

# SATSANGA CON GURUDEV

di Swami Sivananda

Domande e Risposte



Assisi – Marzo 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 del Mahasivaratri 2009.*

Prima Edizione Italiana: Marzo 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 dell'Editore Indiano**

Le domande e le risposte che si trovano nelle pagine che seguono, trattano dei più comuni ma spesso vitali dubbi che sorgono negli aspiranti spirituali. Queste risposte e queste spiegazioni sono di grande valore non solo perché derivanti dall'intuizione di un grande saggio, ma anche perché vengono dalla sua personale esperienza.

Gurudev Swami Sivananda è stato un saggio il cui primo interesse fu il beneficio del ricercatore spirituale, dello studente di Yoga. Egli ha vissuto per servirli e questo libro è l'espressione del "desiderio di servire" (seva bhava) del grande Maestro.

Noi speriamo che l'aspirante possa trarre un considerevole beneficio nell'uso delle pagine che seguono e derivarne guida ed ispirazione nel suo sforzo verso la perfezione.

Possano le benedizioni del santo Maestro essere su tutti voi!

The Divine Life Society

## **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*



### ***Perché dovremmo credere in Dio?***

Crederci in Dio è un requisito indispensabile per ogni essere umano. E' un *sine qua non*. A causa della forza dell'ignoranza (Avidya) il dolore appare come piacere. Il mondo è pieno di miserie, problemi, difficoltà e tribolazioni. Il mondo è una sfera di fuoco. L'ego (Anthakarana) carico di attrazione e repulsione (Raga e Dvesha), ira e gelosia è una fornace fiammeggiante. Dobbiamo liberarci di nascita, morte, vecchiaia, malattia e angoscia. Questo può essere fatto solo con la fede in Dio. Non c'è altro mezzo. Denaro e potere non possono darci vera felicità. Anche se esercitiamo la sovranità sul mondo intero, non possiamo essere liberi da problemi, preoccupazioni, ansietà, paure, delusioni ecc. E' solo la fede in Dio e la conseguente realizzazione di Dio tramite la meditazione, che può darci una vera eterna felicità e liberarci da ogni tipo di paura e timore che ci tormentano in ogni momento. La fede in Dio ci forzerà a pensare a Lui costantemente e meditare su di Lui e alla fine, ci condurrà alla Sua realizzazione.

### ***Qual è la differenza tra Japa e Meditazione?***

Japa è la silenziosa ripetizione del Nome del Signore. La meditazione è il costante flusso di un'idea di Dio. Quando ripetete "Om Namō Narayanaya", questo è il Japa del Mantra di Vishnu. Quando pensate alla conchiglia, al disco, alla mazza ed al fiore di loto nelle mani di Vishnu, ai suoi orecchini, alla corona sulla sua testa, alla sua veste di seta gialla ecc., questa è meditazione. Quando pensate agli attributi di Dio come onniscienza, onnipotenza, onnipresenza, ecc., anche questa è meditazione.

### ***La Grazia del Signore farà ogni cosa per me. Perché devo fare della sadhana?***

Questa è una filosofia sbagliata. Dio aiuta coloro che aiutano loro stessi. La grazia di Dio discenderà solo su quelle persone che si sforzano. La grazia del Signore discenderà in proporzione al grado del proprio abbandono. Maggiore è l'abbandono, più grande è la grazia. Non potete aspettarvi che il Signore faccia l'abbandono per voi. Alzatevi e agite, sforzatevi, lavorate assiduamente, perseverate. Il Signore farà scendere la Sua grazia su di voi.

Mira abbandonò ogni cosa. Rinunciò al regno, al marito, ai parenti, agli amici ed alle proprietà. Ella ricordava il Signore Krishna giorno e notte; per Lui versava lacrime di amore. Cantava le Sue lodi con una devozione unica. Abbandonò il cibo ed il suo corpo divenne emaciato; la sua mente era sempre assorbita nel Signore Krishna. Solo allora il Signore Krishna fece scendere la Sua grazia su di lei.

***Swamiji datemi una prova molto semplice, ma veramente sostanziale dell'esistenza dell'anima.***

Voi dite nella vostra vita quotidiana: “Il mio corpo, il mio Prana, la mia mente, i miei sensi”. Questo denota chiaramente che il Sé o Atman è completamente differente dal corpo, dalla mente, dal Prana e dai sensi. La mente ed il corpo sono i vostri servitori o strumenti. Essi sono completamente al di fuori di voi come lo sono queste sedie, asciugamani, coppe, ecc. Voi tenete il corpo nello stesso modo con cui tenete un lungo bastone da passeggio nelle vostre mani. Siete il possessore o il proprietario di questo corpo. Il corpo è una vostra proprietà. Il corpo, la mente, i sensi ecc., non sono l’anima, ma appartengono ad essa.

### ***Come rendere la mente sottile e pura?***

Fate japa; fate servizio altruistico. Pregate Dio dal più profondo del vostro cuore. Fate satsang. Meditate. Leggete la Gita e le Upanishad. Vivete soli. Vivete in ritiro per sei mesi. Prendete solo cibo sattvico. Abbandonate carne, pesce, uova, liquori, spezie piccanti, olio, zucchero nero, cipolle e aglio.

### ***Qual è la differenza tra Bhakti e Jnana?***

Bhakti è devozione; è un mezzo per un fine che è il raggiungimento di Jnana. Persone dal temperamento emotivo sono adatte per questo sentiero. Esso richiede solo un totale abbandono. Questo è il gatto-yoga. Il gattino piange e la madre corre immediatamente e lo prende con la bocca. Così ugualmente il devoto piange ad alta voce come Draupadhi e Gajendra e il Signore Krishna corre immediatamente a soccorrerli ed a donare la Sua grazia. Il sentiero della bhakti richiede solo una sincera intensa devozione, una fede cieca e una forte convinzione come quella che aveva Praladha. Non c’è alcuna necessità di imparare. Persone illetterate come Tukaram, che non erano neppure capaci di fare la loro firma, hanno realizzato Dio. Non c’è alcuna necessità di un grande studio o di una grande cultura. Un bhakta vuole mangiare lo zucchero candito. Egli vuole sedere a fianco del Signore. Jnana è lo Yoga dell’auto-espansione; richiede fiducia in se stessi. Solo persone di temperamento intellettuale, con Vichara Shakti o il potere di discriminazione e di ragionamento, sono adatte per il sentiero di Jnana o della conoscenza. Jnana è la scimmia-yoga. La giovane scimmia non piange ma essa stessa si attacca tenacemente al corpo di sua madre ovunque essa vada. Questo Yoga richiede un vasto studio della letteratura vedantica, un intelletto acuto, una grande comprensione, una enorme forza di volontà e coraggio. Uno jnani vuole diventare una personificazione dello zucchero candito, invece di gustare lo zucchero candito. Uno jnani vuole diventare identico all’Esistenza Cosmica.

### ***Sono Jnana e Bhakti in conflitto tra di loro?***

La mia risposta è enfaticamente: “No”. C’è infatti una interrelazione tra questi due, l’uno supporta l’altro. Bhakti non è affatto antagonista a Jnana. C’è indubbiamente una mutua dipendenza tra i due. Ambedue portano alla stessa destinazione.

Non potete separare interamente Bhakti da Jnana. Quando Bhakti matura comincia a trasmutarsi in Jnana. Un vero jnani è un devoto del Signore Hari, del Signore Krishna, del Signore Rama, del Signore Siva, di Durga, di Saraswati, di Lakshmi, del Signore Gesù e di Buddha. Alcune persone ignoranti pensano che uno jnani è un uomo arido che non ha devozione. Questo è un triste errore. Uno jnani ha un cuore grandissimo. Leggete gli inni del

Signore Shankaracharya e cercate di misurare la profondità della sua devozione. Andate attraverso gli scritti del Signore Appayya Dik Sitar e misurate le magnanime profondità della sua devozione senza limiti.

Swami Ram Tirtha era uno jnani; non era forse un bhakta del Signore Krishna? Se un vedantino esclude la bhakti, egli in realtà non ha afferrato e compreso il Vedanta. Lo stesso Nirguna Brahman si manifesta, con un po' di Maya in un angolo, come Saguna Brahman per la pia adorazione dei suoi devoti.

Bhakti non è separato da Jnana; al contrario Jnana intensifica Bhakti. Colui che ha una conoscenza del Vedanta è ben stabilito nella sua devozione; egli è stabile e fermo. Alcune persone ignoranti dicono che se un bhakta studia il Vedanta perderà la sua devozione. Questo è totalmente sbagliato. Lo studio del Vedanta è un ausilio per aumentare e sviluppare la propria devozione. La devozione di un uomo colto nella letteratura vedantica ha delle buone basi. Bhakti e Jnana sono come le due ali di un uccello per aiutarlo a volare in Brahman, alla sommità di Mukti.

### ***E' opportuno fare meditazione dopo cena alla sera?***

Un padre di famiglia è così occupato alla sera che raramente trova il tempo per meditare. Dopo un pasto abbondante, generalmente le persone si sentono appesantite. Potete immaginare che state meditando ma state semplicemente dormendo in una postura seduta. Se seguite le regole di Mitahara e prendete il cibo prima delle sette di sera, potete sedervi e meditare dalle 9 alle 10.

La meditazione alla notte, una seconda seduta, è assolutamente necessaria. Se non avete sufficiente tempo alla notte, potete meditare anche per pochi minuti, 10 o 15, prima di andare a letto. Facendo così i samskara spirituali aumenteranno. I samskara, impressioni spirituali, sono molto importanti, sono tesori di grande valore per voi. Inoltre non avrete brutti sogni di notte. I divini pensieri continueranno durante il sonno; le buone impressioni saranno presenti.

***Io sono alla sincera ricerca di un Guru che possa enfaticamente dire che ha realizzato Brahman o la Verità Eterna o Dio. Può darmi un'indicazione di una tale persona? Posso prendermi la libertà di chiederLe se ha realizzato Brahman?***

Le domande che hai posto sono molto comuni a tutti i sinceri aspiranti sul sentiero spirituale.

Supponiamo che ti dica che un certo X è un'anima realizzata, come puoi verificare la mia affermazione e quanti benefici ne potresti trarre?

Le anime realizzate non sono rare. Persone ordinarie dalla mente ignorante non possono riconoscerle facilmente. Solo alcune persone che sono pure e sono la personificazione di tutte le virtù possono capire quali sono le anime realizzate e solo esse trarranno beneficio dalla loro compagnia.

Non è di alcuna utilità correre a destra o a sinistra in cerca di uomini realizzati. Anche se il Signore Krishna rimane con te Egli non può fare nulla per te, a meno che tu non sia adatto per riceverlo. Realizza bene questo punto, purifica te stesso con il Karma Yoga privo di desideri tramite carità, concentrazione, meditazione, Japa, Brahmacharya e controllo dei sensi.

Mettere alla prova un Guru è molto difficile. Non usare il tuo intelletto, abbi fede. Un vero aspirante è completamente libero da tali domande e dubbi. Tu sarai miracolosamente aiutato se crederai nelle mie parole.

### ***Quale beneficio traggono le persone da un pellegrinaggio?***

A questa domanda dovrebbe rispondere ogni pellegrino. Il beneficio spirituale dipende sempre interamente dalla fede che c'è nel cuore. La fede è il respiro vitale dello spirito nell'uomo. Nessuno sforzo spirituale può essere fruttuoso senza di essa; con essa nessuna conquista spirituale è impossibile. Se un pellegrino credeva con tutto il cuore ed era convinto e totalmente certo che tutti i suoi peccati sarebbero stati lavati via, che egli avrebbe raggiunto Moksha e sarebbe andato al di là della ruota del samsara, non c'è assolutamente alcuna ragione perché ciò non sia in effetti provato che avvenga così. Un pellegrinaggio a Badrinath può spazzare via tutti i vostri peccati e rendervi capaci di progredire a grandi passi verso il Grande Obiettivo – la realizzazione del Sé – se avete una ferma fede nella sua gloria. Ma ricordatevi, la prova di questa fede è quello che siete dopo il vostro ritorno dal pellegrinaggio. Se dopo il pellegrinaggio date prova che siete stati totalmente purgati di tutti i vostri peccati, che tutti i vostri cattivi samskara sono stati lavati dalle sante acque dei fiumi in cui vi siete bagnati e che vi siete riempiti delle vibrazioni spirituali della sublime atmosfera in cui avete soggiornato, se vivete una vita pura di rettitudine, devozione, verità, amore e purezza, siete stati certamente liberati. Il pellegrinaggio è servito al suo supremo scopo.

Alcuni pellegrini si sollevano a vere altezze spirituali, sebbene possano essere pochi in numero e possano non rendersi conto dei loro raggiungimenti.

### ***Perché il benevolo, gentile e pieno di misericordia Dio non aiuta l'uomo giusto e gli dà la felicità? Perché lo lascia in balia del suo karma?***

Il karma è paragonato ad una ruota. Esso deve esaurire la sua rotazione, perché la forza che l'ha messo in moto deve essere utilizzata. E' un ciclo di azione e reazione. Proprio come la freccia che una volta scagliata dall'arco non può essere ritirata, anche se il cacciatore sente che l'ha indirizzata su un bersaglio sbagliato, il Prarabdha Karma, il frutto di quelle azioni eseguite in vite precedenti che è stato messo insieme per essere sperimentato in questa presente nascita, non può essere annullato.

Allora come Dio aiuta il Suo devoto? Dio misericordioso aiuta il Suo devoto rafforzando la sua forza di volontà, il suo potere di sopportazione, per sopportare il Karma con leggerezza. Il devoto non è certamente lasciato alla mercè del suo Karma; egli è leggiadramente rivestito dello schermo protettivo della grazia di Dio. Proprio come nel peggiore inverno e nella più violenta tempesta rimanete protetti nella vostra casa e nei vostri caldi abiti, il devoto (sebbene a coloro che guardano dall'esterno egli può apparire povero, malato o sofferente) non sente che egli è sofferente ed è molto felice e pieno di beatitudine nel ricordo del Signore.

### ***Può essere pericoloso praticare il Pranayama senza l'assistenza di un Guru o di un insegnante?***



Voi potete praticare gli ordinari esercizi di Pranayama senza l'aiuto di un Guru. Non c'è alcun pericolo nel praticare Pranayama, Asana ecc. se siete prudenti, se usate il vostro buonsenso. La gente è allarmata senza necessità. C'è pericolo in ogni cosa se siete incauti. Se siete disattenti nello scendere i gradini di una scala potete cadere e rompervi una gamba. Se siete distratti quando camminate nella parte affollata della città, correte il rischio di essere investiti da un'automobile. Se siete disattenti quando acquistate un biglietto alla stazione ferroviaria, perderete il vostro portafoglio. Se siete distratti quando preparate un medicinale, ucciderete il paziente dandogli un veleno o una medicina sbagliata o dandogliela in overdose.

Ugualmente così quando praticate il Pranayama dovete essere attenti circa la vostra dieta. Dovreste evitare di sovraccaricare il vostro stomaco, dovreste prendere del cibo leggero, facilmente digeribile e nutriente. Dovreste essere anche moderati nei vostri rapporti sessuali. Non dovreste andare al di là della vostra capacità di trattenere il respiro. Dovreste prima praticare solo inalazione ed esalazione (senza ritenzione del respiro) per uno o due mesi. Dovreste gradualmente aumentare il rapporto da 1:4:2 a 16:64:32. Dovreste esalare molto molto lentamente. Se queste regole sono osservate, allora non c'è alcun pericolo nella pratica del Pranayama.

Un Guru è necessario se volete praticare il Kumbaka (la ritenzione del respiro) per un lungo tempo ed unire Apana con Prana. I libri scritti da Yogi realizzati possono guidarvi se non siete capaci di trovare un Guru. Ma è molto meglio avere un Guru a fianco a voi. O potete ottenere delle lezioni da lui e praticarle a casa. Potete mantenere una regolare corrispondenza con lui. Potete trattenere il respiro da ½ a 1 o 2 minuti senza alcuna difficoltà o pericolo. Se non potete trovare uno Yogi realizzato, potete avvicinare studenti anziani di Yoga che possono aiutarvi.

***La purezza del cibo porta alla purezza della mente? Il cibo non vegetariano è non sattvico? Abbiamo esempi nel Mahabharata di persone che mangiavano la carne delle capre sacrificate al Signore.***

Si la purezza del cibo porta alla purezza della mente. Bevete un bicchiere di champagne e poi sedetevi per la meditazione. Bevete un bicchiere di succo d'arancia e sedete per la meditazione. Conoscerete la differenza. Cibo differente esercita differenti influenze su differenti compartimenti del cervello. Prendendo champagne, carne ed aglio, la mente sarà confusa e diventerà irrequieta quando vi sedete per la meditazione. Prendendo latte e frutta otterrete una buona concentrazione. I nostri Rishi vivevano di frutta e latte. La Chhandogya Upanishad dice: "Cibo puro porta a purezza di mente e poi si raggiunge Moksha". Si dovrebbe seguire una disciplina dietetica.

Il cibo non vegetariano non è sattvico; non è buono per un ricercatore. Vivete per un mese di frutta e latte e vedrete. Abbandonate la carne per un mese e vedrete. Siate pratici. L'esperienza pratica vi dirà che mangiare la carne è negativo per la mente.

***Cos'è meglio: condurre una vita di famiglia o vivere in solitudine?***

Voi non potete rinunciare al mondo così all'improvviso. Il mondo è una grande università. La natura è il migliore insegnante. Nel mondo potete sviluppare virtù come misericordia, tolleranza ecc.; non le potete sviluppare se rimanete in una grotta. Il mondo è il maestro migliore. Gradualmente, quando vi sarete evoluti, allora potrete rinunciare. Guru

Nanak rimase nel mondo con due o tre figli. Non c'è nulla di sbagliato nel mondo. La preghiera rimuoverà tutti gli ostacoli.

### ***Quando c'è la grazia di Dio e del Guru, perché la mente non è ancora controllata?***

Ci deve essere anche lo sforzo personale (Purushartha). Solo quando fate Purushartha la grazia verrà. Un professore non risponderà alle domande per voi e vi farà superare l'esame. La Gita dice: "Uno dovrebbe elevarsi da solo". La grazia aiuta soltanto colui che si eleva da solo. Ognuno dovrebbe lavorare per la propria salvezza. Potete chiedere: "Allora cos'è la grazia?" Se un aspirante riceve lettere dal suo precettore che chiariscono i suoi dubbi, questa è grazia. Se un aspirante viene qui, fa il bagno nel Gange e ascolta qui le conferenze, questa è grazia. Molte persone sono assetate, anche persone ricche sono desiderose di venire qui e bagnarsi nelle acque del Gange e non tutti hanno l'opportunità di venire e di vedere esauditi i loro desideri. Se dei buoni libri sono disponibili per lo studio delle scritture (Svadhya) questa è grazia. Se uno gode di buona salute per fare la sadhana, questa è grazia. Se Dio desidera così, Egli può dare Mukti al mondo intero in un istante; ma Egli non agisce così. La grazia scende solo quando c'è Purushartha.

### ***Perché Dio ha creato il mondo?***

Chiedi a Dio perché ha creato questo mondo! Raggiungi la saggezza del Sé, allora conoscerai perché Dio ha creato il mondo. Non puoi comprendere questo con il tuo intelletto; puoi comprenderlo solo con l'intuizione.

Per amore del divertimento Dio ha creato il mondo. La creazione del mondo ha uno scopo. Proprio come non possiamo avere il sole senza i suoi raggi, ugualmente, non possiamo avere Dio senza l'esistenza del mondo. Il mondo è come i Suoi raggi; è la Sua innata natura (Svabhava). Come un prestigiatore produce qualcosa e la fa poi scomparire, così anche, Dio produce questo mondo e lo fa poi scomparire. Dio è Onnipotente. Chiedere perché Egli ha creato il mondo è una domanda trascendentale. Noi perderemo soltanto tempo discutendo su di essa. Prima di chiedere del mondo chiedi di te stesso. Conosci chi sei; poi conoscerai ogni cosa.

### ***Perché l'uomo non pensa alla morte e cessa di fare azioni peccaminose ricordando la transitorietà della vita terrena?***

Ogni uomo non si sviluppa all'improvviso come uomo. Il jiva (anima incarnata), proprio dalla sua prima venuta nel mondo, continua il ciclo delle nascite e delle morti non per dieci, cento o mille volte, ma per decine di migliaia di volte. Egli in effetti porta con sé i samskara proprio dalla sua prima nascita fino alla nascita attuale, per il loro godimento. I samskara non goduti o residui continuano a rimanere finché non sono completamente distrutti dalla saggezza dell'Atman (Atmajnana). L'effettiva dimenticanza della morte da parte dell'uomo, sebbene egli veda giornalmente innumerevoli morti, indica l'ignoranza che ha sviluppato in lui per evitare di guardare in faccia la Verità. Le esperienze che egli ha così guadagnato fino al momento della considerazione della morte, sono completamente insufficienti per attrarre la sua attenzione verso l'eterna Verità che è Dio. La consapevolezza un giorno sorgerà

certamente nella vita di ogni individuo sulla terra, non necessariamente proprio in questa nascita, quando egli, per qualche raro merito, attraverso il satsanga con i Mahatma, devozione al Guru o per la grazia di Dio si metterà in sintonia con il Divino tramite l'evoluzione graduale.

Le azioni peccaminose che gli uomini commettono sono principalmente dovute all'ignoranza. Quando l'ignoranza svanisce, una volta per tutte, per l'esecuzione di buone ed altruistiche azioni, Japa, studio delle scritture, o per la grazia del Guru, l'obiettivo finale rimane sempre in vista. L'esecuzione di cattive azioni indica che il jiva non è ancora evoluto e che egli deve acquisire dal mondo ancora molte esperienze per sottostare a ripetuti e continui raffinamenti della sua grossolanità. Per la scomparsa dell'ignoranza e per il fermo ricordo di Dio, non c'è altro modo più potente che i colpi e le botte del mondo che uno può inaspettatamente ricevere.

### ***Chi è un uomo giusto?***

Un uomo giusto è colui che è puro in pensieri, parole e azioni e che osserva Yama e Nyama alla lettera. E' sempre osservante del Dharma anche di fronte ad una baionetta. Egli mai si allontana per amore di meschini guadagni e di fini egoistici. Egli è sempre pio, timoroso di Dio, centrato sul Sé ed altruista; ha una visione cosmica ed un'ampia prospettiva. E' equanime e tollerante verso tutti; è una miniera di tutte le virtù come carità, nobiltà, sincerità, umiltà, rinuncia, serenità, semplicità e così via. In lui non trovano spazio egoismo, passione, cupidigia, disonestà ed inganno, nè vanità. L'uomo retto è sempre oggetto di adorazione da parte di tutti. Per lui non ci sarà alcun nemico, perché egli ama ugualmente tutti, amici e nemici.

***In un articolo della rivista "Il Tesoro di Shiva" intitolato "Siete voi veramente qualificati?" Lei scrive: "Se una cosa gli viene rifiutata (al sadhaka), egli non dovrebbe aspirare ad essa nuovamente". Può illustrare meglio questa affermazione?"***

Leggete questa affermazione di nuovo e continuamente fino a che essa permea il vostro intero essere, finché la sostanza di essa viene totalmente realizzata. Solo allora potete veramente apprezzare la grande verità che permea il suo vero spirito. "Né chiedere, né respingere" dovrebbe essere il motto di un sadhaka (ricercatore) ideale. Egli non dovrebbe avere nessun speciale desiderio per nessun particolare oggetto, per caro e desiderato che possa essere. Qualsiasi cosa arriva a lui per caso senza alcun proprio sforzo la deve accettare, purché questo non degradi l'individuo dagli standard di moralità. Egli non dovrebbe sviluppare alcun attaccamento a nessun oggetto, tanto meno dovrebbe soffrire mentalmente quando l'oggetto viene allontanato da lui o gli viene rifiutato per volontà del Signore. Ogni cosa viene e va per la Sua dolce volontà. Sia che uno si sforzi per un oggetto oppure no, quando una cosa gli è dovuta questa certamente gli accadrà in accordo al suo proprio destino. Gli aspiranti dovrebbero coltivare distacco mentale ed indifferenza verso cose buone e cattive, felicità ed infelicità, amore ed odio ed ogni tipo di coppia di opposti. Un tale equilibrio mentale può essere acquisito tramite auto-indagine (Atma-Vichara), studio delle Sacre Scritture, satsang con Mahatma ecc. Sacrificio del sé, auto-contentamento ed auto-negazione è quello che è richiesto per il progresso nel campo spirituale. Non è una mentalità disfattista se il sadhaka è soddisfatto di quello che gli porta il destino, senza cedere anche

mentalmente alle tentazioni di quelle cose che egli precedentemente usava utilizzare. Egli non è certamente “La volpe che affermava che l’uva non era matura quando non poteva raggiungerla”. Con una volontaria auto-negazione e con il distacco, o mantenendo l’equanimità quando qualcosa di piacevole non vi viene attribuito, si accumula un’enorme forza di volontà. E’ quindi una necessità mantenere l’equilibrio della mente in tutti gli stati di coscienza mondana.

***Qual è il migliore e il peggiore dei metodi per reagire ad una cattiva azione che ci viene fatta a causa di nessun errore da parte nostra?***

Se qualcosa di ingiusto ci viene fatto basato su qualcosa oppure no, non bisogna reagire in alcun modo se uno vuole una vera forza morale e spirituale e la grazia del Signore. Sopportate pazientemente il male che vi è stato fatto senza il più piccolo disturbo mentale o perdita di equilibrio psichico. Fate del bene alla persona che vi ha fatto del male. Benedite colui che vi maledice. Pregate per il benessere di colui che vi tormenta. Studiate le vite di Gesù Cristo, Gauranga e degli altri santi. Il Signore stesso protegge i suoi devoti se essi si abbandonano totalmente a Lui pregandoLo come Draupadi o Gagendra. Non degradate voi stessi, non rivolgetevi in alcun modo alla ritorsione. Aderire alla violenza anche solo in pensiero, per soddisfare la mente inferiore, degrada l’individuo spiritualmente.

Il metodo migliore per rispondere ad un’azione sbagliata fatta contro di voi senza una ragione è quello di offrire al vostro avversario un libro spirituale come la Gita o il Ramayana o un’altra Sacra Scrittura e pregare che egli possa acquisire la conoscenza del Sé, evitando il male che è dovuto all’ignoranza della essenziale unità di tutta la creazione. Osservate il silenzio e l’indifferenza rivolgendo profonde preghiere al Signore.

***Può la verità essere compromessa dicendo una bugia che talvolta è non solo inevitabile ma anche indispensabile? Può un tale allontanamento dalla verità essere giustificato?***

La verità è verità e la falsità è falsità. Esse sono diametralmente opposte come le estremità del diametro di un cerchio o come il polo nord e il polo sud. Colui che vuole la perfezione etica, che ama il Dharma per amore del Supremo, deve aderire alla verità per quanto cruciali possano essere le circostanze, e/o per quanto critica la situazione. Pensate ad Harischandra..... come egli aderì alla verità anche di fronte alle più grandi tribolazioni. Come il suo nome rimane, per tutto il tempo a venire, significando verità non offuscata! Harischandra era la verità personificata. Questo singolo esempio è sufficiente per sostenere la vita di un uomo sulla solida base della verità, per quanto disastrosa e minacciosa possa essere la crisi che uno deve fronteggiare. Per quanto inevitabile ed indispensabile possa essere e per quanto grande la situazione richieda per guadagnare un qualche scopo personale, la falsità dovrebbe essere completamente evitata. Verità e falsità non possono andare insieme. Mescolare l’una con l’altra è terribilmente assurdo. Nessun dubbio che nel Bhagavata e in altri Purana pochi esempi eccezionali vengono citati, dove dire una non verità potrebbe essere considerato appropriato. Ma questi sono esempi eccezionali; essi non sono applicabili a tutti i tempi ed a tutte le persone.

***Di tutti i sistemi di medicina, quale sistema è il più efficace e che procura minor danno?***

Ogni sistema di medicina ha i suoi propri vantaggi e svantaggi. Ognuno ha la propria supremazia sugli altri. Ognuno ha le proprie deficienze. Dal mio punto di vista ritengo che il primo posto sia tenuto dall'Ayurveda; esso è stato esposto dal Signore Dhanvantari che è l'Ayurveda Pita. L'Ayurveda è la più importante tra le scienze mediche ora esistenti. L'effetto dei suoi trattamenti è durevole e non ostacolato. E' l'origine e la sorgente di molti altri sistemi di medicina. Riguardo ad una cura immediata con un ritardo minimo, l'allopatia occupa il primo posto. L'omeopatia è il sistema di medicina meno dannoso ed il più economico dal punto di vista dei costi.

***E' possibile per un'anima con un corpo maschile prendere un corpo femminile nella prossima incarnazione?***

Oh sì! L'anima deve sperimentare varie esperienze in differenti corpi. In un corpo maschile l'anima sperimenta le qualità di coraggio, forza ecc. Mentre sperimenta pazienza, misericordia, gentilezza, perdono ecc. nel corpo femminile. Di conseguenza né un uomo è un uomo completo, né una donna è una donna completa. C'è la donna nell'uomo ed anche l'uomo nella donna. Ci sono tratti animali anche nell'uomo. In qualche uomo c'è il cane, in altri il somaro, in alcuni lo sciacallo e in altri la tigre. Qualunque sia la qualità predominante, l'anima prende un corpo con tali particolari qualità nella successiva incarnazione. Quindi, sviluppate qualità divine. Evolverete rapidamente e diventerete alla fine la divinità stessa.

***Qual è l'intervallo tra la morte e la nascita successiva? Dove dimora l'anima durante il periodo tra la morte e la rinascita?***

L'intervallo tra morte e rinascita varia da persona a persona. Può essere di due anni o di duecento o anche di più. Non c'è alcuna rigida regola. Se l'attaccamento al mondo di un jiva è molto intenso egli può nascere immediatamente di nuovo dopo la morte. C'è una ragazza a Dheradun che ricorda la sua vita passata. Ella ha preso la nascita presente quattro anni dopo essere morta. Coloro che hanno fatto una grande quantità di azioni virtuose rimangono in cielo per un lungo tempo, per due o trecento anni, prima che rinascano sulla terra.

Un uomo malvagio andrà in un'altra regione; potete chiamarlo inferno. O può essere un luogo dove egli non può ottenere gli oggetti di godimento che desidera. Un uomo dedito al bere può non ottenere liquori lì. Può essere un luogo come una prigione dove uno deve rompere le pietre o fare altri duri lavori. Ma se uno ha fatto azioni virtuose, se è un filantropo, se ha costruito ospedali, pozzi pubblici, egli andrà in cielo dove godrà per un lungo tempo.

***Se io amo Gesù devo amare Lui soltanto e non le divinità inferiori come Maria ed i Santi?***

No, non ci deve essere alcuna esclusività nell'amore per Gesù, anche se gli altri santi cristiani non possono essere uguali a Lui. Anche essi dovrebbero essere adorati, se avete devozione per essi, come espressione della stessa Divinità che manifesta se stessa in un più intenso e completo modo attraverso Gesù. Tutti i messaggeri di Dio meritano il nostro rispetto e la nostra adorazione. Qualcuno può essere per temperamento ed emotivamente

più vicino ad un individuo, ma ciò non significa che egli dovrebbe escludere gli altri. Nessun singolo profeta o santo ha l'esclusivo mandato di Dio o la chiave del paradiso.

***Può la preghiera curare la malattia quando i dottori falliscono? E' vero che molte cose vengono ottenute tramite le preghiere che il mondo nemmeno immagina?***

Dottori e medicine sono solo strumenti nelle mani di Dio. A meno che Dio non voglia, nessuno può curare o essere curato. L'uomo dovrebbe fare del suo meglio, con iniziativa, intraprendenza e perseveranza, ma dipendendo dalla grazia di Dio per ogni cosa. Sopportare la sofferenza ed accettare questo come una benedizione di Dio mascherata è una grande saggezza. La preghiera evoca le potenzialità interiori dell'individuo che fluiscono solo da Dio ed esse possono certamente operare miracoli.

***Ho letto che una persona, dopo aver ricevuto l'iniziazione da un Guru, può, se trova una persona più evoluta, diventare discepolo di quest'ultimo e che sebbene abbia cessato di essere discepolo del primo, dovrebbe avere rispetto anche per lui. Qual è il Suo punto di vista?***

La vasta maggioranza delle persone non gioisce della buona fortuna di venire in contatto con un santo che ha realizzato Dio. Quello che accade nel loro caso è questo. Tradizionalmente ogni famiglia ha un Guru Parampara (Guru familiare). Ogni setta ha il proprio Guru selezionato. L'aspirante nato in una particolare setta deve, per questo semplice fatto, accettare il Guru della setta come il suo proprio Guru. Questo Guru non ha alcun motivo per essere chiamato così in accordo agli standard delle nostre Sacre Scritture. Egli non è una persona spirituale, ma è una persona religiosa. Non possiede una realizzazione dell'Atman, ma è nominato leader religioso in modo che questo posto tradizionale non sia vacante. L'aspirante lo considera come il suo Guru e riceve iniziazione da lui. Egli pratica la sadhana in accordo agli insegnamenti del suo Guru e fino ad un certo punto può certamente progredire. Soltanto fino a quel punto dove il suo Guru è arrivato! Per andare al di là di quello stadio, quel Guru non può guidare l'aspirante, perché egli non è un saggio che ha realizzato Dio. A quello stadio se il sadhaka ha l'opportunità di incontrare un Guru di più elevati raggiungimenti egli può certamente diventare il suo discepolo. Infatti se il suo primo Guru è sincero egli stesso dirigerà il discepolo ai piedi di un altro Guru di più elevata realizzazione.

Se questa questione di cambiare il Guru sorge in un aspirante che ha già ricevuto iniziazione da un Guru che ha raggiunto lo stadio più alto, il difetto è nell'aspirante e non nel Guru. E, anche se l'aspirante va da un altro Guru, questo "desiderio" non può essere esaudito. Egli deve correggere il difetto in se stesso e rimanere con il suo Guru; egli deve allontanare il desiderio di cambiare il suo Guru.

Le scritture ci dicono che una volta che abbiamo accettato come nostro Guru uno che si è stabilito nella conoscenza di Brahman, non dovremmo cambiare e seguire un altro Guru. La connessione spirituale o l'unione è eterna. Se un aspirante cerca di romperla e corre dietro ad ogni tipo di Siddha e Jnani, egli non può progredire nemmeno di un pollice sul sentiero spirituale. Questo ideale è molto bene affermato da questo mantra delle Upanishad che dice: "Colui che ha suprema devozione per Dio e uguale grande devozione per il suo Guru, quanta ne ha per Dio, a lui le verità delle Upanishad saranno rivelate". Se la devozione a Dio non può essere cambiata, ugualmente la devozione al Guru non può essere cambiata.

Gli Upa-Guru (precettori secondari) possono essere innumerevoli; questo è quello che la vita dell'Avadhuta, che è narrata nel Bhagavatam, ci insegna. Dovremmo rispettare tutti i santi. Il Guru spirituale mette il seme spirituale dentro di noi. E' nostro compito innaffiarlo e farlo crescere, così che esso possa nel tempo portare il delizioso frutto della realizzazione del Sè.

***Io desidero ridurre le mie ore di sonno ed avere un controllo sul sonno. Posso fare ricorso a qualche medicina?***

Non dovrete ridurre le vostre ore di sonno con l'uso di medicine. Questo influenzerebbe il vostro sistema. Attraverso il sonno si deve dare sufficiente riposo al corpo. Quando entrate regolarmente in profonda meditazione, il sistema ne deriva un considerevole riposo ed automaticamente il sonno può essere ridotto. Questo non influenzerà la vostra salute.

Il sonno dovrebbe essere ridotto gradualmente e con molta cautela. Ora per un mese andate a letto alle 21.30 ed alzatevi alle 4. Dopo un mese andate a letto alle 22 ed alzatevi alle 3.30. Di nuovo, dopo un mese andate a letto alle 22.30 ed alzatevi alle 3. Così, gradualmente, potete ridurre il vostro sonno. Dormire durante il giorno dovrebbe essere evitato.

***Se Dio è giusto e misericordioso, perché c'è tanta infelicità in questo mondo? Talvolta vediamo uomini virtuosi soffrire ed ipocriti gioire, qual è la logica in questo?***

L'infelicità in questo mondo è quella che apre gli occhi. Se non fosse per la presenza di dolore e infelicità, nessuno si sforzerebbe per la salvezza. L'infelicità è una benedizione mascherata.

L'uomo virtuoso tratta la sofferenza come una benedizione in quanto essa sviluppa il potere della sopportazione e della misericordia e fa sì che egli possa ricordare sempre Dio. Egli dà il benvenuto alla sofferenza, non vuole piaceri mondani e prosperità. Ha una visione mutata. Egli mantiene sempre una mente equilibrata in piaceri e dolori. Voi non potete comprendere il suo stato mentale. Egli gioisce nella sofferenza. La vostra mente è ancora mondana, non potete comprendere queste cose.

***Questo universo è forse un'accidentale combinazione causale di atomi? Gentilmente può spiegare l'evoluzione dell'universo?***

L'universo non è un'accidentale combinazione di atomi. La teoria dell'evoluzione differisce in accordo alle diverse scuole di filosofia. Il punto di vista più accettato però, è quello del Vedanta. In accordo ad esso, l'universo è un insieme organico sistematico diretto da un Essere supremamente intelligente ed onnipotente al di là di esso. Da un punto di vista relativo, l'universo appare come un graduale sviluppo di una materia primordiale in un effetto visibile e grossolano, questa materia è stata messa in moto dall'onnipervadente Coscienza stessa. Gli effetti di questa materia, sono, oggettivamente, i cinque principi di suono, tocco, forma, gusto e odore, che danno luogo a etere, aria, fuoco, acqua e terra ed infine soggettivamente, al subconscio, alla mente, all'intelletto, all'ego, agli organi dei sensi e di

percezione e dell'azione, alle energie vitali ed al corpo fisico. Tutti questi effetti appaiono come realtà, sebbene in sostanza essi non sono così, perché sono basati sull'unica Realtà che è l'Onnipresente Pura Coscienza. Da un punto di vista assoluto, non c'è alcun universo sostanziale, eccetto la temporanea forma esterna presa dall'immaginazione fluttuante della coscienza mentale interiore.

### ***Come allena i tuoi discepoli per un rapido successo spirituale?***

Come misura drastica per superare i viziosi samskara mondani, chiedo agli studenti di immergersi in un servizio attivo per alcuni mesi o anni. Il periodo di addestramento varia in accordo all'evoluzione degli studenti. Essi devono conoscere come cucinare, lavare e nutrire gli ammalati. Devono servire i sadhu ed i sannyasi in ogni modo possibile. Fianco a fianco devono essere capaci di imparare tutti gli esercizi di Yoga, concentrazione, Japa, meditazione ecc. Devono essere capaci di scrivere saggi sulla filosofia e sullo Yoga. Inoltre devono saper fare kirtan ed anche fare conferenze. Io insegno loro tutti questi punti. Do loro anche lezioni di come trattare alcune ordinarie malattie. Quando vedo che gli studenti sono capaci di controllare i loro sensi ed avanzano in concentrazione e meditazione e quando vedo che hanno sviluppato tutte le qualità sattviche, li mando in dei luoghi freschi con le istruzioni per entrare in profonda meditazione.

### ***Come smettere di fumare?***

Abbandona l'abitudine. Prendi una leggera medicina per controbattere l'eccitamento nervoso. Evita la compagnia dei fumatori. Indirizza la mente verso qualche attività impegnativa. Non dare alla mente tempo libero ozioso. Studia principi igienici, le leggi della buona salute e di una vita ideale. Imprimi bene nella mente i rovinosi effetti del tabacco sul corpo umano. Osserva non violenza (Ahimsa), Verità (Satyam) e Brahmacharya. Studia i testi spirituali e pondera il loro significato. Pratica Asana e Pranayama. Ricorda sempre Dio. Tutti gli aspetti negativi del carattere svaniranno.

### ***La Gita tratta molti argomenti che sono utili ad un aspirante alla conoscenza di Dio, ma abbastanza stranamente omette di menzionare qualcosa circa lo scopo della creazione. Perché allora Dio ha proceduto alla creazione?***

Il silenzio del Signore nella Gita circa lo scopo della creazione è veramente la dimostrazione della Sua divina saggezza. Questo stesso problema sorge in diverse menti in varie forme. Come è sorto Avidya in Brahman? Quando il Karma è cominciato? Perché il Senza-forma ha assunto una forma? Come può l'oscurità o Maya esistere nella Suprema Luce assoluta? E così via. Non ci possono essere risposte a queste domande. Questo richiede la comprensione del Principio Ultimo, l'Intelligenza che è al di là ed oltre queste domande, la Causa di tutte le cause, il Soggetto di tutti gli oggetti. Il Soggetto non può essere conosciuto da un oggetto. E, quando il Soggetto (il Sé o l'Atman) conosce se stesso, parola e pensiero cessano. Chi domanda e la domanda svaniscono nella ricerca. Il dubbio scompare in colui che dubita. In quel Supremo Silenzio, il problema è risolto senza la possibilità di esprimerlo! L'enigma è risolto; ma la parola è elusa – e la domanda rimane senza risposta. Quindi, il Signore è silente circa la domanda trascendentale nella Gita; ma,



tale è la divina saggezza dell'Onnipotente che egli indica modi e mezzi per risolvere il problema.

Non preoccuparti circa il perché la creazione è venuta in essere, ma cerca di conoscere il Creatore! Prendi la creazione per quella che è e cerca di trascenderla. Questa è saggezza. Cercare di sondare intellettualmente questo mistero, vuol dire solo comprare delle angosce psicologiche.

Non c'è alcun "Perché?" nelle materie trascendentali. "Perché?" è solo per le cose di questo mondo. La ragione è finita e debole. Dio solo conosce il "Perché". Realizzate il Sé e allora otterrete la risposta. Allora conoscerete l'origine e la natura di Maya e di ogni altra cosa.

***La mia esperienza mi fa concludere che la bontà non sempre paga nel trattare con la gente. Allora qual è il vantaggio di essere buono e di fare del bene quando la bontà non viene riconosciuta e propriamente ricompensata?***

Se la bontà vi ricompensa bene o male dal punto di vista materiale, fate del bene e siate buoni sempre. Nessun dubbio che le persone dalla mente mondana generalmente prendono vantaggio su tali persone considerandole come ideali creduloni per portare avanti i loro desideri ed anche per ingannare. Questo non importa nulla perché il Signore è sempre dalla parte del buono e del giusto che aderisce al Dharma e che confida in Lui. Nessun uomo può essere considerato buono senza la virtù della pietà o della natura timorosa di Dio. Bontà e pietà vanno insieme.

L'uomo buono è sempre spiritualmente predisposto, sebbene egli sia nel mondo. Essere buono significa aumentare la purezza e la devozione verso il Signore in abbondante misura. Fare del bene significa raccogliere del bene in ritorno. Se viene fatta una buona azione, in vostro favore sorge un dolce frutto con il risultato che voi lo godete sia che lo volete oppure no. Se viene fatta una cattiva azione, il conseguente frutto dell'azione che viene goduto volente o nolente sarà amaro e dannoso per voi. Se la bontà viene riconosciuta oppure no, siate buoni e fate del bene durante la vita. Questo soltanto vi ricompensa e vi permette di raggiungere la conoscenza del Sé (Chitta Suddhi). Soltanto coloro che non hanno la conoscenza del Sé, cioè le persone mondane, non riconoscono il bene come un mezzo di perfezione verso una graduale evoluzione. Non è così nel caso delle persone spirituali perché esse conoscono molto bene che fare del bene ed essere buoni le aiuta nel raggiungere l'obiettivo della vita, la realizzazione di Dio.

Ricordatevi che il Signore riconosce e ricompensa sempre le buone persone e le buone azioni. Egli in effetti vive e si muove in esse. L'uomo buono sente la presenza del Signore in se stesso ed attorno a lui senza ombra di dubbio. E' una beffa per un uomo considerare se stesso buono senza essere capace di essere conscio della presenza di Dio in lui, con lui ed attorno a lui. Non mettete in dubbio il beneficio di essere buono e di fare del bene quando la bontà non è riconosciuta o propriamente ricompensata, perché l'uomo ha diritto soltanto a lavorare e non ai frutti – buoni o cattivi – dell'azione. (Gita. 2.47)

***Come differisce la mente dall'Anima?***

La mente è una speciale limitata specificazione della coscienza dell'Anima, che è illimitata e che mai cessa di essere onnipervadente. La mente è la forma della collettiva totalità dei desideri, e quindi è inerte e senza potere. Ma essa appare essere conscia e potente in quanto il Sé Interiore o l'Anima viene riflessa attraverso di essa. Soltanto la mente

è la reale persona o l'individuo ed è il reale agente di tutte le azioni. E' lo sperimentatore di ogni condizione nell'universo, sia oggettivamente che soggettivamente. L'Anima è l'Assoluto che non è realmente influenzata da nessuna esperienza della mente. La mente è mortale, mentre l'Anima è immortale.

### ***Può una donna sposata praticare il Pranayama senza alcun danno?***

Le pratiche Yoga – quale che sia la loro varietà – possono essere eseguite sia da donne che da uomini. Nel caso di quelle pratiche che riguardano il corpo, come l'Hata o il Kundalini Yoga, la donna dovrebbe osservare certe limitazioni dovute alla naturale sensibilità della sua struttura fisica. Non c'è assolutamente nessun pericolo se una donna si dedica alla pratica del Pranayama.

### ***Perché la Gita fu insegnata sul campo di battaglia?***

C'è infatti un qualche significato perché il Signore abbia scelto il campo di battaglia per insegnare la Gita. Egli voleva sottolinearci che la saggezza non dovrebbe significare "sdraiarsi su una poltrona". Se la saggezza non accompagna un uomo sul campo di battaglia non è affatto saggezza! Ogni uomo potrebbe parlare di filosofia "dopo pranzo"; ogni uomo potrebbe discutere dei più complicati punti degli Yoga Shastra sedendo comodamente vicino al caminetto. Ma questa non è affatto saggezza; è un'adesione puramente formale alla Suprema Scienza della conoscenza del Sé. E' solo ipocrisia. Queste persone, generalmente cadono, quando devono affrontare una prova, quando la loro saggezza è messa alla prova dalla dimostrazione pratica, quando si trovano in una crisi.

La saggezza del Signore Krishna afferma con un grande "No" che questa non è saggezza. La vera saggezza vi servirà proprio sul campo di battaglia, proprio in mezzo ad una crisi e vi renderà capaci di superare l'ostacolo, di resistere alla tentazione e di uscire vittoriosi dalla prova. Convertirete la prova in una grande opportunità per rivelare il vostro genio; perché il genio spesso viene fuori durante una crisi.

Un carattere forte non soccomberà alle prove ed alle tentazioni per quanto forti e potenti possano essere. Al contrario un forte carattere rivela la sua forza solo nel momento di tali crisi. Un uomo moralmente debole parla di filosofia quando le cose procedono nel modo in cui egli desidera; ma la sua filosofia lo abbandona quando si presentano le prove. Mentre un uomo moralmente forte può anche non dare indicazioni della sua forza in tempi ordinari; ma quando deve affrontare delle grandi prove, reagisce in modo sorprendente e rivela tutto il suo carattere.

Questo è quello che un sadhaka dovrebbe comprendere dalla scelta del Signore Krishna del campo di battaglia come piattaforma per il Suo discorso. Era, come infatti è, un adatto preludio al grande Yoga dell'equanimità che egli stava per insegnare, tramite Arjuna, all'intera umanità.

### ***Attraverso quale apertura l'anima lascia il corpo?***

Fino a quando il Prana spinge in alto e Apana spinge in basso la forza vitale, c'è continuità di vita. Ma nel momento in cui ambedue queste forze diventano più deboli c'è un'uscita della forza vitale. Se l'Apana se ne va, allora il jiva andrà via dal corpo o attraverso la

testa, o il naso, o l'orecchio o la bocca. Se è il Prana che va via, allora il jiva uscirà fuori dal corpo attraverso l'ano.

### ***Cos'è il corpo astrale?***

Il corpo astrale è il corpo sottile che è dentro questo corpo fisico come la camera d'aria di un pallone. E' un'esatta controparte del corpo fisico. E' costituito dai cinque organi dell'azione, dai cinque organi della conoscenza, dai cinque prana, da mente, da intelletto, da Chitta o mente subconscia e da egoismo (Ahankara). Alcuni lo chiamano il "doppio" è il corpo astrale che viene fuori dal corpo fisico dopo la morte e si muove verso il cielo. La morte di questo corpo astrale, tramite la conoscenza dell'Eterno, libera l'individuo dal ciclo di nascita e morte.

### ***Krishna non è il Signore; non è un Avatar. Egli era un appassionato vaccaro che pieno di lussuria giocava con le Gopi.***

Qual era l'età del Signore Krishna a quel tempo? Non era forse un ragazzo di sette anni? Ci può essere un'ombra di passione in Lui? Chi può comprendere il segreto del Rasa Lila e del Madurya Bhava il culmine della bhakti più elevata, dell'Atmanivedan o l'abbandono totale al Signore? Solo Naradha, Suka Deva, Chaitanya, Mira, Ramananda e le Gopi possono comprendere il segreto del Rasa Lila. Le Gopi soltanto sono qualificate per questo. Non ha forse Il Signore Krishna fatto miracoli quando era un ragazzo? Non ha mostrato che era l'Avatar del Signore Hari? Non ha mostrato a sua madre, quando era un bambino, la Forma Cosmica? Non ha ucciso il serpente Kaliya stando in piedi sulla sua testa? Non ha moltiplicato se stesso in infiniti Krishna? Chi erano le Gopi? Non erano forse esseri inebriati di Dio che vedevano ovunque Krishna soltanto? Che vedevano esse stesse soltanto come Krishna? Il suono del Suo flauto poteva gettarle in uno stato di divina estasi o santa comunione. Esse erano al di là della coscienza corporea.

***Quando ogni cosa è predestinata e pre-pianificata dal Signore, perché l'uomo deve sforzarsi di fare le cose? I propri e ripetuti fallimenti rispetto ad un certo lavoro potrebbero anche essere considerati come la volontà del Signore? E' un fatto che noi otteniamo quello che meritiamo oppure è che non siamo realmente adatti per quello a cui aspiriamo? Questo dubbio elude una chiara risposta dal mio limitato intelletto. Mi rivolgo a Lei per risolvere questo dubbio.***

E' vero che ogni cosa è predestinata e pre-pianificata dal Signore, è solo in accordo con il suo santo decreto che ogni cosa ha luogo. Dio ha dato libera volontà all'individuo per fare la cosa giusta o sbagliata, per discriminare tra il sentiero che porta verso il piacere (Preyo Marga) ed il sentiero che porta verso il bene (Sreyo Marga). Se uno è dotato di vera saggezza con la conoscenza della transitoria e dolorosa natura dei godimenti mondani, può sforzarsi nella giusta direzione per fare o disfare il suo Prarabdha Karma, la porzione di Karma che è maturata da sperimentare in questa nascita attuale. Senza la speciale grazia del Signore nessuno può aiutare o danneggiare se stesso. Anche per la realizzazione, la grazia del Signore è necessaria. Per ottenere la grazia del Signore occorre un intenso sforzo

altrimenti conosciuto come Purushartha, che è sottolineato nel famoso Yoga Vasishta e che deve essere messo in pratica.

Che ci sia successo o fallimento in ogni lavoro intrapreso, è solo effetto della grazia e della volontà del Signore. Accetta ogni cosa nella luce di una indifferenza Vedantica. Sii un silente osservatore, gioisci dei misteri del Signore.

Ognuno ottiene quello che in effetti merita; niente di più nulla di meno. La Legge Divina è completamente diversa dalle leggi fatte dall'uomo. La legge, il verdetto ed il giudizio del Signore, sono finali e inconfutabili. Non c'è alcuna possibilità di contrattazione. La Sua legge è sempre imparziale ed uniforme con la totalità della Sua propria creazione.

L'aspirazione della parte mondana non è altro che un'espressione dell'egoismo che si presenta in ogni momento della vita dell'uomo, attraverso le azioni, i pensieri e la parola. A meno che questo non sia, come già affermato, voluto dal Signore, nessun raggiungimento mondano o spirituale è possibile da alcun essere umano su questa terra. Dio in effetti aiuta coloro che aiutano loro stessi, a patto che la cosa desiderata sia in stretta conformità con le ingiunzioni della volontà divina. Dalla culla alla tomba, dalla nascita alla morte, dal momento della consapevolezza a quello dell'eterno riposo, il fattore che guida l'uomo dovrebbe essere auto-sforzo, auto-sforzo ed auto-sforzo soltanto, basato sull'abbandono senza alcuna considerazione del risultato.

### ***Come possono la vita e la meditazione essere mescolate?***

Non c'è uomo nel mondo che non sia divino per natura. La divinità nell'uomo differisce soltanto nei gradi non nel tipo. Anche il cosiddetto ateo ha un raggio di divinità in lui. Nessun uomo è privo dei tre Guna (Sattva, Rajas e Tamas) – in varie proporzioni. Se uno è uno scettico, o un ateo o un nichilista o qualche altra cosa, quella porzione di Sattva che dimora in lui lo aiuta a compiere qualche azione virtuosa, che porterà ad ulteriori azioni della stessa natura, sia in questa nascita che in qualche altra futura nascita. Mentre egli fa azioni rajasiche e tamasiche, fa anche azioni sattviche in accordo al grado di purezza e della quantità di Sattva in lui. Nessun uomo nel mondo – sia egli un rapinatore, un ladro o qualche altra cosa - commette solo azioni viziose. Ogni uomo commette nella sua vita azioni sia virtuose, che viziose. Cioè egli è incline a fare azioni miste fino a quando è sotto la presa di Prakriti. Quando vengono fatte azioni virtuose, la sua mente si volge naturalmente verso il Divino per poco che possa essere. Egli sperimenta un senso di gioia interiore, sebbene non possa essere capace di esprimere il perché. La meditazione è essenzialmente la qualità di Sattva. Quando la vita viene nobilitata, sicuramente l'uomo sta pensando a Dio.

In questa connessione il punto degno da ricordare è che le stesse azioni sattviche devono essere considerate come adorazione o meditazione. La meditazione non necessariamente significa sedere in un angolo solitario o in un luogo appartato e pensare a Rama, a Krishna, a Gesù od a Maometto e pregare essi verbalmente o mentalmente. Azioni che tendono a purificare la grossolanità dell'individuo devono essere, nel loro insieme, trattate come meditazione. La vita nel caso di un individuo ordinario, è un insieme accoppiato di meditazione e ignoranza ad un grado notevolmente elevato. Se la meditazione viene deliberatamente intrapresa sotto le istruzioni di un Guru che deve necessariamente essere un'anima più elevata, l'uomo non può che eseguire buone ed altruistiche azioni con l'atteggiamento di colui che non agisce e che non gioisce. Ciò rende la sua vita più allegra e più illuminata e sempre più attraente. Nella parte finale, che non è altro che un passo deliberato, l'uomo evolve più rapidamente con la velocità del lampo, mentre nella parte precedente l'uomo si muove in avanti con il passo di lumaca. In questo modo vita e meditazione sono mescolate.

***A parte il Guru, pensa che sia necessario un mediatore per renderci capaci di raggiungere la realizzazione del Sé?***

Si. Questa è la Divinità Tutelare o Ishta Devata. La mente non può all'improvviso sollevarsi al di là di se stessa. L'ego raramente si taglierà la propria gola. La vostra coscienza troverà che è un compito molto difficile realizzare la Coscienza Cosmica. Quindi il Nome e la forma di una Divinità sono scelte per meditare su di essa. Nel tempo dovuto questa Divinità si manifesterà di fronte a voi e farà il lavoro di annullamento dell'ego e della mente, dandovi la possibilità di realizzare la Coscienza Cosmica.

***Swamiji sento di non aver compreso propriamente le Grandi Affermazioni (Mahavakyas) del Vedanta ed il loro significato.***

Ora te le spiegherò; ascolta con attenzione.

La prima Mahavakya è: "*Prajnanam Brahma* - la Coscienza è Brahman". Questa è conosciuta come Lakshana Vakya. L'insegnante dà la definizione allo studente che la Pura Coscienza è Brahman.

Poi il maestro dice: "*Tat Tvam Asi* - Tu sei Quello". Tu sei l'Onnipervadente Pura Coscienza. Questa è conosciuta come Upadesa Vakya.

Allora lo studente contempla quello che il maestro gli ha illustrato, sotto forma di un'idea: "*Aham Brahmasmi* - lo sono Brahman". Questa è l'Anusandhana Vakya.

Alla fine, lo studente realizza che questo Sé che è dentro di lui è Brahman: "*Ayam Atma Brahma* - Questo Atma è Brahman". Questa è l'Anubhava Vakya .

Hai capito ora?

***Ho realizzato chiaramente che l'accontentarsi porta alla pace. Ma ho un dubbio, se mi accontento tutte le mie ambizioni moriranno ed io diventerà letargico e pigro. A causa delle mie ambizioni, mi muovo a destra ed a sinistra, mi sforzo e sono energico. Sono molto sconcertato La prego di rimuovere il mio dubbio.***

L'accontentarsi non ti può mai fare diventare pigro, questa è una virtù sattvica che spinge l'uomo verso Dio. Esso dà forza di mente e pace. Controlla gli sforzi egoistici e non necessari. Apre l'occhio interiore dell'uomo e muove la sua mente verso la contemplazione divina. Dirige la sua energia verso i canali sattvici interiori. Trasmuta l'energia grossolana, ad esempio la cupidigia che spinge l'uomo verso sforzi egoistici, in energia spirituale: Ojas.

Quel uomo che è contento, è pieno di Sattva, ora è più energico. Egli è rivolto all'interno; ha una vita interiore nell'Atman. E' sempre pacifico; esegue più lavoro con calma e con una mente concentrata. Tutti i raggi della mente che erano dissipati ora sono riuniti. Comprendi il punto ora?

E' per la forza dell'accontentarsi che sadhu e sannyasi si muovono nel mondo senza preoccupazioni vivendo di elemosina. E' l'accontentarsi che dà forza ad un aspirante per camminare sul sentiero della realizzazione del Sé e lo sostiene nel marciare senza paura sul tormentato e spinoso sentiero della spiritualità.

***I sensi sono generalmente rivolti verso l'esterno. Si dice che se essi sono rivolti all'interno, uno sarà capace di raggiungere Mukti. Qual è il significato di rivolgerli all'interno?***

Ora, pensa al Signore Rama e ripeti Ram, Ram. Quando ripeti mentalmente Ram visualizza un'immagine di Rama. I sensi saranno ritirati all'interno.

Ora gli occhi corrono verso gli oggetti e le orecchie vanno verso vari suoni. Quando ripeti Ram, Ram ad alta voce, le orecchie odono soltanto Ram, Ram; esse non correranno fuori. L'occhio interiore vedrà solo l'immagine di Rama. La mente sarà concentrata su Dio. Essa non correrà verso gli oggetti. Così guarda all'interno, fa introspezione. Puoi anche fare il Pranayama. Ferma il respiro. E' il Prana che dà forza ai sensi. Tu ritiri il Prana e cerchi di centralizzarlo così che i sensi non hanno energia per correre all'esterno. Con la graduale pratica i sensi saranno assorbiti nella mente. La mente sarà concentrata e sarà assorbita nel Sé. Questo è lo stato superconscio. Il samadhi. Praticalo giornalmente.

***Qual è il metodo più facile per sviluppare la devozione?***

Il metodo più facile per sviluppare la devozione è ascoltare continuamente il racconto del Lila (giochi divini) del Signore. Ogni volta che ascolti il Lila e le glorie del Signore, un'immagine del Signore si forma nella tua mente. Quando continui ad ascoltare le glorie del Signore, nel corso del tempo, l'immagine del Signore nella tua mente diventa forte e brillante, proprio come il pezzo di cera che l'orefice usa per raccogliere le particelle d'oro che cadono a terra mentre egli lavora i pezzi d'oro. Questo accumula l'oro dentro di se giorno dopo giorno e dopo alcuni giorni comincia a splendere come un pezzo d'oro quando il massimo numero di particelle d'oro hanno aderito ad esso. E quando la forma del Signore è brillante e ferma nella mente, il devoto ha un continuo ricordo di Lui e sorge la devozione per il Signore.

***La prego mi spieghi qual è il significato di Coscienza Cosmica.***

E' uno stato di coscienza in cui sei consapevole che Dio è tutto quello che è, e per di più, che Egli è il legame che connette tutti gli individui. Dio è la Coscienza che illumina l'intera creazione. La realizzazione di questa coscienza o Dio, libera l'individuo dalla schiavitù dei fenomeni passeggeri, dall'illusione dei nomi e delle forme. Questo è lo stato di realizzazione di Dio o di realizzazione del Sé.

Dopo la realizzazione di Dio l'individuo è completamente immerso nella Coscienza Cosmica o Dio. E' come i fiumi che entrano nell'oceano, essi perdono la loro identità e tu non puoi più distinguere le acque del Gange da quelle del Godavari. L'apparenza del mondo svanisce nella realtà di Dio, proprio come quando viene portata una lampada il serpente che appariva svanirà nella esistente corda sottostante.

***Come liberarsi dal karma Swamiji?***

Quando fai i tuoi compiti quotidiani, devi sentire che sei solo un testimone di tutto quello che accade intorno a te, anche delle tue proprie azioni. Questo è chiamato Sakshi

Bhava. Dovresti realizzare dentro di te che sei differente dal principio attivo che è in te. Questo è il metodo del Vedanta.

C'è un altro metodo, più facile, ma ugualmente potente – il metodo del Nimittha Bhava. Senti che il Signore soltanto è il vero agente in tutte le azioni e che tu sei solo uno strumento nelle Sue mani. Le tue azioni saranno trasformate in adorazione del Signore e tu non sarai legato ad esse. Lavora senza l'attesa di alcuna ricompensa e senza egoismo. Estirpa l'idea di colui che agisce; senti: "Io non sono l'agente". Tu sarai libero dalle catene del Karma. Non accumulerai nuovo Karma. Permetti che il tuo Prarabdha Karma si esaurisca e tu raggiungerai la liberazione.

### ***Perché il suicidio è considerato un peccato?***

Nella vita piacere e dolore sono rispettivamente la ricompensa di buone e cattive azioni di un individuo. Se un uomo soffre, ciò accade per rammentargli di rendere più nobile la sua vita e fare il suo futuro felice attraverso l'esecuzione di buone azioni, di auto-disciplina e del giusto sforzo.

Quando una persona, condannata ad essere imprigionata da una corte di giustizia per aver commesso un crimine, scappa dalla prigione, la legge richiede che egli debba essere arrestato di nuovo e che gli venga aggiunta un'ulteriore punizione, perché egli non solo ha commesso un crimine, ma ha anche cercato di evitare la punizione. Questo è ugualmente il caso dell'individuo che cerca di evitare la propria sofferenza infliggendo la morte a se stesso, piuttosto che tentando attraverso l'auto-sforzo di migliorare il proprio futuro o accettando filosoficamente quello che è al di là di ogni aiuto.

Uno ha, in aggiunta, nessun diritto di eliminare una vita, anche se possa essere la propria, perché è un crimine non solo agli occhi di Dio, ma anche agli occhi della legge sociale. La persona che commette suicidio soffrirà di più nel corpo spirituale per un periodo di tempo e poi prenderà una nascita inferiore per esaurire il suo Karma. Così l'individuo non avrà alcun beneficio nel commettere suicidio.

### ***In quanto tempo l'anima prende un nuovo corpo? In un anno o in dieci anni? Quanto a lungo uno rimane nei piani più sottili prima di riapparire sul piano terreno?***

Non c'è un definito periodo di tempo in questa materia. Due fattori sono ugualmente decisivi, cioè la natura del Karma individuale e l'ultima impressione prima della morte. La rinascita può variare da centinaia di anni fino a pochi mesi. Coloro che esauriscono parte del loro Karma negli altri piani delle regioni sottili prendono un considerevole tempo prima di entrare in un nuovo corpo. L'intervallo è molto lungo, perché un anno del periodo terreno passa come un singolo giorno sul piano celeste. C'è un esempio citato dove, vedendo lo stupore e l'ammirazione di turisti stranieri davanti alle rovine di certi antichi monumenti, un santo presente nelle vicinanze, rimarcò che alcune di quelle persone presenti avevano modellato quei monumenti centinaia di anni prima.

Un individuo molto sensuale con un forte desiderio o uno con un intenso attaccamento, talvolta rinasce rapidamente. Ci sono anche casi in cui quando la vita è stroncata da una morte violenta o da un improvviso inaspettato incidente, il jiva rinasce molto presto. Generalmente in tali casi di immediata rinascita, il jiva spesso ricorda molti eventi della sua vita precedente. Egli riconosce i suoi amici e parenti precedenti ed identifica la sua

vecchia casa ed i suoi oggetti familiari. Questo talvolta conduce a sviluppi molto singolari. Ci sono alcuni esempi dove una persona assassinata essendo rinata ha dichiarato il modo in cui è stata uccisa ed ha rivelato l'identità dell'assassino nel recente passato.

Ma tali casi di immediata rinascita non sono comuni. Generalmente, per un individuo medio l'intervallo tra morte e rinascita è un considerevole periodo misurato in termini di tempo terrestre. Persone che hanno fatto molte buone azioni, passano una grande quantità di tempo sul piano celeste prima di rinascere. Grandi anime e persone spiritualmente avanzate aspettano lungo tempo prima di incarnarsi di nuovo.

***Gli errori ed i peccati nella mia vita sono innumerevoli e la mia ignoranza è senza limiti. Non ho imparato il Sanscrito. Gentilmente mi dica se posso seguire il sentiero della spiritualità.***

L'ignoranza è una immaginazione mentale (Kalpana). Tu sei invece la personificazione della saggezza. Quando il velo cadrà, splenderai della tua propria essenza (Swarupa). Permetti all'egoismo ed alle vasana (desideri sottili) di passare. Rompi le nuvole; dietro le nuvole c'è un sole luminoso. Dietro la mente, c'è il raggiante Atman. Purifica te stesso; distruggi le vritti (modificazioni mentali) cattive, cammina sul sentiero spirituale; hai preso questa vita solo per questo scopo. Per il sentiero spirituale e per la realizzazione del Sé. Il Sanscrito non è affatto necessario. Tu dovrai comprendere soltanto la teoria e l'essenza delle scritture. Tutti i libri in Sanscrito sono tradotti in inglese e nelle altre lingue. Non essere preoccupato per questo. Il Sanscrito può aiutarti solo un po'. Se trovi il tempo puoi imparare l'alfabeto Sanscrito così puoi leggere alcune strofe, le sloka della Gita e delle Upanishad.

***Perché Dio non mi parla? Qual è l'ostacolo?***

Il tuo abbandono non è completo. C'è ancora un sottile attaccamento (Moha), sottili desideri ed egoismo. I sensi (Indryas) sono ancora potenti e diretti verso l'esterno. Questi sono gli ostacoli. Quando essi saranno rimossi, potrai udire la penetrante dolce voce di Dio. Anime impure scambiano la voce dell'impura mente per la voce di Dio.

***Quali sono i metodi per sviluppare una calma serenità ed una compostezza mentale in tutte le condizioni della vita? E' possibile raggiungere un'assoluta serenità?***

Si: con tutti i mezzi. Considera te stesso come morto al mondo o il mondo morto a te. Sviluppa il potere dell'indagine (Atma Vichara Shakti). Non ti identificare con la mente, con i sensi o l'intelletto, o con qualsiasi altra modificazione della mente. Impegnati sempre nel pensare al Divino. Non avere alcun pensiero di te stesso o del mondo che ti circonda. Sii assolutamente indifferente a te stesso come anche a tutto quello che ti circonda, ai vari accadimenti giornalieri ed alle ripercussioni mondane. La conoscenza del Sé, una volta che viene raggiunta, libera l'individuo da tutti i disturbi mentali e psichici. Dove c'è una conoscenza del Sé ben stabilita nel ricercatore spirituale, dove c'è in lui la coscienza che "tutto in verità è Brahman" e che egli non è altro che quel Supremo Brahman e dove egli comprende che tutti gli avvenimenti – buoni, cattivi o misti – non sono altro che fatti passeggeri sullo schermo del mondo, non ci può mai essere una vita mentale sbilanciata.



La mente è l'unica causa o per la schiavitù o per Moksha (Liberazione). La mente è il substrato dietro piacere o dolore, felicità o infelicità, successo o fallimento. Sollevati al di sopra delle coppie di opposti affidandoti ad un Guru ed alle sue istruzioni. Studia le vite dei santi che hanno sopportato varie difficoltà e studia anche i libri scritti da anime realizzate. Sviluppa lo spirito di un vero abbandono dove non hai alcun pensiero del corpo o delle necessità del corpo o di un'auto-protezione anche in un grado molto piccolo, dove tu dimentichi sia l'idea della vita che quella della morte. La serenità è semplicemente mentale. Quindi coltiva l'equilibrio mentale conquistando la conoscenza spirituale.

HARI OM TAT SAT