

LA FILOSOFIA DELLA VITA

di

Swami Sivananda



Assisi - Marzo 2005

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Sri Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione del Mahasivaratri 2005 (8 Marzo 2005).

Prima Edizione Italiana: Marzo 2005

Traduzione Italiana di:
"PHILOSOPHY OF LIFE"
by Swami Sivananda
a cura di L. e L. Porpora

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

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

Website: www.sivanandaonline.org

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
Tipolitografia Properzio

INTRODUZIONE

Questo piccolo libro è la traduzione di un breve testo di Gurudev Swami Sivananda apparso molti anni fa e ristampato nel 2003 dalla Divine Life Society.

Si tratta di brevi pensieri ed aforismi che Gurudev raccoglieva in libri più o meno lunghi seguendo la sua santa ispirazione. Sono numerati e seguono il filo conduttore indicato dal titolo del testo: "La Filosofia della Vita".

Possono essere considerati dei piccoli spunti di meditazione molto utili all'aspirante ricercatore spirituale che Swami Sivananda cerca sempre di aiutare con i suoi suggerimenti pratici. Sono inviti ad una vita etica, morale e di autocontrollo, di sforzo, di sopportazione e di sacrificio senza di cui non si raggiunge nessun obiettivo nella vita sia sociale che spirituale.

Il libretto va letto, gustato a piccoli sorsi e meditato, come una bevanda rara e preziosa.

Lasciamo al lettore le conclusioni su questo testo, con l'augurio che possa essere di beneficio a molti.

I Traduttori
Assisi–Marzo 2005

PREGHIERA UNIVERSALE

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore
Saluti e prostrazioni a Te.
Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,
Tu sei Satchidananda,
Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.
Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.
Concedici forza spirituale interiore per resistere alle
tentazioni e controllare la mente.
Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.
Riempi i nostri cuori di divine virtù.
Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.
Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.
Concedici di ricordarTi sempre.
Concedici di cantare sempre le Tue glorie.
Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.
Concedici di dimorare in Te per l'eternità.

Swami Sivananda



LA FILOSOFIA DELLA VITA

di Swami Sivananda

QUESTA VITA PREZIOSA

- i. Comprendere la Vita
- ii. Utilizzare bene questa Vita
- iii. Luce sulla Vita

(i) Comprendere la Vita

1. Qual'è il significato della vita e del mondo, della relazione tra l'anima individuale e Brahman? Da dove siamo nati? Per mezzo di cosa viviamo? Su cosa siamo fondati? Qual è l'obiettivo della vita? Come raggiungere quest'obiettivo? Destinati a cosa viviamo attraverso varie condizioni di piacere e dolore? Questi sono alcuni dei grandi problemi della vita.
2. Dio vi ha mandato qui per un qualche alto scopo. C'è un piano ed uno scopo nella vostra vita.
3. La vita è uno sviluppo; più viaggi lontano, più verità puoi comprendere.
4. La vita è una ricerca di felicità.
5. La vita ti fornisce il materiale per esprimerti e crescere.
6. La vita non c'è stata donata per fare soldi. Vivi una vita di servizio e sacrificio, questo è lo scopo della vita.

(ii) Utilizzare bene questa Vita

7. La vita è una grande opportunità data dal Signore ai suoi figli per far sì che possano evolversi in Lui. Comprendi lo scopo del Signore ad ogni passo della tua vita.
8. La vita è un viaggio dall'impurità alla purezza, dall'odio all'amore cosmico, dalla morte all'immortalità, dall'imperfezione alla perfezione, dalla schiavitù alla libertà, dalla diversità all'unità, dall'ignoranza alla saggezza eterna, dal dolore alla beatitudine eterna, dalla debolezza alla forza infinita.

9. La vita è una tremenda battaglia contro l'ignoranza. La vita è una terribile guerra con la mente ed i sensi.
10. La vita è un processo di trasformazione con cui attaccamento, paura, ira, odio e lussuria sono trasformati osservando una stabile rigorosa disciplina e meditazione in gioia, beatitudine, pace e amore.
11. La vita è uno sforzo senza fine per raggiungere perfezione, libertà ed indipendenza.
12. La vita è una lunga ed ardua ricerca della Verità o Parabrahman, che è beatitudine immortale, gioia eterna e pace infinita.
13. La vita è una scala per raggiungere l'Essere Supremo.
14. La vita è uno sforzo per salire, un mezzo attraverso cui evolvere.
15. La vita in questo mondo è solo una preparazione, un passo verso una più alta vita divina.
16. La vita è uno stadio verso la perfezione spirituale.
17. La vita è un passo nel passaggio verso il reame dell'infinita beatitudine e della pace eterna.
18. La vita è un'eterna ricerca per tutto. Inizia la ricerca dell'Atman.
19. La vita sulla terra è il tempo per preparare te stesso al raggiungimento dell'immortalità e della Suprema Saggezza dell'Atman.
20. La vita è un viaggio o un pellegrinaggio verso il Tempio della Verità.
21. La vita sulla terra è una scuola per raggiungere la saggezza e la realizzazione del Sé o Atman.
22. La vita sulla terra è il mezzo per raggiungere l'auto-perfezione.
23. La vita è un canto. La vita è tempo. La vita è una battaglia. La vita è un commento spirituale della Gita.
24. La vita è una battaglia. E' una continua battaglia, una successione di conflitti. Ogni minuto ti viene richiesta più forza, più saggezza, più esperienza. Prepara te stesso, disciplina te stesso. Guadagna più esperienza. Sforzati di raggiungere il Signore che ti sta aspettando.
25. La vita non è altro che una serie infinita di esperimenti e di risvegli.
26. La vita è basata essenzialmente sulle esperienze.
27. La vita è accompagnata da un certo tipo di conoscenza, coscienza, comprensione, intelligenza e consapevolezza.
28. La vita è solo un lampo luminoso di respiro.
29. La vita abbonda di lezioni.
30. La vita è un grande mistero. La vita è un viaggio nell'infinito oceano del tempo dove ogni oggetto è eternamente mutevole.
31. La totalità della vita è un mistero. La scienza non ci aiuta a comprenderlo.
32. Tutta la vita in questo mondo è solo un periodo di prova.
33. La vita su questo piano fisico è una semplice preparazione alla vita eterna di infinita beatitudine che verrà quando si raggiunge la conoscenza del Sé.
34. La vita è un tesoro inestimabile. Ti conduce alla beatitudine eterna.

35. La vita è un meraviglioso dono di Dio. Metti questa vita, come un fiore, ai Piedi di Loto del Signore.
36. La vita è il tuo più grande dono, oh ricercatore. Utilizzalo ogni secondo con profitto.
37. La vita è un'espressione della Presenza Divina.
38. La vita è un'adorazione dello spirito immanente o Atman.
39. Ogni cosa è divina. Tutta la vita è divina. Tutto il vivere è un'adorazione divina.
40. La vita è una continua adorazione divina.
41. Questa vita è un grande sacrificio.
42. Fa che la tua vita diventi un yajna, un sacrificio ai piedi dell'Eterno.
43. La vita è educazione ed educazione è vita.
44. La vita è un'aspirazione.

(iii) **Luce sulla Vita**

45. La vita è un viaggio nell'infinito oceano del tempo, dove i sensi sono continuamente mutevoli.
46. Il cambiamento è il fatto basilare della vita in ogni aspetto.
47. Il movimento è uno degli attributi della vita.
48. La vita è movimento. Il moto influenza la materia. Questo movimento è la Vibrazione.
49. La vita è una mescolanza di contraddizioni.
50. La vita scivola sulle gioiose ali della speranza.
51. Realizza l'unità e la divinità di tutta la vita.
52. Vedi la vita come una totalità. Abbi una comprensiva visione della vita.
53. Non osservare mai la vita fisicamente. Studiala fisicamente, realizzala spiritualmente.
54. Un'unica vita pulsa in tutti gli esseri. Un singolo principio anima tutta la conoscenza e l'etica sociale.
55. Non c'è che un'unica vita in tutte le innumerevoli forme.
56. Esperimenti condotti da Sri J.C.Bose hanno rivelato la vita nelle pietre, nel legno e nei minerali ed hanno stabilito l'unità della coscienza o l'unità della vita.
57. Comprendi che un'unica vita pervade tutte le forme.
58. Tu vivi, perché condividi la vita universale.
59. Questa vita è nata dall'Atman.
60. Conosci il cuore di questa vita, la sua vera essenza. Solo allora raggiungerai la Perfezione.
61. Va alla Sorgente della vita stessa. Tu comprenderai ogni cosa.
62. La fine della vita è l'illuminazione spirituale.
63. Il tempo è vita. Il tempo speso male è vita sciupata.
64. La vita è fatta della sostanza del tempo. Quindi non sciuparla.

65. La vita è preziosa. Il tempo è prezioso. Ascolta il richiamo della vita.
66. Oh Ram! Prendi la vita con calma. Non essere irritato ed impaziente. Sii in pace in ogni momento.
67. Prendi la vita con serietà. Vieni fuori dalla pigrizia. Ora è l'opportunità, ora il tempo. Sii di buon umore.
68. La vita è un mistero. La vita è data per essere vissuta virtuosamente e spiritualmente.
69. La vita contiene la chiave. Sblocca il mistero del tuo Essere e raggiungi la Vita Eterna.
70. La vita cambia forma ma non muore mai.
71. La vita non inizia alla nascita o finisce alla morte, ma è un collegamento di un'infinita serie di vite, ognuna delle quali è condizionata e determinata dagli atti fatti in esistenze precedenti.
72. La morte è solo un'altra fase della vita. Non-esistenza qui, è un'altra forma di esistenza altrove, quindi non essere spaventato dalla morte.
73. La morte è solo un processo con cui la vita continua. La morte non è l'annullamento del Sé. Quindi non essere spaventato dalla morte.
74. La vita è impossibile senza la morte. La morte è un altro aspetto della vita.
75. La morte è la porta verso una più larga vita. Quindi non essere spaventato dalla morte.
76. Vita e morte sono uno spettacolo passeggero.
77. Non bramare per la vita e non desiderare la morte.

IL TUO PRINCIPALE COMPITO NELLA VITA

- (i) L'Obiettivo della Vita
- (ii) Abbi un Alto Ideale
- (iii) Alzati e Marcia verso l'Obiettivo

(i) L'Obiettivo della Vita

78. L'obiettivo della vita è la libertà da nascita e morte, liberazione dal karma, libertà dall'individualità.
79. La libertà da nascita e morte è l'obiettivo della vita.
80. L'obiettivo della vita è la consapevole realizzazione di questa identità. Questo può essere raggiunto mentre si è attivamente impegnati nei compiti della vita.
81. Moksha è l'obiettivo della vita. Dolore, angoscia, malattia e morte, non hanno possibilità di entrare qui. La beatitudine qui è l'unica esperienza.
82. Moksha o Svarajya spirituale è il coronamento e la fine della vita umana.

83. La beatitudine eterna è potenziale in te. Realizzarla è l'unico grande obiettivo della vita.
84. Lo scopo della vita è evitare l'infelicità e raggiungere la beatitudine eterna. La nascita in questo mondo è inseparabilmente connessa con l'infelicità. Se desideri evitare l'infelicità, il dolore e l'angoscia, devi evitare la rinascita. La conoscenza di Brahman è l'unico mezzo per evitare la rinascita.
85. Dio è l'unica realtà. L'obiettivo della vita è l'unione con Dio.
86. Il supremo scopo della vita è fare di Dio una realtà.
87. L'obiettivo della vita è la realizzazione di Dio. Raggiungilo qui ed ora.
88. Il tuo unico scopo nella vita è raggiungere la realizzazione di Dio. Ogni altra cosa è inutile e priva di valore.
89. Vivere in Dio, essere assorbiti in Lui è l'unico glorioso scopo della vita.
90. L'utilità della vita si trova solo nella realizzazione di Dio senza la quale ogni cosa è inutile.
91. Creare un nuovo elemento, o viaggiare in un razzo verso la Luna o Marte non è l'obiettivo della vita. Questo non può renderti eternamente felice e pieno di pace.
92. Il più alto scopo di tutti gli sforzi è la liberazione dalla presente condizione di vita limitata ed il raggiungimento di Brahman, che è Beatitudine ed Infinito.
93. L'obiettivo della vita è l'emancipazione dall'angoscia, la totale estinzione di tutti i desideri e del senso della propria separazione dagli altri.
94. Il raggiungimento della Vita Infinita è il supremo scopo di questa vita finita.
95. L'obiettivo della vita è la realizzazione del Sé o l'unione con Dio.
96. L'obiettivo della vita è l'emancipazione.
97. La realizzazione dell'unicità in tutte le esistenze è l'obiettivo della vita umana.
98. L'obiettivo della vita è il raggiungimento della Coscienza Divina.
99. Lo scopo principale, il più importante scopo della vita è conoscere e realizzare Dio.
100. Il raggiungimento della perfezione assoluta è il tuo obiettivo della vita.
101. La perfezione spirituale o la libertà è lo scopo ultimo della nostra vita.
102. Il più alto obiettivo della vita umana è vivere nella perenne coscienza dell'unità con Dio.
103. L'obiettivo della vita è raggiungere l'unione con lo Spirito Eterno o Parabrahman, il cui simbolo è OM.
104. Lo scopo finale della vita è la realizzazione del Sé attraverso l'annullamento del desiderio e dell'egoismo.
105. Lo scopo della vita è la realizzazione del Sé ed il servizio altruistico.
106. Il grande problema della vita umana è la libertà dell'anima dalle spire della mortalità.
107. La vita è fatta per la realizzazione dell'Assoluto.

108. La vita umana è molto preziosa. Ci è stata data per sforzarci a raggiungere la più alta perfezione e l'infinita spirituale beatitudine.
109. La vita è una conscia corrente; deve essere indirizzata verso uno scopo ben preciso, ad un reale obiettivo, cioè alla realizzazione del Sé.
110. Marcia decisamente verso l'obiettivo della tua vita. L'obiettivo è l'unione con il Signore. E' libertà da conflitti, imperfezioni, desideri ecc.
111. Colui che ha un corpo umano e che tuttavia non lo utilizza per fare azioni virtuose e per cercare di raggiungere l'obiettivo della vita, in verità sta sciupando la sua vita.
112. Utilizza la vita saggiamente. Ogni giorno devi trovarti un passo più vicino all'Obiettivo.

(ii) Abbi un Alto Ideale

113. Abbi un alto ideale nella vita. Gradualmente lavora per rendere te stesso adatto per quel raggiungimento.
114. Com'è il tuo ideale, così gradualmente diventerà la tua vita: Se il tuo ideale è nobile ed elevato, tu diventerai nobile ed elevato.
115. La vita dovrebbe essere vissuta per un glorioso ideale, cioè la realizzazione del Sé.
116. Il raggiungimento della conoscenza suprema è l'ideale della vita.
117. Il più alto ideale della tua vita è raggiungere lo scopo della vita.
118. Fai di Dio la stella polare della tua vita. Abbandona tutti i desideri personali ed aspira soltanto a Lui. Tu sarai benedetto con pace, beatitudine, perfezione e libertà in questa vita.
119. Fai di Dio l'unico interesse della tua vita. Osserva l'intero universo come la visibile manifestazione del Signore.
120. Se vivi una vita senza Dio, andrai incontro soltanto a disastri ed a preoccupazioni.
121. Nel tempio del tuo cuore c'è la Sorgente della vita, della saggezza, della beatitudine, della pace e della gioia; dentro di te è nascosto Dio.
122. Volgi lo sguardo, guarda all'interno, diventa abile nel guardare all'interno, questo ti condurrà alla realizzazione del Sé.
123. Conduci una vita di disciplina spirituale che è l'unico mezzo necessario per il tuo grande scopo od obiettivo.
124. Purezza di vita, controllo dei desideri e dei sensi ed una mente calma, sono necessari per il raggiungimento della realizzazione di Dio.
125. Fede in Dio, una retta vita di preghiera e di buone azioni, giustizia verso tutti e meditazione sono gli aiuti nel raggiungere la realizzazione di Dio.
126. Ricorda continuamente il Signore che ti ha dato esistenza ed intelligenza. Conduci una vita di autocontrollo e rinuncia. Utilizza tutto il tuo tempo in pensieri od azioni che sono associate con il Signore. Raggiungerai presto la realizzazione di Dio.

(iii) **Alzati e Marcia verso l'Obiettivo**

127. Assorbito completamente nella giornaliera battaglia per la vita, l'uomo ha dimenticato il suo obiettivo. Dorme sopra la cassa del tesoro e piange. Egli deve essere risvegliato.

128. Cosa c'è di buono nel vivere una vita in questo mondo mortale che è sempre sotto la sudditanza della vecchiaia e della morte? Aspira all'immortalità.

129. Grande è l'agonia della vita nel grembo; sforzati per sbarazzarti della nascita.

130. L'obiettivo della vita non può essere raggiunto da colui che è privo di discernimento, dal pigro e dall'ignorante.

131. Sforzati di conoscere Dio. Ricerca la compagnia del saggio. Conduci una vita di servizio altruistico, rinuncia, distacco, preghiera e meditazione.

132. La tua vita è abbreviata da ogni alba e da ogni tramonto. Risvegliati, oh uomo! Medita e raggiungi la realizzazione del Sé.

133. Tu hai sciupato gran parte della tua vita. Ti è rimasto solo poco tempo. Fai il miglior uso di questo. Anche tu puoi realizzare Dio ed essere felice per sempre.

134. La perfetta libertà può essere raggiunta in questa vita.

135. La vita non è un sogno vuoto. Risvegliati, risvegliati dal tuo sonno di illusione.

136. Inizia l'indagine con serietà, con la giusta sincerità: cos'è questa vita? Cos'è che muore? Non c'è qualcosa lasciato dietro? Se è così, che cos'è?

137. Risvegliati, risvegliati dal sonno dell'ignoranza. La vita inghiottita dalla morte. Fate attenzione amici. Cercate la compagnia dei saggi e dei santi.

Purificate, meditate, realizzate.

LA FONTANA DELLA VITA

- (i) Dio, la Sorgente della Vita
- (ii) La Tua Vera Vita
- (iii) Servi Altruisticamente
- (iv) Sviluppa Amore Divino
- (v) Medita e Raggiungi la Vita Eterna

(i) Dio, la Sorgente della Vita

138. Dio è la via, la sorgente, l'obiettivo, la verità e la vita.

139. Dio è vita, luce, amore, verità e suprema bontà.

140. Dio è il sale della vita.

141. Il Signore è sorgente di vita e beatitudine. Egli è tutto in tutto. Egli è indivisibile, indefinibile; è l'unica realtà, la sua Luce pervade ogni essere.

142. Dio è la sorgente e la forza della vita. Egli è la dimora di beatitudine, pace e luce.
143. Avvicina l'unico Potere e sorgente di potere, il Signore è l'unica vita e la sorgente di tutta la vita, Egli è l'unica sorgente e risorsa, è il Supremo rifornitore; ti darà qualsiasi cosa desideri.
144. Dio è luce, Dio è eterna vita. Dio è amore. Dio è l'unica Verità. Egli soltanto è; tutto il resto è falso. Questo mondo è un falso vuoto spettacolo. AmaLo col cuore e con l'anima. Egli è il tuo migliore amico, in quanto è il tuo proprio Sé.
145. Dio è l'unica consolazione della vita.
146. Dio è il centro e la sorgente di vita. Sii in armonia con la sorgente o con il centro.
147. La fontana di vita è Dio. Egli è la Luce delle luci. Prega, medita. Egli ti mostrerà il sentiero della vita eterna; inonderà di luce il tuo sentiero.
148. La vera vita è la vita in Dio.
149. La vera vita è una vita di un abbandono gioioso e senza condizioni a Dio.
150. La gioia del fiore risiede nell'auto offrirsi al suo amorevole Creatore. Fa che anche la tua vita sia un fiore dedicato ai piedi del Divino Creatore.
151. Sforzati di realizzare la presenza di Dio come un potere vivente nella tua vita.
152. Senti la presenza e la vicinanza di Dio in ogni momento della tua vita.
153. Dio è certamente conoscibile e realizzabile dentro e attraverso la vita umana. Conoscere e sentire l'unità con Dio significa essere uno con Dio.
154. Consacra la tua vita, tutte le azioni, i sentimenti ed i pensieri al Signore. Tu riposerai in Lui; raggiungerai l'unione con Lui. Raggiungerai l'immortalità, la pace suprema e l'eterna pace e beatitudine.

(ii) **La Tua Vera Vita**

155. La tua vera vita ha infinite estensioni al di là del tempo e dello spazio.
156. La vera vita è l'eternità nell'Atman o nell'Anima Suprema.
157. La vita nell'Atman è una vita di intensa attività spirituale.
158. La conquista sulla vecchiaia, la malattia, la nascita e la morte si ottiene attraverso una vita vissuta nella costante consapevolezza dell'Atman.
159. La pace è l'eterna vita nel puro Spirito, nella pura Coscienza o nel più alto Sé.
160. Che vita gloriosa è andare al di sopra della coscienza corporea e vivere nella beatitudine dell'Atman!
161. La Coscienza Cosmica è una coscienza di unità di tutte le vite e di tutte le manifestazioni.
162. La vera saggezza è quella che apre le porte della vita immortale.
163. Figlio mio! Se vuoi raggiungere la saggezza allontanati dal colorato spettacolo della vita mondana. Non cercare la saggezza nelle aride pagine dei libri. Cerca la Saggezza nel tuo più interno Sé, l'Atman immortale.
164. La vita è un mistero. La morte anche è un mistero; ma il mistero dei misteri è l'Atman, il tuo più interno Sé.

165. L'Atman non prova mai alcun piacere o dolore. La mente sente le differenti condizioni della vita.
166. L'Assoluto è l'origine della vita e la fine di tutte le cose.
167. L'Assoluto è perfettamente scientifico, logico, simmetrico, equilibrato, sistematico, ragionevole e razionale! Non è irregolare o casuale. Non è un mistero soprannaturale, ma il naturale fatto della vita. L'infinita e indivisibile natura dell'esistenza non è una meraviglia, è l'attuale condizione dell'esistenza come la brillantezza è la condizione del fuoco, la liquidità è quella dell'acqua e il peso quello del piombo. E' la più alta perfezione dell'eterno, l'immortale vita reale!
168. C'è una suprema panacea per tutte le malattie della vita, per tutte le sofferenze e per tutti i dolori di questa mondana esistenza. Questa è la Saggezza dell'Atman, dell'Anima Suprema.
169. Il Vedanta è un commento sulla vita. Esso è connesso con tutto ciò che si riferisce all'esistenza in questo mondo.
170. Il Vedanta non è separato dalla vita.
171. La pratica del Vedanta allargherà la tua visione, espanderà il tuo cuore e ti aiuterà a raggiungere la liberazione in questa vita. Quindi, pratica il Vedanta e raggiungi l'unità o l'identità con il Sé Supremo.
172. L'umanità è una; la vita è una. La pura comune Coscienza è una. Brahman è uno. Il Dharma è uno. La legge è una. Realizza l'unità e sii libero.
173. Diventa dunque il messaggero della Verità Eterna, la vita e la luce di questo mondo.

(iii) **Servi Altruisticamente**

174. La vita è servizio, la vita è dovere.
175. La vita è fede. La tua vita vuol dire fare servizio agli altri, per mezzo del quale tu solo servi te stesso.
176. La vita è interdipendente. La comunità può prosperare solo attraverso il servizio di uno verso l'altro, con l'ideale di altruismo e del bene comune di tutti considerato al di sopra dell'interesse del singolo individuo.
177. La vita è una rete di relazioni sociali. Noi siamo dipendenti uno dall'altro; nessuno può esistere isolatamente.
178. Modella la tua vita in modo tale da essere capace di fare del bene a te stesso ed anche agli altri.
179. Costruisci la tua vita sul grande ideale del servizio altruistico. Tutti gli altri ideali e virtù si manifesteranno attraverso questo grande ideale del servizio altruistico.
180. Prepara la tua vita per il servizio a Dio ed all'umanità.
181. Una vita di autodisciplina è una preparazione spirituale per il servizio altruistico all'umanità.
182. La nostra abilità, la nostra grandezza, il nostro nome e fama, i nostri differenti desideri ed ambizioni devono essere diffusi nel mondo dell'Eterno Assoluto, non in questo mondo di mortali, nemmeno nel mondo degli dei! Tali

tentazioni devono essere controllate e trasformate in una forza che rivela l'Essenza interiore della Vita!

183. Servi, sii compassionevole; la tua vita è ora completata.

184. Tu sei l'architetto della tua vita. Sei tu stesso la vittima della cattiva fortuna e della sfortuna. Quello che semini, così raccogli.

185. I motivi interiori di un uomo formano il seme e la radice di tutte le attività della sua vita.

186. La vita è un'esperienza che ha il significato di allenare l'individuo ad un più alto, più profondo e più ampio stato di esistenza, attraverso l'esperienza dei risultati delle azioni.

187. Non ci sono cose come incidenti o possibilità o fato o fortuna nella vita, ci sono solo i risultati delle proprie personali precedenti azioni.

188. La vastità dei desideri rende impossibile all'individuo di esaudirli tutti entro questa vita.

189. Piaceri e dolori sperimentati in questa vita sono i risultati o i frutti di buone e cattive azioni fatte in nascite precedenti.

190. Kriyamana o Agamy sono le azioni che vengono compiute nella vita presente.

191. I tuoi pensieri giocano un ruolo molto importante nella tua vita.

192. Tu sei l'architetto della tua vita. Tu sei il padrone del tuo destino. Pensa correttamente. Pensa: "Io sono l'onnipervadente Brahman" e raggiungi libertà e perfezione.

193. Quando cessa la passione per la vita, non ha luogo nessuna ulteriore rinascita.

194. Regola la tua vita in tale modo che il Karma non ti influenzi e non ti porti ad una rinascita.

(iv) **Sviluppa Amore Divino**

195. Il principio essenziale della vita e dell'universo è l'Amore Divino. La vera saggezza è amore.

196. La legge della vita è l'amore. La legge che sostiene l'universo è amore.

197. Secondo il sentimento di un Bhakta (un devoto) l'ideale della vita non è Moksha o liberazione, ma Bhakti o la realizzazione dell'amore divino proprio in questa vita.

198. L'amore divino è il dolce mistero della vita, è la cosa più grande di questo mondo.

199. L'amore è la coronazione della vita. L'amore è il potere più grande. L'amore è la vera gioia di ogni cuore. Quindi coltiva l'amore. Vivi nell'amore.

200. L'amore è il miglior nutrimento per la vita. E' la vitamina delle vitamine; è la somma totale di tutte le vitamine.

201. La vita senza amore è morte.

202. La vita è arida, è un vuoto, senza la devozione al Signore.

203. Se costruisci la tua vita sull'amore universale avrai il più ricco raccolto di vera pace e beatitudine.
204. L'unica vita universale palpita nel cuore di tutti. Come ci può essere spazio per l'odio e l'egoismo?
205. La vita è un fiore fragrante il cui miele è l'amore. Conduci una vita divina e bevi il miele dell'amore in abbondanza.
206. Fai della tua vita una dinamica manifestazione di amore e saggezza divina.
207. La più grande gioia della vita è la devozione a Dio e la meditazione su Dio nel proprio cuore.

(v) Medita e Raggiungi la Vita Eterna

208. La meditazione è il segreto di tutta la crescita nella vita spirituale e morale.
209. La vita contemplativa è diametralmente opposta alla vita mondana.
210. La più elevata vita meditativa richiede enorme umiltà, serenità e coraggio.
211. Nella più alta vita meditativa i sensi e la mente sono completamente sottomessi. Non c'è più alcun uso di mente, emozioni ed immaginazioni.
212. Le persone si lamentano delle agitazioni e dei fallimenti durante la meditazione dovuti alle impurità ed alla grossolanità delle loro menti. Uno studio completo e la comprensione delle leggi naturali e delle verità è assolutamente necessario prima di avventurarsi ad iniziare la meditazione sulla Reale Essenza dell'esistenza. Senza un tale necessario equipaggiamento, uno rischia di perdersi nelle oscure prigioni dell'ignoranza.
213. Medita; avrai una vita eterna.
214. Costruisci una vita di calma, forza, riposo e pace attraverso la regolare meditazione.
215. Sii puro. Medita e supera tutte le malattie della vita.
216. La vita è breve ed il tempo della morte è incerto. Quindi, applicati alla meditazione con serietà e rigore.
217. Quello stato beato in cui il mistero della vita è rivelato, quel sereno e beato stato in cui il meditatore entra nel sonno senza sonno, è il Nirvikalpa Samadhi.
218. Nel Samadhi trascendi le limitazioni dell'esistenza empirica e raggiungi una più ricca vita interiore.

LA VITA MONDANA

- (i) Infelicità della Vita Mondana
- (ii) Rompi le Catene del Desiderio
- (iii) Rinuncia alla Vita dei Sensi

(i) Infelicità della Vita Mondana

219. La vita mondana è piena di irrequietezza, agitazione, odio, angoscia, ostilità, cupidigia, passione, dolore, miseria, malattia e morte.

220. Questa vita mondana oscilla in equilibrio come l'acqua su una foglia di loto. Dov'è allora la felicità in questa vita moderna?

221. La vita in questo mondo è transitoria come il passaggio di un tronco di legno in un fiume.

222. L'illusione nasce dall'ignoranza. E' la causa di tutto il male nella vita mondana. E' molto difficile poterla superare anche in presenza di una conoscenza accademica o dell'esperienza del mondo. Uno non può mai raggiungere la Verità dubitando attraverso tutta la vita.

223. Come è incerta la vita su questa terra! Realizzando questo uno si dovrebbe impegnare in un'incessante preghiera, Japa, servizio altruistico e meditazione.

224. Questa vita mondana è la porta verso il "non visto" che è al di là.

225. La vita empirica è, dopotutto, una mescolanza di verità e di falsità, apparenza che passa per realtà.

226. Tutte le combinazioni sicuramente finiscono nella dissoluzione. L'unione certamente finirà in separazione. La vita sicuramente finirà nella morte.

227. Qui la vita è evanescente come una bolla; sarà gradualmente divorata dal topo del tempo. Cerca la vita eterna nell'Atman.

228. Medita sulla morte e sui vari tipi di sofferenza della vita mondana. Così svilupperai il distacco.

229. La rimozione dell'ignoranza è l'unico mezzo per distruggere il corso della vita mondana.

230. Coltiva il disgusto per la vita mondana e il piacere per la vita spirituale. Questa è la strada per la liberazione dalla dolorosa schiavitù di nascita e morte.

231. Se raggiungi il disgusto per la vita nel mondo, guarda all'interno e medita. Troverai una ricca beata eterna vita.

232. Non avere mai disgusto per la vita; ma raggiungi il disgusto per la mondanità.

233. Anche il disgusto per la propria vita è solo insoddisfazione per quella particolare condizione di vita, una spiacevole esperienza di vita e non della vita stessa.

234. Coltiva il distacco (Vairagya), studia i libri di Jnana Yoga. Sviluppa le nobili qualità di benevolenza, compassione e serenità. Conduci una vita atmica. Allora tutte le sofferenze cesseranno.

235. Abbraccia la vita dell'anima. Diventerai puro e libero.

236. Colui che ha voltato le spalle alle vanità mondane, colui che ha definitivamente preso il voto di seguire il sentiero spirituale, chi ha definitivamente riconosciuto la transitoria natura degli oggetti mondani, raggiungerà presto l'immortale beatitudine e la vita eterna.

(ii) **Rompi le Catene del Desiderio**

237. Una vita di lusso, di ricchezza materiale e di potere non è lo scopo della vita.

238. Una tale vita non produce pace di mente e serenità dell'anima.

239. La vita moderna non è una vita di semplicità, ma una vita di molteplicità che distrugge l'anima.
240. L'uomo non si accontenta di una vita semplice. Egli è ambizioso, competitivo e geloso.
241. L'uomo complica la sua vita aumentando il suo desiderio per sempre più numerosi oggetti.
242. La vita semplice è la vera vita. Semplifica la tua vita. Abbandona la moda ed il lusso, i nemici della pace e dell'autocontrollo.
243. Conduci una vita semplice e naturale.
244. Conduci una semplice vita; mangia cibo semplice, indossa semplici vestiti.
245. Sii semplice. Una particolare, indescrivibile gioia e forza accompagnano l'estasi di una semplice vita. La vita semplice è la vita divina.
246. Vivi la tua vita nella moderazione e nel controllo. Preparati per la rinuncia.
247. Potere, posizione e ricchezza ti legano sempre più fortemente. Quindi conduci una vita di rinuncia.
248. Cosa vuoi fare nella vita? Accumulare ricchezza, ottenere titoli e procreare? No. Servi, sacrifica e realizza.
249. Il desiderio è il potere che motiva la vita.
250. L'ambizione ed i desideri che erano stati soppressi o dimenticati a causa delle preoccupazioni e dei diversi piaceri della vita, mostrano le loro teste nel silenzio e nella solitudine.
251. Il desiderio è una malattia che dura fino alla fine della vita.
252. L'attaccamento agli oggetti ha come risultato la sofferenza. Quindi, conduci una vita di non attaccamento.
253. Una vita perfetta si raggiunge con la liberazione dai desideri.
254. Una vita di rinuncia porta molti inconvenienti all'inizio, ma alla fine di un lungo viaggio, uno raggiunge l'immortalità e la beatitudine eterna.
255. Acquista lo spirito della rinuncia e l'amore della conoscenza. Pratica la semplicità nella vita. Entrerai presto nei reami della beatitudine eterna.

(iii) **Rinuncia alla Vita dei Sensi**

256. La vita sensuale, agi, comodità e lusso sono come la cavalcata su un asino.
257. I piaceri dei sensi arrestano la crescita dell'anima e vanificano lo scopo della vita.
258. I godimenti sensuali della vita sono piacevoli soltanto al loro inizio. Essi diventano amari ed insopportabili alla fine.
259. Colui che si dà alla vanità ed ai piaceri dei sensi e non si rivolge alla meditazione, dimenticando il vero scopo della vita, vive invano. Egli è un uomo morto mentre vive.
260. La vita, come l'acqua da un vaso con una crepa, silenziosamente scorre via. L'uomo che è sotto l'intossicazione dei godimenti dei sensi non è consapevole di questo.
261. Un moderato godimento della vita è solo un concetto che non è possibile nella pratica attuale. Non essere indulgente con la mente.

262. Qui la vita è vuota. Non dare fiducia ai sensi. Vai al di là dei sensi. Tu sei l'immortale onnipervadente Atman o Anima.
263. Guardati, guardati dai piaceri dei sensi e dagli amici che ti offrono piaceri. Rinuncia, austerità, distacco e meditazione sono i veri amici nella vita giornaliera.
264. Abbandonare il desiderio per gli oggetti transitori e riporre tutte le nostre intere aspirazioni sul raggiungimento del divino è il grande compito della vita.
265. La vita dei sensi è la strada che conduce all'inferno; la vita di meditazione è quella che porta all'immortalità o alla dimora della pace eterna.
266. La vita spirituale eterna non può essere raggiunta senza la rinuncia all'insignificante vita sensuale.
267. L'uomo è eternamente in cerca della beatitudine infinita, della totale estinzione della sofferenza e del dolore. Quando egli fallisce nell'ottenere la felicità dalla vita mondana, rivolge la sua mente verso Dio, l'oceano della beatitudine eterna.
268. La realizzazione dell'identità dell'anima individuale con l'Anima Suprema, sradica l'ignoranza e tutte le sofferenze della vita terrena.

LA RETTA VITA

- (i) Importanza della Vita Etica
- (ii) Non abbandonare il Dharma
- (iii) Ricerca la Virtù; Allontanati dal Male

(i) Importanza della Vita Etica

269. La base della più alta vita spirituale è la vita etica. Senza una perfezione etica la realizzazione del Sé non è possibile. La coltivazione delle virtù è un fattore di primaria importanza.
270. L'essenza di una genuina vita spirituale è la coltivazione e la pratica delle virtù etiche.
271. Vivi la buona vita. Sii buono e fai del bene. Lo sviluppo morale è il preliminare indispensabile. Tutte le religioni qui dicono la stessa cosa.
272. Una vita di retta condotta è un fattore necessario nell'indagine e nella scoperta dell'Atman o Brahman, la sorgente e la base di questo mondo e di questa mente.
273. E' solo vivendo una vita di purezza, castità, sincerità, non violenza ed austerità che uno diventa sufficientemente pronto per seguire il sentiero della spiritualità.
274. L'ultimo scopo della vita morale è il mettere a nudo l'ultimo strato dell'ignoranza e la scoperta dell'immortale, tutto beatitudine Atman o Anima.
275. La vita morale è la spina dorsale e l'indicazione e l'indicazione della vita spirituale. Non ci può essere alcuna vita spirituale senza una vita morale.
276. L'inizio della più alta vita spirituale è una retta condotta ed un vivere virtuoso.

277. Condurre una vita virtuosa non è di per se stesso sufficiente per la realizzazione di Dio.
278. Una vita etica non è l'obiettivo della vita, ma è essenziale per il raggiungimento della realizzazione del Sé.
279. La pace della mente è il frutto di una vita virtuosa. Quindi, conduci una vita virtuosa.
280. Una vita virtuosa ed una coscienza pulita danno una grande quantità di conforto e di pace.
281. Una vita di puri pensieri ed azioni virtuose ti porterà molto rapidamente più vicino a Dio.
282. Osserva la tua condotta nella vita quotidiana. Sii consapevole di quello che pensi, che dici e che fai.

(ii) Non Abbandonare il Dharma

283. Dharma è vivere in rettitudine. Il Dharma sostiene la vita.
284. Basata sul Dharma, la vita di famiglia sarà felice, utile e divina.
285. La tua vita e il progresso spirituale devono essere basati e guidati dalla rettitudine (Dharma).
286. La vita Divina è Dharma; una vita perfettamente morale ed etica è Dharma.
287. La vita è bella e felice se è basata sul Dharma o rettitudine.
288. Il Dharma è la chiave per una vita di successo.
289. Vivere rettamente è il più alto ideale di vita.
290. Senza rettitudine la vita è un triste spreco.
291. La bontà è quella virtù o rettitudine o pratica di condotta che non viola la legge dell'unicità di tutta la vita.
292. Le idee possono diffondersi e durare solo se emanano da una buona vita e da un cuore puro.
293. Condurre una vita di cosiddetta bontà ed ugualmente lamentarsi di mancanze e sofferenze, non è affatto condurre una buona vita.
294. Condurre una vita virtuosa non comporta avere avide aspettative. La virtù denota appagamento e non aspettative.
295. Parla del bene. Sii buono e fai il bene. Augura sempre il bene a tutti. La tua vita diventerà raggiante con la gioia della realizzazione interiore.
296. Una vita di debolezza è un tormento per lo stesso uomo debole come anche per gli altri. Sia maledetto l'uomo che non segue il Dharma.
297. Una vita di debolezza è il più terribile e grossolano errore dell'uomo. Questa preziosissima vita è sciupata, a meno che tu non viva seguendo il Dharma.
298. Non abbandonare il Dharma per nessun motivo, anche a rischio della tua propria vita.
299. Conduci la tua vita seguendo il Dharma. Qualsiasi cosa accade non dovresti mai allontanarti dal sentiero del Dharma o della rettitudine.

(iii) Ricerca la Virtù; Allontanati dal Male

300. Virtù e vizio (male) sono i due principali riferimenti della vita. La virtù dovrebbe essere seguita ed il male dovrebbe essere evitato.
301. Una vita senza virtù è come un deserto senza oasi.
302. Le tre grandi leggi della vita dharmica sono la legge di Ahimsa (non violenza), la legge di Satyam (verità) e la legge di Brahmacharya (castità).
303. Una vita di perfetta sincerità, non violenza e purezza è la più gloriosa vita sulla terra.
304. Ahimsa (non violenza) è la suprema legge della vita.
305. Ahimsa non deve essere considerata occasionale, o come una materia di desiderabile politica. Deve diventare il più importante principio che domina la tua vita.
306. Ahimsa è la legge della vita; Himsa (violenza) è la legge della morte.
307. Gli animali sono i tuoi fratelli e sorelle più giovani. La vita in essi è la stessa che la vita nell'umanità. Sii gentile con essi; previeni la crudeltà verso di loro.
308. La vita è cara a tutti gli esseri come lo è a te stesso. Prova compassione per ogni essere, prendendo come misura il tuo proprio Sé.
309. La verità è vita ed esistenza eterna.
310. La verità e la vita eterna sono una cosa sola. La falsità è la negazione della vita divina.
311. La verità è il cuore e l'essenza del Dharma, che è la base della Sadhana spirituale e della vita divina.
312. La purezza è il bene più grande per l'uomo in questa vita.
313. Conduci una vita pura; pensa con purezza. Raggiungerai saggezza suprema e liberazione da ogni male.
314. Se desideri godere la vita eterna, aderisci fermamente a Yama e Nyama (autocontrollo ed osservanza delle regole religiose).
315. Autocontrollo ed un puro carattere sono gli elementi fondamentali ed essenziali per il progresso nello Yoga e nella vita spirituale.
316. L'autocontrollo è Dharma, che sostiene la vita nell'universo.
317. Una vita di autocontrollo è il primo requisito per il raggiungimento della realizzazione di Dio. Quindi, pratica l'autocontrollo giornalmente, coltivando l'indulgenza, la pazienza, il perdono, la sopportazione, la calma ecc.
318. Senza l'autocontrollo la vita morale e spirituale è impossibile. Quindi pratica assiduamente l'autocontrollo.
319. L'assenza di paura è la base della struttura morale della vita.
320. Bontà, misericordia e benevolenza dovrebbero essere con te tutti i giorni della tua vita. Solo allora risiederai nell'immortale dimora del Signore.
321. Con Viveka (discriminazione), Vichara (indagine) e Vairagya (distacco), sviluppa le virtù divine; conduci una vita ideale e raggiungi la realizzazione del Sé.

VITA DIVINA

- (i) Cos'è la Vita Divina?
- (ii) Vivi la Vita Divina
- (iii) Gloria della Vita Divina

(i) Cos'è la Vita Divina?

322. La vita divina è quella vita perfetta condotta in accordo alle leggi della Verità.

323. La vita divina è quella vita immortale in cui viene raggiunto l'ideale stato di perfezione e l'espansione del Sé in infinità ed eternità.

324. La vita divina è una vita in sintonia con l'infinito.

325. Rappresenta la sintesi delle basi di tutte le religioni.

326. Rappresenta tutti i principi del Dharma.

327. Non ha alcun credo proprio, ma rappresenta l'essenza di ogni credo.

328. E' un mezzo per raggiungere il vero ideale di tutti gli esseri, cioè la realizzazione di Dio.

329. Mette in rilievo con grande enfasi ogni individuo che si sforza di perfezionare se stesso.

330. Ti insegna come controllare la tua mente concentrando tutta la tua attenzione sull'Atman interiore.

331. La vita divina significa una buona vita vissuta insieme ad autodisciplina e ad una consapevolezza interiore dell'Atman.

332. Coltiva divini pensieri; compi azioni virtuose. Questa è la porta per la vita divina.

333. Retta condotta, autodisciplina, compassione, benevolenza, ricerca della verità, servizio all'umanità, meditazione ed indagine sul Sé, questo è vivere bene; questa è vita divina.

334. La vita divina aspira all'armonia, alla pace ed alla concordia.

335. La vita divina è una vita di verità, sincerità, amore, purezza e devozione.

336. La vita divina è un'indicazione del reame della beatitudine. Ti mostra dove esiste la vera felicità.

337. Quando la vita è basata su virtù, conoscenza e coscienza di Dio, allora diventa vita divina.

338. Servizio e dedizione sono due grandi principi della vita divina.

339. Ricordare Dio in ogni momento, servire l'umanità, amare tutti, questo è il miglior tipo di vita, questa è vita divina.

340. La vita divina non è una vita facile, deve essere condotta in un modo esemplare.

341. L'autodisciplina è una parte della vita divina che ti mostra come sviluppare e diventare perfetto nella vita eterna.

342. Accendi la torcia della vita divina; tieni in alto questa torcia. Fa che l'umanità veda correttamente il sentiero spirituale.

343. La vita divina non è il perdere se stesso nei labirinti delle teorie, o nelle allucinazioni in nome della meditazione, ma è un'assicurazione basata sulla saggezza, una vita basata sulla conoscenza, anche tra sofferenza e piacere, limitazioni e completa solitudine.

344. L'anima individuale si deve immergere nell'Anima Cosmica. La vita umana deve trasformarsi in vita divina. Questo è l'obiettivo della vita.

345. Sviluppa tutte le latenti potenzialità della tua anima conducendo una vita divina.

346. Nel mezzo dell'oscurità la luce persiste. Nel mezzo della vita materiale la vita divina si erge per condurre l'uomo verso la divinità e la beatitudine eterna.

347. La vita divina è la via della conquista del sé ed il sentiero verso la beatitudine e l'immortalità.

348. I principi della vita divina non comportano mai per loro stessi un effetto negativo, ma un processo sbagliato della loro applicazione può condurre proprio al risultato opposto invece che all'intenzione originaria.

349. La base della vita divina è il celibato. La sommità della vita divina è l'amore di Dio e la saggezza del Sé.

350. Spetta a noi fare l'uso migliore di questo strumento, mantenerlo affilato ed utile per lo scopo divino. L'unione con il Signore è ottenuta quando in ogni luogo noi vediamo Lui e Lui soltanto che pervade ogni atomo dell'esistenza, quando sviluppiamo alla perfezione le divine virtù e quando facciamo la Sua volontà dopo una completa conquista della nostra natura inferiore. Questo si raggiunge conducendo la vita divina di Verità, Amore e Purezza.

(ii) Vivere la Vita Divina

351. La vita divina deve essere vissuta e sperimentata.

352. Sii sempre pieno di gioia ed allegro. Non c'è spazio per qualsiasi dolore o sofferenza nella vita divina.

353. Una vera vita divina conduce alla realizzazione del Sé ed all'immortale beatitudine.

354. La vita divina è una vita basata sullo Yoga e pervasa dallo spirito del Vedanta.

355. La vita divina è fatta di altruismo, servizio, pratiche spirituali e realizzazione del Sé.

356. Yoga e Vedanta costituiscono la vera struttura della vita divina.

357. La cosa più importante della vita divina è viverla, non molto, nella sua conoscenza.

358. Se hai una comprensiva conoscenza della vita divina, sarai capace di viverla più efficacemente.

359. Gloriosa è la vita divina e benedetta è una vita dedicata a servizio altruistico, amore di Dio, meditazione e realizzazione del Sé.

360. Ricerca. Disciplina. Trova. Entra. Risiedi. Questa è la via. Questa è la verità. Questa è la vita divina.

361. Sincerità di devozione, costanza in amore e forza di volontà sono le sole richieste che la vita divina fa ad un devoto.
362. Vivi in pace ed armonia con il tuo simile. Irradia bontà di cuore intorno a te. Questa è vita divina.
363. Attraverso il sentiero della vita divina soltanto, il mondo può essere curato dalle sue malattie.
364. La vita artificiale in ville, con automobili e servitori e con un grande conto in banca, ma senza vita divina, non è prosperità.
365. Vieni allora, prendi oggi la decisione che vivrai ogni momento della tua vita per la realizzazione di Dio.
366. Se ognuno di voi prende la decisione nella propria mente di condurre da oggi la vita divina, proprio da questo momento, che dubbio c'è che l'intera società, di cui tu sei un'unità, non sarà trasformata?
367. L'alba di una nuova vita ti attende! Il tempo è venuto! Sforzati per la vita divina. Sarai benedetto.
368. Dire la verità in ogni circostanza, parlare dolcemente, con amore, praticare la non violenza e il celibato, osservare il Signore in tutti gli esseri, è vita divina.
369. Amore, verità e purezza formano le fondamenta dell'edificio della vita divina.
370. Carattere e devozione sono la malta ed i mattoni con cui devi costruire le pareti del tempio della vita divina.
371. Il tempio della vita divina ha quattro colonne, cioè meditazione, purezza, amore e rettitudine.
372. Attraverso il servizio, l'amore e la meditazione viene vissuta la vita divina.
373. Il segreto della vita divina sta nello spirito di servizio e di sacrificio.
374. La mortificazione del corpo non è vita divina.
375. La nudità fisica ed un aspetto trasandato non hanno nulla a che fare con la vita divina.
376. La vita divina non è un rifiuto della vita e delle sue attività, ma una trasformazione di essa nel divino.
377. Senza autocontrollo non c'è vita divina.
378. Sii compassionevole verso tutti; sii gentile con tutti. Ama tutti. Rinuncia ai piaceri dei sensi. Medita sul Divino. Questa è vita divina.
379. Una vita di bontà e di buoni principi è in sé stessa una vita divina.
380. La vita divina è la religione della buona vita. Sii puro in pensieri, parole ed azioni. Medita su Dio. Questa è la vita divina.
381. Il primo basilare principio della vita divina è la fede in Dio.
382. La purezza è la nota chiave della vita divina.
383. La via per il raggiungimento e la realizzazione sta in una vita sublime di purezza, verità, amore universale, servizio, devozione, meditazione e saggezza. Questa è la vita divina.
384. Pundit (eruditi) istruiti e professori scrivono eccellenti saggi; ma questi scritti mancano di forza e di vera vita divina.
385. Più c'è egoismo, meno c'è vita divina. La diminuzione dell'egoismo è l'aumento della vita divina.

386. Conduci una vita divina di tolleranza. Sopporta insulti privazioni e sofferenze.
387. Dissociati sempre di più dalla vecchia vita. Vivi una vita nell'Atman o nello Spirito. Conduci una vita divina di sincerità, purezza e bontà; di servizio, devozione, meditazione e coscienza divina.
388. Conduci una vita di santità, perfezione e purezza. Questa è la via per raggiungere la realizzazione del Sé.
389. Conduci una vita di sincerità, purezza, autocontrollo e semplicità.
390. Non camminare più nell'oscurità. Prega, medita, abbi la luce della vita divina.
391. Prepara te stesso per una vita divina.
392. Non discutere troppo circa l'esistenza di Dio. Ma conduci la vita divina.
393. Sii in armonia con la vita divina.
394. Radicati nella vita divina, nella divina consapevolezza. Sii pratico.
395. La vita reale non è null'altro che la vita divina, perché niente altro esiste se non Dio, e Dio è amore. Accogli la vita divina.
396. Il Satsanga è il più grande di tutti i mezzi che trasformano una persona dalla vita mondana a quella divina.
397. La chiamata per la nobile, esaltante vita divina verrà dall'associazione con i Mahatma.
398. Figli dell'immortalità! Sollevatevi, risvegliatevi e conducete la vita divina di purezza, verità, amore e bontà.
399. Conduci la vita divina. Costruisci la tua vita divina su fondamenta sicure; sulla roccia della retta condotta o Yama. Su questa tu puoi facilmente e rapidamente costruire la struttura del Nirvikalpa Samadhi.

(iii) **Gloria della Vita Divina**

400. Dio ha un piano per ogni vita. Se questo piano viene seguito, porta alla più grande felicità ed al successo. Il piano divino è la vita divina.
401. Condurre la vita divina è progredire verso una beatitudine senza fine ed una luce eterna.
402. Pace e serenità benedicono chi segue la vita divina. La vita divina è piena di suprema pace e felicità.
403. Tutte le angosce e le ansietà si allontanano da colui che vive una vita divina.
404. Dovunque c'è la vita divina, lì c'è successo, felicità, armonia, pace, forza e coraggio.
405. Colui che vive una vita di umiltà e semplicità guadagna la suprema beatitudine dell'eternità.
406. Una vita di vera e sincera devozione, amore per il prossimo e servizio altruistico è veramente una vita di immensa beatitudine e non c'è successo più grande assicurato in una tale vita divina.
407. Conduci la vita divina avrai la vittoria sulla materia e sulla mente ed il trionfo sul peccato e sul male.

408. Vivi la vita divina. Incontrerai molte difficoltà. Molti si opporranno a te, ma un giorno anche i tuoi nemici ti ameranno e cadranno ai tuoi piedi. Sarai felice e insegnerai agli altri come condurre la vita divina ed essere felici.

VITA SPIRITUALE

- (i) Il Sentiero della Sadhana
- (ii) Suggerimenti alla Vita del Sadhaka
- (iii) Elementi Essenziali nella Vita Spirituale

(i) Il Sentiero della Sadhana

409. Una vita spirituale di Sadhana è in verità la cosa più degna su questa terra.

410. La vita spirituale è la sola vita gloriosa. Non dimenticare questo grande messaggio.

411. La vita spirituale è uno sforzo continuo non nel senso dello sforzo contro le esterne forze del male, ma nel senso di uno sforzo interiore contro la propria natura inferiore.

412. La vita spirituale è una vita di sforzo continuo. Tu dovrai combattere con la mente ed i sensi giorno e notte.

413. La vita spirituale è basata sulla completa conquista della natura inferiore. Su questo piedistallo di padronanza perfetta e retta condotta si deve costruire l'edificio della divinità e della vita divina.

414. La vita spirituale è un viaggio su un sentiero sconosciuto che è tagliente come la lama di un rasoio.

415. La vita spirituale è la conquista e la sottomissione della natura animale e la sublimazione di quella umana nella natura divina.

416. La vita spirituale o la disciplina spirituale, è la chiave per la realizzazione del Sé.

417. La vita spirituale è la dominazione della mente. La vita spirituale è la vita nel divino attraverso il controllo della mente.

418. La vita spirituale deve essere costruita e sostenuta da un ideale ben concepito e chiaro; un definito programma di vita ed una base di pensiero.

419. La vita spirituale è pratica dall'inizio alla fine. L'amore per l'ideale dovrebbe essere concentrato ed unico.

420. La vita spirituale dà un significato e porta gloria alla vita umana.

421. La devozione è inerente nella vita spirituale.

422. Il completamento della vita spirituale sta nella diretta realizzazione di Brahman, la Realtà ultima da cui questo mondo procede, su cui si sostiene ed in cui si dissolve.

423. La spiritualizzazione della vita non significa che devi abbandonare la tua famiglia e tutte le tue attività.

424. La giovinezza è il periodo migliore e più adatto nella vita dell'uomo per dedicarsi all'aspirazione spirituale ed alla Sadhana.

425. Non ci sono vacanze nella vita spirituale. Eterna vigilanza ed incessante meditazione caratterizzano l'essenza della vita divina.
426. Non rimpiangere il passato che è volato via. Inizia la vita spirituale da ora.
427. Comprendi bene il significato della vita e poi inizia la ricerca ed il viaggio spirituale.

(ii) Suggerimenti alla Vita del Sadhaka

428. Per procedere nella vita spirituale, il primo requisito è che dovresti avere un ideale.
429. Quello che è necessario nella vita spirituale è una sincera aspirazione per la vita dello spirito, una sincera dedizione ad essa, una devozione con tutta l'anima ed una applicazione alla realizzazione dell'ideale.
430. Un aspirante dovrebbe sviluppare divine virtù come serenità, compassione ecc. per raggiungere il successo nella vita spirituale.
431. La vita spirituale è una vita di fanciullesca semplicità.
432. Una vita di autoanalisi è una vita verso la realizzazione del Sé.
433. E' solo vivendo una vita di purezza, castità, sincerità ed austerità che uno diventa sufficientemente adatto per seguire il sentiero della realizzazione spirituale.
434. Solo con una vita di purezza, unicità di scopo ed altruismo puoi raggiungere la realizzazione di Dio.
435. La vita di un aspirante è una lunga serie di rinunce e di sacrifici giornalieri.
436. Non una parziale, ma una perfetta completa aderenza alla verità è il primo elemento per formare la base della vita di un Sadhaka.
437. L'aspirante che distrattamente trascura la grande importanza di Yama o autocontrollo, mai progredisce sulla via spirituale.
438. Purezza o Brahmacharya è la base della vita spirituale.
439. L'istinto sessuale è la spinta più grande nella vita umana, è molto potente. E' richiesto un grande sforzo per controllare questo istinto. L'energia sessuale deve essere sublimata e trasformata in divina energia tramite Japa, Kirtan, meditazione, Satsanga e studio delle sacre scritture.
440. Il progresso nella vita spirituale è possibile solo quando gli appetiti sessuali sono portati sotto controllo.
441. Sollevati oltre tutte le sette, i culti ed i credi. Il settarismo è in antitesi con la vita spirituale.
442. Non essere affascinato dal rispetto e dalla riverenza. Allontanali; essi ostacolano la vita spirituale.
443. Conduci una vita ideale. Fai che l'assoluto altruismo e la Sadhana spirituale siano le luci che guidano la tua vita.

(iii) Elementi Essenziali nella Vita Spirituale

444. Una delle tue più grandi necessità nella vita spirituale è la meditazione.

445. La Sadhana non dovrebbe essere mai trascurata in nessuna circostanza. Dovrebbe diventare parte della tua vita e naturale come il respiro.
446. Vivi una vita interiore di silenzio e di continua contemplazione.
447. La vita spirituale interiore dovrebbe procedere fianco a fianco con la vita esteriore. Lo spirito della prima sosterrà la seconda.
448. La vita di un aspirante dovrebbe essere dinamica e creativa. Non dovrebbe essere una vita di inerzia o di passività. L'inerzia è erroneamente presa per Sattwa o stato pacifico.
449. Coltiva la vita spirituale o la giusta meditazione e discriminazione.
450. La vita spirituale richiede una costante vigilanza e lunga perseveranza prima che siano fatti sostanziali progressi.
451. La costanza è essenziale nella vita spirituale. L'aspirante dovrebbe tenacemente dimorare nei principi della vita divina.
452. Aderisci ai tuoi voti anche a rischio della vita.
453. Sii preparato anche ad abbandonare la vita nella pratica di questi eterni principi. Solo allora raggiungerai la realizzazione del Sé.
454. Conduci una vita ben regolata e disciplinata. Controlla prima di tutto i sensi; assoggettali assolutamente al controllo della mente. Poi porta la mente inferiore sotto il controllo della mente superiore.
455. In ogni momento della tua vita in cui abbandoni tutti i Sankalpa o pensieri ed i desideri, questi momenti sono quelli dell'assorbimento della mente.
456. Il Guru è il perno della vita spirituale.
457. La discesa della grazia del Maestro può trasformare la vita mondana in vita divina.
458. La vita del Guru è un sermone vivente per il sincero discepolo.
459. La vita è breve, il tempo passa e gli ostacoli sono molti sul sentiero spirituale.
460. Senza la convinzione dell'irrealtà e dell'inutilità della vita terrena, senza un bruciante distacco e un grande autocontrollo, tu non avrai un grande beneficio nell'aderire al sentiero spirituale.
461. E' con la morte del sé inferiore che tu rinasci alla vita eterna.
462. Tu vuoi vita, più vita, vita abbondante, vita eterna. Solleva la tua anima nella luce e contrasta tutti i negativi poteri dell'inerzia, dell'egoismo e dell'oscurità. Fatti coraggio. Con un'anima alata, con le ali della devozione e della saggezza vola alto nel reame dell'Eterna Beatitudine.
463. Possa la tua vita spirituale ed il tuo esempio ispirare uno e tutti!

IL SEGRETO DEL SUCCESSO NELLA VITA

- (i) La Religione è Vita
- (ii) Sii Pratico
- (iii) Sii Forte; Vivi Coraggiosamente
- (iv) Diventa Ricco Spiritualmente
- (v) Il Segreto del Successo nella Vita

- (vi) Vivi Vittoriosamente
- (vii) Luce da Sivananda

(i) La Religione è Vita

464. La religione è una parte integrale della vita dell'uomo. E' la base del codice di condotta necessario per realizzare un uomo migliore ed una società migliore.
465. La vita dell'uomo dovrebbe essere guidata dalla religione.
466. Religione e vita sono una cosa sola. La religione è vita e la vita è religione.
467. La religione è la cosa più importante nella vita.
468. Per un Hindù la vita e la religione sono una stessa unica cosa; non possono essere separate l'una dall'altra.
469. La religione è un mezzo per raggiungere l'obiettivo della vita.
470. La religione è la luce che anima la vita.
471. La religione è il respiro della vita; uno dovrebbe essere sempre consapevole di questo.
472. La religione è un modo di vivere; è la via per la realizzazione del Divino.
473. Se la religione non ha una pratica importanza nella vita, allora questa diventa completamente inutile.
474. L'educazione è l'allenamento per la vita in cui l'etica ha il ruolo più importante.
475. L'educazione deve essere basata su una sana filosofia di vita.
476. Il centro dell'educazione è il centro della spiritualità, dove la vita deve essere solenne, pura e semplice.
477. L'educazione religiosa ha certamente il ruolo più importante nella vita dell'uomo.
478. La vita religiosa deve essere la base di tutta la vita nazionale.
479. L'India continuerà sempre ad apprezzare i valori spirituali come gli obiettivi più alti della vita.
480. La religione dovrebbe permeare tutta la nostra vita. Dovremmo diventare testimoni viventi dei suoi insegnamenti. Allora soltanto diventerà pratica ed efficace.

(ii) Sii Pratico

481. La vita è un bene prezioso, utilizzalo per raggiungere la realizzazione di Dio.
482. La vita senza un degno ideale è come una barca senza timone.
483. Una vita senza aspirazioni è un'esistenza da vegetale.
484. La morte è meglio di un'ignorante vita vegetale.
485. Gli ideali e la vita pratica non possono avere due corsi separati.
486. Conduci una vita che è adatta a questo glorioso ideale dell'esistenza.
487. Scegli una vita che sia nobile, degna e sublime.
488. Conduci una vita di dignità e di rispetto per te stesso. Cammina con la fronte in alto. Non essere sotto il dominio di una qualsiasi persona. Lavora con dignità.

489. Annulla l'animale che è in te. Sublima l'umano in te nel divino, esprimi questa divinità nella tua vita quotidiana.
490. Consacra te stesso ai valori spirituali della vita. Pratica l'autocontrollo. Sii pratico. Realizza te stesso.
491. Devozione, amore, giustizia, sentimenti di amicizia, misericordia, discriminazione, purezza, meditazione, fiducia in se stessi sono i più alti valori spirituali della vita.
492. La vita trova la sua verità e bellezza nell'armonia.
493. Ricerca l'armonia in ogni passo della vita.
494. Servizio altruistico, amore, fede, adorazione, meditazione sono i cinque elementi essenziali della vita.
495. Servizio, sacrificio, vita dedicata, riverenza per santi, insegnanti ed anziani, onestà, umiltà, sincerità, purezza sono gli elementi essenziali della vita.
496. L'amore è la legge della vita. L'unicità è la verità della vita. Il servizio è l'essenza della vita. L'essenziale divinità dell'uomo è il più grande aspetto della vita.
497. La principale bellezza della vita è il sacrificio del proprio più caro interesse sull'altare della Verità.
498. Una vita senza principi è in verità un tragico sciupio.
499. La vita non dovrebbe essere vissuta per accumulare ricchezze e per indulgere nella sensualità. La vita deve essere un'offerta di sacrificio al Signore.
500. Meditazione e preghiera nella tua vita personale, dinamica bontà nella tua attività giornaliera, ti porteranno verso la perfezione, qui ed al di là.
501. Senza una vita virtuosa, senza una disciplina spirituale, senza autocontrollo, senza meditazione, non c'è durevole potere di vita, non c'è alcun valore per la vita.
502. Da una vita buona deriva la vita divina. La bontà è la soglia per la Divinità.
503. Impara a vivere bene per vivere la vera vita, per vivere la vita divina.
504. Comprendi la vita. Vivi in armonia. Ricerca la buona compagnia.
505. Vivere semplicemente significa vivere nell'accontentarsi delle minime necessità della vita.
506. Ascolta gli insegnamenti dei santi e dei saggi. Mettiti in pratica. Elevati sopra gli alti e bassi della banale vita mondana.
507. Fai che la tua vita non sia una vita di finta devozione. Fai che sia una vivente espressione, di amore, sacrificio, saggezza e coraggio.
508. Fai che la tua vita sia una degna espressione dello spirito della bontà.
509. Il vivere rettamente consiste nello sforzo incessante di realizzare la divinità manifesta e non manifesta, e l'unicità e la totalità della vita.
510. L'idea dell'unicità deve essere trasferita in azione nella vita di ogni giorno.
511. Permea la tua vita con il puro amore per tutti gli esseri. Fa che sia fondata sui principi della verità assoluta.
512. Non solo sermoni, ma anche amore, la vita di unità con ogni cosa, con tutti gli uomini ed i credi.
513. Tutta la vita è sacra. Quindi non fare del male nemmeno ad un insetto.
514. La vita è una. Il coronamento della vita è la compassione.

515. La breve durata della vita mortale è una totale beatitudine per uno che è devoto ai Piedi di Loto del Signore. La sua beatitudine consiste nel suo godimento.

516. Segui il sentiero della rettitudine. Completa il viaggio della vita con il servizio, la devozione, la meditazione e la realizzazione di Dio.

(iii) **Sii Forte; Vivi Coraggiosamente**

517. Nella vita tu devi far fronte ad innumerevoli difficoltà. Quindi sii coraggioso.

518. Non essere diffidente di fronte ai giornalieri problemi della vita, affrontali con calma e confidenza. Vai attraverso di essi con coraggio, con il Divino Nome del Signore nel tuo cuore, tutte le tue difficoltà saranno obbligate ad allontanarsi.

519. Il dolore arricchisce la vita.

520. Affronta la vita con coraggio e trattala con serenità.

521. Rendi acute le tue facoltà di comprensione e risolvi i problemi della vita.

522. La vita spirituale e la devozione a Dio sono essenziali per prevenire ogni sentimento di frustrazione nella vita.

523. Il Satsanga è l'associazione con il saggio, è l'unica panacea per tutti i mali della vita.

524. Nulla può salvarti eccetto la grazia di Dio, la chiarezza della tua coscienza nel fare i tuoi compiti è una completa dedizione ad una vita di rettitudine.

525. Una piccola meditazione nelle prime ore della mattina ed una vita ben regolata darà un equilibrio ed un ritmo alla tua vita, coraggio e forza spirituale interiore.

526. Impara le lezioni della vita. Impara a vivere razionalmente ed in rettitudine. Cerca la via della Luce. Sii in sintonia con l'Infinito.

527. Combatti coraggiosamente la battaglia della vita. Armato con lo scudo della discriminazione e la spada del distacco.

528. Tutto non è altro che uno stupendo insieme. Conosci questa spirituale unità di esistenza vivendo una vita di purezza, indagine, devozione e meditazione.

529. Fa che la tua vita sia dedicata al servizio altruistico ed allo sforzo spirituale. Fa che sia una sorgente di ispirazione per gli altri.

530. Abbandona questa piccola egoistica vita mondana; troverai la vita eterna.

531. Muori per vivere. Muori per vivere la vita eterna.

532. Ancora la tua fede nel Signore e vivi una vita di puri pensieri, alti ideali e suprema saggezza.

533. Attraverso introspezione, pensieri, discriminazione e meditazione dovresti dirigere il corso della tua vita.

534. La vita è piena di spine e la giovinezza è vana. Un uomo saggio raggiunge la perfezione.

535. Purifica. Vivi in unità con Brahman o l'Infinito. Sarai sollevato sopra tutte le debolezze e le limitazioni. Avrai una vita completa e perfetta.

(iii) Diventa Spiritualmente Ricco

536. Prega e medita e aggiungi qualcosa di nuovo alla tua vita. Diventa spiritualmente ricco.
537. Anche solo un po' di Sadhana e un po' di Japa e meditazione ti libereranno da grandi angosce e peccati. Ogni passo porterà nuova gioia, nuova vita.
538. La vita è un sacro dono di Dio. Utilizzalo vantaggiosamente in meditazione e nel servizio altruistico.
539. La vita è monotona e vuota senza preghiera e meditazione.
540. La vita diventa fredda ed insipida senza religione e virtù morali.
541. Ogni stile di vita che ignora moralità, religione, pratica della Sadhana e autocontrollo è solo un vicolo cieco.
542. In verità ha sciupato la sua vita chi non ha praticato Japa, Kirtan, meditazione e non ha controllato passione, ira e cupidigia.
543. Vivi sempre una vita di perfetto Dharma o rettitudine, fede ferma, servizio altruistico, purezza e devozione.
544. Sviluppa lo spirito nella vita praticando purezza, servizio, devozione, indagine e meditazione.
545. Conduci una vita di verità, purezza, devozione, servizio e meditazione giornaliera.
546. La vita non è come una spugna che deve essere strizzata, ma è come un barile da riempire. Riempilo di bontà, purezza, devozione, aspirazione e saggezza.
547. La vita è gioia, forza, potere e completezza. Medita. Esprimila in tutta la sua gloria, grandezza e bellezza.
548. La vita esterna vale poco. Il cuore deve essere puro. Un cuore puro vede solo il bene, mai il male.
549. Il nome di Rama è la vera sostanza dei quattro Veda. Colui che ripete "Ram, Ram" versando lacrime di amore raggiunge la vita eterna e la beatitudine infinita. Il nome "Ram" lo guiderà sul sentiero. Quindi, ripeti "Ram, Ram".
550. Nel nome Divino c'è il più ricco tesoro della vita.
551. E' molto meglio vivere un giorno da uomo virtuoso e dedito alla meditazione, che la vita di cento anni di un uomo che conduce una vita malvagia.
552. Trasforma le feste in giorni santi e porta le benedizioni nella tua vita tramite la meditazione.
553. Conduci una vita di virtù e di meditazione; tutto il resto è soltanto rumore.

(iv) Il Segreto del Successo nella Vita

554. Raggiungi la coscienza della presenza di Dio; avrai l'intero segreto del successo in ogni passo della vita.
555. Coltiva l'abitudine della concentrazione nella vita quotidiana. Questo è il segreto del successo in molti importanti settori della tua vita.
556. Comprendi la vita e le leggi che la governano. Vivi la tua vita in accordo con queste leggi. Godrai di armonia, pace, felicità e gioia.

557. Conduci una vita di sincerità, onestà ed appagamento. Sarai sempre felice.
558. Tamas è un grande ostacolo al progresso spirituale ed al successo in ogni aspetto della vita.
559. C'è qualcuno che desidera migliorare la propria vita? Se c'è uno così, egli troverà aiuto nel "Cuore di Sivananda".
560. Studia "Sicuri mezzi per il successo nella vita e la realizzazione di Dio". Ti insegnerà il segreto di sviluppare la forza di volontà ed ottenere la padronanza sulla tua natura.
561. Vita, fama, felicità, potere e conoscenza aumenteranno in quell'uomo che rispetta gli anziani ed i santi e che con fede e devozione si inchina di fronte a loro.
562. Il modo sicuro per rendere perfetta la propria vita è illustrato nella Gita. Il messaggio della Gita è lo Yoga della Sintesi, con una speciale enfasi su ognuno dei particolari aspetti dello Yoga scelti in accordo al temperamento dell'aspirante.

(v) Vivi Vittoriosamente

563. Avere la padronanza della mente e degli impulsi significa vivere vittoriosamente.
564. Autopadronanza e devozione allo spirito universale sono i più grandi beni nella vita.
565. La vita umana è piena di sofferenza. C'è una via per uscire da questa. La via è la devozione e la meditazione.
566. Condurre una vita egoistica chiude un uomo in una stretta routine e rende la vita priva di gioia ed inutile.
567. Una vita senza preghiera, Japa, Kirtan, meditazione e studio delle sacre scritture è come un giardino senza fiori.
568. Una vita dedicata alla glorificazione del Signore è in verità tre volte benedetta.
569. Una vita dedicata alla propagazione dei grandi ideali del Dharma, della devozione, della Sadhana e della realizzazione del Sé è in verità la più nobile vita sulla terra.
570. La vita è ricca e splendente quando il fuoco della fede è acceso nel tuo cuore.
571. La vita è ricca se sei semplice ed umile.
572. Conduci una vita di semplicità, appagamento, altruismo e sacrificio del sé.
573. C'è unità di vita. C'è unità di coscienza. Osserva questa nascosta unicità in tutte le cose.
574. Scopri il significato della vita nella compassione, servizio, gentilezza, amicizia, amore e meditazione.
575. Vivi in sintonia con le verità spirituali della vita.
576. Risveglia la spirituale attitudine alla vita ed alle sue attività.
577. Lo Yoga non richiede un allontanarsi dalla vita ma la spiritualizzazione della vita.
578. La vita moderna vissuta di fretta, con paure, insicurezze, malattie e frizioni non è la vita reale.

579. La vita reale consiste di disciplina, devozione, studio delle sacre scritture e meditazione su Dio.
580. La vita, senza una retta comprensione è soltanto un vuoto.
581. Purifica il tuo cuore da tutte le ipocrisie, il tuo lavoro da tutte le apparenze e la tua lingua da tutte le falsità.
582. Fa che la tua vita irradi purezza, amore, servizio e sacrificio.
583. Colui che conduce una vita di malvagità, che non osserva le leggi della società, che è disonesto, avido ed egoista è un operatore del male.
584. Interferire negli affari degli altri porterà nella tua vita amarezze, tensioni e conflitti.
585. La vita significa stabilità. Adattati, aggiustati e concilia (adapt, adjust, accomodate).
586. Vivi semplicemente, naturalmente e con sensibilità; avrai una lunga, salubre ed efficiente vita.
587. Vivi una vita di rinuncia, distacco e devozione.
588. Conduci una ben regolata e disciplinata vita. Dormi senza preoccupazioni. Vivi una vita umile e pura, tuttavia indipendente.

(vi) Luce da Sivananda

589. La vita di un uomo di famiglia sorge dalla coscia del Signore, la vita di un Brahmachari dal Suo cuore, la vita di un Vanaprastha dal Suo petto e la vita di un Sannyasi dalla Sua testa.
590. La vita studentesca dovrebbe sviluppare e rifinire le migliori qualità della natura umana, illuminare la mente dello studente, equipaggiarlo per far fronte alle sfide della vita ed infondergli la comprensione della Realtà ultima al di là di tutti i fenomeni.
591. Le privazioni della prima parte della vita ti daranno nervi e muscoli forti. Conduci una vita dura per renderti forte fisicamente e mentalmente.
592. La vita coniugale porta all'individuo la luce dell'esperienza. Vissuta propriamente fornisce il campo per l'attuazione del sublime obiettivo dell'umana esistenza – realizzazione della Perfezione e sua manifestazione nella vita.
593. La vita di un uomo di famiglia è la migliore opportunità per fare Sadhana integrale di devozione e servizio e raggiungere Kaivalya Moksha.
594. La vita di famiglia non può essere un ostacolo nella via della tua devozione e meditazione se abbandoni tutte le tue azioni a Dio.
595. Colui che conduce la vita di Vanaprastha o di Sannyasi non dovrebbe ritornare al suo luogo natio e vivere con i suoi figli.
596. Condurre una vita di perfetta purezza e servizio altruistico, controllare e purificare la mente con facilità, meditare vigorosamente e rigorosamente, solo la vita di un Sannyasi offre queste facilità e opportunità.
597. Per l'Occidente, la filosofia è una visione della vita; per l'Oriente, la filosofia non è solo una visione della vita ma è anche un modo di vivere.
598. L'essenza della vita è il desiderio di esistere, conoscere, dominare e godere.

599. L'amore per la propria vita è estremo.
600. I cinque sensi della conoscenza formano le basi della vita ordinaria.
601. La vita coinvolge necessariamente attività e lavoro. Il lavoro coinvolge necessariamente un male o l'altro.
602. Vita e società non possono esistere senza frizioni o battaglie.
603. La base della vita dovrebbe essere cooperazione e non competizione.
604. Il progresso è la legge della vita.
605. Il novanta per cento della vita di ogni uomo è dolore, lavoro faticoso e ingrato.
606. La vita è diventata meccanica ed individualistica.
607. La vita materialistica è l'angoscia più grande; avere un corpo fisico è la più grande malattia; avere una moglie/marito litigiosa/o è la più grande sfortuna; dimenticare Dio è la perdita più grande.
608. Una vita virtuosa è la più grande benedizione; il servizio al Guru è il più grande purificatore; l'accontentarsi è la più grande ricchezza; il Nirvikalpa Samadhi è la più grande beatitudine.
609. Lo Yogi è un padrone del pensiero e delle emozioni. Egli gode di calma interiore, serenità e pace tra tutte le vicissitudini della vita.
610. Uno Yogi è un vero eroe, un maestro, un uomo di grande padronanza. Egli rimane indisturbato in tutte le condizioni ed esperienze della vita.
611. Evitare di mangiare la carne ecc. è lodevole e benedetto. Conduce a lunga vita ed è utile nella pratica dello Yoga e nel controllo delle passioni.
612. Le piccole meschinità dovrebbero essere allontanate in tutte le condizioni della vita.
613. L'amicizia è l'elisir della vita. L'amicizia è un albero che da riparo. Fai amicizia con il tuo amico immortale: il Governatore Interiore.
614. La grande illusione della vita è il sentimento di separazione.
615. I Santi parlano dalle profondità della vita dentro di loro, poche e semplici parole di fede, amore e saggezza.
616. Il sublime sentiero di vita divina lasciato da santi e saggi perché il genere umano lo imitasse è diventato uno dei più grandi fattori nella storia degli esseri umani per passare dalla passione alla purezza, dalla crudeltà alla compassione, dalla bassa grossolanità alla elevata divinità.
617. Prendi lo stendardo della "Divine Life Society" e diffondi il messaggio di verità, amore, servizio, sacrificio, pace, buona volontà e rinuncia, in ogni dove intorno al globo.

HARI OM TAT SAT

INDICE

Questa Vita Preziosa

Il Tuo più Importante Compito nella Vita

La Fontana di Vita

Vita Mondana

Vita Retta

Vita Divina

Vita Spirituale

Il Segreto per il Successo nella Vita