il vostro normale

cibo, che dovrete iniziare a mangiare foglie o cominciare a vivere solo di acqua o di aria, non significa nessuna di tali eccentriche ed estreme azioni.

La Rinuncia Interiore è Vera Rinuncia

Dopo tutto, dove potete andare per liberarvi dal mondo? Anche se andate in una grotta dell'Himalaya voi siete ancora nel mondo. Quello che effettivamente è necessario non è tanto la rinuncia alla forma esterna di questo mondo, non è tanto l'abbandonare tutti i desideri esterni. Rinuncia non significa rinunciare semplicemente ad una casa, ad un giardino, ad un pezzo di terra o ad un modo di mangiare. Rinuncia significa rinunciare completamente alla mondanità. Questo è il segreto della vera rinuncia.

Voi potete rinunciare agli oggetti di questo mondo, a tutte le vostre ricchezze, a tutte le vostre proprietà, ad ogni cosa; ma il vostro cuore può essere ancora attaccato ad esse. Potete avere ancora il desiderio interiore di tutte queste cose. Una tale rinuncia non può dare la felicità. Soltanto la rinuncia esteriore non è vera rinuncia, a meno che non sia accompagnata dalla rinuncia interiore. Se voi siete assolutamente stabiliti nella totale rinuncia interiore, allora la rinuncia esteriore diventa superflua; perché se voi rinunciate esternamente oppure no, questa non è una materia importante. La cosa grande è non essere **del** mondo anche quando siete **nel** mondo. La cosa da osservare è che il desiderio per gli oggetti non entra nel vostro essere anche quando voi siete in mezzo ad essi.

Qual è la causa radice di tale desiderio? E' la vera antitesi della rinuncia. La causa radice del desiderio è il sentimento della vostra personale individualità: "Io". E' questo "Io" che vuole, è questo "Io" che desidera, è questo "Io" che brama. E quindi la reale rinuncia non è tanto nell'abbandono di tutte le cose e di tutte le azioni. Non è soltanto la scelta di una dieta eccentrica; essere senza alcun possesso, senza nemmeno vestiti o scarpe. Questa non è l'essenza della rinuncia. Non è nel raderci la testa o nell'indossare abiti da monaco. La vera rinuncia è la rinuncia ai desideri e alle brame, è l'abbandono della natura possessiva e delle passioni; e tutti questi sono radicati nel senso dell'ego – l'"Io" e il "Mio". Quindi, il segreto della vera rinuncia si trova nella completa rinuncia al senso dell'egoismo. Il cuore dovrebbe essere vuoto della coscienza dell'"Io", del senso dell'"Io" e di ogni idea di "Mio". Il segreto della vera rinuncia è lo sradicamento dell'attaccamento e dell'ego.

La reale rinuncia è la rinuncia a tutti i desideri ed alle sottili impressioni mentali che riempiono la vostra mente – impressioni mentali di godimenti precedenti. Liberarsi di tutte le impressioni mentali attraverso la sadhana è la conquista della vera rinuncia. La vera rinuncia è lo sradicamento di ogni attaccamento a tutte le cose passeggere di questo mondo. Vera rinuncia e libertà dall'idea di: "Io sono l'agente; io sono colui che gioisce; io vedo attraverso gli occhi; odorò attraverso il naso; ascolto attraverso le orecchie". A queste identificazioni con i sensi e con il corpo si deve rinunciare. Questa è la schiavitù.

Si deve rinunciare all'identificazione con il corpo, la mente e con i suoi desideri; dovete solo centrare voi stessi per sempre nella coscienza della vostra propria vera natura – trascendendo totalmente corpo, sensi, Prana, mente, intelletto e attaccamento ai pensieri. Al di là di tutto questo voi siete l'assoluta, non influenzata, immutabile, Coscienza che testimonia, il Supremo che non conosce né nascita, né morte, né sofferenza, che non ha né bisogni, né desideri (perché è sempre pieno e sempre contento).

Una profonda perenne soddisfazione caratterizza il vostro vero Essere. Esso non manca di nulla, perché è tutto pieno e tutto perfetto. Pienezza è la vostra vera natura. Essere stabiliti nella consapevolezza di questa pienezza è il più grande segreto della vera rinuncia. Abbandonate irrimediabilmente la presente erronea identificazione con la personalità del corpo-mente. Vivete nel vostro Sé interiore, questa è la vera rinuncia. Essere radicati nella

vostra splendida Coscienza Atmica, nella splendida Natura Spirituale, nella vostra splendida Essenza Divina – questo è il segreto della vera rinuncia. Libertà da tutti i legami dell'attaccamento – in questo consiste la gloria della vera rinuncia.

HARI OM TAT SAT



MEDITAZIONE

Glorioso immortale Atman! Benedetti figli della Luce e dell'Immortalità! Benedetti Amati Ricercatori sulla Via del Divino! Come siamo privilegiati di poterci riunire qui in queste sante ore della mattina per bagnarci nel glorioso flusso della meditazione e del Nome Divino! Una tale ora è un regalo di Dio. E' un'offerta d'amore da Uno che è sempre eterno, che è sempre la nostra Sorgente, Uno in cui eternamente dimoriamo, ed in cui siamo tutti Uno. Un tale dono dovrebbe essere accettato con amore, ricevuto con riverenza e utilizzato con devozione da noi tutti. In verità, il segno della nostra vera riconoscenza della continua compassione e della grazia di Dio su di noi, dovrebbe essere lo sforzo di cercare di rendere noi stessi sempre degni del segno della Sua Grazia e così dovremmo sforzarci di avvicinarci sempre più a Lui. Dovremmo vivere le nostre vite in modo tale che, osservandoci, Egli (che conosce le nostre vere aspirazioni ed i nostri desideri più segreti) potrebbe dire a Se Stesso: "Qui c'è un figlio che si è stancato dei giocattoli di questo terreno piano mortale, che si è annoiato degli inutili oggetti passeggeri deperibili, che si è annoiato delle apparenze, dei nomi e delle forme di questo grande Mio gioco, di questo dramma della vita, ed ora vuole rivolgersi a Me, e quindi, lo non potrò indugiare". Così riconoscendo, Egli porta nella vita di uno che è sinceramente in attesa di Lui, che veramente desidera Lui e Lui soltanto, che è sincero nella sua ricerca, tutto quello che è necessario per il suo sviluppo spirituale e per il raggiungimento dell'obiettivo più alto. Il desiderio, la forte aspirazione, quindi, è la nostra parte. Questo è il passo che deve fare l'uomo, che deve essere serio e sincero, il completamento di questo diventa il compito di Dio.

Questo è il motivo per cui il grande Maestro Gesù ha detto: "Chiedete e vi sarà dato". La richiesta di questo è il compito di ogni anima individuale e la Sua concessione è in verità il compito del Padre tramite il saggio amore. E, come è sicura la gloriosa alba del sole raggianti che segue l'oscurità della notte, così sicuro e certo è l'esaudimento della vera aspirazione della sincera anima nella seria ricerca del Supremo. Una occasione come questa – di preghiera, di adorazione e di meditazione – non sono solo prove della tangibile presenza della grazia nella nostra vita, ma dalla nostra parte sono prova del nostro sincero desiderio per Lui. Ogni volta che ci allontaniamo da scopi terreni, ogni volta che mettiamo da parte cose di questo mondo e ci riuniamo nella immobilità del nostro essere interiore e ci sediamo per adorare Dio; una richiesta va verso l'infinito: "Io sono qui, ho bisogno di Te. Sii disponibile, rivelaTi a me. Volgo le spalle al passeggero e cerco l'Eterno"; diventa un vero

segno della sincerità e della serietà dell'anima, del più profondo e più sincero desiderio dell'essere.

La Natura della Meditazione e il suo Posto nello Yoga

La meditazione quindi è l'esercizio della più profonda parte del vostro essere. E' in verità il più alto e più nobile esercizio della suprema prerogativa e beatitudine della nascita umana. Non c'è esercizio su questo pianeta terra più nobile dell'adorazione. Siamo quindi riconoscenti, per questa bellissima mattinata, per questa ora solenne e per il privilegio di sedere all'altare della Divina Presenza, entrando nel silenzio e bagnandoci nel glorioso splendore della Sua Presenza. Siamo riconoscenti per questo privilegio di cercare di purificare noi stessi di tutto quello che è terreno dentro di noi, cercando di riempire noi stessi con il Divino. Tali atti di meditazione formano una variazione del processo che tutta la nostra intera vita deve essere. La nostra vita dovrebbe essere una costante apertura di noi stessi al Divino – un processo di calmare la nostra natura, un costante processo di allontanarci dalla percezione del non-sé, un continuo processo di rigettare la chiamata del non-etero sul nostro essere, ed un risoluto, un persistente ed una insistente apertura di noi stessi verso l'Atman, all'Indeperibile ed all'Eterno. La nostra intera vita deve essere uno sforzo per allontanarci dall'irreale e muoverci verso il reale, uno sforzo per rigettare la spinta dell'oscurità e cercare la luce e la luce soltanto; un risoluto risollevarci da questo piano di mortalità al riconoscimento dell'immortale natura del Sé interiore. E la meditazione è lo stesso processo intensificato in un modo sistematico e deliberato, canalizzato in un tempo specifico. La meditazione è un vivere intensificato nello Spirito. La nostra intera vita (ed i suoi movimenti) sono un diffuso flusso dello spirito della meditazione, dello spirito della nostra ricerca spirituale. Questi due processi quindi non dovrebbero avere alcuna interruzione specifica o barriera che li separi. La meditazione dovrebbe supportare il dinamismo del nostro vivere. La meditazione dovrebbe ricaricare la batteria della nostra vita in una intensa maniera. La meditazione dovrebbe essere la forza che spiritualizza tutta la nostra vita – tutti i nostri pensieri, sentimenti, idee, aspirazioni – tutto il nostro modo di trattare con il mondo. La nostra percezione dell'intero mondo e di tutta la vita dovrebbe essere un movimento che conferma pienamente l'interiore spirito di meditazione. Questi due, cioè vita e meditazione, sono processi continui e contigui. Essi non sono due processi con una chiara evidente barriera di separazione.

La meditazione non è un qualche atto isolato che fate nella vita e che non ha alcuna relazione con la vita, che è di una natura completamente diversa, qualcosa che va contro la normale corrente della vostra vita. Tuttavia può andare nella direzione opposta della normale corrente del vostro sé inferiore, della natura piena di desideri della mente, del movimento dei sensi verso gli oggetti. Tali movimenti verso l'esterno sono le inerenti tendenze della mente e la meditazione può andare in opposizione a questi, ma questi movimenti verso l'esterno non costituiscono il vostro Sé. I sensi non costituiscono il vostro Sé, la mente ed i desideri non costituiscono il vostro Sé. Il vostro vero essere è un fiume che si precipita verso l'oceano. Così in quell'essere non ci dovrebbe essere separazione tra la meditazione e il vostro vivere. Se questo punto non è ben chiaro nella mente, troverete che tra meditazione ed il resto della vostra vita quotidiana c'è un'acuta divergenza e la meditazione diventa in effetti un tiro alla fune con gli impulsi generati dalla vostra vita di ogni giorno. Ciò diventa un duro processo – una parte della mente che contraddice l'altra, opposta all'altra, con grande spreco di energia essenziale. C'è grande conflitto interiore, nel sé dell'individuo. L'armonia, la pace e la gioia

con cui la meditazione può inondare il vostro essere e riempire il vostro volto, questo manca nella vostra espressione; anche se meditate non c'è calma negli occhi. Ma dove questo segreto interiore viene riconosciuto e la vita e la meditazione vanno insieme mano nella mano e sono in piena sintonia e ritmo, si trova che in un tale meditatore la calma della meditazione fluisce attraverso la sua vita; la pace della meditazione splende nei suoi occhi; la gioia della meditazione pulsa e si irradia da tutto il suo essere. Tale, in verità, è il posto della meditazione nella vostra vita; tale è il ruolo della meditazione del vivere quotidiano del vostro intero essere.

Come Iniziare la Corrente della Meditazione – la Tecnica

Essendo noi esseri personificati ed essendo la nostra mente quello che è, la nostra vita di ogni giorno ha un certo impatto sulla nostra coscienza, la consapevolezza più interna, mentre i sensi continuamente oscurano lo splendore della coscienza interiore. Quindi, quando vi sedete per la meditazione, invece di iniziare immediatamente il processo, dovrete concedere un certo tempo al movimento o all'inerzia della vita esterna per calmarsi. Dategli un po' di tempo, fate che i pensieri si calmino e allora, dopo che la mente ha cessato il suo lavoro di oggettivazione e si è abituata, gentilmente innalzatela fino alla consapevolezza del Sé, fuori della coscienza con la sua unione con il corpo e con tutto ciò che la circonda da vicino. Ed ha questo fine, il canto del Nome Divino e dei Mantra Divini, producono una meravigliosa vibrazione spirituale, Divina nella sua potenza, che aiuta a sollevare la mente ad uno stato di sottile consapevolezza del Divino. Nello stato di calma e di sollevamento generato dalla tranquillità del ritiro della mente, il Nome Divino richiama i vostri concetti del Supremo, la vostra idea della Grande Realtà. Tutto il corpo, l'intera mente ed i sensi diventano quieti e la mente è elevata. E' pronta a contemplare le idee più alte. Lentamente l'attrazione della mente verso più basse idee si perde. Dovreste quindi preparare la vostra mente per la meditazione riempiendola di Divino Sentimento – un sentimento o un atteggiamento di affetto spirituale – devozione spirituale. E qualcosa come questo: dopo aver viaggiato su una vasta area di montagna e valli, di giungle e di scenari variegati, improvvisamente arrivate sulle sponde dell'oceano e tutte queste molteplici nomi, forme ed oggetti sempre mutevoli, scompaiono e voi vedete solo una vasta espansione. Il vostro sguardo non è assolutamente più disturbato da alcun oggetto. Guardate solo vastità, solo tranquillità. Dalla moltitudine arrivate alla visione dell'UNO.

Questi processi di calmare la mente, di ritirarvi in voi stessi, di acquietarvi, di sollevare la vostra coscienza con i Mantra, con i canti, vi porta in uno stato dove la mente si è liberata da tutti i molteplici oggetti ed è centrata solo sul Dio interiore – su Brahman o l'Atman o la Realtà, l'Assoluta Verità, l'Essere Supremo, l'Infinito Immutabile. Ed anche come dal lontano orizzonte dell'oceano orientale il disco del sole si solleva su quella indescrivibile vastità, il vostro concetto di quell'Essere si solleva su quella immensità dell'oceano del Puro Essere. Può trovarsi nella natura di un suono, una Personalità Divina, un concetto senza forma, una speciale idea o un insieme di idee che avete del Divino. Come se l'oceano stesso si sia mutato in un'onda, nessuna differenza tra i due, non separazione tra i due, essendo gli stessi e tuttavia apparendo per quel tempo con l'aspetto di un'onda, voi invocate su questo oceano di Puro Essere, gentilmente, l'apparenza del vostro particolare concetto di Dio nella forma della vostra idea o insieme di idee e poi lentamente, dolcemente, fluite avanti verso quell'idea, quell'insieme di idee o quella personalità. Fate che il vostro intero essere si scioglia e fluisca in un flusso continuo di amore ed adorazione, riverenza, preghiera e fede fino a che il vostro

intero essere sembri solo un continuo flusso di tali divini sentimenti che scorrono con calma verso il vostro concetto di Dio.

Questo modello dovrebbe essere mantenuto – un continuo ed ininterrotto flusso di amorevoli pensieri di Dio. Questa è la vera essenza della meditazione. E' uno stato della mente dove l'intera mente è riempita di Dio e di Dio soltanto. Null'altro che Dio. E' molto necessario riconoscere che questo è il processo della meditazione, perché ci sono altre varie, errate concezioni, idee sbagliate circa la meditazione, una di esse è quella che è un tentativo di rendere la mente vuota.

Quando questo concetto mi fu presentato, ho sempre ricordato il buon vecchio detto che una mente vuota è il laboratorio del diavolo. Qualsiasi cosa può entrare nella mente quando essa è vuota. E' veramente molto difficile togliere un concetto dalla mente delle persone se esso contiene un grammo di verità. Se ci fosse una falsità completa potreste contraddirla, ma se c'è in una parte un grano di verità, allora diventa molto difficile contraddirla. Pronunciare una mezza verità è più pericoloso che dire una falsità al cento per cento. Così a queste persone che sembrano aver afferrato il significato di una parte del processo della meditazione e che ignorano completamente il vero processo, io ripeto: "La meditazione è riempire la mente con il pensiero di Dio" e, quindi, significa vuotare la mente di tutti i pensieri eccetto che quello di Dio. Questo svuotare la mente di tutto quello che è non-Atman o non- Sé, non-Divino è solo una parte del processo; è solo una cosa che fa parte del vero processo. Il processo attuale è riempire la mente di Dio. La consapevolezza è sempre lì. Se vuotate la mente, non viene creato un vuoto, ma Dio la riempie. Il Supremo, l'Ideale, la Realtà, la luce del Puro Essere, Quello inonda l'intero campo della vostra coscienza. Dio la riempie e dove Egli è il mondo non può essere. Si dice: "Dove c'è il Supremo, non c'è alcun desiderio per il mondo". Così, dove Dio deve venire non ci dovrebbe essere alcun desiderio per il mondo; perché, dove c'è il mondo Egli non può essere. Dio dice: "Io sono un maestro geloso. Non tollererò la presenza di niente altro in quel luogo che è destinato a Me; è Mio". Il cuore dell'individuo è il trono reale di Dio e se lì ci sono altre cose, Egli guarda e dice: "No, non è pronto per Me".

Così la meditazione è svuotare noi stessi di tutto quello che non è Dio e riempire la mente di Dio. Il particolare concetto di Dio o del Divino non ha alcuna importanza. La più grande maledizione sono coloro che affermano e infliggono alla razza umana una certa religione ed un certo concetto del Divino ed insistono che Dio o il Divino è tale e solo tale, ed insistono che tutti debbono pensare a Lui solo in un modo particolare, seguendo un particolare libro. Questa è la vera distruzione della pura idea di Dio, la distruzione del vero cuore spirituale interiore. Dio non può essere definito; Egli non può essere racchiuso. Noi non possiamo concepirLo, ma Egli è ogni cosa che noi possiamo concepire con amore. Ci concede che Egli sia conosciuto in un qualsiasi modo. Proprio come quando un bambino tira i capelli della madre, le torce il naso, le dà uno schiaffo, torce e tira la sua faccia o infila le sue dita nei suoi occhi, o fa qualsiasi altra cosa, la madre ama il bambino e si inchina quando egli tira i suoi capelli e permette che la sua faccia sia spinta ovunque il bambino voglia. Perché? A causa dell'amore – amore della madre verso il bambino ed anche amore del bambino per la madre. Allo stesso modo, se il cuore pieno d'amore concepisce Dio in qualsiasi modo egli possa, allora questo è Dio. Il Signore Krishna dice: "In qualsiasi modo il sincero devoto Mi sta ricercando, lo rivelo Me stesso all'anima ricercatrice proprio in quel modo". E se cercate di confinare Dio rigidamente nel vostro insieme di concetti, allora distruggete il vero concetto di Dio come l'Infinito, l'Onnipresente, l'Onnipotente. *Che cosa Egli può non fare? Che cosa Egli non è?* E' ogni cosa; non c'è nulla che Egli non sia. Quindi, anche se sappiamo che Egli è Assoluto, che è Trascendente, che è oltre tutti i nomi e forme, al di là del raggiungimento della mente e del pensiero, tuttavia Egli è ogni cosa. Egli è tutto.

Il Vedanta è il culmine di tutti gli sforzi di dare al Supremo un certo tipo di forma riconoscibile. Infatti dice: “Tu, dagli innumerevoli Nomi e forme sei infinito. Tu sei ogni cosa”. Così concepiteLo in un qualsiasi modo. Non siate disturbati, non abbiate nessuna ansietà, perché Egli sa quando siete seduti per la meditazione; Egli sa. Egli può vedere anche dove siete seduti. Quando iniziate il pensiero nella meditazione, Egli conosce anche il pensiero.

Prendete ad esempio il padre di una famiglia, un buon uomo amato da tutti, e solo immaginate quanto differentemente egli è concepito da ogni membro della famiglia. Il figlio o la figlia guardano a lui come il padre, una persona gentile e più anziana che li protegge, a qualcuno come un ideale da seguire. Suo fratello guarda a lui non come ad un padre, ma come ad un gentile fratello. La moglie lo considera come suo maestro e signore e come un amorevole marito. I suoi propri genitori lo considerano un figlio, il padre dei loro nipoti. I suoi vicini penseranno a lui in un modo completamente differente da tutti questi. Tutti questi concetti – nella mente dei genitori, nella mente dei figli, nella mente dei fratelli, in quella della moglie e in quella dei vicini – differiscono tutti. Così essi hanno concetti diversi nelle loro menti di questo unico essere e tutti questi sono validi e giusti.

Saturate la Mente con Pensieri di Dio

Nello stesso modo, dovrete pensare a Dio in qualsiasi maniera il vostro cuore lo concepisce e dovrete iniziare il giorno con una preghiera: “O Signore, io vengo con amore di fronte a Te, al Tuo altare. Io cerco di offrire umilmente me stesso a Te. Vengo a Te con amore. Solleva la mia coscienza nel regno della Tua grande Divina Natura. Possa Tu essere compiaciuto di sollevarmi fino a Te stesso. Il clamore dei sensi e della mente possa essere fermato. Io prego che ciò non possa disturbare questo solenne momento. Voglio pensare a Te ed a Te soltanto. Voglio essere completamente assorbito in Te”. Dite questa preghiera e poi iniziate a meditare su Dio. Se altri pensieri sorgono nella mente, non fatevi coinvolgere. Ignorate la mente. Dite soltanto: “Fai quello che vuoi, ma io penserò al Signore. Penserò al mio Amato, non importa quello che fai”.

Non cercate di sottomettere la mente. Non cercate di eliminare con la forza i pensieri. Non usate la forza, perché altrimenti ostacolerete il vero oggetto della meditazione che è pensare a Dio; e al contrario, comincerete a pensare alla mente. La vostra attenzione invece di essere focalizzata su Lui sarà deviata, erroneamente applicata e male utilizzata in un processo negativo. Non dovrete sciupare la vostra energia in un processo negativo. Non pensate ai pensieri, non pensate alla mente – ignorateli e afferratevi forte al Divino. Se la mente comincia a scivolar via dal pensiero del Divino cantate OM, OM, OM....., con pensieri di eternità, infinità, assenza di limitazioni e di trascendenza che così riempiono la mente. Oppure cantate il nome della vostra Divinità, in questo modo spazzate dalla mente tutti i pensieri terreni e pensate solo a Dio. Ora, di nuovo ripetete il Nome di Dio ed iniziate a conversare con Lui ed offriteGli una preghiera: “Mio Signore Tu sei tutto in tutti. Offro a Te l'intero amore del mio cuore, di tutto il mio essere”.

L'idea è quella di saturare voi stessi con il pensiero di Dio, con la bellezza, lo splendore, la luce, l'idea Divina, dimenticando tutte le altre cose e cercando di raggiungere la sensazione di essere alla presenza di Dio – di essere lì con Lui. Ogni momento che fate questo, ha luogo un processo di trasformazione nella profondità della vostra coscienza. La Luce dell'Anima comincia a riempire sempre di più il vostro intero essere. Per il momento che pensate così, completamente assorbiti in Dio, siete in effetti trasformati nel reame di Dio. Per quel momento, il vostro intero essere si trasforma nella Natura di Dio e quando venite fuori dalla meditazione, questa impronta della Natura di Dio che avete creato in meditazione persiste. Se fate questo continuamente, giornalmente, senza una singola interruzione,

accade che questa impressione della Natura Divina comincia ad essere parte e sostanza della vostra coscienza e vi sentirete sempre uniti con il Divino. Sentirete: “Io non sono questo corpo, non sono questa mente, non sono i sensi, né l’intelletto. Sono una parte dell’eterno Sole di Dio, fatta a Sua immagine, uno con Lui, un risplendente raggio della Grande Splendente Luce interiore”. La mente prende la forma di quell’idea su cui dimora con molta riverenza, amore, attenta attenzione e concentrazione.

Prego il Divino che possa benedirvi tutti con una meravigliosa concentrazione di mente e con il successo nella profonda meditazione.

HARI OM TAT SAT