

LUCE, POTERE E SAGGEZZA

di
Swami Sivananda



Assisi - Marzo 2004

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 2004 (18 Febbraio 2004).

Prima Edizione Italiana: Marzo 2004

Traduzione Italiana di:

“Light, Power and Wisdom”

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 snc

INTRODUZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA

Questo piccolo libro è una gemma estratta da quella miniera di diamanti che sono gli scritti di Gurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj.

E' con vero piacere che l'abbiamo tradotto. Leggete con attenzione l'Introduzione alla Edizione Indiana, e già da lì scoprirete la gioia, l'entusiasmo e i benefici che potete ottenere dalla lettura anche di una sola pagina del testo.

Abbiamo fatto del nostro meglio per mantenere nella traduzione tutta l'energia e la forza originale, la colpa è nostra se ci siamo solo parzialmente riusciti.

Ci auguriamo che questo piccolo libro sia di vantaggio e di profitto per molti.

I Traduttori

Assisi – Marzo 2004

INTRODUZIONE ALL'EDIZIONE INDIANA

Questo piccolo libro è un grande dono. E' il vostro Guru tascabile, il vostro amico vicino, il vostro tonico rinvigorente, il vostro delicato stimolo.

Le fiammeggianti parole del Saggio Sivananda sono racchiuse per voi in questo unico tesoro ritrovato per voi perché ne possiate avere il massimo vantaggio. Ogni parola è indirizzata direttamente a *Voi*.

Può darsi che state fronteggiando un problema che resiste ai vostri tentativi di soluzione; aprite una pagina qualsiasi e sarete sicuri di trovare una via non solo per risolverlo, ma meglio, per dissolverlo. Forse siete assaliti da dubbi o disperazioni che cercano di involupparvi nelle oscurità della malinconia; è allora che realizzerete il grande beneficio che vi potrà derivare da questo volume – voltate una pagina qualsiasi e la luce che emana da esso sicuramente disperderà l'oscurità della disperazione. Ogni pagina è piena di Luce, Potere e Saggezza Divina.

Ma è l'aspirante spirituale, però, che scoprirà che questo piccolo volume è a lui più utile della propria vista. Camminando sul sentiero verso il grande Obiettivo, attraverso l'oscurità del Samsara, egli ha bisogno di **Luce** per superare gli ostacoli sul Sentiero. Per sostenere la sua continua vigilanza, per resistere alle tentazioni e per marciare vigorosamente avanti, egli ha bisogno di **Potere**. Per salvarlo dagli errori, per mantenere ardente la fiamma della discriminazione, e per far sì che realizzi la sua essenziale natura, egli ha bisogno di **Saggezza**. Tutto questo si trova in questo volumetto.

THE DIVINE LIFE SOCIETY

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



LUCE

Volete Veramente Dio?

Volete veramente Dio? Siete veramente assetati di avere la Sua visione (Darshan)? Avete veramente una reale fame spirituale? Solo colui che è assetato del Darshan del Signore svilupperà amore. A lui soltanto Egli rivelerà Se Stesso. Dio è una questione di domanda e offerta. Se c'è una sincera domanda per Dio, l'offerta arriverà immediatamente. Pregate con fervore come Prahlada, cantate come Radha. Ripetete il Suo Nome come Valmiki, Tukaram e Tulsidas. Fate Kirtan come Gouranga. Piangete in solitudine come Mira a causa della separazione dal Signore. Voi avrete il Darshan del Signore proprio in questo istante.

La Luce E' Dentro di Voi

Siate sempre giusti, non deviate dal sentiero della rettitudine. State eretti, siate forti, siate senza paura, praticate la Verità. Proclamatela in ogni dove. Marciate in avanti sul sentiero spirituale. La luce è dentro di voi. Fissate la mente sul Signore. Uccidete egoismo ed orgoglio. Coltivate l'amicizia e la fratellanza universale. Amate tutti. Voi avrete una vita piena.

Controllate i sensi. Pregate ferventemente con intensa fede e sincerità. Abbiate una incrollabile convinzione dell'esistenza di Dio e dell'efficacia delle pratiche spirituali. Siate umili e semplici. Voi raggiungerete l'Immortalità.

Lezione di Vita

Alzatevi ogni giorno alle 4 del mattino. Praticate il canto del nome del Signore nelle prime ore della mattina in forma di Nama-Kirtan (cantate ad esempio: *Govinda Jaya Jaya, Gopala Jaya Jaya, Radha Ramana Hari Govinda Jaya Jaya*). Quando cantate il nome di Hari, sentite che il Signore Hari è seduto nel vostro cuore e sta ascoltando tutti i vostri canti.

Studiate sistematicamente la Gita, il Ramayana, il Bhagavatam, il Vishnu Sahasranama ed altri testi sacri per mezz'ora od un'ora giornalmente. Obbedite ai vostri genitori. Dite la verità ad ogni costo, parlate poco e dolcemente. Possa la Fiamma Divina crescere brillante dentro di voi. Possiate seguire il sentiero della rettitudine e raggiungere la Realizzazione Divina proprio in questa vita.

Siate Buoni e Fate il Bene (Be Good, Do Good)

“Agisci sempre senza attaccamento, fai le azioni che dovrebbero essere fatte; perché eseguendo le azioni senza attaccamento, l'uomo raggiunge il Supremo.” – (Gita II-19).

Quando il sentimento del bene diventa parte integrante dell' essere dell'uomo, allora egli non coltiverà più nessun cattivo pensiero nella sua mente. Egli proverà immenso piacere nel servire e nel fare del bene agli altri. Si prova una particolare gioia ed Ananda (Beatitudine) nel fare il servizio altruistico.

Espandete, purificate il vostro cuore, vivete nel vero spirito del servizio altruistico. Vivete ogni secondo per il vostro ideale, per l'obbiettivo della vita. Allora e solo allora, realizzerete la vera gloria del servizio altruistico. Possiate risplendere come un dinamico Yogi con la pratica del servizio altruistico! Possiate godere la vera beatitudine dell'Eterno.

Fate Come Desiderate che sia Fatto

Tutti i fenomeni della natura sono governati da un'importante legge, la legge di causa ed effetto, la legge del Karma. E' questa legge che mantiene l'armonia interiore e l'ordine logico dell'universo. Nessun fenomeno può sfuggire all'operazione di questa potente legge. La causa è legata all'effetto e l'effetto è nella causa. L'effetto è simile alla causa. Questo mondo scorre su questa fondamentale e vitale legge. Questa legge è inesorabile ed immutabile. Ogni vostra azione è tenuta a reagire su di voi con uguale forza ed effetto. Se fate una buona azione ad un altro uomo voi state realmente aiutando voi stessi. Perché non esiste nient'altro che il Sé; questa è l'enfatica dichiarazione delle Upanishads. Questa virtuosa azione reagirà su di voi con eguale forza ed effetto. Vi apporterà gioia e felicità.

Alzatevi ed Agite

Il potere della preghiera è indescrivibile. La sua gloria ineffabile. Soltanto sinceri devoti possono realizzare la sua utilità e splendore.

Non sedete pigramente lamentandovi con Dio perché vi aiuti, ma alzatevi ed agite, poiché Dio aiuta coloro che aiutano loro stessi. Fate il meglio che potete e lasciate il resto a Dio.

Servite i devoti. Rimanete in loro compagnia. Fate Japa e Kirtan. Studiate il Ramayana ed il Bhagavatam. Svilupperete presto la devozione. La Grazia Divina scenderà su di voi.

Praticate la Non-Violenza (Ahimsa)

L'obbiettivo della vita è la realizzazione di Dio. Non dimenticate mai questo. Aspirate incessantemente alla Sua Grazia. Abbiate sete della Sua Visione (Darshan). Siate in costante Satsanga. Voi Lo realizzerete. Praticate la non violenza (Ahimsa). Dite la verità. Abbiate fede in Dio. Fate ogni cosa per amore di Dio (Ishwararpan). Servite senza stancarvi. Pregate con totale devozione. Lottate contro la mente ed i sensi (Indriyas). Poi rivolgetevi verso Dio. Piangete per la separazione dal Signore. Allora riceverete il Suo Darshan. Sentite che Dio lavora attraverso le vostre mani, vede attraverso i vostri occhi, ascolta attraverso le vostre orecchie. Voi diventerete un nuovo essere. Avrete un nuovo angolo di visione. Godrete la Suprema Beatitudine.

Siate Gentili

Estraete l'essenza da tutte le scritture, grandi o piccole, proprio come l'ape fa dai fiori. Abbandonate tutte le vane aspettative ed i cattivi desideri e prendete rifugio nel Signore Supremo.

Percepите l'immanenza di Dio in tutti gli oggetti. Siate gentili e compassionevoli verso gli inferiori, amichevoli con i vostri eguali e rispettosi verso i vostri superiori.

Acquisite la ricchezza del distacco (Vairagya). Raffreddate la vostra mente con la beatitudine del Sé. Gioite nell'ambrosia della serenità della mente prodotta dallo sradicamento delle vostre passate tendenze mentali (vasanas) e dal sorgere della saggezza.

Sviluppate il Puro amore

L'amore è la via più immediata alla Verità o il Regno di Dio o il vasto dominio della gioia e pace perenne. E' il principio vitale della creazione. E' stata la forza che spingeva Mira, Tukaram e Gouranga.

Quindi sviluppate un puro altruistico amore. Il puro amore è una merce molto rara. Coltivatela gradualmente. Tutte le vostre qualità negative, come antipatie, pregiudizi ecc. verranno sradicate. L'amore è un grande purificatore della mente.

Abbandonate ogni sorta di credi errati, debolezze, superstizioni, nozioni sbagliate e idee di impossibilità. Vivete nell'Amore. Aumentate la vostra fede nella Vita Divina. Aspirate ferventemente e costantemente a vivere nel Divino. Godrete la Gioia Suprema.

Abbiate Eguale Visione

Abbiate eguale visione per tutto. Smettete con gli inutili e oziosi discorsi. Imparate ad essere saggi. Abbiate un'incrollabile fede nel Nome di Dio. Cantate il Suo nome. Sentite la Sua presenza ovunque. Non siate preoccupati per le difficoltà. Sopportatele pazientemente. Rivolgete la vostra mente a Dio. Avanzate come un leone spirituale. Spezzate le catene del desiderio. Coltivate virtù come misericordia, pace, perdono, tolleranza ecc. Sarete obbligati a raggiungere la più alta conoscenza e Beatitudine. Pregate ferventemente il Signore Supremo per la Sua Grazia. Sollevatevi sopra le convenzionali distinzioni della vita mondana. Disperdete le nuvole dell'ignoranza con il sorgere del sole della conoscenza. Abbandonatevi totalmente e senza riserve al Signore. Godrete di una ineguagliabile pace.

Abbiate un'Ampia Visione

Vivete una vita di totale dedizione al servizio. Riempite il vostro cuore di fervore ed entusiasmo per il servizio. Ricordate il Signore Supremo in ogni momento. Modellate il vostro carattere. Comportatevi correttamente. Sviluppate simpatia, affetto, benevolenza, tolleranza e umiltà. Venite fuori dal vostro piccolo stretto egoistico centro e abbiate una visione più ampia. Parlate gentilmente, dolcemente ed in una maniera cortese. Sradicate pensieri e desideri indesiderabili.

Siate fermi nei vostri ideali, convinzioni e principi, anche se il mondo intero si oppone a voi. Rimanete fermi nei vostri propri principi di retta condotta e giusto vivere. Seguite le istruzioni di un precettore. Raggiungerete il Supremo.

Amate Tutti

Amate tutti. Siate puri. Servite tutti con il sentimento che dentro ognuno risiede il Sé (Atma-Bhava). Abbiate un perfetto controllo sui vostri sensi. Fate affidamento sul vostro proprio sé. Aspirate incessantemente alla Grazia del Signore.

Non fate alcuna differenza tra maschile e femminile. Quando siete in compagnia di donne, o le donne in compagnia di uomini, ripetete il mantra "Ek Sat Chit Ananda Atman". Lo stesso Atman che è nel vostro cuore risiede nel corpo di tutte le donne o uomini. L'idea di sesso svanirà. Vedrete Dio in essi.

Sentite che il Signore Krishna lavora attraverso tutte le mani, vede attraverso tutti gli occhi, ode attraverso tutte le orecchie. Cantate come Radha, aspirate come le Gopi alla Sua visione. La Grazia del Signore Krishna sarà costretta a scendere su di voi. Egli è l'amico immortale. Non dimenticate mai questo. Voi Lo realizzerete.

Osservate il Sé in Tutto ed in Tutti

C'è qualcosa più caro della ricchezza. C'è qualcosa più caro di un figlio. C'è qualcosa più caro di una moglie/marito. C'è qualcosa più caro del Prana (vita). Quel qualcosa è il vostro Sé, il Governatore interiore, l'Immortale e sempre misericordioso Signore.

Siate gentili e compassionevoli. Siate puri e cortesi. Siate dolci e amorevoli. Siate umili, simpatici e amichevoli con i poveri. Vivete con essi, serviteli. Rallegrateli quando sono in difficoltà. Siate semplici nella vostra vita. Osservate il Sé in tutti. Abbandonate l'idea della diversità. Abbiate eguale visione per tutti e per tutto. Non usate parole aspre. Non sfruttate gli altri. Non sciupate la vostra energia in stupide chiacchiere e pettegolezzi mondani. Rinunciate a tutti gli attaccamenti.

Servite, Amate, Donate

Non fate alcuna differenza tra lavoro umile o rispettabile. Se qualcuno sta soffrendo per un forte dolore in qualche parte del corpo, subito massaggiare la parte affetta, molto, molto gentilmente. Sentite che state servendo il Signore nel corpo di quel sofferente. Ripetete contemporaneamente il vostro Isha Mantra. Se vedete un uomo od un animale ferito lungo la strada strappate una parte della vostra camicia ed usatela per bendarlo. Non litigate con i poveri portatori alla stazione del treno. Siate liberali e generosi. Tenete sempre alcune monete nella vostra tasca e distribuitele ai poveri ed ai bisognosi.

Quando il cuore è purificato, la mente naturalmente si rivolge verso Dio. Alla fine viene assorbita nel Signore attraverso il puro amore, l'abbandono e l'adorazione.

Donate, Donate

I peccati possono essere distrutti dalla carità. Il Signore Gesù ha detto: "la carità rimette una moltitudine di peccati". Nella Gita voi trovate: "Il sacrificio, la carità e le austerità sono le azioni purificanti del saggio".

Fate abbondanti, spontanee e liberali carità per alleviare i dolori dell'umanità sofferente. La carità è un mezzo efficace per distruggere la cattiva natura; date denaro come se fosse acqua. Se voi date, l'intera ricchezza del mondo sarà vostra. Il denaro verrà a voi. Questa è l'immutabile, inesorabile, inflessibile legge della natura. Quindi donate, donate, donate.

Siate Sempre Alleгри

Siate allegri e felici. Alla larga dalle depressioni e dal malumore. Non c'è niente di più infettivo della depressione. Eliminate immediatamente il sentimento di depressione e di malinconia, con l'indagine, la preghiera e cantando il Divino Nome. Il pranayama, una breve passeggiata all'aria aperta, il pensare alle qualità opposte, cioè il sentimento di gioia, vi faranno superare questi momenti.

Vivete soltanto per essere una benedizione per gli altri. Sentite che tutto è soltanto Luce e Beatitudine. Non permettete alla mente di vedere un qualsiasi oggetto esterno. Raccogliete tutti i dissipati raggi della mente. Sviluppate il potere dell'attenzione. Eliminate ogni interesse da tutti

quegli oggetti ed idee che non meritano la vostra attenzione. Molte debolezze mentali così svaniranno. La mente diventerà sempre più forte.

Coltivate l'Adattabilità

Non vi lamentate mai quando fate un servizio per altri. Prendete diletto nel servire. Cogliete le opportunità per servire. Il lavoro è adorazione del Signore. Abbiate un'affabile, amorevole e sociale natura. Abbiate simpatia, adattabilità, autocontrollo, tolleranza, amore e misericordia. Adattatevi ai modi ed alle abitudini degli altri. Siate equilibrati anche quando siete insultati e quando altri usano dure parole contro di voi. Abbiate una mente equilibrata in piacere e dolore, caldo e freddo.

Il Karma Yoga prepara la mente per la ricezione della Luce e della Conoscenza. Espande il cuore e rompe tutte le barriere che sono di ostacolo alla via dell'unicità e dell'unità. Il Karma Yoga è un'efficace Sadhana per la purezza del cuore. Quindi fate servizio altruistico costantemente.

Siate Giusti

La felicità deriva dalle buone azioni, il dolore da quelle cattive. Le azioni devono sempre portare frutto. Senza azioni non si ricavano frutti. La rettitudine è il rifugio per raggiungere i piedi del Signore. Ogni cosa può essere raggiunta attraverso la rettitudine.

Trattenetevi dall'offendere tutte le creature con pensieri, parole e azioni. Siate gentili e caritatevoli. Siate liberali nella vostra visione. Abbiate costante devozione alla verità. Liberatevi da ira, odio e malizia. Onorate i vostri precettori ed anziani con rispetto e devozione. Adorate le Divinità con fede e sincerità. Siate gentili verso le persone deboli. Godrete di grandi meriti e fama qui e altrove.

Sviluppate Qualità Virtuose

Sviluppate virtuose qualità. Costruite buone abitudini. Fate del bene. Meditate regolarmente. Cercate di vivere in Dio. Tutti i difetti, cattivi pensieri e le debolezze svaniranno, *in toto*.

Non nutrite alcun desiderio nel vostro cuore. Comportatevi amichevolmente con tutti. Abbracciate tutti, amate tutti. Sviluppate l'adattabilità e lo spirito del servizio altruistico. Penetrate nei cuori di tutti attraverso un servizio instancabile e osservate l'unico Sé in tutti. Dimenticate tutti gli illusori nomi e forme. Sentite e vedete il Signore Krishna in ogni cosa, in ogni momento. Voi godrete così di Pace Suprema, Beatitudine e Immortalità.

Create Buone Qualità

Molta parte del vostro subconscio consiste di esperienze sommerse, memorie gettate nel fondo, ma recuperabili. Voi potete creare delle buone abitudini, nuove idee, nuovi ideali, nuovi gusti ed un nuovo carattere operando nella mente subconscia e cambiando tutte le vecchie abitudini.

Pensate profondamente, cogitate, riflettete. Abbiate un costante Satsanga (incontri e stare in compagnia con i Saggi). Fate servizio altruistico, sviluppate le quattro qualificazioni (Sadhana Chatushtaya): discriminazione, distacco, fede e il desiderio della liberazione.

Non deridete nessuno. Non accigliatevi con nessuno. Controllate tutti i vostri sensi. Siate sempre allegri. Non guardate indietro. Distogliete la mente dal desiderio e dalla collera. Allontanate l'orgoglio. Rivolgete il vostro sguardo all'interno. Contemplate. Gioirete della vera felicità.

Sviluppate il Potere della Sopportazione

Proprio come il sole raccoglie tutti i suoi raggi al tramonto e si immerge nell'orizzonte, così raccogliete tutti i dispersi raggi della vostra mente ed immergeteli nei piedi di loto del Signore Supremo.

Non concedete indulgenza o clemenza alla mente. Coltivate lo spirito di amore e umiltà, coltivate la Divina Compassione e la tenerezza come il Signore Buddha. Nutrite l'ammalato. Confortate e consolante il deluso, l'addolorato. Voi diventerete divini.

Sviluppate il potere della sopportazione. Apritevi a più alti livelli di coscienza spirituale. Fissate la vostra mente sui Piedi di Loto del Signore. Pregate per ricevere misericordia, luce, forza, pace e conoscenza. Sicuramente le otterrete. Raggiungerete la Gioia Suprema.

Parlate con Parole Misurate

Controllate la mente abilmente ed avvedutamente. Pensate giustamente e chiaramente. Disciplinate l'organo della parola. Parlate dolcemente, gentilmente e sinceramente. Diventate un essere di misurate parole.

Siate umili e fate mentalmente prostrazioni a tutti gli esseri. Sentite la Divina presenza ovunque. Abbandonate vanità, orgoglio ed ipocrisia. Non ferite mai una persona in pensieri, parole e azioni. Fate sempre atti buoni e gentili. Raggiungerete la Pace Suprema e l'Eterna Felicità. Sintonizzate il vostro cuore con il Signore facendo giornalmente frequenti e sincere preghiere. Siate umili e semplici. Praticate la moralità. Sviluppate il contentamento. Dissetatevi con la Beatitudine dell'Anima.

Luce sulla Vita

Passione per il potere, cupidigia materiale, eccitamento sensuale, egoismo, lussuria, passione per la ricchezza e per gli appetiti inferiori hanno sprofondato l'uomo dalla sua vera vita nello spirito in una vita materialistica. Egli può riguadagnare la sua perduta gloria divina se pratica in giusta sincerità i principi della Bhakti (devozione). La Bhakti trasmuta la natura animale nella Natura Divina e solleva l'uomo alla sommità della gloria e dello splendore divino.

Possiate sviluppare Bhakti cosicché vi possa portare a raggiungere la Divinità o la realizzazione del Sé proprio in questa vita! Possa la fiamma spirituale crescere brillantemente in voi!

Ammettete i Vostri Errori

Fate che la Divina fiamma bruci stabilmente. Trattate ognuno con rispetto. Guardate tutti con eguale occhio. Osservate il Signore in tutti gli esseri. Abbiate un'intensa ed esclusiva devozione per il Signore.

Non offendetevi per ragioni trascurabili. Ammettete i vostri errori se essi sono segnalati da altri. Ringraziate colui che indica i vostri difetti. Pregate. Cantate le Glorie del Signore. Raggiungerete l'Eterna Felicità. Usate la vostra intelligenza. L'intelligenza è il più prezioso dono che l'uomo possa avere. Fate ogni cosa in questo mondo con intelligenza. Solo allora riuscirete a ottenere tutti gli oggetti desiderati.

Uccidete Questo Piccolo Ego

Proprio come un'oscura nube nasconde l'infuocato sole, così anche le nuvole dell'egoismo ed i desideri (vasanas) nascondono il Sé (Atman).

Mantenete una ininterrotta corrente di meditazione. Uccidete il piccolo ego! Sviluppate puro amore. Abbandonate il frutto delle azioni ai Piedi del Signore. ImplorateLo di concedervi la Sua Grazia. Voi berrete il nettare dell'Immortalità. Risvegliatevi dal sonno dell'ignoranza e del materialismo. Orientate nuovamente la vostra attenzione verso il servizio altruistico e l'adorazione del Signore. Sviluppate sentimenti di fratellanza verso tutti gli uomini. Godrete di una Pace Suprema.

Sradicate l'Autogiustificazione

Non offendetevi per questioni di poco conto. Coltivate un'amorevole gentile natura e adattabilità. Ammettete i vostri errori se essi sono segnalati dagli altri, sradicateli e ringraziate colui che vi ha indicato i vostri difetti; solo allora potete crescere in spiritualità e meditazione.

Siate introspettivi, guardate dentro di voi. Cercate di rimuovere i vostri difetti. Questa è la vera Sadhana. Dovete rimuovere tutte le vostre debolezze. Molte vecchie viziose abitudini dovranno essere sradicate. Rimuovete i difetti di una natura autogiustificativa e dogmatica.

Siate regolari nel fare Japa, Kirtan e meditazione, studio della Gita, Ramayana e di altre Sacre Scritture. Osservate Brahmacharya (castità) e Mouna (silenzio). Voi raggiungerete il Supremo.

Controllate l'Ira con l'Amore

L'ira scuote il sistema nervoso fisico e produce una profonda durevole impressione sul corpo astrale. Scure frecce vengono lanciate dal corpo astrale. Un terribile scatto d'ira produrrà una profonda infiammazione del corpo astrale. Avete realizzato ora le disastrose conseguenze dell'ira? Non diventate una vittima dell'ira. Controllatela tramite perdono, amore, misericordia, simpatia, indagine (Vichara) e considerazione per gli altri. Date le vostre mani al lavoro e fissate la vostra mente ai Piedi di Loto del Signore. Con la pratica sarete capaci di fare due cose nello stesso tempo. Il lavoro manuale diventerà automatico, meccanico o istintivo. La vostra mente sarà ai Piedi di Loto del Signore. Potrete realizzare Dio anche mentre rimanete nel mondo.

Conducete una Vita Semplice

Conducete una semplice vita. Fate che i vostri pensieri siano elevati. Abbiate timore di Dio. Dite la verità. Amate tutti. Vedete il vostro proprio Sé in tutti. Siate onesti in tutte le vostre azioni. Avrete successo nella vostra vita e nella realizzazione di Dio.

Non preoccupatevi mai, per nessun problema. Siate sempre allegri. Usate sempre il vostro buon senso e la ragione. Abbiate sempre una mente equilibrata. Rivolgete la vostra mente verso Dio. Cantate il Suo Nome. Bramate per avere la Sua Visione. Siate sinceri nel cuore. La Grazia Divina discenderà su di voi. Abbiate forte determinazione ed una volontà di ferro. Otterrete ogni cosa per trasformarvi in un saggio. Applicatevi diligentemente e accendete la dinamo spirituale interiore. Sforzatevi. Lavorate sodo. Infiammatevi. Realizzate.

Vita Semplice e Pensieri Elevati

Sviluppate la vostra fede nei Vedas e nel potere dei Mantras. Praticate regolarmente Japa e meditazione ogni giorno. Prendete del cibo sattvico. Non sovraccaricate lo stomaco. Obbedite alle leggi della natura. Fate il giusto esercizio fisico ogni giorno. Eseguite al tempo giusto i compiti prescrittivi. Sviluppate un modo di vivere semplice e dei pensieri elevati. Voi realizzerete Dio proprio in questa nascita. Possiate ricordare i Santi Nomi del Signore in ogni momento e vivere in un oceano di Divina Estasi e Divina Comunione! Possiate prosperare gloriosamente!

Conducete una Vita Regolata

Voi siete i veri maestri e governatori del mondo intero. Voi non siete legati a nulla. Abbandonate tutte le ansietà, paure e preoccupazioni. Riposate nella Pace. Eseguite l'adorazione dell'Atman in tutti i momenti. Conducete una vita regolare. Modellate il vostro carattere. Sviluppate nobili e virtuose qualità. Siate giusti e lavorate per il bene degli altri. Siate devoti al vostro Precettore. Sviluppate il potere della concentrazione.

Rimuovete passione, egoismo, ira, orgoglio ecc. Otterrete purezza di cuore. Sperimenterete sublimi sentimenti divini. Quando l'attrazione e l'attaccamento per gli oggetti sensuali svanisce, allora sorge la conoscenza dell'Atman. Voi godrete la gioia del Supremo.

La Vita è Molto Preziosa

Né la nascita, né la cultura rende buono un individuo. Solo un buon carattere lo rende buono. Colui che ha perduto il suo carattere ha perso se stesso. La coltivazione di un buon carattere porta ad un progresso spirituale. La vita è molto preziosa. Vivete nello spirito degli insegnamenti della Gita. Lavorate senza l'attesa dei suoi frutti e senza egoismo. Voi diventerete presto uno Yogi, diventerete uno col Signore.

Acquisite Ricchezza Spirituale

Un qualsiasi numero di zeri non ha alcun valore intrinseco a meno che il numero uno non sia aggiunto prima di essi. Anche così la ricchezza dei tre mondi è nulla se non cercate di acquisire ricchezza spirituale e se non vi sforzate per raggiungere la realizzazione del Sé.

Quindi vivete nell'interno del Sé o dell'anima. Aggiungete l'Atman alla vita mondana. "Cercate prima di tutto il Regno di Dio e la Sua Giustizia e tutte le altre cose vi saranno aggiunte - Gesù". Proprio come la luce brilla dentro la lampada al vento, così anche la fiamma Divina sta bruciando da tempo memorabile nella lampada del vostro cuore. Immergetevi nella camera del vostro cuore. Meditate su questa Divina fiamma e diventate una cosa sola con la fiamma di Dio.

Comprendete la Legge

Nessun evento può presentarsi senza una chiara e definita causa alle spalle di esso. Ogni cosa segue la legge di causa ed effetto. Questa legge è completamente misteriosa. Questa è la ragione per cui il Signore Krishna dice nella Gita: "Misteriosa è la natura delle azioni". Tutte le forze fisiche e mentali nella natura obbediscono a questa grande legge di causa ed effetto. La legge ed il Legislatore sono una cosa sola.

Voi potete cambiare i vostri pensieri ed abitudini e modellare un nuovo carattere. Potete diventare un uomo retto e santo facendo azioni virtuose e coltivando nobili e divini pensieri. Quando raggiungerete la conoscenza del Sé, potrete riposare nella vostra propria natura

essenziale (Swarupa). Potrete diventare identici al Legislatore e quindi la legge di causa ed effetto non opererà più su di voi. Avrete conquistato la Natura.

Seguite un Solo Guru

Sviluppate la virtù del perdono. Abbandonate le chiacchiere inutili. Studiate i Sacri Libri. Osservate la schiettezza, il celibato, l'innocenza e l'equanimità quando siete sotto le opposte condizioni di dolore e piacere, guadagno e perdita ecc. Non fate del male a nessun essere.

Abbiate pazienza, una volontà adamantina ed una infaticabile persistenza. Fermatevi in un unico posto, con un solo Precettore spirituale. Seguite un solo metodo ed un solo sistema di Yoga. Questa è la via per un sicuro successo. Allontanate immediatamente il sentimento della depressione e della malinconia tramite l'indagine, il canto dei Nomi Divini, le preghiere, il canto dell'OM, il pranayama, una veloce passeggiata all'aria aperta e pensando alle qualità opposte: cioè al sentimento della gioia. Cercate di essere felici in ogni situazione ed irradiate solo gioia verso tutti quelli che sono intorno a voi.

Rispettate il Vostro Insegnante

Siate liberi dai desideri. Aspirate solo alla conoscenza di Dio. Impegnatevi nell'eseguire il servizio altruistico. L'intuizione e la divina visione sorgeranno in voi.

Rispettate vostro padre, madre, gli insegnanti e gli ospiti come veri dei, senza considerarli come semplici esseri umani. Date loro la riverenza dovuta, serviteli con grande rispetto. Non abbandonatevi al fatalismo. Cambiate le vostre abitudini. Conducete una vita virtuosa. Sradicate cupidigia ed ansietà, abbandonate la vanità. Siate devoti al Signore. La Luce Divina sorgerà in voi.

Fate Satsanga con i Saggi

Siate sinceri di cuore. Non correte dietro agli illusori giocattoli di nome e fama. Nome e fama sono delle ombre, essi sono solo semplici vibrazioni nell'aria. Nessuno può guadagnarsi un nome eterno in questo piano di Maya. Non curatevi di queste piccole deperibili cose. Curatevi invece soltanto dell'Eterna Realtà.

Fate un costante servizio altruistico, silenziosamente, mantenendo dentro di voi devozione (Bhava) e pensieri di Dio. Non mormorate né lamentatevi quando fate il servizio per gli altri. Cercate le opportunità per servire. Non perdetevi una singola opportunità. Createle. Create il campo per un buon servizio. Siate regolari nel Japa, Kirtan, meditazione e studio della Gita e del Ramayana. Controllate le vostre emozioni. Osservate Mouna e Brahmacharya. Abbiate contatti con Saggi e Santi. Avrete un raccolto di Suprema Gioia.

Seguite le Istruzioni dei Saggi

Proprio come un uomo che corre dietro a due conigli non riuscirà a prenderne nessuno dei due, così anche colui che medita su due pensieri in conflitto tra di loro, non otterrà successo in nessuno dei due. Abbiate solo un divino pensiero alla volta. Aderite ad esso tenacemente ad ogni costo. Siate dietro a quel pensiero con il più grande vigore, forza e concentrazione. Siete obbligati ad avere successo. Non siate ansiosi. Non agite in accordo ai suggerimenti della vostra mente. Agite in accordo alle parole dei Saggi e dei Santi. Il semplice ricordo di queste anime

elevate, distrugge le tendenze ateistiche della gente materialista, la ispira e la guida a sforzarsi per l'emancipazione finale (Brahma-Jnana)

Dio è Amore

Dio è verità. Dio è amore. Dite la verità. Amate tutti. Voi Lo realizzerete velocemente. Fate Satsanga con i Sadhu, i Sannyasins ed i Bhaktas. Questo soltanto vi può dare Viveka (discriminazione), Vairagya (distacco), forza spirituale e pace di mente. Non c'è altra via. Voi avete bisogno di sincerità e serietà, queste sono sempre pronte a ricevervi amorevolmente con le braccia aperte.

Con il Satsanga la vostra mente sarà saturata, come avviene con lo zucchero nell'acqua, di pensieri di Dio, di Gloria Divina, di Divina Presenza, di sublimi pensieri spirituali che risveglieranno le vostre anime. Solo allora vi stabilirete per sempre nella Coscienza Divina. Solo allora potrete raggiungere la realizzazione del Sé nel breve tempo necessario per cogliere un fiore.

Il Nome è Veramente Onnipotente

Il Nome del Signore è un potente infallibile antidoto per coloro che sono stati morsi dal serpente del Samsara (il ciclo delle nascite e delle morti). E' un nettare (Amrita) che può conferire immortalità e pace eterna. Yama (il Dio della morte) è terribilmente spaventato da coloro che ripetono il Nome del Signore. Egli non può avvicinarli. Ripetete il Nome del Signore sempre e raggiungete lo stato senza paura.

Possa il Signore guidarvi in tutte le vostre attività. Possa Egli illuminare il vostro sentiero e rendervi capaci di raggiungere l'obbiettivo della vita, cioè la realizzazione del Sé, il vostro diritto di nascita. Possa la vostra vita essere piena di gioia, beatitudine e prosperità.

Fate Kirtan Regolarmente

Kirtan è cibo per la mente e per l'anima, è un tonico Divino. Il Kirtan è un potente balsamo risanante per i nervi scossi, è un nettare celestiale. Bevete questo nettare giornalmente facendo Kirtan in Brahmamuhurta (4 del mattino) ed alla sera.

La forza e l'intensità della devozione dipendono dall'insieme di abbandono e sacrificio. Poiché la vasta maggioranza delle persone mantiene nascosti alcuni desideri sottili per una segreta gratificazione, essi non riescono a crescere in devozione. I due ostacoli all'autoabbandono sono desiderio ed egoismo.

Cantate la Gloria del Signore

Adorate il Signore in ogni momento con tutto il vostro cuore e con tutta la vostra mente. Cantate le Sue glorie. Ricordate sempre il Suo Nome. Tutte le miserie termineranno. Il vostro cuore sarà purificato. Il Signore si rivelerà presto a voi. Sentirete sempre la Sua presenza.

Pregate ferventemente il Signore per la discesa della Sua Luce Divina. Implorate la Sua misericordia. Piangete per l'angosciosa separazione da Lui. Bramate per la comunione con Lui. Fondete la vostra mente nel fuoco dell'Amore Divino. Bruciate il corpo nel fuoco della devozione. Assaporate il miele del Suo Amore (Prem). Ubriacatevi col vino del Suo Amore Divino. Raggiungete l'immortalità e la Beatitudine eterna.

Sviluppate la Devozione

Controllate mente, parole ed azioni. Dite la verità, siate calmi, disciplinate i sensi. Ascoltate, cantate, recitate a memoria e meditate le azioni e le qualità delle incarnazioni del Signore Vishnu.

Abbiate un'esclusiva devozione per il Signore. Date a Lui tutta la vostra mente. Non permettete che una qualsiasi mondana impressione o un briciolo di desiderio egoistico entri nella vostra mente subconscia. Imparate come cantare, scambiare la devozione e l'amore l'uno con l'altro, parlare l'uno con l'altro delle glorie del Signore fino a che i vostri capelli non diventino eretti. Cantate e danzate fino a perdere voi stessi in una devota contemplazione.

Realizzate il Signore Attraverso l'Amore

Il Signore Siva è l'Anima Suprema, il Sé che è dentro di voi (Antaryamin), il protettore di tutti gli esseri. Egli è onnisciente, onnipotente e onnipresente. Egli non è mai nato e né mai morirà. Se siete un vero ricercatore di Dio, Lo incontrerete in un momento. RicordateLo sempre, vivete con il Suo Nome sulle labbra. Cantate le Sue glorie. Andate alla Sua ricerca nella camera più interna del vostro cuore. Imparate dai devoti il modo di amarLo e servirLo. Egli è il supporto della vostra anima, il solo Sovrano dell'intero universo, colui che risiede nel vostro cuore, il Governatore interiore. Possiate ricordare sempre i Santi Nomi del Signore e vivere in un oceano di divina estasi e divina comunione! Possa la prosperità essere con voi sempre.

Pregate Sinceramente

Abbiate un'intensa fede in Dio ed una corretta comprensione delle scritture. Prendete rifugio nel distacco (Vairagya) non sciupate tempo in inutili pettegolezzi. Il tempo è fugace. Utilizzate ogni momento nella Sua adorazione e nel Suo servizio. Sviluppate l'umiltà, il perdono, la pazienza e lo spirito di servizio. Siate sinceri e veritieri. Il Signore è silenziosamente vicino a voi, nel vostro cuore. Afferratevi al Suo Nome con estrema tenacità. Godrete la Gioia Suprema.

Pregate Dio per avere purezza, devozione, luce e conoscenza. Pregate nel modo che vi piace di più. Diventate semplici come un fanciullo. Aprite liberamente la camera del vostro cuore, raggiungerete ogni cosa.

La Preghiera Opera Meraviglie

La preghiera ha un'enorme influenza. Il Mahatma Gandhi era un grande sostenitore della preghiera. Se la preghiera è sincera e se proviene dal profondo del vostro cuore essa riuscirà immediatamente a sciogliere il cuore del Signore.

Il Signore Krishna corse via a piedi nudi ascoltando la preghiera che veniva dal cuore di Draupadi. Il Signore Hari, il potente governatore di questo universo si scusò con Prahlada per essere arrivato un pò in ritardo quando quest'ultimo stava pregando. Quanto misericordioso e amorevole è il Signore! Non discutete sull'efficacia della preghiera, ne sarete delusi. Non c'è da discutere sulla materia spirituale. L'Intelletto è uno strumento fragile e finito. Rimuovete ora l'oscurità della vostra ignoranza. Voi godrete la pura beatitudine della preghiera.

POTERE

Aspirate Ferventemente

Smettete di desiderare gli oggetti dei sensi. Sollevatevi rapidamente alla fede nella Divinità. Aspirate ferventemente e costantemente. Avrete così una mente pura. Non danneggiate mai nessuno in pensieri, parole ed azioni. Fate sempre azioni buone e gentili. Purificatevi da tutte le miserie ed angosce. immergetevi nella calma e nel silenzio. Raggiungerete Suprema Pace ed Eterna Felicità.

Distruggete le tossine della mente con la discriminazione, la costante meditazione e la continua indagine sul Sé (Brahma-Vichara). Dirigete la vostra attenzione al servizio altruistico e all'adorazione del Signore. Raggiungerete la Gioia Suprema.

Rimanete Fermi nei Vostri Principi

Seguite sempre la verità. Sforzatevi per raggiungerla anche nei pensieri, parole ed azioni. Siate compassionevoli, siate forti. Arrendetevi al Signore. Non c'è spazio per lamenti o disperazione. Aderite tenacemente ai vostri principi ed ideali. Svolgete i vostri compiti nel migliore dei modi ma senza guardare ai frutti o alle conseguenze delle vostre azioni e Dio sarà con voi. Diventate distaccati, imparate a discriminare ed a conoscere voi stessi e siate liberi dagli attaccamenti. Voi andrete al di là del "Tempo" e della "Morte".

Siate Ardenti nella Vostra Determinazione

Siate sempre allegri e scacciate le vostre preoccupazioni con un sorriso. Seguite i corretti principi del vivere. Siate moderati nel mangiare, nel bere e nel dormire, nei divertimenti ed in tutte le altre cose. Coltivate una fortissima fede in Dio.

Fate tacere le emergenti emozioni ed i turbinosi pensieri. Non fatevi trascinare via dalle tentazioni del mondo. Siate attenti, siate saggi. Allontanatevi dalla compagnia di persone dalla mente mondana. Mettete il vostro cuore, mente ed anima anche nel più piccolo dei vostri atti. Agite sempre con fede e determinazione. Siate fermi nelle vostre risoluzioni ed ardenti nelle vostre determinazioni.

Siate Fermi nei Vostri Voti

Svolgete i vostri compiti correttamente. Siate fermi nei vostri voti e sinceri nel parlare. Acquisite un buon carattere, siate gentili con tutti. Conquistate l'ira. Diventate padrone del vostro piccolo sé. Superate ogni invidia, raggiungerete subito la realizzazione di Dio.

Prendete rifugio nel Nome del Signore. Non pensate molto spesso ai vostri difetti o debolezze. Aspirate ferventemente, crescete in spiritualità. Meditate sulla gloria e sullo splendore del Supremo Essere che illumina ogni cosa, che è indivisibile, che è Esistenza-Conoscenza-Beatitudine Assoluta. Voi raggiungerete il Supremo.

Non Disperatevi Mai

Voi avete raggiunto l'indipendenza nell'azione (Svatantrya). Potete svolgere il vostro karma in qualsiasi modo vi piaccia. Potete diventare uno Yogi od uno Jnani con il giusto pensare e la

giusta azione. L'uomo non è un essere indifeso. Egli ha una propria libera volontà. Quindi superate tutte le vostre sfavorevoli circostanze. Abbiate coraggio, siate fermi. Non disperate mai. Voi riuscirete. Non c'è nulla nel mondo che non possa essere raggiunto da un uomo con il giusto tipo di sforzo. Svegliatevi ora, aprite i vostri occhi. Diventate un uomo virtuoso. Fate delle buone azioni. Cantate il Nome del Signore Hari. Abbiate un costante Satsanga. Tutte le cattive abitudini saranno sradicate. Purificatevi, concentratevi e meditate. Realizzerete l'obbiettivo.

Come Pensate Così Diventate

“Come un uomo pensa così egli diventa”. Questa è una delle più grandi leggi della natura. Pensate che siete puri e puri diventerete. Pensate che siete un saggio ed un saggio diventerete. Pensate che siete Brahman, e Brahman diventerete. Diventate la personificazione della buona natura. Fate sempre delle buone azioni. Servite, amate, donate, osservate la castità (Brahmacharya) ed il silenzio (Mouna). Controllate l'ira. Rendete felici gli altri. Vivete per servire gli altri. Solo allora godrete la felicità.

Estraete Forza dall'Interno

Non permettete alla mente di vagare sempre alla propria maniera. Mantenete il vostro prana ed i sensi sotto controllo, e mantenete ugualmente la mente sotto controllo con l'aiuto dell'intelletto rafforzato da Sattva.

Siate cauti nel fare una promessa, ma siate rapidi nell'esaudirla. Coltivate un'amorevole e lodevole natura e grande adattabilità. Siate coraggiosi. Non disperate mai. Estraete forza dall'interno. Sentite la Divina presenza dappertutto. Immergetevi nella fonte Divina, realizzerete l'infinita beatitudine.

Conquista della Natura

Vivere significa lottare per un ideale ed un obbiettivo. La vita è una serie di risvegli. Conquistate la mente ed i sensi. Questi sono i vostri veri nemici. Vivete con dei principi che durano tutta la vita. Conquistate la vostra natura interna ed esterna. Lottate contro le oscure e antagoniste forze del male attraverso Japa e meditazione. Volate sempre alti, nei più elevati reami della conoscenza spirituale. Mostrate ora la vostra umanità e forza spirituale.

Il Mondo è una Grande Scuola

Questo mondo è una grande scuola; è per la vostra educazione. Siate saggi, entrate nello spirito dello Yoga. Utilizzate tutte le opportunità per raccogliere il miglior vantaggio possibile. Non ci sono cose da poter definire cattive. Le vostre capacità e forza di volontà si svilupperanno. Riceverete sempre più Luce Divina, Conoscenza, Purezza, Pace e Forza Spirituale.

Sorridete ai fiori, alle piante, ai cespugli, alle felci. Sviluppate amicizia con tutti i vicini, cani, gatti, animali, esseri umani, alberi; in pratica con tutte le creature della natura. Avrete una vita ricca e perfetta. Aprite ora i vostri occhi. Risvegliatevi dal vostro sonno profondo e dalla profonda inerzia. Riconquistate la perduta divinità. Siete Divini, siete l'Atman. Realizzate questo e siate liberi.

Il Mondo è il Vostro Corpo

Le azioni producono impressioni (samskaras) o potenzialità. Le impressioni si fondono insieme attraverso la ripetizione e formano le tendenze. Le tendenze si sviluppano in abitudini e carattere. La somma totale delle tendenze di un uomo è il suo carattere. Il carattere genera la volontà. Quindi se il carattere è puro e forte anche la volontà sarà pura e forte e *viceversa*.

Quindi sotterrate immediatamente il seme delle buone abitudini. Esso nascerà e crescerà gradualmente, si affermerà per guadagnare un posto nel corpo e nella mente e lavorerà fino a raggiungere un effettivo successo. Tutte le vecchie cattive abitudini saranno distrutte. Sentite che il mondo intero è la vostra propria casa o corpo. Sentite che Dio dimora in tutte le creature di questo universo. Voi raggiungerete il Supremo.

Comprendete il Segreto del Karma Yoga

Osservate lo stupendo e magnifico lavoro operato dal Signore Buddha, da Sri Sankara e da altri Karma Yogi dell'antichità. I loro nomi sono stati tramandati da posterità a posterità, essi sono ancora ricordati. Il mondo intero Li adora con reverenza. Potete attribuire a loro un briciolo di motivi egoistici nelle loro azioni? Essi vissero per fare servizio agli altri. Ebbero un'abnegazione assoluta.

Il lavoro non può portare miseria. E' l'attaccamento e l'identificazione al lavoro che porta ogni sorta di preoccupazioni, problemi ed infelicità. Comprendete il segreto del Karma Yoga e lavorate senza attaccamento ed identificazione. Raggiungerete subito la Coscienza di Dio. Questo è Jnana. Questo è il fuoco della saggezza che brucia tutti i frutti delle azioni.

Il Karma Yoga Dona Gioia

Vi aspettate una ricompensa dal vostro figlioletto se fate qualcosa per lui? In ugual maniera dovete lavorare per gli altri senza aspettarvi nulla in cambio. Dovete expandervi e pensare che questo intero mondo è il vostro proprio Sé.

Il Karma Yoga vi darà un pò di sofferenza all'inizio perché finora non avete mai lavorato facendo del servizio altruistico e disinteressato. Quando avrete gustato un pò della beatitudine del servizio disinteressato, per voi sarà impossibile lasciarlo. La forza del servizio vi indurrà a lavorare sempre di più con grande zelo ed entusiasmo. Comincerete a sentire che questo intero mondo è la manifestazione di Dio. Guadagnerete un'immensa forza interiore e purezza di cuore. Il vostro cuore si riempirà di simpatia, misericordia e puro amore. Il vostro spirito di servizio altruistico e di autosacrificio crescerà all'infinito.

Il Karma Yoga Porta alla Conoscenza

Il lavoro è adorazione, il lavoro è meditazione. Servite ognuno con intenso amore, senza alcuna idea di essere l'agente, senza l'attesa di frutti o di ricompensa. Realizzerete Dio. Il servizio all'umanità è il servizio di Dio.

“Il Signore dimora nel cuore di tutti gli esseri oh Arjuna, con il Suo illusivo potere, fa che tutti gli esseri girino come se fossero sulla ruota del vasaio.” (Gita XVIII-61). Lo spirito di servizio deve entrare profondamente dentro le vostre cellule, tessuti, nervi ed ossa. La ricompensa è al di là di ogni valore. Praticate e sentite la cosmica espansione e l'infinita Beatitudine (Ananda). Mostrate intenso zelo ed entusiasmo nel lavoro. Siate fieri nello spirito di servizio.

Un Karma Yogi è Molto Vicino a Dio

Un Karma Yogi dice: “Fate ogni lavoro senza aspettarvi dei frutti. Questo produce la purificazione della coscienza (Chittasuddhi). Allora otterrete la conoscenza del Sé. Otterrete Eterna Beatitudine (Moksha) e Immortalità.” Questa è la dottrina.

Voi otterrete purezza di mente se lavorerete nello spirito di questa dottrina. Questa è una grandissima ricompensa per le vostre azioni. Voi non potete immaginare l'esaltata condizione di un uomo dalla mente pura. Egli ha una sconfinata pace, forza e gioia. Egli è molto vicino a Dio, è veramente caro a Dio. Presto riceverà la Luce Divina.

Lavorate senza alcun tipo di motivo e sentite i suoi effetti: purezza e forza interiore. Che cuore espanso avrete! Indescrivibile! Praticate, sentite e godete questo stato.

Il Karma Yoga è lo Yoga Migliore

Anche se fate un piccolo servizio alla vostra nazione o alla società o alla povera gente ammalata, questo produce i suoi propri vantaggi e benefici. Esso purifica il vostro cuore e prepara il piccolo io per la ricezione della conoscenza dell'Atman.

Le impressioni od i samskaras di queste buone azioni vengono inserite nella vostra mente subconscia. Le forze di questi samskaras vi spingeranno di nuovo a fare più buone azioni. Simpatia, amore e spirito di servizio saranno sviluppati.

Sentite l'Unità con Tutti

Servite qualsiasi Società, Ashram o Istituzioni religiose per due ore al giorno, in qualsiasi modo potete senza l'attesa di nessun frutto (Nishkama Bhava). Questo purificherà il vostro cuore. Ricordate che Dio è la base della Società. Ricordate che il mondo intero è la manifestazione del Signore. La terra è Hari, il latte è Hari, l'albero è Hari. Se voi servite con il sentimento che tutto è Hari (Narayana Bhava) avrete un angolo di visione cambiato. Troverete il paradiso sulla terra.

Mantenete la mente totalmente occupata, superate tutte le debolezze mentali. Non permettete agli organi dei sensi di rivoltarsi contro di voi. Siate sempre vigilanti e diligenti. Odiare la lussuria, ma non gli uomini o le donne. Ascoltate nel silenzio il sussurro Divino. Godrete la vita trascendentale.

Espandete, Evolvete

Convertite tutte le attività in Yoga. Camminate sul sentiero della rettitudine. Risvegliatevi dal sonno dell'ignoranza. Non mescolatevi con persone indesiderabili, fate ricorso a compagnie sattviche. Voi avrete molta più pace.

Espandetevi, evolvete. Abbiate un grande cuore. Siate insieme a tutti, siate umili. Prendete rifugio in Dio. Tutti i tormenti scompariranno. Godrete una Pace Suprema.

Analizzate i Vostri Motivi

Lavorate altruisticamente con uno spirito disinteressato. Analizzate i vostri motivi. I vostri motivi dovrebbero essere assolutamente puri. Non preoccupatevi mai dei frutti. Non diventate vittime della pigrizia o dell'inerzia. Mettete tutte le vostre energie al servizio dell'umanità, della nazione ecc. Immergetevi nel servizio altruistico.

Il lavoro manuale dovrebbe diventare automatico, meccanico o istintivo. Voi dovrete avere due menti, una parte della mente sarà in meditazione e Japa, l'altra al lavoro. Ripetete il Nome del Signore anche quando siete al lavoro. Questa è una questione di allenamento della mente. Potete allenare la mente in maniera tale che possa lavorare con le mani e allo stesso tempo ricordare Dio. Questo è il Karma Yoga ed il Bhakti Yoga combinati. Questo è il migliore degli Yoga.

Tenete un Diario Spirituale

Sviluppate virtù sattviche. Conservate l'energia. Mantenete il vostro corpo forte ed in salute con regolare esercizio. Tenete un vero diario con onestà, giornalmente. Sviluppate attenzione. Diventate un eroe spirituale. Pensate sempre giustamente ed agite correttamente. Non invidiate mai i vostri vicini. Abbiate sempre nobili e sublimi pensieri. Abbiate sempre coraggio e suprema confidenza in voi stessi. Qualsiasi cosa fate, fatela con la volontà di riuscire nei vostri tentativi. Questo è il segreto Supremo.

Ricordate i Santi ed i Saggi. Traete ispirazione dai loro insegnamenti. Seguite il sentiero dell'amore, bevete liberamente il miele della devozione. Comunicate con Dio e raggiungete l'eterna dimora della Coscienza Divina.

Praticate la Sadhana Ora

Questo è il momento in cui dovrete utilizzare il vostro tempo felicemente facendo regolare Japa e meditazione. Dio vi ha dato tutte le convenienze ed opportunità. RicordateLo e ringraziateLo sempre. Cantate le Sue glorie. Fate Kirtan alla sera con tutti i membri della famiglia. Siate forti, allegri, contenti. Siate buoni e fate del bene. Siate puri. Siate all'erta. Diventate dei Jivanmukta (realizzati) proprio in questa nascita.

Fate Costante Sadhana

Mantenete la vostra mente sempre occupata nel fare Japa, concentrazione, meditazione, studio dei libri religiosi, satsanga o nel fare qualcosa di utile. La regolarità nella sadhana è di enorme importanza. Ricordate sempre questo punto. Possiate condurre una vita contenta e felice cantando in ogni momento i Nomi del Signore, facendo servizio altruistico, dividendo con gli altri quello che avete e con regolare Japa e meditazione.

Siate Regolari nella Vostra Sadhana

Mantenete sempre una mente equilibrata. Allontanate i sentimenti di depressione e di malinconia immediatamente tramite l'indagine, cantando i Nomi del Signore, con la preghiera, con il canto di OM, con il pranayama, con una rapida camminata all'aria aperta e pensando alle qualità opposte cioè al sentimento di gioia. Voi sarete felici.

Applicatevi diligentemente allo Yoga. Usate la vostra abilità e prontezza. Uccidete i pensieri ed i desideri. Non diventate dei fatalisti. Siate forti come leoni. Sforzatevi, aspirate. Raggiungerete l'indipendenza.

Fermate la mente, fissatela sul Signore. Proseguite nel cammino pazientemente, come il contadino dietro il suo aratro. Siate perseveranti. Questa è la reale Sadhana. Siate regolari nella vostra Sadhana. Questo vi darà libertà, beatitudine, pace e immortalità.

Siate Forti Attraverso l'Amore

Siate regolari nella vostra Sadhana spirituale. La regolarità è della più grande importanza. Amate tutti. Abbracciate tutti. Osservate il Sé in tutti. Sviluppate amore cosmico. Crescete spiritualmente forti giorno dopo giorno. Raggiungete la liberazione. Gioite della beatitudine del Sé e siate liberi.

Possiate tutti essere felici! Possiate tutti essere liberi dalle malattie! Possiate realizzare quello che è buono! Possiate dimorare ai Piedi del Signore per sempre!

Sadhana e Contentamento - I Segreti della Salute

La miglior medicina o panacea per tutte le malattie e per mantenersi in buona salute è fare Kirtan, Japa e meditazione regolarmente. Le onde divine elettrificano, ringiovaniscono, vivificano ed energizzano le cellule, i tessuti, i nervi ecc.

Un'altra semplice ma potente medicina è quella di mantenersi sempre allegri e pieni di gioia. Studiate giornalmente uno o due capitoli della Gita approfondendone il significato. Mantenetevi sempre pienamente occupati, questo è un rimedio per mantenere lontani i pensieri della mondanità.

Equipaggiatevi con i Quattro Mezzi

Siate fermi sulla roccia della Verità o Brahman. Abbiate un fermo aggancio sulla Realtà, l'autoluminoso immortale Atman o Anima. Equipaggiate voi stessi con i quattro mezzi (discriminazione, distacco, fede e desiderio di libertà). Cercate di fare giornalmente quante più azioni virtuose potete. Ripetete mentalmente o silenziosamente o con il respiro il Nome del Signore: ad es. *Hari Om* o *Sri Ram* od il vostro Isha Mantra. L'esecuzione di azioni virtuose è l'inizio della vita spirituale.

Conducete una semplice vita naturale con elevati e sublimi pensieri. Sviluppate virtù etiche, controllate i sensi e la mente, praticate la meditazione, realizzate il Sé e siate liberi per sempre.

Siate Autocontrollati

La vita spirituale non è una chiacchiera oziosa; significa vivere attualmente nell'Atman. E' un'esperienza trascendentale di beatitudine senza limite. E' una vita di pienezza e perfezione.

Siate autocontrollati. Siate giusti, conoscete il giusto. Mantenete le vostre promesse. Siate nobili ed imparziali. Siate come l'oceano in profondità di devozione, come l'Himalaya in fermezza. Coltivate la pace nel giardino del vostro cuore rimuovendo le erbacce di lussuria, odio, cupidigia, egoismo e gelosia. Sappiate e sentite sempre che siete l'Onnipervadente Immortale Coscienza, l'Immortale Eterno Atman.

Contate solo sul Vostro Proprio Sé

Siate coraggiosi, candidi e modesti. Rispettate i vostri superiori. Siate sempre vigili. Abbiate un perfetto controllo sull'ira. Diventate la sorgente di ogni bene. Agite in accordo alle parole dei

Saggi e dei Santi. Abbiate fiducia nel vostro proprio Sé. Sopportate le sofferenze pazientemente. Siate pazienti, perseverate. L'aiuto dovrà assolutamente venire.

Siate devoti a Dio. Purificate la mente. Sedete in un luogo solitario per qualche ora giornalmente. Ritirate tutti i vostri sensi dai loro oggetti. Portate la mente sotto controllo, rivolgetela a Dio. La Grazia Divina discenderà su di voi.

Conquistate la Natura

Abbiate sempre desideri santi. Brillerete nella gloria Divina. Voi sarete condotti in luoghi santi, come Uttarkashi, Himalayas, Prayag, ecc., dove potrete fare tapas e meditazione tra sante persone e raggiungere la realizzazione del Sé.

Con la sicurezza dell'immutabile legge di causa ed effetto, un uomo può serenamente procedere per raggiungere qualsiasi cosa egli desideri portare a termine. Quindi abbiate sempre divini pensieri. Voi sarete sicuri di riuscire nei vostri sforzi ben diretti. In natura nulla è perduto. Proprio come disse Bacone: "La natura è conquistata dall'obbedienza."

Acquisite Distacco (Vairagya)

Non pensate ai vostri interessi mondani più di quanto è necessario per portare a termine i vostri compiti. Portate a termine i vostri impegni e lasciate il resto a Dio. Abbiate i vostri ideali, motti e principi; aderite ad essi fortemente e stabilmente. Non deviate dai vostri ideali e principi nemmeno per la frazione di un secondo.

Ricordate l'obbiettivo e lo scopo per cui avete preso questo corpo fisico. Controllate la mente. Controllate i pensieri o le vritti. Guidateli. Acquisite distacco mentale (Vairagya) e rinuncia mentale (sannasya).

La Fede è Vita

Coltivate una fortissima fede in Dio. La Fede è la porta per raggiungere Dio. La fede può operare meraviglie. Agite sempre con fede e determinazione. Siate fermi nelle vostre risoluzioni e ardenti nelle vostre determinazioni.

Ricordate i Santi ed i Saggi. Fate regolarmente preghiera, Japa e Kirtan. Siate in contatto con il vostro Guru (guida spirituale). Leggete libri religiosi come la Gita, il Ramayana ed il Bhagavatam. Questi metteranno il seme della fede e l'accresceranno finché essa diventerà ferma ed incrollabile.

Nessuna Fede - Nessuna Saggezza

L'obbiettivo della vita è la realizzazione di Dio. La vita è fede ed illuminazione. La fede è un'importante qualificazione per un aspirante. Nessuna fede, nessuna devozione. Nessuna fede, nessuna saggezza (Jnana).

Cattive compagnie, lussuria, cupidigia, amore infatuato per moglie, figli, proprietà e cibo insalubre sono i nemici della fede. Prendete un blando, leggero, sostanzioso cibo. Meditate. RealizzateLo intuitivamente proprio in questo istante e godete la beatitudine del Sé.

ConosceteLo in Essenza

Il Signore Hari si è manifestato nella forma di Krishna e di Rama per la protezione dei buoni, per la distruzione dei malvagi e per amore dell'affermazione della rettitudine. Il Signore Krishna dice: "Il folle disprezza Me quando assumo sembianze umane, ignorante della Mia Suprema Natura, il Grande Signore di tutti gli esseri."

Non fatevi trascinare via dai sensi turbolenti e dall'influenza delle forze di Maya. Con devozione e fede conosceteLo in essenza e attraverso la Sua Grazia raggiungete Beatitudine, Pace e Conoscenza Suprema.

Meditate ed Acquistate Forza

Conservate ogni briciola di energia interiore. Non sciupate tempo ed energia entrando in accese discussioni, battaglie linguistiche e ginnastica intellettuale. Abbandonate completamente argomentazioni e discussioni. Voi progredirete sul sentiero spirituale.

Eliminate l'illusione e coltivate la devozione per Siva, il signore dei Signori, il Deva dei Deva, lo Yogi degli Yogi. Se meditate per mezz'ora al giorno, potrete fronteggiare la quotidiana battaglia della vita con pace e forza spirituale attraverso la forza della meditazione. Tale è il benefico effetto della meditazione. Poiché sarete costretti a muovervi tra differenti menti di peculiare natura, ricavate la forza e la pace necessarie dalla meditazione e sarete liberi da problemi e preoccupazioni.

Annullate l'Ignoranza (Ajnana)

Conducete una vita di austerità e meditazione. Venite fuori dal vostro piccolo ristretto egoistico circolo ed acquisite un'ampia visione. Fate attenzione alle cattive compagnie. Anche un uomo sobrio comincia a bere in compagnia di ubriaconi. Siate pazienti nelle difficoltà, nei pericoli e nei problemi. Siate fermi e forti e superate gli ostacoli. Abbiate un bruciante desiderio per la liberazione. Liberatevi dall'ignoranza attraverso il Satsanga, l'ascolto delle scritture, la costante riflessione e la profonda meditazione.

Padroneggiate i vostri impulsi e le vostre emozioni. Siate forti nelle vostre determinazioni. Fermi nelle vostre risoluzioni. Raggiungerete il successo in ogni passo della vita.

Praticate i Tre Tipi di Tapas

Praticate non violenza (Ahimsa) e la castità (Brahmacharya) in pensieri, parole ed azioni. Praticate purezza e rettitudine. Cercate di mantenere la mente equilibrata, siate sempre allegri. Coltivate sempre sentimenti di purezza. Cercate di praticare questi tre tipi di tapas (mentale, fisico e verbale) e controllate le vostre azioni.

Siate attenti nei vostri discorsi. Parlate poco, usate parole dolci. Non pronunciate mai qualsiasi parola di durezza che possa ferire i sentimenti degli altri. Cercate di dire sempre la verità. Mettete così un controllo sull'organo della parola e sugli impulsi a parlare. Uccidete i pensieri cattivi con la spada della discriminazione (Viveka) quando essi cercano di entrare nel forte della mente. Così potete costruire un nobile carattere.

Bevete il Nettare

Purificate la vostra mente. Ritirate tutti i sensi dai loro oggetti. Portate la mente sotto il vostro controllo. Fate introspezione, dirigete la vostra attenzione verso la conoscenza di Dio. Diventate un vero brahmachari (rinunciante). Stabilitevi in brahmacharya mentale e fisica. Nutritevi di cibo sattvico. Sviluppate distacco (Vairagya). Abbiate perfetta fede in Dio.

Indossate l'armatura della discriminazione e portate lo scudo del distacco. Soffiate nella conchiglia del coraggio. Uccidete i nemici del dubbio, ignoranza, passione ed egoismo ed entrate nell'illimitato, beato regno di Brahman. Bevete il Nettare dell'Immortalità.

L'Immortalità è il Vostro Diritto di Nascita

Coraggio, potere, forza, saggezza e gioia sono la vostra eredità Divina, il vostro diritto di nascita dall'Assoluto. Voi siete il centro di pensieri, potenza e potere. Non dimenticate mai questo.

Il mondo è preso d'assalto dalla morte. Giorni e notti cadono uno dopo l'altro come frecce. Quando un giorno è trascorso, ricordate che una parte della vostra vita se n'è andata con esso. Applicatevi diligentemente allo Yoga. Ricordate i Saggi ed i Santi. Siate sinceri. Sviluppate misericordia, amore, amicizia e sentimenti di fratellanza. Voi diventerete uno con tutti. Vedrete Dio su ogni volto. Voi godrete la Pura Beatitudine.

Non Dimenticate il Vostro Obiettivo

Fate del vostro meglio per mantenervi freddi e calmi nelle difficoltà, nelle contrarietà e nelle avverse condizioni della vita. Pregate ferventemente dal profondo del vostro cuore e aspettate. L'aiuto verrà infallibilmente. Abbiate una ferma, perfetta ed unica fede in Dio.

Sviluppate universale simpatia e amore cosmico dalla pura natura. Conducete una vita di unità e unicità. Abbiate un profondo, concentrato e retto pensiero. Non dimenticate l'obbiettivo. Ogni giorno fate un passo avanti verso di esso. Maya (Illusione) può assumere varie forme. Osservate con attenzione, pregate e superate gli ostacoli.

Risvegliatevi, Raggiungete l'Obiettivo

Ricordate l'obbiettivo e lo scopo per cui avete preso questo corpo fisico, non date clemenza o indulgenza alla vostra mente. Osservate tutti i pensieri. Guidateli. Proprio come i soldati uccidono i propri nemici con la spada quando essi entrano nel forte, così prendete l'arma della discriminazione e quando la mente si affolla di pensieri colpiteli indiscriminatamente. Annullate tutti i pensieri.

L'Obiettivo della Vita è la Realizzazione di Dio

L'obbiettivo della vita è la realizzazione di Dio. Tutti i desideri sono gratificati realizzando Dio. Dio può essere realizzato tramite il sottile, puro ragionamento. Non c'è un briciolo di felicità negli oggetti, perché essi sono insenzienti. C'è disagio mentale, scontentezza e irrequietudine anche nei re e nei multimilionari.

Ogni tipo di paura, miseria e preoccupazione si scioglierà quando sorgerà la conoscenza di Dio. Voi sarete liberati dalla samsarica ruota di nascite e morti con tutti i suoi mali concomitanti. Formate una forte abitudine di ricordare Dio in ogni momento. Controllate i sensi. Siate equilibrati

in piacere e sofferenza, caldo e freddo, lode e censura. Abbiate un'incrollabile fede ed una ferma devozione in Dio.

Vivete nel Presente

Non pensate al passato, né pianificate per il futuro. Vivete nel presente. Credete nella gloria del Sé. Considerate tutto alla stessa stregua. Osservate il Sé in tutti. Fate a pezzi il velo dell'ignoranza. Catturate l'incostante daino della mente con la trappola dell'indagine e della costante meditazione su Brahman. Cavalcate l'elefante della conoscenza del Sé e raggiungete il più alto picco della Suprema Saggezza.

Dissolvete tutte le illusorie differenze, rimuovete tutte le barriere che separano l'uomo dall'uomo. Mescolatevi con tutti. Distruggete l'idea del sesso con il costante pensiero sul Sé o sull'Atman senza corpo né sesso.

SAGGEZZA

Abbandonate gli Attaccamenti

L'attaccamento è il primo figlio di Maya. Tutto questo gioco (Lila) del Signore è mantenuto in essere dalla forza dell'attaccamento. C'è nella mente una sostanza gommosa che è come una mescolanza di olio di ricino, colla, gomma arabica, mucillagine, miele, glicerina e tutte le altre sostanze collose di questo mondo. La mente è incollata, come in effetti è, agli oggetti con questa mistura. Quindi l'attaccamento è molto forte.

L'egoismo provoca l'attaccamento. L'attaccamento è la causa radice di tutte le miserie ed i problemi di questo mondo. Lavorate incessantemente senza una identificazione, allora soltanto potrete ottenere vera felicità. Sentirete che voi stessi siete esseri differenti. Questa è la vera chiave per aprire i reami della Beatitudine di Brahman.

Evitate i Godimenti dei Sensi

Andate alla ricerca per una immutabile, infinita e suprema felicità che deve venire da un Essere in cui non c'è alcun cambiamento. Ricercate e trovate un tale Essere e se voi soltanto poteste riuscire in questa ricerca allora potrete ottenere da Lui quella inalterabile felicità.

I godimenti dei sensi sono accompagnati da vari difetti. Sono accompagnati da ogni tipo di peccato, dolore, debolezza, attaccamento, debole volontà, mentalità da schiavo, severo sforzo e struggimento, cattive abitudini, bramosie, aumento del desiderio ed irrequietezza mentale. Quindi rigettate ogni sorta di godimento sensuale.

Abbiate una Mente Equilibrata

Sebbene la mucca bruchi sul pascolo essendo stata separata dal suo vitellino, la sua mente è sempre fissata solo sul suo piccolo. Similmente voi dovrete fissare la mente su Dio quando fate Japa e dare le vostre mani alle attività.

Rinunciate a tutti gli attaccamenti. Siate equilibrati nel successo o nel fallimento, nel guadagno o nella perdita, nella vittoria o nella sconfitta, nel piacere o nel dolore. Disciplinate la vostra mente con accortezza. Questa è la vostra chiave per aprire le porte del reame della Beatitudine. Questo è il segreto del successo nello Yoga.

Sentite e pensate che respirate, vivete e lavorate soltanto per Dio, in ogni secondo della vostra vita, e che senza di Lui la vita è assolutamente inutile. Sentite l'angoscia della separazione mentre siete al lavoro se Lo dimenticate anche solo per la frazione di un secondo.

Persuadete la Mente

Non fate che il vostro cuore porti avanti esperimenti. Siate sempre intenti alla vostra Sadhana spirituale. Imparate a discriminare. Sviluppate una vera e durevole discriminazione tramite l'associazione con gente saggia. Fate che la mente comprenda l'irreale natura degli oggetti ed i difetti di una vita sensuale. Parlate alla vostra mente, persuadetela gradualmente. Essa ascolterà

le vostre parole. Un pò alla volta gli ondeggiamenti della mente cesseranno, poi essa dimorerà fermamente nel centro della sorgente.

Diventate uno Yogi. Lo Yoga metterà fine ad ogni tipo di dolore distruggerà tutte le afflizioni. Risvegliatevi, aprite gli occhi, praticate lo Yoga figli miei!

Disciplinate la Mente

Distruggete le immaginazioni della mente (sankalpa). Disciplinate la mente in una perfetta maniera attraverso la discriminazione, l'indagine, il distacco e la regolare meditazione sull'Atman.

Abbiate un'ampia visione della vita. Vedete Dio in ogni cosa ed in ogni volto. Abbandonate tutto quello che è falso e irreali. Pregate ferventemente, conducete una vita di virtù e felicità.

Rinunciate a tutte le vostre angosce paure e ansietà, e camminate sul sentiero mostrato dalle scritture. Voi raggiungerete Suprema Pace ed Eterna Beatitudine.

Mantenete la Mente Pienamente Occupata

Comprendete pienamente lo scopo e l'obiettivo della vita. Non fatevi trascinare dalle tentazioni. Sviluppate virtuose qualità come l'umiltà, il perdono e la tolleranza. Desiderate ardentemente e con fervore di raggiungere la Coscienza di Dio. Abbiate fede, interesse ed attenzione. Sarete obbligati a riuscire. Conservate tutta l'energia ed utilizzatela nella vita per le più alte e spirituali realizzazioni. Purificatevi. Siate giusti. Siate veri. Siate sinceri nei vostri sforzi. Rispettate tutti i Profeti ed i Santi. Brillerete come un dinamico Yogi.

Mantenete la mente totalmente occupata. Cantate il Nome del Signore. Fate Japa e studiate le scritture. Pensate al Signore e meditate su di Lui con vero sentimento e devozione ed immergetevi in Lui. *Questo è il vero obiettivo della vita.*

Non Concedete Clemenza alla Mente

Il semplice ascolto di eloquenti e valide conferenze spirituali non vi aiuteranno sul sentiero spirituale. Voi dovete impegnarvi ad agire in accordo alle leggi spirituali. Dovete dare alla pratica il vostro intero cuore, mente ed anima. Solo allora farete dei progressi sul sentiero. Seguite le istruzioni del vostro Maestro e gli insegnamenti delle scritture proprio alla lettera. Non date indulgenza alla mente. Quello che si attende da voi è un'esatta, esplicita stretta obbedienza alle istruzioni.

Non lottate per i vostri diritti. Pensate più ai vostri compiti e meno ai vostri diritti sociali. Questi diritti sono senza importanza, è uno sciupio di tempo e di energia. Affermate il vostro diritto di nascita della Coscienza Divina. Realizzate questa e diventate saggi.

Imparate a Discriminare

Conoscete le cose nella loro propria luce. Non fatevi illusioni. L'emozione, a volte, è scambiata per devozione; salti in aria durante i Kirtan sono scambiati per estasi divine. Irrequietezza rajasica e movimenti sono scambiati per divine attività e Karma Yoga; un uomo tamasico per un uomo sattvico; sonno profondo per samadhi; costruire castelli in aria per meditazione; la nudità fisica per lo stato di Jivanmukta.

Comprendete le leggi dell'universo. Muovetevi con accortezza in questo mondo. Imparate i segreti della Natura. Imparate a discriminare e diventati saggi. Combattetene la battaglia interiore e uscite fuori vittoriosi.

Sacrificate il Piacere per Assicurarvi la Beatitudine

Le attività spirituali e la pratica dello Yoga sono realmente dolci, ma appaiono amare; le occupazioni sensuali che sono veramente amare appaiono essere dolci. Questo è dovuto alla perversione dell'intelletto causata dall'ignoranza (Avidya).

Scegliete alcuni bei canti o bajans e ripeteteli alla sera con i vostri parenti e amici. Anche durante il giorno mentre lavorate, potete cantare bajans o il vostro Mantra. Con questo voi avrete una continuità di divini pensieri. Possiate brillare sempre con il divino splendore e l'inesauribile ricchezza della saggezza dell'anima che è la comune proprietà di tutto il genere umano!

Pensate Rettamente

Le preoccupazioni provocano grande danno al corpo astrale ed alla mente. Si sciupa una grande energia con le preoccupazioni; queste causano infiammazioni e riducono la vitalità dell'uomo. Non si guadagna nulla con l'abitudine di preoccuparsi. Siate vigili. Mantenete la mente sempre totalmente occupata. Quest'abitudine sarà sradicata. Fate che la fiamma Divina bruci stabilmente. Abbiate una forte determinazione ed una forte volontà. Abbiate coraggio, stabilità di mente e un chiaro scopo nella vita. Non andate avanti ondeggiando.

Svegliatevi ora dal profondo sonno dell'ignoranza. Non diventate mai un fatalista. Pensate giustamente ed agite correttamente. conducete una vita virtuosa. Non offendete mai i sentimenti degli altri. Modellate il vostro carattere, purificate la vostra mente. Concentratevi, fissate la vostra mente sul Signore.

Controllate i Vostri Pensieri

Aderite a qualsiasi regola che fa appello alla vostra ragione. Seguitela con fede ed attenzione. Evolverete e raggiungerete la dimora dell'eterna felicità. L'esecuzione dei vostri propri compiti porterà felicità, rapida evoluzione e libertà.

Gli eventi si presentano in successione od ordine. C'è perfetta armonia. Queste tre cose cioè desiderio, pensiero ed azione vanno sempre insieme. E' il pensiero che muove il corpo all'azione. C'è un pensiero dietro ogni azione. Se voi coltivate cattivi pensieri farete cattive azioni. Imparate a diventare saggi. Discriminate. Controllate i pensieri ed i desideri. Osservate con attenzione i vostri pensieri. Non permettete a nessun cattivo pensiero di oltrepassare la porta della fattoria mentale. Sviluppate passione per la realizzazione del Sé. Raggiungerete l'obbiettivo della vita.

Fate Azioni Come Offerta a Dio (Ishvararpana)

Dio è Grande. Abbandonatevi completamente alla Sua Volontà. La Sua Volontà è grande e le Sue azioni sono sagge. Nessuno può lamentarsi o brontolare quando il karma collettivo è in azione. C'è sempre un capitolo di incidenti nella storia del lavoro della Natura. Siate sinceri ed offrite le vostre azioni ed i suoi frutti ai Suoi Piedi come *Ishvararpana*. Fate in modo di non dimenticarLo mai. Pregate per la Pace del mondo intero. Possiate essere impegnati senza interruzione nell'indagine sull'Atman! Possa la pace dimorare con voi per sempre!

Diventate Puri, il Male Perirà

Quando fate Japa e meditazione, se dei cattivi pensieri entrano nella vostra mente, non usate la vostra forza di volontà nel mandarli via. Perderete soltanto la vostra energia. Sforzerete soltanto la vostra volontà. Affaticherete voi stessi. Più è grande lo sforzo che fate, più i cattivi pensieri ritorneranno con forza raddoppiata. Essi ritorneranno più rapidamente, e diventeranno anche più potenti. Siate indifferenti, mantenetevi calmi. Essi andranno via presto. Oppure sostituiteli con dei buoni pensieri contrari o pensate all'immagine della vostra Divinità ed al vostro Mantra continuamente. Pregate con grande forza.

Non tralasciate nemmeno per un giorno la meditazione. Siate regolari e sistematici nelle vostre pratiche spirituali. Prendete cibo sattvico. Frutta e latte vi aiuteranno a focalizzare la vostra mente.

Sollevate la Spada della Discriminazione (Viveka)

Raccogliete tutti i raggi della mente. Volgete la mente verso Dio. Perseverate con serietà nella ricerca della conoscenza di Dio. Sforzatevi duramente. Voi riuscirete. Abbandonate ogni sorta di paure, timori, preoccupazioni ed ansietà. Riposate nell'oceano del silenzio. Distruggete ogni tipo di paura con la spada della discriminazione e del distacco.

Pregate il Signore Supremo per aiuto e guida. Bramate per la Sua Grazia. Mettete tutta la vostra fede in Lui, non fatevi intimorire dalle difficoltà. Le difficoltà rinforzeranno la vostra volontà ed aumenteranno il vostro potere di resistenza e volgeranno la vostra mente verso Dio. Egli vi guiderà in tutte le vostre attività.

Confidate Soltanto in Dio

Conducete una vita di intensa attività. Non dipendete da nessuno. Fate affidamento soltanto su Dio. Abbandonate le inutili chiacchiere. Ricordate Dio in ogni momento. Ripetete ad ogni respiro il Nome del Signore. Centrate i vostri pensieri sui Suoi Piedi di Loto. Abbiate grande fede in Lui. Sforzatevi di fare della vostra fede uno scopo di adorazione e di amore. Godrete di Suprema Gioia.

Pensate chiaramente e correttamente. Diventate uomini di misurate parole. Fate servizio altruistico. Abbandonate i frutti dell'azione ai Piedi del Signore. PregateLo per la Sua misericordia, luce divina, purezza e guida. Raggiungerete il Supremo.

L'Eterna Felicità è in Dio Soltanto

Eterna felicità (Nitya Sukha) e Pace Suprema (Paramashanti) si possono ottenere solo in Dio. Quindi pregate il Signore Supremo: "O mio Signore! Intrattenendo vari e inutili pensieri, con una vana e selvaggia immaginazione, ospitando miriadi di impressioni (sankalpa) il mio cuore e la mia mente sono afflitti da grandi angosce! Proteggimi o Signore. Rivolgi la mia mente verso i Tuoi Piedi di Loto. Fa che essa riposi in Te per sempre. Questa è la mia fervente preghiera. Questo è tutto quello che desidero. Tu conosci il mio cuore." Egli vi guiderà in tutte le vostre attività.

Adorate Dio nei Poveri

Coltivate una giusta comprensione ed un giusto modo di pensare. Sviluppate amore Cosmico. Sradicate l'egoismo. Praticate Yama e Niyama. Sviluppate virtuose qualità. Abbiate fede nell'esistenza di Dio. Pregate l'Altissimo ogni giorno. La Grazia Divina discenderà su di voi.

Uccidete i desideri mondani attraverso desideri santi. Non diventate pigri. Siate sempre pronti ad alzarvi e ad agire. Schiacciate il male dell'ignoranza. Conoscete voi stessi e siate liberi. Adorate Dio nel povero e nell'ammalato. Servite ognuno di essi con intenso amore. Date le vostre mani al lavoro e la mente a Dio. Raggiungerete Pace Suprema, Beatitudine e Immortalità.

Mettete Radici in Dio

Comprendete con chiarezza lo scopo della vostra vita. Disegnate la linea di lavoro che è congeniale per il vostro obiettivo. Lavorate duramente per realizzare il vostro ideale. Abbiate l'ideale di fronte a voi e cercate ogni secondo di vivere per esso. Sviluppate un forte desiderio per rimuovere trascuratezza e dimenticanza. Abbiate fiducia nelle vostre facoltà e nei vostri propri poteri. Mantenete il vostro equilibrio mentale, tra tutti i cambiamenti del mondo, senza considerazione di successo e insuccesso, guadagno o perdita, piacere o dolore. Abbiate la mente sempre radicata in Dio, in mezzo a tutte le attività. Utilizzate il distacco (Vairagya) ed intensa concentrazione per aumentare il fuoco della devozione.

Dio è il Governatore Interiore

Dio è il Governatore interiore. Egli spinge il corpo, la mente ed i sensi al lavoro. Diventate uno strumento nelle mani del Signore. Non aspettatevi ringraziamenti od apprezzamenti per il vostro lavoro. Fate le azioni come un vostro compito ed offrite esse ed i loro frutti al Signore. Allora sarete liberi dai legami del karma. Il vostro cuore sarà subito purificato.

Ripetete il Mantra: "Io sono Tuo, tutto è Tuo, Mio Signore. Sia fatta la Tua volontà." Lasciate tutti i problemi a Lui e siate tranquilli. Non trattenete nessun desiderio per voi. Distruggete completamente l'egoismo; arrendetevi completamente, incondizionatamente, senza riserve e mugugni al Signore. Se il vostro abbandono è sincero e totale ci sarà su di voi un libero flusso di Grazia Divina.

Iniziate la Ricerca del Sé

Lavorate con il cuore in mano e con Dio nella mente. Abbiate una profonda fede nella Volontà della Provvidenza. Meditate sui Divini Attributi del Signore, cioè misericordia, amore cosmico, bellezza tra le bellezze e onnipervadenza. Raggiungerete il successo nella vita e nella realizzazione di Dio.

Mantenete aperte le porte del vostro cuore rimuovendo egoismo, cupidigia e lussuria cosicché il Signore Supremo possa venire e dimorare all'interno di voi. Abbandonate tutte le inutili discussioni e procedete diretti nella ricerca del Sé o di Dio. Acquisterete un'immensa forza spirituale interiore. Abbandonate tutti i dubbi e le superstizioni. Coltivate una indomabile volontà. Sforzatevi incessantemente per la realizzazione del Sé. Raggiungerete Suprema Pace, Beatitudine e Immortalità.

Indagate: "Chi Sono Io?"

Sviluppate pazienza, tolleranza, misericordia e amore. Praticate l'indagine (Vichara). Chiedetevi: "Chi sono io?" Servite gli altri col sentimento che tutto è Dio (Atma Bhava).

Abbiate ferma fede nelle Sacre Scritture. Regolate la vostra condotta quando trattate con gli altri. Prostratevi mentalmente di fronte ad ognuno. Possedete un acuto desiderio per la liberazione ed un intenso distacco (Vairagya). Siate sinceri ed onesti. Sviluppate la vostra forza di volontà.

Conservate tutta la vostra energia. Organizzatevi una routine giornaliera ed aderite ad essa tenacemente. Crescete, expandetevi, raggiungete il successo nella vita. Realizzate Dio.

Ricercate, Comprendete, Realizzate

Mantenete alta la lampada della rettitudine (Dharma). Coltivate pensieri di Divino Amore. Conservate l'equanimità nel successo e nel fallimento. Controllate i sensi. Calmate la mente, fissatela in Dio. Volate in alto nei reami della Beatitudine. Osservate l'unità ed avrete la visione cosmica. Abbandonate ogni tipo di paura, ira, timori, preoccupazioni ed ansietà. Non lasciatevi scoraggiare dagli insuccessi. Il dolore è la cosa migliore in questo mondo. E' qualcosa che apre gli occhi. Non dimenticatelo mai.

Cari amici possono poche economiche comodità come la luce elettrica, ventilatori e divani, darvi vera pace e libertà? Certamente no. Cercate, comprendete e realizzate. La vostra guida è arrivata.

Analizzate i Vostri Sentimenti

Osservate la vostra mente ed i vostri pensieri. Fate introspezione e praticate l'autoanalisi. Evitate le cattive compagnie. Comprendete le vie di Maya. Siate sempre all'erta. Siate molto umili e semplici. Ricordate Dio in ogni momento. Rimuovete l'arroganza, la presunzione e la pigrizia. Sviluppate l'umiltà al massimo grado. Siate sinceri, servite tutti con amore. Rispettate i genitori e gli anziani. Conducete una vita laboriosa e semplice.

Rallegrate il vostro spirito. Abbiate perfetta fiducia in Dio. Mantenete la mente pienamente occupata. Praticate la meditazione giornalmente. Sviluppate virtuose qualità. Cantate il Nome del Signore. Desiderate la Sua visione. La Grazia Divina discenderà su di voi. Godrete Suprema Pace, Beatitudine ed Immortalità.

RicercateLo nel Vostro Cuore

Dio è nel vostro cuore. Egli è in voi e voi siete in Lui. CercateLo nel vostro cuore. Se non Lo trovate nel vostro cuore non Lo troverete da nessun'altra parte. Questa ricerca di Dio è una questione di domanda e risposta. Se realmente volete Dio, se c'è una richiesta per Dio allora la fornitura arriverà immediatamente.

Finite di arrampicarvi sulla vita illusoria. Siate coraggiosi, prendete rifugio nel distacco (Vairagya). Tutte le paure scompariranno. Attaccatevi ai Piedi di Loto del Signore ed all'invisibile non percepito Brahman. Possa il Signore Supremo guidarvi in tutte le vostre attività.

Rimuovete il Velo

Rimuovete il velo dell'ignoranza che sta nascondendo la vostra reale essenza (Svarupa). Distruggete l'egoismo, il senso di dualità, il senso di separazione. La vostra reale natura è Satchidananda (Esistenza-Conoscenza-Beatitudine Assoluta). Voi siete identici a Brahman. Mai, non dimenticate mai questo.

Protegetevi sempre dalle influenze negative. Non permettete mai che le impressioni spirituali (samskaras) siano cancellate. *E' difficile nella spiritualità riguadagnare ciò che si è perduto.* Esercitate sempre Vichara e Viveka (l'indagine e la discriminazione). Utilizzate la volontà per resistere alle influenze del male. Sviluppate la vostra volontà per allontanare i desideri utilizzando

sopportazione e grande pazienza. Acquisite la pace con il contentamento, l'indagine, il Satsanga e grande pazienza. Brillerete nella vostra propria gloria.

Guardate all'Interno

Dentro di voi c'è nascosto Dio. Dentro di voi c'è l'anima immortale. Dentro di voi c'è l'inesauribile tesoro spirituale. Dentro di voi c'è l'oceano della Beatitudine.

Guardate dentro per quella felicità che avete ricercato invano nei deperibili oggetti sensuali. Riposate pacificamente nel vostro proprio Atman. Abbandonate ogni cosa a Lui. Mettete il vostro ego ai Suoi Piedi e restate in pace. Egli si prenderà completo carico di voi. Egli farà ogni cosa per voi. Praticate. Sentite. Affermate. Godete la Gioia del Supremo.

La Conoscenza dà Libertà

La pratica del servizio altruistico distrugge i peccati e le impurità e produce la purezza della mente (Antahkarana). La conoscenza del Sé sorge in una mente pura. La conoscenza del Sé è l'unico mezzo diretto per la libertà. Non è possibile cuocere senza il fuoco, così non è possibile l'emancipazione senza la conoscenza del Sé. La conoscenza, con assoluta certezza, distrugge l'ignoranza, come la luce distrugge la più fitta oscurità.

Siate assorbiti nel vostro lavoro. Date tutto il vostro cuore, mente ed anima a Dio, non preoccupatevi dei risultati. Non pensate al successo od al fallimento. Non pensate al passato. Abbiate una completa fiducia in Lui. Abbiate una completa fiducia in voi stessi. Siate sempre allegri. Mantenete una mente fredda ed equilibrata. Lavorate per amore del lavoro. Siate forti e coraggiosi. Sarete obbligati a riuscire in ogni vostra impresa. Questo è il segreto del successo.

Sedete Immobili

Non lamentatevi per un brutto ambiente. Create mentalmente il vostro proprio mondo ed ambiente. Costruite il vostro carattere adeguatamente. Stabilite delle virtuose, salutari abitudini.

Comprendete la gloria, lo splendore ed il potere del Sé che sono dietro la vostra mente, pensieri, volontà e memoria. Mantenete il vostro corpo forte ed in salute con un regolare esercizio. Diventate un eroe spirituale. Chiudete le porte dei sensi. Fermate i pensieri, le emozioni ed i sentimenti. Sedete immobili e calmi nelle prime ore della mattina. Abbiate un atteggiamento ricettivo. Procedete con Dio. Comunicate con Lui. Godete la perenne pace nel silenzio.

Ascoltate - Riflettete - Meditate

Disciplinate la mente ed i sensi. Coltivate nobili virtù. Sviluppate i quattro mezzi. Ascoltate le Scritture. Riflettete e meditate sull'Atman. Questo vi porterà alla realizzazione del Sé. Non abbiate una fede cieca. Ragionate con attenzione e poi accettate ogni cosa. Distruggete l'ira, la lussuria e la cupidigia. Condividete con gli altri quello che avete di mentale, fisico e morale. Abbiate piacere nel servire gli altri. Tutto il vostro egoismo ed arroganza scompariranno. Nella lampada del cuore mettete l'olio del distacco (Vairagya). Inserite lo stoppino della devozione. Ora accendete la luce della conoscenza con la costante meditazione e guardate. L'oscurità dell'ignoranza verrà dissipata. Voi sarete totalmente illuminati.

Meditate in Brahmanuhurta

Purificate il vostro cuore e meditate. Immergetevi profondamente nei più profondi recessi del vostro cuore. Troverete lì la perla dell'Atman. Solo se cercate nelle acque profonde troverete la perla. Se rimanete sulla battigia, troverete solo gusci rotti.

Amici! Risvegliatevi. Non dormite più. Meditate. Ora è Bramamuhurta (4 del mattino)! Aprite le porte del tempio del Signore nel vostro cuore con la chiave dell'amore. Ascoltate la musica dell'anima. Cantate la canzone di Prem, il vostro Amato. Suonate la melodia dell'infinito. Sciogliete la vostra mente nella Sua contemplazione. Unitevi a Lui. Immergete voi stessi nell'oceano dell'amore e della Beatitudine.

Praticate Regolare Meditazione

Non lasciate redini lente alla vostra mente, dominatela implacabilmente. Annullatela. Presto conoscerete la Verità e raggiungerete l'emancipazione finale. Tutti i dolori, le sofferenze e le delusioni saranno terminate. Rinunciate a tutte le vostre angosce, paure ed ansietà e camminate sul sentiero tracciato dalle Scritture. Abbandonate le tendenze impure (vasanas), coltivate le pure vasanas e praticate regolare meditazione sul puro, onnipervadente Atman. Meditate sul Signore che è una personificazione di Pace, Luce, Beatitudine e Conoscenza. Non sciupate il tempo in chiacchiere inutili, mangiando, bevendo e dormendo. La vita è fatta per più alti scopi. Venite, venite e raggiungete l'Immortalità.

Dissetatevi alla Sorgente

La meditazione è la grande autostrada per raggiungere la Divinità. Senza di questa nessun progresso spirituale è possibile. Quindi meditate. Questo vi porterà nel reame del Samadhi e vi farà bere il miele dell'amore ed il nettare dell'Immortalità.

Quindi ritirate la vostra mente dagli oggetti sensuali. Fissatela ai Piedi di Loto del Signore. Immergetevi nell'Atman interiore. Praticate la silente meditazione. Nuotate liberamente nell'oceano della beatitudine Atmica. Galleggiare nella Gioia Divina. Abbeveratevi alla sorgente. Marciate direttamente verso la fonte della Divina Coscienza e bevetene il nettare.

La Concentrazione Porta alla Beatitudine

La concentrazione è l'unico modo per poter superare le miserie e le tribolazioni di questo mondo. Il vostro unico compito è di praticare la concentrazione. Voi avete preso questo corpo per praticare la concentrazione e attraverso di essa per realizzare il Sé.

Quando leggete un libro dovete leggerlo con concentrazione. Non è di alcuna utilità sfogliare le pagine in maniera frettolosa. Leggete una pagina della Gita. Chiudete il libro, concentratevi su quello che avete letto. Scoprite linee parallele nel Mahabharata, nelle Upanishads e nel Bhagavatam. Comparatele tra di loro.

Siate Incrollabilmente Sereni

Siate calmi in ogni circostanza. Coltivate questa virtù continuamente attraverso un costante e strenuo sforzo. La serenità è come una roccia. Le onde di irritazione possono infrangersi su di essa, ma non possono scuoterla. Meditate sul sempre tranquillo Atman interiore, che è immutabile. Voi raggiungerete la calma. La Luce Divina discenderà solo su una mente calma.

Soltanto un aspirante dalla mente calma può entrare in profonda meditazione e raggiungere il Nirvikalpa Samadhi.

Siate profondamente sinceri. Non preoccupatevi per le cose deperibili. Curatevi soltanto dell'Eterna Realtà. Abbandonate le chiacchiere oziose, i lunghi discorsi, quelli importanti, i discorsi seri e quelli trascurabili. Diventate silenziosi. Fate introspezione. Guardate dentro di voi. Cercate di rimuovere i vostri difetti. Raccogliete tutti i vostri dispersi pensieri ed applicatevi nel ricordare Dio. Diventate molto, molto umili. Diventate la personificazione di una buona natura. Fate sempre buone azioni. Servite. Amate. Donate. Rendete gli altri felici.

Fate che la Verità Brilli nell'Immobilità

Siate fermi e realizzate la Verità. Siate vigili e distruggete le tendenze e le onde mentali (Vasanas e Vrittis). Più assottigliate le Vasanas, l'egoismo e la falsa identificazione con il corpo, più grande è la beatitudine del Sé.

Possiate raggiungere la pace dell'Eterno, conducendo una vita Divina, servendo il povero e l'ammalato, sentendo la Divina Presenza in ogni luogo ed in ogni tempo, in tutti i volti, irradiando gioia e pace a tutti coloro che vengono in contatto con voi.

Ascoltate la Voce Interiore

Non siate guidati e influenzati dalla pubblica opinione. Marciate coraggiosamente e serenamente sul sentiero della Verità, consultando la vostra coscienza ed ascoltando la piccola dolce voce interiore dell'anima.

Scegliete per compagnia persone sattviche. Utilizzate ogni momento proficuamente. Servite gli ammalati. Condividete quello che avete con i poveri. Scoprite la Divinità nascosta nella camera del vostro cuore. Ripetete mentalmente il Mantra datovi dal vostro Guru o il Mantra della vostra Divinità preferita. Associate con la ripetizione di OM le idee di purezza, infinità, eternità ed immortalità. Fate anche adorazione mentale (Puja).

Sentite che siete l'Atman

Non agite sotto l'influenza di impulsi improvvisi. Non fatevi trascinare via dalle forze delle emozioni per nobili che possano essere. Siate sempre vigilanti e diligenti. Evitate preoccupazioni non necessarie. Non siate turbati, ansiosi, pigri, non sciupate tempo. Non preoccupatevi se c'è un ritardo nell'ulteriore progresso. Aspettate con calma, voi siete obbligati a riuscire.

Sviluppate il coraggio con il costante sentimento che siete l'Atman. Negate l'idea del corpo. Praticate, praticate sempre la profonda meditazione; tutte le difficoltà e le tribolazioni avranno termine. Godrete di una Beatitudine infinita.

Vivete nell'Atman

Risvegliatevi dal sogno delle forme. Non fatevi deludere da questi illusori nomi e forme. Agganciatevi soltanto alla solida vivente Realtà. Amate il vostro Atman soltanto. Solo l'Atman esiste infinitamente. Vivete nell'Atman. Diventate Brahman. Questa è la vera vita.

Avvicinate i Saggi, i Dottori della Divinità, con fede, devozione ed umiltà. Prendete una dose di quella medicina chiamata saggezza (Jnana). Allora la malattia dell'ignoranza (Ajnana) sarà sradicata completamente. Raggiungerete eterna pace. Non fatevi illudere da Maya. Siate calmi

come l'oceano senza onde. Abbiate una mente ampia come il cielo. Siate puri come il cristallo. Sforzatevi incessantemente per la realizzazione dell'Atman. Siate pazienti come la terra. Sarete obbligati a riuscire. Riuscirete sicuramente.

Gioite nell'Atman

Conducete una vita di intensa attività, ma mantenete sempre una mente calma. Ripetete mentalmente il vostro Mantra. Mescolatevi con tutti, servite tutti con amore (Atma-Bhava). Osservate Dio in essi. Non siate spaventati dalle difficoltà e dai fallimenti sul sentiero spirituale. Le difficoltà svilupperanno la vostra forza di volontà. I fallimenti sono pietre miliari per il vostro successo. Usate la vostra intelligenza, sagacia, discriminazione e buonsenso. Supererete le difficoltà una ad una.

Siate stabili e allegri. Allontanate paure ed ansietà. Marciate coraggiosamente sul sentiero spirituale. Non fatevi scoraggiare. Estraiete coraggio, forza e potere dal vostro interno. Siate cauti. Rimanete sempre sereni. Voi siete invincibili, nessuno può danneggiarvi. Sorridete e gioite nell'Atman.

Siate Schietti come i Fanciulli

Abbiate un vivo desiderio, una ricettiva attitudine ad assorbire gli insegnamenti del vostro Maestro. Siate assolutamente ingenui, schietti e candidi come un fanciullo. Abbiate una incrollabile fede nelle parole del vostro Guru e nelle Scritture (Srutis). Siate sempre pronti a servire. Servite con puro amore, gentilezza e cortesia. Non mostrate mai un volto triste o melanconico quando servite. Vivete una vita di totale devozione al servizio. Sviluppate simpatia, affetto, benevolenza, tolleranza ed umiltà. Abbiate una visione universale e liberale. Fate spazio anche ai punti di vista degli altri. Avrete una vita comunicativa ed un grande cuore. Raggiungerete il sublime stato del Buddha.

Siate Umili e Semplici

Sviluppate una natura gioiosa. Abbiate una natura amorevole ed un temperamento onesto e senza pretese. Comprendete i segreti della natura. Sviluppate la vostra forza di volontà. Non dissipate le energie. Muovetevi nel mondo con tatto. Avrete così molta pace.

Non sciupate le vostre preziose ore in inutili chiacchiere. Abbreviate le conversazioni. Siate umili e semplici. Fate ogni cosa come un lavoro fatto per Dio. Accettate i vostri errori apertamente e sforzatevi di correggervi nel futuro. Pregate ferventemente il Signore Supremo. Lo realizzerete rapidamente.

Gustate la Beatitudine Eterna

Fate che le onde dell'amore risalgano costantemente nel vostro cuore. Sentite il calore dell'Amore Divino. Scaldatevi al sole dell'Amore Divino. Gustate la beatitudine della vita eterna.

Non mormorate quando incontrate difficoltà, problemi, malattie ed angosce. Siate coraggiosi, sopportatele con pazienza. Rivolgete la vostra mente a Dio. Coltivate serenità di mente. Educate la vostra volontà. Voi acquisirete una enorme forza spirituale interiore. Avrete un rapido

progresso spirituale. Conquistate le vostre difficoltà una alla volta. Fate meditazione ogni giorno. Realizzate l'ideale della vita. Diventate un'anima magnanima. Godrete la Beatitudine Suprema.

Realizzate la Beatitudine Infinita

Voi siete nati per scopi più alti. Un glorioso brillante futuro vi sta aspettando. Non pensate al passato. Purificatevi, concentratevi e meditate. Marciate in avanti. Trovate il vostro riposo nell'Anima Suprema. Non siate turbati da difficoltà, avversità ed angosce. Esse instillano la misericordia nel vostro cuore; vi aiuteranno a sviluppare la volontà ed il potere di sopportazione. Vi renderanno saggi e vi aiuteranno nella vostra evoluzione.

Siate coraggiosi, non disperatevi mai. Estraete la forza dall'interno. Marciate in avanti. Sentite la presenza Divina in ogni dove. Vedete la Divina Gloria tutto intorno a voi. Immergetevi profondamente nella Divina Sorgente. Realizzerete la Beatitudine Infinita.

Vivete in Dio

Parlate gentilmente e con parole dolci. Abbiate Satsanga con i Saggi. Mangiate moderatamente. Prendetevi cura della vostra salute. Coltivate sentimenti di amicizia e di fratellanza universale. Non sciupate le vostre ore preziose. Scoprite le vostre brutte abitudini e rimuovetele; voi siete i giudici migliori in questa materia. Cercate di ridurre il tempo speso in compagnie inutili. Siate sempre all'erta. Parlate poco.

Sentite che il mondo intero è il vostro proprio Sé; che tutti gli esseri sono il vostro proprio Sé. Sviluppate amore universale. Vivete in Dio. Siate gentili con tutti. Prendete rifugio nel Signore, meditate sul Signore. Voi lo realizzerete. La Luce Divina discenderà su di voi.

Siate in Armonia con il Signore

Sintonizzate il vostro cuore con il Signore facendo giornalmente frequenti e sincere preghiere. Mettete a nudo il vostro cuore a Dio. Non mantenete alcun segreto, parlateGli come un fanciullo. Siate umili e semplici. ImplorateLo con un cuore contrito perché perdoni i vostri errori. ChiedeteGli di concedervi la Sua Grazia. Non dipendete dall'aiuto umano; affidatevi a Dio ed a Dio soltanto. Otterrete ogni cosa. Avrete la Sua visione o Darshan.

Siate regolari nel vostro Japa, Kirtan, meditazione, studio della Gita e delle Sacre Scritture. La regolarità è di enorme importanza nella Sadhana spirituale. Non dimenticate mai questo.

Abbandonatevi Totalmente

Abbandonatevi completamente al Signore Supremo. Fissate la vostra mente su di Lui. OsservateLo in ogni faccia. Cantate il Suo Nome. Lavorate per Lui. Pensate solamente a Lui. Egli è la vostra guida, la vostra luce. Ricordatevi di Lui in ogni momento sia nella gioia che nel dolore. Egli vi rallegrerà sempre. Egli verrà e vi salverà da tutte le vostre difficoltà, come ha protetto Prahlada. Vi darà luce, amore e saggezza.

Diventate una Cosa sola con il Legislatore

L'uomo è attirato nei luoghi dove può ottenere gli oggetti dei suoi desideri. Dio concede ambienti adeguati in accordo alla natura dei desideri dell'uomo per la sua crescita ed evoluzione. Questa è la più grande legge della natura.

Se comprendete ciò che guida la vostra vita ed azioni, sarete capaci di agire in maniera tale da fare che questa legge sia la vostra alleata piuttosto che la vostra avversaria. Fino a quando le condizioni espresse da questa legge sono meticolosamente compiute ed osservate, voi potete avere la totale certezza del vostro successo in qualsiasi direzione. Comprendete questa legge attentamente. Fate con cura i vostri compiti. Raggiungerete presto la Coscienza di Dio e diventerete una cosa sola con il Legislatore.

HARI OM TAT SAT.