

# BEATITUDINE INTERIORE

di

Swami Chidananda



Assisi – 2008

*Questo piccolo lavoro è offerto con riconoscenza, rispetto, devozione ed amore ai Santi Piedi del nostro amato Maestro Sri Pujya Swami Chidanandaji Maharaj e di Gurudev Swami Sivanandaji Maharaj in occasione del Mahasivaratri 2008 ( 5 Marzo 2008).*

Prima Edizione Italiana: Marzo 2008

Traduzione Italiana di:  
*"Bliss is within"*  
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](http://www.sivanandaonline.org)

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli  
Tipolipografia Properzio

## Nota all'edizione Italiana

Questo piccolo libro contiene due conferenze che Swami Chidanandaji Maharaj ha dato in Canada durante uno dei suoi primi tour in occidente dove fu inviato dal suo Maestro e Guru Swami Sivananda Saraswati per portare il suo messaggio di Vita Divina agli aspiranti ricercatori

Le domande e le risposte contenute nelle pagine che seguono, esprimono i più comuni, ma più vitali dubbi, sollevati da aspiranti spirituali, come anche da semplici uomini di questo mondo, riguardanti il dilemma se la felicità e la beatitudine sono raggiungibili su questo piano terreno.

La chiarezza di pensiero di Swamiji, la semplicità di espressione e la sua grande conoscenza, saranno di immenso beneficio ai sinceri 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 a Dio. Gli insegnamenti contenuti in queste pagine sono universali nel loro scopo, e molto pratici nel loro approccio.

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

Possano le benedizioni divine di Dio e di Gurudev essere su di tutti.

I Traduttori

Assisi - Marzo 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*



## LA BEATITUDINE E' INTERIORE

Amato Immortale Atman! Considero un grande piacere e una benedizione che Dio mi abbia dato questa opportunità di poter servire, voi ricercatori e anime aspiranti su questo piano terreno, e per questo privilegio ringrazio Colui che è il Governatore Interiore di noi tutti, la sorgente della nostra vera esistenza, l'onnipervadente Presenza che ingloba tutto questo universo, che è invisibilmente tra di noi anche in questo momento e che ci benedice.

Non c'è bisogno di dire che la causa ultima di tutte le angosce è il fatto che noi abbiamo dimenticato il nostro eterno legame con la perenne sorgente di gioia infinita, la sorgente di felicità senza fine. Separando noi stessi da Colui che concede la beatitudine suprema, che Egli stesso è più che tutte le felicità dell'intero universo, noi naturalmente sentiamo la separazione. Ci sentiamo privati di quella esperienza che Egli è. La Beatitudine si trova nella Realtà Eterna, quella unica, sola, grande Verità che è immutabile, senza tempo, eterna e reale. Privati del nostro contatto vivente con quella Beatitudine, la separazione viene sperimentata come angoscia e dolore. Essendo stata eliminata dalla nostra vita l'unica sorgente di vera felicità, noi andiamo alla ricerca della felicità.

E' una situazione paradossale – la felicità viene cercata in tutte le direzioni eccetto in quell'unica dove potrebbe essere trovata definitivamente e infallibilmente.

### Il Piacere non è Felicità

Quando osserviamo la vita sul piano umano, cosa vediamo? Ognuno è alla costante ricerca di vera felicità. La felicità è la ricerca di sorrisi; noi abbiamo dissimulato lamenti e angosce, dolori e delusioni. Perché? Perché questo fenomeno si osserva ovunque nel mondo? Questa domanda è stata analizzata e molto ponderata ed è stata trovata la risposta. Con il sorgere della discriminazione, abbiamo realizzato che abbiamo fatto qualcosa di molto stupido, perché abbiamo perduto il sentiero che conduce alla felicità e ci siamo smarriti nei sentieri dei piaceri. La felicità è una cosa, il semplice piacere è un'altra. Perdendo il sentiero della felicità e vagabondando nelle scorciatoie dei piaceri, ci siamo persi in una giungla dove non sappiamo la giusta direzione da prendere, il corretto sentiero da seguire, per raggiungere la destinazione.

Perché abbiamo perso la nostra strada? Perché questo vagabondaggio in cerca della vera felicità da parte di tutte le persone e la loro apparente inability di trovare quello di cui vanno alla ricerca? E' a ragione del fatto che la gran parte di esse non ha mai fatto il giusto passo iniziale, prima di intraprendere la ricerca della felicità uno non ha mai avuto chiaro qual è la natura di questa felicità che sta ricercando e dove essa si trova. Senza conoscere la destinazione, senza conoscere esattamente quello che vogliamo ottenere, abbiamo iniziato questa ricerca solo perché questo è stato il modello in cui siamo nati. Siamo nati in un mondo dove tutti gli esseri, ovunque intorno a noi, stanno alla ricerca di qualcosa, si comportano in un certo modo, e noi pensiamo: "Io sono nato tra gente che vive in questa maniera ed anche io devo vivere così". Quindi quel modello è diventato un modello

automatico per ognuno. Noi siamo nati in uno stile di vita. Siamo entrati in una corrente che ci conduce proprio dove ha condotto le persone da tempo immemorabile – in un gorgo di delusioni, lacrime, dolori e sofferenze che sono inevitabili in questo stato corporeo su questo piano terreno. I piaceri non possono mai portare vera felicità, perché la vera natura del piacere è che essa è un’esperienza derivata dal contatto con gli oggetti dei sensi; naturalmente, questa esperienza ha le imperfezioni che sono inerenti agli oggetti dei sensi.

Tutti gli oggetti sono condizionati da spazio e tempo. Essi non sono né permanenti, né perfetti. Essi sono pieni di difetti, cambiano e passano via, e danno esperienze che sono miste, che non sono pure. Tutti i piaceri sono imperfetti, perché derivano da oggetti che sono essi stessi imperfetti. Queste esperienze dei sensi sono di valore molto dubbio e sono mescolate con vari effetti collaterali. Ogni esperienza nata dal contatto dei sensi, inevitabilmente ha legata con sé una reazione. Se state mangiando qualcosa di molto gustoso oltre i vostri limiti, anche se la state gustando, c’è la paura che forse domani dovrete prendere una pillola o una medicina. Ogni esperienza dei sensi ha una reazione che porta ansietà e mancanza di pace di mente. In ultima analisi, queste esperienze sensorie si dimostrano essere esperienze puramente negative; esse non meritano affatto il nome di piacere o felicità. Non sono affatto esperienze positive.

## **La Triplice Natura dell’Uomo**

L’uomo è un essere che partecipa di una triplice natura. Come esseri umani intelligenti avete, allo stesso tempo, una parte che è molto bassa nella sua espressione e piena di tendenze grossolane: desiderio, passione, sensualità, cupidigia, ira, cecità. Questo è più o meno il livello dell’esistenza bruta, sebbene sia una parte inevitabile dell’essere umano – una grossolana sensuale e animalesca natura. L’uomo è un animale pensante, e si dice che egli è essenzialmente un animale che ha le stesse spinte e le stesse pulsioni sensuali delle specie sub-umane, ma dotato della superiore facoltà della razionalità – il pensiero – il pensiero intelligente, selettivo e discriminante. Questo è quello che fa di voi un essere umano, ma la parte fisica in voi è animale. Poi avete dentro di voi il vostro vero essenziale essere che è completamente dimenticato, totalmente trascurato, a cui mai viene prestata attenzione, messo in un angolo e interamente sopraffatto dal razionale aspetto umano e dal basso grossolano e animalesco aspetto del vostro essere. Questa triplice natura va a costituire quello che voi stessi conoscete come “io”.

## **Il Fermento Mentale**

Quel particolare elemento in voi che vi rende umani è la mente. E’ senza dubbio un dono di Dio all’anima individuale. Non è una cosa molto bella da vedere, perché razionalità e intelligenza, sebbene siano senza dubbio buone, sono per la maggior parte mal utilizzate, mai propriamente esercitate come dovrebbero essere. In molte persone, l’intelligenza non è esercitata affatto. In quelle persone che poi la esercitano, è generalmente il partner che coopera con l’uomo sensuale per concepire modi e mezzi per soddisfare i sensi, per nutrire tutte le bramosie dei sensi. La mente umana, l’operazione intellettuale di cui è una parte delle sue funzioni, è caratterizzata da desideri senza fine. La mente non è mai ferma, nemmeno per un singolo momento, eccetto per quel breve tempo quando vi immergete nello stato di sonno senza sogno. Eccetto che per quel periodo, la mente è costantemente attiva ed in uno stato di fermento. Non siete consapevoli di questo fermento, perché siete costantemente tenuti

attivi da esso. La maggior parte di questo si occupa dell'immediato esaudimento dei desideri e, quindi, non siete consapevoli di ciò. Se cercate di controllare le attività che vanno verso l'esterno della vostra mente per un certo tempo e tentate di osservarla, allora la terribile natura della sua costante attività – costante irritazione e irrequietezza dovuta al desiderio – diventa apparente e venite a conoscere le cose che avete nella vostra mente. Questa mente piena di desideri e sempre fluttuante è la causa di base per il suo andare verso l'esterno alla ricerca degli impermanenti piaceri dei sensi.

## **Il Meccanismo della Soddisfazione dei Sensi**

Quello che succede è questo: sorge un desiderio, una brama ardente, e poi voi siete spinti ad andare alla ricerca di qualche oggetto dei sensi per soddisfare quel desiderio e in questo riconoscete che tutto ciò è stato godibile. Dite a voi stessi: "Ho provato piacere, ho gioito dell'oggetto dei sensi". Realmente, questa cosiddetta esperienza che avete provato non è affatto una positiva esperienza di godimento. E' solo un'illusione. L'esperienza effettiva, infatti, se la esaminate, è questa – l'esperienza che ottenete alla fine di un'attività per raggiungere un oggetto dei sensi non è niente altro che la momentanea quiete che si ha nella mente come risultato della corrispondente spinta del desiderio che è stata rimossa per un tempo momentaneo. Quando il desiderio era sorto e la brama aveva riempito la mente, la mente era stata gettata in un violento stato di irrequietezza; aveva perso la sua pace, serenità e calma. Fino a quando il desiderio era lì la mente era irrequieta, agitata, e quando quell'oggetto è stato ottenuto il senso lo portò all'interno. Può essere stato il senso del tatto o il senso della vista, o quello dell'udito o quello dell'odorato – il senso l'ha portato all'interno. Così, essendo stato soddisfatto il desiderio, l'agitazione o l'irrequietezza della mente che questo desiderio originariamente aveva causato, si era calmata per quel momento. Voi pensate che, quando con la fantasia sovrapponetevi questa delicata sensazione (questa momentanea tranquillità dovuta alla scomparsa della brama dei sensi) sul vostro contatto sensibile con l'oggetto, avete derivato questa bella sensazione dall'oggetto. In realtà il fatto è che questa esperienza di soddisfazione dei sensi non è stata dovuta all'oggetto. L'esperienza che avete provato è il fenomeno negativo di aver superato un'agitazione presente nella mente. Così, quando vi liberate di un'agitazione nella mente, pensate di aver goduto di un'esperienza positiva, ma è solo la negativa esperienza di aver allontanato un certo fuoco interiore, praticamente l'agitazione del desiderio.

In effetti è una mente pacifica, non agitata che è nelle condizioni di vera felicità. Una mente non agitata non è mai in nostro possesso, a meno che uno non realizzi che tutte le esperienze nate dal contatto con gli oggetti esterni sono negative, non hanno alcun positivo valore. L'esperienza riflessa che essi danno alla mente è solo una cessazione della brama mentale e dell'agitazione per un tempo momentaneo. Poiché c'è uno stretto legame interno, una coincidenza, tra il senso che connette l'oggetto del senso e l'immediata soddisfazione dello stesso, noi pensiamo che questi due hanno una connessione. In effetti, è a causa del fatto che la mente ha ora ancora una volta ottenuto la sua calma che siete immediatamente posti in uno stato di soddisfazione.

Supponiamo che siate stati esposti al freddo in una giornata d'inverno, immediatamente, rientrate in una stanza e vi riscaldate di fronte ad un fuoco, bevete una bevanda calda, vi coprite con una coperta calda e dite: "Oh, che meraviglia adesso!" In effetti, quello che è accaduto è che il disagio, la spiacevole esperienza del freddo, è stata rimossa da tre cose: il vostro riscaldamento, il fatto che vi siete coperti e l'aver preso qualcosa di caldo e voi pensate che questo sia un piacere. Ma per qualcuno che è già nella stanza e che non ha avuto la negativa esperienza del freddo, queste cose non avrebbero il

valore speciale che hanno per voi, perché nel vostro caso, la cessazione del disagio viene considerata essere un piacere. Se utilizzate il vostro intelletto ed analizzate tutti i contatti nati dalle esperienze che un essere umano deve sopportare, troverete che esse sono tutte soltanto la rimozione di qualche spiacevole esperienza, sebbene l'uomo illuda se stesso pensando che sono di natura positiva. Quando sentite molto caldo, fare un tuffo sembra fare un'esperienza rinfrescante; entrare in un bar e prendere un freddo frullato di latte o una coca cola sembra meraviglioso. Ciò perché voi venite da un luogo molto caldo dove eravate in una situazione non confortevole e forse stavate sudando. Quando prendete la bevanda fredda questa sembra meravigliosa; ma quello che attualmente sta accadendo è che in quel momento state rimuovendo la spiacevole esperienza del caldo e della traspirazione.

Ogni esperienza ottenuta dal contatto con gli oggetti esterni a noi fa parte di questa natura e, insieme con la momentanea rimozione dell'esperienza spiacevole che immediatamente la precede, ha il potere dentro di sé di darvi una certa positiva reazione. Potete essere seduti ad una cena molto elegante e gioire di essa. Quello che in effetti accade è che essa era preceduta dalla spiacevole esperienza della fame, e mangiando la cena, avete soddisfatto la vostra fame e pensate che il vostro senso di soddisfazione in effetti veniva dal cibo che avete mangiato alla tavola. Mentre avete apprezzato la cena perché eravate affamati, un'altra persona che non aveva fame e non sentiva alcun desiderio per il cibo, non avrebbe provato alcun piacere. Egli si sarebbe allontanato dalla tavola dicendo: "No, grazie, non desidero nulla". Per lui non c'è alcun piacere, in quanto egli non è arrivato con la spiacevole esperienza chiamata "fame", con cui voi vi siete avvicinati alla tavola. Se quell'esperienza fosse stata anche in lui, egli ugualmente avrebbe apprezzato la cena. Così, le cosiddette esperienze piacevoli di questo mondo non sono niente altro che la rimozione di spiacevoli esperienze che immediatamente le precedono.

Questa è la vera natura dei piaceri che nascono dal contatto dei sensi. Il Signore Krishna, che è uno dei Grandi Messaggeri di questa terra, dice nel Suo vangelo universale, la Gita: "Tutti i piaceri, oh uomo, nati dal contatto, sono sorgente del dolore". E, quali sono i nostri piaceri se non quelli nati dal contatto? Contatto della lingua con un cibo gustoso, contatto della mano con qualche oggetto piacevole al tocco, contatto degli occhi con qualcosa bello da vedere, contatto delle nostre orecchie con dolci melodiose e udibili cose da ascoltare, contatto del nostro naso con odori di cose fragranti – queste sono le nostre piacevoli esperienze. Se ci vengono date cose spiacevoli siamo gettati immediatamente in uno stato di angoscia. Quando gli oggetti piacevoli sono contattati dai sensi, una volta che diventiamo attaccati ad essi, la rimozione o la separazione da questi oggetti (che ci sono diventati cari a causa del nostro attaccamento ad essi) porta infelicità e dolore. Talvolta accade anche che l'oggetto che ci aveva attratto in uno stato, quando cambia la condizione, diventa un oggetto di dolore. Quindi essere portati a contatto con cose che non sono piacevoli – provoca dolore; essere separati da cose che sono piacevoli – ancora provoca dolore. E, se una cosa che era piacevole cambia la sua natura, anche questo diventa causa di dolore. Così, tutti i contatti con gli oggetti esterni, hanno dentro di loro il seme del dolore. Essi sono la potente sorgente di un dolore latente, ed anche, essi hanno un inizio ed una fine. Quindi il saggio non è mai felice con essi. Egli non cerca mai il piacere in queste cose esterne, perché le ha analizzate e conosce la loro natura. Egli dice: "No, tutte le esperienze nate dal contatto, sono negative; non sono affatto esperienze positive. Esse sono poi anche accompagnate dalla reazione ed hanno un inizio ed una fine". Gli oggetti in se stessi sono imperfetti; quindi l'esperienza ottenuta da questi oggetti è anch'essa imperfetta, perché non potete avere un'esperienza perfetta da cose che non sono perfette. Quindi, un saggio non si diletta in queste cose.

## Esempi di Irrazionale Razionalità

Quanti sono i saggi? Quanti adoperano la razionalità dell'intelletto? Dobbiamo analizzare gli oggetti di questo universo. Dobbiamo vederli non come ci appaiono essere, ma come essi realmente sono ed analizzare le esperienze che derivano dagli oggetti come esse realmente sono e non come le percepiamo in uno stato di assenza di discriminazione. Dobbiamo indagare; questa intelligenza che Dio ci ha dato deve essere usata, e usata razionalmente, senza pregiudizio.

Se usate questo intelletto con pregiudizio, poiché è in combutta con i sensi, esso è già uno schiavo delle spinte dei sensi e vi darà solo delle conclusioni sbagliate. Non può darvi le conclusioni giuste. La vostra razionalità può essere reale e corretta, ma allo stesso tempo può essere effettivamente una "razionalità irrazionale" – una sorta di pseudo-razionalità. Può sembrare paradossale, ma ci sono molte storie divertenti raccontate negli antichi Purana Indiani per illustrare come una persona può usare la sua intelligenza, ma tuttavia usarla stupidamente. Essi danno l'esempio di un tipico individuo – un giovane – che aveva questo tipo di intelletto egli andò nella foresta per tagliare del legno, salì su un albero, andò su un grande ramo ed iniziò a tagliarlo. Egli lo osservò e disse: "Il ramo è più grosso dove è più vicino al tronco dell'albero; e si assottiglia verso la fine e quella parte è più sottile che la parte su cui sto sedendo. Così otterrò più legna se lo taglio più vicino al tronco". Egli si girò e si sedette sulla parte più sottile per poter tagliare più vicino al tronco e così ottenere più legna. Qualcuno arrivò, chiamò l'uomo e gli disse: "Che stai facendo? E' stupido il modo in cui stai tagliando quel ramo". Ma l'uomo replicò: "Non sono affari tuoi, io so quello che sto facendo, ci ho pensato ed ho calcolato con attenzione. Non voglio essere ingannato da quest'albero. Voglio prendere quanta più legna è possibile". Così si mise a segare finché il ramo cadde ed egli con esso. Egli era una persona che aveva usato la sua intelligenza. Aveva pensato che avrebbe in questo modo ottenuto più legna ed aveva ragione, ma sembra che ci sia stato qualcosa che non era del tutto razionale nel suo comportamento. Questo caratterizza una grande quantità di tipi di intelligenza.

Un'altra volta ad un uomo fu chiesto di guardare la sua vecchia e malandata nonna. L'India, come tutti i tropici, è una terra piena di zanzare e mosche e l'uomo stava diligentemente sventolando sua nonna, ma molte mosche persistevano nello stare su di lei anche se l'uomo sventolava vigorosamente. Egli alla fine disse: "Attenzione, non disturbate mia nonna" e continuò a sventolare vigorosamente. Alla fine egli divenne estremamente nervoso per la persistenza delle mosche e disse: "Attenzione, se non mi obbedite, vi darò una lezione"; dopo alcuni momenti di vigoroso sventolamento e di ugualmente vigorosa persistenza delle mosche, egli si guardò intorno e vide una mazza di legno, la prese e disse: "Mosche, vi credete forse più intelligenti di me?" Così dicendo e mirando con attenzione la mazza su una mosca schiacciò la mosca ed anche la testa della sua vecchia nonna! Molti di noi sono svegli, molto svegli, ma iniziano con un errore fondamentale. L'uomo avrebbe dovuto sapere se la vita di sua nonna era più importante dell'uccisione della mosca. Ma non lo fece e noi ridiamo di lui. Allo stesso tempo anche noi facciamo lo stesso errore di giudizio.

## Il Tumulto dei Sensi è la Musica dell'Anima

La condizione pre-requisita per l'esperienza della vera felicità è la pace della mente. Non è questa più importante che la rimozione di una piccola irrequietezza, una piccola agitazione causata dal desiderio? Qual è più importante? Potete dire: "Se i desideri vengono, noi dobbiamo soddisfarli. Questa è la via per rimuoverli ed è la via per ottenere i piaceri". Così dicendo, voi rimuovete la "mosca" del desiderio piuttosto che proteggere la "nonna" della

vera pace della mente per cui soltanto potete trovare la felicità. La vera felicità deriva dalla pace. Quando la mente è tranquilla e serena, pace e beatitudine sgorgano dal vostro interno. Non dovete costruire la felicità, perché essa non si trova fuori di voi. La felicità non è un mutevole deperibile oggetto che è semplicemente materiale. La vera felicità è proprio qui dove siete seduti. Voi stessi siete felicità. Felicità è la vostra essenziale natura. Quell'aspetto del vostro essere che trascende completamente i vostri sensi naturali ed i vostri naturali desideri mentali – quel terzo aspetto del vostro vero essere, la vostra reale natura, è, in una parola, beatitudine – pura beatitudine. Se volete che definisca quello che siete, dico che voi siete pura, immacolata assoluta beatitudine. Questa è la materia dell'anima. L'anima è beatitudine, è estasi, gioia senza pari. Come questa tavola è fatta di legno, come anche i vostri abiti sono fatti di lana o cotone, come anche la base delle caramelle è lo zucchero – la vera sostanza e la struttura della vostra vera natura, il vero "io" profondo dentro di voi, al centro della vostra coscienza, quella è beatitudine. Voi siete il vostro Sé, l'Atman. Voi siete Spirito, una infinita perenne fontana di spontanea auto-esistente gioia e felicità. Voi non siete questo corpo, mente ed intelletto.

L'Oriente vede l'essere individuale in una luce totalmente differente dall'Occidente. L'Occidente dice: "L'uomo è un animale dotato di una facoltà superiore chiamata intelligenza". L'Oriente dice: "L'uomo è una gloriosa sempre perfetta entità spirituale, piena di luce, piena di beatitudine e che possiede una facoltà inferiore chiamata intelligenza o mente che è il suo servitore ed il suo strumento". La mente non è altro che il "mezzo" che Dio vi ha dato così che la gioia, la bellezza e la perfezione del vostro Sé possa essere espressa, sviluppata e resa manifesta su questo piano terreno, ma voi avete fatto una parodia della vostra vita. Il normale essere umano vive una vita di prostituzione, con cui voglio significare che egli dimentica e trascura totalmente la sua gloriosa natura spirituale e prostituisce tutte le sue energie nel soddisfare l'animale dentro di lui. Lo schema della sua intera vita è solo un costante sforzo per soddisfare le spinte dei sensi dell'animale che è dentro di lui. Belle cose da raccogliere, belle cose da indossare, belle cose da vedere, belle cose da godere – piacere, piacere, piacere – e la felicità è distrutta, come infatti è, in un costante giro di piaceri. C'è così tanto rumore attraverso il tumulto dei sensi che la musica dell'anima, sebbene sia sempre lì, viene proprio completamente annullata.

La grande gioia del mio messaggio a voi è: "Nulla può distruggere questa felicità, perché essa è indistruttibile". Nella vostra vera natura voi siete indistruttibili, immortali. Così, la gioia che siete è ugualmente indistruttibile, immortale, nulla può toccarla. Nessuna angoscia può penetrare in quell'esaltato reame dove risiedete come pura beatitudine, proprio dentro il vero centro del vostro essere, il luogo più interno della vostra coscienza dove dimora il vero "io".

## **Beatitudine è la Tua Natura, Beatitudine è la Tua Eredità**

Questo nome e questa forma, questo signor tizio, questo signor caio, non sono il vero voi. Sono solo una personalità sovrapposta al vostro vero essere dai vostri genitori; vi hanno dato un nome. Essi vi hanno chiamato "questo", vi hanno chiamato "quello", ma questa personalità costituita da nome e forma non è il vero voi. Immutabile dall'adolescenza, nella giovinezza, nell'età adulta e poi in quella avanzata è solo quell'"io" che è dentro di voi. Era dentro di voi quando eravate un fanciullo che correva qua e là, era dentro di voi quando cominciavate a crescere. Era dentro di voi quando eravate un adulto e perdevate la vostra pace di mente andando dietro agli oggetti di piacere, era dentro di voi quando avete cominciato a piegarvi sotto le responsabilità familiari; sarà dentro di voi quando arriverete a sperimentare la vecchiaia. Questo immutabile "io" interiore – cercate di scoprire cosa esso è.

Concedetevi un'opportunità di rivolgervi all'interno, un'opportunità di fermare la mente e non concederle di andare all'esterno verso gli oggetti. Poi guardate all'interno e cercate di scoprire nel silenzio, in una piccola pace, l'"io". Troverete che il vero "io" all'interno è pace, beatitudine, luce totale e totale pienezza. Lì dentro non c'è nessun bisogno, nessuna necessità. Non sentite nessuna mancanza di adeguatezza. Lì è tutto pieno, e nessun desiderio permea quel reame sacro, perché quella è un'esperienza di totalità. Ognuno di voi può avere questa suprema esperienza di totale pienezza, tutta gioia e pace proprio ora, proprio qui; non deve essere costruita. Non dovete andare fuori da voi stessi, da qualche parte, per raggiungere questo stato beato. E' il vostro diritto di nascita. E' un vostro privilegio ed una prerogativa da reclamare. Smettete di essere uno schiavo dei sensi e fermate questa incessante corsa all'esterno verso i miseri ed imperfetti oggetti. Siate silenziosi dentro il vostro Sé e sappiate che siete beatitudine, sappiate che siete pienezza. Risalite sopra i desideri e siate consapevoli della vostra vera natura che è beatitudine incomparabile, che è felicità indescrivibile.

Questa incomparabile beatitudine può essere raggiunta da ogni singolo essere umano, per il semplice fatto di essere un essere umano. E' un vostro diritto. E' la vostra eredità dalla vostra Divina Origine. Voi venite tutti da quella eterna sorgente di Infinita Beatitudine che le persone chiamano "Dio", che le persone chiamano il Supremo, la "Realtà", la "Verità", lo "Spirito". ChiamateLa come vi pare, avvicinateLa in qualunque modo volete, adorateLa in qualsiasi modo volete farlo, non ha alcuna importanza. Ma sappiate che essa è proprio qui, dentro di voi: quell'eterna ed immutabile sorgente di ineffabile ed indescrivibile beatitudine e gioia. Non c'è bisogno di nulla per raggiungerLa, solo la buona volontà dalla vostra parte di abbandonare tutto quello che è miserabile, quello che è meschino ed aspirare e ricercare quello che è incomparabile, che è impareggiabile – l'"io" dentro di voi che è la vostra vera essenziale natura.

La prima condizione è quella di fare uso della vostra intelligenza e di cercare di non farvi illudere dall'attrazione degli oggetti dei sensi. Essi cercheranno di condurvi in un bel girotondo, un'impresa disperata che non finirà mai. I piaceri, che voi vedete, non possono mai condurvi alla soddisfazione. Il godimento dei piaceri dei sensi tende solo ad accentuare il desiderio per essi. Il godimento intensifica la brama. Non potete porre un fine ai desideri in questo modo. Potete porre termine ad essi solo risvegliando un più alto senso di discriminazione e conoscendo gli oggetti dei sensi per quello che sono, dicendo: "Io, che sono stato fatto nell'immagine spirituale del mio Divino Genitore, eviterò di andar dietro a queste cose insignificanti che sono come ossi tirati ad un cane. Io sono il figlio dell'Imperatore degli Imperatori e reclamerò la mia preziosa eredità e non andrò dietro alle meschinità". E, se fate questo, se così discriminate e rigettate quello che è meschino, diventerete l'erede a cui spetta il supremo splendore.

La rinuncia interiore implica la discriminazione tra quello che è la reale felicità e quello che è la semplice apparenza, il rigetto di quello che non è l'essenziale natura della felicità e l'allontanamento mentale da essa. La rinuncia mentale, nata dalla discriminazione è il segreto di questa ricerca spirituale, che è il punto d'inizio del sentiero che va oltre il dolore. In una delle più grandi Upanishad c'è questo insegnamento: "Oh uomo, di fronte ad ogni essere umano ci sono sempre presenti due sentieri – uno che è semplicemente attraente e apparentemente piacevole e l'altro che conduce verso il bene, verso il vostro vero benessere". L'individuo che non ragiona prende facilmente la strada di quello che è piacevole, più attraente e così trascura il proprio benessere ed il proprio bene. Mentre, colui che è saggio, con la discriminazione risvegliata dentro di lui, esamina i due sentieri e scopre la vera natura di quello che è apparentemente attraente e piacevole, lo rigetta e prende sempre l'altro sentiero che lo porta verso il bene e lì egli trova il suo benessere. Là trova la

sua vera felicità. Questa scelta di sentieri si presenta sempre ad ognuno di voi, ogni giorno, sempre, durante tutta la vostra vita, proprio dall'inizio. Solo da voi dipende quale sentiero scegliere – se siete attratto da quello che è piacevole e attraente o se avete dentro di voi la luce della discriminazione che irresistibilmente vi porta verso quello che è buono, quello che conduce al vostro benessere.

## **La Vostra Infelicità è una Vostra Creazione**

Questa infelicità è una vostra creazione, è auto-creata. Essa è dovuta alla non discriminazione ed all'essere diventati schiavi dei vostri sensi. Quindi, quello che voi stessi avete causato, avete dentro di voi il potere di distruggerlo. Così, anche se il vostro dolore è stato auto-causato, anche la vostra felicità può essere auto-ottenuta attraverso il vostro proprio sforzo. Non deve essere auto-creata, perché essa è già lì. Deve essere solo afferrata e questo è nelle vostre proprie mani. Voi siete il solo che si deve muovere verso quello che vi sta aspettando per sperimentarlo.

## **Sviluppate la Virtù: Sviluppate la Felicità**

Come potete mettervi a fare ciò? *Il fattore di base è che la felicità viene fuori da una vita di virtù.* Questo è quello che la grande scienza dello Yoga vi dice. Non ci può essere felicità senza la virtù. Qui desidero rendere molto chiaro che non sto facendo alcun sermone. Qualcuno mi disse: "In occidente le persone non amano ascoltare i sermoni". Molto bene, io non posso esaudire completamente questo desiderio, perché per una certa misura, questo umile servitore che sta di fronte a voi e che vi sta parlando in questo momento, sta facendo un piccolo sermone, ma poi, questo è un sermone di tipo differente. Egli non fa un sermone da un piedistallo, ma piuttosto come qualcuno più umile di voi stessi, che ha ricevuto un messaggio da indirizzarvi e come vostro servitore egli ve lo presenta. In più, se faccio il sermone, non è che dico: "Oh, voi siete tutti peccatori. Siete diventati tutti dei degenerati". Piuttosto vi dico: "Guardate la gloria che è già in vostro possesso. Perché non la reclamate?" Io vi sto dicendo che state perdendo una cosa meravigliosa. Non perdetela! Ora è il tempo! Questa unica opportunità di nascita umana vi è stata data in modo che possiate ottenere qualcosa che è grande e gloriosa. Non ritardate! Perché dovrete prolungare la vostra schiavitù a causa dei desideri? Perché non affermare la vostra essenziale natura e reclamare quella gloria che è già lì? Questo non lo chiamerei fare dei sermoni. Quando dico che la virtù è la condizione essenziale per ottenere questa felicità vi metto solo al corrente di una grande legge. Non è semplicemente una legge psicologica, ma anche una legge spirituale, perché la virtù affina la vostra natura. La vostra natura si manifesta sempre, esprime sempre se stessa su un triplice piano – il piano del corpo, un piano interiore che voi non conoscete (c'è un piano di energia psichica, che rende questo corpo attivo, dinamico e che lo fa funzionare), e poi il terzo piano della vostra mente, dove pensieri, idee e desideri sono costantemente operanti. La virtù è quel fattore, quella forza nella vostra vita che raffina il vostro intero essere su tutti e tre i piani. Essa raffina il fisico, lo psichico interiore e la vostra mente; ed è soltanto in una mente così raffinata e resa pura, che stabilità, equilibrio ed assenza di desiderio diventano possibili.

Voi potete cercare di fare del vostro meglio, ma da una mente che non è pura non potete allontanare i desideri, perché impurità mentali e desideri sono sinonimi. Passione e impurità tendono a mettere il vostro intero essere in uno stato di agitazione sui tre livelli di cui abbiamo parlato. Fa parte della natura della passione agitare. Ugualmente è proprio della natura della purezza stabilizzare, sostenere, rafforzare e interiorizzare.

Quindi è una profonda verità psico-spirituale che la pratica di virtù come purezza, semplicità, sincerità, compassione, altruismo, umiltà, generosità, rimozione di invidia, gelosia e pregiudizio portano ad una lenta trasformazione in tutta la vostra natura e la rendono raffinata, sottile e pura; e con l'avvento della purezza la condizione della mente è sottoposta ad un cambiamento. Quella mente che era irrequietamente spinta verso l'esterno, verso gli oggetti dei sensi, comincia ad andare all'interno, comincia a sviluppare la calma. Non voglio usare il termine introverso; in effetti la mente diventa introversa, essa non è più a lungo riempita dalla tendenza a diventare esteriorizzata. Con la mente così raccolta all'interno tramite la purezza, voi lentamente cominciate ad avere piccoli lampi di vera felicità che sorgono dal vostro proprio Sé interiore.

Queste sono ricette molto antiche, ma sono le uniche ricette efficaci. Uno non può essere impuro e sperare di avere la felicità. Uno non può afferrarsi agli oggetti con cieca illusione e attaccamento e tuttavia sperare di avere felicità. Voi non potete in seguito al vostro egoismo e durezza, causare dolore e angoscia agli altri ed allo stesso tempo sperare di avere felicità per voi stessi. Più date felicità agli altri, più ne ottenete per voi stessi. Questa è la legge. Il raffinamento della propria natura, la cultura e la purezza della propria intera personalità – questi sono gli indispensabili prerequisiti per il sorgere della felicità nella propria vita.

Così, la felicità è il prodotto dell'altruismo, della negazione della costante attrazione dei sensi, il prodotto di virtù attivamente praticate nella vostra vita quotidiana. Questa legge è stata sempre presente e continuerà ad operare nell'umana natura fino a quando l'umanità esiste e questa è l'unica e sola ricetta efficace. Se siete puri, tutta l'infelicità che deriva dalla colpa di un vivere impuro è scomparsa. Se siete semplici, tutte le complicazioni e le frustrazioni derivanti da una personalità piena di desideri scompaiono. Una vita semplice immediatamente vi risolve dalla tensione di costanti desideri. Se siete sinceri potrete conoscere voi stessi che l'intero mondo di costante paura ed ansietà che segue la menzogna è immediatamente scomparso. Quando dite una bugia, per proteggerla, dovete ripetere una dozzina di menzogne e poi la vostra mente sarà in un costante stato di paura ed ansietà: "Se sono scoperto, quale sarà il risultato?" Aderendo alla verità, eliminate totalmente tutte le paure, le ansietà e le infelicità che la menzogna o la falsità mettono dentro di voi.

Poi, l'accontentarsi. Quando siete soddisfatti, siete la persona più ricca del mondo. Non avete nessuna gelosia. Quando siete completamente contenti con quello che avete, non invidiate gli altri che hanno più di quello che voi avete. Piuttosto, gioite della buona fortuna degli altri.

## **La più Alta Felicità del Vostro Vero Essere**

Quindi lo sviluppo delle virtù è il diretto modo per sperimentare la felicità sul livello psicologico inferiore. Ma ad un livello più alto questo non è sufficiente. Voi non dovrete essere soddisfatti con la felicità che ottenete a livello mentale, sebbene anche quella esperienza sarà molto stimolante; questa stessa è un grande guadagno, ma ancora più grande è la felicità verso cui dovrete dirgervi. Quella più grande felicità è la grande felicità del vostro vero essere, della vostra vera natura, dello Spirito all'interno e che dimora costantemente sopra corpo, sensi, mente e intelletto. Oltre tutti questi c'è l'eterno, immutabile silente Testimone (Coscienza) di tutti i mutevoli modi di questi aspetti inferiori del vostro essere.

Voi non siete la mente; la mente è un vostro strumento. Voi non siete il corpo ed i sensi; il corpo ed i sensi non sono altro che il vostro equipaggiamento esterno. Sono solo la vostra copertura, la vostra guaina materiale. Più glorioso di tutti, supremamente trascendente

tutti, voi siete all'interno una inattaccabile personalità spirituale che è la Divinità Stessa. Beatitudine infinita è la sua vera natura. Nessuna angoscia, nessuna paura, nessun desiderio può mai toccarla. Quindi cercate di dimorare in una piccola, calma, silente, meditazione interiore ogni giorno. Sentite quello che voi stessi realmente siete. Una volta che ottenete anche un momento di quella esperienza, anche un lampo di quella esperienza, non abbandonerete mai più la meditazione. Potete abbandonare il mangiare ed il bere, ma non perderete questa opportunità di essere in silenzio, di andare all'interno e conoscere voi stessi per quello che realmente siete.

All'interno, dentro voi stessi, si trova il Sentiero oltre ogni angoscia, il cammino della gioia eterna, il sentiero verso la reale felicità nel senso più vero del termine. E' una pura esperienza di gioia totalmente priva di ogni reazione dolorosa, di ogni imperfezione, e anche della più piccola traccia di un qualche difetto materiale terreno. E' una perfetta condizione di gioia, piena di pace, piena di ineffabile luce e soddisfazione interiore. E' nel potere di ognuno di voi seguire questo sentiero al di là dell'angoscia. Non richiede alcuna qualificazione speciale. Non dovete essere un aristocratico. Non dovete essere un uomo con un grosso conto in banca. Non dovete avere una laurea od un dottorato di ricerca. Dio, come ha fatto noi esseri umani, ci ha dato tutte le facoltà necessarie per questa pratica interiore, per guadagnare questa meravigliosa felicità. La sola condizione è che tutto quello che è gretto e meschino deve essere rigettato e che il glorioso deve essere accettato come vostro ideale, come l'oggetto della vostra ricerca nella vostra vita, come la ricerca centrale. Fate di questo il vostro obiettivo. Fate della realizzazione della Verità interiore, del Dio dentro di voi, la vostra Vera Natura, l'obiettivo centrale della vostra vita. Fate che tutte le altre cose siano secondarie ad esso; fate che questa ricerca sia la cosa principale. Voi comincerete a sperimentarlo. Comincerete ad ottenere un barlume di questa gioia proprio dal primo giorno in cui iniziate questa ricerca interiore tramite discriminazione e l'indagine sulla reale natura delle cose. Lo sperimenterete attraverso la rinuncia mentale di quello che è meschino e attraverso una profonda fede in voi stessi, nel vostro proprio potere di ascendere a questa esperienza, e con profonda devozione a questa ricerca, a questo ideale, e con uno sforzo giornaliero tramite la calma contemplazione e meditazione. Questa è la panacea suprema. Questo è il distruttore di tutte le angosce e di tutti i dolori. Ciò vi darà la grande esperienza qui ed ora, non in qualche altro stato, dopo che avrete passato la barriera della morte. Questa esperienza deve essere proprio qui ed ora, in questa vita, così che verrete fuori da questa vita gloriosamente e vittoriosamente, come un Maestro, ridendo di gioia. Questo dovrebbe essere il vostro destino, questo dovrebbe essere il grande scopo della vostra vita. Nessuna paura della morte; nessuna paura di niente altro, perché voi siete immortali per vostra vera reale natura.

Dobbiamo rigettare solo quello che distrugge la nostra felicità e quando rigettiamo questi piccoli piaceri ed oggetti dei sensi, noi non stiamo rigettando assolutamente nulla. Al contrario stiamo facendo la cosa più saggia, perché sappiamo che essi sono quei fattori che ci derubano della nostra felicità e quindi li allontaniamo. Noi non rigettiamo cose di valore, ma rigettiamo solo quei fattori che sono i reali nemici della vera felicità, fattori che sono ostacoli sulla via dell'ottenimento della Suprema Esperienza, fattori che distruggono la reale felicità sostituendola con qualche esperienza sensoriale che non è affatto genuina, che non è assolutamente positiva. Stabilite la vostra vita quindi su intelligenza, buon senso e vera discriminazione. Usate l'intelligenza in un modo vero e razionale, sappiate che gli oggetti non danno la Suprema Esperienza. Così, costruite la vostra vita sulla discriminazione, indagando costantemente su quello che è reale e quello che non lo è, quello che è deperibile e quello che è non deperibile, quello che è meschino, misero ed evanescente, e quello che è vero, eterno ed immutabile. Discriminando così, muovetevi sempre verso quello che è eterno,

perfetto, permanente e reale, e rigettate tutto quello che è di natura contraria. Questa è una vita eroica.

Dio vi benedica. Possa l'Eterno Governatore Interiore far discendere su di voi la Sua Divina Grazia e possano tutti i grandi santi e saggi dell'Est e dell'Ovest sia passati che presenti, far scendere le loro benedizioni su di voi e darvi ispirazione e forza per seguire questo sentiero che conduce alla Suprema Beatitudine, Suprema Gioia e farvi venire in possesso di questa grande gioia proprio qui ed ora, proprio in questa vita. Questo è il più sincero augurio e la preghiera dal cuore di questo umile vostro servo, un fratello ricercatore sul sentiero che conduce al di là dell'angoscia verso la Suprema Esperienza Atmica, verso l'esperienza della Verità, la realizzazione della Beatitudine Interiore. Possa Dio benedirvi tutti!

## L'UNICA SORGENTE DI VERA FELICITA'

La felicità sembra essere stata la ricerca dell'uomo sulla terra da quando è iniziata la creazione, ma questa ricerca non sembra tuttavia che sia terminata. La felicità è una ricerca del mondo intero, ma allo stesso tempo la disperazione di tutti noi. Non sembra che al momento essa sia stata ancora trovata. La felicità sembra trovarsi lontano nel futuro, su un lontano orizzonte, dove essa scompare alla vista proprio nel momento in cui pensiamo sia raggiungibile. Dopo parecchie migliaia di anni di storia conosciuta, l'uomo moderno sembra essere lontano dall'attuale esperienza di felicità, come i suoi remoti antenati. Sebbene non ci sia alcun dubbio che un enorme sforzo è stato fatto per raggiungerla durante questo tempo. Attraverso i secoli l'uomo si è sforzato, spesso instancabilmente per creare innumerevoli meccanismi per riempire la sua vita esteriore con i piaceri. Ma tutti questi congegni hanno fallito nel servire all'esatto scopo. Perché se all'uomo viene posta la domanda: "Sei tu veramente felice?" Difficilmente qualcuno darà una diretta risposta: "Sì lo sono!" Quasi tutti cominceranno con: "Io penso che.... Ho forse..... O io non posso esattamente dire...." Qualsiasi cosa ma non una affermazione definitiva!

Dunque se la gente è stata alla ricerca della felicità per secoli e non l'ha ancora trovata, questo vuol dire che non c'è alcuna felicità da trovare? Vuol dire che la felicità è semplicemente una invenzione dell'immaginazione, qualcosa che in realtà non esiste, ma sorge come un fantasma da idee di nostra propria creazione? Si può concludere l'uno o l'altro, che la felicità è inaccessibile all'uomo o che l'uomo ha fatto qualche errore fondamentale nella sua valutazione della felicità. Alcuni possono dire che i metodi che l'uomo ha adottato per la sua ricerca della felicità sono stati imperfetti. Se uno è determinato a fare una cosa, ma la fa nel modo sbagliato, l'obiettivo non sarà raggiunto. Alcuni possono dire che il luogo dove l'uomo è stato alla ricerca della felicità è stato quello sbagliato. Supponiamo che una cosa sia in una stanza, mentre la sua ricerca viene attuata in un'altra, l'oggetto della ricerca non sarà trovato anche se esso effettivamente esiste. Quale che sia la ragione – e questo cercheremo di scoprirlo – la felicità sembra che abbia eluso il genere umano. E' una delle più elusive di tutte le cose! L'uomo non può assolutamente godere di essa, anche quando sembra essere proprio sulla punta delle sue dita. Perché accade proprio così?

Tutte le meravigliose ed enormi attività sulla terra indicano che c'è una qualche specifica, universale, necessità che l'uomo sta cercando di soddisfare. Questa necessità, abbiamo visto, è il desiderio per la felicità. Questo desiderio può essere perseguito sia in un

modo positivo che in un modo negativo. Uno può cercare di godere di quelle cose che concepisce nella sua mente come produttive di felicità, o può cercare di liberarsi di tutte quelle cose che appaiono essere contrarie alla conquista della sua felicità. Nessuno vuole dolore, angoscia o infelicità. Tutti vogliono evitare queste affezioni, perché esse sono le vere antitesi della felicità. Liberandosi di dolore ed angoscia la gente vuole raggiungere quello stato nel quale la felicità è chiaramente percepita.

## La Felicità è un'Esperienza

Gran parte di questo è certo, l'uomo sa quello che vuole. Ma non sa la vera natura di quello che vuole e perché questa felicità si sottrae a lui. Che ci sia una suprema felicità senza pari che può essere ottenuta in questa vita umana è una grande dichiarazione delle Upanishad, dei Veda e della Bhagavad Gita. "Sappi che la Realtà è indescrivibile beatitudine e la più elevata concepibile felicità. Quella felicità è così intensa che l'intelletto non può neppure comprenderla e che i sensi (che ordinariamente sperimentano la felicità) non possono neanche afferrarla o trasferirla essendo essa così intensa e così trascendente!" Questa è la felicità che è l'obiettivo dell'uomo. Pienezza e perfezione appartengono a questa più elevata felicità. Essa non ha nulla a che fare con ciò che è imperfetto, perché imperfezione implica una mescolanza, e in una mescolanza di fattori non c'è alcuna uniformità di esperienza. Se il sale e lo zucchero sono mescolati insieme, e la miscela è messa sulla lingua, uno non può gustare una uniforme dolcezza a causa dei due elementi che sono nella miscela. Uno gusterà la dolcezza, ma allo stesso tempo farà una smorfia a causa del gusto del sale che anche riempie la sua bocca. Una miscela per la sua propria natura non può dare purezza o perfezione ad una esperienza. La cosa importante è trovare una felicità senza pari. Chi raggiunge questo obiettivo supera tutti i dolori e le angosce. Questa affermazione che la felicità è un'esperienza disponibile all'essere umano non è semplicemente affermata come una teoria. E' autorevolmente affermata come un sostanziale ed auto-sperimentato fatto da coloro che hanno in effetti raggiunto quella divina esperienza.

Dov'è la sorgente di questa felicità? Prima che l'uomo possa mettersi in cerca di questa sorgente, egli deve sapere quello che sta cercando. La concezione corretta e l'idea giusta di felicità dovrebbe essere chiara in lui. Sfortunatamente pochi uomini dimostrano l'uso della propria intelligenza definendo chiaramente quello che vogliono ottenere. Il mondo intero va insensatamente alla ricerca di qualcosa di cui non ha alcuna chiara concezione in mente. Tutto questo sforzo diventa praticamente futile, perché non è supportato dall'intelligenza. La prima cosa da realizzare è che felicità è un'esperienza non è un oggetto; non è neanche un'acquisizione. Piuttosto è una consapevolezza di uno stato interiore che è un'essenziale e quindi, una irrevocabile parte del vostro intero essere. Uno non può andare in un luogo e portarla via come se fosse qualcosa da prendere. La felicità è una condizione dell'essere. Quindi, una volta che questo è chiaramente compreso, che non è un oggetto, allora il riempire la vostra vita di oggetti sarà considerata propria una grande illusione. Gli oggetti in questo mondo non sono sorgenti di vera felicità. Al massimo sono capaci di tirar fuori (in qualche dubbia misura) fastidi e miserie universali per l'essere umano. Questo è l'unico loro intrinseco valore ed utilità. Essi sono stati creati dall'uomo, e l'uomo stesso è imperfetto. Egli stesso è soggetto ad infelicità, angoscia, sofferenza e dolore. Quindi le cose create da un tale essere imperfetto non possono portare il segno della natura della perfezione. Noi sappiamo che è nella perfezione che si può avere un'esperienza uniforme, non contraddetta da nessuna cosa esterna. Le esperienze miste, ottenute da oggetti fatti dall'uomo, appartengono alla parte fisica dell'individuo, provvedendo forse a soddisfazioni sensuali, o rimuovendo disagi, ma cose imperfette non possono darci la felicità.

## Il Possesso di Oggetti non Significa Felicità

Ora nella vostra mente può sorgere la domanda: “Cosa dire di tutte quelle belle cose, quelle cose piacevoli, gustose, colorate, melodiose, che riempiono il mondo? Esse non danno la felicità?” Certamente danno delle definite esperienze. Ma possono queste esperienze essere chiamate felicità? Questo è il punto che dobbiamo chiarire ora.

L’esperienza derivata da tutte queste cose dipende per la sua validità dal nostro venire in contatto con esse. Senza venire in contatto con esse non si può ottenere nessuna esperienza. Circondatevi con una pletora dei più begli oggetti e poi chiudete gli occhi, questo dimostrerà il punto. Non sarete capaci di ottenere alcuna esperienza della loro presenza fisica nella vostra stanza. Perché? Perché il senso della vista non ha preso nessun contatto con esse. Queste cose devono essere viste e se il senso della vista non entra in contatto con esse non ci può essere nessuna esperienza. Di nuovo, fate suonare la più bella musica; ed ora chiudete le vostre orecchie. E’ impossibile per voi godere il piacere del suono perché nessun contatto vi è tra le vostre orecchie e la musica. Ugualmente a meno che la lingua non venga in contatto con il cibo che mangiate, non ottenete piacere dal più squisito banchetto di deliziosi piatti apparecchiati sulla tavola di fronte a voi. Ascoltare, vedere, toccare, annusare e gustare – tutto dipende dal contatto del senso con il corrispondente oggetto.

Le esperienze fisiche hanno la natura di sensazioni. E come tali, esse sono limitate dalla capacità dei sensi di nutrire il pensiero di oggetti esterni e di portare le sensazioni alla mente. Al di là di un certo limite che segna la capacità del senso, le cose diventano disgustose e detestabili. Inoltre, per il semplice fatto che tutte queste cose producono esperienze dipendenti dal contatto dei sensi seguite dalla conduzione di sensazioni alla mente, l’attuale stato della mente è chiaramente visto essere una condizione che influenza la propria esperienza di piacere. In certi stati di mente, un individuo non è in alcun modo disposto al godimento. Supponiamo per esempio, che uno ha ricevuto un telegramma che suo fratello maggiore è appena morto in un incidente aereo. Allora la presentazione in qualsiasi modo di cose piacevoli non sarà capace di far sorgere in lui la più piccola indicazione che c’è un qualche piacere che può derivare da queste! Egli sarà incapace di ottenere un qualsiasi piacere, perché il fattore che è dentro di lui e che è essenziale per la sua felicità, è stato sopraffatto dal suo stato mentale. Nessuna cosa al mondo può dargli un’esperienza di piacere.

Non è quindi sorprendente che opulenza e miseria talvolta vanno insieme. Alcune persone che hanno ogni cosa da cui può derivare il piacere dei sensi, ciononostante vivono infelicamente. Esse non hanno pace di mente. Esse sono demoralizzate o disperate. Possono anche contemplare l’ipotesi di porre fine alle loro vite. Perché? La risposta è che non c’è alcuna causale connessione invariabile tra la quantità degli oggetti e la derivazione dell’esperienza chiamata felicità. Il contrario è anche evidente. Ci sono persone che posseggono molto poco, ma che sono piene di felicità. Esse sono sempre sorridenti, sempre allegre anche quando lavorano. Com’è questo? Se gli oggetti esterni sono indispensabili per le esperienze di felicità, com’è che c’è gente senza alcun possedimento – vestite di stracci, o talvolta hanno bisogno che le loro scarpe vengano riparate – che sono allo stesso tempo piene di felicità? Se il prerequisite per la felicità è nella presenza degli oggetti, allora la loro assenza dovrebbe privare queste persone di ogni gioia.

Così accade che l’assenza di oggetti è tuttavia compatibile con l’esperienza della gioia, proprio come la presenza di oggetti si scopre sia compatibile con l’esperienza di infelicità. Si vede chiaramente che non c’è alcuna connessione di causa ed effetto tra gli oggetti di questo universo e l’esperienza della felicità.

## Felicità – Un Tesoro Perduto

Come agisce la gente che ha tutte le cose che sono ordinariamente invidiate, quando ottiene alcuni giorni liberi dal lavoro? Va in viaggio in montagna o verso i parchi nazionali o forse al mare. Sebbene possieda ogni cosa considerata come sorgente di felicità, tuttavia quando viene data loro un po' di libertà cerca di allontanarsi da quello che già ha. Chi medita sul significato di queste cose? Chi vede la loro implicazione? Alla persona attenta, si rivela chiaramente che gli oggetti dell'universo non hanno il sottile potere di dare all'uomo l'esperienza della felicità. La persona che pensa, vede che la felicità non è il risultato di qualcosa. Qual è allora lo speciale significato dell'espressione: "La ricerca della felicità o l'indagine sulla felicità?" Perché adoperiamo le parole ricerca e indagine? Ricercare o indagare implica che qualcosa è stato perduto. Se una cosa c'era e poi non c'è più, possiamo immediatamente andare alla ricerca di essa. Quando la cosa perduta viene trovata, noi l'abbiamo semplicemente ritrovata. La vita quindi, non è tanto uno sforzo per scoprire la sorgente della felicità, quanto uno sforzo per ritrovare la felicità perduta. Nel suo aspetto di ricerca, la vita è un tentativo di recuperare quello che è stato perduto.

Questo ci porta ad un punto più sottile e ad una più elevata implicazione. Se la felicità è uno stato che avevate e ora avete perduto, allora riguadagnando il fattore perso, potreste riscoprire quello stato per avere la vostra esperienza di felicità. Dove si trova questo fattore? La chiarissima e definita risposta è: questo fattore si trova dentro di voi; non sta al di fuori di voi. Poi, in quale relazione si trova? E' una parte di voi o è vicino a voi? Oppure è in relazione di identità con voi? Voi, voi stessi siete quella felicità. Felicità è la vostra essenziale natura. Felicità è la vostra più interna natura. In effetti, voi non potete mai perderla, perché essa è identica a voi.

Il presente temporaneo stato di assenza di felicità e la sua ricerca quindi, è uno stato di dimenticanza, non uno stato di effettiva perdita. Questo è stato spiegato in vari modi in filosofia e l'esempio più semplice è quello dell'uomo che cercava i suoi occhiali, mentre li aveva poggiati sulla testa dopo aver finito di leggere il suo giornale.

Nella vostra ricerca per la felicità, la vostra posizione è precisamente la stessa. La vera natura del vostro essere è indescrivibile, eterna, pura felicità. L'assenza di felicità non è tanto la perdita di una cosa come tale, ma la perdita della vostra consapevolezza della sua presenza interiore. La sorgente della vera felicità giace proprio dentro di voi. La sorgente della propria felicità è il vostro Sé. Finché l'uomo non realizza la sua vera natura e si disseta alla sua vera sorgente, deve egli essere totalmente privato della sua felicità? Assolutamente no! Proprio come siete, potete servirvi di molti mezzi per ottenere qualche esperienza di felicità. Quali sono questi mezzi? C'è un modo molto semplice. Potete liberarvi di tutti quei fattori che vi privano della vostra felicità. Questo sforzo è largamente negativo, perché voi non fate alcunché di positivo per ottenere la felicità. Voi considerate che la felicità è lì, ma che non può essere sperimentata. Allora vi domandate che cos'è che impedisce quell'esperienza e procedete nel rimuovere gli ostacoli – ed è così! Se c'è una luce e in qualche modo è stata coperta, allora dovete scoprirla e far sì che brilli. Se una certa quantità di oro è stata sepolta in un luogo, per ottenere quell'oro dovete solo rimuovere la terra e le pietre che lo coprono. Allora voi trovate l'oro e lo prendete. Quali sono tutti questi fattori che in effetti ci privano della nostra felicità? Essi sono stati costruiti tutti da noi. Essi sono dovuti all'errore originale dell'uomo che sta nel pensiero che la felicità deve essere trovata negli oggetti e, a causa di questo deludente pensiero, sorgono tutti gli altri fattori da cui l'uomo ha tratto la propria errata credenza.

Necessità e desiderio, che sorgono da questa prima delusione, distruggono ogni pace di mente. In una mente priva di pace, come può esserci la felicità? La felicità dipende dalla pace della mente. E' solo in qual calmo, tranquillo stato di mente che sorge la felicità, perché essenzialmente la vera felicità è il vostro stato spirituale interiore. Fortunatamente o sfortunatamente, i soli mezzi attraverso cui essa può essere espressa sono l'intelletto e la mente. Se questi due mezzi sono gettati in un tale stato di agitazione che non possono servire come adatti canali per l'espressione di questa felicità interiore, allora la loro condizione diventa inadatta e sfavorevole. E' solo quando c'è pace e serenità nell'intelletto e nella mente che la felicità interiore si rende visibile. Il ladro della vostra pace e serenità è il senso di mancanza ed il desiderio che sorgono dal vostro primo errore che la felicità dipende dagli oggetti. Questo è l'errore in cui iniziate la vostra vita! Nella fanciullezza ci viene insegnato che divertirsi significa andare in luoghi, o fare cose, o ottenere oggetti e così i bambini crescono con questa illusione. L'adulto che ne deriva, è alla mercè di cose che sono al di fuori di lui. Anche un pizzico di giusta comprensione di questo mondo, come effettivamente è, instillata in giovani menti, potrebbe garantire un ricco raccolto in termini di felicità e gioia.

### **La Limitata Utilità degli Oggetti dei Sensi**

Cercate di valutare gli oggetti per quello che realmente sono. Per condurre una propria esistenza qui sulla terra, si deve assegnare un limitato valore agli oggetti. Certi oggetti sono indispensabili per il mantenimento della vita; ed a questo fine essi dovrebbero essere utilizzati. Ma fate che essi non assumano una non debita preminenza nella vostra vita. Perché, invece di servire da sostegno, possono diventare dei veri tiranni togliendo alla vita ogni vera contentezza e soddisfazione. La vostra felicità può allora essere mortificata da questi oggetti. Questi oggetti possono poi venire ad avere un dominio su di voi e tendere a dominarvi ed a rendervi schiavi. Un'adatta comprensione ed una giusta valutazione degli oggetti per quello che sono e per l'utilità che hanno, deve essere la prima preoccupazione per l'essere umano. "Così lontani eppur così vicini!", potete dire così, quando gli oggetti cercano di invadere il regno interiore della vostra vita.

### **Aiuti per la Felicità Verificati dal Tempo**

Per quanto è possibile dovete sempre cercare di semplificare la vostra vita. La semplicità nella vita è il vero segreto della felicità. Esperienze non ostacolate di quella gioia che giace all'interno, derivano dalla semplicità. Quindi, la vostra vita non dovrebbe mai essere complicata da troppe cose. A causa di troppe cose, dovute a troppi desideri, l'uomo moderno sfortunatamente ha perduto questa gioia. Potete vedere la luminosa pubblicità delle linee aeree: il "Paradiso" che loro indicano per una vacanza, non è nella altamente urbanizzata America, ma nelle isole dei mari del sud. Perché? Non perché esse hanno teatri, ristoranti, ippodromi o piste per corse – nessuna di queste cose. Questi luoghi raramente offrono le ordinarie comodità, tuttavia uno facilmente ammette l'idea che lì c'è un "Paradiso", perché uno conosce la naturale semplicità di quei posti. Il nativo hawayano canta e danza sempre. Egli è in paragone più libero e pieno di felicità che deriva dalla semplicità e dall'accontentarsi. Noi lo invidiamo e cerchiamo anche di imitarlo, almeno per un po' di tempo, lasciando tutte le distrazioni e andando nei suoi luoghi. Nella semplicità l'uomo ha la chiave della felicità.

Con riluttanza l'uomo moderno permette alla sua vita di diventare complicata. Egli sa che la semplicità è il segreto della felicità. "Ma io non posso raggiungere questa semplicità!" E così dicendo egli piange. Egli cerca di dimenticare anche il meraviglioso paradiso. Prende dei

tranquillanti, va nei bar e fa qualcosa – ogni cosa – per cercare di dimenticare la totale inadeguatezza della sua condizione presente.

Abbiate la capacità di ricavare gioia da qualsiasi condizione in cui potete venire a trovarvi. Affermate: “La situazione non ha il potere di modificare la mia esperienza. La mia esperienza è alterabile solo fino al grado in cui le permetto di essere alterata. Se dico no, allora posso avere la stessa pace e felicità interiore, non importa quanto la situazione cambi. Può cambiare ogni ora, tuttavia io non farò alcun cambiamento”. Così una grande beatitudine arriverà se avete semplicità e capacità di accontentarvi. Troverete, prima di tutto, che siete liberi da debiti. Questo incubo delle rate, dei piani di credito, che vengono mese dopo mese e anno dopo anno, scomparirà. Alcune persone non hanno nessuna libertà; esse sono solo schiave di varie compagnie con cui hanno acceso delle rate. Fino alla fine delle loro vite continuano a pagare rate sulla casa, sull’auto, sulla TV, sul frigorifero, sulla lavatrice e solo il cielo sa quanti altri congegni sono stati inventati!

Una vita semplice e piena di soddisfazione dipende più dalle cose fatte da Dio che dagli oggetti fatti dall’uomo. Ci sono centinaia di cose che possono riempirvi di felicità se solo avete occhi per vedere. Quando vi alzate al mattino, potete uscire fuori dalla vostra stanza, guardare l’alba ed essere felici. Quando il sole sorge c’è ancora più felicità. Quando udite gli uccelli cinguettare ancora più felicità. Quando sentite la fresca brezza che soffia – bene, non c’è fine alla felicità! Imparate la tecnica per derivare felicità da queste semplici cose – dall’alba, dal sorgere del sole, dagli uccelli, dal riso dei bambini, dal bel cielo blu, dalle bianche nuvole che scorrono come enormi navi, dai piccoli fiori danzanti. Tutto ciò può ispirarvi se conoscete come derivare gioia da essi. Se scoprite questo segreto, non ci sarà fine alla vostra felicità.

In più imparate a sperimentare gioia dalla felicità degli altri; invece di diventare invidiosi diventate pieni di gioia ovunque vedete altri felici. Sentitevi felici osservando la felicità degli altri. Imparate a derivare felicità dal portare felicità nelle vite degli altri. Imparate la tecnica di ricavare gioia rendendo gli altri gioiosi. La vostra felicità si moltiplicherà di mille volte. Al momento presente essa è circoscritta alle esperienze che solo voi sperimentate. Ma se cominciate a ricavare gioia dagli altri allora sarete perpetuamente felici. La felicità di ognuno diventerà una parte della vostra felicità e si andrà a moltiplicare e ad aggiungere ad essa.

Cercate di derivare gioia dalla bellezza di tutte le cose, non solo da quelle che possedete. In questo modo svilupperete una capacità impersonale per ricavare felicità. Senza spendere un centesimo dalla vostra tasca, realizzerete un illimitato tesoro di felicità che giace sparpagliato tutto intorno a voi e ovunque siete. Quando realizziamo le molte cose che Dio ci ha dato e per cui abbiamo ragione di essere felici, l’intero giorno non sarà lungo abbastanza per rendere grazie a Dio. Egli ci ha dato un tesoro incalcolabile. Considerate il vostro corpo, il vostro proprio Sé. Voi avete due occhi perfetti. Supponiamo che qualcuno vi dica: “Tutto bene, dammi uno dei tuoi occhi e ti darò 20.000 dollari”. Quale persona in sane condizioni di mente potrebbe accettare una tale richiesta? Supponiamo che vi vengano offerti 100.000 dollari per la vostra lingua – la cedereste? Così, questo significa che voi avete cose che valgono milioni e milioni di dollari. Tuttavia siamo depressi e frustrati per poche cose che non abbiamo, non realizzando l’incalcolabile valore delle preziose cose che già possediamo. Ci sono alcune persone che sfortunatamente sono prive di queste cose. Paragonatevi ad esse e considerate quanto siete fortunati! Se semplicemente riflettete su quanto Dio vi ha dato, la vostra intera visione della vita si modificherà. Imparate questi piccoli segreti; essi sono piccoli, ma sono molto importanti. Essi possono significare l’intera differenza tra oscurità e luce.

Imparate ad accettare le esperienze che vengono dalla vita. Non è di nessuna utilità logorarsi e infuriarsi e sentirsi infelici per queste. Voi forse aggiungete solo più infelicità a quell’infelicità che queste esperienze portano. Abbiate una calma e saggia rassegnazione.

C'è un'unica Suprema Intelligenza che sta guidando le vite degli uomini su questa terra e le esperienze che vengono da quella Sorgente, imparate ad accettarle come esseri umani. Sopportate i piccoli problemi che vengono attraverso la vita. Se c'è un po' di dolore sopportatelo ed imparate a togliere la spina che vi punge, così potete arricchire la vostra vita proprio con quelle esperienze che trovate dolorose e spiacevoli.

Siate amici verso tutti. Verso i vostri superiori abbiate un atteggiamento di compiacenza. Non siate pieni di paura, di timidezza e di nervosismo in loro presenza. Questo può anche privarvi della vostra gioia. Siate sereni. Con i vostri eguali siate amichevoli; sentite l'unità con tutti. Verso quelli che sono inferiori a voi in stato sociale, in salute, in forza, in bellezza, abbiate un atteggiamento di gentilezza, amore e compassione. Verso quelli che creano problemi, cattivi, spiacevoli e sgradevoli, siate indifferenti. Non mettetevi in uno stato di irritazione, fastidio, odio o inimicizia; ignorateli soltanto. Questi quattro atteggiamenti vi forniscono un mezzo per non essere messi "fuori gioco" – compiacenza verso i superiori; amicizia e fratellanza verso i vostri eguali; gentilezza e compassione verso quelli che sono inferiori a voi; e una perfetta indifferenza verso tutti quelli che vi sono nemici, che portano problemi, cattivi, malvagi e spiacevoli. Tutte queste quattro categorie di persone sono quelle che incontrerete lungo la vostra vita.

Soprattutto non date sfogo all'ira. La rabbia, più di ogni altro singolo fattore in questo mondo, distrugge la felicità. Essa può totalmente rovinare l'intera felicità di una casa. Se un membro di una famiglia si arrabbia e sfoga la sua ira, egli può distruggere la felicità di tutti i membri della casa, anche i vicini possono essere influenzati.

Mantenete un razionale controllo sui sensi. La spinta verso il godimento carnale è una parte naturale dell'essere umano, ma essa appartiene solo alla parte fisico-mentale della vostra natura. Dobbiamo riconoscerlo come tale. Però, è una prerogativa di ogni individuo dotato di elevata intelligenza di tenere le redini sui sensi. In questo modo i sensi non possono distruggere la felicità. Se ad essi viene permesso di fare su di voi quello che vogliono, allora voi non potete avere nessuna felicità. *Questa è la Legge dell'Universo.*

Basate la vostra vita su virtù, verità e purezza. Se la purezza è sempre la vostra regola di guida, i complessi di colpa e le neurosi se ne andranno e lo psichiatra non sarà per voi necessario. La felicità riempie coloro che basano le loro vite sulla virtù. La virtù è una diretta emanazione del Divino, proprio come la felicità è una qualità del Divino. Sebbene ciò può all'inizio essere difficile, tuttavia, quanti mal di testa vi sarete risparmiati se basate la vostra vita sulla virtù e la verità! Se dite una bugia, per sostenerla dovrete dire una catena di bugie. L'adesione alla verità vi toglie tutte le ansietà e migliaia di tensioni. Una vita di sincerità e di purezza è una vita priva di molti dei fattori che contribuiscono alla miseria ed all'infelicità del mondo moderno.

Anche più importante, mantenetevi strettamente vicini a quella grande Sorgente Interiore di ogni felicità, ogni gioia ed ogni beatitudine! Chiamatela con qualsiasi nome volete – io non voglio darle alcun nome. Fate *Quella* il centro del vostro essere. *Quella* è l'Eterna Cosa che sostiene la vostra vita. *Quella* è il vostro Alfa ed Omega, il vostro tutto in tutti, il vostro substrato che vi sostiene e la vostra destinazione ed obiettivo. Mantenetevi vicini ad Essa sviluppando amore. Amore per il Supremo! Ricordate sempre il Supremo! I Grandi che si sono assorbiti per sempre nel Supremo Beato Stato di felicità e beatitudine ci hanno detto un grande segreto che ci dà un infallibile metodo per raggiungere la felicità. Questo Segreto è il Nome Divino. Essi hanno detto: "Praticate il Nome Divino. Il Nome del Supremo ed il Supremo non sono due; Essi sono un'una ed unica cosa. Se avete il Nome Divino dentro di voi avete il Supremo dentro di voi". Questa è una grande verità spirituale; è un grande fatto, una grande affermazione. Se ricordate questo fatto e cercate di rendere vostro il Nome Divino, se ripetete sempre il Nome Divino, se invocate sempre il Nome Divino, se riempite

sempre voi stessi con la corrente del Nome Divino, allora felicità e beatitudine saranno sempre presenti in voi. Felicità, nel più vero senso del termine, è quella immutabile esperienza proprio dentro di voi. E' quella consapevolezza che, essendo presente, vi rende capaci di derivare dolcezza da tutte le altre cose e che, essendo assente, vi priva di ogni dolcezza in ogni cosa. Questo è il più importante fattore.

Si comporta come il numero "uno" in matematica. Se c'è l'"uno" voi potete aggiungere ad esso qualsiasi numero di zeri ed ogni zero progressivamente aumenta il valore del numero enormemente. Gli zero allora guadagnano grande importanza. Ma se l'"uno" non c'è, allora tutti gli zero sono solo insignificanti, senza alcun loro valore. Allo stesso modo, tutte le cose acquistano la capacità di dare felicità solo in presenza dell'UNICO ESSERE. Fate di Lui il centro della vostra vita. Fate di Lui la più importante e suprema cosa nella vostra vita. Allora non sarete mai privati della vostra felicità neppure per un singolo secondo. Nessuno sarà capace di allontanarvi da Lui, perché siete voi stessi in quella Felicità. Quando un pesce è tolto da un piccolo recipiente e liberato nell'oceano, egli nuota ovunque e rimane sempre nel vasto oceano. Così, da quel piccolo contenitore di vita delusa, dove diamo quella non dovuta attenzione agli oggetti esterni, solleviamoci ed entriamo in questa vasta Verità. In Dio si trova la felicità, ed Egli è dentro di me, Egli ed io siamo uno.

Dentro di voi c'è l'Eterna Fonte di Eterna Felicità. Possiate vivere la vostra vita in questa Verità. Allora vi assicuro che la vostra vita diventerà una corrente di felicità. Possa la vostra vita così fluire non in una valle di lacrime, ma in un eterno flusso di infinita felicità. Questa è la mia preghiera: possa Dio darvi la forza e l'ispirazione per fiorire in quella semplicità ed in quell'accontentarsi, in quella splendente e radiante virtù, in quel sereno stato di distacco, in quell'amicizia verso tutti gli esseri, da cui questo grande dono che è in attesa di essere riversato su di voi diventi vostro. Possa la vostra vita diventare splendente di gioia. Dio vi benedica tutti!

HARI OM TAT SAT