

GENTILI CON SE STESSI

(Uno Strumento della Tua Pace)

di

Swami Chidananda



Assisi - Settembre 2011

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Sri Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione della ricorrenza dell'anniversario della Sua nascita: 24 Settembre 2011.

Prima Edizione Italiana: Settembre 2011

Traduzione Italiana da:
"An Instrument of Thy Peace"
by Swami Chidananda
a cura di L. e L. Porpora

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

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

Website: www.sivanandaonline.org

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
Tipolitografia Properzio

INTRODUZIONE - Nota all'edizione Italiana

Quelle che seguono sono conferenze che Swami Chidananda ha tenuto dal 1959 in occidente e sono raccolte in un suo libro intitolato: "Uno Strumento della Tua Pace". Questi, sono preziosi messaggi che abbiamo ritenuto utile tradurre a beneficio dei ricercatori Italiani.

Sulla copertina del libro di Swami Chidananda, si legge: "Quale dono prezioso è quello di venire in contatto con un grande saggio, anche se il contatto può non essere personale, ma avviene tramite un libro. Un libro soltanto può non sempre essere paragonato all'esperienza di essere alla diretta presenza fisica di un santo che è immerso nella coscienza di Dio, ma tuttavia lo scritto di una tale grande anima ha ancora la capacità di guidare, ispirare, incoraggiare e illuminare. Un sincero ricercatore può spesso riconoscere il potere inerente negli insegnamenti scritti e può sentire che il saggio è in effetti presente nelle parole che si leggono".

Il titolo di questo libro è particolarmente significativo considerando la vita di costante servizio che Swami Chidananda ha condotto. Il titolo deriva dal primo verso della famosa "Preghiera Semplice" di San Francesco, e Swami Chidananda è stato spesso chiamato il San Francesco dell'India per la sua dedizione al benessere di tutti gli esseri, per la sua dedica al servizio dei più poveri e in particolare dei lebbrosi.

I discorsi contenuti in questo libro sono potenti messaggi per chiunque li riceva, ma sono specialmente adatti per un pubblico occidentale. Swamiji è stato capace di distillare la saggezza dell'oriente in idee ed esempi che si correlano direttamente alle esperienze di vita degli occidentali che lo ascoltavano e che leggono le sue parole. Si potrà sentire che ogni cosa è stata spiegata e che nulla è stato tralasciato. Di più, il grande amore e la compassione di Swamiji sono chiaramente evidenti nelle sue parole e la corrente di forza spirituale che fluisce da esse porterà il lettore a una più grande comprensione delle più alte verità metafisiche. Swamiji è la persona ideale per insegnare il Dharma in Occidente; egli è stato un Brahmino dell'India del Sud ed ha avuto la sua educazione in una scuola inglese cristiana dove è stato a lungo a contatto con la cultura e la religione occidentale fin dai primi anni di scuola.

Dal 1959 Swamiji ha iniziato a viaggiare all'estero per portare il messaggio del suo Maestro Swami Sivananda, in un tour che è durato 2 anni. I tours sono poi continuati anche quando è stato nominato Presidente della Divine Life Society. Con lui viaggiava come segretario Swami Vimalananda che ha registrato e raccolto i suoi discorsi e li ha fedelmente trascritti, e negli anni ne ha riempito una grande valigia. Da questa grande raccolta, con l'aiuto di alcuni Swami e collaboratori laici residenti nello Sivanandashram, è stato realizzato questo libro.

Al pubblico Italiano verranno ora presentati, in tempi successivi, alcuni dei discorsi più significativi e pregnanti tratti da questo libro, sulla filosofia dello Yoga dell'Oriente Indiano.

I Traduttori
Assisi – Settembre 2011

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

PREFAZIONE di Sri Swami Chidanandaji Maharaj

Avendo ricevuto l'ordine dall'adorabile e santo Maestro Swami Sivananda, ho viaggiato ampiamente in differenti nazioni in occidente come nell'estremo oriente. E' stata la mia buona fortuna di riuscire anche a vedere in cima ad un'alta collina la grande statua di Buddha in meditazione sull'intero mondo. Tutto questo viaggiare è stato compiuto per propagare il messaggio di Swami Sivananda, il santo e saggio che ha sperimentato Dio nei nostri tempi, che ha fondato la Divine Life Society nel 1936, molto prima che io mi unissi alla sua organizzazione nell'anno 1943 e mi abbandonassi a Lui.

Ho visto l'ottimo lavoro di Gurudev Swami Sivananda che in ogni parte del mondo ispira le persone a condurre una vita buona, etica e divina. Egli fece questo nel breve periodo di 27 anni, cioè dal 1936 fino all'anno 1963. Ma le sue parole avevano un potere; esse portarono una rivoluzione nelle vite di coloro che le leggevano. Era il potere della sua realizzazione divina. E' lo stesso potere che mi ha condotto a disseminare la conoscenza etica e spirituale ai suoi discepoli ed ai membri della Divine Life Society.

Ho avuto la buona fortuna di servire Swami Sivananda dal 1943 fino all'anno 1963 quando Egli prese il mahasamadhi. Durante tutto questo periodo di associazione di 20 anni, ho ricevuto molti insegnamenti che sono freschi nella mia mente anche in questo giorno della mia vita. Essi saranno conservati come un tesoro nella mia memoria.

Quando il Santo Maestro Swami Sivananda mi mandò in occidente, il mio solo interesse era quello di propagare i Suoi insegnamenti al mondo intero ed a portare le persone nella luce della conoscenza dalla tentennante oscurità dell'ignoranza. Ho visto persone vivere le loro preziose vite nella dimenticanza. Vidi che le loro vite erano utilizzate nell'inseguire i piaceri dei sensi. La vasta maggioranza delle persone indulgeva nella felicità dei sensi e ciecamente si precipitava verso quello che trovavano più facile raggiungere. Esse traevano felicità da quello che era temporaneo e transitorio. Questo avveniva in un momento, e nel momento successivo tutto era scomparso, lasciandole nel dolore, nell'angoscia e nell'infelicità.

Ma, quando il messaggio del Santo Maestro era dato a loro, essi si ritrovavano nella luce e nella pace! Così cominciarono a comprendere il vero significato della vita ed il suo scopo. Questi messaggi furono presentati ai ricercatori sotto forma di ritiri spirituali, conferenze, discorsi e sessioni di domande e risposte, come mia umile offerta al Santo Maestro Swami Sivananda. Durante questo periodo, ho parlato su vari argomenti, talvolta secondo la richiesta degli organizzatori ed altre volte l'argomento era scelto da me.

Tutti questi discorsi sono stati registrati e trascritti da Swami Vimalananda che ha viaggiato con me in tutti i vari luoghi come un utilissimo segretario. Ora essi sono stati messi insieme e riuniti in un libro dal titolo: "Uno Strumento della Tua Pace: Swami Chidananda in Occidente".

Lo studio di questo libro aiuterà i ricercatori nel loro viaggio spirituale. Prego il Signore Onnipotente e l'adorabile Santo Maestro Swami Sivananda di benedirlo per il suo successo e per la sua più ampia diffusione.

Swami Chidananda



RISVEGLIARSI DAL SONNO DELL'INCONSAPEVOLEZZA

Occasionalmente dovrete prendervi un po' di tempo per considerare sistematicamente, in profondità ed in sincerità, la domanda: " Chi sono io?" Voi siete dotati della facoltà della ragione e la funzione più grande di questa facoltà è quella di indagare nella vostra natura fondamentale. Fuori da una condizione non manifesta, dove esistete senza forma, altezza, peso o colore, vi manifestate poi per un breve periodo di tempo su questo pianeta come una personalità con un particolare nome e forma dotata di molti distintivi attributi fisici e mentali. La vostra manifestazione inizia ad un certo punto in un tempo chiamato nascita e finisce poco dopo ad un certo punto in un tempo chiamato morte.

Tra questi due punti, voi parlate, ridete, amate, odiate, sorridete, cantate, studiate, lavorate e giocate. Andate a scuola e imparate tutto sulle piante, gli alberi, gli animali, le costruzioni, la matematica e qualunque altra cosa ci possa essere. Imparate ogni cosa che esiste sotto il sole, sul vostro ambiente esterno, ma non imparate praticamente nulla circa voi stessi. Quel poco che assimilate in auto-conoscenza sono fatti insignificanti e disconnessi – praticamente nulla di reale o di completo. Se vi trovate in una situazione veramente difficile, andate da qualcun altro, vi sdraiate su un divano e gli chiedete di parlarvi di voi stessi!

State camminando in una specie di oscurità circa voi stessi. Leggete alcuni libri, ascoltate alcune conferenze, e può darsi che un piccolo raggio di luce talvolta entri nella vostra mente. Questo singolo raggio è meglio di niente, ma non è abbastanza. Un raggio di luce non è abbastanza per illuminarvi e quel piccolo tratto di conoscenza non vi aiuterà durante una crisi profonda. In una crisi avete bisogno della verità, e avete bisogno della sua interezza e non semplicemente di piccoli pezzi che galleggiano qua e là sulla superficie della vostra mente. Avete bisogno che questa verità sia ancorata nelle profondità del vostro essere.

Ho incontrato recentemente una persona che sembrava conoscere quasi tutto quello che c'è da conoscere circa il Vedanta, l'immortalità dell'anima, la purezza e la perfezione dell'Eterno, la libertà e l'indipendenza del più alto stato. Tuttavia era completamente incapace di sfruttare essa stessa tutta questa conoscenza, perché questa non era mai realmente penetrata nella sua mente. Queste idee sono impotenti se non sono profondamente radicate nel terreno mentale. Per tirare fuori un uomo dal pantano in cui è caduto, è necessario un grande potere. Le idee devono essere assorbite in profondità.

La convinzione intellettuale è buona – se essa è ferma. E' meglio che un semplice fascino mentale, ma alla fine le idee devono diventare una parte di voi, così che esse in effetti cambino il vostro modo di agire. Le vostre idee devono essenzialmente influenzare la vostra vita e riformare il vostro atteggiamento. Alla fine dovete acquisire la più elevata conoscenza del Sé. Una vita priva di questa più alta conoscenza è una vita che procede nell'oscurità, nell'ignoranza e nell'errore. Come potete mai sperare, nella più totale oscurità, di raggiungere l'obiettivo finale?

Sarete molto sorpresi, se farete un'indagine imparziale della vostra presente attività, di quello che si intende per "conoscenza". Vedrete che, in generale, questa ricerca serve soltanto per i vostri interessi mondani. Perché, per esempio, state seguendo tutti questi corsi serali, di corrispondenza per avere un diploma? Perché volete del denaro. Volete comprarvi una nuova auto, un televisore a colori, mettere una piscina in giardino, fare un viaggio alle Hawaii, o diventare membri in qualche club rinomato. Volete visitare bei posti, vedere belle

cose, avere bella gente con la quale parlare. Siete alla ricerca della conoscenza perché credete che in questo modo sarete capaci di aumentare i vostri guadagni. Credete che se il vostro libretto di assegni è ricco, le vostre richieste più importanti saranno soddisfatte. Supponete forse che oggi giorno la gente si dirige verso collegi e università in cerca dell'Assoluto? Pensate che sono presi dal nobile fuoco e dalla spinta di dedicare le loro vite alla causa della libertà? Pensate che sono alla ricerca della saggezza? Essi vogliono migliorare le loro prospettive per un lavoro migliore e per un miglior salario.

I saggi indiani ci hanno detto molto tempo fa che anche se l'uomo è la gloria splendente di tutta la creazione ed è fatto ad immagine di Dio stesso, ed è in spirito uno con Lui, rispetto all'apparato fisico, egli non è differente da ogni altro animale esistente nella creazione. Questo non è da intendersi per screditare, ma si intende per mostrare che le necessità dell'uomo, per cibo, acqua, sonno e per la sua sopravvivenza sono tutte le stesse necessità fisiche che si trovano negli animali. L'uomo le condivide con ogni bestia che è sulla terra, con ogni uccello che è nell'aria e con ogni pesce che è nell'acqua – con ogni cosa che si muove sulla superficie di questa terra.

Gli animali soddisfano le loro necessità in un modo semplice e primitivo, mentre l'uomo le soddisfa in un modo molto sofisticato, ma in esse non c'è molta differenza, eccetto che l'uomo ha bisogno della conoscenza per la sua sopravvivenza. Egli si sforza per ottenere questa conoscenza, ma in questo suo elaborato ed indiretto modo, si sforza di ottenerla solo come un mezzo per esaudire le sue necessità sensuali. Alla fine egli converte la sua conoscenza in denaro. L'intelletto serve agli interessi del corpo, perché in questa circostanza il corpo è il perno di tutto.

Però, la reale conoscenza è la conoscenza del Sé. La conoscenza del Sé è la più alta conoscenza acquisita sotto forma di luce. La luce della conoscenza del Sé, illumina le profondità interiori del vostro essere, disperde le oscurità dell'ignoranza del Sé, vi risveglia dal sonno della non consapevolezza e vi conduce all'esperienza della realizzazione del Sé. Quando l'intelletto è impiegato nella ricerca di questa più alta conoscenza, non sta servendo gli interessi del corpo, ma quelli dell'anima. L'inevitabile destino del corpo è la dissoluzione – sarà ridotto a polvere. Presto o tardi il corpo sarà messo sei piedi sotto terra, e allora di che vantaggio sarà per noi tutta questa conoscenza inferiore del nostro ambiente esterno? Dopo che tutto questo è detto e fatto qual è l'uso di tutta questa conoscenza inferiore?

Una volta un ragazzo si riferì a tutta questa conoscenza inferiore in un modo molto sdegnoso: "Cosa potrà fare per me un' educazione che mi porterà a guadagnarmi il pane? Essa metterà solo più cibo nel mio stomaco. Questa non è la conoscenza per me. Giorno dopo giorno dal grembo alla tomba, dalla culla alla bara, l'uomo è reso schiavo per esaudire le necessità del corpo. Io voglio essere libero da questa schiavitù. Datemi quella conoscenza che mi renderà libero!" Quel ragazzo, Sri Ramakrishna, divenne uno dei più grandi giganti spirituali che il mondo ha mai visto. Il suo discepolo, Swami Vivekananda, fu il primo grande Hindù a portare la conoscenza del Vedanta in occidente. Nel 1893 a Chicago quel brillante giovane tuonò: "E' la più grande delle follie chiamare l'uomo un peccatore! L'uomo è divino. Può l'impurità rimanere in presenza della divinità? L'impurità non può rimanere. L'uomo è sempre puro, un sempre perfetto figlio dell'Essere Divino!"

Grandi imperatori hanno governato questa terra. Dove sono ora? Essi sono svaniti. Solo nel deserto ci sono la sfinge e le piramidi, che testimoniano la civiltà che una volta venne alla luce e li cadde. A Roma i palazzi imperiali ci sono ancora – monumenti di pietra ai Cesari che vissero e morirono lì. Ogni cosa passa. Anche i nostri moderni fisici concordano che miliardi di anni fa questo universo non esisteva. Esso venne in essere ad un certo punto in un tempo illimitato e alla fine anche esso, cesserà di essere. Ora anche gli scienziati stanno cercando di esplorare all'interno della materia per scoprire quello che è permanente e

durevole. Essi vogliono scoprire quello che è immutabile e quello che è fisso in questo vasto, costantemente mutevole, non eterno flusso chiamato universo.

La Giustizia della Legge del Karma

Il Karma non è un qualche terribile fattore che è stato calato sulla società umana. La legge del karma non solo è supremamente giusta ma è anche un provvedimento supremamente amorevole dell'Essere Cosmico per rendere capace l'individuo di raggiungere il suo benessere supremo. Questa legge del karma che prevale, è compatibile con l'auto-sforzo dell'uomo e non è qualcosa che si oppone a questo. Al contrario, l'auto-sforzo – se praticato con la corretta comprensione – può essere utilizzato per raggiungere il supremo divino destino dell'uomo. L'auto-sforzo e la legge del karma vanno insieme. Tuttavia, voi non potete fermare gli effetti delle cause che avete già portato in essere e che hanno già iniziato a lavorare. E' come una freccia che un cacciatore ha lanciato dal suo arco che sta volando nell'aria. Egli non può richiamarla e la freccia deve finire il suo volo e colpire il bersaglio.

Quando noi veniamo in questo corpo, portiamo con noi l'intero disegno karmico come una registrazione su un disco di grammofono. Il modello di vita si sviluppa dalla culla alla tomba sotto forma di varie esperienze. Non c'è alcuna scelta su questa materia ed uno deve sopportare queste esperienze. Però, questa è solo una parte minore della legge del karma, perché quello che vi accade non è la cosa essenziale. Le esperienze si presentano anche agli animali ed essi soffrono per la fame, la sete, il caldo ed il freddo. L'unicità dell'uomo è la sua abilità ad impegnarsi in attività che hanno uno scopo e non ad essere semplicemente governato dal meccanismo dell'istinto. Egli è un agente indipendente ed agisce con grande libertà. Quello che ottenete da questa vita non è attraverso quello che vi sta accadendo, ma come scegliete di trattare con quello che vi sta accadendo. Secondo come vi comportate con le esperienze che sono ordinate dal vostro modello karmico, siete ancora l'architetto del vostro proprio destino a causa della vostra libertà e abilità ad agire.

Tutte queste esperienze, in un contesto finale, non sono imposte sull'individuo da un qualche agente estraneo che arbitrariamente forza un certo modello. No. Questo modello karmico con cui un individuo umano viene quando nasce è la somma totale dei risultati di quello con cui egli stesso si era impegnato durante un periodo precedente. Il destino è il raccolto di tutti i semi che voi stessi avete precedentemente seminato. In ultima analisi voi stessi siete i creatori di quel modello karmico. Questo non contraddice l'onnipotenza di Dio perché è la stessa onnipotenza di Dio che ha voluto che voi aveste questa libertà di azione. Questa libertà è vostra perché Dio ve l'ha donata. All'interno del campo d'azione della Sua onnipotenza, voi siete liberi agenti. Il compito dell'uomo è quello di fare lo sforzo, come se ogni cosa dipendesse dal suo sforzo. Fate il giusto sforzo con tutto il vostro cuore e anima, ma dovete avere sempre la comprensione che lasciate l'ultimo risultato nelle mani del tutto intelligente Essere. Se Egli sceglie di donarvi l'effetto finale che desiderate, molto bene, voi potete allora prenderlo.

L'uomo può sollevarsi fino alle più elevate altezze o dannare se stesso nell'inferno più profondo. E' tutto nelle sue mani. Se egli la riconosce ed è consapevole della legge del karma, può utilizzarla in un modo meraviglioso. Se sfortunatamente è completamente ignorante della legge del karma, allora egli sarà totalmente soggetto alle sue operazioni. Non sapendo che sono le sue proprie azioni che hanno causato la sua condizione presente, egli può essere confuso, può mostrare i suoi pugni a Dio o può dare la colpa a qualunque altro e considerarlo responsabile delle sue sofferenze. Però, uno che comprende la legge del karma non può albergare risentimento perché sa che nessun altro è responsabile. Egli conosce che ha creato quelle esperienze in un altro periodo nel passato e ora sta raccogliendo il raccolto dei semi che egli stesso ha seminato. Egli non porta alcuna

malevolenza verso i suoi compagni umani, ed è capace di accettare le sue esperienze con una profonda comprensione. Se egli è saggio, cercherà di imparare qualcosa dalle esperienze alle quali è sottoposto.

Come si può spiegare il fato dello Shah dell'Iran alcune decine di anni fa? Egli riunì i capi di stato di tutte le grandi nazioni del mondo a Teheran, e per circa due o tre settimane celebrò, in un grande e fastoso modo i 2500 anni della sua dinastia; deve aver speso milioni per questa celebrazione. Egli organizzò uno dei più sofisticati eserciti che gli Stati Uniti aiutarono a mettere insieme per proteggerlo dai suoi nemici, ma poi cosa gli accadde? Fu deposto dal suo trono, e dovette andarsene dalla sua terra in una nazione che lo avrebbe accettato e, poco tempo dopo, ignorato e disprezzato morì di una miserabile morte.

In un modo simile un agricoltore può lavorare giorno e notte nel suo campo per mesi, poi improvvisamente ci può essere un'invasione di cavallette o una terribile gelata e il 75% del suo raccolto può essere distrutto o perso. Il risultato del karma è alla fine nelle mani di una forza cosmica che è in equilibrio con la legge di compensazione o retribuzione. Senza l'operazione di questa legge nulla può accadere. Questa legge può essere nascosta allo sguardo umano ma essa opera ed è basata su giustizia assoluta, bontà ed amore infinito.

Fate che l'intelletto consideri: "Chi sono io? Da dove sono venuto, qual'era la mia condizione prima che entrassi in questo corpo? Quando lo lascerò dove andrò? Fatemi conoscere. Quella condizione è molto più importante per me che questa esistenza fisica, perché questa è solo temporanea, mentre quella è durevole e continua. Esisteva prima e continuerà ad esserci successivamente. Se è reale, deve essere presente anche ora, coperta da qualcosa d'altro – qualcosa che è temporaneamente sovrimposta ad essa. Fatemi conoscere quella condizione reale". La più alta funzione dell'intelletto è quella di considerare queste domande ed altre come queste. "Mi è stato dato questo corpo e sono stato mandato a vivere in questo universo. Ora, in che modo sono correlato ad esso?" "Questo universo sembra essere il lavoro di una qualche vasta intelligenza, perché esso è un insieme sistematico e perfetto. Ogni cosa qui si muove secondo un ritmo ed un ordine. Cos'è questa vasta intelligenza dotata di un potere incredibile che fa vacillare la mente se soltanto cerca di immaginarla?"

Così, considerando l'io, considerando l'universo, e considerando l'infinita assoluta intelligenza al di là di ambedue, l'uomo si solleverà gradualmente ad uno stato di consapevolezza in cui le risposte a tutte queste domande diventeranno chiare. Sollevarsi e volare in queste più alte investigazioni della natura reale è il giusto uso dell'intelletto al servizio dell'anima. In questo impiego, l'uomo acquisirà la conoscenza di se stesso e la conoscenza del Sé lo renderà libero.

RINASCENDO NELLO SPIRITO

Quello che è molto desiderabile e necessario è il fatto che dovremmo comprendere le leggi che governano il corpo, anche più indispensabile è la necessità di comprendere il nostro essere interiore. Il sé psicologico all'interno di noi è il legame tra la nostra più alta natura spirituale e questo strumento corporeo. A questo fine, è molto importante che ogni individuo abbia una comprensione della natura della mente che è la sorgente del comportamento e dell'attività. Qualunque cosa una persona fa è alla fine il diretto risultato di pensieri e sentimenti che dimoravano nella nascosta area della sua mente. I semi di tutte le esperienze della vita sorgono dalla mente. Il pensiero è l'origine dell'azione, ma gli stati corporei sono anche il diretto risultato dello stato della nostra mente. Pensieri negativi danno luogo ad una impura condizione del corpo e possono influenzare l'intero stato della salute corporea.

Continui erronei pensieri possono produrre una tale situazione nel corpo, per cui possono sorgere varie malattie.

Il vostro corpo è molto influenzato dalla mente e quello che la mente produce all'interno si manifesta nel corpo. I pensieri che sono prodotti e contenuti nel vostro reame mentale influenzano il prana, ed è il prana che governa tutte le condizioni nel corpo. Il prana pervade l'intero corpo dalla testa ai piedi e se è usato in modo negativo il diretto risultato nel corpo sarà chiaramente negativo. I vostri abituali pensieri e sentimenti attraggono a voi condizioni del loro stesso tipo. Per esempio, se pensate sempre in termini di prendervi una malattia, allora voi invitate quella condizione. D'altra parte, se pensate sempre in termini di salute, anche se il corpo cade in una condizione di cattiva salute, esso sarà capace di venirne fuori molto rapidamente.

C'è questa grande legge che afferma che qualsiasi cosa pensate, quella è resa effettiva. C'è anche una seconda legge che il positivo supera sempre il negativo nel reame interiore del vostro essere. E' necessario che voi siate centrati sempre sul pensiero positivo e che abbiate sempre la mente aperta e potente. Pensare in modo negativo contrae la mente ed invita condizioni negative. Mantenere pensieri positivi è il modo per superare tutto quello che è negativo.

Quindi, costruitevi un'abitudine all'allegria, mantenete sempre una visione ottimistica della vita. Guardate la parte umoristica delle cose e che c'è sempre qualcosa di buono in tutto. Qualcosa che è buono e benefico emerge anche dal male e dal dolore. Invece di maledire le spine, ringraziate per le rose! Questo dovrebbe essere il vostro approccio alla vita. Perché in ultima analisi non potete mettere in ordine ogni cosa in questo mondo. E' un compito che è al di là di voi, dovete prendere alcune cose del mondo come sono. Il mondo non vi è debitore di nulla. Esso era già lì ed era così prima che voi veniste, così dovete prenderlo com'è. Proprio perché siete apparsi ora, ciò non significa che esso debba cambiare.

Voi potete avere un approccio verso il mondo e le sue condizioni ma non esserne influenzati. Entro i limiti delle vostre capacità potete contribuire a fare qualcosa per il vostro ambiente più immediato. Se procedete in questa vita come un centro di pensiero positivo, riempito di allegro ottimismo e speranza, e guardando sempre alla parte più luminosa delle cose, allora vi circondate con una tale potente energia che ci sarà una forza positiva per il bene ovunque voi andiate. Con il vostro positivo atteggiamento porterete beneficio alla vita intorno a voi. Così assumete un atteggiamento creativo piuttosto che distruttivo; questa dovrebbe essere la condizione scelta.

A questo scopo, dovrete anche disciplinarvi per evocare pensieri positivi nel vostro subconscio prima di andare a dormire. La mente attiva è sicuramente un aspetto importante del vostro interno, ma la gran parte del lavoro nella vita è fatto nella mente subconscia. Il subconscio è sempre attivo ed esso governa le attività della mente attiva ed è la sorgente di tutto il materiale che provvede ai pensieri della mente attiva. Qualsiasi cosa mettete in esso farà in modo che la sua influenza sia sentita. Uno dei mezzi per trasformare la vostra mente è quello di inviare suggerimenti positivi al vostro subconscio nel momento prima di addormentarvi.

Abbiate sempre qualche grande ideale che vi ispiri e guardate la vostra vita come un sempre progressivo sviluppo della luce interiore. Non perdetevi mai o non riducete il vostro ideale, non importa quelle che possano essere le circostanze esterne. Il vostro successo nella vita corrisponde a quanto sarete capaci continuamente ed infallibilmente di avvicinarvi al vostro ideale. Più superate gli ostacoli che sono tra voi e l'ideale, più forti crescerete. La formazione del carattere deriva da questo sforzo continuo e ci possono essere numerosi insuccessi in questo processo, ma essi giocano anche una parte nel rafforzamento del carattere.

C'era un tempo quando i naviganti non avevano i moderni strumenti di navigazione e tuttavia essi erano capaci di attraversare privi di carte il vasto oceano guidati solo dalle stelle. Gli ideali nella vita sono come le stelle per i marinai – essi vi aiutano a mantenere la vostra rotta, non permettendovi mai di allontanarvi dal vostro obiettivo. Può essere che voi non siate al cento per cento capaci di raggiungere questo ideale, tuttavia sforzandovi sempre nella direzione dell'ideale, otterrete una nobile vita.

Uno non dovrebbe mai sottovalutare il valore di queste cose, perché sono talmente semplici che uno può diventare scettico e cinico. Quando si guarda allo stato del mondo, si potrebbe facilmente dire che questi ideali sono solo per alcuni sognatori privi di pratica. Ma questi ideali “privi di pratica”, aiutano a mantenere la vostra vita, la vostra condotta, i pensieri e le azioni ad una nobile altezza, così che voi non cadete in basso a livello di un mondo indegno. E' qui che si trova il valore degli obiettivi ideali – essi rendono la vita piena di scopo. Essi danno alla vita una direzione definita e dove c'è uno scopo nella vita, quella vita è piena di energia. Dove non c'è un obiettivo specifico o una direzione, si è alla mercè di ogni tipo di influenza o impulso. Essere senza scopi significa debolezza. Un flusso di acqua che è riversato sopra una vasta area si muove lentamente, ma se esso è canalizzato, scorre con grande forza e potenza.

Così ugualmente, quando noi contrastiamo i desideri naturali della mente inferiore con la nostra più alta discriminazione, con l'auto-controllo e con la rinuncia, questa rinuncia rinvigorisce la forza di volontà e permette che si accumuli una forza enorme. E' solo rifiutando di assecondare il desiderio, andando al di là di esso e superandolo, che alla fine quel desiderio è dominato. Soltanto tramite la rinuncia il desiderio viene superato – non con il suo soddisfacimento. Il riconoscimento della inflessibile natura del desiderio è la base per contrastarlo tramite la nostra risvegliata e discriminante intelligenza. Se la natura del desiderio è così contrastata, la forza che viene così accumulata diventa la forza di carattere e la forza di volontà dell'individuo.

Il Pensiero di Gurudev Circa il Sesso

Io vi dirò qualcosa in merito, ma non penso di dirlo ora. Qual'era l'idea di Gurudev circa il sesso per esempio? Egli ha detto che Dio ha dato il sesso in modo tale che la Sua creazione possa proseguire, ma poi ha anche detto che c'è un ragionevole limite ad ogni cosa. Senza cibo non potete vivere, se private voi stessi del cibo morirete; ma, se vi abbandonate alla ghiottoneria, ciò vi porterà ogni tipo di malattia. La stessa cosa vale per il sesso. Se andate al di là di un limite ragionevole, allora esso può danneggiare la vostra vita ed alla fine ritardare ogni tipo di sviluppo spirituale. Io citerò un esempio ultra-moderno circa questo. Alcuni di voi saranno molto sorpresi, ma può darsi che altri di voi possano non essere così sorpresi.

Gurudev dava l'esempio di un giovane in buona salute che non voleva fare sesso prematrimoniale, ma che si stava sforzando duramente. Può darsi che egli si era dedicato ai suoi studi e finché non li aveva terminati non voleva sposarsi. Voleva rimandare il suo matrimonio fino all'età dei 30 anni o pressappoco, ma si stava veramente sforzando per mantenersi sotto controllo. Talvolta la spinta sessuale era talmente grande che egli non la poteva controllare, così una volta ogni tanto andava da una prostituta – con un sincero e serio desiderio di mantenersi sotto controllo. Questo quando talvolta sentiva che la spinta, diventava impossibile da domare, allora invece di rivolgersi verso la moglie di qualche altro uomo o verso una ragazza vergine, si rivolgeva ad una prostituta.

Gurudev dice che costui è da preferire ad un marito che indulge nel sesso ogni giorno con sua moglie, sette giorni alla settimana, trenta giorni al mese. Costui è un debosciato, anche se la legge e la moralità non direbbero questo, perché in accordo ad esse è nella

libertà di fare quello che vuole. Però se indulge senza vergogna e non ha alcun auto-controllo, egli è da condannare molto di più di quel giovane. Quando udii per primo queste cose, pensai: "Cos'è questo?" Ma più tardi compresi il senso in cui Gurudev stava dicendo ciò. Non significa che Gurudev dava licenza di andare presso le prostitute. Al contrario, egli diceva che l'indulgenza nel sesso non controllata, anche entro una perfettamente legale e valida circostanza, deve essere più condannabile di qualcuno che può cercare sinceramente di mantenere se stesso sotto controllo. Dio guarda alle situazioni interiori e non semplicemente agli atti esteriori.

Ci sono altre intuizioni di Gurudev circa differenti modi in cui l'auto-controllo dovrebbe essere compreso ed una volta egli raccontò questa storia. Una madre stava lavorando nella cucina quando fu improvvisamente chiamata da sua figlia: "Mamma corri, corri, il piccolo sta cercando di mangiare il fango". Ora voi sapete che i bambini sono arrivati ed hanno una mente con un'unica impronta. Se vogliono qualcosa, allora sono ben decisi ad ottenerla e contrastarli significa invitarli immediatamente a fare grandi urla! La saggia madre diede un'occhiata, ritornò rapidamente in cucina e portò una piccola cosa per far giocare il bambino. Ella andò dal figlio, gli si rivolse con un rumore che solo madre e figlio possono comprendere, ed oscillò la cosa di fronte a lui. Cercando di afferrare il nuovo oggetto, il bambino automaticamente lasciò andare il fango. Problema risolto e tutto tranquillo per quello che riguardava il bambino. Ella lo aveva addolcito mostrandogli qualcosa che era più attraente ai suoi occhi e nel momento successivo egli aveva completamente dimenticato tutto quello che riguardava il fango. Gurudev soleva dire che questo è un saggio modo per trattare con il desiderio. Il vero auto-controllo non è molto uno sforzo per dire: "No, no, no", o avere una serie di: "Non fare questo". Piuttosto, egli diceva è avere una serie di: "Fai questo".

Alcuni possono lamentarsi che la soppressione del desiderio è innaturale. Ci è stato detto che la soppressione è la causa di varie condizioni psicologiche non normali e che se uno inibisce se stesso e non dà piena espressione ai desideri, si lascia aperta la via ad ogni tipo di complesso e nevrosi. Mentre questa tesi può essere vera ad un certo livello, non risulta vera quando una persona ha definito per se stessa un corso di auto-controllo per aspirare ad una più alta esperienza.

Un ricercatore comprende che non sta danneggiando se stesso se non esprime il desiderio della natura, perché ha rifiutato di identificarsi con il desiderio naturale. E' solo quando una persona è completamente identificata con i desideri della mente che un apparente danno si produce non rispondendo al desiderio. Però nel ricercatore si è instaurata una più alta comprensione che egli non è questa istintiva mente inferiore. Egli sa che il proprio vero sé sta vivendo al livello del desiderio naturale, perché egli sta vivendo al livello del suo vero essere interiore.

C'è un secondo fattore qui che deve essere considerato; cioè che quando un controllo è forzatamente imposto su una persona da un qualche fattore esterno diverso da se stesso, si possono presentare certe anomalie psicologiche. Ma questo non è il caso quando uno volontariamente pratica l'auto-controllo, perché uno sa che il proprio più alto benessere si troverà attraverso il controllo. In quella circostanza, uno ha intrapreso volontariamente ed entusiasticamente questo controllo e l'elemento di soppressione non esiste. E' una cosa che è stata auto-scelta, che uno è contento di fare, così la soppressione qui non si può applicare.

Una terza considerazione, che è molto importante dal punto di vista dello Yoga, è che in questo atto di controllo del proprio desiderio naturale, la forza risultante è sempre sollevata a più alti livelli ed è utilizzata in un processo positivo e creativo. Non viene compressa lì ed improvvisamente fatta esprimere in canali anormali. La forza accumulata è diretta verso concentrazione, meditazione e lo sviluppo di più elevate qualità. Questo concetto dovrebbe essere molto chiaramente compreso – che in un ricercatore tutta la forza che è accumulata

tramite il volontario controllo è sublimata e diretta in un modo creativo e costruttivo. Viene a formare gli ingredienti di una nuova personalità che è in costruzione. Se questo è bene afferrato, allora una persona non avrà sbagliate nozioni circa questo intero concetto dell'auto-controllo.

Come Devo Iniziare?

In questo processo ci sono alcuni utili esercizi che saranno molto benefici, ma prima che entriamo in queste considerazioni, fatemi porre una domanda. Se ci si lancia in questo processo di auto-disciplina ed auto-cultura, si deve avere una chiara immagine di se stessi. Uno dovrebbe chiedersi: "Dove sono io in questo momento iniziale?" Come uno comincia a fare introspezione, i risultati possono essere sia positivi che negativi. Infatti l'immagine che ne emerge potrebbe non essere affatto buona. Tramite questa introspezione potrete trovare nel vostro essere interiore cose che non avreste mai sospettato che fossero dentro di voi. Questa introspezione vi aiuta a raggiungere una comprensione di chi siete realmente, positivi e negativi. Abbiate un indisturbato periodo di introspezione ogni giorno in qualche momento della giornata, quando potete essere liberi da ogni distrazione e potete andare a studiare profondamente voi stessi. Una volta che avete riconosciuto quello che avete trovato in voi stessi, allora ne avete una chiara immagine, quasi come se guardaste in uno specchio.

La questione che si pone è se questo processo è desiderabile, perché esso può creare uno stato di depressione se vengono scoperti tratti troppo negativi. Si può pensare: "Oh io sono un caso senza speranza; non vale proprio la pena di cercare di raggiungere qualcos'altro". Il vostro obiettivo tuttavia non è andare a riconsiderare i vostri passati errori e creare un senso di colpa. L'intero scopo di questo studio personale è quello di lanciarsi in un positivo e creativo processo di rinnovamento, la motivazione è completamente costruttiva e positiva. Una volta che avete ottenuto una chiara immagine di voi stessi, questa diventa la vostra guida. Essa vi dice quali sono i vostri meriti e quali i vostri punti deboli, e così quello che è il vostro compito. Voi non dovete più pensare a quelli che sono i tratti negativi; dimenticateli e volgete la vostra faccia verso la luce.

Qui voi dovete richiamare una verità circa la mente. Le qualità negative della mente non hanno realmente alcuna esistenza. Negative qualità come disonestà, odio, cattiva volontà, egoismo, mancanza di gentilezza - tutte queste cose che rendono una persona veramente disgustosa - non sono effettive qualità. Esse indicano solo l'assenza di certi fattori positivi nel carattere di quella persona. Il sicuro e infallibile modo per superare tutto ciò è solo quello di concentrare la vostra attenzione sullo sviluppo di qualità positive. Come esse si sviluppano, quelle negative svaniscono. Le qualità negative che appaiono essere qualcosa di effettivo, sono soltanto presenti in quanto c'è l'assenza di quelle positive.

Per esempio, la debolezza è una mancanza di forza, ma se fate cose che portano energia e forza, la debolezza scompare. Non dovete lottare contro questa debolezza, oppure non dovete fare qualcosa per rimuovere questa debolezza - dovete solo sviluppare la forza e poi la debolezza non esisterà più. Quindi, alla fine, i tratti negativi non hanno un vero potere. L'ignoranza di qualcosa non è sostanziale per se stessa. Imparate l'argomento che non conoscete e allora l'ignoranza scompare. Questa è la verità circa tutte le cosiddette qualità negative in un essere umano - esse indicano soltanto l'assenza di fattori positivi.

Voi non dovete essere turbati quando fate un elenco e trovate serie qualità negative. L'elenco vi guida soltanto per indicare quali qualità dovete sviluppare. Nel momento in cui avete una chiara immagine di voi stessi, ignorate il negativo e concentratevi sullo sviluppo di queste nobili qualità e le cose andranno automaticamente nel modo giusto. Voi siete i depositari di splendidi fattori positivi, perché in realtà siete una parte della coscienza universale che è Divina e totalmente perfetta. La perfezione totale è un aspetto di Dio e voi

siete la parte di quella grande totale perfezione. Malgrado essa sia generalmente in uno stato assopito o latente, questa perfezione dimora in voi in tutta la sua pienezza.

Non c'è nulla che non potete conquistare, perché siete il contenitore di infinita bellezza, bontà e di tutto quello che è auspicioso. Dovete solo girare il vostro sguardo all'interno e dimorare in quella perfezione che è in voi come il vostro vero essere. Meditate su questo giorno dopo giorno e cominciate ad evocarla tramite positive aspirazioni. Più mantenete il pensiero su questa aspirazione, più essa diventa manifesta. "Io devo diventare perfetto, devo risvegliarmi dall'interno, diventare quello che sono, realizzare me stesso". Se c'è questa forte aspirazione, allora non c'è nulla in questo universo che possa impedirvi di raggiungere quello che desiderate. E' la cosa più naturale per voi essere quello che già siete.

Nella vasta maggioranza delle persone, questa consapevolezza giace addormentata, perché la loro intera attenzione è rivolta al mondo esterno – alle cose, alle persone e alle piccole sensazioni. La mente è completamente dispersa e la loro attenzione totalmente orientata in direzioni sbagliate. Se lo stesso potere della mente è ora guidato all'interno e focalizzato sulla Realtà con intensa aspirazione e ferma intenzione, allora non c'è potere in questo universo che possa tenervi lontano dal vostro Divino destino. Qui si trova l'affermazione che nessun fattore negativo può mai tenervi lontani dalla finale affermazione della Realtà del vostro essere. Questo è il significato del grande detto: "La verità ti renderà libero". La verità del vostro essere è la natura Divina in voi.

La Mente come Liberatrice

Se rivolta all'interno e diretta verso quel centro interiore del vostro essere, la mente diventa la vostra liberatrice. Ora invece è colei che vi lega, perché è intrappolata nella rete dei desideri e dei sensi. Vivendo una vita di cupidigia ed egoismo, si è imprigionati nella rete di questa natura inferiore. Questo è il samsara, questa è la schiavitù. Se questa stessa mente abbandona la sua natura egoistica e comincia a ricercare il Sé interiore e fa di Quello il suo grande obiettivo, la mente diventa la vostra liberatrice. Il mondo esterno è pieno di caos, irrequietezza e confusione, ma allo stesso tempo, profonda nella parte più interna del vostro essere c'è una sempre presente pace.

Voi partecipate di qualsiasi cosa verso cui siete trascinati. Se la vostra intera visione va verso l'esterno, allora sarete partecipi dell'irrequietezza, dell'agitazione e del caos – la stessa confusione che c'è all'esterno. Ma se vi muovete verso quella parte più interna del vostro essere, dove c'è una profonda e dimorante pace, allora anche nel mezzo della confusione più totale, porterete la vostra propria fermezza. C'è in voi una indisturbata serenità, e nulla può toccarvi perché vivete nel vostro centro interiore. Questo è il segreto del dimorare nella pace interiore anche nel mezzo di qualsiasi tipo di confusione esistente nelle circostanze esterne.

Noi dobbiamo affrontare la dura realtà della vita nella società urbana occidentale. Non può essere sempre possibile rimanere inconsapevoli della confusione esterna perché volenti o nolenti siete obbligati a prendere nota di quello che c'è all'esterno e poi trattare con esso. Il saggio metodo è quello di iniziare il vostro giorno in questo essere interiore, dimorando in questo silenzio, essendo quel silenzio e conoscendo che voi siete quella pace. Prima di cominciare il vostro contatto con il trambusto del mondo esterno, abbiate un periodo di profonda e dimorante pace e di serena meditazione. Questo è così potente che se tracciate la vostra vita su questa linea, questo silenzio diventa parte del vostro essere e da qui otterrete una forza stabilizzante anche quando andate all'esterno nella confusione del mondo.

Quando alla sera finite il vostro giorno di lavoro, una volta ancora ritornate in quel grande enorme silenzio, dove contattate l'Eterno che è al di là del tempo. Così, se gradualmente vi radicate in quel silenzio interiore, la mente inizia a prendere dentro di sé

quella qualità di pace. Attraverso una pratica graduale acquisite uno stato di pace che vi rende capaci di andare senza esserne influenzati nella vostra vita esterna – qualunque possa essere lo stato delle cose nel vostro ambiente. Ci potranno sempre essere inevitabili su e giù, ma questa pace interiore diventa la vostra permanente condizione.

A questo scopo dovete portare un aggiustamento alla vostra vita. Il primo passo per questo è svegliarsi un po' prima alla mattina. Molto semplice, ma molto importante, perché la cronica lamentela dell'uomo moderno è: "lo non ho tempo". Quando il mondo esterno rifiuta di darvi una qualsiasi parte di tempo, allora dovete ricercarlo in qualche modo. Prendete un po' di tempo da quella parte della vostra vita giornaliera che il mondo non può reclamare, che è quella a cui mi riferisco come: "Tempo vergine", quando voi altrimenti sareste addormentati. E' qualcosa che viene preso da un'area della vostra vita che è totalmente vostra e personale.

Utilizzate quel tempo per la meditazione, mantenetelo per quel naturale stato che desiderate raggiungere ed è destinato a diventare la vostra esperienza. Meditate su quello stato e da esso emergeranno le vostre future esperienze. La meditazione è, in effetti, l'infalibile chiave per il raggiungimento del più alto stato di beatitudine, e la disciplina mentale è il mezzo per rendere la mente un adatto ed efficace strumento per questa meditazione interiore.

Un esercizio particolarmente utile è sedere serenamente e riflettere per un po' di tempo sui grandi svantaggi di una qualità negativa che voi potete avere, le complicazioni che essa crea a voi stessi ed agli altri e come essa porta infelicità e miseria. Riflettete molto chiaramente sugli svantaggi di questa condizione negativa ed una volta che fate questo, gradualmente ciò porterà un cambiamento dell'atteggiamento verso quella qualità. Troverete che non la vorrete più. Dopo che questa fase di riflessione è terminata cominciate poi a concentrarvi sui meravigliosi vantaggi di possedere il suo opposto. Considerate che un meraviglioso vantaggio vi deriverà dalla qualità positiva ed i problemi saranno risolti.

Un'altra forma di meditazione è quella di focalizzarsi su qualche grande personalità che ha mostrato questa positiva qualità in totale pienezza nella sua vita. Può essere un grande santo, un grande riformatore o una qualsiasi altra nobile personalità. Se desiderate superare l'egoismo e l'apatia verso gli altri e volete praticare quel servizio altruistico ad altre persone, con compassione, simpatia e sentimento, allora meditate su queste grandi personalità che hanno queste buone qualità. Fate di esse il vostro ideale e meditate per qualche minuto su di loro.

Ancora un'altra forma di meditazione è centrare la vostra attenzione sulla vostra auto-immagine come se fosse totalmente priva di questo difetto da cui state cercando di liberarvi. Siate totalmente posseduti da quella splendente contraria buona qualità, sentite che voi stessi siete una personificazione di quella buona qualità che state cercando di conquistare. Vedete voi stessi già in quella luce, in pieno possesso di quella qualità e meditate sulla vostra auto-immagine in quel modo positivo. Questi esercizi sono potenti trasformatori della vostra totale natura interiore e attraverso di essi emerge una nuova personalità. Persistendo in questo processo si trasforma la mente, da una grossolana mente inferiore in una più elevata mente sottile.

Lo Yoga è un processo di evoluzione concentrato in una breve durata. Le tecniche dello Yoga sono formulate in modo che esse sono capaci di accelerare questa evoluzione della coscienza spirituale dell'uomo. Questo processo di evoluzione è così accelerato che entro la durata di una singola vita – o può darsi anche in un singolo periodo di anni entro la durata di una vita – uno è capace di trasformare completamente la propria mente, rinascere nello spirito ed emergere come una nuova personalità dotato di consapevolezza spirituale.

COME ESSERE GENTILI CON SE STESSI

L'amato e adorabile Swami Sivananda scrisse un paio di libri che avevano dei titoli allettanti. Uno aveva come titolo iniziale "Metodi Sicuri per Avere Successo nella Vita", ma poi egli aggiunse altre due parole al titolo: "e la Realizzazione di Dio". Egli scrisse un altro libretto intitolato "Come Diventare Ricchi". Egli iniziava il libretto in una maniera scherzosa dicendo: "Sposate una ricca ereditiera!" Poi continuava dando alcuni suggerimenti per diventare ricchi, come controllare la pigrizia, essere industriosi, puntuali e lavorare duramente. Una piccola gara iniziava con il lettore, ma questa gara era alla fine benefica, perché il lettore era così catturato che era già arrivato alla metà del libro. Come egli leggeva, lentamente realizzava che le ricchezze terrene erano nulla quando paragonate alla ricchezza interiore di Divina saggezza, discriminazione e distacco. Questa ricchezza interiore è il vero tesoro dei tesori. Essa fa di voi un imperatore degli imperatori e l'uomo più ricco sulla terra.

Che vantaggio c'è ad essere un multimilionario, mentre allo stesso tempo dovete pagare 4 fatture a psicologi e dottori ogni mese e avere 5 guardie del corpo per proteggere voi e la vostra ricchezza? Queste non sono vere ricchezze: ricco ma spaventato, ricco ma miserabile e ricco ma infelice. Ma al contrario Swami Sivanandaji dice che la vera ricchezza è quella di cui ha parlato Gesù: "Cercate prima il Regno dei Cieli e tutte queste cose vi verranno aggiunte".

Io ricordo una storia del Kerala, uno stato nel sud dell'India, dove molti degli abitanti sono cristiani. E' uno stato povero, dove non c'è molta terra disponibile e dove c'è della povertà, esistono anche dei ladruncoli. Così, un giorno un parrochiano confessò al prete: "Padre, ho rubato una mucca. L'ho trovata nel mio piccolo terreno e l'ho tenuta". Il prete replicò: "Oh, tu devi restituirla immediatamente". "Padre, io non so a chi appartiene, non ha nessun segno di identificazione addosso". Il prete disse: "Portala al mercato del villaggio e a voce alta proclama "Qualcuno ha perduto una mucca?"". Però, l'uomo non apprezzò il suggerimento del prete, in quanto si era affezionato alla mucca.

Ma poi sentendosi molto triste egli portò la mucca al successivo mercato della domenica dove egli a voce alta chiedeva: "Qui ha nessuno perduto una lunga robusta corda?" e poi con un sussurro, "con una mucca alla fine di essa?" naturalmente poiché le parole finali erano dette in modo sussurrato, esse si perdevano nel rumore del mercato. Dopo aver urlato questa sincera affermazione per un po' di tempo, egli pensò: "Bene io ho fatto il mio dovere". Questa storia mi viene in mente quando parlando del mio maestro che aggiunse le parole "e la realizzazione di Dio" dopo "mezzi sicuri per aver successo nella vita". Quel libro è ancora un successo e molti leggendolo hanno avuto le loro vite cambiate. E' stato messo nelle mani di molti che alla fine sono rimasti "intrappolati" per potersi liberare.

Così il mio tema: "Come essere gentili con voi stessi", non è completamente come quello. C'è abbastanza mancanza di amorevolezza nel mondo - così se uno può imparare qualcosa per essere gentile, almeno verso se stesso - è una buona cosa. Il modo in cui ho scelto questo titolo è basato su una certa idea. C'è un'affermazione nella Bhagavad Gita dove il Signore Krishna dice: "Arjuna uno è verso se stesso un nemico e uno è verso se stesso un amico". Egli spiega che se voi avete imparato con un'attenta auto-cultura a controllare i vostri propri sensi ed a coltivare i più nobili aspetti del vostro essere, allora siete il vostro migliore amico. Tramite questa disciplina ed allenamento fate il più grande servizio a voi stessi ed aprite la via alla vostra felicità e al vostro benessere: però, se non riconoscete la necessità di una tale disciplina sarete un nemico verso voi stessi. Scoprirete che, in verità, nessuno può danneggiarvi nella vostra vita neppure un decimo di quanto voi potete far del male a voi stessi. D'altra parte nessun altro in questo mondo può farvi del bene tanto quanto

voi ne potete fare a voi stessi. Alla fine i distruttori della nostra propria felicità non sono molto all'esterno, piuttosto essi sono dentro di noi.

E' questa vittoria che vi assicura il benessere più elevato. Le persone che possono essere negativamente inclinate verso di voi e che possono volere danneggiarvi non possono continuare a farlo tutto il tempo. Potete cercare semplicemente di evitarle e così tenervi fuori da situazioni pericolose. Ma le cose che si scatenano nella vostra mente – la vostra ira, invidia, cupidigia e odio – continuamente provocano tumulti nella vostra mente e sono con voi 24 ore al giorno. Il loro potenziale per danneggiarvi è molto più grande che il potenziale di qualunque altro che sta all'esterno.

Potete avere la grazia totale di Dio e le benedizioni dei santi, ma a meno che non facciate che la vostra mente sia amorevole con voi in questo senso, la Grazia Divina non sarà di alcun giovamento. Malgrado abbiate quella grazia, senza una vera saggezza, apporterete ancora a voi stessi la vostra infelicità. Questo è effettivamente quello che sta accadendo, perché l'uomo non riconosce il bisogno di trattare se stesso come dovrebbe. Questo particolare angolo di visione verso la propria vita spesso non si presenta nell'uomo. Le scritture indiane dichiarano che, proprio come siete ora, siete già un essere veramente benedetto ed il ricettore della gentilezza Divina. Esse dichiarano che è un segno evidente della grande grazia Divina essere nati in questo mondo come essere umano, con le facoltà di pensare e ragionare, e tramite esse, essere capaci di avanzare nella conoscenza.

Così questo stato umano è un meraviglioso dono di Dio all'anima individuale. E quello che c'è di più, se si è raggiunta questa nascita umana, se c'è un riconoscimento del suo grande valore, allora questa diventa una meravigliosa opportunità. Essendo diventato un essere umano, le porte sono spalancate per muovervi verso la Suprema beatitudine. Se nel vostro cuore è sorta un'aspirazione verso la visione di Dio, allora siete due volte benedetti. Ma tutto questo può diventare inutile se il fattore addizionale non è presente; cioè in pratica che voi decidiate di essere buoni con voi stessi. Dovete prendere una determinazione che: "Non devo permettere che tutte queste cose siano da me sciupate. Devo afferrare l'occasione e assicurarmi del mio più grande bene".

Il Vostro Vero Benessere

Noi tutti conosciamo la storia dei talenti d'oro del Vangelo. Questa è una lezione che sottolinea lo specifico argomento che stiamo trattando ora. Come state utilizzando quello che Dio vi ha dato? Dio, da parte Sua, ha mostrato verso di voi una gentilezza Divina. Se però, malgrado abbiate tutti questi doni, rifiutate di riconoscere il valore di questa meravigliosa Divina gentilezza, siete una delle persone più sfortunate. Vivrete la vostra vita nell'agitazione, nel caos e nella confusione – sempre scontenti, mormorando e brontolando – ma avrete da biasimare solo voi stessi. Essere il vostro proprio amico e non diventare il vostro più grande nemico dipende solo dalla vostra decisione. Se prendere o no il giusto atteggiamento verso voi stessi e trattarvi lealmente è una vostra decisione. Di nuovo il maggior danno può provenire da voi stessi non da qualcun altro.

Il grande Maestro Shankaracharya disse: "Molto rare in verità sono queste tre cose, ottenibili solo attraverso la Grazia di Dio: una nascita umana, desiderio per la liberazione e il contatto con grandi anime". Tutt'e tre sono vostre. Cercate di considerare queste tre e vedete quanto gentili siete stati verso voi stessi. Siete figli di Dio e meritate di essere trattati in un modo divino. Avete trattato voi stessi come avreste dovuto? Il corpo è un tempio mobile, uno strumento della sadhana donatovi per raggiungere la beatitudine. Se avete frainteso l'obiettivo di base del grande tempio del Dio vivente e lo avete trattato solo come uno strumento di piacere, allora problemi ed infelicità non saranno distanti da voi.

I sensi, per la loro propria natura, sono abitudinari e come continuate ad indulgere, essi diventano viziosi. Se diventano viziosi essi non sono più sotto il vostro controllo – voi non li governate, ma essi governano voi. Se permettete a voi stessi di essere catturati in questo tipo di condotta, sarete molto scortesi con voi stessi. Dovete sapere dove si trova il vostro benessere.

Quali sono i criteri per indicare se una persona è gentile o scortese? Una persona scortese causa agli altri dei danni, ma una persona gentile cerca di portare agli altri felicità. Per esempio, noi tutti conosciamo la famosa parabola del buon samaritano che trovò qualcuno sofferente e allora curò amorevolmente le sue ferite. Se accade qualche incidente con danni o dolore, una persona gentile cerca di rimuoverlo e portare all'altra persona salute e felicità. Egli si astiene dal far del male e cerca di fare tutto quello che può per aiutare gli altri e portare gioia ad essi. Nella mancanza di gentilezza accade il contrario.

Ora cercate di dare uno sguardo a voi stessi. Quali sono stati i rapporti con il vostro corpo, mente e sensi e verso la vostra intera personalità? Siete stati consapevoli di quello che era buono per voi e quello che non lo era? Avete cercato di scoprire in quale direzione si trovava il vostro più alto benessere ed in quale direzione il danno? Avendolo scoperto siete venuti ad una decisione? Nella Katha Upanishad ad un ricercatore spirituale molto sincero è insegnata la saggia visione che due differenti sentieri sono presenti davanti ad ogni essere umano. Un sentiero è basato sul piacere ed appare molto invitante e facile, mentre l'altro sentiero appare difficile e scarsamente invitante – ma porta verso il bene. La vasta maggioranza degli esseri, ciecamente si precipita verso ciò che è attraente e piacevole, mai fermandosi a domandarsi se questa cosa che è così attraente li porterà verso la vera felicità e al bene durevole.

Molti corrono a capofitto sul sentiero più piacevole, ma essi alla fine arrivano all'angoscia. Tuttavia ci sono alcuni che analizzano attentamente ambedue, l'apparentemente attraente e quello che ad un primo sguardo sembra spiacevole, ed essi cercano di vedere, al di là dello sguardo immediato, verso il risultato finale. Trovano che il difficile ma rigoroso sentiero alla fine assicura loro un durevole benessere, comprendono che il piacevole porterà al godimento – ma dopo di ciò, rimpianti e dolore. Essi non sono ingannati nel precipitarsi a testa bassa verso il sentiero semplicemente piacevole, ma risolutamente scelgono il buono. Queste persone troveranno la felicità nella vita. Esse sono state dure con loro stesse, ma sono state anche gentili nei propri confronti. Proprio dalla loro gentilezza verso se stesse è derivato il loro vero benessere.

Uno dei valori basici nella vita è il mantenere il corpo in salute; di conseguenza uno dovrebbe essere attento che siano prese delle abitudini salutari. Abitudini che distruggono la salute vanno evitate – non importa quanto attrattive possano apparire. Questa è una vera gentilezza che potete fare a voi stessi. Sapendo molto bene che il tumore ai polmoni si cela dietro il fumo, una persona che sceglie di fumare non è certamente gentile verso se stessa. Una persona che è abbastanza folle da consumare un'eccessiva quantità di alcol sta facendo una scortesia a se stessa. Essa può alla fine diventare alcolizzata, o se non questo, può non essere capace di bilanciare il suo budget e pagare per cose più importanti. Tuttavia innumerevoli esseri in questa moderna società, in tutto il mondo, bevono, fumano e si riempiono con cibo dannoso.

Nessuna meraviglia che soffrano - terribili abitudini salutari, irrequietudine, infelicità, disperazione e dolori vanno tutti insieme. Tuttavia, tutte queste persone malediranno il mondo e Dio e daranno la colpa ad ognuno, ma non a se stessi, per la loro condizione. Essi non penseranno mai che la loro situazione è auto-creata e che non è dovuta alla durezza di Dio, della società, dei loro affari o del loro capo. La loro infelicità è dovuta al loro fallimento di essere gentili verso se stessi, perché non hanno riconosciuto i doni che hanno ricevuto da Dio. Se le benedizioni di Dio fossero integrate dalla propria individuale gentilezza verso se

stessi, allora avremmo un mondo felice e le persone sarebbero molto migliori. Sfortunatamente noi deliberatamente distruggiamo la nostra felicità.

Swami Sivananda metteva grande enfasi sulla cultura della salute. “Mangiate moderatamente” egli diceva sempre e suggeriva anche un’occasionale digiuno. Fate che il tempio corporale sia mantenuto in buone condizioni. Siate buoni verso voi stessi in un modo fisico e psicologico ed anche in un senso ancora più alto, siate etici e morali, abbiate una retta condotta ed un giusto pensiero. Altrimenti metterete voi stessi sulla parte sbagliata della grande legge cosmica di causa ed effetto. Se contravvenite alla legge cosmica e fate qualcosa di sbagliato o dannoso ad un altro od a voi stessi, questo vi tornerà indietro e vi danneggerà. Qualsiasi cosa fate, dovete raccogliere il suo frutto. Violando il codice della condotta morale, seminate i semi di una grande angoscia e sofferenza nel futuro.

Non Cooperate con la Vostra Mente

Quindi, siate saggi. Nell’essere gentili con voi stessi c’è saggezza e buonsenso. Non è egoismo, perché alla fine tutti i doni ci sono stati dati da Dio con la fiducia che vengano utilizzati nel modo migliore. Dio vi ha dato una casa per dimorarvi, curatela e mantenetela in ottimo stato. Dio si è mostrato generoso con voi. Non agite contro il bene che Dio vi ha fatto maltrattando voi stessi per mancanza di discriminazione. Se volete cooperare con Dio, dovete simultaneamente imparare e non cooperare con la vostra mente. Essere gentili con voi non significa essere gentili con la vostra mente, perché voi non siete la mente. Neppure i sensi siete. Essi devono essere allenati e disciplinati e mantenuti sotto controllo, e allora sarete stati gentili con voi stessi. Se siete gentili con i desideri della vostra mente, allora siete duri verso voi stessi.

Cooperando con la mente non siete cooperativi con Dio. Dovete imparare l’arte sottile di non cooperazione con la mente quando essa cerca di trascinarvi in una direzione sbagliata. Se volete trarre il massimo vantaggio dal breve tempo che dovete dimorare in questo corpo, dovete ricercare il giusto modo di comportarvi cosicché arriverete a gioire piuttosto che ad addolorarvi.

Dovete comprendere che il corpo è come un carro che voi utilizzate per raggiungere la vostra destinazione. I sensi sono come i cinque cavalli legati al carro e a meno che voi non dirigiate i cavalli, essi correranno come impazziti. Le redini sono per guidare i cavalli e colui che siede “a cassetta” le tiene bene in mano. Cosa connette i cavalli dei sensi con colui che è al posto di guida? Le funzioni della mente umana sono le redini connesse a tutti i cinque sensi. Ora, se volete controllare i cavalli, le redini devono essere tenute ben ferme. Il cocchiere guarda la direzione e tenendo l’obiettivo in mente guida i cavalli con uno scopo ben definito. Il cocchiere è il vostro intelletto. Chi allora è il padrone del carro e siede dietro al cocchiere? Siete voi; avete il posto più importante in questo carro corporale. Questo intelletto può controllare i sensi attraverso la mente se l’intelletto ha una ferma presa sulle redini. Ma se la presa non è ferma e le redini sono lente, allora i cavalli correranno qua e là e il carro rischierà di capovolgersi. Invece di raggiungere l’obiettivo, avrete bisogno di chiamare un’ambulanza!

Come fa l’intelletto a mantenere ferma la sua presa sulla mente? L’intelletto come cocchiere, conosce le regole del gioco, in quale direzione andare e l’arte della guida. Questa “abilità nel guidare” viene tramite la giusta indagine – considerazione sulla vita, riflessione sulla nostra propria natura e comprensione dei risultati dei desideri. La mente non ha discriminazione, ma l’intelletto può conoscere la differenza tra quello che deve essere accettato e quello che deve essere respinto. Un intelletto risvegliato pondera le cose e riconosce le differenze e, tramite una saggia discriminazione, controllo e moderazione,

seleziona e rigetta. Questo processo dovrebbe andare avanti continuamente. Questo è il modo per essere gentili con voi stessi e per estrarre oro da questa meravigliosa miniera dell'umana personalità. Riconoscere il valore di questo dono unico della nascita umana e utilizzarlo nell'uso più elevato è la gentilezza più grande. Riconoscete il giusto modo per dirigere i vostri sensi e la mente. Se li mantenete sotto il vostro controllo, allora la vostra vita conquisterà il più grande beneficio e la più grande gioia. Riconoscete sempre che la mente ed i sensi non sono necessariamente i vostri amici, ma al contrario, essi possono essere attribuiti molto dubbiosi. Sono ingannevoli a meno che voi non li abbiate completamente padroneggiati e se non sono stati messi sotto controllo vi renderanno schiavi.

Riconoscete questo fatto. Invocate la più alta natura dentro voi stessi e con la vostra aspirazione ed idealismo risvegliate nell'intelletto il potere per discriminare sottilmente tra giusto e sbagliato e tra propizio e non. Così dotato, fate dell'intelletto purificato il vostro amico. Con il suo aiuto potete veramente essere gentili con voi stessi. Da una tale gentilezza, può sorgere per voi la vera beatitudine. La vostra vita prenderà una direzione ascendente, verso l'alto, e voi non sarete dovuti venire su questa terra invano.

Ci deve essere una conscia comunicazione con la grande sorgente del vostro essere, la Realtà universale. Voi non potete permettervi il lusso che questo dono di supremo valore sia scartato. Essendo gentili verso di voi non si commetta questo errore grossolano. Essere gentili con voi stessi significa ascoltare attentamente la chiamata di Dio, ed una tale vita allora sarà realmente vissuta. Un orecchio sordo a questa chiamata vi priva soltanto della Suprema Beatitudine e non ci può essere una scortesia più grande. Essere gentili verso tutti è veramente necessario, ma essere gentili con voi in questo più elevato modo è anche indispensabile. Se siete gentili verso di voi e crescete come un ideale essere umano – dotato di condotta etica, discriminazione ed auto-controllo – sarete capaci di donare agli altri una felicità cento volte maggiore. Vivrete in questo mondo come una sorta di buon samaritano, portando luce nell'oscurità, amore dove c'è odio, speranza dove c'è disperazione e felicità dove c'è angoscia. Nessun dubbio su questo.

Abbiamo un detto molto significativo: "La carità comincia a casa". Quali che siano le implicazioni sociali e psicologiche di questo detto, può darsi che le sue più profonde implicazioni filosofiche siano precisamente quelle di essere gentili verso voi stessi, accettando la divina gentilezza di Dio e modellando la vostra mente per sfruttarla nell'uso migliore. Tale gentilezza è saggezza ed anche un raro discernimento. Ignorare e trascurare questo fatto è la più grande scortesia verso voi stessi e verso il Signore. Riconoscere che siete fatti ad immagine di Dio è il più grande compito nella vita. Riconoscetelo e non trascuratelo. Fate a voi stessi questa grande gentilezza e nella vostra vita mantenete sinceramente attiva questa consapevolezza. Fate della vita un continuo processo di sviluppo nel manifestare questa realtà dentro di voi.

Qui vi state mostrando gentili verso di voi senza la minima traccia di egoismo, perché state eseguendo il piano di Dio per voi su questa terra. Il grande Maestro Gesù riassunse questo dicendo: "Siate anche perfetti come è perfetto il vostro Padre nei cieli". Lavorare per l'adempimento di questo comandamento del Grande Maestro è veramente essere gentili verso voi stessi. La bontà di Dio è illimitata. Non rimanete sul sentiero di Dio come una barriera, immergendovi nei vostri meschini desideri ed appetiti rifiutando di abbandonare il vostro piccolo ego. Altrimenti, chiudete la porta alla bontà di Dio e vi private di quello che vi è stato dato. Con il sé il sé deve essere sollevato; l'uomo è per se stesso il vero nemico e l'uomo è per se stesso il vero amico, questo dice la Gita

Ponderate questi detti molto significativi e raccoglietene il ricco raccolto di piena beatitudine e liberazione tramite l'illuminazione. Date a voi stessi questo dono elevato di essere gentili verso di voi. Cooperate con Dio, come Egli è stato buono con voi. Non identificatevi con i desideri inferiori ed imparate l'arte di dissociarvi dalle manifestazioni della

vostra natura inferiore. Imparate come identificarvi con la vostra Divina Realtà. Questa è l'essenza della vita spirituale. "Beati sono quelli che hanno fame e sete di rettitudine". Questa sete di rettitudine è la chiave di fare del bene a voi stessi e di assicurarvi la vostra più alta beatitudine. Ponderate questi argomenti su cui ho attirato la vostra attenzione e vivete nella luce di tale riflessione.

ESSERE COME DIO

Possiate vivere la vostra vita in pace e gioia, così che dalla vostra vita possa derivare tanta pace e gioia agli altri. Quello che avete, potete darlo. Se avete pace, quella potete dare. Se avete gioia, potete dare gioia. Questa è l'importanza di avere pace e gioia – così queste possono essere donate! Cercare di tenere qualcosa solo per se stessi non è che un piccolo approccio, ma cercare di realizzare qualcosa per poterlo condividere è diventare come Dio. Ci si aspetta che voi siate come Dio, perché siete i suoi rappresentanti sulla terra. La divinità di Dio, la sua perfezione e bellezza diventano evidenti attraverso i suoi figli. Essere come Dio è il serio scopo nella vita. Essere come Dio è la naturale abilità di ogni anima individuale. L'abilità di splendere come Dio – sublime e radiante – è la naturale eredità di ognuno e di tutti. La vita potrebbe essere un inferno sulla terra se non per questo singolo fatto: avete ereditato l'abilità di essere come Dio. Reclamare il vostro diritto di nascita e manifestarlo è il vostro compito più difficile della vita. Questo stesso fatto compensa tutto quello che potrebbe essere negativo o sbagliato, e rende la vostra vita degna. Ed è sufficiente per darvi completa soddisfazione nel rendere la vostra vita un processo per diventare divini.

Non sembra forse che sto bestemmiando dicendo che voi siete come Dio? "Essere come Dio" significa riflettere l'essenza di Dio dentro e tramite la vostra vita ed in tutto quello che pensate, sentite e fate. E' stato dichiarato che il corpo umano è un tabernacolo dello spirito ed il più grande tempio del Divino. Voi siete quindi un tempio mobile del Dio vivente. Dio non deve essere tenuto sotto chiave e imprigionato. No Egli deve essere splendidamente manifestato. Non dovrete accendere una fiaccola e poi nasconderla sotto il moggio. Lo spirito che è conservato all'interno non deve essere dimenticato, ignorato o racchiuso. Deve essere portato in alto e reso manifesto cosicché possa splendere ovunque. Questa è la natura della vita. Fate che quella luce brilli. Questo è quello che dà alla vita il suo meraviglioso significato e il suo grande scopo. E' più che un'adeguata compensazione per tutte le cose come vanno avanti in questo nostro mondo di oggi. Se non si afferra questa grande verità, uno potrebbe cadere nella pigrizia dello scoraggiamento.

Spesso, se delle persone vogliono uscire dallo scoraggiamento, prendono degli "eccitanti" così che i "lividi" possono essere temporaneamente dimenticati ed esse sembrano avere meno preoccupazioni e problemi. Il pericolo qui è che alla fine si finisce con un nulla di fatto. Questo tipo di condizioni senza problemi, senza ansietà, senza tensioni non è differente da una cosa inerte che non ha né lamenti, né complicazioni. Uno deve essere molto attento, perché nel cercare di dimenticare le sconfitte attraverso mezzi artificiali, può in effetti anche precipitare in più difficili situazioni. Realizzate la verità, e la verità vi renderà liberi. E' nel portare dentro la luce che l'oscurità viene annullata. E' tramite la risata che l'angoscia è superata, non attraverso l'assunzione di stupefacenti. Dio ha mandato coloro che Lui ha scelto per dirci che la Sua grazia è nostra, pronta per chi la chiede. Essi hanno detto a tutto il genere umano: "Perché state li tranquilli? C'è un grande dono che deve essere ricevuto. Scuotetevi, ricercatelo e richiedetelo. E' vostro, perché possiate averlo".

L'auto-dimenticanza è il peccato originale. Il mangiare la mela nel giardino dell'Eden è solo un modo di metterlo in evidenza, ma l'auto-dimenticanza è perdere i propri diritti sulla vostra divina identità, è una vera menzogna vivente. E' una contraddizione della verità, una disobbedienza a Dio ed è il grande peccato originale. Quando siete divini e trascurate completamente questa verità e volete vivere nell'oscurità, questo è negare Dio. Il vero ateo è quello che essendo divino vive la sua vita in modo non-divino, pensa non-divinamente, ed esprime cose non divine.

Sì, la tendenza verso l'auto-dimenticanza può essere più grande a San Francisco, per esempio, che in Himalaya o a Rishikesh. Ma fatemi dire una cosa la vita spirituale interiore non è, né vissuta sull'Himalaya, né è vissuta in ness'un'altra parte nello spazio e nel tempo; essa è vissuta nella coscienza. La vita spirituale è dentro di voi e non importa quello che è al di fuori di voi, questo non deve influenzare la vostra vita spirituale. Afferrate molto bene questo punto. Dove il vostro corpo è e quelle che sono le circostanze esteriori non hanno alcuna importanza, perché la vita spirituale è totalmente una differente dimensione. Voi potete o non potete essere capaci di cambiare il mondo esterno, perché esso va avanti come vuole andare. E' un grande errore pensare che potete vivere la vostra vita spirituale solo se potete cambiare le cose all'esterno. L'esterno non ha alcuna necessità di essere cambiato, ma voi potete mutare il vostro proprio ambiente interiore e potete essere centrati in Dio proprio qui in questo momento. Non potete procrastinare in tutto ciò, perché se lo fate il tempo scorrerà via. Con ogni respiro, l'ultimo momento viene sempre più vicino. Non aspettate! Non aspettate che un tempo favorevole arrivi per cambiare l'ambiente. Potete solo cambiare voi stessi.

Quando le mucche stanno pascolando da una parte del fiume, sembra talvolta come se stessero guardando all'altra riva e stessero dicendo che l'erba è più verde da quella parte. Può darsi che le bestie che stanno pascolando sull'altra parte e guardando verso questa parte stiano pensando la stessa cosa! Noi pensiamo sempre che se potessimo ottenere un altro ambiente o altre condizioni potremmo vivere spiritualmente. Questo è un auto-inganno o un trucco della mente ed è quello che è conosciuto come Maya. Non siate come le mucche.

Questa atmosfera attorno a noi è piena in questo momento delle sinfonie di Beethoven e Mozart. Tutto è qui e voi dovete solo sintonizzare la radio sulla giusta lunghezza d'onda, e l'intera sala sarà riempita di musica. Da dove viene questa musica? E' proprio qui, ma in una specie di differente dimensione. Se girate propriamente il bottone della sintonia della radio, la musica vi arriverà immediatamente. Anche così, Dio esiste ovunque intorno a noi – all'interno e all'esterno. Dio dimora nei tre milioni di miliardi di cellule del vostro corpo ed Egli permea ogni elemento di spazio che esiste in ogni atomo della materia. All'interno e all'esterno c'è solo il Divino. Dovete sintonizzare la vostra coscienza interiore con questa radiante Realtà che è letteralmente ovunque voi siete.

Dio non è mai stato lontano da voi e voi non siete mai stati separati da Lui, ma voi sollevate una barriera dovuta alla mente. I santi e i grandi saggi sono venuti per rimuovere questa barriera e liberarvi dalla vostra mente e dai suoi concetti sbagliati. Le persone pensano in questo modo: "Io sono privato della presenza di Dio perché sono a San Francisco", oppure "Io sto lavorando in un ufficio circondato da persone indegne", oppure "Ogni cosa è contro di me". Non c'è errore più grande che attenersi a queste false nozioni.

Allo stesso tempo, dobbiamo essere consapevoli di altri tipi di concetti che non corrispondono alla realtà. Non importa quanto spesso possiamo pronunciare le parole; "Io non sono questo corpo", tuttavia proprio nel momento successivo dopo aver affermato questo, il nostro effettivo comportamento può essere niente altro che questo: "Io sono questo corpo!" In effetti, dimostriamo la coscienza corporea tramite le parole e le azioni. Osservate voi stessi e potete vedere che anche se potete affermare: "Io non sono questo corpo", se qualcuno viene e improvvisamente vi dice: "Tu sei uno stupido", allora il vostro

carattere potrebbe immediatamente infiammarsi. Il vostro Vedanta svanirà in un istante e l'intelletto improvvisamente abbandonerà se stesso all'ira che si è sollevata. Questa improvvisa onda di collera è un'impurità che cambia la vostra bellezza in bruttezza, contraddice tutti i valori di una vita divina e vi trasforma dall'essere un satchidananda in qualcosa di totalmente diverso. Le impurità essenziali come, ira, cupidigia, egoismo, arroganza e delusione costituiscono tutte le impurità della natura umana ed esse sono spesso nostre compagne. Dobbiamo essere umili e consapevoli che esse possono spuntare fuori e sopraffarci.

La Vostra Importante Missione nella Vita

Il fatto è che essere come Dio è la vostra importante missione nella vita. Egli vi ha mandato su questa terra così che possiate splendere come Lui. Dio è il donatore finale e quando desidera dare qualcosa, egli attira coloro che vuole che lo ricevano. Se volete essere riempiti di luce, dovete rivolgervi verso il sole. Il grande filosofo Shankaracharya ha detto che in poche e brevi affermazioni egli avrebbe potuto dire quello che centinaia di migliaia di scritture hanno cercato di dichiarare. "Dio soltanto è reale, il mondo fenomenico creato esiste solo per un breve tempo. Esso è finito e relativo e quindi legato a tempo e spazio. Ha un inizio ed avrà anche una fine. Dio soltanto è reale e l'anima individuale è divina". Questa era la sua diretta visione e la sua propria esperienza. Evolvere e sperimentare questa divinità è il compito più serio della vita. Ciò rende la vita molto importante, meravigliosa e degna – non importa come le cose possono svolgersi. Pensate un po' di più; parlate un po' di meno; fate un po' di meno quello che non è necessario e impegnatevi di più in cose che sono non solo importanti, ma anche indispensabili. Allora starete diventando saggi e non starete sciupando un dono prezioso.

Dio è stato molto generoso per quello che riguarda la lunghezza della vita, ma Egli è stato rigoroso in quello che riguarda la limitazione del tempo. C'è un molto stretto razionamento di questa particolare utilità; quindi, dobbiamo operare con quello che abbiamo disponibile. E' mia convinzione che questa preziosa utilità del tempo debba essere attentamente e saggiamente messa in uso e che il suo uso possa culminare nella vittoria. Convincete ora la vostra mente perché questo è quello che la vostra vita diventerà – grande, gloriosa, trionfante e benedetta. Convincete la vostra mente.

Quello che voi realmente volete diventare, quello potete essere. Questa è un'assoluta, immutabile verità. Questa grande legge vi sosterrà e attraverso questa legge quello che siete determinati a diventare, quello diventerete. Quanto più pienamente lavorate e sperate per questo, prima lo diventerete. Questo è il motivo per il quale la mente è stata data all'uomo, poiché è l'uso che l'uomo fa della mente che costruisce il suo proprio destino. Se la mente ora è il vostro più grande problema, ciò è perché voi l'avete reso un problema. Per esempio, i figli, se adeguatamente disciplinati ed educati diventeranno i più grandi benefattori dei genitori, ma se sono stati viziati e lasciati fare quello che a loro piaceva senza alcuna disciplina ed educazione, allora essi diventano dei problemi.

La mente è il vostro "figlio". E' la vostra dote e se adeguatamente disciplinata e gestita, è il vostro migliore amico. Voi non avete null'altro con cui manifestare voi stessi e realizzare il vostro destino. Gestite la vostra mente attraverso comprensione e amore. Non potete lottare con la mente, ma potete disciplinarla e trasformarla. In questo presente stato di coscienza dovete allenare voi stessi, perché ancora non vi conoscete separati dalla mente.

Potrebbe essere utile se guardaste a questo problema in questo modo: cioè che è una grande fortuna che Dio ci abbia dato questa vita, questa mente e questa immutabile legge. Così, fate uso della vostra mente. Potete pensare che voi stessi state andando verso

la liberazione; sì, potete veramente pensare di voi stessi che siete diretti verso la più alta Divina beatitudine. Se ordinate alla vostra mente e determinate che volete con tutto il vostro cuore diventare divini, diventerete quello. Ordinate alla vostra mente come volete diventare e quello che la vita dovrà essere. Qual è la vostra aspirazione? Qual è l'obiettivo che volete raggiungere? Potete diventare quello in questo presente corpo. Null'altro in questo universo può fermarvi dal raggiungere il punto dove volete arrivare – eccetto forse voi stessi! Nessun demone esiste che può fermarvi.

C'è una bellissima citazione dalle Upanishad che paragona l'essere individuale e il suo destino finale all'immagine di un arciere – con arco, freccia e bersaglio. Voi siete la freccia e il vostro bersaglio è la più alta divina coscienza. Ma poi una freccia non va verso il bersaglio senza un arco che la lanci. Misticamente, potete fare uso di qualsiasi cosa per spingervi verso Dio, ma molto specificatamente, l'arco per lanciare la freccia di voi stessi verso il grande bersaglio al disopra di sé è Dio manifesto nel nome mistico. Il mistico nome cosmico descritto dai veggenti Vedici è "OM". Questo significa l'eterna, la grande Realtà ed è la forma sonora vocale espressa di Brahman. Con il potere di Dio manifestato come la parola mistica, fate che la freccia del Sé sia spinta verso il grande bersaglio dell'Essere Cosmico. Raggiungete quel bersaglio, diventate uno con esso. Om è l'arco, la freccia è il sé individuale e Brahman è il bersaglio.

Ora veniamo all'ultimo fattore. Il bersaglio può essere lì, la freccia e l'arco possono essere presenti, ma ci deve essere qualcuno per tirare l'arco e lanciare la freccia. L'anima che aspira è l'arciere – voi siete l'arciere. Voi potete mirare correttamente, lanciare con sicurezza e vedere che la freccia raggiunge il suo bersaglio solo se voi siete stabilmente fermi. Dovete essere stabili e non illusi, con una chiara idea circa voi stessi, su quello che siete e perché siete qui. Se vi liberate di tutte le erronee nozioni ed illusioni, allora siete in una posizione tale da poter fare uso dell'arco che l'Essere Supremo vi ha dato. Allora potete sollevare l'arco per lanciare il vostro intero essere verso quel grande bersaglio che dovete colpire. Pensate di voi stessi in questi termini – considerate il vostro intero essere come una freccia che deve lanciare se stessa verso il grande obiettivo che è Dio e che voi dovete tirare la corda dell'arco facendo uso del Nome Divino.

Amate Dio con Tutto il Vostro Cuore

Quando gli fu chiesto quale fosse il più grande comandamento di tutti, il divino Maestro Gesù sintetizzò il processo che ho appena descritto precisamente così: "Ama il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente e con il tuo intero essere". Questo è il dirigere l'intero Sé in un'unica direzione. Cercate di fare della vostra vita precisamente questo. Realizzate quello che la vita significa. Pensate ad essa in questi termini. La ripetizione del Nome di Dio è quel grande potere che può lanciarvi nell'esperienza suprema. E' Dio manifesto – non distinto o diverso da Dio. Questa possibilità è disponibile per ognuno senza distinzioni di stato, autorità o credo. Non richiede un avanzato grado universitario o un alto livello sociale. Non chiede nulla. Il fatto che siete figli di Dio è sufficiente perché questo sia disponibile per voi. Utilizzate ora questo privilegio e non tenetevi lontani dal vostro diritto di nascita. Condizionate la vostra mente cosicché non permetta a nulla di distrarvi.

Stiamo parlando qui di un vero grande amore. Tutti i giovani parlano di amore e tutti i produttori di film e di romanzi vogliono avere l'amore come loro tema, ma in quale modo questo tipo di amore è correlato a quell'amore per Dio di cui sto parlando? E' la stessa cosa che vedete nelle riviste da poco prezzo, nei romanzi o nei film? Nell'amore terreno amate qualcuno perché volete ottenere qualcosa per voi stessi, mentre questo più alto amore è

caratterizzato dall'annullamento del sé e dalla volontà di abbandonare tutto quello che è considerato essere piacevole. Questo amore spirituale non è una passione egoistica, poiché essa è caratterizzata da una totale dedica dell'anima a Dio. Questa dedica totalmente esclusiva, significa fare di Dio il vostro unico rifugio e sostegno e non cercare nessun altro supporto o rifugio. Se avete una tale ed esclusiva dedica, allora diventate un totale interesse di Dio.

“Io sono Tuo, tutto è Tuo, Tu sei mio”. Se reclamate oggi questo privilegio, potete gioire domani. D'altra parte se permettete alla follia di prevalere invece della saggezza, domani vi lamenterete e non avrete nessun altro da biasimare. Così le Upanishad dicono: “Sollevatevi, risvegliatevi e occupatevi dei vostri compiti”. Siate attivi e all'erta; siate totalmente svegli con tutte le vostre facoltà in funzione. Non fatevi ubriacare dall'illusione dell'“io” e “mio” che è sostenuto dal desiderio. Il desiderio è una pesante intossicazione della mente, così siate all'erta e consapevoli. Avvicinate la sorgente della saggezza e della conoscenza e diventate illuminati. Riguardare l'eterna esperienza del vostro vero essere, non è una nuova esperienza. L'eterno non è qualcosa che non avete al presente e di cui dovete andare alla ricerca come qualcosa di nuovo. E' qualcosa che è sempre esistito, perché è il vostro vero Sé. Siete associati con una personalità umana, ma questa umana personalità non è la vostra identità essenziale, ma è una temporanea identità aggiunta sovrapposta all'eterno.

Questo è lo scopo di un ritiro spirituale – non di ritirarsi, ma di avanzare! Alzatevi ed agite. Prendete l'arco e mettete la vostra intera energia nello scagliare la freccia verso il bersaglio. Non pensate che 15 minuti per un po' di japa, altri pochi minuti per una piccola meditazione un po' di lettura e, una volta ogni tanto, una qualche causale chiacchierata sulla Coscienza Cosmica sarà di un qualche reale risultato. Siate seri! Dio dona se stesso a colui che si dà completamente a Lui. Voi otterrete ogni cosa se abbandonerete ogni cosa. Tutto è vostro – non c'è niente altro oltre che il vostro Sé. Che altro ci potrebbe essere? Parlate di dar via possedimenti come se essi fossero vostri, perché nella vostra illusione pensate che essi vi appartengano. Chi vi ha dato l'idea che essi appartengono a voi? Le cose non hanno mai detto: “Io appartengo a te”. I governi e le leggi fatti dall'uomo dicono che esse legalmente appartengono a voi, ma Dio ride soltanto quando dite che qualcosa appartiene a voi. Quanta mole di merce questa persona ha portato con se quando è venuta sulla terra e quanta ne porterà via quando morirà?

Sta illudendo se stesso colui che pensa che questo è suo, mentre tutto il tempo questo è stato di Dio. Noi vogliamo liberarci di qualcosa che in effetti non è mai appartenuto a noi, ma c'è una sola cosa che voi potete abbandonare completamente – voi stessi. Questa è l'unica e la sola moneta con cui Dio vuole essere pagato. Egli non vuole merce. Egli ha più merce di quanta voi gli ne possiate mai dare – soli, lune, stelle e pianeti. Dio dice: “Voi o nulla”. Così potete vedere, Egli vuole fare affari! Egli è un essere benevolo ed enormemente gentile verso di voi, perché se riflettete profondamente, scoprirete che “Voi stessi” siete il più grande ostacolo per la felicità, la pace e il completamento. Quando Egli dice: “Voi stessi o null'altro” Egli vi offre la liberazione dalla schiavitù. Egli dice: “Abbandonate il vostro piccolo sé e lo vi darò la liberazione. Abbandonate la vostra oscurità e lo vi darò la luce”.

E' un contratto disuguale se solo voi lo realizzate. Questo è il motivo per cui si dice che tutta la grazia e l'amore vi viene dato solo se comprendete che il sé a cui vi aggrappate è la catena di ferro che vi lega. Il bene più grande che può accadere è essere liberati da voi stessi. Tutti i dolori, sofferenze, angosce e problemi arrivano a causa del vostro afferrarsi a quella particolare cosa chiamata “Voi stessi”. San Francesco di Assisi concludeva la sua preghiera semplice nell'ultimo verso così: “Perché è morendo al piccolo sé che uno raggiunge la vita eterna”. Egli disse, in base alla sua esperienza: “Quando perdo me stesso, trovo me stesso”.

Altruismo Dinamico

L'unico metodo per sradicare completamente l'egoismo è un altruismo dinamico e intenzionale. In questa connessione c'è un bellissimo aneddoto che Swami Sivananda era solito raccontare, che era stato preso dall'effettiva esperienza di qualcuno. Era la stagione delle piogge e il Gange era straripato e un santo saggio stava prendendo il suo bagno nel fiume. Egli si era immerso nell'acqua e stava giusto uscendo quando improvvisamente vide una creatura che veniva verso di lui trascinata via dalla corrente. Era uno scorpione, era vivo e si sforzava per uscire. Così la natura del saggio si manifestò in un lampo e, immediatamente, il suo impulso fu di prendere la creatura e metterla sulla terra asciutta. Come lo scorpione andò verso di lui egli lo afferrò e questo lo punse per una reazione automatica. Nel momento in cui fu punto, per una sua azione riflessa lo lasciò andare e lo scorpione cadde di nuovo nell'acqua. Il santo vide che stava andando a fondo, così di nuovo egli lo prese e di nuovo fu punto. Questo accadde tre volte.

Persone che stavano sulla sponda dissero: "Oh, lascia quell'ingrata creatura!" ma il santo persisté, alla fine egli riuscì ad afferrare lo scorpione ed a metterlo sulla riva ed esso scappò via. Al santo fu chiesto: "Che follia è questa, perché salvare una creatura velenosa?" Il santo rispose: "Stava avvenendo quello che è conosciuto. La natura dello scorpione è quella di pungere, così esso stava solo manifestando la sua natura. Se io non faccio almeno questo e manifesto la mia propria natura, poi devo io essere considerato più elevato dello scorpione? Io sto manifestando il mio dharma ed esso sta facendo il suo dharma". Tali esempi di altruismo e di amore cosmico spontaneo sono l'Alfa e l'Omega della vita spirituale.

Allo stesso tempo dobbiamo essere saggi, specialmente se non siamo dotati della stessa visione cosmica di quel santo. Sri Ramakrishna era solito dire: "Sì, è vero, Dio dimora in tutti, ma noi poi non andiamo ad abbracciare una tigre". In questa relativa esistenza terrena, Dio deve essere coltivato in alcune forme, ma ad altre forme deve essere dato un più ampio spazio. Così, voi dovete usare il vostro buonsenso, perché siete ancora una piccola pianta e non un albero torreggiante.

Praticate quest'arte di lasciarvi andare gradualmente e liberarvi di voi stessi, così che Dio possa venire e riempirvi. Quando il piccolo sé è annullato, c'è la liberazione. "Qualcuno" non raggiunge la liberazione, perché "qualcuno" cessa di essere, quando il piccolo sé muore. Più vi liberate di voi stessi, più riceverete. Smettetela di pensare che siete un corpo con un'anima, ma sappiate che siete un'anima che ha un corpo. La dichiarazione dei Veda afferma che la suprema beatitudine e la gioia giacciono in quella totale pienezza che è Dio – non nel piccolo e nel meschino. Se avete le vostre tasche piene di spiccioli e qualcuno vi offre di riempirle di monete d'oro, allora dovete scegliere tra rimanere con gli spiccioli o fare spazio nelle tasche alle monete d'oro.

La persona che viene a voi e vi dice la differenza tra gli spiccioli e le monete d'oro è il Guru. Egli vede chiaramente la situazione e se qualcuno dice che vuole sia le monete d'oro che gli spiccioli, allora egli mostra come questo non è possibile. Egli guida il discepolo a vedere che la scelta è tra se stesso e Dio. Alla fine sarete voi allora a decidere per Dio o andrete a votare per voi stessi? Nello scegliere Dio, troverete che non avete, infatti, perso assolutamente nulla. Qualsiasi cosa avete gettato via è inclusa in quello che avete ottenuto.

(Lettura dalla Bibbia) "Giustificati dunque per la fede, noi siamo in pace con Dio; per Suo mezzo abbiamo anche ottenuto, mediante la fede, di accedere a questa grazia nella quale ci troviamo e ci vantiamo nella speranza della gloria di Dio. E non soltanto questo: noi ci vantiamo anche nelle tribolazioni, ben sapendo che la tribolazione produce pazienza, la pazienza è una virtù provata e la virtù provata è la speranza. La speranza poi non delude perché l'amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è

stato dato". Io non ho scelto questo pezzo che ho appena letto. Ho solo preso la Bibbia e l'ho aperta qui ad un brano dei Romani (5.1 – 5). Mi ricordo anche di un'altra citazione da uno scritto di Thomas à Kempis: "Vivete come se il vostro corpo fosse già morto, bruciato e sotterrato e il vostro spirito già asceso al cielo". Vivete in questo modo.

In questa conversazione ho trattato di Shankaracharya, della saggezza vedica delle Upanishad, della Bibbia, dei detti di Gesù, di una preghiera di S. Francesco ed ho citato Thomas à Kempis. Tutti mi chiedono di parlare di più su questi argomenti, ma è una buona norma non trattare troppe cose altrimenti le persone che ascoltano faranno un'indigestione! Ricordate tuttavia che tutti questi argomenti che ho trattato devono essere digeriti entro una certa quantità di tempo. E' saggio non permettere alle cose di distrarvi in differenti direzioni. Ma qui è anche presente una grande grazia. Anche se il tempo concesso è solo un periodo limitato, Dio è così generoso che non passa vicino a noi velocemente. Al contrario, scandisce il tempo. Potete fare affidamento su questo al cento per cento. Un'ora passa battito dopo battito; sessanta secondi alla volta; sessanta minuti alla volta; e poi 24 ore alla volta.

Il tempo non vi prende mai di sorpresa. Non potete accusare il tempo di avervi offerto solo 23 ore in un particolare giorno. Se arrivate cinque minuti prima all'appuntamento e l'altra persona non arriva voi diventate impazienti e il tempo sembra essere fermo, ma il tempo sembra volar via quando lo state sciupando. Però, quando lo utilizzate in modo ben corretto, vi sorprenderete di quante cose riuscirete a portare a termine. Dio è stato benevolo. Egli ci ha dato una limitata lunghezza di vita, ma ha fatto in modo che essa ci fosse data solo un giorno alla volta, ora dopo ora. Così avete avuto tempo per pianificare in anticipo minuto per minuto. Dio vi ha dato tutto il tempo che volete, solo se voi realizzate il suo valore e lo utilizzate nel modo giusto.

Potete andare a fare una lunga passeggiata, ma potete andare solo passo dopo passo. Un mistico orientale ha detto: "Colui che ripete il Nome di Dio ad ogni passo che fa, per lui ogni passo è un sacramento". Un sacramento è quello con cui compiacete Dio, andate sempre più vicini a Dio ed ottenete la Sua grazia. Quella persona sulla cui bocca c'è sempre il Nome Divino, per lui ogni passo è un sacramento. Siate consapevoli della vostra grande beatitudine. Accettate questa vita come un grande dono e una meravigliosa porta verso la beatitudine. Fate della vostra vita un diretto, stabile e fermo volo verso il grande bersaglio dell'esperienza dell'Assoluto. Possa la pace di Dio essere con voi e possa Dio ispirarvi in questo grande viaggio nella beatitudine.

HARI OM TAT SAT