

# INTRODUZIONE AL VEDANTA

di Swami Sivananda



Assisi – Marzo 2007

*Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Sri Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione del Mahasivaratri 2007 (16 Febbraio 2007).*

Prima Edizione Italiana: Marzo 2007

Traduzione Italiana di:  
*"Essence of Vedanta"*  
*by Swami Sivananda*  
*a cura di L. e L. Porpora*

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

© COPYRIGHT:

ALL THE RIGHT RESERVED by  
The Divine Life Trust Society  
P.O. Shivanandanagar - 249192  
Rishikesh - Uttaranchal - India

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

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli  
Tipolitografia Properzio

## Presentazione

Il Vedanta è il gioiello più prezioso di tutte le scuole di pensiero filosofico che insegnano l'Unità dell'Esistenza o l'Unità della Coscienza. Esso proclama che tutti questi innumerevoli esseri sono, in essenza, uno e lo stesso; esalta il cuore, illumina l'intelletto e fa sperimentare l'Essere Assoluto, l'Unica Realtà.

Bontà di cuore e intelligenza, che il mondo intero considera un meraviglioso possesso, sono soppiantate, attraverso la diretta conoscenza intuitiva dell'Anima Universale, dalla Divinità della Coscienza Assoluta.

L'uomo in essenza è un'anima, è fondamentalmente uno spirito. Egli ha preso un corpo per scoprire l'Atman che è nascosto nella camera del suo cuore. Questo corpo è come un carro, è senza intelligenza. L'Atman è il vero conducente di questo corpo. L'Atman o Brahman è puro, calmo, autoluminoso, invisibile, immortale, senza corpo senza nascita e senza morte. Solo la sua conoscenza ci può portare alla realizzazione del Sé.

Swami Sivananda Maharaj, come molti Vedantini, è estremamente pratico e porta il ricercatore alla diretta applicazione della teoria. Questo è in essenza il Vedanta e a questo ci porta Gurudev con questo breve scritto.

Con l'augurio che sia di aiuto a molti.

I Traduttori  
Assisi – Marzo 2007

## 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*



## Verso la Perfezione

Nella vita si sente la necessità di una coordinazione dei nostri pensieri di una vita più elevata, della comunione delle nostre idee con più alti ideali, che sono al di là del nostro amore per i valori spirituali, del nostro interesse per gli argomenti religiosi, del nostro desiderio per sante associazioni, e sacri studi. Questo nobile scopo consiste in una nostra aspirazione per muoverci verso una vita più alta che trascende e comprende tutto quello che normalmente sperimentiamo sul piano materiale.

E' l'aspirazione per crescere, per evolvere, per dirigere se stessi verso un ideale trascendente che è sua volta reale al tempo della sua esperienza. Non c'è bisogno di dire che abbiamo una base di pensieri che decide i nostri motivi e determina anche la natura delle nostre aspirazioni. Determina la natura dell'obiettivo a cui la nostra aspirazione ci dirige.

Per mettere questo in forma più concisa, noi abbiamo una coscienza della differenza tra la natura della nostra presente condizione e la natura dell'ideale che abbiamo di fronte a noi. Questa coscienza della distinzione tra i due livelli di vita è sorta in noi a motivo di vari fattori. Purvapunya, o il risultato delle nostre azioni meritorie che abbiamo fatto in vite precedenti, è uno dei fattori che ha prodotto il sorgere di questa coscienza in noi; la coscienza dell'esistenza di una vita più alta e l'inadeguatezza della vita presente.

## Discriminazione e Distacco

Noi chiamiamo con un termine tecnico (Viveka) l'insoddisfazione dell'esperienza spirituale che abbiamo a livello materiale e un barlume indistinto sebbene questo possa essere indice della presenza di una più alta vita. Insieme con questa coscienza della presenza del più alto ideale, con questa aspirazione per vivere una vita più elevata, si crea in noi un'avversione, benché temporanea e non sostanziale, per quello che è incongruo con la natura di quel più alto ideale. Noi chiamiamo quell'avversione Vairagya o distacco.

Una intensa passione per il Reale, una bruciante aspirazione a realizzare l'esistente Essere finale, include il ritiro della naturale coscienza degli oggetti visibili di questo mondo. Viveka e Vairagya vanno insieme. L'uno è il naturale fattore concomitante dell'altro. Noi abbiamo fatto un'inconscia analisi dell'esperienza con la nostra mente che ha prodotto il sorgere di Viveka (discriminazione). Quando quest'analisi diventa conscia, essa diventa un passo diretto nella sadhana.

Un inconscio stimolo spirituale viene sentito come risultato di consce meritorie azioni che abbiamo fatto nelle nostre vite passate. Possiamo avere avuto anche alcune consapevolezze spirituali nelle nostre vite precedenti, e possiamo aver pensato sui problemi della vita ed aspirato ad una soluzione per essi. La vita presente è solo la continuazione della vita passata. Non è una nuova vita che stiamo conducendo ora, con un fresco inizio, ma è la continuazione di una serie di vite. E' solo un gradino sulla scala dell'evoluzione.

## Analisi Conscia

Lo scopo dell'aspirante spirituale, quindi, è di rendere conscia quest'analisi inconscia. L'analisi conscia inizia con la percezione e l'esperienza di quello che è immediatamente

presentato a noi. Comprendiamo quello che è immediatamente portato davanti ai nostri sensi. Diamo per scontato la realtà di quello che i nostri sensi percepiscono. Vediamo questo mondo fisico. Vediamo noi stessi situati qui come contenuti di questo mondo. Noi siamo parti di questo cosmo, questo universo, questo mondo.

Non avete bisogno di molto tempo per comprendere che siete in mezzo di altri, perché quella percezione che avete di voi stessi è immediata, non di relazione. Questa conoscenza non ha bisogno di nessuna prova esterna. La prova dell'esistenza di un oggetto esterno è la diretta percezione dei sensi. Voi dite: "Qua c'è una persona che siede di fronte a me", perché voi la vedete direttamente, la percepite e la osservate attraverso i vostri sensi che vi danno grande autenticità.

La nostra vita presente è basata sulla percezione dei sensi. Si dice quindi che noi viviamo in un mondo di sensi, un mondo che ci viene presentato dai nostri sensi. Noi non mettiamo in dubbio l'autenticità delle esperienze che ci vengono portate dai sensi, perché abbiamo identificato ad un limite estremo le nostre coscienze con la forma della percezione in cui gli oggetti di questo mondo ci sono presentati o con cui essi vengono a noi, alla nostra coscienza. Questa è la base di tutte le analisi filosofiche e spirituali, l'analisi della coscienza che sperimenta.

L'uomo normale con il suo senso comune dà per scontata la validità della sua esperienza in questo mondo. Io vedo questo mondo. Bene: qui c'è un oggetto. Il mondo è qui, ed io devo far uso di esso. Devo vivere nel mondo adattandomi ed aggiustandomi agli ambienti, così che io possa portare a termine lo scopo che è nella mia mente, come l'ideale da realizzare. Persone diverse hanno differenti concetti dell'ideale della vita. Ma questa è la grossolana percezione che prende il mondo dei sensi come la realtà finale. Questa è la più bassa forma di percezione che abbiamo, perché è la percezione dell'universo fisico grossolano di cui il nostro corpo è una parte, un contenuto.

## **Aspirazione Spirituale**

L'aspirante spirituale è dotato di una speciale e più alta coscienza dell'esistenza di qualcosa, assolutamente reale che è al di sopra dell'esperienza che riceviamo attraverso i nostri sensi. Questa aspirazione per il Reale è radicata nella coscienza dell'aspirante spirituale; essa s'intensifica solo quando egli avvicina il Guru, il precettore spirituale, e riceve da lui la più alta iniziazione. Essa era presente in lui anche prima di avvicinare il Guru, altrimenti non avrebbe avuto affatto l'inclinazione ad andare verso un maestro spirituale.

Egli sente la necessità di una più alta conoscenza; sente il bisogno di essere guidato da un insegnante spirituale. Questo significa che ha già dentro di sé il sollevarsi di questa coscienza ad una vita trascendente. E' in forma di seme; deve passare allo stato di germoglio, di pianta ed alla fine di albero, attraverso la grazia del maestro spirituale, tramite la grazia di Dio.

Ora con quest'aspirazione, con questa coscienza d'esistenza di un più alto ideale spirituale, l'aspirante inizia la sua analisi alla luce degli insegnamenti del Guru. E' l'insegnante spirituale che lo guida nel processo di quest'analisi. Qual è la forma che prende questa analisi? E' l'analisi del suo sé inferiore, perché l'unico oggetto che abbiamo detto ha un'indubbia esistenza è il nostro sé.

Uno può dubitare d'ogni cosa in questo mondo, ma non può dubitare della propria esistenza. Tutte le speculazioni filosofiche, tutte le aspirazioni, tutti gli sforzi, iniziano con questa coscienza dell'esistenza del proprio sé. Ma qui viene la distinzione tra la consapevolezza che un aspirante spirituale ha riguardo alla sua esistenza e quella che un uomo ordinario ha riguardo a se stesso.

## Percezione

Gli oggetti che sono visti nel mondo sono considerati dall'uomo comune essere esistenti al di fuori del suo corpo e dei suoi sensi, ed egli sente che una copia di quegli oggetti è sperimentata da lui nella sua mente. L'oggetto stesso non entra nel suo occhio o nel suo orecchio, ma c'è una trasmissione di vibrazione da quell'oggetto di cui la sua coscienza diventa consapevole, che diventa un contenuto della sua coscienza, ed a causa di questo egli viene a conoscere l'esistenza dell'oggetto fisico.

E' solo l'aspirante spirituale, dotato di una più alta discriminazione, che può interrogarsi sulla validità di questa forma di esperienza. Voi vedete una persona. Ma come fate questo? Potete dire che ciò è a motivo perché avete degli occhi. Un aspirante non sarà soddisfatto con questa risposta, se egli ha quel più alto intelletto, è perché egli desidera sapere quale, in effetti, è il processo per cui è stato capace d'essere consapevole di un'altra esistenza. Uno può dire che c'è una vibrazione, come infatti è, emanante dall'oggetto esterno che diventa un contenuto della propria coscienza, ma uno deve andare ancora più in profondità su questo problema, perché anche la possibilità di una tale vibrazione deve essere spiegata.

Voi vedete così tanti oggetti nel mondo, così tante forme, ma come potete essere sicuri della loro esistenza? Nessuno pone a se stesso questa domanda, perché egli è già certo della natura dell'esperienza. E' solo l'aspirante spirituale che dubita di questa situazione. E' vero che uno ha coscienza dell'esistenza reale?

## La Relazione Soggetto-Oggetto

Ora diamo per concesso che voi avete una coscienza di cose reali. Come sapete che queste sono cose reali? La risposta ovvia è: attraverso i sensi. Qual è la connessione che i sensi hanno con gli oggetti esterni? Nessuno sembra conoscerla, perché sembra non esserci affatto nessuna relazione, nessun contatto tra gli organi dei sensi e gli oggetti esterni.

Se non c'è affatto contatto dei sensi, come potete essere consapevoli della vostra esistenza qui? Potete vedere una persona ad una distanza di parecchi metri da voi e siete consapevoli della sua esistenza senza che veniate in contatto con essa in un modo qualsiasi. Potete dire che onde di luce viaggiano da voi e contattano la retina degli occhi dell'altra persona e viceversa. Questo è vero, ma l'oggetto non è portato e contenuto nei vostri occhi. L'oggetto è esterno. Anche per avere un'immagine nella vostra coscienza, dovete avere un qualche tipo di relazione intrinseca con quell'oggetto.

Nessuno penserà per un momento che è possibile avere un contatto con un oggetto esterno senza coinvolgere in quel contatto una relazione sottile, qualunque sia la natura di quella relazione. E' vero che abbiamo un qualche tipo di contatto con il mondo esterno, sebbene possa non essere sempre un contatto fisico. C'è un tipo di relazione che è intelligibile nella sua natura. Altrimenti l'oggetto non può diventare un contenuto della vostra natura intelligente.

Voi sapete che gli oggetti che hanno caratteristiche differenti non possono mescolarsi l'uno con l'altro e diventare uno. Per esempio, una barra di ferro non può essere mescolata con il latte, perché le due sono in possesso di caratteristiche differenti. Acqua e latte possono mescolarsi l'una con l'altra, perché esse hanno caratteristiche simili. Qual è la natura della vostra coscienza che diventa consapevole della presenza degli oggetti esterni? E' spirituale.

Appare essere eterea, pervadente; altrimenti non può comprendere l'oggetto esterno. Se la vostra natura spirituale, la natura intelligente, dovesse essere consapevole dell'esistenza dell'oggetto esterno, ci dovrebbe essere qualcosa nell'oggetto che è simile alla coscienza che avete in voi. In altre parole ci dovrebbe essere un elemento spirituale nell'oggetto che vedete all'esterno.

## **Legame del Collegamento**

Se negate l'esistenza di un qualsiasi elemento spirituale nell'oggetto percepito, dovete ammettere che anche la vostra coscienza è di natura fisica. Questo significa che il vostro essere fisico viene in contatto con l'oggetto fisico. Voi non siete fisicamente in contatto con chi vedete, e tuttavia siete consapevoli della sua presenza. E' una relazione non fisica che vi rende capaci d'essere consapevoli dell'esistenza dell'altro. Si deve accettare che c'è una relazione non fisica nella conoscenza. Questa relazione non fisica è psicologica, empiricamente, ma alla fine spirituale.

Anche da un punto di vista pratico, dobbiamo definire la parola "psicologica". Qual è il significato di "relazione psicologica?" Voi potete dire: "Una relazione mentale". E qual è la natura della mente? E' forse fisica? E se è fisica, dovrebbe essere inerte, e non potrebbe essere allora conscia dell'esistenza del mondo esterno. La mente dovrebbe essere dotata di una natura intelligente.

Qui noi ci occupiamo solo della natura intelligente della persona, perché tutte le percezioni si riferiscono ad un'intelligenza. Questa intelligenza è responsabile per la percezione del mondo esterno. La natura intelligente dovrebbe essere presente anche negli oggetti, altrimenti la vostra natura intelligente non può essere in contatto con essa e voi non potete essere consapevoli dell'esistenza del mondo esterno.

Ora sorge la questione: dato per concesso che c'è un elemento spirituale o intelligente anche negli oggetti esterni, dov'è la necessità per stabilire una relazione tra chi vede ed il visto? La necessità si sente quando diventiamo consapevoli del fatto che la percezione è impossibile senza una relazione e se la percezione è un fatto, la relazione è un fatto, e se la relazione è un fatto, questo deve essere intelligente, spirituale.

Quando noi vediamo oggetti nel mondo, comprendiamo che sembra esserci una relazione spirituale tra lo sperimentatore e lo sperimentato. Ma qual è questa relazione? Essa appartiene solo a pochi od a tutti? O non appartiene a nessuno? Ora, se non appartiene a nessuno, deve essere messa lì ed abbandonata nello spazio. Se è così abbandonata liberamente, essa non sarà in contatto né con l'uno, né con l'altro. Così una terza relazione deve essere considerata per connettere quella relazione con se stessa, il soggetto. Significa allora che la relazione spirituale tra l'uno e l'altro non è disconnessa dall'uno o dall'altro, ma è omogenea con ambedue. E' in se stessa, è nell'altro, ed è tra ambedue. Altrimenti non ci sarebbe una coscienza obiettiva.

Ora questa spiegazione della natura della percezione dà un indizio per la comprensione della natura dell'intero mondo, perché il mondo consiste di sperimentatori ed oggetti che sono sperimentati, e nient'altro che questi due, e se la relazione tra questi due è una relazione spirituale, allora c'è una relazione spirituale che sottostà in ogni parte nel mondo. In altre parole, c'è uno spirito presente ovunque nel mondo. Senza di esso l'esperienza è impossibile. Questa analisi è fatta nello stato di veglia. C'è una coscienza spirituale presente in ognuno che non è limitata agli organi dei sensi, perché gli organi dei sensi sono presenti anche nello stato di sogno, quando essi non funzionano, ed uno è consapevole della propria esistenza anche allora.

## Principio Indipendente

Questo vuol dire che quella coscienza, che è il percettore e lo sperimentatore, è un principio indipendente, differente da questi organi di carne che si vedono all'esterno. C'è quello che si chiama "sguardo vuoto". Gli occhi sono aperti, ma uno non vede nulla. Nello Shambhavi Mudra è possibile ritirare la propria coscienza dagli oggetti esterni e tuttavia mantenere gli occhi aperti. Si scopre qui che la coscienza è differente dagli occhi. L'esperienza è differente dagli organi per mezzo di cui si percepiscono e si sperimentano gli oggetti esterni.

Ora, questa spiegazione è sufficiente anche nello stato di sogno, perché fino a quando è coinvolta la struttura dell'esperienza, non c'è differenza tra la veglia ed il sogno, sebbene ci sia una differenza nella qualità, perché uno ha una chiara e purificata coscienza nello stato di veglia, e c'è una coscienza ottusa nello stato di sogno. A parte questo fatto, la struttura è la stessa. Ci sono spazio, tempo ed oggetti nel sogno. C'è una differenza tra chi vede ed il visto. Ogni cosa che uno sperimenta nello stato di veglia, è sperimentato anche nel sogno.

Così la questione della relazione tra chi vede ed il visto che è stata risolta nello stato di veglia, è applicabile anche a quello di sogno. C'è un'entità spirituale, se uno vuol chiamarla entità, che è esistente ovunque nell'universo, in tutti gli oggetti, in chi vede e nel visto, nello stato di veglia, come anche in quello di sogno. Quanti stati l'individuo sperimenta giornalmente? Si scoprirà che ognuno sta o vegliando, o sognando, o dormendo. In quale altro stato uno potrebbe essere? Se uno comprende la natura dei tre stati di esperienza, uno avrà risposto alla più grande domanda della vita stessa.

## Continuità dell'Esistenza

Che cos'è la vita? Questa domanda può trovare risposta, rispondendo alla domanda riguardante i tre stati di coscienza. Quando uno comprende la natura dei tre stati, avrà compreso tutte le forme di esperienza. La vita di veglia manifesta lo Spirito Eterno nelle sue fasi. Così ugualmente fa il sogno che è simile nella forma all'esperienza di veglia. Ora, cosa accade nello stato di sonno? Nel sonno uno non ha alcuna consapevolezza. Non c'è né chi vede, né ci sono gli oggetti visti. C'è una vuota statica, inerte oscurità – nient'altro che questo. Ma uno esiste nel sonno profondo. Uno conosce questo perché si risveglia la mattina seguente e diventa consapevole della propria precedente esperienza. Siamo consapevoli della sopravvivenza della stessa individualità. Quando mi risveglio e dico: "Ieri ho dormito, oggi sono consapevole di questo". Io non dimentico la continuità della mia personalità.

Ciò significa quindi, che io esisteva nello stato di sonno profondo. C'è una domanda in più a cui si deve rispondere – il problema della natura dell'esperienza nel sonno profondo. Noi abbiamo esaminato in precedenza che quando siamo svegli, siamo in un mondo spirituale. Quando siamo nel sogno, siamo di nuovo in un mondo spirituale, perché l'esperienza è impossibile senza l'esistenza di una connessione cosmica spirituale. Questo essere spirituale esiste durante il sonno profondo? Noi non lo sappiamo. Allora, noi non abbiamo nessuna coscienza. Ma quando ci risvegliamo dal sonno, ricordiamo il sonno? Sì. Ora, cos'è il ricordo? Il ricordo segue sempre un'esperienza. Noi abbiamo una memoria di quello che abbiamo sperimentato in precedenza. Se non ci fosse stata alcuna esperienza, non ci sarebbe stata nessuna memoria.

La memoria dovrebbe essere sempre preceduta dall'esperienza, e non c'è alcuna esperienza, a meno che essa non sia stata ottenuta con coscienza. Uno non ha un'esperienza "inconscia". Se c'è un'esperienza, ci deve essere una coscienza che è presente. Se non ci fosse stata alcuna esperienza, non avremmo avuto nessuna memoria. Quindi ci deve essere un'esperienza anche nel sonno. Ma qual è la ragione della propria incapacità di sperimentare la propria coscienza durante il sonno? Questa incapacità di sperimentare la propria conscia esistenza durante il sonno è un fattore che può essere conosciuto e rimosso solo con la pratica dello Yoga.

Questo è il principio fondamentale che si trova nell'insegnamento di tutti gli Yoga, la rimozione del principio che ostruisce, qualcosa che copre la coscienza, che non permette al singolo di avere una qualsiasi esperienza. L'elemento che ostruisce è chiamato *Avarana* (nescienza), ignoranza, e la presenza di quest'ignoranza è ciò che rende uno incapace d'ogni tipo d'esperienza nel sonno profondo. Ma è sicuro che lì ci deve essere una coscienza; solo a causa della presenza di questa *Avarana*, uno non ha l'opportunità di verificarlo durante il sonno. La presenza dell'elemento spirituale in tutti e tre gli stati, diventa però, un fatto definitivo.

## Strumento di Percezione

L'ignoranza nello stato di sonno profondo, è concessa. Non c'è chiarezza di coscienza nello stato di sogno. Quindi, uno può comprendere perché non si è consapevoli del Sé in questi stati; ma perché uno è ignorante del Sé anche nello stato di veglia? Si può logicamente concludere che ci sarebbe un'entità spirituale ovunque nel mondo, ma questa conoscenza logica non è sufficiente. Sebbene quest'analisi abbia portato a questa conclusione, uno non ha una diretta conoscenza di ciò.

Perché è così? La ragione è questa: noi percepiamo questo mondo attraverso la mente ed i sensi. La mente ed i sensi sono gli strumenti della nostra conoscenza. Senza questi strumenti non possiamo sperimentare nulla in questo mondo. Ed ogni strumento ha una propria costituzione, una struttura ed una forma. Anche la mente ha una forma. Anche i sensi sono costituiti di una certa forma, di un certo aspetto. Ogni cosa ha una sua maniera di funzionare. C'è un piccolo esempio per illustrare il condizionamento della conoscenza.

Mettete una lente davanti al vostro occhio, sia essa concava o convessa ma non piana. Quando guardate un oggetto attraverso la lente, voi vedete una distorsione dell'oggetto, non vedete l'oggetto correttamente, perché la lente interviene nella vostra percezione. La costituzione della lente è responsabile per la percezione di una forma esterna distorta. Se fosse un vetro piano, voi vedreste l'oggetto com'è. Così se c'è una qualsiasi costruzione speciale dello strumento attraverso cui vedete, la natura dell'oggetto sarà molto influenzata dalla costituzione dello strumento.

La costituzione della mente e dei sensi influenza molto la natura degli oggetti che sperimentiamo all'esterno. Uno può conoscere un altro come un essere esistente solo fino a quando quell'esistenza è un contenuto della propria coscienza mentale. Fino al limite in cui la mente permette ad uno di avere la coscienza della propria esistenza, uno può conoscere un altro. Più di questo non si può conoscere. La mente ha una costituzione, una composizione speciale. Qual è questa costituzione? Essa può conoscere le cose solo in spazio e tempo, e correlare un oggetto ad un altro in una serie causale. Noi vediamo che una cosa è causata da un'altra cosa. Questo è a motivo delle categorie di spazio, tempo e causalità. Queste tre sono le caratteristiche della struttura della nostra percezione mentale.

## Correzione dell'Errore nella Percezione

Noi non possiamo conoscere nulla senza presumere che gli oggetti esistono nello spazio e nel tempo. Chiudete i vostri occhi e pensate ad un oggetto. Esso è nello spazio, nel tempo, tra molti altri oggetti, è al di fuori di voi. Queste idee vengono anche se voi chiudete tutti i sensi. Questa è la causa della percezione finita dell'uomo. La mente è forzata a sperimentare le cose solo in un modo particolare. Questa costituzione particolare e specializzata della mente e dei sensi è quella che limita la nostra percezione. Dobbiamo pulire la lente di questa mente e renderla chiara, un vetro piano, così che ci può essere la corretta percezione dell'oggetto esterno.

Perché uno dovrebbe sperimentare oggetti solo nello spazio e nel tempo? Se c'è una relazione spirituale tra il soggetto e l'oggetto, perché non è concesso di vederla? A causa dell'intervento dello spazio e del tempo. Tempo e spazio sono grandi fattori nel creare un abisso tra l'uno e l'altro. Così c'è un errore nella percezione. Un'intelligenza interiore e una coscienza ci dicono che c'è un principio unitario che pervade il mondo senza di cui la percezione è impossibile, ma la percezione dei nostri sensi non ammette ciò. C'è una divisione per i sensi. Quella divisione è causata dalla peculiare struttura della mente.

E' con il processo dello Yoga che uno deve trascendere queste limitazioni imposte su noi da spazio e tempo, e dalla forma stessa della mente. L'incapacità della mente di percepire le cose come sono è causata dall'intervento di spazio e tempo nella percezione. Lo Yoga dà la tecnica per pulire la mente, renderla chiara e permetterle una chiara riflessione, un'immagine delle cose come sono, degli oggetti nella loro vera essenza. La reale percezione degli oggetti reali si può avere quindi solo quando lo strumento è perfezionato. Lo strumento è la mente, che lavora con l'aiuto dei sensi. Lo Yoga quindi è una tecnica d'addestramento della mente, che permette di pulire questo strumento alla perfezione.

Patanjali, l'autore del Raja Yoga, nel suo 2° Sutra dice che lo Yoga è il processo d'inibizione delle funzioni della materia mentale, vale a dire dell'annullamento del materiale grezzo degli organi psicologici. La mente, l'intelletto, il principio dell'egoismo, la mente subconscia, tutti questi sono inclusi in quella che è chiamata la materia mentale; e questa deve essere purificata. Questa purificazione della materia mentale è la prima e l'ultima cosa che deve essere fatta nella pratica dello Yoga. Questa purificazione è realmente la cessazione della mente come mente; è la sua distruzione.

Nello stato di Suddha Sattwa (Puro Sattwa), che è purezza in se stessa, la mente diventa assolutamente trasparente, e allora c'è la chiara percezione delle cose. Ora noi abbiamo una percezione delle cose velata. Non vediamo le cose nel loro vero colore. Il vero colore delle cose è spirituale. Ma ora vediamo la loro esistenza disgiunta. Quando la materia mentale è purificata, ci sarà la percezione dell'unità, perché allora non c'è bisogno per noi di avere l'aiuto di un limitato strumento della percezione. Allora la differenza tra chi vede ed il visto non ostacolerà la conoscenza. La separazione è causata dall'intervento di spazio e tempo. Quando il difetto è rimosso, la relazione spazio-temporale non ci sarà più. Ci sarà un'immediata comunione dell'oggetto e dell'essenza spirituale del soggetto.

## Scopo dello Yoga

Dopo la cessazione della mente, c'è lo stabilirsi del Sé in se stesso. Il vero Sé è l'essere onnipervadente. Noi dobbiamo essere stabiliti in quell'Essere spirituale che è l'ultima relazione tra le cose. Questo è lo scopo dello Yoga. E questo è lo scopo non solo dello Yoga, che Patanjali descrive nei suoi Sutra, ma lo scopo di tutti gli Yoga. In verità, c'è un solo Yoga e non molti Yoga. I molti nomi che diamo allo Yoga sono in riferimento ai vari

temperamenti che gli individui possiedono. Quando guardiamo allo Yoga da un punto di vista, esso appare col nome di Karma Yoga, da un altro punto di vista è Bhakti Yoga, da un terzo punto di vista è Jnana Yoga. I nomi differiscono in accordo con la forma in cui lo Yoga si presenta davanti a noi.

Noi guardiamo allo Yoga dal nostro punto di vista, dal punto di vista della struttura della nostra mente, e la nostra pratica dello Yoga è basata sulla percezione della costituzione della nostra mente. Questo vuol dire che la nostra percezione è identica in un senso con la costituzione della mente. Così solo con quello strumento noi guardiamo allo Yoga. Una persona che ha un temperamento attivo si rivolge allo Yoga dell'azione; questo è meditazione sulla realtà spirituale attraverso l'azione. Yoga può essere anche meditazione attraverso l'amore di Dio, o può essere meditazione attraverso la volontà (Raja Yoga), o può essere meditazione tramite la saggezza (Jnana Yoga). Ma tutti gli Yoga sono processi di meditazione, meditazione sull'ultima Realtà Spirituale, che è ovunque, senza di cui non possiamo esistere, senza di cui non possiamo pensare. Nulla è possibile senza la sua esistenza.

Una diretta, immediata, non strumentale esperienza di quella Realtà, è l'obiettivo dello Yoga. Voi potete, quindi, praticare qualsiasi Yoga adatto al vostro temperamento, e tutti questi vi condurranno allo stesso obiettivo. Troverete che anche un avanzamento lungo un particolare sentiero dello Yoga, include un parallelo avanzamento lungo gli altri sentieri. Non c'è una singola unilateralità o una unilateralità limitata nello Yoga. Uno non può essere soltanto un Karma Yogi con esclusione di tutti gli altri Yoga. Impossibile. Lo Yoga non è un movimento verso qualche aspetto parziale dell'essere, ma verso l'essere totale stesso. Così ci dovrebbe essere una trasformazione o una disciplina dell'intero individuo attraverso lo Yoga.

## **Sviluppo Integrale**

Uno dovrebbe praticare il Purna Yoga (Yoga Totale). Tutte le parti della nostra personalità dovrebbero essere disciplinate, trasmutate e sublimare. Noi siamo attivi, emotivi, psichici ed intellettuali. Tutti questi aspetti in noi devono essere propriamente esercitati. Altrimenti cosa succederà? Ci sarà una rivolta di quel particolare aspetto che è stato trascurato in favore di certi altri. Se trascuriamo l'emozione, essa si ribellerà contro l'intelletto. Infatti, se l'intelletto solo è preso come aspetto predominante, ci sarà la rivolta dell'emozione contro di esso. Ci dovrebbe essere quindi la completa trasformazione della nostra personalità attraverso la pratica dello Yoga di sintesi; la sintesi di tutti gli elementi essenziali di tutti gli Yoga. Quindi una marcia dell'essere totale dell'individuo verso la Divinità, il volo del solo verso il Solo, come dice Platone.

Voi soltanto dovete volare verso il Solo. Naturalmente, avrete l'aiuto del maestro all'inizio, ma dopo sarà un volo indipendente verso l'Eterno. Come il grande Manu ha detto, voi siete nati soli, e andrete via da soli. Voi non prenderete nulla da questo mondo e, quindi, anche quando voi lasciate questo posto siete soli. Ricorda oh uomo, le tue relazioni sociali sono solo temporanee. Sono solo aiuti nell'esaurire certi Karma, nient'altro che questo. Questa esperienza di vita sociale che abbiamo in questo mondo è uno stadio nel nostro sviluppo verso la Vita Eterna. E' uno stadio particolare nell'evoluzione del nostro essere individuale verso la Divinità. Così voi dovete fare uno sforzo completo, non uno sforzo indirizzato solo da una parte. Voi non dovrete orientarvi verso nessuna particolare parte; ci deve essere invece una simultanea disciplina di tutti gli aspetti.

In questo processo d'avanzamento spirituale, sarete aiutati enormemente dal maestro spirituale, che ha una diretta conoscenza della natura del sentiero. Il sentiero spirituale è super-sensibile. Non può essere visto con gli occhi; non può nemmeno essere udito propriamente, perché è connesso con la Realtà Spirituale. Anche per essere addestrati in un qualche particolare ramo della cultura in questo mondo, avete bisogno di un insegnante, perché non avete alcuna esperienza riguardo a quel soggetto. Ancora più difficile è il soggetto spirituale, il soggetto dello Yoga. Lo Yogi si sforza di immergere la sua personalità nel cosmico Essere Spirituale, che è esistente ovunque eternamente. E' ovunque, perché senza di esso nessuna percezione è possibile, perché senza la sua esistenza, anche la nostra presente esistenza sarebbe impossibile.

## La Nostra Relazione con la Realtà

L'universo esiste da eoni, e andrà avanti ad esistere per molti milioni di anni, mentre la percezione di questo mondo da parte degli individui è variabile. Questa apparentemente perpetua esistenza dell'universo ci fa credere che l'Essere spirituale deve essere eterno. Se esso non ha un inizio ed una fine, sarà la base dell'esperienza eterna. Brahman deve essere eterno. Allora soltanto ci può essere una giustificazione per la nostra eterna aspirazione alla perfezione. Noi abbiamo il desiderio di essere perfetti; nessuno desidera in un modo qualsiasi di essere imperfetto. C'è un desiderio di diventare completi in ogni modo, in conoscenza, nel potere e nell'esperienza della felicità. Tutti vogliono avere la maggiore conoscenza possibile, il potere più grande e di conseguenza la più grande libertà e felicità.

Noi vogliamo esistere per sempre. Chi vuole morire? C'è un desiderio in ognuno di vivere eternamente; tutti hanno paura della morte. Uno vuole essere l'uomo più intelligente, pieno di coscienza cosmica, e vuole essere totalmente libero, non condizionato dalle cose di questo mondo. Vogliamo beatitudine senza limiti; abbiamo un'aspirazione al Satchidananda. Vogliamo avere un'eterna esperienza di esistenza-assoluta, un'eterna esperienza di assoluta conoscenza, assoluta beatitudine ed assoluto potere. Noi vogliamo ogni cosa completa ed infinita. Ed in accordo alle analisi che abbiamo fatto, infinita beatitudine o infinita conoscenza sarebbero impossibili a meno che noi non ci correliamo intimamente con l'Essere Spirituale, con l'Infinito. In altre parole noi dobbiamo diventare l'Infinito.

Sappiamo che conoscere l'Infinito è diventare l'Infinito, noi non possiamo conoscerlo attraverso i sensi. Per il momento guardiamo ad esso attraverso i sensi ed esso ci appare come il mondo. Dopo tutto cos'è il mondo? Questo mondo stesso è Dio. Dio non è in qualche parte al di fuori del mondo. Ma Egli è qui non visto, non riconosciuto. Egli è riconosciuto in un modo sbagliato. Noi pensiamo che Egli è il corpo, la materia, lo spazio, il tempo, Egli è il mondo grossolano. No. Questa non è una percezione corretta. La percezione umana non corrisponde alla Realtà. La Realtà consiste nell'esperienza di Chit, conoscenza non ristretta. Questa è la sola cosa che è eterna e quando essa è oggettivata e osservata attraverso la mente ed i sensi, diventa l'universo fisico.

Così lo scopo dello Yoga è quello di ritirare la mente dalla percezione oggettiva e centrarla nel Chit. E' il risiedere del veggente nel proprio Sé. Ora, in questo mondo, la coscienza è in uno stato di tensione. Si sta sempre muovendo all'esterno in cerca di piacere. Deve essere riportata indietro da questa non fruttuosa ricerca e farla risiedere in se stessa. Solo quando risiede in se stessa c'è l'esperienza del piacere. Il piacere non è il risultato del contatto dei sensi di una persona con un oggetto. E' il risultato della cessazione del desiderio. Fino a quando un oggetto desiderato non è posseduto, c'è inquietezza, ma quando il desiderio è soddisfatto, c'è felicità. Felicità non deriva dall'oggetto; viene

dall'estinzione di quella particolare forma della mente che si stava muovendo all'esterno in cerca di pace. Quindi, la beatitudine è nel cuore della coscienza. E' ovunque, perché senza di essa nessuna percezione è possibile.

## **Yoga nella Vita quotidiana**

Così il processo per cui noi ci sforziamo di unire noi stessi con l'Essere Spirituale eterno per amore di sperimentare la beatitudine eterna è lo Yoga. Lo Yoga è l'obiettivo, come anche il processo. In quanto significa unire o riunire l'individuo con il Supremo, o, in accordo ad un altro significato etimologico, significa meditazione. Lo Yoga è meditazione ed anche unione dell'anima con la Divinità. Quando è inteso nel senso di mezzo, è meditazione; quando è preso nel senso di obiettivo, è assorbimento nella Divinità. E per raggiungere questo obiettivo noi pratichiamo la meditazione. Lo Yoga può essere praticato nella propria vita quotidiana. E' possibile per l'individuo essere uno yogi in ogni momento della propria vita, se solo si comprende la tecnica dello Yoga.

E' possibile, come il Signore Krishna ha detto, per uno essere uno Yogi in ogni momento della propria vita, qualunque sia l'azione che egli sta facendo. Ogni atto può essere volto in Yoga (Karma Yoga), ogni sentimento in Yoga (Bhakti Yoga), ogni volontà in Yoga (Raja Yoga) ed ogni pensiero in Yoga (Jnana Yoga). Qualsiasi cosa sentite, o comprendete, o volete, o fate, può essere convertita in un passo nella pratica dello Yoga.

Come? Può essere fatto solo dando ad esso il tocco magico della coscienza della presenza dell'Eterno in tutte le cose. Il Karma Yoga è l'adorazione dell'Essere Supremo sotto forma di azione. E' il servizio fatto all'Eterno attraverso i nostri limitati arti ed organi. Ogni atto che facciamo volontariamente od intellettualmente può essere convertito in Yoga. Quando il processo del raziocinio è reso uno strumento nella pratica dello Yoga, esso diventa Jnana Yoga, che è un metodo particolare di venire direttamente in contatto con l'Eterno nella sua essenziale natura di Conoscenza. E tutti gli altri Yoga sono aiuti alla realizzazione di questa stessa eterna coscienza.

Qual è il nostro compito in questa vita? Tutti i nostri compiti, i cosiddetti compiti, sono aiuti al completamento di quel supremo compito della realizzazione del Sé, la realizzazione dell'esistenza dell'Essere Supremo nel nostro proprio sé. L'esistenza di quell'Essere in altre persone non può essere realizzata a meno che Egli non diventi parte integrante della coscienza che sperimenta. Se rendete oggetto quell'Essere Eterno, voi Lo vedete nella struttura degli esseri esterni. Allora Esso diventa un corpo fisico. Così, uno dovrebbe avere un'esperienza dell'Eterno in se stesso per far sì che la sua realizzazione spirituale possa essere possibile. E quell'esperienza nel nostro Sé diventa vasta come l'oceano, un'infinita espansione di coscienza. Essa straripa con la conoscenza del Supremo. In altre parole non c'è alcuna differenza tra la propria essenziale natura e l'essenziale natura dell'Essere Divino.

## **La Perfetta Arte della Vita**

Con questa attitudine di meditazione voi dovete agire in questo mondo. Non ci deve essere alcuno sconforto in qualsiasi momento della vostra vita. Questa è una cosa molto importante che ogni aspirante dovrebbe ricordare. In nessun tempo si dovrebbe sentire alcuna angoscia, perché nel momento in cui vi sentite disturbati, irritati o angosciati, dovete comprendere che non avete afferrato propriamente la tecnica dello Yoga. Perché se avete correttamente compreso la tecnica dello Yoga, voi sapreste come trasformare ogni situazione in Yoga. L'ignoranza è la causa del dolore. Noi non possiamo essere in uno stato di dolore o di angoscia se abbiamo una giusta concezione dello Yoga. Lo Yoga non è

confinato in un gruppo di persone nel mondo. Lo Yoga è l'arte della vita, la scienza della vita. Chi non vuole la vita? Ognuno vuole vivere e conoscere l'arte di vivere correttamente, saggiamente e al meglio. Questo è chiamato Yoga.

Ognuno può essere uno Yogi ad un certo stadio della vita. Lo Yoga non è confinato soltanto ai monaci che vivono in caverne, E' l'arte di vivere un'intelligente e perfetta vita. Ognuno che è uno Yogi, vive una felice e perfetta vita, e una persona che non è in un qualsiasi stato di Yoga è un essere infelice. Egli soffre in questo mondo. Per "Yoga" non voglio significare qui la realizzazione finale, ma il processo di raggiungimento; è ogni passo preso verso la realizzazione di quel fine. Naturalmente dovete agire al meglio della vostra abilità. Non dovete essere indolenti nella vostra meditazione. Tutta la vostra conoscenza e il potere devono essere messi in uno stato d'equilibrio. Ci dovrebbe essere equilibrio ed abilità, ambedue insieme. Come dice Patanjali: Yoga è equilibrio della mente. Yoga è abilità in azione.

Voi dovete essere esperti nell'azione. Qual è il significato di essere esperti? Dovete portare a termine il vostro compito, essendo attivi in modo tale che non siete disturbati da nessuna cosa in questo mondo, e che siete sempre in sintonia con l'Assoluto. Questo è destrezza nell'azione. Questa abilità è la conseguenza di una mente equilibrata. Così le due pratiche dovrebbero andare insieme – interna tranquillità di mente ed esterna abilità a trasformare ogni azione in Yoga. Solo chi ha compreso questa tecnica, può essere un vero aspirante. Egli solo può seguire il sentiero verso lo Spirito, senza dover sottostare a nessuna difficoltà, e non ci saranno difficoltà se c'è la diretta guida del Guru.

Gli antichi maestri hanno sottolineato che un aspirante spirituale dovrebbe sottostare ad un addestramento per almeno 12 anni sotto la guida di un maestro spirituale. Solo allora ci può essere vero progresso, perché la corretta tecnica dello Yoga può essere insegnata solo dal Guru. Ci deve essere prima l'ascolto della natura della Verità come illustrata dal Guru e poi la contemplazione e la meditazione. Questa meditazione dovrebbe andare avanti in ogni momento della nostra vita. Non dovrebbe essere confinata solo ad una particolare parte del giorno. Non è sufficiente se uno pratica la meditazione per una parte del giorno e poi la dimentica completamente in tutto il resto del tempo. E inoltre si rischierà una caduta. Da qui viene l'importanza del Karma Yoga.

## Lo Yoga dell'Azione

Voi non dovrete fare una netta distinzione tra meditazione e Karma Yoga. Altrimenti vi accorgete che è molto difficile agire nel mondo. Ma se trasformate ogni azione con il potere della meditazione allora troverete che non c'è alcuna difficoltà a vivere nel mondo una vita pacifica e felice. La vita sarà un felice processo di progresso spirituale se il potere della meditazione dà forza alle azioni che fate. L'azione è un'espressione esterna, una manifestazione esteriore di una realizzazione o aspirazione interna. Ho usato due parole: aspirazione e realizzazione. Il Karma Yoga è l'espressione esterna di un'aspirazione o di una realizzazione. Nel caso del Siddha Purusha è la manifestazione di una realizzazione interna, ma nel sadhaka è la manifestazione di una aspirazione interiore.

Nel caso del Siddha non c'è alcuna questione di trasformazione del Sé o purificazione del Sé. Ogni azione che fa è un processo cosmico. Non è un'azione individuale fatta attraverso gli arti. E' un movimento universale, che ha un fine in se stesso. Il Karma Yoga del sadhaka è un mezzo per arrivare ad un tale stato di realizzazione cosmica. Lo scopo del sadhaka è quindi di diventare un essere cosmico, di essere un Purushottama, il Signore dell'universo che pervade l'intero cosmo. Questo è l'obiettivo di tutti i processi di Yoga.

Voglio sottolineare il punto che lo Yoga non è qualcosa di bizzarro, straordinario o dell'altro mondo. E' la più utile e la più necessaria delle cose, perché è l'arte del vivere perfetto. Ricordate questo. E' l'arte del vivere saggiamente, ed è la tecnica della realizzazione della beatitudine suprema.

Questo è l'obiettivo della vita. Questo dovete ricordare in ogni momento della vostra vita, dovrete cercare di fare del vostro meglio per mettere in pratica questo ogni giorno, ogni momento, fino a quando siete un conscio essere vivente. Un grande saggio ha detto: "Ricorda Dio soltanto, l'Essere Supremo soltanto, durante tutto il giorno". Non dimenticate questo. Dal momento in cui vi alzate dal letto alla mattina, dovete iniziare a pensare a Dio, e questo pensiero deve essere lì fino a che sarete sopraffatti dal sonno. Ogni azione che fate dovrebbe essere carica del ricordo di Dio. Questa è la tecnica dello Yoga. Questo dovrebbe essere imparato sotto un maestro spirituale e poi uno dovrebbe entrare in profonda meditazione per amore della suprema realizzazione.

La vita sulla terra è un graduale processo di sviluppo di quella Divina Coscienza che l'uomo essenzialmente è. E' mettere la propria personalità in sintonia con l'attività della Natura Eterna, armonizzare se stessi con la Pienezza dell'Essere. La terra è l'arena dove noi espandiamo il finito nell'infinito. Lo scopo della vita qui, è vivere l'esistenza dell'Assoluto Brahman! Una vita dedicata a questo Supremo fine è la vita di un sincero ricercatore tramite il Vedanta.

Nella sofferenza di questo mondo transitorio, l'uomo ignorante muore in ogni momento della sua vita. Egli è trascinato nella tempesta del tumulto della vita; è tormentato da immaginarie inconsistenti apparenze dell'universo. Tonnellate di carichi di vita sembrano essere appoggiate sulle sue deboli spalle ed egli siede abbandonato e piangente. Egli è stritolato da paura, desideri, preoccupazioni ed ansietà. Ogni cosa scorre; oggi è, il momento successivo non è più. L'uomo ha scambiato l'amore della vita per l'eterna gioia dell'esistenza. L'angoscia della vita fenomenica è radicata nell'afferrarsi ad una vita di relazione alimentata dall'erronea credenza in una separata indipendenza ed in una multipla permanenza degli esseri. La gioia dell'immensità della vita eterna è condivisa tagliando le radici dell'albero della vita con la scure della saggezza acquisita tramite la rinuncia spirituale e la meditazione.

La meditazione è l'edificio più alto delle pratiche spirituali. Questa deve essere iniziata nel momento in cui iniziate studiare questo libro. Mettete giù ora le fondazioni e costruite le mura con l'assiduità della volontà. Equipaggiate voi stessi con i "Quattro mezzi". Indossate la corazza della disciplina etica e dell'eccellenza morale. Caricate l'arma dell'intelletto con l'esplosivo della saggezza ed uccidete l'oscuro demonio dell'ignoranza che è la causa di indicibili sofferenze.

La vita nella Suprema Divinità implica la trascendenza delle condizioni che sono inconsistenti con la Sua naturale ed essenziale caratteristica. Il Raggiungimento Divino è la realizzazione dell'integrità della Vita, come un intero, e di conseguenza, la vita come un individuo mondano che è basata sulla devozione alla negatività ed alla falsità, non può andare mano nella mano con la pienezza del Reale. Un totale abbandono del rivolgersi a multiple realtà deve essere effettuato prima che la regione della Verità sia raggiunta. Questo abbandono consiste nella rinuncia dei pensieri, distruzione dell'ego, annullamento del sé inferiore, annientamento del senso di separazione, svuotamento e pulizia del cuore dalle sue passioni, desideri, per poter esistere come la Divinità Trascendente! Quando si rinuncia al pensiero, uno esiste come consapevolezza suprema; quando l'ego è distrutto, ha luogo la realizzazione della Verità; quando il sé inferiore è annullato, uno esiste come il Sé Immortale; quando questo senso di separazione è annientato, uno osserva l'Essenza dell'Esistenza,

l'unica Realtà ovunque; quando il cuore è svuotato e purificato, uno è riempito della pura delizia dell'esperienza di Brahman.

Per il vostro Bene Eterno, vivete questa vita di vero ricercatore della beatitudine finale, il gioioso vivere dell'Eterna Felicità! Venite, venite! Oh forti! Il ritardo è la perdizione eterna. Il domani non verrà mai. Affrettatevi, presto! Non indugiate! Praticate questo. Vi installerete nell'impero dello Spirito. La Verità sorgerà; la Conoscenza seguirà. Il sole della gioia sorgerà; sarete illuminati dai raggi della beatitudine. Voi diventerete *Quello*.

L'intelligenza si fissa sull'immacolata Luce della Verità, quando nulla rimane escluso, salvo la semplice Verità in tutta la sua nudità e primordiale purezza, quando la mente maestosamente cammina nell'immortale, suprema, insondabile profondità del silenzio non toccato dall'incessante frastuono del mondo fenomenico. La coscienza oggettiva si fonde nella calma dell'Eterna Pace. L'amore appassionato per la vita si dissolve nell'Immortale. Il tenace afferrarsi all'egoistico sé si fonde nella brillante e luminosa acqua dell'eterno Oceano d'Esistenza. L'Essere Divino, il vasto espanso è rivelato; la fine estrema della Realtà, oltre ogni oltre, l'unico supremo obiettivo della vita è raggiunto e realizzato. Il pensatore smette di pensare e diventa Pensiero. Il Sé individuale è annullato e tutto è dimenticato nella maestà del grande Tutto. Chi si è stabilito in Brahman ha raggiunto l'immortalità. Questa è l'essenza del Vedanta.

## SADHANA VEDANTICA

### La Natura della Verità o Brahman

1. La verità è semplice, ed è fatta apparire complessa dall'intelletto che distoglie. Le cose più sottili sono sempre le più semplici.
2. Solo la Verità trionfa, non la falsità.
3. La Verità non può mai essere sconfitta dalla falsità; essa vincerà sempre sulla falsità. Quando si procede sul sentiero della Verità, anche ogni altra cosa è fatta. Quando le radici sono innaffiate, tutti gli altri rami automaticamente ricevono l'acqua.
4. Il sentiero della Verità è ripido, scivoloso ed è pieno di cose spiacevoli. E' duro seguirlo; è un difficile sentiero. Giganti tra gli uomini spirituali, lo seguono fino alla città della perfezione.
5. L'Assoluto è Tutto. La Verità è assoluta, voi siete Quella. Questa è l'essenza dell'insegnamento spirituale.
6. La Verità è espressa pubblicamente. Non può essere nascosta anche se uno volesse cercare di farlo. La Verità persiste ed è espressa anche quando c'è l'estremo della falsità. L'estremo della Verità è l'Assoluto. La menzogna è un'ombra della Verità. Il mondo è falso e l'Assoluto è Verità. Il mondo è rappresentato da sesso ed ego; l'Assoluto è rappresentato dallo Gnostico Essere Noumenico.
7. Chi agisce contro la Verità e pratica la menzogna, si romperà la testa. La Verità è Essere. La menzogna è non-essere, un semplice nulla.
8. La Verità non è completamente espressa nemmeno da Esistenza-Conoscenza-Gioia! E' solo la più vicina espressione della Verità. Ma la Verità è anche più grande, più grande, più potente, più vera!
9. Tutto va bene per colui il cui cuore è rivolto verso la Verità. Nessuna malattia fisica o mentale può assalirlo.
10. Chi si muove verso la Verità è potente, vive a lungo, conosce ogni cosa ed è sempre deliziato, perché egli è più vicino all'Onnipotente Esistenza-Conoscenza-Beatitudine.
11. Anche parlare della Verità aiuta a pensare alla Verità e a raggiungere livelli d'immensa soddisfazione. Quale potrebbe essere l'esperienza della Sua Realizzazione?
12. La Verità è; la menzogna non è; quindi è sbagliato anche dire che la Verità è Uno, perché la Verità è Esistenza stessa, ed è né uno, né non-uno. La Verità è Assolutezza.

13. L'Assoluto confonde la mente anche del più grande erudito. Elude la presa del più potente intelletto. E' sperimentato come Pura Coscienza, dove l'intelletto muore, la cultura perisce, e l'intero essere è completamente perso in Lui. Tutto è perso, e tutto è ritrovato!

14. L'aria si precipita dove c'è il vuoto. L'Assoluto si precipita dove non c'è ego.

15. All'Assoluto non è necessario alcun tempo per rivelare se stesso. Nel flash di un momento, come un lampo, il mondo s'immergerà nel Puro Essere.

16. Quando l'esperienza dell'Assoluto avrà luogo, nessuno può dirlo. Può essere proprio immediatamente ora, o tra milioni di nascite. Quindi uno dovrebbe essere sempre in desiderosa attesa del Suo arrivo. Arriverà inaspettato, in qualsiasi momento.

17. La Verità è immensa; non si può parlare della Verità; la Verità può essere solo sperimentata.

18. La Verità è eterna, immensa, non si può parlare di essa, è al di là della parola. La Verità è immutabile e la parola cambia. Ogni cosa che cambia in se stessa è una falsità. Quindi la Verità è infinita. La Verità soltanto dura, mentre ogni altra cosa perisce. Ogni cosa, da Brahma fino ad un filo d'erba, si muove verso la Verità, alcuni consciamente, alcuni inconsciamente. Essi differiscono solo nel grado di coscienza, o nell'ampiezza della purificazione mentale o della sottigliezza della condizione. Ogni foglia che vola nell'aria, ogni respiro che esce da noi, in altre parole, ogni atto della vita universale, è un passo fatto più vicino verso la Verità, perché la Verità è l'eterna casa di tutti gli esseri. In essa entrano tutti e trovano pace ed eterna soddisfazione. E' il senso dell'ego che ci chiude fuori dalla Vita Infinita, e quindi la realizzazione della Verità è la dissoluzione della coscienza individuale nell'Esistenza-Conoscenza-Beatitudine Assoluta!

19. L'Assoluto è perfettamente scientifico, logico, simmetrico, equilibrato, sistematico, ragionevole e razionale! Non è né irregolare, né casuale. Non è un mistero soprannaturale, ma il naturale fatto della vita. L'infinita ed indivisibile natura dell'esistenza, non è una meraviglia, è l'attuale condizione dell'essere, come la brillantezza è quella del fuoco, la liquidità dell'acqua, il peso del piombo. E' la più alta perfezione dell'Eterna Immortale Vita Reale.

20. La Massima Realtà è Satchidananda, dove non c'è nemmeno la più piccola sfumatura d'attività. Questo è il motivo per cui coloro che vanno vicini ad Essa diventano inattivi.

21. La realtà è la perfetta Espressione di Esistenza, Conoscenza, Potere e Beatitudine. Questi quattro sono soltanto gli aspetti dell'Unico Essere che è indivisibile ed immutabile. Questi differenti aspetti dell'Esistenza non possono essere separati, ugualmente come la luminosità, il calore e le fiamme del sole non possono essere distinte.

22. La Verità è Eternità, Infinità e Completezza, Intelligenza, Coscienza e Saggezza, bellezza, amore e gioia! Il gusto sensuale del mondo è un'ombra della Suprema Realtà, della sua amarevole bellezza e beatitudine. Il godimento estetico è una riflessione del Brahmananda o Beatitudine Assoluta.

23. Infinità, Eternità, Immortalità e completezza sono le caratteristiche di Esistenza-Conoscenza-Beatitudine-Ilimitata!]

24. Tutto quello che appare qui come l'esteso molteplice mondo, è l'Unica uniforme Realtà esistente in questa forma! Come la brillante luce del sole appare come allettanti miraggi, così fa l'unica luce della Coscienza che appare come molti. Apparire in questo modo è la vera natura della Realtà. Queste montagne, questi fiumi, questa terra, questo vasto etere – tutto questo non è nient'altro che l'Uno Puro Immortale Spirito! Proprio come uno specchio irregolare presenta una brutta e corrugata espressione del volto, così questa unica Massa di Eterna Esistenza appare come molteplicità a causa dell'erronea immaginazione! Tutte le cose di questo mondo sono in realtà l'Unico Intero Invisibile Essere! L'unico Etere di Coscienza appare come la sostanza di molti. Tutto questo è Uno, senza parti, senza divisioni, senza inizio e senza fine, Assoluto Brahman! L'origine, la crescita, il godimento e l'involuzione di questo mondo, sono intere illusioni! La struttura del mondo non è altro che Brahman! Le dieci direzioni sono Brahman! Tempo, spazio, cose, attività, causa ed effetto, attore, nascita, morte, esistenza tutto questo è Brahman stesso, che appare in Brahman per il potere di Brahman! Il mondo è lo splendore della coscienza! Tutto quello che si vede qui, sopra, sotto, o attraverso, tutto quello che esiste nelle molte creature o dentro un ciuffo di paglia è Brahman soltanto! Non c'è nulla che *Quello*!

25. La Suprema Verità è Unicità! La separazione esiste per la devozione. La moltitudine non è vera. C'è solo un Uno, Infinito, Eterno, senza nome e senza forma Essenza o Principio in realtà, che è Esistenza-Conoscenza-Beatitudine, e *Quello* io sono!

26. L'Essenza della Verità dell'esistenza, è Bellezza, Amore e Beatitudine.

### **Cos'è Jnana Yoga?**

27. Jnana Yoga è la cessazione dal pensare ai particolari, l'annullamento del sentimento di separazione o di individualità, l'esistenza di un Uno unificato con il Tutto.

28. Lo Yoga è la dissoluzione del pensiero nella Consapevolezza Eterna, nella Pura Coscienza, senza oggettivazione, nella conoscenza, senza pensare, nell'immersione della finitezza nell'infinità.

29. Lo Yoga è la trasformazione del senso dell'ego consistente nel pensare, sentire, volere, comprendere, determinare ed arrogare, nella Coscienza Infinita.

30. Yoga è l'unione o identificazione con l'Essenza dell'Esistenza Assoluta.

31. Lo Yoga è un'intensa affermazione del, o la profonda meditazione sulla Assolutezza dell'Essere.

32. Lo Yoga è di quattro tipi: 1° Servizio e auto-sacrificio; 2° devozione e auto-abbandono; 3° concentrazione e meditazione e 4° discriminazione e saggezza.

## Il Sentiero dell'Aspirante Vedantico

33. Non imitate i Jivanmukta, voi siete ancora un sadaka. Vasishtha aveva una moglie, ma egli era nato siddha. Janaka governò un regno, dopo severe tapas e la realizzazione della Verità. Krishna ha vissuto una vita da principe, ma Egli era Uno con l'Infinito. Non ci si aspetta che vi comportiate come loro, voi dovete fare la sadhana.

34. Non pensate che siete molto saggi e che avete compreso ogni cosa; voi non conoscete nulla, amici miei; siete degli illusi. C'è un oceano ancora, e voi non avete provato nemmeno una goccia completa!

35. Ogni vostro respiro fluisce verso la non-verità; vivete nelle spire della falsità e ripetete: "La Verità soltanto trionfa!" Potete forse ingannare la Realtà? Quindi, siate sinceri con voi stessi.

36. Oh cuori disonesti! Pensate una cosa, ne dite un'altra e ne fate una terza. Volete Dio? Oh quanto siete bravi a reclamare la Sede della Beatitudine, non ingannate voi stessi; siate onesti.

37. Quelle cosiddette attive persone spirituali del mondo che lavorano per guadagni materiali e per piaceri sensuali, sono le creature più illuse. Esse hanno dimenticato il loro vero Sé. I saggi hanno pietà di queste persone che sono impegnate nel gioco esterno della vita.

38. Coloro che pensano che stanno facendo un'ingiustizia al mondo attraverso la loro realizzazione del Sé, non sono ancora andati oltre la credulità dell'infanzia. Perché essi non sanno che il Sé che è l'Assoluto, include l'intero universo ed è molto al di là di esso.

39. Il mondo può essere salvato solo da coloro che hanno salvato se stessi. Un prigioniero non può liberare altri prigionieri. Quindi perfezionate voi stessi, salvate voi stessi.

40. Se Egli comincia a dare, con le Sue Infinite Mani, quanto sarete capaci di ricevere con le vostre due mani? E se Egli comincia a prendere con le Sue Infinite Mani, quanto sarete capaci di nascondervi con le vostre due mani?

41. Se l'aspirante fa un passo verso di Lui, Egli farà cento passi da gigante per avvicinarlo. Questa è la natura dell'Essere Eterno. Per ogni piccola azione che viene fatta per il Suo amore, voi riceverete un milione di volte in ritorno! Questo fatto è molto ben illustrato dalle azioni di Bhagavan Sri Krishna per il bene dei suoi devoti.

42. La sadhana è praticata per poter raggiungere l'Obiettivo, o l'Ideale. L'Obiettivo è ricercato perché allevia l'infelicità e concede pace e beatitudine. L'Assoluto o Brahman, la Luce Infinita, l'unico Obiettivo di tutto, è esso stesso Pace Eterna e Beatitudine Immortale. Questo è il motivo per cui Egli è il Vero Ideale che deve essere realizzato da ognuno e da tutti gli esseri. Non c'è null'altro da raggiungere, sia in questa vita o in un'altra. Se *Quello* è raggiunto, ogni cosa è raggiunta. Se *Quello* è perso, ogni cosa è persa. Quel Supremo Essere è Verità, Dio, Infinito; ed ogni cosa che potete concepire di Esso. *Quello* è ciò che esiste, e *Quello* semplicemente è.

43. La sadhana è un conscio sforzo esercitato per il raggiungimento di un non-conquistato obiettivo. La sadhana spirituale è un conscio sforzo mentale diretto verso la realizzazione e l'esperienza della Realtà Assoluta. Un tale sforzo spirituale è chiamato "Yoga" in sanscrito.

44. Come pulite la vostra casa quando invitate il governatore del vostro stato! Quanto più puro e pulito il tuo cuore deve essere, oh uomo, se desideri che il Signore Immortale entri dentro di te!

45. Non è necessario che un gigante spirituale abbia un corpo muscoloso. Lo Jnani più grande può anche essere un paziente tubercolotico. Non c'è alcuna contraddizione tra i due.

46. L'oro deve passare attraverso il fuoco prima che diventi brillante e splendente. Un aspirante deve passare attraverso indicibili sofferenze prima che diventi l'assolutamente Grande.

47. Uno deve prendersi cura con attenzione della mucca, pulendo il suo corpo dal fango e dagli escrementi, per poter gustare il dolce latte. L'aspirante deve andare incontro ad estremi dolori per poter realizzare la gioia dello spirito.

48. La paura non esiste nell'Essere. L'aspirante spirituale è più forte di un soldato, di un leone, di un gigante! In verità, egli è la sorgente d'ogni coraggio e di ogni forza.

### **Suggerimenti sulla Sadhana Vedantica**

49. L'aspirante spirituale non è mai senza aiuto. L'intera esistenza lo supporta e lo sostiene nel suo arduo sforzo perché egli sta cercando qualcosa che è vera a tutti. Uno può non apprezzare certe cose del mondo, ma la Verità non può essere odiata da nessuno!

50. Se tutti i 14 mondi fossero contro di lui in una battaglia, l'aspirante spirituale li considererebbe come un mucchio di paglia! Perché egli è lo spirito Immortale, il governatore del cielo e della terra e di tutti gli universi.

51. La strada verso la beatitudine infinita è rivestita di pungenti spine. La strada passa attraverso una solitaria densa foresta abitata da terrificanti tigri e protetta da imprevedibili forti e guardata da diabolici cobra dalle molte teste. La strada è dura da seguire; la Beatitudine è difficile da raggiungere. Il sincero aspirante spirituale è uno che è diventato immune da tutte le affezioni ed i terrori. Nessuna arma che è indirizzata contro di lui può vincere. Nessun pensiero che è diretto contro di lui può mai nuocergli.

52. Le affermazioni contraddittorie del Guru e le sue parole insultanti sono una sfida ed una prova per il discepolo. Il Guru vede se il discepolo viene tentato e disturbato. Il discepolo intelligente dovrebbe sapere come agire in tali circostanze.

53. Non cercate mai di nascondere l'amara verità con una dolce bugia. Siate schietti anche se una spada deve passare attraverso il vostro cuore! Rivolgetevi alla nuda Verità! Se cercate di salvare il vostro "piccolo" sé nascondendo un fatto, il "più alto" sé non sarà mai raggiunto. Anche se la vostra gola sta per essere tagliata, ricordatevi che questo dolce mondo di nome e fama è solo un'ombra, e che la Verità è Brahman e null'altro!

54. Maya è seduta nel vostro intelletto e nel vostro cervello. Fate attenzione ai suoi inganni! Non cercate di proteggere il vostro ego. Per amore della Verità, dovete essere anche preparati ad abbandonare questo corpo, in un momento qualsiasi. Per quale scopo siete qui su questa terra, se non per immergervi nel flusso dell'Esistenza Infinita? Dovete immergere voi stessi in Dio! Solo allora vivrete! Voi guadagnate perdendo; vivete morendo.

55. Tutti questi 14 mondi con tutti i loro abitanti, ricchi e poveri, bellezze e grandezze, gioia e felicità, non possono essere un prezzo adeguato per il Gioiello della realizzazione del Sé.

56. L'aspirante deve togliere le guaine, strappare i veli e oltrepassare le illusioni per poter entrare nell'Assoluto. La realizzazione dell'Assoluto è il bellissimo delizioso frutto che sta sulla cima di un albero terribilmente pieno di spine.

57. Una persona che una volta ha gustato anche un poco della beatitudine della meditazione spirituale, non può abbandonarla neanche per amore di tutti i cieli e le terre messi insieme!

58. Oh uomo pieno di brame! Quando intensamente desideri qualcosa, fai del tuo meglio per desiderare il Tutto e non semplicemente una cosa. Non escludere il Tutto dal tuo oggetto d'amore. Fa che Tutto sia tuo, perché tuo è questo Tutto.

59. "Quando la mente si scontra con un grande ed intricato problema, fa le sue avance, si guadagna la sua posizione e passo dopo passo con piccola realizzazione fa il suo guadagno, finché improvvisamente, con l'effetto di una brusca illuminazione, realizza la sua vittoria". Così è il caso con l'Esperienza Spirituale nella pratica dello Yoga.

60. Una profonda grotta oscurata dalle spesse tenebre di ere di notti senza sole, non richiede nessun tempo per essere illuminata quando il sole penetra nelle sue parti più interne. E' istantaneamente illuminata al massimo immediatamente quando i raggi del sole entrano, nonostante sia stata nell'oscurità per secoli. La terribile illusione e la più profonda ignoranza dell'uomo sono spazzate via totalmente da un lampo di Suprema Intelligenza raggiunta con la Beatitudine!

61. Quando entriamo nella vera radice della vita e dell'esistenza, dov'è la questione di leggere differenti menti? Nella profonda meditazione voi esistete come l'Assoluta Esistenza stessa. Pensate forse che questa folle mente esisterà ancora anche lì? Andate oltre lo stato mentale e vivete nella Gloriosa Verità!

## Filosofia

62. Un oggetto è soltanto una forza che turbina in una particolare direzione. Un essere è separato dall'altro a causa della differenza nel metodo di vibrare della Forza Universale. Un uomo è differente da un albero perché i due hanno differenti processi di movimento della forza e dell'Energia Eterna. Questa energia è indeperibile, eterna! Quando due esseri hanno un movimento leggermente uguale di queste forze o elettroni o atomi, essi diventano amici; quando sono identici nel movimento, si fondono l'uno nell'altro e formano l'Unico Essere. L'intero universo è solo un diverso movimento dell'Unica Energia. Quando il turbine di questa Forza diventa un unico modo, allora l'intero mondo collassa nell'Esistenza Eterna.

63. L'intero universo è un graduale, sistematico e progressivo processo di auto-realizzazione dell'Assoluto. Questa è una visione. L'intero universo è una sognante fantasmagorica rappresentazione dell'indivisibile omogeneo Assoluto. Questo è un altro punto di vista. La prima visione conduce alla più avanzata susseguente visione. La prima è un giudizio intellettuale. La seconda è un'esperienza intuitiva. La prima visione è l'inizio della conoscenza, la seconda è la fine della saggezza.

64. "L'intero universo è il Para-Brahman"; questo è il cuore della metafisica Advaita. Il mondo stesso non è un'illusione, perché il mondo è Brahman, ma la diversa concezione del mondo è un'illusione, perché la diversità non è essenza finale.

65. Il mondo è l'apparenza di Sat o Verità. Il mondo stesso è Verità male rappresentata.

66. L'ignoranza fa che l'Esistenza appaia come non-esistenza (morte), la Coscienza come incoscienza (nescienza), e la Beatitudine come infelicità (dolore). Fa sì che un fantasma appaia come la Realtà, la follia come la conoscenza e il dolore come gioia!

67. Noi amiamo di più una spiegazione scientifica che un'asserzione dogmatica dei fatti. La prima è come alimentare una persona con i necessari piatti quotidiani e permettere che essa cresca più forte e più saggia; la seconda sarebbe come riempire il suo stomaco immediatamente con tonnellate di cibo per poterle dare energia. Per esempio, "Ogni cosa è Brahman" è un'affermazione dogmatica e non è comprensibile o, possiamo dire è anche pericolosa. Una spiegazione scientifica di ciò aiuterà a rendere divina l'umanità e il mondo.

68. L'idealismo è di tre tipi: soggettivo, oggettivo e assoluto. Il primo dice che l'intero universo è un'immaginazione della mente individuale o coscienza soggettiva. Il secondo dice che l'universo è un'immaginazione della Mente Cosmica o Dio, la Realtà oggettiva. Il terzo dice che l'universo è un'apparenza dell'Assoluto che include e che anche trascende il soggetto e l'oggetto. Naturalmente la prima teoria necessita dell'auto-sforzo dell'individuo, la seconda la grazia di Dio e la terza semplice automatismo o saggezza, che non è né auto-sforzo dell'individuo, né la grazia di Dio. Il Karma Yogi amerà la prima teoria, il Bhakta la seconda e lo Jnani la terza. La terza è la visione di un estremo advaita Vedanta.

69. Il mondo è regolato dalle idee. Il pensiero è l'inizio della pratica; il pensiero genera l'azione.

70. Le entità individuali dell'universo sono gradini sulla scala del progresso verso la realizzazione di Brahman.

71. Una rigorosa disciplina della mente, tramite Abhyasa e Vairagya costituisce il metodo per raggiungere libertà e felicità. La vera libertà che l'uomo così tanto brama e rincorre non deriva dal senso dell'ego! La presente concezione della felicità dell'uomo è un'idea totalmente erronea e completamente sbagliata. L'uomo semplicemente sa che potrebbe essere libero, ma non sa dove si trova la libertà. Egli vuole essere felice, ma non sa dove si trova la felicità. Vuole vivere per sempre ma non sa come fare. Vuole conoscere ogni cosa, ma non sa come ottenere la conoscenza. Questa è la riflessione di Esistenza-Conoscenza-Beatitudine, che l'uomo vuole vivere, vuole conoscere e vuole essere felice. Chi non vuole questo? Tutti gli sforzi del mondo sono per vivere, conoscere e godere. Ma la sorgente di

questo grande guadagno è vita, coscienza e gioia. L'uomo è essenzialmente Satchidananda. Egli impotentemente si sforza per ottenere *Quello* senza conoscerLo. Il suo presente stato è una miserevole caduta dalla Gloria di Esistenza-Conoscenza-Beatitudine.

Se noi vogliamo fare qualcosa in questo mondo, è a causa del fatto che non possiamo vivere senza essere l'Assoluto. Noi tutti, anche l'essere inconscio, nella nostra ignoranza ci sforziamo di raggiungere l'immortale stato di Satchidananda, sia che lo conosciamo oppure no. Anche una foglia secca vola solo verso questo Infinito. Ogni respiro che esce, ogni pensiero che è proiettato, ogni parola detta, ed anche ogni azione fatta, sono diretti per installare noi stessi nello stato di Esistenza-Conoscenza-Beatitudine, perché in realtà noi siamo *Quello* soltanto. Questo è raggiunto attraverso la disciplina spirituale, che è un'azione contraria all'ordinaria corrente del mondo, contro piaceri e godimento, contro indulgenza e sonno, contro l'attrazione del molteplice, contro ogni cosa che qui ci da piacere.

72. Pensate che la morte sia un male? Perché dite che solo la gente benedetta sfugge alla morte? D'altra parte gli uomini benedetti avrebbero raggiunto rapidamente l'eterno, mentre gli illusi mortali stanno ancora strettamente attaccati ai loro corpi. La morte è solo un cambio di Coscienza. Non è né buona né cattiva è solo uno stadio del processo di evoluzione verso l'eternità!

73. Nessuno può procedere sul più alto sentiero senza aver adempiuto alle esigenze del sentiero inferiore. Le manifestazioni più grossolane devono essere soddisfatte con tutte le loro richieste prima che venga raggiunto l'Essere Metafisico.

74. Ogni grado più alto di verità è più concreto e inclusivo di quello inferiore e quindi la Beatitudine che è Assoluta le comprende tutte.

75. La testa ed il cuore dell'uomo rappresentano gli aspetti di eterna realtà di Conoscenza e Beatitudine. La Conoscenza include il Potere; ovunque c'è la Conoscenza ci deve essere anche il Potere.

76. Maschile, Purusha, Atman, Brahman, Siva, significano Conoscenza. Femminile, Prakriti, Manas, Maya, Shakti, significano Potere. Quando Conoscenza e Potere si combinano insieme e si mescolano l'uno con l'altro, c'è la manifestazione della Beatitudine! Potere è solo l'altra metà ed un'apparenza della Conoscenza, e fino a quando queste due sono separate, c'è imperfezione e dolore.

77. Potere è una necessità relativa; non è l'Assoluto. Di conseguenza è escluso dalla concezione dell'Assoluto che è semplice Essere-Coscienza-Gioia!

### **Annullamento dell'Ego**

78. Negate il vostro ego; negate la vostra separazione; cancellate voi stessi; sopportate le sofferenze e sacrificate i piaceri.

79. Negate le voglie del vostro sé, esso chiede molto spesso una coppa di veleno. E' come una falena che cade nel fuoco credendolo piacevole. E' come un bambino che cade dentro un pozzo.

80. Umilia te stesso, annulla te stesso, se vuoi VIVERE!

81. Vergogna sull'uomo dal semplice arido intelletto! Egli non può evitare disonestà e furbizia. Egli è uno che inganna se stesso ed è il marito di eterna infelicità. Egli è molto lontano dal reale. Ha sposato il peccato.

82. Buttate via la vostra cultura. Un cesto di vanità! Abbandonate ogni cosa che vi è cara ed osservate la Luce all'interno.

83. L'ego esplode nell'Infinità o sprofonda nel nulla. Questi sono i due sentieri nei quali l'ego perde se stesso totalmente.

84. La realizzazione del Supremo Stato può avvenire solo se uno è sincero e serio nella pratica della sadhana. Minore è la connessione con l'ego, più grande è il distacco dalla coscienza oggettiva, più rapida è la realizzazione dell'Assoluto.

85. Più il senso dell'ego è schiacciato, più vicini siamo all'Eterno. L'ego annullato è sostituito dalla rivelazione della Realtà Assoluta.

## **Sadhana Interiore**

86. Più abbandonate il mondo, più pieni diventate e più vicini sarete alla Libertà Assoluta.

87. Il Sé soltanto è caro. Se qualcos'altro è caro, senza dubbio perirà rapidamente.

88. Se volete vedere ogni cosa, estirpatevi gli occhi della coscienza. Se desiderate muovervi ovunque, spezzate le gambe della coscienza. Se desiderate prendere ogni cosa, tagliate le mani della coscienza. Se desiderate diventare ogni cosa, uccidete la coscienza. Se volete diventare Immortali, uccidete la coscienza con la scure della saggezza. Quando raggiungete il tutto, non vi afferrate più al particolare.

89. Attaccatevi appassionatamente all'Essere Infinito; voi non avrete più bisogno di nulla; sarete riempiti fino all'orlo.

90. Chiudete tutte le porte dei sensi; sedete nella stanza del cuore; meditate sulla gloriosa Verità. Immergetevi e dissolvetevi nell'Oceano di quella Verità.

91. Più vi avvicinate alla Verità, più felici diventate, perché l'essenziale natura della Verità è Positiva, Beatitudine Assoluta.

92. L'amore per il particolare deve essere messo da parte, e l'amore per l'Infinito Tutto deve essere coltivato. La gioia della completezza dell'Essere non può essere localizzata in una sembianza di esso che appare riflettersi in un punto dello spazio. L'attaccamento al particolare ci rende uomini privi di intelligenza; l'amore per l'Assoluto ci fa bere l'Essenza Immortale, dopo di che non ci sono più né angoscia, né lamenti.

93. Il bambino non smetterà di lamentarsi e di lacrimare finché non succhierà il seno della madre. Così anche, oh gioia della mia anima, io non posso smettere di spandere lacrime

d'angoscia in questo deserto di sabbie brucianti, finché non gusto il latte dell'Immortale Dolcezza.

94. La vittoria è conquistata non con la potenza e l'abilità, ma con la verità, la compassione, la pietà e la rettitudine.

95. Sattva è luce e purezza; Rajas è attività e passione; Tamas è oscurità e inerzia.

96. Un'esibizione della propria abilità, porta ad un benessere fisico attraverso un contatto oggettivo, ispessisce l'ego e rafforza il senso di individualità. Questi comfort agiscono come un potente ostacolo per le più elevate aspirazioni dell'anima, quindi uno dovrebbe usare la saggezza che possiede per lo scopo di una meditazione interiore e per conquiste spirituali, e mai per risultati esterni nel mondo. Allontanatevi da quella saggezza che è usata per portare piaceri all'ego! Questa è la vera saggezza che apre le porte della vita immortale!

97. La nostra abilità, la nostra grandezza, il nostro nome e fama, i nostri differenti desideri e ambizioni devono essere utilizzati nel mondo dell'Eterno Assoluto, non in questo mondo dei mortali, nemmeno nel mondo degli dei. Tali tentazioni devono essere controllate e trasformate in una forza che rivela l'essenza interiore della vita!

98. E' pietoso vedere quelle persone che prima di entrare nelle profondità dello Spirito, pensano che sono nate per aiutare il mondo. Pensano che possono portare il cielo sulla terra prima di aver sollevato le loro coscienze a stati più elevati. Esse non hanno alcun desiderio per la Saggezza. Sono andate fuori strada.

99. Il servizio che è "senza-sè" porta l'uomo più vicino all'Unità. Il più grande servizio che è veramente "senza-sè" ma "pieno-Sé" è l'unificazione dell'anima nell'Unica Massa di Coscienza.

100. Un corpo può essere servito da un altro corpo. Una mente può servire un'altra mente. Ma un Atman non può servire un altro Atman, perché l'Atman è Uno. Se l'Atman realizza il comune Essere di Tutto con il suo Sé, questo è il più grande servizio che un individuo può fare. Se quest'anima si fonde nell'Anima Universale, questo è il più grande servizio che questa persona potrebbe fare al mondo! La realizzazione del Sé è servizio, preghiera, adorazione e tutto quello che è buono! E niente altro!

101. Uno deve indossare l'armatura della saggezza mentre cammina attraverso il campo di battaglia della vita. Deve proteggere se stesso con lo scudo della discriminazione e colpire il nemico dell'ignoranza con la spada dell'esperienza.

102. La testa ed il cuore devono incontrarsi prima della Realizzazione della Verità Assoluta. L'intero uomo deve essere trasformato, non semplicemente un suo aspetto.

103. Il più grande insulto ricevuto davanti a rispettabili gentiluomini è l'inizio della perfezione. I più grandi dolori, angosce e pene sono l'inizio della santità.

104. Uno dovrebbe cercare di ricevere più insulti. Anche se la gente pensa che egli è un buon uomo, dovrebbe cercare di far sentire alla gente che è un malfattore, e così sbarazzarsi del loro amore per lui. Il mondo intero dovrebbe opporsi a lui. Solo allora egli prospererà. Il

mondo intero dovrebbe abbandonarlo e metterlo da parte. Nessuna felicità terrena può portare la vera realizzazione. Tutti dovrebbero odiarlo. Solo allora la sua anima sarà disciplinata. Non ci dovrebbe essere alcun aiuto dal mondo dei mortali.

105. Lasciate che la gente lo colmi di infamia. Ma uno dovrebbe aderire al proprio ideale. Dovrebbe essere fermo nel più alto ideale vedantico, anche sull'orlo della sua rovina.

106. Il periodo di tempo necessario ad un individuo per venire in possesso di un oggetto desiderato è proporzionale all'intensità del sentimento d'identificazione dell'individuo con l'Assoluto Infinito. L'individuo che sente che i tre quarti della sua intera esistenza è il suo proprio Sé, e che un quarto non è il suo essere, realizza un oggetto più rapidamente di un individuo che sente che solo metà della sua intera esistenza è il suo sé. Persone che sentono che i loro propri corpi individuali sono i loro sé e che ogni altra cosa dell'universo è differente da loro non potranno mai vivere una vita felice. Così, la persona più felice è quella che ha perso la sua personalità nella realizzazione del fatto che l'intera esistenza è il suo proprio essere, e che non c'è nulla di diverso da lei. Egli è l'Immortale, il Potente, il Beato, l'Oceano della Vera Saggezza!

107. Brahmabhavana, è lo sforzo individuale da parte dell'ego soggettivo per realizzare lo stato dell'Assoluta Esperienza la dissoluzione del sé nell'eterno, il Puro, il Perfetto, il Libero, l'Onnisciente, l'Onnipervadente, l'Onnipotente, il Pacifico, il Benedetto, il non-duale, la Massa dell'Una, non divisa Essenza di Esistenza-Conoscenza-Beatitudine, l'Assoluto che è questo Tutto; non c'è nulla di diverso qui!

108. Fermati oh mente dal pianificare! Basta con i tuoi desideri per il corpo e per l'intelletto. Utilizza ogni minuto a tua disposizione. Il tempo è un ratto che lentamente taglia il filo della vita. Si può spezzare ad ogni momento. Non credere che vivrai per godere gli oggetti della vita. La morte può allungare le sue fredde mani su questo corpo e prenderlo in qualsiasi momento. Non ambire agli oggetti del mondo. Non desiderare la gloria nella vita. Non fare piani per immortalare il tuo nome nel mondo, per paura di essere immortalato in un vuoto. Non parlare alla gente per timore che tu stai parlando al vento. Non colpire lo spazio pensando che è un tamburo. Smetti di immaginare. Smetti di fare schemi.

109. Il piacere finito e la soddisfazione Infinita, non si possono avere nell'unico e stesso tempo. Dove c'è l'uno non c'è l'altro. Il mortale e l'immortale sono una completa contraddizione.

110. Dire: "lo sono l'Infinito" non è Abhimana (egoismo), sentire: "lo sono l'eterno" non è ego. Un tale egoismo è necessario per la realizzazione più elevata.

111. Signore! Puoi dirmi come raggiungere una pace perfetta? Chiudi tutte le porte e le finestre e dormi nella camera più interna!

112. La mente di un vero filosofo è come un cristallo splendente. E' capace di afferrare in un attimo la natura della Realtà. Non appena una tale persona siede per la meditazione, la sua mente volerà nelle profondità del suo essere. Egli non sperimenterà nessuna inquietezza mentale o fattore disturbante, perché la sua mente è già stata purificata con il fuoco del pensiero filosofico.

113. Uno dovrebbe avere o un acuto intelletto per afferrare le verità metafisiche o un'intensa fede e devozione per l'Unica Realtà. Se ambedue queste qualità mancano in una persona, essa non può seguire il sentiero spirituale.

114. Nella sadhana Jnana (Vedanta o Advaita) non c'è una cosa come "meditazione su un oggetto". C'è solo analisi intellettuale, introspezione e positiva comprensione, che ha il suo oggetto nella distruzione dell'ego e nell'annullamento dell'intelletto stesso. Inizia con l'intelletto e finisce con la distruzione dello stesso, che dà luogo all'Esperienza, immediata e diretta, che trascende la relazione soggetto-oggetto. Non c'è una cosa tale come Omkara o qualcosa di simile nella sadhana Jnana. Non c'è utilizzazione di parole o suoni nell'attuale advaitismo. C'è solo l'afferrarsi all'Essenza dell'Esistenza tramite la ragione o il raziocinio.

115. La pronuncia della parola "OM" include tutti i processi di produzione di suono e formazione di parole. Per cui questa parola simbolo è detta essere la forma più alta di espressione del Suono ed è la base di tutti i discorsi, anche dei Veda! Tutte le parole e tutti i linguaggi sono così prodotti dall'Eterno "OM".

116. La più alta libertà ha il suo costo più elevato, l'esperienza più totale richiede il suo prezzo più elevato. Il più caro ed il più bello dei mondi deve essere abbandonato per amore della gioia dell'Anima.

117. L'oggetto più prezioso del nostro amore diventa il prezzo richiesto dall'immortale Venditore per il nostro acquisto della Beatitudine dell'Eternità e dell'Infinito. Il nostro vero sé, la nostra vera separata esistenza deve essere spesa per ottenere la gioia dello Spirito Immortale!

118. L'amore viene guastato quando è diretto verso un oggetto che è definito tramite lo spazio. Amate soltanto il senza limiti o l'infinito.

119. Fate che vi sia solo quella terribile brama per l'integrazione con il Sé, quel fuoco fiammeggiante di amore per l'Assoluto! Allora soltanto sarete salvi!

## **Ostacoli sul Sentiero**

120. Anche una piccola macchia di mondanità rende l'individuo inadatto alla realizzazione dell'Assoluto. Senza dubbio la terra stessa è l'Assoluto, ma il nostro atteggiamento verso la terra non è della natura dell'Assoluto.

121. Nome, potere, ricchezza e sesso sono le quattro porte del forte della prigionia e della degenerazione del sé. Queste quattro devono essere attentamente abbandonate.

122. La passione è la spinta istintiva verso l'esteriorizzazione tramite l'auto-preservazione e l'auto-moltiplicazione. E' il potere di diversificazione che è direttamente opposto alla forza che muove verso l'integrazione dell'Essere.

123. C'è un'improvvisa rivolta della naturale coscienza fisica contro tutti gli sforzi per raggiungere l'Assoluta Realtà. La ribellione è così incontrollabile che la realizzazione sembra essere completamente impossibile per un debole aspirante.

124. La gente si lamenta di disturbi e fallimenti nella meditazione dovuti all'impurità e alla grossolanità delle loro menti. Uno studio accurato ed una comprensione delle leggi naturali e delle verità della vita, è assolutamente necessario prima di avventurarsi ad iniziare la meditazione sulla Reale Essenza dell'esistenza. Senza un tale necessario equipaggiamento, uno è esposto a perdersi nell'oscura prigione dell'ignoranza.

## **Saggezza e Realizzazione**

125. C'è un solo immortale senza fondo e senza limite, senza superficie e senza sponde oceano d'indivisibile Coscienza-Beatitudine-Massa, che ride con le gioiose eterne acque di splendente, brillante e luminosa Luce, e divina, nettarina dolcezza, che romba con infinito suono di tuono dell'interminabile Omkara-Nada, sempre calmo, pacifico, silente, beato e immobile dentro Sé stesso, con onde grandi come montagne di interminabile Delizia nella maestosa grandezza dell'Essenza dell'Assoluta Esistenza! Non c'è nient'altro che Quello! Così è la Meditazione!

126. L'Assoluta esperienza è uno stato di assorbimento nel Sé e non un'espressione del sé, perché quest'ultima necessita di cambiamenti ed azioni, che sono una auto-limitazione.

127. Nessuno è escluso dalla realizzazione dell'Assoluto. Uno si realizza oggi, uno domani. Ma tutti si devono realizzare; un giorno o l'altro. Non c'è alcuna selezione per la liberazione. Tutti sono eternamente l'Assoluto!

128. Ci sono molti sapientoni, ma pochi sono i saggi, è un uomo di saggezza colui che è sempre in uno stato semi addormentato, avendo bevuto totalmente il vino dell'Essenza della vita. Gloria a lui! Noi siamo i suoi servitori.

129. Un uomo di conoscenza non può esprimere tutto quello che sa nel medesimo tempo. Egli esprime solo quella parte di essa che viene richiesta dal contatto di un agente esterno.

130. Molte volte i Jivanmukta si mostrano con un'apparenza antipatica ed agiscono come uomini che sono andati fuori di testa. Talvolta si comportano in una maniera molto spiacevole che disturberà qualsiasi uomo sulla terra. Essi vivranno come folli solo per sbarazzarsi dell'amore che il mondo potrebbe sviluppare verso di loro. Nascondono la loro vera natura e si muovono come intossicati ubriaconi. Questi sono i grandi uomini della terra; non quelli che sono astuti negli affari sociali e come i re e gli imperatori. Colui che ha raggiunto la Verità non può comportarsi in una maniera che è favorevole alla moda del mondo ignorante! Tali uomini veramente grandi, sono molti sulla terra, ma il mondo non li conosce a causa dell'illusione, e considera grandi soltanto quelli che mostrano un po' di giochi di magia di fronte ai loro occhi ciechi. Il reale è sempre nascosto e non visto. Solo il falso appare di fronte a noi e, ahimé, noi siamo ingannati da esso.

131. Voi non potete giudicare un saggio dalle sue parole od azioni, egli sarà un ordinario fannullone all'esterno, ma un Maharishi all'interno.

132. Per il saggio ogni cosa è un gioco! Egli non prende mai nulla sul serio, eccetto che ogni cosa è Uno!

133. Una persona che ha raggiunto la Coscienza Assoluta inconsciamente attrae quella parte di Esistenza dove giace il suo oggetto di desiderio. Immediatamente, come un lampo di luce, le cose di cui ha bisogno fluiscono a lui come un fiume nell'oceano, perché egli è il loro vero Sé. L'uomo di saggezza fa senza agire, gioisce senza desiderare. Non deve comandare a nessuno, perché egli è già il Sé di uno a cui può desiderare di comandare. Egli non può istruire, ordinare, percepire od anche essere conscio di qualsiasi cosa, perché è l'essenziale essenza di ogni cosa che egli può desiderare di donare. Anche gli dei non possono ostacolarlo dal fare qualsiasi cosa, perché, egli è la realtà interiore anche degli dei. Le montagne potrebbero scuotersi e la terra potrebbe frantumarsi in migliaia di frammenti se solo egli volesse, perché egli è il sé anche delle montagne e della terra. Se egli chiude gli occhi, il sole diventerà scuro. Se egli respira, tutti gli esseri vivranno. Se egli lo desidera, l'intero universo diventerà non-esistente. Se vuole così, i fiumi scorreranno, il fuoco brucerà e gli alberi si riempiranno di fiori. Se così desidera, l'intero universo sperimenterà ora lo Stato di Eternità e di Immortalità. Tale è la gloria di un'incarnazione di Saggezza e di Verità.

134. La potenza del pensiero e la forza del sentimento si fondono nella gloria dell'esperienza Totale. Il finito è morto e l'infinito nasce nello stesso momento. La nascita del Giorno e la morte della Notte sono simultanei.

135. Gli uomini più grandi sono quelli che si sono persi nella Coscienza del Sé. Tali uomini sono troppo vicini a Dio per essere capaci di fare qualsiasi azione spettacolare. Quindi essi sono sconosciuti al mondo.

136. La visione di Dio è la consapevolezza dell'essenza del proprio essere. Dio è l'essenza anche del demonio. Egli è la sorgente anche del peggiore male. Egli riempie di se stesso l'interno e l'esterno e non c'è nulla che Egli non sia.

137. Il devoto dell'Eterno è perso nella Coscienza di Dio, s'immerge nell'oceano di Beatitudine. Si bagna nel mare del Nettare, beve l'essenza dell'Immortalità. Egli raggiunge la sorgente, la radice dell'universo!

138. Oh amato del mio cuore, oh gioia immortale! Dove sei Tu? Come posso vivere senza di Te? E' passato molto tempo da quando ho lasciato Te. Vieni, vieni! Sono molto irrequieto senza di Te!

139. "Io sono tutto", questo è l'inizio dell'esperienza della Verità. Essenza Silenziosa è il volo più alto.

140. Non c'è pezzo di carta su cui scrivere la Natura della Verità. Non c'è penna che possa osare di scriverla. Non c'è persona vivente che può esprimerla. La Verità è semplicemente ogni cosa che è, e questo pone fine all'argomento. Ogni sforzo per esprimere la sua Natura è cercare di uccidere la sua Grandezza. Io sono Quel Grande Essere! Io sono qui, sono lì, io sono questo, sono quello! Io sono il più Grande, il Migliore e ancora il più Grande del più Grande! La Mia gloria non conosce limiti! Sono il più Benedetto, l'Immortale, il Grande!

HARI OM TAT SAT