

UN NUOVO INIZIO

di

Swami Chidananda



Assisi – Febbraio 2006

Questo piccolo lavoro è offerto con riconoscenza, rispetto, devozione ed amore ai Santi Piedi del nostro amato Maestro Sri Pujya Swami Chidanandaji Maharaj in occasione della ricorrenza del Mahasivaratri 2006 (26 Febbraio 2006).

Prima Edizione Indiana: 1991
Prima Edizione Italiana: 2006

Traduzione Italiana di:
“ A New Beginning ”
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 - Uttaranchal - India

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli - PG
Tipolipografia Properzio

NOTA DELL'EDITORE INDIANO

Le pagine che seguono contengono le esortazioni fatte da Pujya Sri Swami Chidanandaji Maharaj ai residenti e agli ospiti dello Sivananda Ashram tra il Dicembre 1990 e il Gennaio del 1991. Sebbene queste esortazioni furono fatte durante parecchi giorni, ci fu una continuità in esse che ha permesso di riunire i discorsi di Swamiji sotto una forma unica.

Le parole dette da Swamiji per brevi minuti ogni giorno durante le riunioni di Meditazione Mattutina, nella Sala del Samadhi di Gurudev, toccarono profondamente i cuori di coloro che erano lì riuniti ed impressero su di loro la totale necessità e l'imperativa urgenza di rivedere le proprie vite alla luce degli insegnamenti di Gurudev, così da poter fare un piano per il Nuovo Anno che stava entrando.

E' una chiamata per rimodellare nuovamente la propria vita alla luce dell'attenta revisione del proprio passato. Molti troveranno che questo libretto può essere un dono molto appropriato per se stessi e da fare agli amici non solo per il Nuovo Anno ma anche in occasione di Compleanni, Anniversari ed altre simili ricorrenze.

The Divine Life Society – Dicembre 1991

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



UN NUOVO INIZIO

Adorabile Presenza Spirituale! Amato Gurudev! Noi ci inchiniamo a Te in questo momento dell'inizio del giorno! Con il Tuo infinito amore, compassione e grazia verso tutti, Tu ci hai riuniti insieme di prima mattina in questa ora di fratellanza spirituale in Tua presenza, per ripulire e purificare noi stessi, per trasformarci e santificarci, per risollevare i nostri spiriti ed ispirare ed elevare i nostri esseri, per entrare in questo dono di un nuovo giorno che Tu ci hai dato; per fare di questo giorno un ulteriore passo verso quell'ideale di perfezione che gli antichi saggi e veggenti dell'India Vedica hanno posto di fronte a tutta l'umanità, di fronte alla globale umana famiglia, come il supremo e finale obiettivo della vita.

Quell'obiettivo è diventare perfetti, eternamente liberi, senza paure. Quell'obiettivo è raggiungere il Bhuma o la completezza o il Plenum di Plotino. Quell'obiettivo è raggiungere il Paripurna Avastha, quella totale pienezza che Brahman è. Possa questo giorno diventare un passo in più, un altro passo, un passo più in alto verso quel grande e glorioso destino di divina perfezione che è eterno, inalienabile, immacolato, scevro da ogni imperfezione, privo di ogni debolezza, difetto e inconveniente.

Noi Ti ringraziamo, Gurudev, con la pienezza di un cuore grato per questa giornaliera opportunità, per questa giornaliera occasione di iniziare così il giorno, con le giuste note, di cominciare così questo giro di 24 ore del nostro viaggio verso l'immortalità con il piede giusto, così che ogni cosa in questo giorno diventi soffusa e piena di quella divina qualità che è la nostra essenziale natura, così che la nostra vita diventi veramente un'espressione della nostra Realtà interiore, così che la nostra vita diventi veramente dinamica, un'attiva manifestazione attraverso pensiero, parola ed azione della nostra interiore verità, dell'eterna nostra divinità. Per questo Ti ringraziamo.

Atman radiante! Amati e beati figli del Divino, riuniti qui alla presenza spirituale dell'amato e adorato Santo Maestro Swami Sivanandaji, nella sacra sala del Samadhi del Suo Santo Ashram, sulle divine sponde di Madre Ganga, le cui sabbie sono state santificate dai piedi di santi e saggi dell'antichità! Noi stiamo ora procedendo verso la metà dell'ultimo mese di questo anno che se ne sta andando. Presto, in coincidenza del santo anniversario della consacrazione del Tempio del Signore Visvanath, al 31 di dicembre, questo anno si concluderà ed entreremo nel Nuovo Anno a venire. A questo punto, mentre ci stiamo muovendo verso la metà di questo ultimo mese, c'è solo metà di un mese che vi resta per considerare quello che pensate sia degno da meditare su voi stessi, sulla vostra vita, circa i vostri ideali e principi, circa i punti più e meno importanti, sui vostri aspetti positivi e negativi, sui vostri punti forti e sui vostri difetti. Quanto siete stati capaci di praticare le vostre buone intenzioni, le intenzioni spirituali, e quanto siete stati capaci di affrontare le vostre situazioni interiori che si presentano, talvolta periodicamente, a volte occasionalmente, talvolta frequentemente, ad impedire il vostro facile avanzamento verso qualsiasi obiettivo che vi state sforzando di raggiungere, qualsiasi obiettivo che vi è stato insegnato di considerare con valore dagli antichi maestri nei loro insegnamenti di saggezza – ideali ed obiettivi che vi è stato detto dovrebbero occupare un posto centrale nella vostra vita, ideali ed obiettivi che vi è stato detto sono le sole cose degne per cui vivere e sforzarsi.

Sono solo questi ideali ed obiettivi che rendono la vita degna di essere vissuta, che la fanno interessante, che la rendono piena di un reale, consistente, profondo significato. Così,

nel vostro progresso verso questi obiettivi, quali sono queste piccole situazioni che si presentano, può darsi frequentemente o troppo frequentemente, con cui dovete confrontarvi e adoperarvi per superarle, per ridurle ed alla fine eliminarle dalla vostra vita, cosicché non siano più parte della vostra vita?

Scorie e materia non necessaria esistono solo quando l'oro e l'argento sono estratti dalle miniere, dal ventre della terra. Incrostazioni non necessarie esistono anche nei diamanti. Ma esse non sono previste che ci siano. Quando i diamanti grezzi sono estratti, essi vengono assoggettati ad un certo processo. Dopo di che, totalmente liberati da tutti quei fattori non necessari che sono cresciuti attorno ad essi, i diamanti brillano nella loro grande purezza. Il diamante diventa un oggetto di bellezza; diventa una delle cose più preziose che l'uomo ricerca e raccoglie nel suo scrigno.

Quindi, tutte le altre cose che esistono con la vostra eterna, essenziale natura, che esistono insieme con l'inerente perfezione che siete, che esistono insieme con la reale verità del vostro essere, devono essere soggette ad un certo processo per cui queste scorie vengono gradualmente superate ed eliminate, affinché possiate brillare nella originaria purezza del vostro vero originale Sé. Questo è il motivo per cui siete entrati sul sentiero spirituale, perché avete adottato questo modo di vivere. Questo è il motivo per cui vi siete impegnati in un importante corso di studi, studio di grandi insegnamenti di saggezza dalla Gita, dalle Upanishad, dalla Bibbia, ai testi Buddisti, dallo Yoga Vasishta, agli insegnamenti dei santi e dai grandi maestri come Gurudev Swami Sivananda, Aurobindo, Ramakrishna, S.Francesco d'Assisi ed altri. Tutta questa conoscenza non viene acquisita semplicemente per abbellire il vostro intelletto o per darvi la soddisfazione di "lo so". Ma ha il significato di essere una preziosa luce su questo sentiero di evoluzione spirituale, su questo sentiero che faccia riemergere il vostro originario stato di perfezione. Gli insegnamenti di saggezza devono essere considerati degli aiuti, dei pratici aiuti. Devono essere considerati degli strumenti per permettervi di lavorare su voi stessi affinché possiate splendere come un luminoso diamante.

La Sadhana è Lavorare sulla Mente con Pazienza

Ora noi siamo presi dallo stesso dinamismo che appartiene a Prakriti. I nostri problemi mentali sono una semplice manifestazione di questo dinamismo. Se noi trattiamo appropriatamente questi problemi e diamo loro la giusta direzione, i nostri problemi diventano le nostre soluzioni. Le nostre debolezze diventano i nostri vantaggi. La cosa che ci preoccupa può farci trascendere tutti i nostri fastidi e farci diventare stabili nella Realtà. Perché è solo attraverso una mente allenata, disciplinata, concentrata e ben diretta che si raggiunge la profonda meditazione; nella profonda meditazione sopravviene l'intuizione e l'illuminazione. La stessa mente che è ora il grande problema, quella stessa mente diventa la soluzione finale di tutti i problemi, purché vi correlate ad essa nella giusta maniera. Lavorate su di essa con pazienza, non solo facendovi attenzione quando vi disturba, ma anche lavorando su di essa con pazienza, giorno dopo giorno, per disciplinarla, allenarla, modellarla e dirigerla. Questa è la sadhana, questo è Yoga Abhyasa, questa è spiritualità pratica. Non solo risvegliandosi ed essendo disturbati quando la mente si agita e vi crea problemi, ma al contrario, lanciandosi in un positivo e creativo processo sulla cultura mentale interiore, in un modo scientifico e su una base sistematica, giorno dopo giorno. Questa è un'importante attività della vita. Questa è chiamata spiritualità pratica. Ed in essa giace la chiave del progresso, del raggiungimento, dell'illuminazione e liberazione finale.

La mente è lo strumento '*per eccellenza*' dato all'uomo, dato all'anima individuale da Dio. Essa è Para Shakti stessa. Così se realizzate il valore della vostra mente, l'immenso

prezioso tesoro che avete nella vostra mente, e non la guardate come un problema, ma la guardate come lo strumento della vostra liberazione, allora guarderete tutti i vostri undici mesi passati in una luce totalmente differente. Sarete capaci di ricavare molta conoscenza da questo studio, e sarete capaci di formare la vostra mente in modo tale da applicare questa conoscenza dei vostri precedenti undici mesi nel dodicesimo mese che sta entrando. Potrete modellare la vostra mente, escogitando certe discipline in questa fine di dicembre.

Questo io vi raccomando come punto da considerare, un seme-pensiero su cui porre una certa attenzione. Fatelo crescere in modo tale che diventi qualcosa nella vostra mente: "In che modo sto utilizzando la mia mente, questo bene prezioso che fa di me un individuo umano e che non è disponibile a nessuna altra forma vivente su questo pianeta terra eccetto che all'essere umano? E' la mia unicità; è il mio elemento di distinzione. E' la mia grande specialità per cui divento quello che sono, la corona e la gloria della creazione di Dio, dotato di qualcosa che solo Dio ha. Tutti gli altri animali hanno ogni cosa, ma questa è l'unica facoltà che rende l'essere umano un animale razionale, intelligente, pensante ed emotivo. In che modo sto utilizzando questa facoltà?"

Guardate Indietro, Imparate, Andate Avanti

Così, ora io vi raccomando, in questo 14° giorno di dicembre, uno studio speciale per gli undici giorni che rimangono prima del Natale. Se avete fatto un diario, andate attraverso le sue pagine. Altrimenti, cercate di sedervi tranquillamente, di rendere la mente interiorizzata e di andare indietro facendo introspezione: "Com'è cominciato il 1° gennaio di quest'anno, come è iniziato? Quali sono stati i miei sentimenti? Qual'era la mia posizione, la mia situazione a quel tempo? Come sono andato avanti da allora? Dove mi trovo ora?" In questo modo, per Natale, fate che questo studio sia completo e dedicate l'ultima settimana dal 26 al 31, per incontrare il Nuovo Anno con un atteggiamento preparato e gioire del dono che Dio vi sta dando liberamente, senza farvi pagare nulla, il dono di un Nuovo Anno, in questa vostra vita. Fate uso di questo Nuovo Anno per avvicinarvi di più a Dio. Sollevatevi più in alto, venite, muovetevi verso la Luce, via dall'oscurità. Liberare voi stessi. Andate dalla schiavitù alla liberazione. Accettate questo dono di un Nuovo Anno da Dio; rispondete al Suo invito e tracciate una nuova scia di luce e di saggezza. Possa questo essere il vostro Nuovo Anno!

Dio vi benedica in questo compito di immergervi all'interno! Dio vi benedica in questo compito di guardare dentro e studiare voi stessi! Perché è di vitale importanza che iniziate questo processo con determinazione per pulire e rimuovere le scorie e cominciare a brillare nel vostro originario splendore.

Invocate il Potere di Vidya Maya

Ogni cosa che esiste ed è percepita dai cinque sensi, ogni cosa che è mai stata concepita, noi la consideriamo come il gioco del Supremo Imperscrutabile Potere del Para Brahman, Maya. Questa grande Divina Madre contiene dentro se stessa sia luce che oscurità, il propizio e l'infausto, il positivo ed il negativo, progressione e regressione, evoluzione ed involuzione, ascesa e discesa, emancipazione e liberazione, schiavitù e perdizione. Ed è questo Suo gioco, composto di queste dualità (Dvandvas) che noi viviamo in questo nostro universo pieno di paradossi. E' un gioco ora pieno di gioia, ora pieno di angosce. E' un gioco pieno di nascita e morte, giorno e notte, luce ed oscurità, amore ed odio, simpatia ed antipatia, attrazione e repulsione. C'è quindi la grande necessità di invocare questo Supremo Cosmico Potere del Para Brahman nel Suo benigno favorevole aspetto, nel Suo creativo, costruttivo, positivo e progressivo aspetto; che Ella possa manifestare Se

stessa in ogni anima ricercatrice, in ogni sincera anima aspirante, nella forma di tutto quello che è positivo, che è buono, che è auspicioso e benedetto, di tutto quello che è progressivo. Così manifestandosi, Lei stessa metterà in atto il Suo divino gioco di superare tutto quello che è oscurità, di superare la parte della spinta verso il basso. Lei è la spinta verso il basso ed è la forza che supera la spinta verso il basso. E' ambedue le cose. Invocata come Vidya Maya, Lei libera. Quindi, noi abbiamo questo grande bisogno, questa indispensabile necessità di invocare il positivo, l'auspicioso, il benedetto, il liberante, l'illuminante aspetto della Madre in noi – non quello ingannevole, legante e deludente.

Questo punto di mezzo del mese che conclude l'anno è in verità un momento veramente appropriato nel tempo per guardare indietro e cercare di studiare in retrospettiva quella che è stata la nostra vita in questi trascorsi undici mesi, come è progredita la nostra situazione e come la nostra vita in questi mesi passati ci ha aiutato a muoverci verso i sublimi, nobili e grandi ideali che uno ha posto di fronte a se stesso.

Presto arriverà Natale, il Santo Avvento del grande Divino Maestro Gesù, che ci ha insegnato la via per il Regno dei Cieli attraverso le Sue beatitudini, attraverso il Suo Sermone della Montagna, attraverso il Suo ideale stile di vita e di condotta, di carattere e di relazioni. Egli venne per fare del bene. Egli ha ottenuto la vittoria sul Suo proprio sé. E' stato un Maestro che ha conquistato la Sua carne e sottomesso i Suoi sensi. Ha sollevato la Sua coscienza a livello dell'Essere Supremo, così tanto che gli fu possibile dire: "Io e Mio Padre siamo uno". Egli ha potuto mostrarci con la Sua raggianti ed ideale vita il nostro potenziale, gli obiettivi che possiamo raggiungere. Il glorioso giorno del Suo avvento su questa terra, quasi duemila anni fa, può in verità essere una meravigliosa occasione, una dorata opportunità, per meditare su questa somma totale di conoscenza guadagnata guardando in retrospettiva sui trascorsi undici mesi e decidere poi su un certo modello per i prossimi dodici mesi, cominciando dal primo di gennaio.

Anime splendenti! Devoti del Signore! Amanti della rettitudine! Amati ricercatori impegnati in uno sforzo determinato di autosviluppo, in uno sforzo risoluto per sollevarvi tramite voi stessi! Perché questa è l'ingiunzione, il grande insegnamento (Adesha) del Maestro mondiale Bhagavan Sri Krishna: "Risollewa te stesso con il tuo proprio sé". Traete ispirazione, guida e luce da tutte le direzioni se volete, ma lo sforzo deve essere fatto da voi. Nulla può sostituire questo. La guida può venire, la luce e l'incoraggiamento possono venire, l'ispirazione può venire; ma lo sforzo deve essere applicato dal proprio sé. Quello sforzo è Purushartha; è lo sforzo personale. Tutte le cose in questo universo fin dai tempi più antichi sono state raggiunte tramite l'assiduità ed un serio sforzo, con sincerità e dedizione, persistenza e perseveranza. Questo autosforzo costituisce un piccolo prezzo per quel glorioso raggiungimento che è il risultato. Questo glorioso e grande conseguimento significa vita e senza questo, la vita non è vita, è una morte vivente.

Se noi esistiamo solo per passare attraverso il tempo, allora non esistiamo, non viviamo. Montagne, rocce e minerali nel grembo della terra passano attraverso milioni di anni, attraverso eoni; ma dove erano un milione di anni fa, dove e come erano dieci milioni di anni fa, essi sono quelli anche ora. Questo è uno stato che non permette mai di risalire al di là o al disopra della propria condizione. La sola eccezione è quando uno arriva a livello della vita animata. Ed è privilegio dell'uomo essere anche di più che una vita animata, di essere conscio, intelligente ed avere uno scopo nel vivere la sua vita. Questa è la prerogativa suprema, il privilegio dell'umanità di cui fate parte, alla cui specie appartenete. Il vero segno dello stato umano è una chiara percezione, una intelligente comprensione dell'obiettivo della vita, dello scopo per cui siete qui; ma richiede anche un utile sforzo, un sostenuto sforzo verso il conseguimento di quel grande e glorioso obiettivo. Questa è vita; e l'individuo umano

è capace di questo meraviglioso sforzo, di questo meraviglioso Purushartha, di questo significativo ed intelligente sforzo, precisamente perché egli è divino.

E' la divinità del vostro essere che non riposerà contenta del vostro continuo essere attivo solo su livello umano. Non riposerà in tranquillità; manifesterà se stessa. E' questo quello che vi spinge a raggiungere ancora una volta ed a realizzare di nuovo ancora il vostro vero primordiale splendore. E' quella divinità dentro di voi, è quel fattore della vostra divinità che vi spinge verso la restaurazione di quel glorioso regno passato, verso la consapevolezza della vostra perfezione totale. Questo stimolo interiore del Dio nell'uomo verso la coscienza di Dio, è la sola cosa degna di essere chiamata vita; che merita di essere chiamata vita. Questa è la spinta interiore verso l'alto, verso lo sperimentare ancora una volta completamente, realizzare totalmente, quello stato di divinità che è il nostro eterno stato naturale su cui abbiamo un diritto di nascita, una rivendicazione.

Non si dovrebbe permettere al tempo di passare senza aver fatto qualcosa di sostanziale in questa ascesa dello spirito verso l'alto, verso la coscienza cosmica, verso la divina perfezione, la pace e la gioia. E, quindi, facciamo una pausa per vedere dove siamo, dopo che ci è stato dato un anno intero, di cui undici mesi sono passati e l'ultimo mese sta muovendo verso la sua conclusione. Facciamo così l'inventario e decidiamo con fermezza, alla luce di quanto abbiamo imparato su noi stessi come possiamo utilizzare i prossimi dodici mesi che ci stanno per essere offerti, donati da Dio. Decidiamo quindi fermamente in quale maniera il prossimo anno può essere vissuto.

La Pietra di paragone per Giudicare la Qualità della Nostra Vita Spirituale

Per rendere più concreto questo studio retrospettivo dei passati undici mesi, io vorrei suggerire un metodo molto pratico, un processo pratico. Perché, se volete valutare o stimare la qualità di una qualsiasi condizione o situazione, stato o momento, questo è generalmente fatto riferendosi ad uno standard che diventa una sorte di pietra di paragone, una specie di criterio, riferendosi al quale decidiamo se una cosa è in più o in meno, soddisfacente o insoddisfacente. E' sempre con riferimento ad uno standard preconsiderato che qualsiasi cosa viene giudicata. Se qualcosa va al di sotto di quello standard, significa: "No, non è buono, qualcosa è seriamente sbagliato". Allora si deve agire in modo che le cose vadano per il verso giusto. Qualcosa al di sopra dello standard significa: "Sì, è buono, manteniamolo o facciamolo ancora meglio". Così dobbiamo avere un certo standard, in modo che con riferimento ad esso possiamo fare uno studio sui trascorsi dodici mesi, da gennaio a dicembre.

Ora quale dovrebbe essere quello standard? Su quale criterio, su quale riferimento, possiamo cercare di valutare la nostra vita? Fare una stima della nostra vita durante questo anno che si sta appena per concludere? Quale dovrebbe essere la pietra di paragone per cercare di conoscere specialmente la qualità della nostra vita spirituale, della nostra vita etica in particolare e della nostra vita comune sul piano esterno del vivere fisico giornaliero?

Più volte ho reiterato questa grande verità che l'Amato e adorabile Gurudev Swami Sivanandaji non ha lasciato nulla non detto. Egli ci ha dato ogni cosa. Quindi noi abbiamo uno standard. Se volete studiare la vostra vita dei passati undici mesi ed anche di più, potete studiarla facendo riferimento, come termine di riferimento o di standard, alle "Venti Importanti Istruzioni Spiritualì" del Maestro (vedi Appendice). Chiedete a voi stessi: "In questi mesi trascorsi a che ora mi sono alzato? Alla mattina, quale è stato il mio modo di alzarmi, il modo di svegliarmi ed iniziare ogni giorno? Poi, dopo essermi svegliato, quale è stato il primo pensiero che ho elaborato nella mente? Ho ripetuto il Nome di Dio? Ho pensato a Lui?"

Stavo giusto uscendo dalla mia abitazione quando passando di fronte all'ingresso dell'ospedale ho visto uno spazzino che stava pulendo tutta la zona. Così ho detto a me stesso: "Questo è qualcosa. Non sono ancora le 6 a.m. e quest'uomo si è svegliato, si è preparato, vestito ed ora è impegnato a spazzare e pulire. Ed egli vive da qualche altra parte, deve essere venuto qui dalla sua casa". E mi sono detto: "Come è vero che le proprie attività giornaliere dovrebbero cominciare presto e che il giorno dovrebbe iniziare prima con la purificazione, la pulizia, con lo spazzare, col fare tutto pulito! Questa è un'indicazione di quello che dovrebbe essere la vita di un sadhaka". Questa è un'esatta rappresentazione della vita di un sadhaka. Svegliarsi presto, fare pulizia, pulirsi ripetendo il Nome del Signore, pensando a Dio.

Ed ugualmente controllate la vostra vita negli ultimi mesi passati con riferimento ad ogni punto, seguendo le Venti Importanti Istruzioni Spirituali. Come vi siete comportati con riferimento all'istruzione n. 2 e alla n. 3? Avete fatto un po' di japa ed almeno una breve meditazione? Cosa avete fatto dal 1° al 31 gennaio? Se non avete tenuto un diario di questo, potete ricordare quello che avete fatto?

E poi, per quello che riguarda gli undici mesi trascorsi siete stati gentili con il vostro corpo? Siete stati attenti ad osservare le leggi della salute? Avete mangiato moderatamente? Avete evitato il tipo di cibo sbagliato che non si confà al vostro sistema? Avete messo in pratica positivi e costruttivi sforzi per far crescere il vostro corpo in salute? Siete stati regolari nei vostri esercizi quotidiani? Avete cercato di fare le vostre Asana e il Pranayama senza fallo ogni giorno? Avete praticato il Saluto al Sole (Surya Namaskar) almeno per cinque-dieci minuti ogni giorno? In pratica, avete fatto un conscio attivo sforzo per sostenere il vostro corpo, per coltivare e mantenere un elevato stato di salute e di efficienza fisica e mentale? Avete mantenuto questi sforzi in una maniera sostenuta e ammirevole, degna di un ricercatore e di un sadhaka? Perché l'impronta di un sadhaka è la perseveranza nel proprio sforzo. La perseveranza è una delle caratteristiche di un sadhaka. Perseveranza e persistenza mai accettando la sconfitta, mai accettando un no come risposta, ma "si è possibile", se non ora, con più sforzo. Quindi, questo Abhyasa o sforzo, perseverato e continuato, e non allentato, ma incrementato nel tempo, è la caratteristica o il marchio di un Abhyasi, di uno Yogi, di un sadhaka.

Così state applicando questa perseveranza anche a livello della salute? Perché, una buona salute non deve essere trascurata come un insignificante misero obiettivo. Dalla base di una buona salute dipende il nostro successo e il raggiungimento dei vari obiettivi della vita, se dobbiamo fare sforzi che sono basati sul corpo. E conoscendo che il corpo e la mente sono interconnessi, sapendo che le condizioni del corpo influenzano quelle della mente, sia positivamente che negativamente, siete stati attivi? Siete stati seri e regolari nei vostri sforzi, considerando tutti questi vari fattori?

In questo modo, se prendete punto per punto le Venti Importanti Istruzioni Spirituali, esse vi forniranno dei termini di riferimento estremamente pratici, un molto appropriato standard o pietra di paragone per valutare la qualità della vostra vita e delle vostre azioni durante questi mesi passati.

Io vi propongo anche un altro standard di riferimento, un altro criterio, un'altra pietra di paragone che è infallibile e molto bella. Questa pietra di paragone è la Preghiera Universale di Gurudev, con la quale Egli ha condiviso i Suoi grandi ideali con noi.

Gurudev ci ha dato il piano di una vita ideale nella Sua Preghiera Universale. Essa contiene all'interno la quintessenza degli insegnamenti di tutte le grandi religioni del mondo, di tutte le scritture, di tutti i santi e saggi. Essa è un'altra pietra di paragone, riferendoci alla quale, possiamo guardare alla nostra vita in profondità, possiamo guardare alla nostra vita con una più alta ideale prospettiva. Questa è la Preghiera Universale in cui Gurudev ha posto

il Suo cuore ed ha messo per noi, per la nostra vita, un brillante, splendente, degno, nobile e sublime ideale, per cui vivere.

Così le Venti Importanti Istruzioni Spirituali possono essere un termine di paragone e la Preghiera Universale può essere anch'essa un altro termine di riferimento ed ambedue sono pratici e pragmatici termini di riferimento per vivere la vostra vita quotidiana. Un terzo termine di riferimento potrebbe essere la personalità di Gurudev. In altre parole qualsiasi ideale Gurudev ha posto di fronte a noi nel modo in cui ha vissuto la Sua vita, questo ci fornirebbe un terzo termine di paragone. E voi potreste trovare luce su questo soggetto studiando i libri di Gurudev in cui si può trovare grande quantità di materiale riguardante i suoi punti di vista di Gurudev circa la vita spirituale, la sadhana ed il comportamento dei sadhaka.

Ed ultimo, ma non meno importante termine di riferimento è la vostra opinione di voi stessi. Il punto è questo, non è quello che il mondo dice di voi che importa. Non è quello che è detto di voi nei pubblici incontri, negli indirizzi di benvenuto che importa. Essi possono dire: "Voi siete una persona meravigliosa, siete il più importante discepolo del più grande maestro che il XX secolo ha prodotto". Possono dire questo e tante altre belle cose. Da lontano una montagna appare molto affascinante, molto bella. Così ingannati da quell'affascinante apparenza, quell'aspetto attraente della montagna, se andate e cercate di scalarla, cercate di salire, allora comprenderete che non è tutto bello come sembrava da lontano. Salire è faticoso e difficile, e può darsi che troverete pietre taglienti lungo la via, piena di zanzare o di altri insetti velenosi, e Dio solo sa che altro, può darsi carcasse putrefatte e cattivo odore.

Così, quando andate vicino ad un luogo apparentemente bello ed attraente, voi cominciate ad incontrare ed a sperimentare molte cose che non vengono viste da lontano. La stessa cosa accade anche con le persone. Lo stesso è il caso con la loro natura. Se una persona è guardata da lontano, può apparire molto bella, meravigliosa, può sembrare come la persona ideale creata in modo speciale da Dio per voi. Ma quando andate vicino alla persona e cominciate a vivere con essa e ad analizzare la vita giornaliera della stessa, cominciate a considerare molti altri aspetti che non si potevano vedere da lontano. Anche allora una persona può essere abile e nascondere molte cose. Anche se non lo fa deliberatamente, certe cose ancora rimangono nascoste, cose che una persona non esprime mai all'esterno. Questi aspetti interiori sono conosciuti solo dal Dio interiore, e dalla persona coinvolta.

Così quando andate fuori non è quello che la gente dice di voi, quale encomio vi fa che conta. Il vostro amico può darvi una pacca sulle spalle quando siete al circolo e dire: "O sei una persona meravigliosa!" Se voi lo aiutate nell'incontro di cricket egli può dire cose bellissime sul vostro conto. Non è quello che fate sul campo di gioco o in ufficio od in qualche incontro speciale che conta. E' quando siete soli, quando state di fronte ad uno specchio e vi state guardando che potete veramente giudicare voi stessi. Potete essere d'accordo con quella persona nello specchio? E potete assolvere onoratamente voi stessi? E può quella persona darvi un chiaro messaggio e dirvi: "Tu sei a posto, tu sei OK?" Se potete essere d'accordo con quella persona, guardarla negli occhi e ottenere un punto in più nella sua visione ed opinione, bene, questo è dove voi siete ora. Quello è quello che siete. Quella è la vostra verità. Ma raramente facciamo ciò. Perché noi raramente cerchiamo di fare queste considerazioni; questo lavoro è molto essenziale, molto importante, che pochissima gente fa e molta gente evita di fare, ma che è estremamente importante per il proprio progresso e sviluppo.

Qual'è la vostra opinione su voi stessi? Qual'era la vostra opinione su voi stessi al 1° gennaio e qual'è quella al 14 dicembre? Questa è, può darsi, l'ultima pietra di paragone. Se potete essere estremamente imparziali, franchi e molto sinceri con voi stessi può darsi che questa sia l'ultima pietra di paragone sulla quale valutare e stimare la vostra vita e le vostre

azioni, la qualità della vostra vita come persona spirituale e sadhaka, come un intelligente, razionale individuo, come un individuo umano nell'umana società che deve trattare con gli altri esseri umani, che deve interagire con essi. Così l'etica si presenta; l'etica, la giustizia e la correttezza vengono in essere.

Vitale Importanza di Serietà e Chiaro Pensare

Questa vita spirituale per cui ci siamo allontanati dal passeggero, dal transitorio, dall'evanescente, alla quale abbiamo dedicato noi stessi, deve essere vissuta in totale sincerità, in grande serietà, con profonda sincerità e coinvolgimento, altrimenti, avremmo abbandonato quello che è meschino e temporaneo e non avremmo raggiunto quello che è glorioso e permanente. Così noi non saremmo né qui, né lì. Quindi è di vitale importanza che consideriamo periodicamente e sinceramente la nostra vita spirituale a cui abbiamo dedicato il nostro tempo, la nostra energia, la nostra mente, il cuore ed ogni cosa, il nostro intero essere. Un tale importante fattore a cui abbiamo dedicato ogni cosa, per cui abbiamo rinunciato e ci siamo allontanati da ogni cosa, un tale importante fattore che ha in sé il potenziale per concederci la più alta beatitudine non può essere dato per scontato. Giustamente, quindi, alla fine dell'anno cerchiamo di studiare e valutare la qualità di questa vita a cui ci siamo dedicati. Noi abbiamo volontariamente adottato la vita spirituale sapendo che gli oggetti dei sensi sono ingannevoli, che tutte le relazioni umane sono instabili e fantasiose, sapendo che qui non c'è alcuna reale felicità e soddisfazione da conquistare in questo imperfetto, temporaneo mondo di apparenze limitate e finite. Così per noi la vita spirituale è una materia di vitale importanza. E' la nostra vera vita senza la quale la nostra esistenza è nulla. E' la sola vita che c'è – la vita nello Spirito, che grazie a Dio, grazie alla benedizione dei santi noi siamo stati capaci di abbracciare ed adottare.

Radio Atman! Amati sadhaka! Devoti del Signore che siete qui riuniti in questo Santo Ashram, nella più santa e sacra area dell'India, l'Uttarakhand, il territorio del Gange e dell'Himalaya, ambedue identificati con il Signore stesso negli insegnamenti della Bhagavad Gita! Cercate di fare una calma, imparziale ed onesta stima così da essere capaci di valutare la qualità della vostra vita spirituale e la misura del suo successo. Cosa c'è da mettere in ordine in essa? Cosa c'è che deve essere accresciuto, aumentato e reso più forte? Cosa c'è che è assente e richiede di essere coltivato? Cosa c'è che è presente, ma non in misura sufficiente che richiede di essere sviluppato e rafforzato? Cosa c'è che non dovrebbe essere qui e quindi deve essere attentamente eliminato, sradicato e gettato via? Per fare tutto ciò dovrete avere una chiara distinta visione di voi stessi, della vostra vita, del vostro comportamento, della vostra condotta, del vostro progresso spirituale e del vostro pratico programma spirituale giornaliero e futuro, attraverso i dodici mesi che sono passati. Dovete avere una chiara distinta visione di tutto ciò.

Se non dedicate mai uno speciale pensiero a questo, un pensiero molto speciale, in un modo sistematico, non avrete una chiara visione. La vostra mente è sempre elusiva; i pensieri sono evasivi e sfuggenti, vaghi. Essi non prendono mai una forma definita, non stanno chiaramente di fronte a voi, sono sempre nebulosi, sono sempre vaghi, elusivi, scivolano via perché nessuno coltiva diligentemente l'abitudine di pensare costruttivamente, non cerca di avere un distinto e costruttivo modo di pensare, che è un'arte ed una scienza per se stessa. E finché questo chiaro modo di pensare non è coltivato, la mente rimane una cosa minuscola. Finché non guadagniamo una presa sulla mente e sui suoi processi, la mente rimane elusiva. C'è solo un agitarsi tra le attività dei pensieri dal mattino alla sera, perché uno non ha mai badato, non ha mai dato attenzione all'importante scienza della coltivazione della mente, non ha mai concesso tempo ed attenzione a coltivare la mente.

Coltivare un definito significativo e costruttivo modo di pensare così che non ci possa essere nulla di vago, nulla di nebuloso all'interno, così che ogni cosa possa essere ben definita è molto necessario. Poiché la coltivazione della mente non è stata fatta, diventa molto difficile fare un profondo studio di se stessi.

Quindi dobbiamo fare uno speciale sforzo, prendere carta e penna e andare a guardare all'interno, pensare su di essa ed annotare come e quando un pensiero improvvisamente sorge, come e quando un'intuizione viene improvvisamente percepita, prima che scivoli via e vada fuori dalla memoria, sia dimenticata e persa per sempre. Dobbiamo afferrarla e annotarla. Così quello che è temporaneo viene reso eterno, permanente, mettendolo giù nero su bianco. Rendere concrete le cose in questo modo è molto importante, molto necessario.

Dopo secoli di studi e di progresso, di scienza e di avanzamento, si è giunti alla realizzazione che l'educazione dovrebbe essere anche visuale. Per coordinare ambedue, vista ed udito e fare di essi un singolo processo, per rendere l'imput un singolo processo, si è cominciata ad usare quella che è ora conosciuta come educazione simultanea audio-visiva. Nello stesso modo, dobbiamo concretizzare i nostri pensieri, mettere giù le nostre idee nero su bianco così che possiamo vederle di fronte a noi.

Niente è più significativo che vedere le cose di fronte a noi. Questa è la ragione per cui quando il dentista estrae un dente a qualcuno, il paziente non è soddisfatto, lo sarà solo quando il dentista gli mostrerà il dente dicendogli guarda questo è il tuo dente. Allora il paziente sarà immediatamente risollevato perché è ora convinto che il dente, che era la sorgente del dolore, non è più lì. Questa è un'abitudine della mente umana: essa vuole vedere.

Il Principale Obiettivo Dietro le Mie Esortazioni

Il mio dirvi tutto questo ha un solo unico scopo. Condividere i miei pensieri con voi in questo modo, ha un solo unico obiettivo, cioè il vostro più alto interesse, il vostro bene supremo. Questo ha una sola unica intenzione, che la vostra vita sia coronata da un glorioso successo, che possiate raggiungere quella destinazione spirituale e portare a termine il vostro più alto destino. Con questa sola singola intenzione e visione, questa offerta è stata fatta per voi con amore e buona volontà e con preghiere di supplica ai Piedi di Gurudev, che la Sua grazia e le Sue benedizioni possano fare della vostra vita un completo successo, un successo da ogni punto di vista, così che possiate brillare come una luce dentro voi stessi e come una lampada per i piedi di quegli altri pellegrini che sono su questo grande sentiero che porta dall'oscurità alla luce, dall'irrealtà alla realtà, che porta da morte e mortalità, a liberazione e vita eterna.

L'obiettivo del mio dire tutto questo è prima di tutto non negativo. Non è negativo, non è per farvi sentire piccoli, non è per darvi un'idea che ho una scarsa opinione degli aspiranti e dei sadhaka. Lontano da questo. Voi siete persone di grande dignità. Molte volte mi avete udito riferirmi a voi come: "Il sale della terra". Voi siete persone molto meritevoli, così non esiste che io abbia una povera opinione di voi o che voglia farvi sentire piccoli. Niente affatto, non è mia intenzione farvi sentire colpevoli di aver buttato via una dorata opportunità donata da Dio ed aver fatto così trascorrere il tempo. Queste non sono le mie intenzioni, sebbene tali significati possano essere automaticamente compresi nelle mie esortazioni.

Lontano da tutto ciò, l'obiettivo delle mie esortazioni è che possiate alzarvi e darvi da fare, che possiate essere pronti. E' per mettervi in guardia che dico queste cose e per farvi intensamente consapevoli di una cosa importante che deve essere fatta. E' per rendervi fortemente consapevoli. Ed è per portare intensità ed entusiasmo nel vostro atteggiamento

verso la vita quotidiana, nel vostro atteggiamento verso il vostro programma giornaliero, nei vostri sentimenti, nella vostra relazione con il vostro progresso spirituale, così che possiate iniziare essendo vigorosi e progressivi quando questo mese finisce ed il prossimo inizia. E' per prepararvi per il Nuovo Anno.

Proprio come prima di una corsa, sulla linea di partenza, tutti i partecipanti sono fermi, con ogni muscolo teso, il respiro trattenuto, così che immediatamente come viene dato il segnale, come una pallottola sparata da un'arma, essi possano lanciarsi nella corsa. Così tutti i miei discorsi sono una preparazione per quello che sta per esservi dato come un grande regalo, un meraviglioso anno fatto di dodici vergini mesi. Ogni mese costituito – eccetto febbraio – di non meno di trenta giorni, ed ogni giorno fatto di 24 ore. Ad ognuno, sia esso un milionario od un mendicante sulla strada, le stesse 24 ore sono date imparzialmente. Nessuna differenza è fatta tra alto e basso, grande e piccolo. No, le stesse 24 ore vengono date ad ognuno, sia esso un uomo od una bestia, un cane od un somaro. Le stesse 24 ore Bhagavan le da ogni giorno. Che imparzialità, che generosità! Ed ogni ora è un'ora d'oro con 60 minuti di diamante. Voi potete raccogliervi: ogni ora è un'insieme dorato, ripieno di 60 diamanti, troppo preziosi per essere buttati via, troppo preziosi per essere vanificati e persi per sempre. Nessuno ve li può restituire. Una parola detta, una freccia lanciata ed un'ora passata – nessun potere sulla terra può far ritornare queste tre – un'ora trascorsa, una freccia lanciata ed una parola detta.

Alzatevi ed Agite: Il Tempo sta Scorrendo Via

Il tempo e la marea non aspettano nessuno. Momenti, ore, giorni, settimane, mesi, anni passano. Essi sono passati. Considerate, guardate indietro. Poco tempo fa voi eravate un bambino che giocava nel giardino di casa. Poi eravate un ragazzino od una ragazzina che cominciava ad andare a scuola e la prendeva seriamente giorno dopo giorno e diventava infastidito/a se la mamma ritardava la partenza preparando tardi la colazione. Perché la scuola era importante, molto importante e voi eravate preoccupati che il Maestro potesse osservare che eravate arrivati tardi. Quanto era serio il mondo allora! Più tardi si presentava l'adolescenza e la gioventù.

Sembra proprio come fosse ieri, giusto dietro le vostre spalle. Non è una cosa remota o distante. Sembra ieri quando avete indossato il vostro primo vestito completo, abbigliandovi come un adulto, e facendo la vostra entrata nella società dei grandi, nella società adulta, partecipando alla prima festa di matrimonio, può darsi.

Ma allora, considerata l'età del vostro corpo, quanti fogli sono stati tolti dal calendario, anno dopo anno? Quanti Natali sono venuti e passati? Quanti Capodanno sono trascorsi e quanti capelli neri sono diventati grigi, e quanti grigi sono diventati bianchi?

In questo modo giorni e notti passano. Le stagioni volano via – primavera, estate, autunno, inverno – e la vita si affretta ad andarsene prima che realizzi che siete a metà della vostra vita o alla sera di essa. Quindi è per questo motivo che queste ammonizioni vengono con un certo senso di urgenza ed è opportuno prestarvi attenzione in modo che più tardi non possiate dispiacervi e lamentarvi. Questo è il motivo per cui abbiamo quella familiare espressione che dice: "Prendete il tempo per la barba".

Il tempo è così prezioso, enormemente prezioso! Non deve essere sciupato in chiacchiere inutili. E così questo è un dono che Dio si sta preparando a farvi alle 24 di mezzanotte del prossimo 31 di dicembre. Io sto solo cercando di prepararvi ad accettare quel dono ed a farne l'uso migliore. Questa è l'intenzione – positiva, costruttiva, creativa e progressiva. L'intenzione del mio spingervi è che possiate studiare voi stessi e poi intenzionalmente prendere la decisione di superare tutte quelle cose che devono essere

superate, portare nella vostra vita tutte quelle cose che mancano e gettare via, una volta per tutte, quelle cose che devono essere spazzate via.

Così l'intenzione di queste sollecitazioni mattutine è quella di entusiasmarvi a prendere questo compito con grande zelo, determinazione e risolutezza. Perché non avete tempo da perdere. Gurudev era solito dire: "Ricordate la morte, essa può arrivare in ogni momento". Quindi non siate pigri, non siate indifferenti alle cose importanti. Non rimandate. Ricordate che non c'è un minimo di piacere o di reale felicità in questo mondo. Non fatevi ingannare dai desideri e dalle brame della mente, dai vostri sensi in questo corpo, dagli oggetti dei sensi e da tutto quello che vi circonda. Non fatevi ingannare. Essi sono tutti menzogneri, sono tutti traditori. Essi vi intrappoleranno. Quindi, siate vigili, vigorosi e attenti. Non c'è alcuna felicità negli oggetti dei sensi. Non c'è nulla da guadagnare attraverso la soddisfazione dei sensi o con l'indulgenza in essi – tutto da perdere e nulla da guadagnare. La mente, i suoi desideri e le sue brame sono i vostri reali nemici. Qui è dove dovete combattere la battaglia. Ricordate la grande Realtà oltre tutte le apparenze, Dio. Chiamatelo Dio, Jehovah, Padre Celeste, Allah, Supremo Tao, Brahman, Bhagavan – chiamatelo in un modo qualsiasi. C'è una sola unica, grande, stupenda, sempre uguale, eterna, sempre presente Realtà. Quella è la vostra sorgente. Quella è la vostra eterna dimora, quella è la vostra origine. Quello è il vostro supporto interiore. Quello è il vostro obiettivo, senza di cui la vita è un nulla, uno zero. L'obiettivo che può liberarvi da tutti i dolori, angosce e sofferenze, da tutte le paure, schiavitù e limitazioni. Che può concedervi vera liberazione ed immortalità. Ricordate i saggi ed i santi che ci hanno insegnato con i loro esempi come raggiungere quell'Essere Supremo e diventare liberi per sempre dalle vessazioni della vita terrena, come raggiungere la gioia suprema, lo stato supremo di beatitudine e liberazione.

C'è questa urgenza. Mentre la morte è certa, noi non sappiamo quando essa verrà. Il suo arrivo non è certo. Quindi, non possiamo rischiare di giocare con questa verità, con questo fatto che un giorno o l'altro la nostra vita deve arrivare ad un termine. Non possiamo giocare con questo fatto, deve essere sempre di fronte a noi, ed in questa luce dobbiamo vivere la nostra vita. Svegli ed attivi, non poltroni e sonnolenti. Voi dovete essere vigili. Quando Gurudev ci sottolineò un giorno il facile sentiero verso la realizzazione di Dio, Egli disse: "Sradicate le qualità negative; coltivate virtuose e positive qualità. Questo è il numero uno. Numero due, ricordate Dio costantemente, anche nel mezzo delle vostre attività. Numero tre, dedicate tutte le vostre azioni a Dio". Gurudev disse che questo era il più semplice, sicuro ed infallibile sentiero per la realizzazione di Dio.

Non è un lavoro, è un compito piacevole. E' un compito costruttivo e creativo. Dovrebbe darvi la gioia più grande, il piacere più grande per impegnarvi in questo processo di ri-costruire, ri-creare voi stessi, ri-nascere in una nuova dimensione, in una nuova coscienza. Che grande eccitazione può essere l'avventura di trasformare la vostra vita, di trasformare il vostro intero essere in un nuovo essere, in un brillante, radiante, liberato, gioioso nuovo essere! Quindi, questo è quello che è raccomandato. E' la gioia più grande; è il compito più grande e più meraviglioso per cui la vita può essere utilizzata – il compito dei compiti, il più grande di tutti i doveri.

Giorno dopo giorno, anche se progrediamo verso l'adempimento del nostro divino destino, come ogni giorno si somma alla nostra ascesa spirituale, allo stesso tempo ogni giorno porta via lo stesso periodo di tempo disponibile. Esso ci porta via qualcosa di quello che dobbiamo utilizzare, la nostra vita, il nostro tempo, le nostre energie. Come noi procediamo, andiamo incontro ad una sempre minore quantità di tempo per finire quello che c'è ancora da fare. Dovete essere sempre attentamente consapevoli di questo fatto. Per quanto possiate essere soddisfatti con i piccoli passi fatti verso l'alto ogni giorno, per quanto possiate avere un senso di soddisfazione che non avete sciupato il giorno, ma fatto un passo

in avanti, un passo in alto, simultaneamente ci dovrebbe essere una più acuta attenzione che viene da dentro, dal vostro sforzarvi che, come fate ogni passo in avanti, anche il tempo disponibile per voi diventa in corrispondenza ridotto. Ogni tramonto, ci lascia con un tempo inferiore disponibile, mentre ogni alba ci offre il bel dono di un nuovo giorno per lo sforzo spirituale, per salire sempre più in alto sulla scala dell'evoluzione spirituale. Ogni tramonto ci priva di un giorno.

Come ogni anno se ne va e un nuovo anno arriva, come quando noi siamo pieni di gioia per il dono di un nuovo anno dobbiamo anche essere simultaneamente consci che qualunque tempo ci è stato lasciato è ora diminuito di un anno. E' ora un anno di meno. Molto tempo è trascorso, solo poco è ora rimasto. Quindi, ora, venite, venite, diventate vigili. Risvegliatevi, siate attenti. Questo è quello che i grandi ci hanno detto.

Quindi, è con la più grande sincerità, con la più grande serietà di intenzione e con un più grande senso di urgenza che noi dovremmo fare quello che ancora è da fare prima che il tempo scorra via. Io non posso permettermi di prendermi cura di questo o di quest'altro aspetto, indirizzare male le mie energie, far cattivo uso dei miei minuti e ore, sciupare le mie mattine ed i miei pomeriggi in canali diversi da quel più importante canale o sentiero del raggiungimento della realizzazione di Dio, che è l'unico, vero e importante obiettivo dell'umana esistenza, come tutti i grandi santi e saggi – antichi, medievali e moderni – hanno ripetutamente affermato.

Essi hanno detto: "Oh uomo risvegliati! Tu non sei venuto qui semplicemente per esistere per un breve periodo per poi essere spento dalla morte. Oh uomo, risvegliati! Tu non sei venuto qui semplicemente per funzionare fisicamente o per agire mentalmente, o per operare dei processi mentali. No, tu sei venuto qui per raggiungere la realizzazione di Dio, la realizzazione del Sé. Quello è lo scopo principale per cui ti è stata data questa vita umana. Vieni, sollevati, risvegliati e raggiungi l'illuminazione! La vita è breve, il tempo è transitorio. Molti sono gli ostacoli. Quindi applicati diligentemente, perseverante e con tutto il cuore al raggiungimento di questo grande unico obiettivo".

Allo stesso modo, le Upanishad, la Bibbia ed il Nuovo Testamento esortano: "Cerca per prima cosa il Regno dei Cieli, e tutto il resto ti sarà aggiunto". Il Corano esorta, le scritture Buddiste esortano: "Oh uomo! La vita è breve, il tempo vola via. Vieni, applicati con tutto il cuore nello sforzo spirituale. Muoviti nella direzione di questa grande conclusione della tua vita, il completamento del tuo divino destino, il raggiungimento dell'immortalità e della divina perfezione, illuminazione e liberazione". Più volte tutte le grandi scritture, tutti i grandi profeti ed i messaggeri di Dio che sono stati qui sin dall'inizio dei tempi, hanno esortato il genere umano a non cadere nella dimenticanza spirituale, ma a risvegliarsi, a non rimanere stagnanti, ma a risollevarsi e muoversi in avanti. Essi hanno esortato il genere umano a muoversi giorno dopo giorno, a muoversi avanti, verso l'alto e verso Dio. "Reclamate il vostro diritto di nascita, portate a termine il vostro destino e siate liberi". Questa è stata la loro esortazione.

Uno degli ultimi a far risuonare questa chiamata e ad esortarci con tutto il potere della sua penna, con tutto il potere della sua oratoria, con tutto il potere del suo sincero amore per il genere umano, con tutto il potere della sincerità al suo comando, con tutto il potere delle proprie profonde austerità e realizzazione di Dio, è stato l'amato ed adorabile Gurudev Swami Sivanandaji, il profeta di questo XX secolo, un messaggero della realizzazione di Dio e della vita spirituale.

Nell'era moderna dello spazio e dell'energia atomica, Swami Sivanandaji venne come un rappresentante di quella antica, ininterrotta linea di santi e saggi che hanno fatto la stessa cosa generazione dopo generazione, attraverso i millenni ed i secoli, dall'antica età delle Upanishad prima che la storia fosse registrata. Gurudev è stato un moderno rappresentante

di questa antica, ininterrotta linea di esseri capaci di risvegliare spiritualmente, divini messaggeri spirituali. Quindi noi siamo fortunati per essere venuti nell'orbita dei Suoi insegnamenti di saggezza, nella luce del Suo divino risveglio, nel potente flusso spirituale che Egli ha messo in moto. Prendiamo quindi la nostra direzione, facciamo in modo di non cadere nell'assopimento, di non smettere di remare, facciamo in modo di non entrare in canali sbagliati, in canali laterali. Facciamo in modo di prendere il flusso principale che scorre verso l'oceano, con maestosità, incessantemente. Facciamo che la corrente spirituale della nostra aspirazione verso la realizzazione di Dio scorra in uno stabile ininterrotto flusso. Dirigiamo tutte le nostre energie, tutti i nostri sforzi e tutte le forze spirituali al nostro comando, tutto il potere del nostro raziocinio ed intelletto, tutto il vigore del nostro corpo, tutto il potere della nostra volontà, il potere delle nostre emozioni e sentimenti purificati, riuniti insieme a tutta la nostra potenziale personalità, che si esprime come azione, sentimenti, pensiero e ragionamento, facciamo che tutto diventi un unico, unificato movimento verso il grande Obiettivo. Sì, la vita ha bisogno di essere consciamente orientata nella giusta direzione dell'Obiettivo. La vita ha bisogno di essere significativamente applicata verso questo stabile movimento in avanti, verso l'alto, verso Dio. La nostra direzione dovrebbe essere quella giusta. Quella è la chiave – la giusta direzione è la retta applicazione di tutto quello che la vita significa per noi, di tutto quello che costituisce la nostra personalità, esteriore ed interiore. Questo è il grande compito, questa è la sfida. Questa è la grande avventura. Questa è l'unica cosa necessaria.

I Nostri Problemi Sono all'Interno: Le Nostre Soluzioni Sono all'Interno

In questo progredire verso Dio, gli ostacoli, le difficoltà ed i problemi che dobbiamo incontrare e con i quali confrontarci, solo il cinque per cento di essi è esterno a noi. Come procediamo lungo il sentiero spirituale, ci rendiamo conto sempre di più di questa realtà. Essi sono il cinque per cento all'esterno ed il 95 per cento dentro di noi. Non ci sarà alcun problema all'esterno se non abbiamo un problema dentro noi stessi. Quando Dio ci fa aprire gli occhi su questa verità, Egli ci conferisce la più grande delle benedizioni, ci concede la Sua più grande beatitudine.

Consideriamo questo grande problema, dobbiamo combattere con noi stessi 24 ore – giorno e notte. Mentre il mondo esterno è solo un fattore passeggero, paragonato a noi stessi, siamo in compagnia di noi stessi tutto il tempo. Il nostro essere interiore, quindi, è per noi ogni cosa. E' il positivo, come anche il negativo, la forza più grande come anche la debolezza peggiore. E' la nostra speranza, come anche la nostra disperazione. A meno che il sadhaka, l'aspirante spirituale, lo Yogi, non risolva questa situazione per prima, non ci può mai essere la cessazione dei problemi. La vera preghiera da fare quindi, è che ci possa essere data la visione, che ci possa essere dato l'aiuto, la saggezza di conoscere questa situazione, di realizzare questa situazione e che ci possano essere date le risorse per salvarci da noi stessi, per superare noi stessi, per liberarci da noi stessi, così che quello che rimane è luce, è saggezza, quello che rimane è un chiaro sentiero, non complicato, diretto e sicuro senza alcun ostacolo. Paradiso ed inferno giacciono dentro di noi, Dio ed il diavolo giacciono dentro di noi. Pandava e Kaurava sono dentro di noi, Deva ed Asura sono dentro di noi. Ostacoli e soluzioni sono dentro di noi. I problemi e le loro soluzioni giacciono dentro di noi.

Radiante Atman! Non ingannate voi stessi e non incolpate il mondo esterno. Il mondo esterno è innocente. Egli non viene mai né si presenta dinanzi a voi dicendo: "Ora sono qui, tratta con me". Noi andiamo e cominciamo a trattare con esso e ci troviamo invischiati in un pasticcio, mescolati in situazioni complicate. Centinaia e migliaia di fuochi ardono in tutto il mondo in centinaia e milioni di case. Ma noi viviamo senza minacce e pericoli fino a quando

non creiamo un fuoco dentro la cucina della nostra casa. Noi possiamo vivere senza fuoco, possiamo vivere senza alcuna minaccia o pericolo o rischio o catastrofe, se siamo attenti nelle nostre case. Intere città possono andare a fuoco, intere foreste possono essere ridotte in cenere. Noi possiamo ascoltare queste notizie alla radio o vederle in televisione, ma solo quando creiamo un fuoco nella nostra camera da letto, rischiamo di provocare una catastrofe. Così non è quello che esiste al di fuori che è una minaccia, ma è quello che creiamo all'interno che diventa il pericolo, il vero pericolo e la vera minaccia.

Questa è una cosa molto importante che deve essere chiaramente ponderata, perché dobbiamo vivere con noi stessi, dobbiamo essere contenti con noi stessi e attraverso noi stessi, dobbiamo andare al di là di noi stessi per raggiungere lo stato dell'Essere Supremo (Purusha o Brahman). E se dentro di noi abbiamo forze che non ci permettono di andare al di là di noi stessi, allora rimaniamo bloccati. Non importa quanto glorioso, meraviglioso, grande e potente lo stato di Brahman possa essere, anche proprio sopra alla vostra testa, voi non potete raggiungerlo perché c'è qualcosa in voi che non vi permette di andar fuori ed al di là della vostra testa. Nessuno di tutti gli stati di Brahman che esistono possono fare nulla per voi a meno che non trascendiate voi stessi e liberiate voi stessi da voi stessi,

Pensate profondamente, che cosa siete voi? Cos'è quella cosa chiamata voi stessi? Cosa sono tutti quegli ingredienti che vanno a formare questo "io"? Quali sono tutti quegli ingredienti?

Nel Ramayana la forza più grande, il potere, la saggezza, l'abilità e la capacità più grande sono tutti centrati in Hanuman (il dio dal volto di scimmia). Ed egli mise tutti questi poteri ai Piedi del Signore Rama. Hanuman non li usò per se stesso. Egli non perse la testa. Egli non andò su tutte le furie. Egli non usò i Suoi talenti per promuovere o glorificare se stesso, o per dominare gli altri. Non c'era sé in Hanuman, era tutto per Rama, solo Rama. Così è stata la vera devozione e la sincera dedizione che ha operato la riuscita. Altrimenti, Hanuman sarebbe potuto diventare una grande minaccia, perché aveva quel potere, aveva quella capacità. Aveva la forza, il valore, il coraggio e l'audacia. Egli sarebbe potuto diventare la più grande minaccia in tutto il contesto del Ramayana, terrificare ognuno e diventare il rischio maggiore per tutta la vita a quel tempo. Ma Egli divenne l'essere più benigno, un buon samaritano. Perché, come? Hanuman cancellò se stesso e mise ogni cosa che aveva ai piedi del Signore Rama, al servizio di Dio, per Dio, per la Divinità, per una causa più alta, per un più grande ideale. Quindi per questo Egli è adorato ed il suo tempio è lì sulla sponda del Gange di fronte all'Ashram. Egli è adorato lì. E ciò perché Egli ha cessato di essere, ha cessato di esistere riducendo se stesso a zero. Tutto quello che Egli aveva, tutto quello che era, tutto quello che era capace di fare, Egli non ne fece uso per il suo proprio piccolo sé, ma per la Divinità, per una causa sublime.

Forse noi non cogliamo sempre gli aspetti di queste grandi personalità. La giusta prospettiva da cui guardare e comprendere, afferrare e ricevere, non è dentro di noi, perché siamo troppo occupati a scandagliare la superficie, molto, troppo occupati. Quindi alla fine, arriviamo a fare questa richiesta, questa supplica: "Oh Signore! Aiutaci a salvare noi stessi da noi stessi". L'egoismo non vi attacca dall'esterno, non viene da fuori e non vi tende un'imboscata, non vi prende in trappola dall'esterno. Gurudev ha detto ogni cosa. Un sadhaka deve salvare se stesso dalla disonestà, dalla furbizia, dai sotterfugi, dalla sottile abilità, dalle motivazioni nascoste, dai desideri repressi, dalla giustificazione per l'ingiustificabile e dalle scuse per ogni cosa. Tutte queste sono nella nostra costituzione, esse si nascondono dentro di noi; non vengono dall'esterno. Non ci assalgono da destra o da sinistra, di fronte o da dietro. Non ci saltano addosso. Esse sono dentro di noi. Desiderio, Ira, Cupidigia, Orgoglio, Attaccamento, Gelosia – essi sono qui, questi banditi, questi ladri, per saccheggiare le nostre ricchezze anche quando risiedono dentro di noi. Quindi state in

guardia, state in guardia e state in guardia! “Noi dobbiamo stare in guardia da queste cose che risiedono dentro di noi” ha detto Shankara 1200 anni fa.

Quindi, anche questi aspetti sono degni di essere meditati quando stiamo facendo una stima di noi stessi, così che possiamo adeguatamente equipaggiarci per l'anno che viene. Di nuovo io reitero, tutte queste verità condivise con voi, sono espresse interamente con un'attitudine positiva, interamente con un atteggiamento costruttivo e creativo. Non per rendervi diffidenti, non per farvi sentire piccoli, ma per rendervi capaci di vedere quello che forse voi non siete capaci di vedere, che forse non avete visto affatto; per chiedervi di essere svegli, di essere in guardia e di essere preparati. Si dice: “Uomo avvisato è mezzo salvato”. Se uno conosce tutti gli aspetti positivi e tutti quelli negativi della strada che ha di fronte, potrebbe conoscere come sterzare chiaramente di fronte ai punti negativi e mantenere così il proprio veicolo verso la destinazione. Se uno non è messo sull'avviso circa gli ostacoli della via che ha di fronte, allora è come se facesse un capotombolo, andasse incontro ad un incidente ed il viaggio è come se fosse interrotto. Quindi è necessario che conosciate la vostra strada, e la vostra strada giace dentro voi stessi. Allora faccio la mia esortazione interamente con uno scopo positivo, per mettervi sull'avviso, per farvi entusiasmare nell'affrontare voi stessi e nel trattare con questi problemi. Perché non c'è tempo da perdere. Voglio rendervi svegli, acutamente consapevoli. Voglio mettere nelle vostre mani le armi necessarie per trattare con le situazioni che possono presentarsi.

La mia intenzione, nel condividere questi pensieri con voi è che possiate diventare più capaci, più preparati, più equipaggiati nel trattare con voi stessi mentre procedete lungo il cammino. Possano essi essere ricevuti con la stessa intenzione, e possano essere applicati nelle vostre vite come devono essere applicati. Possa il Nuovo Anno essere un anno glorioso per voi su questo sentiero di progressiva ascesa verso quel supremo stato di divina perfezione e liberazione, di universale coscienza ed esperienza di Dio. Questo è il sostanziale scopo di questa condivisione – che possiate essere più abili nel mantenere in atto questo incessante movimento verso il vostro grande divino destino.

Le Soluzioni Negative Non Funzioneranno

Voi siete il vostro migliore amico. Dentro di voi esistono le soluzioni totali di tutti i problemi della vostra vita. Soluzioni totali non soluzioni negative. Anche lo struzzo mette in pratica una sua soluzione ma negativa. Se qualcuno va ad attaccarlo ed esso non vuole sentirsi minacciato, allora infila la testa sotto la sabbia. Così non può vedere nessuno che lo sta attaccando. Come lo struzzo, la gente tende ad avere soluzioni negative: “No, qui non c'è nessun nemico. Perché? Io non vedo nessuno”. E così essi pensano che hanno risolto il problema. Ma questo tipo di soluzione – mettere la testa sotto la sabbia – non è efficace. Non è pratico, perché l'attaccante arriva e uccide l'uccello.

C'è una bella storia che si racconta a Brindavan in connessione con Krishna bambino. Egli stava tormentando sua madre perché gli desse del latte. Lei disse: “Cosa vuoi ancora.... Ti ho dato giusto ora il tuo latte.... E non è ancora tempo per il prossimo...” “Quand'è il tempo per il prossimo?” chiese il fanciullo. “Alla notte” rispose la madre. “Che cosa vuoi dire ‘alla notte’?” “Quando il sole tramonta, quando è buio, allora è il tempo per la tua cena. A quel tempo tu potrai avere il latte”. “Cosa vuol dire buio?” “Buiò è quando tu non puoi vedere nulla, quando nulla è visibile. Allora è il tempo per bere il latte”. Così Krishna bambino chiuse gli occhi e disse: “Mamma! E' scuro e non posso vedere nulla. Nulla è visibile. Così ora... Ti prego.... E' tempo perché tu mi dia il mio latte”. Questa è anche un altro tipo di soluzione! E' una soluzione molto astuta.

Nel caso dello struzzo, fu una soluzione molto stupida; nel caso di Krishna bambino è stata una soluzione molto intelligente. Ma ambedue non hanno raggiunto nulla. Al contrario le soluzioni che sono contenute dentro di voi per tutti i problemi della vita, sono soluzioni positive, creative. Perché ogni cosa lì è creativa. La vita è un'evoluzione; è un'ascesa verso l'alto. E' un processo progressivo, non regressivo. La vita non è né stagnante né regressiva, è progressiva. La legge della vita è una progressione, un'ascesa verso uno stato di perfezione. Il piano divino di Dio per l'uomo, per ogni anima individuale, è che ogni anima individuale diventi come Lui, diventi come il creatore che l'ha fatta. Questo è il piano divino del Realizzatore per ogni anima individuale che Egli ha mandato qui, che ha fatto a Sua propria immagine, pienamente divina. La Divinità è il vostro obiettivo, e quindi, tutto il potenziale per superare ogni cosa, per risolvere ogni problema e risorgere vittorioso, raggiungendo l'obiettivo, è stato messo dentro di voi dal Buon Dio che ha creato tutte le cose piccole e grandi.

Quindi, dentro di voi giace la totale soluzione per tutti i problemi. C'è una forza per sostenere ogni vostra debolezza. C'è una luce per eliminare ogni oscurità che si nasconde dentro di voi. E c'è una forza totale che lavora dentro di voi, come ugualmente sta lavorando dentro ogni piccolo uovo covato da un uccello nel suo nido, come sta lavorando in ogni seme che contiene il potenziale per un grande albero, come sta lavorando in ogni crisalide dentro cui c'è la potenziale farfalla dalle belle ali. Come c'è in tutte queste cose una tale perfezione, così dentro di voi c'è il potenziale per la Divinità, per l'esperienza di Dio, per la perfezione Divina. Dentro di voi c'è il potenziale per la coscienza di Satchidananda e per la liberazione. Dentro di voi c'è la luce per superare tutte le oscurità. E voi stessi siete il vostro migliore amico in questo mondo. In questa vita.

Voi siete il Vostro Migliore Amico: Risollevatevi Tramite voi Stessi

Interessatevi profondamente di voi stessi. Abbiate un profondo interesse nello studio di voi stessi. Nessun altro può interessarsi di voi come quanto lo potete voi e per quanto siete capaci di farlo. Poiché state costantemente vivendo con voi stessi. Quindi soltanto voi siete capaci di dare totale attenzione a voi stessi giorno e notte. Solo voi siete in una posizione di vantaggio per fare il massimo bene a voi stessi. Tutti gli altri possono darvi un aiuto occasionale, ma voi solo siete nell'unica posizione di poter essere il vostro più grande benefattore. Non l'unico benefattore, certamente, ma il più grande benefattore. In questo compito voi non siete soli. Colui che dimora dentro di voi è costantemente con voi.

Ogni essere umano è il migliore amico di se stesso. Per voi non c'è nessun altro amico più grande di voi stessi. Siete il vostro migliore amico, perché gli altri amici sono disponibili in certi tempi, sotto certe circostanze, in certi luoghi, mentre voi siete disponibili per voi stessi per tutte le 24 ore, giorno e notte. Ogni problema che vi colpisce, ogni cosa che sorge all'interno, immediatamente ha il vostro aiuto per essere risolto e superato. Così siete disponibili per voi stessi tutte le 24 ore, in ogni tempo. Voi siete un amico che non fallisce mai per voi stessi, quindi siete il vostro migliore amico. Siete un amico nel bisogno, quindi in pratica siete un vero amico. E poiché non abbandonerete mai voi stessi, potete sempre fare affidamento su voi stessi. Al cento per cento potete fare affidamento su voi stessi.

Questo punto deve essere fermamente afferrato e nella luce di questo molto confortante, convincente e supportante pensiero, dovete costruire il sentiero che conduce alla Coscienza di Dio, alla Divina perfezione. Swami Sivananda usava dire: "Dentro di voi c'è un magazzino di potere, di enorme potere". Quando diceva 'magazzino' Egli non intendeva un giornale mensile od un periodico, ma con magazzino intendeva un luogo dove vengono

conservate munizioni, armi ed esplosivi dal grande potere. Così dentro di voi c'è un magazzino di potere; c'è una mente infinita.

Sotto l'oceano ci sono le gemme più pure, le più brillanti, scintillanti preziose gemme. Anche così, dentro di voi è nascosto Dio; dentro di voi c'è un oceano di beatitudine, c'è una fontana di gioia. Dentro di voi c'è la divina perfezione che attende di essere scoperta, sviluppata e resa gloriosamente manifesta come vostra realtà, come vostro vero Sé, come vostra vera, eterna identità, come vostra essenziale natura. Questa è la verità. Quindi dentro di voi c'è un potere infinito, c'è la risorsa per superare tutti gli ostacoli, per far fronte a tutte le sfide. Questo è il vostro essere interiore.

Quindi, proprio come conflitti e tensioni, ostacoli e difficoltà sono creati dall'interno, simultaneamente c'è anche la luce, non c'è solo oscurità. C'è anche la luce nascosta. C'è una fontana di gioia, un oceano di beatitudine, una miniera, un magazzino di potere che deve essere utilizzato. Se conoscete questo e se vivete nella conoscenza di questa verità, allora non c'è alcuna diffidenza, non c'è alcuna esitazione, non c'è alcuna incertezza. Voi sapete che potete conquistare, che potete superare. Ogni cosa è sotto il vostro controllo. Avete il potere sopra ogni circostanza. Tutti i fattori esterni, sono senza potere di fronte al vostro inerente potere interiore. Siete in possesso delle risorse e del potenziale per ogni necessità, per ogni vostra necessità. Solo, dovete focalizzarvi su di essi.

Possiamo noi vivere in questa consapevolezza! Noi ringraziamo Dio ogni giorno quando ci risvegliamo dicendo: "Ti ringrazio per il mio essere quello che sono in questo momento. Grazie o Signore per aver fatto di me quello che sono". Noi dobbiamo cominciare da dove siamo. La Natura accetta totalmente ogni cosa come essa è, non fa alcuna domanda. Ma anche mentre accetta ogni cosa com'è, la Natura aspetta che ogni cosa vada avanti migliorandosi, diventando sempre meglio, giorno dopo giorno, avanti migliorando da meglio ad ancora meglio, giorno dopo giorno. Questo è quello che la Natura, la vita, la Divina volontà si aspetta da ognuno di noi. Non stare dove siamo, ma sempre eccellere, sempre andare in avanti, sempre un passo più in alto e più in alto finché non raggiungiamo la cima. Questa è la grande avventura della vita, sempre cercando di ascendere al picco della perfezione nella vita.

Shankaracharya ha reso questo aspetto certo e convincente al di là di ogni dubbio, che questo stato di perfezione non era da raggiungere dopo la morte, in qualche distante esistenza, in qualche paradiso. No, egli disse: "**Ora e qui**". La liberazione è ora e qui, in questa vita. Questo è quello su cui Shankaracharya insistette. Questa perfezione, questo punto estremo di perfezione deve essere raggiunto e conquistato **ora e qui**. Questa è la vita. Senza questo, la vita non è vita.

Quindi vivere è muoversi verso questo grande completamento, il punto estremo della perfezione, il monte Everest spirituale, il supremo stato in cui diventiamo quello che Dio si aspetta che siamo. Che noi ora siamo lontano da esso, che siamo quello che siamo ora – questo non è il problema. Ma, non fare nessuno sforzo per sollevarsi verso quella perfezione – questo è il problema. Dimenticare di avere in vista quell'estrema perfezione ogni momento, con ogni respiro, con ogni passo che facciamo ogni giorno, questo è il problema. Ma se manteniamo l'Obiettivo sempre di fronte a noi, l'ideale sempre brillante e raggiante di fronte alla nostra visione mentale e continuiamo arrancando, passo dopo passo, continuando a muoverci in avanti verso di esso, allora non c'è alcun problema; la vita è finalizzata e piena di significato. La vita diventa piena di interesse, molto significativa. Questo è come uno dovrebbe vivere la vita ed in questo avete il supremo vantaggio di avere un amico ed un aiuto sempre, tutte le 24 ore, sempre pronto ad ogni chiamata.

Questo amico non manca mai di rispondere al telefono; il momento che voi Lo chiamate Egli è lì; immediatamente Egli è lì. Sta solo aspettando di essere chiamato, di essere

invocato. Egli dice: “Sì, lo sono qui: cosa posso fare per aiutarti?” Voi avete ottenuto il supremo vantaggio di avere in voi stessi, questo sempre presente migliore amico che non fallisce mai e che è il vostro Sé.

Questo è il grande segreto, questa è la grande verità che la Gita rivela. Non tardate. Non indugiate e non permettete a nulla di venire sulla via della vostra determinazione, del vostro risoluto progresso verso quel grande Obiettivo. Spazzate via tutti gli ostacoli. Asserite ed affermate la vostra suprema padronanza e marciate avanti fermamente e sicuri di voi, raggiungete l’Obiettivo e siate liberi; siate coronati dalla gloria.

La vita spirituale è l’unica vera vita, l’autentico e genuino movimento del vostro essere interiore verso la vostra eterna origine e sorgente, questo viaggio di ritorno verso casa. Possa la grazia divina e le benedizioni dei Maestri concedervi un progresso senza ostacoli ed il successo in questa vera vita interiore per cui soltanto siete venuti qui su questo piano terreno, che altrimenti è il piano di nascita, morte, vecchiaia, malattia, angoscia, dolore e sofferenza. La vita su questo piano terreno è senza sostanza; è soggetta a migliaia di afflizioni, è caotica e frammentaria. Ciò nonostante questo unico scopo interiore, questo obiettivo spirituale la rende preziosa, piena di grande valore e di grande significato. Quindi molto fortunati e benedetti siete voi tutti, a cui è stata data questa profondità di significato interiore, che siete stati arricchiti con questa conoscenza della dimensione spirituale della vostra vita. Alla vostra vita è stata donata questa interiore profondità di un più elevato significato e scopo. Quindi dovete considerarvi benedetti. Dovete considerarvi estremamente fortunati e così con un cuore pieno di gratitudine e con un sostenuto entusiasmo ed acuta sincerità, dovete proseguire questo sentiero e muovervi verso l’Obiettivo, ogni giorno portandovi sempre più vicini ad esso. Ed ogni giorno dovete andare avanti escogitando modi e mezzi per far fronte alle sfide ed agli ostacoli che incontrate. E dovete essere sempre intenti a vivere la vostra vita come un aspirante spirituale, un ricercatore, essendo sempre completamente consapevoli delle sue implicazioni. A questo fine considerate le vite dei santi e dei saggi, dei mistici e dei ricercatori che sono venuti prima di voi, che hanno aperto una nuova pista ed hanno lasciato per voi grandi, splendidi ideali, esempi di quello che è la vita spirituale, di quello che è un vero devoto di Dio e come egli vive la sua vita.

Santi e saggi sono per noi le grandi luci sul sentiero spirituale, con cui possiamo guidare le nostre vite verso il completamento finale della nostra esistenza, cioè l’esperienza di Dio, la divina perfezione, la totale trascendenza delle nostre limitazioni nella coscienza e brillare con lo splendore della nostra originaria vera natura, della nostra essenziale realtà, della nostra vera eterna identità che è divinità. Niente di meno e nulla di più. Perché, Egli ci ha fatto a Sua immagine. Essere perfetti come Colui che ci ha creato – quel potenziale giace dentro ognuno di noi. E’ inerente in noi ed aspetta di essere reso manifesto. Questa è la vita – sforzarsi ogni momento per manifestare quella divinità che giace dentro di noi.

Così, cerchiamo di afferrarci ad ogni opportunità e cerchiamo di far uso di ogni momento per questo nobile scopo. Cerchiamo di convertire anche le nostre inevitabili esperienze terrene, in mezzi per salire sempre più in alto sul sentiero spirituale. Come il grande Rama Tirtha usava dire: “Fate delle rocce che vi ostacolano gradini per salire verso il successo”. I nostri veri ostacoli ed handicap possano diventare le occasioni per esercitare qualità spirituali come coraggio, determinazione e resistenza, come saggezza, Viveka (discriminazione), Vichara (indagine) e forza di volontà – tutte queste ed anche di più. E’ quando si deve far fronte ad ostacoli, tentazioni e difficoltà sul sentiero, che allora uno è chiamato ad invocare dall’interno risorse che giacciono dormienti. Così questa diventa un’opportunità per trarre dall’interno di se stessi qualità che uno non avrebbe ricercato se non fosse stato per queste avverse circostanze ed ostacoli. Le avversità possono rendervi splendidi come oro lucidato, possono impartirvi una più grande forza, una più grande

determinazione, un più grande potere come quello che il Mahatma Gandhi usava chiamare Atma-bal (forza dell'anima). Nulla ci viene dato nella vita senza un significato, nulla ci è inviato da Dio senza uno scopo. C'è un qualche significato e scopo nascosto dietro ogni cosa e quello scopo nascosto è sempre positivo. Quando questo è compreso, ogni esperienza può essere risolta con un uso vantaggioso e con profitto.

365 Giorni Vergini – 24 Ore Dorate – 60 Minuti di Diamante

Vi state avvicinando alla conclusione di questo anno e presto entrerete in un nuovo dono di 365 giorni vergini in cui potete piantare i semi di un grande e glorioso futuro, seminare i semi di un raccolto di pace, beatitudine, illuminazione e divina perfezione. Sta a voi fare quello che desiderate. Il Nuovo Anno è come un libro con tutte le pagine bianche, non scritte, perché entriate in esso scrivendo tutto ciò che desiderate. Voi potete scrivere in lettere d'oro se lo desiderate e fare di esso un oggetto di bellezza. Ci stiamo muovendo in avanti per ricevere quel grande dono di un Nuovo Anno nella nostra vita. Fate che questi pochi giorni che mancano siano giorni di preparazione, giorni di profonda introspezione, giorni di una revisione retrospettiva dei passati undici mesi e più. Cercate di fare una stima, una valutazione di quello che avete fatto durante quest'anno che è trascorso, quello che questi mesi e giorni passati hanno significato per voi.

Avete utilizzato ogni giorno e fatto di essi un passo verso l'alto, verso il vostro destino, verso la Divinità? O avete lasciato che i giorni passassero insignificanti? Avete fatto l'esperienza di esservi imbattuti in vessazioni e frustrazioni? O avete convertito queste in cose di profitto, in argomenti di maggiore saggezza e di più grande forza spirituale? Qual è stato l'uso di questi undici mesi specialmente dal punto di vista del vostro sviluppo etico? Come ricercatore spirituale, come un sadhaka, come uno Yogi che segue il sentiero, come uno che è impegnato in abhyasa (pratica spirituale), come avete vissuto in questi mesi scorsi? E alla luce di questa valutazione, di questa stima, di questa speciale, analitica conoscenza nella profondità del vostro proprio sé e di come siete andati avanti nell'ultimo anno, alla luce di questa nuova conoscenza, siete meglio equipaggiati per muovervi verso questo grande nuovo meraviglioso dono di Dio un anno in più di vita?

Ogni giorno come ho menzionato precedentemente, è riempito di 24 ore d'oro e di un set di 60 minuti di diamante, preziosi inestimabili, oltre ogni paragone. Essi sono vostri da utilizzare e da riempire di dignità, di amore, compassione, saggezza, aspirazioni spirituali e sincera sadhana. Tutte queste cose e di più, potete fare per arricchire voi stessi. A questo fine, fate degli ultimi giorni di chiusura di questo anno un periodo di ricerca spirituale interiore e di consolidamento spirituale delle vostre esperienze del passato ultimo anno di vita, fate un periodo di nuove risoluzioni e decisioni per fare meglio. Voi siete stati buoni; siete stati veramente unici e meravigliosi. Ma fate meglio. Fate che il Nuovo Anno che si delinea di fronte a voi provi che questi anni che sono trascorsi, sono stati significativi e pieni di guadagno, sono stati profittevoli e vi hanno arricchito e sollevato sempre più in alto sulla scala dell'evoluzione spirituale. Fate che questo anno sia per provare che il dono che Dio vi ha fatto non è stato dato invano. Fate che sia un anno per dimostrarvi degni di questo grande dono dello stato umano. Che Dio affretti questa vostra salita verso il pinnacolo della più grande avventura della vita, il punto supremo dell'esperienza di Dio, della coscienza del Satchidananda, dell'illuminazione. Che Dio renda facile questa vostra salita verso l'alto. Questa è la mia sincera preghiera ai piedi del Supremo ed ai piedi dell'amato e adorabile Guru Maharaj Swami Sivananda, che è la luce della nostra vita, che ha portato in noi questa grande consapevolezza che siamo essenzialmente divini.

Quindi divina dovrebbe essere la nostra vita e divina esperienza il nostro obiettivo. E noi dovremmo fare un definito movimento verso il Divino, che è il significato interiore della nostra vita. Dovremmo fare una determinata ascesa verso la perfezione divina, la divina esperienza, la realizzazione di Dio. Al contrario di quello che è oggi la vita di questo nostro mondo, facciamo che diventi per noi qualcosa di grande, di profondo significato, di sommo valore. Quel valore, quell'unica verità che ci è stata accordata, che ci è stata data da tutte le scritture e da tutti i santi: "Voi siete connessi con la Divinità Cosmica; siete venuti qui per raggiungere quella Divinità". Questa unica grande verità che supera tutte le imperfezioni e limitazioni, è stata portata a noi vigorosamente da questi grandi che hanno risvegliato e illuminato il genere umano come Gurudev Swami Sivananda. Gurudev ed altri come Lui, sono state luci splendenti che ci hanno indicato la giusta direzione ed il vero obiettivo. Possiamo noi essere degni di queste benedizioni di Dio e possiamo essere capaci di mettere dietro di noi tutto quello che è stato insoddisfacente ed insufficiente, e guardare e muoverci in avanti con un nuovo spirito, con una nuova determinazione ed una nuova forza. Non guardando né a destra né a sinistra, focalizzandoci interamente sull'Obiettivo e su quello soltanto; facendo della nostra intera vita un totale movimento integrato, un movimento concertato verso quel supremo completamento. Possiamo noi progredire verso quell'Obiettivo ogni ora, ogni minuto ed ogni secondo.

Che la Divinità sia la Nota Chiave nella Nostra Vita nel Nuovo Anno

Come ci avviciniamo al dono del nuovo anno in arrivo, 365 giorni vergini per noi da riempire con sublimi pensieri ed azioni, Gurudev, noi chiediamo la tua guida e grazia che questi giorni, settimane e mesi in arrivo, questo Nuovo Anno sia per noi veramente un anno divino. Possa questo essere un anno dove ci sforziamo sinceramente per sviluppare ed esprimere la nostra divinità, un anno dove cerchiamo di fare del nostro intero essere in tutte le sue parti e movimenti, quello che deve essere, quello che è giusto che sia, cioè pieno di divine qualità, riempito delle qualità della Divinità. Possiamo noi sforzarci di fare di questi dodici mesi, dodici mesi di vivere divino. Possa la vita divina essere il nostro unico pensiero; possa essa battere con il nostro cuore, scorrere con il nostro sangue, vibrare in ogni cellula del nostro essere. Possa questo unico pensiero, che noi dovremmo fare la nostra vita divina, riempire cuore, mente ed intelletto, essere la nota chiave. Possa 'Divinità' essere la nostra nota chiave.

Con ogni respiro, ad ogni passo, in ogni momento della nostra vita quotidiana possiamo noi considerare questa unica parola, questo unico termine, il più significativo tra tutti, come una guida per il nostro modo di vivere. Possa essere con noi, possa guidarci e darci forza interiore per resistere alle tentazioni. Possa darci la forza di volontà per essere veramente divini, per muoverci veramente verso quel divino destino che è il nostro diritto di nascita. Che possa darci la soluzione per fare la nostra vita divina in ogni parte del nostro essere, in ogni pensiero, parola ed azione. Questa è l'unica cosa che potrebbe giustificare la nostra esistenza come membri di questa fratellanza spirituale, questa fraternità che è spuntata fuori dalle nostre divine tendenze, dalle nostre intense austerità, dalle nostre penitenze, dai nostri continuativi sforzi per creare nei cuori umani, e nell'intera umanità globale una consapevolezza della loro divinità.

Possa quindi questo Nuovo Anno significare per noi esclusivamente una sola cosa, divinità, divinità in tutto quello che facciamo, sentiamo e pensiamo. Sforziamoci ogni momento per essere quello che siamo. Facciamo della nostra vita una vera radianza di quello che siamo in realtà: Divinità. Cerchiamo di esprimere e di manifestare questa divinità in ogni momento. Facciamo che la nostra vita sia autentica, genuina; che sia vera, che sia quello che

è. Facciamo che non sia un vivere nella menzogna. Facciamo che essa sia quindi, quello che significa essere, quello che siamo in realtà. A tal fine siamo sempre all'erta, siamo sempre vigilanti, seri e sinceri e sforziamoci significativamente con consapevolezza, con grande sincerità per portare fuori dal nostro interno solo divinità, e superare dentro di noi, tutto quello che è lontano da quella divinità. Facciamo che questo sia il nostro sforzo, il nostro sforzo interiore con noi stessi. Facciamo che questo sia l'unico compito che mettiamo di fronte a noi per questo nuovo intero anno. Facciamo che la Divinità sia la nota chiave, che sia il massimo per cui noi viviamo. Facciamo che sia il nostro motto; che sia la nostra forza traente. Dalla cima della testa, all'estremità dei piedi facciamo che la divinità sia la sola nota risonante, la sola nota vibrante nelle nostre vite. Che questa grande idea della divinità ci permei totalmente. Che questa idea entri nelle cellule del nostro cervello, nelle fibre dei nostri nervi. Viviamo per essere divini. Facciamo che ogni nostra cosa sia divina.

Possa questo essere un degno dono, un'offerta floreale ai Piedi del Maestro che visse tutta la Sua vita per farci consapevoli della nostra divinità e far sì che vivessimo consciamente per sviluppare ed esprimere questa divinità. Non ci può essere nessuna fortuna più grande che impegnarsi in questo compito con umiltà e sincerità. Sincerità dovrebbe essere la nota chiave; e con perseveranza, tenacia ed indomabile volontà l'obiettivo può essere raggiunto. Possano tutti i poteri al nostro comando essere diretti verso questo unico ideale di rendere le nostre vite divine, di essere quello che siamo, sforzarci di manifestare la nostra realtà, la nostra verità interiore, la nostra natura essenziale, il nostro vero essere, la nostra vera identità.

In questo compito, possa l'Onnipotente Essere Supremo essere il vostro costante aiuto. In questo compito possa l'amore e la grazia di Gurudev essere con voi per far sì che il prossimo 31 dicembre vi veda come esseri trasformati, radianti, illuminati, pieni di bellezza, pieni di gioia, di purezza e di sublimità. Raggiungiamo quindi quell'obiettivo, quel bersaglio; sforziamoci di raggiungerlo attraverso quei 12 mesi che stanno per iniziare a svolgersi di fronte a noi nei prossimi pochi giorni. E' una cosa del genere che rende la vita degna di essere vissuta. Altrimenti che altro c'è? Mangiare, bere, dormire ecc.? E cos'è questo corpo? Null'altro che cibo per vermi. E cos'è questo corpo se non una residenza che è essa stessa una prigione, una schiavitù, una punizione? L'unica caratteristica che ci può far emergere da questa gabbia di carne e di ossa è che se siete completamente risvegliati, se siete saggi e determinati, potete fare di questa prigione, di questo deperibile corpo, soggetto a malattia, decadimento e dissoluzione, un grande trampolino verso la liberazione, potete lanciarvi in un'avventura verso la perfezione. Altrimenti non c'è nulla da raccomandare in esso.

Quindi fate degno il vostro risiedere in questa prigione corporea. Vivete in modo tale che possiate emergere da essa come una brillante, radiante, divina, perfetta e liberata anima. Questo è quello che dà significato alla vita. Questo è quello che rende la vita meravigliosa, degna di essere vissuta in ogni suo momento. Sì, se questo impegno è assente nella vita, essa è uno sciupio inutile, la vita è uno zero, un nulla, un nonsenso priva di significato. Quindi rendetela piena di significato; rendetela valida portando in essa questo impegno, questa grande avventura, questa grande ricerca e vivete con consapevolezza.

Radiante Atman! Sadhaka! Devoti del Signore! Amanti della rettitudine! Indirizzo a voi queste esortazioni perché per diventare tutto questo siete dovuti venire qui. Siete dovuti venire qui per amare la giustizia, così che possiate diventare degni di entrare nel regno dei cieli, nel Regno di Dio. "Benedetti sono coloro che hanno fame e sete di giustizia, perché essi erediteranno la vita eterna". Dio è la radice del Dharma, la sorgente del Dharma. Egli è il Signore del Dharma. Amare la rettitudine, dedicare se stessi al Signore, essere devoti del Signore, aspirare alla conoscenza ed alla saggezza, avere un acuto desiderio per la liberazione, tutto questo costituisce il vero essere di un sadhaka, perché per raggiungere la liberazione, per acquisire la saggezza, un sadhaka si impegna nella sadhana, in vari tipi di

sadhana. Per ricordarvi quello che siete, e quello che dovrete essere, quello che dovrete diventare, è lo scopo per cui mi rivolgo a voi in questo modo. Il bisogno più importante è di essere costantemente stabiliti nella consapevolezza della vostra divinità.

Voi siete divini. Quindi anche ogni cosa che permettete che cresca e si sviluppi dentro di voi, deve essere divina. Voi non dovrete consentire che nella vostra coscienza, nella vostra personalità, nel vostro interno ci sia spazio per qualcosa che non sia divino, per qualcosa che non sia dello spirito. Perché questo allora potrebbe creare un conflitto, una dualità, una dicotomia, una situazione di anomalia.

Quindi tutti i nostri grandi ammoniscono che dovrete avere una mente pura (Chitta Suddhi) più di ogni altra cosa. Un sadhaka dovrebbe avere Chitta Suddhi, l'interno dovrebbe essere puro e purificato. Questo allora è il più importante aspetto dell'intero processo della sadhana e della realizzazione del Sé. Essi parlano dell'Atman come eternamente puro (Nitya-Suddha). Se volete adorare il Divino, anche voi dovete diventare come il Divino. Soltanto allora potete avvicinare il Divino, mettervi in prossimità del Divino, adorare il Divino così che potete entrare nel Divino. Solo se diventate come il Divino queste cose sono possibili. Così, crescere in somiglianza del Divino è uno dei più importanti aspetti della sadhana. Sadhana significa crescere nella somiglianza del Divino, diventare come Dio. Crescere nella somiglianza di Dio è un aspetto essenziale della sadhana; è uno degli obiettivi della sadhana spirituale.

Coltivate le Qualità Divine: Eliminate quelle Demoniache

Non ci dovrebbe essere una dualità interiore. Non ci dovrebbe essere confronto tra due cose all'interno. Se c'è questo, allora deve essere eliminato. Anche questa è una parte della sadhana: sradicare, strappare e gettare via dal nostro essere ogni cosa che è non spirituale, che non è divina, che contraddice la nostra Verità, la nostra propria essenziale reale natura, ogni cosa che contraddice la nostra eterna identità – questa dovrebbe essere attentamente ricercata, scovata ed eliminata. Questo è un importante aspetto della sadhana. Se questo non viene fatto, se cercate di accumulare le scorie, è come decorare una stanza con dello sporco sotto i tappeti e negli angoli. Allora la decorazione diventa solo una cosa esteriore. Swami Vivekananda diceva: “Se non c'è spiritualità interiore, se all'interno non c'è la bellezza di una vita etica, se non ci sono tutte le divine qualità – la vita è come un cadavere decorato”. Quando portate un corpo al funerale, voi lo decorate molto bene con seta, fiori, profumi ed incensi ma all'interno ci sono solo ossa e carne morta, non c'è nulla. Sembra grande ed importante dall'esterno, ma dentro non c'è nulla.

Quindi un sadhaka dovrebbe essere attento, molto attento e molto serio, che per nessuna ragione permetta che un tale stato prevalga. Al contrario se uno non è molto bello all'esterno, questo non importa. Ma le bellezze dello spirito dovrebbero riempire l'interno. Divinità, pura immutabile divinità dovrebbe riempire l'interno. L'interno dovrebbe essere pieno di luce, brillante per la piena divinità. E ogni cosa contraria dovrebbe essere sradicata e gettata via.

Quindi, questa è la sadhana, la sadhana interiore per portare ad una mente pura, alla coltivazione delle divine qualità ed all'eliminazione delle qualità negative, come il XVI cap. della Bhagavad Gita richiede. Questa è la sadhana, quindi ogni sentiero, sia esso Jnana o Bhakti o Raja o Japa o Karma Yoga, sempre insiste sulla necessità di certe essenziali divine positive qualità. Tutti i sentieri divini dello Yoga insistono su questo, ed anche elencano i vizi che devono essere eliminati.

“Triplice è la porta di questo inferno, distruttivo del Sé – passione, ira e cupidigia; quindi uno dovrebbe abbandonare queste tre (B.G. XVI.21).

Shankaracharya dice: “Lussuria, ira e cupidigia sono i tre ladri che risiedono nel corpo per rubare la perla della conoscenza; quindi siate attenti, siate vigili”.

Vyasa Bhagavan dice: “Se volete la liberazione allontanate gli oggetti dei sensi come veleno ed osservate il celibato, la non violenza e la verità come nettare”.

Così dai tempi più antichi i Maestri hanno cercato di focalizzare la nostra attenzione su questo punto, ed hanno cercato di dirci: “Voi siete divini. Solo quello che è divino dovrebbe essere tollerato dentro di voi. Non dovrete tollerare nulla che sia contrario alla vostra essenziale reale natura. State attenti, guardate all’interno. Cercate di fare introspezione, analizzate e saggiamente eliminate da dentro di voi ogni cosa che contraddice quello che veramente siete”. Quindi, divinamente dovrete vivere la vostra vita; solo allora la vostra vita sarà autentica, genuina e vera. Non ci saranno più conflitti. Non ci sarà più perdita di energia interiore, di potere spirituale nel cercare di evitare di venire in contatto, senza necessità, con opposizioni evitabili. Così molta dell’energia sarà salvata se non viene sciupata in un processo negativo di cercare di lottare con queste cose. Perciò gli antichi avevano detto: “Siate saggi. Economizzate il vostro potenziale interiore. Fate che non sia sciupato in un negativo processo che si può evitare. Impegnatevi solo in un positivo creativo processo cosicché la vostra intera forza ed energia, il cento per cento del vostro potere spirituale sia disponibile per l’ascesa verso la Divinità”.

Quindi, vivete divinamente; siate divini all’interno. Sappiate che siete divini. Fate che la vostra vita sia divina. Pensieri, parole ed azioni – fate che essi siano tutti permeati, riempiti di queste divine qualità. La vita divina è il vostro diritto di nascita. La vita divina è la vostra vita reale. La vita divina è la naturale e spontanea espressione del vostro essere interiore. Che sia così. Rendetela così. Comprendete che la sadhana è questo, cioè la manifestazione di quello che siete. Così di nuovo sottolineo: fate che la divinità sia la nota chiave della vostra vita nel Nuovo Anno. Fate che questa parola ‘Divinità’ sia fatta entrare nel vostro cuore, che questa parola splenda nella vostra mente, che sia sempre lì in lettere di fuoco nella vostra visione mentale. Ad ogni passo ricordate a voi stessi: “Io sono divino. Ogni cosa in me dovrebbe essere divina. Divinità è la mia reale natura. Divinità dovrebbe essere la qualità della mia vita. Divinità dovrebbe essere il mio obiettivo. Divinità dovrebbe essere la direzione in cui la mia vita si deve muovere”. Divinità! Noi siamo parte di Dio. Dio è supremamente divino. Noi anche siamo supremamente divini. Questa coscienza deve dominare la nostra vita. Fate che lo sia per il Nuovo Anno. Dio vi benedica tutti!

OM SHANTI SHANTI SHANTI !

APPENDICE

VENTI IMPORTANTI ISTRUZIONI SPIRITUALI

di Gurudev Swami Sivananda

Queste Venti Istruzioni contengono la vera essenza di tutte le Yoga Sadhana. Esse sono la chiave per un rapido sviluppo spirituale.

1 - Brahmamuhurta: Alzatevi alle 4 del mattino ogni giorno. Questo è Brahmamuhurta (dalle 4 alle 6), un periodo estremamente favorevole alla meditazione su Dio. Fate Sadhana.

2 - Asana: Sedetevi in Padma, Siddha o Sukha Asana per Japa e meditazione per una mezz'ora, con la faccia rivolta ad Est od a Nord. Aumentate gradualmente il periodo fino a tre ore. Fate Sirshasana e Sarvangasana per mantenere Brahmacharya e la salute del corpo. Fate regolarmente dei leggeri esercizi fisici come camminare ecc. Fate venti Pranayama.

3 - Japa: Ripetete qualsiasi Mantra come ad esempio il puro OM, oppure Om Namō Narayanaya, Om Nama Shivaya, Om Namō Bhagavate Vasudevaya, Sita Ram, Sri Ram, Hari Om, o Gayatri, in accordo al vostro temperamento o inclinazione, da 108 a 21.600 volte al giorno (200 Mala x 108 = 21.600), [Mala: rosario da 108 grani].

4 - Alimentazione: Prendete cibo sattvico. Abbandonate le spezie piccanti, il tamarindo, l'aglio, la cipolla, i prodotti fermentati, la mostarda e l'asafetida. Osservate la moderazione nella dieta. Non sovraccaricate lo stomaco. Abbandonate per 15 giorni in un anno tutte quelle cose che la mente ama di più. Mangiate del cibo semplice. Latte e frutta aiutano la concentrazione. Prendete il cibo come una medicina per sostenere la vita. Mangiare per godere è un peccato. Abbandonate il sale e lo zucchero per un mese.

5 - Stanza di meditazione: Se possibile, abbiate un luogo separato e riservato per la preghiera e lo studio, altrimenti riservate a questo un angolo separato della vostra stanza. Questo favorirà il vostro potere di concentrazione.

6 - Carità: Fate la carità regolarmente, ogni mese o anche ogni giorno secondo i vostri mezzi, (10 centesimi per rupia). Non mancate in questo.

7 - Svadhyaya (studio delle scritture): studiate sistematicamente la Gita, il Ramayana, il Bhagavatam, le Upanishad, lo Yoga Vasista, la Bibbia, l'Imitazioni di Cristo, lo Zend Avesta, il Corano ecc. da mezz'ora a un'ora giornalmente. Abbiate Suddha Vichara (pensieri puri).

8 - Brahmacharya (castità): Preservate la forza vitale (Veerya) molto, molto accuratamente. Veerya è Dio in moto o manifestazione (Vibhuti). Veerya è un potere inestimabile. Veerya è l'essenza della vita, del pensiero e dell'intelligenza.

9 - Elevare la mente: Imparate a memoria alcuni versetti (slokas) di preghiere e ripeteteli non appena vi sedete sull' asana prima di iniziare il Japa o la meditazione; questo eleverà rapidamente la vostra mente.

10 - Satsanga: Abbiate una costante Satsanga (compagnia dei saggi). Abbandonate le cattive compagnie. Sopprimete completamente tabacco, carne e alcolici. Non sviluppate cattive abitudini. Sforzatevi deliberatamente di sviluppare positive virtù.

11 - Digiuno: Digiunate il giorno di Ekadasi (l'undicesimo giorno dopo la luna nuova e l'undicesimo dopo la luna piena), oppure prendete solo latte e frutta.

12 - Japa Mala: Abbiate sempre un Japa Mala (rosario) intorno al collo o in tasca o sotto il vostro cuscino alla notte.

13 - Mouna: Osservate Mouna (silenzio) per un paio di ore giornalmente.

14 - Controllo della parola: Dite la verità ad ogni costo. Parlate poco. Parlate dolcemente. Dite sempre parole incoraggianti. Non condannate né scoraggiate mai nessuno. Non alzate la vostra voce e non urlate.

15 - Accontentatevi: Riducete i vostri bisogni. Se avete 4 camicie riducetene il numero a 3 od a 2. Conducete una vita di gioioso contentamento. Siate mentalmente distaccati. Evitate le preoccupazioni non necessarie. Abbiate una vita semplice e pensieri elevati. Condividete quello che avete con gli altri.

16 - Praticate l'amore: Non fate mai del male a nessuno: "*ahimsa paramo dharmah*" (la non violenza è il dovere supremo). Controllate la collera con l'amore, il perdono (Kshama) e la compassione (Daya).

17 - Siate autosufficienti: Non dipendete da domestici. L'autosufficienza è la più alta di tutte le virtù.

18 - Autoanalisi: Prima di andare a dormire pensate agli errori che avete commesso nel corso della giornata. Tenete un diario spirituale quotidiano ed un registro delle autocorrezioni. Non tornate sugli errori passati.

19 - Fate il vostro dovere: Ricordatevi che ad ogni momento la morte può arrivare. Non mancate di portare a termine i vostri compiti. Abbiate una condotta pura (Sadachara).

20 - Il Ricordo di Dio e l'Abbandono: Pensate a Dio non appena vi svegliate, prima di andare a dormire ed in ogni altro momento e ripetete sempre il Suo Nome. Abbandonatevi completamente a Lui (Saranagati).

Om Shanti - Shanti - Shanti!

Questa è l'essenza di tutte le Sadhana spirituali.

Questo vi porterà alla liberazione (Moksha).

Tutte queste norme spirituali (Niyamas) devono essere rigidamente osservate.

Non dovete essere indulgenti con la mente.