

SWAMI CHIDANANDA

LA LIBERAZIONE E' POSSIBILE !



ASSISI - Luglio 2004

*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 del Gurupurnima 2004 (2 Luglio 2004).*

Prima Edizione Indiana: Maggio 2003

Prima Edizione Italiana: Luglio 2004

Traduzione Italiana di:  
*“ Liberation is Possible ! ”*  
by Swami Chidananda  
a cura di L. e L. Porpora

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

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

Website: [sivanandaonline.org](http://sivanandaonline.org)

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli  
Tipolipografia Properzio

## NOTA DELL'EDITORE INDIANO

E' con grande gioia che offriamo questa nuova selezione di discorsi e meditazioni mattutine di Pujya Swami Chidanandaji nell'auspiciosa occasione del 60mo anniversario del suo arrivo allo Sivananda Ashram e del suo primo incontro con Gurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj.

Per felice coincidenza, il giorno dell'arrivo di Pujya Swamiji all'Ashram era Buddha Jayanti (la nascita di Buddha), e come il Signore Buddha, la vita di Swamiji è stata una espressione di compassione e di rinuncia. Ma Swamiji è anche un insegnante molto positivo. Egli ci ricorda costantemente che la liberazione e la realizzazione di Dio sono il nostro diritto di nascita. "Voi siete stati creati per questo," egli ci rassicura, e la sua vita è una dimostrazione vivente che la liberazione è possibile!

The Divine Life Society – Maggio 2003

## 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 LIBERAZIONE E' POSSIBILE ?

Possa la grazia divina e le migliori benedizioni del Guru concedervi il completo raggiungimento delle aspirazioni del vostro cuore, del supremo obiettivo della vostra vita, così che proprio in questa vita, in questo corpo, voi diventate esseri liberati – diventate esseri a cui dolore, angoscia e delusione sono estranei, non hanno alcun significato. Schiavitù non ha alcun significato. Morte non ha alcun significato. Questo è lo scopo, questo è l'obiettivo. Così possiate essere stabiliti in uno stato di illuminazione e consapevolezza della vostra immortale natura.

Questa possibilità è stata ripetutamente dichiarata e riaffermata nelle Scritture. Essere liberati in questa nascita, diventare un *jivanmukta*, è l'obiettivo supremo. E' possibile? Non possiamo dare una risposta diretta a questa domanda, ma possiamo chiaramente affermare che non è impossibile. Questa è una assicurazione sufficiente. Questo significa che è possibile, ma non necessariamente così facile come mangiare un buon dessert. Mangiarlo può essere facile, ma la preparazione richiede lavoro.

Tutti i Grandi hanno provato che la liberazione è possibile raggiungendola loro stessi, e poi essi hanno affermato che è possibile. Quello che uno ha raggiunto, tutti gli altri possono raggiungerlo. Voi siete stati creati per questo!

## SEGUITE LA VOSTRA STELLA

Adorabili omaggi al Supremo Divino Essere, l'unico, eterno ed infinito Spirito Universale, senza inizio e senza fine, senza limiti, l'infinita Esistenza-Assoluta, Coscienza-Assoluta e Beatitudine-Assoluta, l'Essere trascendente, raggiungendo il quale uno è liberato da dolore, sofferenza e angoscia; sperimenta beatitudine assoluta e si stabilisce per sempre in quella beatitudine.

La forte aspirazione di raggiungere questa suprema esperienza, di sperimentare questa grande beatitudine, è stata grandemente lodata e raccomandata dai nostri antenati. Questo acuto desiderio o *Mumukshutva* o aspirazione, non è considerato come un desiderio da soddisfare per sé stesso – un altro desiderio da aggiungere a tutti gli altri innumerevoli desideri che tormentano la mente. Non è considerato un desiderio per raggiungere qualcosa, per ottenere qualcosa. Perché, è nell'abbandonare il desiderio per ogni altra cosa creata da Dio, che uno si qualifica per una tale grande esperienza.

E' piuttosto il completo abbandono di ogni cosa, come è stata la suprema rinuncia che fece il Principe Siddharta per diventare un anacoreta nella foresta, un *tapasvi*. Era la suprema rinuncia che fecero Raja Bhartrihari e il Re Gopichand. Essi avevano ogni cosa che poteva desiderare un re; governavano i loro regni. Ma poi, scoprirono che Dio li aveva mandati sulla terra per raggiungere questa suprema esperienza, che il primo scopo per cui Dio ci ha benedetti con questo grande dono della nascita umana, era esattamente per il raggiungimento di questa grande esperienza.

Essi dissero: "Adempiremo la volontà di Dio con questo atto; abbandoneremo ogni cosa". E Dio diede loro ogni cosa! Abbandonando ogni cosa che il mondo può dare, essi

guadagnarono qualcosa che era eterno – una beatitudine al di là di ogni paragone, una pace che oltrepassa la comprensione, una vita che è eterna, infinita.

E' in questa maniera, quindi, che l'intera questione della ricerca del Supremo dovrebbe essere vista e compresa. E' completamente lontano dall'essere un negativo allontanarsi dal mondo come molti vorrebbero far credere, e accusare i rinuncianti dicendo: "Voi state evitando il mondo, fuggendo via, state trascurando questo e quello e cento altre cose che sono significative ed importanti; questo è contrario alla volontà di Dio". Coloro che pensano in questo modo non sanno che questa rinuncia è precisamente l'esaudimento della suprema volontà di Dio.

Quindi, il criticismo ci sarà sempre. Non potete cambiare il mondo. Non potete cambiare la limitata ristretta visione ed opinione del mondo. Così lasciate andare; che la pace sia con loro. Voi seguite la vostra stella. Gli esseri celesti gioiranno. Dio stesso approverà la vostra azione. Egli farà scendere la Sua grazia su di voi. Questa è la verità.

Quindi, preghiamo il Signore Supremo di darci la forza ed il coraggio, la chiara visione e la risoluzione di seguire con determinazione questo glorioso sentiero verso la realizzazione di Dio. Possa l'insegnamento di Gurudev aiutarci a raggiungere questa grande esperienza. Dio vi benedica tutti!

## **PERSEVERANZA ED ASPIRAZIONE CONDUCONO AL SUCCESSO**

Quando gli aspiranti spirituali ed i sadhakas sono alla ricerca di una guida, quando stanno cercando chiarezza e qualche consiglio circa le loro difficoltà e dubbi, l'ultimo consiglio che usualmente viene dato è: "Quale che sia la cosa che siete impegnati a fare, continuate a farla, ma fatela incrementandola gradualmente. Incrementate la vostra sadhana e perseverate in essa. Questa è la via".

L'impazienza non aiuta in nessun modo. In ogni viaggio voi dovete coprire la distanza tra dove siete e la vostra destinazione. Se siete desiderosi di raggiungere prima la destinazione, allora aumentate il vostro passo ed andate un po' più veloci. In aggiunta, coprite ogni giorno una distanza relativamente più grande di quella che stavate facendo prima. Questo può significare camminare più ore di quelle che facevate precedentemente. Se stavate camminando sei ore al giorno, camminatene sette od anche otto. E' così che un viaggiatore potrà esaudire il suo desiderio di raggiungere prima la sua destinazione.

E' in questo modo che un sadhaka nella vita spirituale, sul sentiero della sadhana, dovrebbe gradualmente incrementare e perseverare nella sua sadhana, sia essa japa, o meditazione, o studio, o pregando il Signore, o ricordandoLo nel mezzo dei suoi compiti e lavori. Non fate che un dubbio qualsiasi diventi un ostacolo sul vostro sentiero. Lasciate lì il dubbio, voi portate avanti la vostra sadhana con maggior vigore. Questo stesso semplice atto talvolta aiuta a chiarificare i dubbi. Quello che non potevamo comprendere un momento prima, cominciamo a comprenderlo come continuiamo la nostra sadhana e la rendiamo più progressiva.

Tutti vogliono riuscire nella vita spirituale. Questo è naturale, e il successo è raggiunto aderendo alla nostra sadhana spirituale e valorizzandola. Continuate a fare quello che state facendo ed incrementatelo sempre di più. Questa è una sicura via per riuscire alla fine a raggiungere l'obiettivo della vita – un continuo, incessante movimento verso la grande mèta. Perseverate ed aumentate la vostra sadhana giorno dopo giorno, ed avrete la chiave per il sicuro raggiungimento del grande obiettivo.

Per analogia, è questa continuità e questo progresso in avanti che fanno sì che alla fine ogni fiume raggiunga l'oceano. Non importa quali ostacoli i fiumi incontrano sulla loro via,

essi li aggirano e vanno avanti. I nostri antichi paragonavano questa continuità al flusso di olio da un vaso ad un altro. Proprio come l'olio fluisce in un ininterrotto continuo flusso, così dovrebbe essere la sadhana e la propria vita spirituale interiore.

In aggiunta, mantenete viva e bruciante la vostra aspirazione. Santi e mistici hanno parlato di questo grande desiderio dando umane analogie tratte dalla vita e dalla società di ogni giorno. Se la vostra brama per Dio, se il vostro desiderio di incontrare il Signore è così acuto ed intenso come quello di una moglie infedele che arde segretamente di incontrare il suo amante, se il vostro desiderio per Dio è come quello di un povero che pensa costantemente ai modi ed ai mezzi per accumulare più ricchezza, se il vostro desiderio per Dio è come quello di una persona sensuale che brama giorno e notte i godimenti dei sensi di vario tipo, allora sicuramente voi raggiungerete l'esperienza di Dio, voi raggiungerete Dio, arriverete faccia a faccia con l'Essere Supremo.

Su questa linea, un mistico diede questa assicurazione: "Se voi avete un'intensità di desiderio per Dio simile a questi tre – il segreto desiderio di una moglie infedele, il desiderio di un miserabile ed il desiderio di una persona sensuale che brama piaceri sensuali – e non raggiungete il Signore, io sono responsabile. Io vi do qui la mia garanzia". Molti mistici sia dell'Est che dell'Ovest, impersonarono in essi questo desiderio.

Tutto questo porta a dire che noi non dovremmo essere tiepidi. Dovremmo diventare la vera personificazione di quel desiderio. Dovremmo diventare, nella nostra totale natura, quel desiderio personificato. Questa è la interiore verità di tutta la vita spirituale e della sadhana. Questo dovrebbe essere il contenuto interiore del cuore del sadhaka.

Noi dovremmo ponderare profondamente e trovare giovamento soffermandoci su queste verità della vita mistica – una vita di devozione, di perseveranza e di aspirazione. Possa la grazia del Divino e le benedizioni del Santo Maestro Swami Sivananda renderci capaci di diventare simili aspiranti e ricercatori ed aiutarci a mantenere questo atteggiamento di fronte a noi come un ideale od una pietra di paragone.

## QUAL'E' IL VERO SUCCESSO?

Adorabile omaggio al supremo, universale, Divino Spirito, l'unico, trascendente Essere al di là di tutti i nomi e forme manifestati – supremo, eterno, infinito, senza nome e senza forma, non duale ma completo e pieno, che non richiede alcun secondo fattore per completarlo, o integrarlo, o supportarlo, per raggiungere la Sua pienezza.

Da un'infinitesima parte della Sua indescrivibile totale pienezza, sono emersi innumerevoli milioni e miliardi di universi. In un infinitesimo frammento di quell'Essere, questi innumerevoli universi sorgono, hanno la loro vita e si immergono di nuovo nella Sua imponderabile infinità. Quindi viene chiamato trascendente, perché è al di là del raggiungimento dell'umano pensiero e ragionamento, per afferrarlo o comprenderlo.

E il fatto più stupefacente è quello rivelato da un grande saggio illuminato: "Tu non sei altro che *Quello*". Ed è ancora più difficile comprendere questa incredibile, inafferrabile, incomprendibile verità. Ma questa è stata detta con tale grande veemenza, convinzione ed assicurazione che essa esige, fissa e domanda la nostra attenzione, perché ha dietro di sé la forza ed il potere della realizzazione personale. In ciò risiede la sua irresistibile potenza.

Questa dichiarazione della nostra identità, della nostra unicità con *Quello*, "*Tat Twam Asi*", è la più grande scoperta e dichiarazione che sia mai stata fatta dal genere umano su questo pianeta terra. E' il più alto pinnacolo dell'umana esperienza. Ci mostra subito quale altezza la coscienza umana sia stata capace di raggiungere, ed allo stesso tempo, che ognuno di noi possiede dentro di sé il potenziale per raggiungere questa grande altezza. Ed è

anche altamente lusingante ed allo stesso tempo impressionante, in quanto ci richiede di mettere in pratica questo potenziale, e fare uso di questa vita per raggiungere il successo.

Cos'è il successo? Qual è il vero successo? E' questo raggiungimento che noi possiamo chiamare successo? C'è un detto che afferma che la vera eccitazione e gioia di un viaggio è il viaggio stesso, non molto il raggiungimento della destinazione. Una volta che avete raggiunto la destinazione l'eccitazione e la gioia giornaliera ed il senso dell'avventura, le nuove visioni davanti ai vostri occhi finiscono. Non c'è più l'eccitazione giornaliera, la gioia, l'entusiasmo e l'avventura.

C'è un qualcosa in questo modo di vedere le cose che ci dà lo scopo e la possibilità di un'emozione e di una gioia che si trovano nello stesso intraprendere – non molto nel portare a termine, ma nell'intraprendere. Il portare a termine può avere il suo proprio tipo di soddisfazione, ma non può essere paragonato alla giornaliera, continua esperienza di gioia nello sforzo fatto, nell'impresa fatta per portare a termine uno scopo.

Visto da questo angolo, in questo modo piuttosto nuovo, il successo è l'abilità di impegnarsi totalmente e di dedicare la propria vita a quel grande raggiungimento. E' questo che in sé stesso costituisce il successo. Se potete iniziare questo grande viaggio, entrare in questo sentiero di perfezione e liberazione, e mantenervi su di esso – con tutte le potenzialità del vostro essere – e così dare la totalità di voi stessi e della vostra vita fino alla fine, voi sarete gloriosamente riusciti. Non c'è alcun dubbio su questo. Tutti gli applausi del mondo celeste sono vostri. Gli esseri celesti gioiscono, e Dio vi guarda con grande gioia, grande amore e con grande soddisfazione: "Veramente degno è questo Mio figlio. Degnamente egli ha usato il dono della vita concessogli, degno è quindi di essere considerato come Mio proprio".

Così dovrebbe essere la vostra vita e possa il Grande Spirito benedirvi tutti lungo la via! Possano le più scelte benedizioni dell'amato Santo Maestro renderci capaci di fare della nostra vita una simile vita!

## L'IMPORTANZA DELLA GIOIA

Adorabili omaggi a quella Grande Realtà, eterna e infinita, senza tempo e senza confini – al di là della comprensione umana, del frustrante umano linguaggio per descrivere adeguatamente la sua imponderabile, indescrivibile gloria trascendente. Possa la Sua Divina Grazia essere sempre su tutti noi!

Amabili adorazioni al venerabile Santo Maestro Gurudev Swami Sivanandaji Maharaj che attraverso la sua radiante personalità, il suo viso splendente, i suoi occhi luminosi ci ha dato alcuni piccoli deboli barlumi di quella grande gloria nella cui esperienza egli era fermamente stabilito. Egli brilla con una luce che è divinità. Possano le sue benedizioni essere sempre sopra noi tutti in questo grande viaggio al di là dell'al di là.

Noi abbiamo menzionato l'eccitazione, la gioia dell'avventura spirituale, di questo viaggio per raggiungere la grande destinazione. Abbiamo detto che la gioia e l'emozione non sono tanto nel raggiungere la destinazione, ma nello sforzo in sé stesso, nel progresso in avanti e in alto verso l'obiettivo. E' nel viaggio stesso che si trova la gioia.

Ma allora questo non è semplicemente un modo di parlare, è anche una necessità. E' anche indispensabile e molto importante. C'è una necessità per questa gioia, c'è un'importanza per questa gioia e questo rivela anche un aspetto indispensabile. Perché se voi non avete una reale gioia e felicità in una qualsiasi impresa, voi non potete impegnarvi in essa con entusiasmo. Se non avete gioia e grande piacere in un certo compito, non potete



darvi totalmente, cuore e mente, ad esso. Il vostro dedicarvi ad esso e la vostra applicazione, saranno, al massimo, indifferenti.

Se non ricavate vera gioia e piacere da essa, voi non raccoglierete. Se non riunite insieme e concentrate la totalità della vostra energia, delle vostre capacità e della vostra abilità, essa sarà così parte della vostra vita, non la totalità della vostra vita. La totalità del vostro essere sarà distratta e non completamente applicata a questo grande raggiungimento. Così, al meglio, sarà una parte di voi che è impegnata in questo grande compito, mentre un'altra parte sarà ugualmente impegnata in qualcosa d'altro.

Ma questo non è semplicemente un grande compito; è un grande compito che non può essere intrapreso dalla metà di voi. E' quella unica dimensione della vita che richiede per il suo raggiungimento la totalità della vostra vita, la vostra intera vita – tutte le vostre potenzialità, tutto il vostro tempo, energia, attenzione ed applicazione. Se vi date totalmente a questa ricerca, allora potete essere sicuri che Dio dona totalmente Sé stesso ad un tale impegnato ricercatore, aspirante e devoto. Questa è stata l'esperienza di tutti i grandi. In vari modi essi hanno cercato di farci comprendere questa verità.

Ed una tale completa dedizione con tutto il vostro essere, il vostro cuore, mente ed anima, è possibile soltanto se traete gioia da essa. Solo se questa è un'impresa che vi riempie di grande esultanza, grande gioia, grande giubilo interiore, e grande felicità. Solo allora una tale completa dedizione – che è molto, molto necessaria – è possibile.

Questa è, quindi, l'importanza della gioia. E' necessaria per sostenerci in questo arduo compito della realizzazione dell'Assoluto, questo arduo compito dell'illuminazione e del miglioramento morale, questo arduo compito dell'autotrascendenza per raggiungere l'esperienza del Sé. Questa è la verità. Possa l'Essere Supremo ed il Santo Maestro aiutarci a percepire questa verità ed a riuscire in questo grande raggiungimento! Dio vi benedica tutti!

## OSSERVANDO I PROBLEMI DA UNA DIFFERENTE ANGOLAZIONE

Talvolta un ricercatore pone a se stesso la domanda: perché accade che un ricercatore spirituale sembra essere afflitto da così tanti fastidiosi problemi, ostacoli, difficoltà e varie complicate situazioni che non sembrano essere presenti nella vita di un normale essere umano che segue la sua vocazione secolare? Egli può avere alcuni problemi come pagare le tasse o far sì che suo figlio sia ammesso in una buona scuola, ma non ha così tanti profondi problemi e complicazioni nella dimensione interiore della sua vita soggettiva.

La risposta è che ciò avviene perché la vita spirituale sta andando contro il flusso della vita. E' come la differenza tra una persona che nuota seguendo la corrente, e una persona che nuota controcorrente. Così, ovviamente, la persona che nuota controcorrente ha una grande quantità di forza contraria da superare, mentre la persona che segue la corrente non deve fare molto sforzo. Essa prende la via di minor resistenza seguendo il flusso. Questa è la spiegazione del perché voi avete questi problemi.

Avete scelto per voi stessi un grande obiettivo e per muoversi verso di esso con il minimo delle difficoltà, un metodo è quello di seguire i passi dei Grandi che l'hanno raggiunto precedentemente. Essi andarono per la stessa via, vissero la stessa vita, incontrarono molte difficoltà e raggiunsero la mèta. Seguite i passi che essi fecero per superare ogni difficoltà finché raggiunsero l'obiettivo. Così contemplate le vite dei Santi. Prendeteli come vostro ideale, osservate le loro vite e traetene ispirazione. Siate anche guidati dai loro insegnamenti di saggezza. Essi ci hanno dato la loro vita come ideale ed hanno lasciato importanti punti di riferimento attraverso i loro personali insegnamenti e consigli. Ricaveremo tutte queste cose

dalle vite dei santi. Così, prendere la vita di un santo come ispirazione e guida è il saggio metodo per progredire su questo sentiero.

Un secondo metodo per eliminare quella che talvolta sembra essere una grande difficoltà, un ostacolo sulla via, è guardare ad esso da un differente angolo di vista. Dire: “No, questo non è un problema. Questa situazione è necessaria per me. Dio conosce il mio grado di evoluzione, il punto in cui sono. A questo punto della mia evoluzione spirituale, questo è quello di cui ho bisogno per acquisire una maggiore capacità di osservazione e per sviluppare le mie risorse interiori così che possa progredire ulteriormente”.

Questo, quindi, è un altro modo di osservare un problema. Che sia benvenuto! “Questo è necessario per me, quindi, mi si presenta. Altrimenti non sarebbe venuto. Se vado in un piano o in una dimensione più elevata di evoluzione, allora queste cose non verrebbero perché sarei già andato al di là di esse. Non avrei bisogno di esse”.

Così, consideriamo quello che appare un problema, non come un problema ma come un’opportunità, un’occasione per manifestare una qualsiasi risorsa interiore che abbiamo sviluppato fino ad ora attraverso la nostra vita spirituale, attraverso la sadhana e la pratica spirituale – il nostro distacco, qualsiasi cosa abbiamo imparato. Noi dobbiamo mettere alla prova tutto ciò sul campo. Quindi, la situazione, l’apparente problema, ci sta dando proprio quella opportunità per mettere alla prova quanto avanti siamo andati nel nostro progredire. Prendiamola come una sfida, un’opportunità per convincerci che siamo ben stabiliti in qualsiasi cosa noi abbiamo guadagnato nell’andare avanti – non siamo fermi su delle fondamenta di sabbia, ma su una roccia.

Prendete quindi ogni cosa con un atteggiamento creativo, con un’attitudine costruttiva e positiva. Questo è il modo migliore per mantenere alto l’entusiasmo e così aver successo nella vostra vita spirituale. Guardate il valore interiore di queste situazioni; sappiate che esse sono importanti e necessarie e che possiamo avere un guadagno da esse! Possa Dio benedirvi tutti.

## **IL MONDO NON E' IL NOSTRO NEMICO!**

Il nostro obiettivo è l’unico, non duale, Essere Supremo. Però, noi viviamo la nostra vita spirituale nel mezzo del mondo esterno. Noi siamo obbligati quindi, a funzionare non solo nel mondo spirituale interiore, ma anche nella dimensione spirituale esterna – che si manifesta come qualcosa di grossolano, materiale, fisico e con una variegata molteplicità.

Situati tra questi due apparentemente diversi fattori, noi dobbiamo considerare la mutualità e l’interazione tra i due. Devono essere tollerati e sopportati come negativi, come fattori meno importanti nella nostra vita, o essi devono essere compresi in una luce differente? Devono essi essere compresi, utilizzati e sfruttati in un modo che, malgrado la dualità, non ci sia alcuna dicotomia contraddittoria tra i due?

In questa connessione, c’è qualcosa che la Natura ha da offrirci, qualche intuizione, qualche guida? Quando ci sono due fattori, un’opposizione è inevitabile, o questi fattori duali forniscono due parti uguali che alla fine vanno a formare un intero – essi si completano e si integrano l’uno con l’altro? Qual è esattamente la situazione?

Nella Gita ci viene detto che noi abbiamo a che fare con i tre Guna perché siamo parte della Natura Cosmica, di Prakriti. E Prakriti è fatta dei tre Guna. Così essi sono parte della nostra vita. Sattva porta l’individuo verso l’alto, Rajas lo indirizza sul piano orizzontale e Tamas lo porta verso il basso. Un’apparente opposizione, ma la grande intuizione che ci viene data è che tutti e tre sono necessari, ed ognuno di essi ha una legittima funzione. Essi sono indispensabili.

Se noi osserviamo la natura, vediamo che un albero è capace di vivere su un pezzo di terra poiché le sue radici vanno profondamente nel suolo. Allo stesso tempo le radici tendono a fare la presa nel terreno, ferma e forte. Le radici provvedono, come in effetti è, a formare una struttura, mentre il terreno dà all'albero la possibilità di innalzarsi con fermezza e forza. C'è una dualità che tuttavia sembra essere vantaggiosa per entrambi. La terra è necessaria per l'albero; l'albero ugualmente dà qualcosa alla terra.

Noi siamo circondati da un mondo fatto di molte cose. Sono esse necessarie? Sono esse inutili? Sono esse molti ostacoli per la nostra evoluzione spirituale? Cosa esattamente sono? Se esse non sono necessarie, Dio non le avrebbe messe lì. Se sono necessarie, devono avere un qualche scopo, qual'è il loro scopo? Ostacolare il nostro progresso spirituale? Diventare grandi ostacoli, grandi fattori di disturbo? Dobbiamo riflettere profondamente su questo e trarre un beneficio da questa riflessione.

Talvolta fattori che apparentemente si oppongono servono ad uno scopo. Essi sollevano dal nostro interno certe facoltà, certe determinazioni, certi fattori positivi quali una forte risoluzione: "lo devo superare questo!" Essi ci offrono una sfida, e noi siamo spinti ad esercitare la nostra intelligenza – come affrontare la sfida e come superarla. Questi sono fattori che fanno sì che molti aspetti positivi compaiano dentro la nostra psiche. Noi la consideriamo una sfida e usiamo la nostra intelligenza per considerare: "Come posso affrontare questo?" Così fanno sorgere il potere di risoluzione e di determinazione: "lo devo trattare con questo!"

Così questi fattori sono gli stimolatori di molte funzioni che provengono dall'interno, che altrimenti non sarebbero state stimolate. Noi saremmo rimasti ottusi e scialbi. Poiché essi stimolano l'aspetto interiore del nostro essere, l'Antahkarana, essi non sembrano essere totalmente negativi. Servono ad uno scopo positivo, costruttivo, che va al di là della semplice interazione o mutualità. Sembrano in definitiva avere uno scopo positivo.

Senza un paio di remi, la barca non può muoversi. Senza la barca, i remi sono inutili, non hanno alcuno scopo. Quando ambedue sono insieme, essi ci aiutano ad attraversare il fiume. I denti superiori ed inferiori non sono in guerra l'uno contro l'altro, ambedue sono necessari se vogliamo masticare propriamente il nostro cibo. Forse questo è il modo in cui noi dovremmo vedere la nostra vita, le situazioni ed i fattori, sia esterni che interni. Dio è totale intelligenza; Egli non avrebbe commesso un errore grossolano.

Tutte le altre forme di vita, non importa quanto forti, quanto dinamiche, quanto ben dotate siano, quando muovendo in avanti si trovano di fronte ad un ostacolo insuperabile, esse cambiano la loro direzione. L'uomo soltanto si chiede come può scolarlo, come può superarlo. Egli non pensa di cambiare la sua direzione. Egli pensa di continuare il suo movimento in avanti. Se incontra un fiume, costruisce un ponte per attraversarlo! Se una montagna ostacola una ferrovia, scava un tunnel attraverso di essa! Forse questo ha qualcosa da insegnarci. L'uomo soltanto opera in questo modo, nessun'altra creatura.

Così, tutte le cose ci sono state date perché sono necessarie. Esse ci mettono alla prova, ci testano. Quanto siamo realmente sinceri? Quanto siamo veramente determinati? Qual è la qualità della nostra aspirazione – quanto è autentica, genuina e vera? Quindi, queste situazioni sono necessarie; ci offrono delle sfide. Ci offrono anche un modo per stimare la nostra vita spirituale. Infatti contribuiscono al nostro significativo progresso.

Se quindi cominciamo a comprenderle ed a vederle, anche la nostra reazione ad esse cambierà. Non saremo così frequentemente sopraffatti dallo sconforto o abbattuti e resi dubbiosi circa la possibilità di muoversi in avanti quando questi aspetti negativi sopravvengono e ci disturbano. Non perderemo confidenza e non saremo scoraggiati quando cominciamo a vedere che tutte queste cose sono necessarie. Esse vengono per testarci ed allenarci, per far sorgere dall'interno le nostre facoltà dormienti. Sono delle sfide.

Quando viste come tali, un'intera nuova visione sorge davanti a voi. Il vostro diventa un approccio intelligente ad esse. Tutte le vostre reazioni diventano positive; la vostra intera vita, in addizione alla vostra vita spirituale ed alla sadhana, prende un nuovo atteggiamento ed una nuova natura. Non c'è più una reazione in un modo negativo. Reagite in un modo positivo: "Dio ha mandato queste situazioni; esse sono necessarie. Devo cercare di comprendere in quale maniera posso avanzare, in quale maniera posso utilizzarle".

L'intero approccio quindi, non è un approccio di diffidenza, di trepidazione, insicurezza o dubbio. L'intero approccio sarà positivo e di comprensione. Sarà creativo e costruttivo, e sarà costituito da un movimento in avanti. Questa è la luce in cui noi dovremmo vedere il mondo, in cui dobbiamo vivere e portare avanti la nostra sadhana spirituale. Allora il mondo viene visto con un diverso significato; non è più un ostacolo od un nemico.

Ma poi, perché le scritture hanno illustrato e detto il contrario? Esse chiamano il mondo: Maya, una trappola, una schiavitù. Lo chiamano una giungla in cui ci si può perdere, una rete con cui si può essere catturati. Ma anche qui c'è uno scopo. Ciò viene fatto per far sì che noi ci muoviamo con cautela ed attenzione. Questo è tutto. Perché se non siete intelligenti e percettivi, allora a causa della vostra mancanza di percezione e di discriminazione, può accadere che essi diventino dei fattori bloccanti. Non che essi sono qui come fattori bloccanti. Essi sono qui solo per dirci: "Qui ci sono delle cose di valore, ma se voi non trattate con esse appropriatamente, queste possono diventare delle responsabilità. Quindi, aprite i vostri occhi e muovetevi in avanti con cautela ed attenzione".

Quando l'umanità era su una scala molto bassa dell'evoluzione e l'intelligenza umana non era molto sviluppata, forse era necessario mettere in evidenza quell'aspetto negativo, ma ora non è più a lungo necessario. Così se permettiamo a questi residui di continuare ancora a sopravvivere nella nostra vita, è perché è bene essere cauti, mentre con determinazione ci muoviamo in avanti. E' bene esercitare un certo grado di attenzione nel vivere la nostra vita spirituale. Mentre viviamo in questo mondo dobbiamo osservare con attenzione tutte le cose in esso presenti e considerarle come un'importante parte del nostro allenamento ed educazione spirituale.

Quindi, il modo in cui dobbiamo affrontare questo mondo è tale che esso deve cessare di diventare il nostro nemico ed ostacolo. Occorre aggiungere alla mutualità ed alla situazione interattiva, un atteggiamento ed un approccio positivo – l'utilizzazione di tutti questi vari aspetti e situazioni, per il nostro proprio beneficio. Possa la grazia di Dio e le benedizioni del Guru renderci capaci di fare questo intelligente atto, e da questo trarne profitto. Dio ci benedica tutti!

## **DIO E' PRESENTE NEL MEZZO DELL'UMANA CONDIZIONE**

Adorabili omaggi a quel supremo, universale, Divino Spirito che è qui ed ora, mescolandosi con la spirituale presenza di Gurudev in questa sacra sala del Samadhi. La presenza spirituale di Gurudev è qui perché il veicolo mortale in cui egli dimorò ed usò, per portare una rinascita spirituale in questo mondo moderno, è stato sepolto in questa sala con il dovuto onore. Il Supremo Spirito Universale è qui perché sebbene sia trascendente, allo stesso tempo Egli è intensamente relativo e personale. Il grande mistero della Sua trascendenza, immanenza e dimorante presenza è l'esperienza e l'affermazione di saggi di grandissima illuminazione ed esperienza spirituale.

Così, il risultato pratico è che noi siamo ad una duale presenza, una volta spirituale ed una volta divina. E' in questo contesto che dobbiamo vedere che in questa verità sono contenuti sia un metodo di evoluzione e raggiungimento spirituale, come anche una soluzione

per il nostro dilemma umano. Ci è stato dato un metodo: “Siate sempre voi stessi consapevoli di questa verità, allora non importa dove siate, la vostra esperienza sarà sempre l’esperienza di Dio”. Non importa dove siate, in quale stato, in quale ambiente, in quali condizioni, saprete che, contemporaneamente, siete alla presenza di Dio.

Quindi, la pratica di questa presenza diventa per voi un metodo per crescere nella consapevolezza di Dio che, alla fine, culminerà nell’esperienza di Dio. Simultaneamente, questa verità offre anche una soluzione alla difficile situazione umana. Il problema umano è che il luogo che il Signore ha considerato come il più adatto per voi per essere costantemente in comunione con Lui – il cuore spirituale interiore – generalmente è invaso da molteplici e miscelate considerazioni su questo mondo transitorio. I Grandi, che si stabilirono in quella esperienza trascendentale, ci hanno detto: “Non tormentatevi; nel mezzo di tutta questa invasione dovuta alle distrazioni ed ai fattori esterni, c’è questo centro della sempre presente, integra, incrollabile Divinità. Nel mezzo di tutti i tumulti e di tutti i più svariati pensieri, questa presenza dimora proprio al centro, inattaccabile.”

Per aderire strettamente a questa irrefutabile verità, a questa realtà interiore, per dimorare sempre nella realtà della Sua presenza, questa consapevolezza deve essere praticata con ogni respiro. Allora, anche dimorando nel mondo, voi dimorerete sempre in Dio. Anche nel mezzo delle sempre mutevoli situazioni ed esperienze che sono parte della vostra inevitabile ed ineluttabile vita terrena, c’è questa immutabile, non influenzabile verità della realtà interiore.

Contemprarla giornalmente – contemplarla consciamente – è il cuore della sadhana e della vita spirituale. Questa consapevolezza è grandemente aiutata dalla pratica del Satsanga, dallo studio delle scritture e dal ricordo: “Io abito in Te. Tu abiti in me”. Questa è la verità. Tutte le altre cose possono essere mutevoli; infatti esse mutano. Questo invece è l’Immutabile nel mezzo degli infiniti sempre mutevoli movimenti di questo mondo esterno.

Contemplate questa verità! Coltivate la pratica di questa verità e così trovate la vostra propria soluzione al vostro umano dilemma. Il successo è sicuro perché Dio vi ha fatto a Sua propria immagine per riuscire nella vita e non per cadere. Egli non ci ha mandato qui per cadere, ma per avere successo. E questo privilegio, questo diritto di nascita è eredità comune a tutti gli esseri umani di tutti i tempi, perché tutti sono fatti ad immagine di Dio.

E’ l’unicità dell’uomo, ma è anche la sua comune eredità umana. Se avete ereditato questo, non è perché siete qualcosa di speciale. E’ a causa della vostra unicità che condividete con tutti gli altri esseri umani che siete unici agli occhi di Dio, ma non dovete pensare che siete speciali agli occhi di Dio. Se siete speciali allora ognuno è speciale.

Quindi, noi dovremmo essere umili e semplici e non indebitamente orgogliosi, perché non siamo molto importanti. Siamo importanti, come tutti gli altri esseri umani sono importanti, ma non in un modo speciale. Così dovrebbe essere ben compresa la sottile distinzione tra essere unico ed essere speciale. Essere speciale porta con sé il pericolo di essere ego-orientati riguardo noi stessi, mentre l’unicità ci rende umili. L’unicità non porta con sé questo inerente pericolo dell’ego.

Così, la verità che dobbiamo praticare è che anche nel mezzo delle nostre umane difficoltà, Dio è sempre molto presente. Quindi questo fatto, questa verità, dovrebbe essere considerata il nostro punto centrale. Dovremmo enfatizzare più questo aspetto che non le umane difficoltà. A questa verità dovrebbe essere data maggiore importanza, più valore e più enfasi nel nostro essere. Allora tutto andrà bene. Quando fate di Dio il punto centrale, allora tutto il resto dovrà naturalmente occupare la circonferenza – perché esiste un solo centro.

Qui c’è la chiave dell’essere stabiliti sempre nel sentimento della presenza di Dio. Rendetelo centrale nella vostra vita. Allora tutte le altre cose troveranno il loro proprio posto.

Possa la Grazia di Dio e le amorevoli benedizioni di Gurudev rendervi capaci di raggiungere questo stato di consapevolezza interiore orientato alla verità, proprio questo stato di mente!

## ALLACCIATEVI ALL'INFINITA SORGENTE DI ENERGIA

Una nascita umana, elevate aspirazioni ed il desiderio di contattare grandi esseri e di assorbire i loro commoventi messaggi spirituali – tutto questo costituisce la vostra ricchezza. Tutto questo costituisce la vostra buona fortuna. Tutto questo costituisce la vostra speciale unica benedizione quando paragonato a coloro che non hanno queste cose.

Essendo nati come esseri umani, innumerevoli milioni di persone conducono una vita dove il loro potenziale umano non è mai completamente riconosciuto, mai completamente allacciato ed utilizzato. E' sprecato e sciupato in molteplici impieghi ed occupazioni di scarsa importanza. Così, anche se ricchi, essi sono poveri; anche se molto fortunati, essi sono i più sfortunati tra gli esseri. Perché essi mancano di riconoscere la loro buona fortuna e non riescono a fare saggiamente un uso adatto di questa grande e buona fortuna.

Quindi, riconoscendo la nostra buona fortuna, cerchiamo di vedere cosa possiamo fare dal punto di vista costruttivo e positivo per formare una sorgente di energia che costituirà un patrimonio per noi stessi ed un serbatoio in cui possiamo raccogliere le viventi acque di una vita progressiva e dinamica; vediamo quello che possiamo fare per costruire una tale riserva di energia. Non sarà possibile trattare tutte le cose che possiamo fare, ma anche trattandone solo alcune di esse, ciò sarà un indice della direzione da seguire.

Una grande quantità di bene arricchirà quell'essere umano che rende la propria mente, da qui in avanti, quella che guarda sempre alla parte brillante delle cose, e mai per un momento continua nell'abitudine di guardare alla loro parte oscura. In breve, siate ottimisti. Mai dire, non posso fare questo, mai dire, questo non è possibile. Mai dire, questo non succederà mai ad una persona disgraziata come me.

Chi siete voi per dire cosa vi potrà accadere, o cosa non vi potrà accadere, quando c'è un più alto Potere che guarda e governa la vita di tutti gli esseri? Chi siete voi per giungere a delle conclusioni come se aveste fatto una finestra nella Sua onniscienza? Voi state cercando di prendere una posizione più elevata, come a dire: "Egli conosce ogni cosa; io conosco quello che Egli fa".

Questo è un tipo di mentalità per cui noi diventiamo il nostro proprio nemico. Invece di questo, perché non essere positivi? Perché non dire: "Ogni cosa sta avvenendo per la mia evoluzione, sono sicuro che solo il buono può venir fuori da tutto ciò. Perché? Perché so che l'Essere Supremo è tutta bontà. Come so questo? Tutti i santi lo hanno detto; tutti i saggi hanno detto così. Tutte le scritture del mondo dicono questo. Egli è totalmente auspicioso, tutta beatitudine, il Supremo Uno, il grande e glorioso Uno. Non c'è nulla di negativo in Lui".

In questo modo, centinaia e migliaia di santi che sono venuti sulla terra e l'hanno benedetta con la loro vita ed i loro insegnamenti, attraverso millenni hanno cantato le Sue lodi e le Sue glorie. Questi grandi hanno lodato l'Essere Supremo in termini inequivocabili, e questo non semplicemente attraverso sentimenti od emozioni. Essi hanno lodato l'Essere Supremo proprio a causa della loro personale esperienza di quell'Essere. Quindi, possiamo essere assolutamente sicuri che quell'Essere è ogni beatitudine, ogni auspicio, ogni bontà.

"Sarò perfettamente nel giusto e sarò sicuro se fondo la mia vita su questa assunzione, se procedo nel vivere la mia vita su questa supposizione".

La persona saggia supera il proprio passato. Essa non permette al passato di essere un ceppo di ferro, una catena connessa ad una grande palla di ferro: "Così, quale speranza

c'è per me di muovermi avanti di un solo centimetro? Sono condannato ad essere dove sono ed a languire e morire qui". Questo è il punto di vista dell'auto-distruggente pessimista che pensa negativamente, che vede solo problemi dappertutto, non sapendo che il problema è qui. Abbiamo trasformato noi stessi in un grande enorme problema, il problema del sé.

Quindi, infrangete questa autocreata prigione di oscurità e volate in alto nella brillante, luminosa luce del sole dell'ottimismo. La speranza è una delle virtù più apprezzate dalla fede cristiana – fede, speranza e amore. La speranza sorge anche dalla fede. Voi sarete abbondantemente beneficiati da questa alchimia di trasferire la vostra base dal pessimismo all'ottimismo, trasformando voi stessi da un disperato pessimista dal pensiero negativo, ad uno speranzoso ottimista dal pensiero positivo, con cui troverete le porte spalancate per la vostra ascesa, successo, progresso e più elevato raggiungimento.

Anche il pranayama fornisce abbondante energia. Respirazioni profonde ed il pranayama danno abbondante energia al sistema fisico. Andate fuori al sole e fate che la brezza soffi sul vostro viso, ogni giorno senza fallo, respirate profondamente e fate che il sole e la brezza agiscano su di voi, potete così ricavare grande energia e beneficio fisicamente e mentalmente. Quando andate nella luce del sole, all'aperto, il vostro umore non può a lungo essere negativo. Andando fuori all'aperto, dove nulla ostruisce la vostra vista in tutte le quattro direzioni, il vostro umore cambia; la mente cambia da uno stato ristretto e limitato in uno stato vasto, illimitato, espanso. Sollevatevi e immergetevi nel nobile Potere Assoluto. Sarete abbondantemente ricompensati.

Così, con infallibile regolarità, praticate il pranayama ogni giorno. Il pranayama riempie le cellule del corpo e le correnti nervose con abbondante energia ricavandola dalla infinita, smisurata, infallibile riserva di prana cosmico che vi circonda. C'è una energia cosmica senza limiti tutta intorno a voi.

Noi stiamo vivendo in un campo di grande energia cosmica, in quanto quello che ci circonda è tutta una manifestazione di Madre Shakti. Prakriti o la Natura è una manifestazione della Shakti, in ogni luogo c'è una grande quantità di eterna, inesauribile quantità di Shakti in cui noi viviamo, ci muoviamo ed abbiamo il nostro essere. Riconoscendo questo, attraverso il pranayama, create positive suggestioni e sentite che dalla cima della vostra testa fino alle estremità delle dita dei piedi, ogni cellula è rinnovata, ringiovanita, trasformata, energizzata e vitalizzata.

In questo modo, giorno dopo giorno, sarete un nuovo essere riempito dalla radiante forza vitale, la Shakti, che non è un fenomeno creato, ma bensì l'increato *noumeno*. La Shakti è non creata, eterna, inesauribile. Può rinnovarvi fisicamente, mentalmente, psichicamente e nel sistema nervoso. In ogni modo può ringiovanire voi e tutti i vostri organi – polmoni, cuore, circolazione, respirazione, l'intero vostro metabolismo. State nuotando in un'abbondante, inesauribile ricchezza, dove non avete bisogno nemmeno di alzare un mignolo per toccarla; è così vicina a voi – un'inesauribile ricchezza di energia, di luce e di vita.

Quindi, consideratevi ricchi e non mendicanti. Consideratevi benedetti e fortunati e non immaginate sfortune. Noi siamo gli eredi di tutta questa abbondanza, di tutto questo grande deposito di abbondanza e di energia. Noi siamo gli eredi; noi possiamo richiederlo; è il nostro diritto di nascita. Questo è il fatto. Questa è la realtà della vostra situazione in questo momento. Realizzate questo e diventate benedetti. Possa l'Essere Supremo ed il Santo Maestro renderci capaci di farlo e mai fermarci nel farlo. Così "Aiutami Oh Signore". E sia così!

## SIATE SEMPRE POSITIVI!

Una delle affermazioni preferite di Gurudev che egli soleva mettere nei suoi scritti, come anche citava spesso nei suoi divini discorsi era: “Mai disperarsi. Mai disperarsi. Nil desperandum”. E un poeta una volta disse “La speranza fa nascere l’Eterno nel cuore umano”. Voi siete venuti qui, su questa terra, per sforzarvi e raggiungere. Sforzatevi, fate *purushartha*. “Il cuore all’interno e Dio sopra la testa”. Siate forti. Siate determinati e procedete. Se agite così, riceverete aiuto da Dio. Questo è il significato di “Il cuore all’interno e Dio sopra la testa”. Nel vostro cuore avete l’atteggiamento giusto e procedete avanti. Fate lo sforzo e allora arriverà l’aiuto da Dio.

Ci sono due vie nell’avvicinarsi alla vita. Una è con diffidenza, mancanza di confidenza, negatività: “Io non penso che posso; è troppo difficile; io non posso”. Un’altra via è: “Io posso, sia che io possa o che non possa. Come posso dire se prima di tutto non provo? Allora soltanto posso sapere se posso o non posso”. Così, arrivare alla affrettata conclusione che “io non posso” non è razionale. E’ irrazionale. “Fatemi fare un ragionevole tentativo. Cercherò di fare del mio meglio”. Se dopo aver cercato di fare del vostro meglio, non riuscite a raggiungere l’obiettivo, posso assicurarvi che voi non avete fallito. Il successo può non essere vostro, ma voi siete riusciti. Avete portato a termine il compito di un essere umano.

Poiché siete fatti ad immagine di Dio, non siete un insieme di negatività. Dio è tutto quello che è positivo, tutto quello che è auspicioso, buono e bello. Non c’è negatività in Dio, e voi siete fatti a Sua immagine. Avete il potenziale per tutto ciò che è positivo, e positivo soltanto. Voi non dovrete venir meno alla vostra divina natura. Ad ogni passo, in ogni cosa la vostra vita dovrebbe provare la vostra divina natura. Quindi è opportuno che abbiate sempre un atteggiamento positivo verso la vita. Sempre una positiva visione delle cose, non una negativa. Abbiate un atteggiamento positivo verso la vita, e, nella vostra vita quotidiana, muovetevi sempre avanti prendendo un positivo approccio verso la vita, mai uno negativo. Quindi il vostro cuore sia nello stato che il poeta voleva significare quando disse: “Il cuore all’interno e Dio sopra la testa”.

Ed è per un tale cuore che dovremmo pregare il Signore: “Ho totale fiducia che Tu sarai il mio condottiero, che la Tua grazia sarà la forza che mi guiderà e la luce principale nella mia vita giorno per giorno. Così con il Tuo aiuto non c’è nulla che non possa fare. Con il Tuo aiuto, oh Signore, tutte le cose sono possibili per me. Ed io considererò il Tuo aiuto accordato, perché Tu sei la grazia. Tu sei amore e compassione. Tu sei sempre pronto a concedere la Tua grazia a tutti i sinceri ricercatori e sadhaka. Essendo certo di questo, io mi sforzerò, avendo totale fiducia che Tu mi aiuterai dove l’aiuto è necessario”. Quindi, dei due atteggiamenti, uno positivo ed uno negativo verso la vita, dei due approcci uno positivo ed uno negativo, e dei due modi di vedere le situazioni, uno positivo ed uno negativo, il saggio sadhaka prende sempre l’approccio positivo – che è il giusto approccio – e mai prende l’approccio negativo che è quello sbagliato.

La speranza è una qualità divina. La determinazione è una qualità divina, è una manifestazione della Shakti. Quindi, è nostro compito verso noi stessi e verso Dio mantenere sempre il nostro atteggiamento interiore in uno stato positivo. E’ nostro compito avere sempre una positiva visione delle cose. E’ nostro compito avere sempre un positivo approccio verso la vita, ed è nostro compito muoverci sempre in avanti mantenendo nel nostro cuore un positivo atteggiamento verso la vita e le azioni. Questa è la corretta attitudine, questo è il corretto atteggiamento e questo voi dovete adottare; e questo vi aiuterà a riuscire nella vostra vita.



## TU SEI QUELLO!

Amati aspiranti spirituali voi state cercando qualcosa, siete devoti a qualcosa, state praticando qualcosa, tutto con un singolo ultimo obiettivo. La motivazione interiore è la stessa. E' il raggiungimento della Divina-esperienza, l'esperienza di Dio, la realizzazione dell'Assoluto, la realizzazione di quello che voi siete.

La filosofia classica e tutti i grandi saggi della filosofia Hindù dicono che questo mondo è un ostacolo a quella realizzazione. Gli oggetti dei sensi sono insidie della tentazione. Lo stolto individuo (jivatma) è catturato e schiavizzato dai propri desideri e queste tentazioni lo attraggono e lo imprigionano nelle proprie spire. Il jivatma privo di aiuto, è catturato da Maya. Essi dicono tutto questo; e noi lo accettiamo e lo diamo per scontato.

Se il comune uomo della strada ascolta questi discorsi e li accetta, dicendo: "Noi siamo indifesi, Maya è insormontabile, non possiamo andare mai al di là di essa", questo è perché sono ingenui, non conoscono nulla di meglio. Ma voi non conoscete nulla di meglio? Siete anche voi ugualmente stupidi? Anche voi accettate questo punto di vista e questa teoria? Se anche voi assorbite questo, allora qual è la differenza tra voi e le masse ingenuie? Gli anni di rinuncia e di solitudine sulle rive del Gange cosa hanno fatto per voi?

Così noi dobbiamo mostrare una differenza. Tutto questo può essere detto nei libri, nelle scritture e nei discorsi che davano i grandi anziani, ma noi dobbiamo conoscere meglio. E la migliore verità ci è stata esposta, ci è stata rivelata. Ma la conoscerete solo se farete il giusto sforzo, la giusta indagine (*Vichara*). La giusta indagine vi porterà immediatamente la luce, vi rivelerà molte cose che non conoscete. Vi porterà molte verità.

E poi improvvisamente svilupperete una nuova capacità, una nuova qualificazione, una nuova abilità a conoscere sia quello che è un ostacolo nella vostra via, che quello che può esservi favorevole nel muovervi verso il Supremo Obiettivo. Conoscerete quello che dovete di buon grado accettare e far parte della vostra vita e quello che dovete sradicare e gettar via, anche se è parte della vostra vita presente: "No, no, ora conosco di più. Non permetterò che questo rimanga; è un ostacolo che è all'interno di me stesso. Lo getterò via".

Così questa acutezza di discriminazione, *Viveka*, è l'abilità di conoscere quello che è utile alla vostra vita spirituale e quello che non è utile. Discriminare costantemente tra queste due, e poi ad ogni passo, rifiutare quello che non è favorevole alla vostra vita spirituale, coltivare ed aumentare quello che è utile, diventa il costante esercizio di un ricercatore saggio e risvegliato. La retta indagine e la discriminazione aiutano a procedere verso la verità che state cercando.

E ad un colpo, in una dichiarazione – una grande, grandissima affermazione – l'intero problema è stato risolto da un Super Essere. Egli ci ha dichiarato che tutte queste cose che pensiamo costituiscono il nostro grande ostacolo, il nostro grande problema, con cui noi dobbiamo costantemente combattere, sono un semplice non esistente mito, un nulla. Noi lo rendiamo enorme a causa della nostra mancanza di giusta indagine e discriminazione. Gli abbiamo dato importanza dotandolo di una forza che non ha: "Via con questa stupidaggine; non è così importante. Voi siete sempre immuni, al di sopra, non influenzati da esso".

Il grande Maestro ci ha dato un super-consiglio: "Nessuna barriera esiste, nulla esiste. Siete già *Quello* che state cercando di fare di voi stessi. Rimuovete questa delusione che non siete ancora *Quello*. Voi siete la divina perfezione che state cercando. L'obiettivo è proprio qui – non deve essere raggiunto, non deve essere afferrato, ma solo riconosciuto".

Questo grande uomo mette tutto ciò in uno straordinario, breve, compatto, sintetico verso dalla meravigliosa pronuncia. Egli disse: "Non ho bisogno di molte parole per dichiarare questo. Posso farlo proprio con un mezzo verso. Questo cosiddetto universo, che voi dotate

di realtà, è un mito non esistente. Uno soltanto è reale. Una soltanto è la solida verità ed essenza e quella è il Satchidananda Brahman, la non duale Realtà, la sempre presente, eterna, immutabile Realtà. Quella soltanto è la Realtà e voi non siete altro che quella grande Realtà, con solo alcune immaginate aggregazioni che sono state aggiunte sulla vostra sempre presente, onniperfetta divina Realtà – qualcosa aggiunta sopra. Liberatevi di queste aggregazioni. Nel momento in cui vi liberate di queste, voi diventate quello che siete. Non dovete diventare qualcosa d'altro. Siete già *Quello*". E per enfatizzare questo: "Voi siete *Quello* e *Quello* soltanto, e non siete null'altro!" Che grande verità! Che liberante verità! Che meravigliosa, rinvigorente verità!

Così questo è qualcosa che avete già nelle vostre mani; è vostro. Applicate questa formula e gli ostacoli non saranno più ostacoli, la schiavitù non sarà più schiavitù. Farete festa, rigioirete nel vostro eternamente liberato, sempre libero stato. Questa è la verità. Questa è la realtà e questa verità è un fatto subitamente liberante a cui voi avete accesso immediato. Realizzatelo e siate liberi!

## NON C'E' DISTANZA TRA NOI E LA REALTA'

Raggiante Atman! Possa la Divina Realtà che pervade ogni cosa, che dimora in tutte le cose, che riempie ogni cellula del vostro intero essere – è più vicina a voi del più vicino – possa essere la vostra costante compagna. Possiate vivere nella consapevolezza di questa compagna, cosicché l'influenza di questa invisibile presenza, sia la forza più potente che modella la vostra vita, che modella ogni vostro pensiero, parola ed azione!

Possa la potente divina influenza di questa compagna sollevare i vostri pensieri a sublimi altezze, tramite la forza della sua immediata prossimità e presenza. Possa codesta farvi avere nobili pensieri, far regnare nel vostro cuore nobili sentimenti e farvi pronunciare parole di immediato conforto, pacifiche e che portano armonia. Possano le parole che escono dalle vostre bocche diventare portatrici di luce, di pace, di gioia, di unità, di sentimenti di fratellanza e di unicità, piuttosto che dei suoi opposti – essendo in ogni maniera totalmente e completamente positivi e costruttivi, mai negativi e distruttivi.

Questo comportamento dovrebbe diventare spontaneo ed abituale per voi, e dovrebbe anche diventare molto facile e naturale a causa della costante, sollevante, divina influenza che è con voi sempre, che è l'immutabile, invariabile realtà della vostra esistenza.

Non è molto che voi siete con il mondo; non è molto che il mondo è con voi. Al contrario, innumerevoli volte siete nel Divino. Vivete, vi muovete ed avete il vostro essere nel Divino. Il Divino è costantemente con voi all'interno ed all'esterno. "Pervadendo tutto questo dall'interno all'esterno, così è l'eterno Essere Divino". Siate consapevoli di questo. Focalizzate la vostra mente su questo. Il Signore Krishna dice: "Vede, colui che vede il Supremo Signore ugualmente esistente in tutti gli esseri, l'immortale dentro il mortale".

Questa è la ragione per cui noi dobbiamo sviluppare la visione interiore – non la visione esterna degli occhi di questo corpo fisico. Questi non sono né il vostro reale Sé, né costituiscono i vostri veri sensi di percezione. Essi percepiscono solo quello che è irreali, mutevole, passeggero, temporaneo ed effimero. Essi percepiscono l'*Asat*, l'irreale. Quello che è visto ed è visibile, è deperibile, soggetto a distruzione. Quindi, questa visione non vi aiuterà.

Discriminate costantemente tra Colui che vede ed il visto. Solo il veggente è reale; il visto è uno spettacolo che passa. Osservare il reale, il permanente e l'eterno, è la vostra visione interiore. E' la vostra visione interiore, illuminata con la conoscenza ottenuta tramite la compagnia di grandi santi e veggenti, una conoscenza ottenuta tramite lo studio spirituale; la

riflessione sulle grandi verità che abbiamo ricevuto da quel tesoro culturale che è venuto a noi come un'inestimabile, unica eredità. Questo, quindi, dovrebbe essere il vostro approccio alla vita – con l'occhio di saggezza interiore che osserva il Reale, e osservando il Reale, vedendoLo essere costantemente all'interno; e vedendo ciò cominciare ad essere consapevoli, ad essere consci del fatto che: "Io dimoro nella costante compagnia di Dio". Quindi, Egli è il più vicino, il più prossimo, il più intimo potere, forza ed influenza che esiste: "Quando sto vivendo e muovendomi così, sto facendo ogni cosa in Sua costante compagnia. Non potrò mai muovermi nell'oscurità. Sarò sempre nella luce, perché Egli è la luce delle luci al di là di qualsiasi oscurità. Quindi, con Lui, non sarò mai nell'oscurità. Vivo nella luce; mi muovo nella luce. La luce mi riempie dentro e fuori. Così ogni cosa che verrà fuori da me, anch'essa parteciperà di quella qualità". Possa la Suprema Divina Realtà concedervi questa grazia!

Amorevoli adorazioni al riverito ed amato Santo Maestro Gurudev Swami Sivanandaji Maharaj che mai si stancava di reiterare questo grande fatto: "Dentro di voi è nascosto Dio". Egli disse: "Questo piccolo 'io' che si presenta come un ostacolo per la percezione del Dio nascosto dentro di voi, dovrà andar via". Questa è una delle più importanti trasformazioni che è necessario avvenga. Questa è la sadhana. Egli ancora disse: "Distruggi questo piccolo io. Morire per vivere".

Fino a quando questo piccolo io è qui, voi state sempre vivendo questa irrequieta, temporanea, falsa vita, questa vita del mondo esterno, fisico, secolare. Non avete ancora iniziato a vivere una vita reale, la vera vita, la vita della vostra essenziale realtà. Gurudev disse: "La vita reale è naturalmente divina perché voi siete in realtà divini". La divinità è la vostra vera identità; la vostra realtà. In ogni modo, finché *Quello* non diventa la forza che riempie tutti i vostri movimenti, tutte le vostre azioni – voi non siete ancora stabiliti in Esso, la Realtà è ignorata e dormiente – questo falso piccolo io prende il centro della scena e diventa il padrone, rendendo gli animali dei cinque sensi molto attivi, inchinandosi ad essi. Questo padrone dovrebbe essere buttato fuori, e la Realtà dovrebbe prendere il centro della scena.

Così egli disse: "Uccidi questo piccolo io. Muori per vivere. Conduci una vita divina". Soltanto quando questo piccolo io viene ucciso voi potrete venir fuori vivi. Voi realizzerete che *Quello* soltanto esiste. Quando questa trasformazione avviene, la vostra vita non è più di secondo o di terzo grado, non sarà più a lungo materiale e grossolana. La vostra vita è spirituale, la vostra vita è divina, la vostra vita è vera, la vostra vita è un'espressione della Realtà dentro di voi.

Risvegliatevi quindi a questa grande Realtà, alla costante, immediata, più prossima, più intima compagnia di questa suprema Realtà. Per questo obiettivo non c'è viaggio. C'è un viaggio solo se c'è una distanza tra voi ed il luogo che dovete raggiungere. Qui non c'è alcun viaggio. E' solo la questione di acquisire un'istantanea consapevolezza, perché non c'è alcuna distanza. Non c'è spazio tra voi e quella Realtà. Ambedue coesistete in uno stato di stretta unicità. Quella consapevolezza che viene chiamata il Supremo Tao, le due valve che formano una unità.

Possa l'Essere Cosmico concederci questo stato interiore di consapevolezza. Possano i grandi mezzi messi di fronte a noi dai Maestri darci una possibilità per raggiungere la totale consapevolezza di questa Realtà. I Maestri ci insegnano che stiamo facendo un viaggio interiore, non un viaggio esteriore. Gurudev disse: "Meditate. Realizzate." La meditazione è un processo interiore dove acquisiamo lo stato di consapevolezza della mente e dell'intelletto. Questo stato di consapevolezza diventa il mezzo per realizzare la sempre presente immediata Realtà.

Possa il Supremo Essere universale e l'amato Santo Maestro concedervi il pieno successo in questa misteriosa ricerca di quello che è sempre trovato, sempre vostro. E' un

misterioso paradosso; state cercando qualcosa che non ha bisogno di essere cercato. State cercando qualcosa che non è stato mai perduto. State cercando qualcosa che è sempre presente. Dove c'è il bisogno di cercare?

Quando conoscerete che non c'è alcun bisogno, allora sarete già arrivati alla vostra destinazione. Avrete già compiuto il vostro destino. Quando saprete e realizzerete che la ricerca è senza significato, non necessaria e superflua, allora sarete già lì. Possa questa grazia essere concessa a tutti! Per questo noi preghiamo.

HARI OM TAT SAT

*Swami Chidananda*