

DIVINITA'

Il vostro diritto di nascita

di
Swami Chidananda



Assisi – Settembre 2012

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Sri Swami Sivananda Maharaj e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione dell'anniversario della Sua nascita (24 Settembre 1916).

Prima Edizione Italiana: Settembre 2012

Traduzione Italiana di:
"Divinity is your Birthright "
by Swami Chidananda
a cura di L. e L. Porpora

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

© COPYRIGHT:

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

Website: www.sivanandaonline.org

Stampato in Assisi, Santa Maria degli Angeli - PG
presso la Tipolitografia Properzio

INTRODUZIONE

“Divinità è il vostro diritto di nascita”, questa affermazione si trova con molta frequenza negli scritti e nelle conferenze di Swami Chidanandaji Maharaj. Egli ricorda a noi tutti la nostra natura essenziale e l’obbligo di ritornare ad esprimerla in ogni atteggiamento della nostra vita, non solo durante la sadhana. Anzi la nostra vita deve essere una continua sadhana perché solo così abbiamo la possibilità di esprimere questa Divinità nella sua totalità.

In questo piccolo libro il lettore troverà questa e altre affermazioni di Swamiji spiegate e dettagliate in modo che la loro applicazione sia chiara, comprensibile e facile da mettere in pratica. Le altre conferenze che seguono sono suggerimenti molto utili da applicare durante la propria sadhana con l’indicazione di errori e ostacoli che si possono presentare e che occorre superare. Egli suggerisce sempre di osservare gli accadimenti essendo un testimone, essendo distaccati e non coinvolti, utilizzando sempre il buon senso nel guardare le cose, specialmente nelle pratiche spirituali. Sono normali per lui le citazioni della B. Gita che anni di riflessioni sul suo messaggio e la messa in pratica dei precetti di questa sacra scrittura, ne hanno fatto per lui, una realtà vivente che può sostenere il ricercatore in ogni momento e in ogni situazione.

Noi crediamo che questi messaggi ispiranti saranno di grande beneficio per tutti i devoti, che, dopo aver letto questo libretto, troveranno nuovo vigore ed energia nel proseguimento della propria sadhana, per il conseguimento di quella Divinità che è il nostro diritto di nascita.

I Traduttori

Assisi – Settembre 2012

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



DIVINITÀ, IL VOSTRO DIRITTO DI NASCITA

(La Divinità è il vostro diritto di nascita, sviluppato da una sadhana regolare)

L'essenza dello sviluppo spirituale è la trasformazione della vostra coscienza. Lo sviluppo spirituale è una materia di trasformazione della propria coscienza e questo può essere interpretato ed intrapreso alla luce di differenti Yoga. Qual è questa coscienza nei normali esseri umani? Noi sentiamo: "Io sono il Signor X Y, sono il figlio di questi genitori, appartengo a questa famiglia, a questa casta, a questo casato. Appartengo a un certo luogo America, Germania, Francia, India, e questa gente appartiene a me ed io a loro. Questo è mio e io sono connesso con questa persona, connesso con questa casa, con questo campo, con questa automobile, con questo edificio, con il tale e il talaltro in questo ufficio, ecc. ecc."

Così, la coscienza è riempita di numerosi fattori che sono connessi con questo universo esterno e tutte queste varie relazioni sorgono dalla connessione basica che il signor X, Y sente di essere nella sua coscienza. Le connessioni immediate che si presentano sono: "Questi sono i miei genitori, questi sono i miei fratelli e sorelle, i miei parenti e così via". Poi iniziano tutte le altre connessioni. Quindi, per quanto possiamo fare della filosofia, per quanto possiamo leggere libri, per quanto tutti questi elevati argomenti spirituali vengano discussi nelle scritture, tuttavia la nostra è una coscienza che ha che fare con la nostra forma fisica e con altre simili forme fisiche esterne. Questa così, è una coscienza terrena, una coscienza corporale, la consapevolezza del mondo. Quando una tale consapevolezza mondana domina completamente la vostra coscienza, come può la consapevolezza di Dio presentarsi in quel campo? Non c'è alcuna possibilità, ed anche se chiudete per un momento i vostri occhi e cercate di portarla all'interno, essa può venire ma immediatamente scomparirà in quanto è un elemento estraneo. Un grande santo usava dire: "Se gettate una pietra in una vasca la cui acqua è coperta dal muschio, esso si allontanerà per un momento e poi rapidamente di nuovo ricoprirà la superficie". Difficilmente potrete vedere l'acqua prima che sia di nuovo ricoperta dal muschio. Proprio come questo muschio copre l'intera superficie della vasca di acqua e la rende invisibile e, per quanto possiate allontanarlo di fianco, esso una volta ancora ritorna a ricoprire tutto, così anche la normale coscienza dell'essere umano è totalmente coperta da questa coscienza mondana, una coscienza fisica.

Questo è il normale stato di tutti gli esseri umani, anche dei sadhaka. Ma in un sadhaka che continuamente segue il processo di rimuovere questa coscienza terrena, proprio come il pulire la superficie dell'acqua coperta dal muschio, c'è sempre in lui una piccola più elevata coscienza che entra nel suo campo. Però, se egli smette il suo sforzo per pochi minuti, la coscienza mondana si ripresenta di nuovo. Così, la totalità del processo spirituale è uno sforzo costante ed instancabile, un sforzo persistente e tenace, un continuo ed ininterrotto sforzo per fermare gradualmente questa coscienza mondana, rimuoverla completamente e sostituirla con la coscienza spirituale. Allora voi non sarete più consapevoli di questo mondo, di questo corpo e di voi stessi come esseri terreni, ma sarete consapevoli solo di quello che è la sorgente di tutto questo, l'Ultima Realtà, la vera essenza dell'Esistenza

Divina. Arriverà la consapevolezza di Dio, si presenterà la coscienza di Dio, e questa trasformazione di coscienza avverrà tramite un graduale processo di assoluta purificazione dell'intero strumento interiore, perché la Coscienza rende se stessa manifesta attraverso la mente. Di coscienza come tale, non ne abbiamo alcuna idea, in quanto non abbiamo toccato la profondità del nostro essere che è Coscienza stessa. Per noi, ciò è solo un concetto o un'idea. Così comprendiamo quella Consapevolezza come una consapevolezza mentale e quella è la nostra definizione di consapevolezza. Ma questo sentimento, questa consapevolezza pensata è qualcosa che è una totale emanazione o espressione che avviene attraverso la mente. Così, per prima cosa, dobbiamo lavorare solo attraverso la mente. Poiché noi lavoriamo attraverso la mente, non c'è alcun metodo per avvicinare questa Coscienza, che è sopra-mentale, che è al di là della nostra mente, che trascende la mente.

Il processo spirituale è il processo di spogliare la mente di tutte le associazioni terrene, tutte le associazioni grossolane, di ogni cosa che è del mondo, di ogni cosa che è di Rajas e Tamas. Come potete fare ciò? Queste cose non sono tangibili, non sono visibili. Quindi voi non potete afferrarle una per una e gettarle fuori. Non potete fare questo processo, perché esse sono nella mente, sono interne, sono invisibili e sono anche astratte. Questo è il problema del sadhaka. Questi sono tutti pensieri, emozioni e vari atteggiamenti dell'Antahkarana (ego), impressioni, memorie, vasana e inclinazioni, costruite gradualmente e dovute a esperienze passate. Quindi scopriamo che non esiste alcun metodo per afferrarle fisicamente e gettarle da parte. Non possiamo prendere una scopa e pulire la mente. Allora come possiamo fare? L'unico processo è quello di creare nuovi impulsi contrari e pensieri contrari all'interno della mente che gradualmente si rafforzeranno, diventeranno più fermi e, alla fine, cresceranno e si espanderanno, portando ad un totale capovolgimento di tutta la natura della vostra mente, delle sue normali condizioni, del suo modo di comportarsi e di agire.

Per raggiungere questo sono stati suggeriti numerosi processi che costituiscono la sadhana o la pratica spirituale. Quindi, la prima considerazione è la trasformazione della coscienza. Dovete essere consci del vostro Sé e non di una parte di questo mondo o di una parte del vostro corpo. Siete connessi, legati ad una coscienza corporea e la vostra relazione con gli oggetti esterni è creata attraverso questa coscienza corporea. Così questa coscienza corporea se ne deve andare ed una più alta Divina coscienza deve prendere il suo posto. Dovete essere consapevoli di Dio e non di voi stessi, non del vostro corpo. Dovete essere consapevoli di voi stessi, come un raggio di quella splendente luce che è Dio, come una goccia nel grande oceano, come una parte, una particella del grande oceano di Satchidananda, della Divinità. Sentite che siete infiniti, senza limiti e senza fine; sentite voi stessi come una parte di questo. Pensare sempre a quella coscienza è un compito della mente. Quindi, la sadhana è un processo di purificazione, concentrazione, identificazione e assorbimento. Dovete purificare la mente e far nascere il primo elemento di quella Divina Coscienza, poi concentrare la vostra mente su quella Divina Coscienza soltanto, intensificare quello stato e, alla fine, essere completamente assorbiti in esso. Purificate, concentrate e siate assorbiti. Come stabilmente avanzate nella sadhana, questa esperienza vi arriverà da sola. Potenzialmente siete l'Atman immortale, non avete né nascita né morte, né angosce, né schiavitù, voi siete sempre puri e perfetti. Questo seme è già lì.

Le scritture hanno dichiarato questo, il vostro Maestro ve lo ha detto. Ve lo ha detto in una tale convincente maniera ed in un modo così efficace che ha creato una convinzione anche in voi. Così sapete che non siete questo corpo e che siete il sempre puro, perfetto e beato Atman. Questa conoscenza è lì; è in una forma potenziale. Non è disponibile per voi come un'esperienza. Non avete avuto in effetti l'esperienza. Pensate che siete in uno stato d'ignoranza anche quando conoscete la vostra vera swarupa (essenza), poiché non avete avuto, in effetti, l'esperienza dell'Atman o Brahman. Quindi se qualcuno fa una

considerazione negativa su di voi, immediatamente andate in collera, vi sentite insultati e volete combattere, discutere, volete ritorcere e volete avere vendetta. Se qualcuno manca di portarvi rispetto vi sentite immediatamente offesi. Se vi accade di subire una piccola perdita, vi angosciate e piangete. Se siete bocciati ad un esame, se non ottenete una promozione, se non avete un aumento di salario, per giorni e settimane di seguito siete infelici. Così ogni cosa influisce continuamente su di voi e come risultato dell'essere così influenzati da molte cose simili a queste, non sapete che siete l'Atman, sempre libero, sempre puro, sempre perfetto e sempre pieno. Ma anche se non avete sperimentato l'Atman, ancora, semplicemente conoscendo che siete l'Atman, la Luce delle luci, questo vi aiuterà grandemente. D'ora in poi parte di questa conoscenza vagamente vi scuoterà. Penserete: "Io non sarei dovuto andare in collera; perché mi sono arrabbiato? Non avrei dovuto perché l'Atman non è influenzato da nulla".

Sentite che appartenete a Dio. In Dio non c'è creazione, nessuna angoscia può toccarvi. Non c'è alcuna schiavitù, non c'è alcuna paura. Non mancate di nulla perché Dio è tutto in tutto. Sentite che siete un figlio di Dio e che appartenete a Dio. Dio è vostro Padre, Madre ed ogni cosa. Siete qui per condividere tutta la Sua Divina Gloria. L'esperienza è una cosa e la potenziale conoscenza è un'altra cosa. La conoscenza potenziale deve essere traslata nella effettiva esperienza, trasformata in esperienza tramite un certo processo. Il processo è muoversi verso quello stadio e non semplicemente sapere che quello stato è l'immacolato, senza macchia, il sempre puro stato della divinità che è tutto genuino, dove non si hanno desideri. La totalità di questo processo diventa un graduale movimento verso lo stato di assoluta pienezza, perfezione, di buone qualità, perfezione di virtù.

L'ascesa spirituale o lo sviluppo spirituale è il processo di muoversi verso quella esperienza della Divina natura, *Daivi Sampat*. Questo significa che la totalità della sadhana costituisce, fin dall'inizio, un graduale progresso in quella natura e quindi dell'emergere nella nostra vita di quegli elementi che caratterizzano la più alta natura divina. Questo forma la base essenziale o la fondazione di tutte le ricerche spirituali. E' la base del Vedanta, dello Yoga, del Bhakti e del Karma Yoga. E' la base della ricerca spirituale nell'hinduismo, nell'islam, nella religione Parsi, nel cristianesimo, nel buddismo, nel jainismo ed in ogni altra religione. Così la base rocciosa di ogni ricerca spirituale è una graduale eliminazione di tutto ciò che non è divino, una graduale eliminazione di tutti quei pensieri che non sono corretti e non sono spirituali ed una graduale acquisizione di tutte quelle divine qualità che permettono lo sviluppo della Divinità che è all'interno.

Non sedete pigramente. Sappiate che siete divini nella vostra essenziale natura. Non siete venuti qui per piangere e lamentarvi. Affermate la vostra divina natura. Risvegliatevi! Sollevatevi! Sollevatevi! Siete pellegrini sul sentiero della verità. Siete divini. Scoprite la via per ritornare alla vostra dimora spirituale di eterna beatitudine. Essere umani significa essere infelici. Essere divini significa essere sempre felici. Fate che la vostra più alta ambizione sia quella di scoprire Dio nel vostro proprio cuore. Fate che ogni vostro sforzo di corpo, parola e mente sia per portare a termine la conquista di questo obiettivo.

Smettete di identificarvi col fatto che siete signor X Y e figlio di Non più tali pensieri. Identificatevi con il puro Sé o con l'Assoluta Coscienza, diventerete immortali. Raggiungerete la Beatitudine eterna. Possiate raggiungere la Perfezione proprio in questa vita. Questa è la mia preghiera.

Il Giusto Atteggiamento nelle Pratiche Spirituali

Noi dovremmo avere un'intensa sensazione della diffusione e della presenza dell'onnipotente Signore. Quell'onnipresente Spirito, l'Essere Supremo, dovrebbe rendere tutte le nostre azioni spiritualmente fragranti. Tutte le nostre azioni, possono essere prosaiche o secolari, ma dovremmo sentire che ci stiamo muovendo in un oceano di Satchidananda che pervade ogni luogo. Sentite la presenza del Signore ovunque andate, perché Egli è in ogni luogo. VedeteLo in ogni azione che fate, nel vostro giro di compiti quotidiani nel mondo. Se facciamo le nostre azioni con questa consapevolezza della Sua presenza beata e piena di pace, allora le nostre azioni diventeranno spiritualizzate e questa è la suprema necessità.

Dovremmo avere il giusto spirito o bhava che qualunque cosa facciamo è un'offerta ed un'adorazione a questa onnipresente Divinità che è visibile a noi soltanto attraverso tutti i nomi e le forme. Animata ed inanimata è tutto l'Unico Sé. Con questa bhava uno dovrebbe compiere tutte le azioni.

Questa bhava è illustrata in un modo meraviglioso nella vita di Gurudev Swami Sivanandaji. Egli vedeva l'unica divina essenza in ognuno che andava da Lui. Serviva il povero e l'ammalato con questo atteggiamento. Egli vedeva Narayana vivente in ognuno. Per Lui ognuno era la visibile manifestazione del Signore. Praticò questa bhava fino alla fine della sua vita.

Anche quando abbiamo questo giusto spirito, l'attività generalmente attira la mente all'esterno e la rende estroversa. Questo atteggiamento può essere mantenuto solo se la mente è introspettiva. Quando la mente è esteriorizzata, essa immediatamente va all'esterno e contatta gli oggetti dei sensi ed ognuno di essi ha il suo inevitabile effetto sulla mente. La bhava o il corretto atteggiamento è indebolito e al suo seguito altre emozioni sono evocate. Qual è il rimedio? Solo un profondo ardore, una genuina sincerità, una paziente e perseverante pratica o Abhyasa la sostengono.

Ogni volta che la mente viene orientata all'esterno, cercate di mantenere una piccola porzione di essa attaccata al Centro, proprio come l'ago della bussola indica sempre il nord qualunque sia la posizione nella quale il vascello si sta muovendo. In questo modo la corrente sotterranea della mente si mantiene sempre attaccata alla bhava centrale essenziale. Questo deve essere sviluppato tramite una pratica graduale. Allora per quanto grandi le upadhi o super-imposizioni possano venire ed agire contro la mente e cercare di scuoterla, essa sarà sempre fissa nella sua bhava centrale. Si raggiungerà uno stadio quando questo atteggiamento non sarà mai interamente scosso o interrotto e così il pensiero centrale del nostro atteggiamento divino non sarà perduto. Poi la nostra intera vita si trasformerà da un semplice vivere verso una reale adorazione, una vera sadhana, *tapascharya* e vero Yoga. Questo è lo scopo della vita.

Per questo, alcuni pratici punti di riferimento si devono considerare e mantenere per intensificare giorno dopo giorno questa attitudine di unicità di tutta la vita. Iniziamo il nostro giorno risvegliandoci dal sonno ed alla fine di esso rientriamo nel sonno. Così la prima idea che dovrebbe essere impressa nella mente quando ci svegliamo freschi da un periodo di sonno, dovrebbe essere una preghiera: "Oh Signore, mi risveglio per adorare Te in tutti questi nomi e forme". Il sentimento che siete un *pujari* (un adoratore) della Forma Cosmica del Signore dovrebbe essere impressa nella mente fresca quando vi svegliate dal sonno. Inventate una vostra propria preghiera: "Oh Signore qualunque azione io possa fare durante il corso delle mie ore di veglia di questo giorno, con i pensieri, le parole o le azioni, possano essere tutte una continua adorazione di Te". Con questa idea nella vostra mente cominciate le vostre attività quotidiane. Se eseguite i vostri compiti giornalieri con questo spirito, allora il lavoro non vi legherà più al samsara; al contrario esso diventerà un fattore legante con il Signore.

Negli intervalli, durante il corso delle vostre attività, per brevi momenti, cercate di richiamare all'interno voi stessi e dite: "Questa è tutta adorazione, qualunque cosa faccia è l'adorazione del Signore".

Cercate di osservare il Signore in ogni essere. In ogni momento cercate di ricordare a voi stessi che questa è la vostra bhava. E, alla fine, quando vi ritirate per andare a dormire, offrite tutte le vostre azioni del giorno ai Piedi del Signore. Dite al Signore: "Oh Signore, io sono Tuo, tutto è Tuo, sia fatta tutta la Tua volontà". Sentite che siete uno strumento nelle mani del Signore e che l'unico Signore lavora attraverso la vostra mente, corpo e sensi. Offrite tutte le vostre azioni ed i frutti delle azioni al Signore. Questo è il modo per fare l'auto-abbandonamento.

Sentite che il luogo dove vivete è il tempio del Signore, ogni azione un servizio al Signore, la luce della fiamma che bruciate, è una luce ondeggiante ai Piedi del Signore, ed ogni parola che pronunciate, è il japa del Nome del Signore. Sentite la Sua presenza ovunque andate. Egli è in voi; dimora nella camera del vostro cuore. Egli è più vicino a voi dei vostri amici e dei vostri parenti. OsservateLo in ogni volto.

Fate che diventi una vostra abitudine quotidiana pregare il Signore prima di ritirarvi a dormire. Dite: "Tutto quello che ho fatto attraverso mani, occhi, orecchie, naso, lingua o mente, lo offro al Signore come mia adorazione". Poi andate a dormire con questa idea impressa nella vostra mente subconscia. Questo vi aiuterà nella vostra conquista della spiritualità e questa è una pratica spiritualizzazione della vostra vita. In più, quando fate certe particolari azioni durante il giorno, cercate di vedere che all'inizio ed alla fine di ogni distinta attività, questo processo di spiritualizzazione è andato avanti. Per esempio, ciò può essere fatto quando vi sedete per prendere il cibo. Offrite ogni cosa al Signore poi, quando iniziate a mangiare, e di nuovo prima di alzarvi, dite: *Brahmarpanam*. Quando sedete per scrivere una lettera pregate mentalmente: "Oh Signore possa questa essere una Tua adorazione", e quando completate il lavoro, dite *Brahmarpanam*. Ogni atto completo che eseguite dovrebbe così iniziare con una preghiera e terminare con l'offerta al Signore. Questo è il semplice segreto ed è il più efficace e potente modo per trasformare tutte le attività del giorno in una puja, un'adorazione ed un sacrificio. Questo è anche quello che i nostri antichi veggenti e santi hanno scoperto e ci hanno dato come nostra preziosa eredità. Abbiamo una bellissima sloka nella Gita (IV. 24) che dovrebbe essere costantemente ricordata dagli aspiranti: "*Brahmaarpanam Brahmahavir Brahmaagnau Brahmanaa Hutam; Brahmaiva Tena Gantavyam Brahmakarmasamaadhinaa*".

– "Colui che pensa che l'atto dell'offerta è come Brahman, che colui che opera il sacrificio è come Brahman, che il fuoco sul quale il sacrificio è fatto è come Brahman ed è così totalmente coinvolto nella Coscienza, ottiene lo stesso Brahman."- Questo è il frutto supremo che l'aspirante raggiunge per virtù del suo avere una corretta e pura bhava o retto atteggiamento mentale in tutti i suoi pensieri, parole ed azioni. Dio vi benedica.

Nessuna Distanza tra Noi e la Realtà

Radiante Atman! Possa la Divina Realtà che pervade tutto, che dimora in tutte le cose, che riempie ogni cellula di tutto il vostro essere – che è più vicina a voi della cosa più vicina – possa essere la vostra costante compagna. Possiate vivere nella consapevolezza di questa compagna, così che l'influenza di questa invisibile presenza, sia la forza più potente che modella la vostra vita, tutti i vostri pensieri, parole ed azioni!

Possa la potente Divina influenza di questa compagna, sollevare i vostri pensieri a sublimi altezze tramite la forza della sua immediata prossimità e presenza. Possa quella forza farvi avere nobili pensieri, farvi nutrire nel vostro cuore nobili sentimenti, farvi ripetere parole che siano di immediato sollievo, che portano pace ed armonia. Possano le parole che escono dalla vostra bocca diventare portatrici di luce, pace, gioia, unità, sentimenti di fratellanza e unicità, piuttosto che i loro opposti – possano le parole essere in ogni modo totalmente positive e costruttive, mai negative o distruttive.

Tutto questo dovrebbe diventare per voi spontaneo e abituale e ciò dovrebbe anche diventare molto facile e naturale a causa della costante elevante e divina influenza che è con voi sempre, che è l'immutabile e invariabile realtà della vostra esistenza.

Non è molto che siete con il mondo. Non è molto che il mondo è con voi. Piuttosto, dieci, cento, mille volte è che voi siete nel Divino. Vivete, vi muovete ed avete il vostro essere nel Divino. Il Divino è costantemente con voi, all'interno ed all'esterno. "Colui che pervade tutto questo ugualmente dall'interno e dall'esterno, è l'Eterno Divino Essere". Siate sempre consapevoli di questo; focalizzate la vostra mente su questo. Il Signore Krishna dice: "Vede colui che vede il Supremo Signore che esiste ugualmente in tutti gli esseri, l'Imperituro dentro il deperibile".

Questo è il motivo per cui dobbiamo sviluppare la visione interiore – non questa visione esterna degli occhi fisici, di questo corpo fisico. Questo non è il nostro vero Sé. Questo non costituisce il vostro vero senso di percezione. Esso percepisce solo quello che è irreali, mutevole, passeggero, temporaneo ed effimero. Percepisce l'Asat – quello che è visto ed è visibile, è deperibile e soggetto a distruzione. Quindi questa visione non vi aiuterà.

Discriminate costantemente tra il visto e colui che vede. Soltanto colui che vede è reale; il visto è uno spettacolo passeggero. Per osservare il reale, il permanente e l'eterno, è necessaria la vostra visione interiore. E' soltanto la vostra visione interiore, illuminata con la conoscenza, ottenuta tramite la compagnia dei grandi santi e saggi, la conoscenza ottenuta tramite lo studio spirituale e la riflessione su queste grandi verità che abbiamo ereditato da quel tesoro culturale che ci è arrivato come una preziosa unica eredità, che ci permette di vedere il reale.

Questo quindi dovrebbe essere il nostro approccio nella vita – con l'occhio interiore di saggezza che osserva il Reale, e osservando il Reale, vede che questo è costantemente all'interno. Vedendo questo fatto, cominciamo ad essere consapevoli e consci, che dimoriamo nella costante compagnia di Dio. Di conseguenza, Egli è il più vicino, il più prossimo ed intimo potere, forza ed influenza: "Quando sto in questo modo vivendo e muovendomi, sto facendo tutto qui nella Sua costante compagnia. Io non posso mai muovermi nell'oscurità. Sarò sempre nella luce, perché Egli è la Luce delle luci, al di là di tutte le oscurità. Quindi, con Lui, non sarò mai nell'oscurità. Vivo nella Luce, mi muovo nella Luce. La Luce mi riempie all'interno e all'esterno. Così, ogni cosa che emergerà da me, sarà anche partecipe di quella qualità luminosa". Possa la Suprema Divina Realtà concedervi questa grazia!

Amorevoli adorazioni al rispettabile ed amato santo maestro Gurudev Swami Sivananda che mai si stancava di reiterare questo grande fatto: "Dentro di voi è nascosto Dio". Egli disse: "Questo piccolo io che viene come un ostacolo alla percezione del Dio

nascosto all'interno, deve andarsene". Questa è l'unica grande cosa necessaria. Questa è la sadhana. Egli disse: "Uccidete questo piccolo io. Morite per vivere".

Fino a quando questo piccolo io è lì, state sempre vivendo questa temporanea falsa vita piena di paure, questa vita del mondo fisico secolare. Non avete ancora iniziato a vivere una vera vita, la vera vita, la vita della vostra essenziale realtà. Gurudev ha detto: "La vita reale è naturalmente divina, perché in realtà voi siete divini". Divinità è la vostra vera identità; è la vostra realtà.

Però, fino a che questo non diventa la forza che riempie tutti i vostri movimenti, tutte le vostre azioni – voi non siete ancora stabiliti in essa, la Realtà è ignorata e dormiente – questo falso piccolo io prende il centro del palcoscenico e diventa il direttore del circo, rendendo gli animali dei cinque sensi molto attivi, che si inchinano a lui. Questo direttore del circo deve essere buttato fuori e la Realtà deve prendere il centro dello stadio.

Così Gurudev disse: "Uccidete questo piccolo io, morite per vivere. Conducete la vita divina". E' solo quando questo piccolo io viene ucciso che ne venite fuori vivi. Realizzate che *Quello* soltanto esiste. Quando questa trasformazione avviene, la vostra vita non è più a lungo di secondo o di terzo grado, non è più a lungo grossolana e materiale, la vostra vita è spirituale, la vostra vita è divina, la vostra vita è vera, la vostra vita è un'espressione della Realtà dentro di voi.

Risvegliamoci, quindi, a questa grande Realtà – la costante, immediata, più prossima, intima compagnia della Suprema Realtà. Per questo grande obiettivo non c'è da fare alcun viaggio. C'è un viaggio, solo se c'è una distanza tra voi e il luogo che dovete raggiungere. Qui non c'è alcun viaggio. E' solo una questione di acquisire una consapevolezza istantanea, perché non c'è alcuna distanza, non c'è alcuno spazio tra voi e quella Realtà. Ambedue voi coesistete in uno stato di stretta unicità. Questa consapevolezza viene chiamata il Supremo TAO, le due metà che formano una unità.

Possa l'Essere Cosmico concederci questo stato interiore di consapevolezza. Possa la grande via messa di fronte a noi dai maestri darci un mezzo per raggiungere la totale consapevolezza di questa Realtà. I Maestri ci hanno insegnato che stiamo compiendo un viaggio interiore, non un viaggio esteriore. Gurudev ha detto: "Meditate e realizzate". La meditazione è un processo interiore dove noi acquisiamo lo stato di consapevolezza della mente e dell'intelletto. Questo stato di consapevolezza diventa il mezzo per realizzare la sempre presente, immediata Realtà.

Possa il Supremo Essere Universale e gli amati santi Maestri concedervi il pieno successo in questa misteriosa ricerca di quello che è sempre trovato, il già sempre vostro. Questo è un paradossale mistero. State alla ricerca di qualcosa che non ha bisogno di essere ricercato perché state cercando qualcosa che non è mai stato perduto. State cercando qualcosa che è sempre lì. Dove c'è la necessità di cercare?

Quando sapete che non c'è alcuna necessità, allora siete arrivati alla vostra destinazione. Avete già portato a termine il vostro destino. Quando sapete e realizzate che la ricerca è priva di significato, non necessaria, superflua, allora voi siete già lì. Possa la Grazia concedervi tutto ciò! Così preghiamo.

Sadhana

La sadhana è lo scopo per cui noi siamo venuti su questo piano terreno. E' soltanto su questo piano terreno che la sadhana per la realizzazione del Sé può essere fatta e così questa terra è chiamata Sadhana-Bhumi. Non è così su altri piani: i piani inferiori che sono nell'inferno, sono per lavorare ai propri cattivi karma, azioni sbagliate, pagando le colpe per i propri peccati; i piani più alti, i cieli, sono per gioire dei felici frutti dei meriti. Ma andando ad ambedue di questi, l'uomo deve ritornare ancora una volta, di nuovo, dove era già inizialmente. Ma sul piano terreno egli può vivere in modo che può passare ad una dimora di esistenza eterna da dove egli non ha bisogno, di ritornare una volta di nuovo a questo piano di dolore e sofferenza, di nascita e morte.

Così la sadhana è indispensabile. La realizzazione del Sé avviene solo tramite la sadhana. Cos'è la sadhana? Sadhana significa vivere correttamente – vivere una vita orientata verso Dio, vivere una vita dove iniziate a manifestare e ad esprimere *Quello* che siete. Voi siete un sempre puro e senza macchia Bene. Esprimete quella sempre pura natura priva di macchia nei vostri pensieri, parole e negli ideali dei vostri desideri e dei vostri motivi interiori nella vita quotidiana. Praticateli, vivete per *Quello*, irradiate *Quello*, quella è la sadhana. Voi siete la Verità, la Suprema Realtà. Esprimete questa Verità. Sradicate la falsità dal vostro cuore. Diventate la personificazione della Verità; siate quello che siete. Non fate che la vostra vita sia una contraddizione di quello che siete. Questa è l'essenzialità della sadhana. E' il diretto sentiero per vivere una vita divina, per essere divini in pensieri, parole ed azioni.

La suprema sadhana è una vita vissuta divinamente dove ogni atto, pensiero e parola sono permeati di divine qualità. Tramite una vita divinamente vissuta, esprimete la vostra più interna divinità in tutti gli aspetti della vostra vita. Raggiungete questa divina esperienza e gioite. Dichiarate così, con suprema gioia: "Chidananda, Chidananda, Om, lo sono Esistenza, Coscienza, Beatitudine in tutte le condizioni". Sforzatevi per questo e reclamate il vostro diritto di nascita. Nessuno sforzo è eccessivo; con gioia e speranza, lavorate pazientemente verso questo obiettivo. Anche quando siete al lavoro, non abbandonate questa coscienza e questa consapevolezza interiore. Affermatela in ogni momento ed in tutte le cose. Siate vittoriosi sopra le circostanze. Siate il conquistatore della vostra mente, il soggiogatore dei vostri desideri ed il padrone del vostro destino, perché voi siete il Maestro.

Di nuovo vi dico, dovete lavorare per questo. Dovete salire se volete raggiungere la cima e quando una volta l'avete raggiunta, tutti i lavori vi sembreranno semplici giochi da ragazzi. Ma fino ad allora, dovete essere capaci di salire faticosamente, passo dopo passo. Tenetevi stretti alla Consapevolezza e sentite che siete già sul picco, ma non smettete di salire. Salite sempre ed ancora, passo dopo passo. Questo è il segreto della sadhana.

Possiate sviluppare un nobile carattere e seguire il sentiero del buono e del puro, il sentiero della Verità, della purezza e della bontà, e muovetevi verso quel glorioso obiettivo che vi sta aspettando. Questo è il vostro diritto di nascita, che potete reclamare e sperimentare proprio in questo corpo. Non rimandate, alzatevi ed agite. Le preghiere di questo servitore, saranno sempre con voi, che possiate sorgere vittoriosi e raggiungere un totale successo in questa vita. Possiate abbondare della gloria della realizzazione di Dio!

Sadhana significa Sforzo Attivo

Splendente immortale Atman! Amati e benedetti figli del Divino! Tutti voi state avanzando verso un obiettivo ben definito. Cosa significa questo procedere verso un obiettivo definito? Cosa dovrebbe significare per voi, implicare per voi? In che modo dovrebbe manifestarsi nei vostri pensieri, parole ed azioni? Cosa dovrebbe la sadhana significare per voi? Come potrebbe questa sadhana manifestarsi nella vostra vita, nei vostri pensieri, parole ed azioni? Se la vita spirituale è il supremo ideale e se la sadhana Yoga è intrapresa per raggiungere l'obiettivo, il bersaglio dello Yoga, allora quale dovrebbe essere il significato della sadhana, quale dovrebbe essere la vita dello Yoga e cosa implica per voi la pratica dello Yoga? Perché, a meno che non conosciate cosa la sadhana, lo Yoga e la pratica Yoga dovrebbero significare per voi e come si dovrebbero manifestare nella vostra vita, come potete impegnarvi in una vera sadhana o pratica Yoga? Questa non può essere efficace.

Le nostre scritture illuminano questa molto importante e vitale visione? Sì, esse lo fanno, non in qualche senso nascosto od occulto, in qualche senso esoterico che dovrebbe essere spiegato da sottili pensatori e da grandi filosofi cercando di rendere comprensibili delle vere, sottili, mistiche ed ambigue verità pronunciate in forme molto elevate. Piuttosto, le scritture hanno qualcosa da dire che è diretto, chiaro, categoricamente non ambiguo, senza errori, su questa vitale questione. Cos'è questo?

Rama aveva un obiettivo: egli voleva riportare Sita indietro. Ravana anche aveva un obiettivo: egli voleva tenere per se Sita. Ravana non voleva restituire Sita a Rama, anche se buone persone come suo fratello Vibhisana e anche sua moglie Mandodari, cercavano di persuaderlo, pregavano e gli suggerivano di non comportarsi così. Tuttavia Ravana, per riuscire a raggiungere il suo obiettivo, lottò in tutte le maniere in cui era possibile combattere. E Rama, per raggiungere il suo obiettivo, anche lui si impegnò in battaglia e combatté. Essi non si sedettero su una comoda poltrona chiedendo ad altri di fare qualcosa per loro. Si impegnarono in prima persona e chiesero l'aiuto del popolo, consultarono altri e riunirono eserciti. Fecero tutto quello che era necessario fare, almeno entro i limiti della loro conoscenza. Per usare un'espressione inglese: "non lasciarono alcuna pietra non rivoltata".

Se si comportano così esseri umani superiori come il principe Rama, un erede della famiglia reale, anche gli animali – scimmie, orsi – anche essi cercano di fare il loro meglio in ogni situazione. Quando essi erano indifesi, si consultavano l'uno con l'altro! "Cosa dovremmo fare ora?" Si sedevano mettevano le loro teste vicine, pensavano al problema e cercavano di vedere cosa avrebbero potuto fare. Così anche essi esercitavano la loro intelligenza, non sedevano astenendosi dall'agire.

Quando avevano fatto tutto quello che potevano, il loro massimo, e non potevano andare oltre, anche allora non abbandonavano. Essi continuavano ad indagare, a pensare ed a riflettere. Perché? A causa della loro sincerità. Volevano farlo – realmente, sinceramente, genuinamente, autenticamente – e, quindi, fecero tutto quello che potevano. Esercitarono la loro forza e combatterono. Non permisero semplicemente all'opposizione di sovrastarli dicendo: "Cosa si può fare? E' il destino". No! C'era un'opposizione e dissero: "Dobbiamo superarla, dobbiamo usare la nostra forza, essere attivi, dinamici, fare qualcosa per questo". Agire è sadhana. Sollevarsi, alzarsi ed operare.

Per i passati quattro giorni, avete ascoltato la Devi Mahatmya (il canto in onore della Devi). La Devi è un grande Essere, Parabrahman Shakti. Solo semplicemente pensando, Lei aveva il potere di distruggere tutti i suoi nemici, Lei avrebbe potuto fare questo, ma no, Ella usò tutte le armi, non una sola arma, ma molti tipi di armi, ed anche Lei lottò. Questo significa che Lei era vigorosamente attiva nel cercare di superare l'opposizione e raggiungere l'obiettivo.

Quando i deva lottarono e furono sconfitti, fecero allora ricorso ad un più alto potere. Essi andarono dalla Devi e pregarono: “Ti preghiamo aiutaci; non siamo capaci. Vieni in nostro aiuto, combatti nelle nostre linee”.

Essi pregarono:

“Saluti a Te oh Narayani, a Te che sei il bene di tutti i beni, Oh Devi auspiciosa, che realizzi ogni impresa, che doni il rifugio, oh Gauri dai tre occhi!

“Saluti a Te oh Narayani, Tu che hai il potere di creare, sostenere e distruggere e che sei eterna. Tu sei il substrato e la personificazione dei tre Guna.

“Saluti a Te oh Narayani, Tu che sei intenta a salvare l’abbattuto e il depresso che prende rifugio in Te. Oh Tu, oh Devi che rimuovi le sofferenze di tutti!”

Ripetendo queste tre sloka essi chiesero protezione. Lei è il rifugio – colei che aiuta quelli che prendono rifugio in Lei. Se non fate ricorso a Lei, Ella rimane dov’è e voi rimanete dove siete. E’ solo quando chiedete il Suo aiuto che Lei dice: “Ok, mi state pregando, farò quello che mi chiedete; verrò in vostro soccorso”. Così, anche qui l’attività è necessaria. Dovete attivamente andare e cercare l’aiuto del Divino, all’interno e all’esterno, in tutte le sue manifestazioni.

E’ questo che costituisce la sadhana, questo attivo sforzo per superare gli ostacoli, per progredire lungo il sentiero e raggiungere l’obiettivo. Yoga Abhyasa significa un attivo sforzo per ottenere il premio per raggiungere l’obiettivo. Sadhana significa un attivo sforzo per ottenere quello che è possibile ottenere tramite lo sforzo. Significa un attivo sforzo nella giusta direzione; ed anche una volontà di mantenere attivo questo continuo sforzo. Significa non un negativo ed improduttivo approccio, ma un positivo, sempre volenteroso impegno in un attivo sforzo.

Quale sarà la forma dell’attivo sforzo? La forma sarà quella che è giusta ed adatta per superare quello che si oppone, che è adatto per raggiungere l’Obiettivo, quello che vi porta più vicino alla direzione nella quale voi desiderate muovervi. Sarà quello che è scelto con intelligenza, seguendo il buonsenso comune. Dovete utilizzare il buonsenso. Dio vi ha dato l’intelligenza. Dovete applicare ambedue, la vostra intelligenza ed il vostro buonsenso e così attivamente impegnarvi nel muovervi verso l’Obiettivo.

Questo attivo sforzo è l’essenza della sadhana e dovrebbe essere applicato in tutto e per tutto. Sadhana significa sforzo attivo; Yoga Abhyasa significa sforzo attivo. Può essere sforzo mentale, verbale, o fisico. Possono essere tutti e tre combinati. Può essere un quarto tipo di sforzo che non è coperto da sforzo mentale fisico e verbale. Ma è tutto sforzo.

Se volete fare qualche cosa stupida, come indulgere in qualche piacere, quanto sforzo applicherete, quanto peserete i pro ed i contro per scoprire come, in un modo o nell’altro, sarete capaci di soddisfare i vostri sensi e compiacere la vostra mente. Vi impegnerete in questo notte e giorno. Lo stesso impegno dovrebbe essere applicato nella direzione dello Yoga.

Ma, se al contrario, siete solo impegnati nel cercare attivamente i piaceri dei sensi, nel soddisfare voi stessi, nell’andare a caccia di appagamenti egoistici, allora lo sforzo attivo sarà presente, ma sarà nella direzione sbagliata. Esso non produrrà alcuna concentrazione o estasi o più elevata coscienza. Non lo produrrà perché è applicato nella direzione sbagliata.

Così lo sforzo deve essere nella giusta direzione e non dovrebbe essere accompagnato da auto-sabotaggio. Non dovrebbe essere operato agendo contro se stessi in un’altra direzione. Se in un’area state vigorosamente lavorando a beneficio di voi stessi nella giusta direzione, ma in un’altra area vi applicate in una direzione opposta, allora, naturalmente, il vostro giusto sforzo sarà improduttivo, perché non state facendo quello che sarebbe opportuno fare.

Quindi, lo sforzo attivo dovrebbe essere accompagnato da serietà e sincerità. Dovrebbe essere accompagnato da buonsenso ed intelligenza ordinaria – non da una

straordinaria intelligenza che non è in possesso di tutte le persone. Prendiamo il normale essere umano; un sadhaka e una persona normale. Da dove uno è, da lì inizia, da quello che è il proprio equipaggiamento a quel punto del tempo. Quindi, con buonsenso, indagine e riflessione e con qualunque intelligenza Dio vi ha dotato, intelligentemente fate un efficace sforzo per superare quello che è l'ostacolo sul sentiero, all'interno e all'esterno e per muovervi stabilmente verso l'Obiettivo.

Questo è quello che tutte le scritture mostrano. Rama esercitò questo attivo sforzo, e lottò anche in battaglia. La Devi anche continuò a combattere battaglia dopo battaglia. Il Mahabharata mostra la stessa cosa, l'esercizio dello sforzo attivo. Dovete superare quello che è di ostacolo al vostro ideale ed obiettivo. Dovete continuare, continuare e non essere scoraggiati, non essere frustrati. Ci furono molte occasioni nelle quali anche il Signore Rama fu un po' demoralizzato perché ogni cosa che aveva usato contro Ravana non aveva dato nessun giovamento. Poi arrivò un saggio e gli disse: "No, no, questo non è il modo. Avanza, sbrigati!" Poi gli diede un piccolo aiuto. Questo significa che l'enfasi deve essere sempre messa sul positivo.

A Gurudev piaceva molto l'espressione latina: "*Nil-Desperandum*". Molte volte usava dire: "Non disperatevi", perché dove c'è disperazione, lì non c'è alcuna speranza. E' abbastanza interessante vedere che le tre grandi virtù cardinali nel contesto della teologia cristiana sono: fede, speranza e carità. Molta enfasi è messa sulla speranza e voi sapete qual è la ragione. La speranza è necessaria, perché la vita spirituale, sadhana e Yoga Abhyasa non sono facili. Non è come mettere una moneta in una *slot-machine* e viene fuori un frutto. Non è così. Non c'è alcuna assicurazione di un rapido risultato o di frutti. I frutti finali sono quelli a cui aspiriamo, non aspiriamo a dei successi immediati. Se manteniamo il nostro sforzo con continuità, allora il frutto finale sarà assicurato.

Questa è la verità a cui le scritture cercano di attirare la nostra attenzione riguardo alla nostra vita spirituale. Questo è quello che le scritture, in un loro modo molto chiaro e privo di errori dicono. Non in un modo sottile, nascosto, occulto o esoterico, ma chiaramente dicendo pane al pane e vino al vino. Esse ci mettono di fronte questo chiaro fatto, la pura verità: dobbiamo continuare ad andare avanti mantenendo lo sforzo. Sadhana, Yoga Abhyasa, vita spirituale, significano usare buonsenso, intelligenza e continuare a mantenere lo sforzo per raggiungere l'obiettivo che abbiamo scelto per noi stessi. Ogni scrittura che prendiamo ha questo comune universale messaggio, anche se può variare in alcuni dettagli. Il messaggio centrale di base è chiaro da vedere per ognuno.

Se possiamo vedere questo basico, centrale messaggio, accettarlo, applicarlo e così impegnarci nella sadhana con buonsenso ed intelligenza, allora la vittoria sarà nostra, perché tutto ciò ci conduce verso la vittoria.

Sadhana quindi significa vittoria. Sia Yoga Abhyasa che vita spirituale significano vittoria. Dio vi benedica con una tale vittoria! Possa la Madre Divina darvi l'intelligenza, il buonsenso e lo sforzo per raggiungere questa vittoria!

Come Superare gli Ostacoli nella Sadhana

Dovete coltivare i fiori delle divine virtù nel giardino del vostro cuore. E' dalla virtù che uno sale alla santità, dalla santità alla divinità e dalla divinità all'esperienza di Dio. Dalle impurità si sorge alla purezza, dalla purezza alla santità e dalla santità alla sublime esperienza spirituale.

Il grande Shankaracharya che stabilì in India la filosofia del puro monismo – Kevala Advaita – nel descrivere l'ascesa dell'anima individuale verso l'esperienza dell'Assoluto, disse che su questo pratico sentiero della sadhana, ci sono tre barriere che devono essere superate. Noi siamo in uno stato di grossolanità perché la nostra coscienza è legata a questa forma in cui dimoriamo, il corpo che noi stiamo occupando, risiedendo in esso. Questo stato corporeo ci ha portato ad uno stato di grossolanità. Perché? Perché a causa di un inesplicabile e misterioso fattore, noi che risiediamo in questa casa corporea, ci siamo totalmente identificati con essa nella nostra coscienza. Questa identificazione ci ha fatto sentire che siamo, noi stessi, questo corpo e che questo corpo è noi stessi. Non importa quante volte possiamo declamare le parole: "Io non sono questo corpo", tuttavia l'istante successivo dopo aver detto così, la nostra vita attuale e il nostro comportamento denunciano semplicemente: "Io sono questo corpo". Così, in effetti, dimostriamo una coscienza corporea malgrado in parole possiamo affermare o asserire il contrario. Potete sperimentare questo da soli. Osservate voi stessi e vedrete che anche se la vostra lingua può asserire, la vostra mente può pensare ed il vostro intelletto ragionare e convincere se stesso: "Io non sono questo corpo, io sono l'Atman", in effetti l'intelletto può essere impegnato in un processo di discriminazione. Potete sentire che vi siete alquanto sollevati in uno stato di coscienza atmica, mentre siete impegnati in questo. Ma in quel momento, se qualcuno improvvisamente viene e dice: "Ehi tu stupido! Stai sciupando il tuo tempo sedendo lì; Perché non ti alzi e lavori?" Allora la vostra irascibilità immediatamente si sveglia e vi troverete in uno stato di collera. Il Vedanta svanirà e l'intelletto abbandonerà se stesso immediatamente all'ira che è sorta nella mente a causa della forza della lunga abitudine. Quando quest'uomo vi guarda e fissa il suo sguardo sul vostro corpo chiamandolo stupido, voi immediatamente concluderete che sta chiamando voi stupido. Egli si rivolge ad un nome e ad una forma indicando il corpo e dice: "Mr. X e Y tu sei uno stupido!" e così X e Y, l'Atman immortale, il Satchidananda, al di là di mente e corpo e al di là di tutte le coppie di opposti, immediatamente si alza e si prepara a combattere. La vostra mente è in subbuglio; è agitata e sta pensando: "Come posso ripagare quest'individuo?" L'ira esplode e la mente è messa in agitazione e voi volete andare e dare un pugno sul naso a quell'uomo. Avete completamente e totalmente dimenticato: "Io sono il Satchidananda Atman pieno di pace e di beatitudine, al di là di corpo, mente, intelletto, nome e forma; io sono tutto-pieno, completo, uno senza un secondo; così chi può dire di me qualcosa? Non c'è altro secondo oltre che me, c'è solo Satchidananda – io sono solo Beatitudine".

Ora, questa improvvisa onda di collera che cambia la vostra bellezza in bruttezza, la non violenza in violenza, la verità della vostra più alta natura nella falsità della vostra natura inferiore e contraddice tutti i tre fondamentali valori della Vita Divina – verità, purezza e compassione – e vi trasforma da Satchidananda Atman in qualcosa di totalmente diverso, è **Mala**, l'impurità. E' una impurità essenziale. Collera, cupidigia, passione, egoismo, arroganza, delusione, illuso attaccamento al corpo, nome e forma, le sue passioni, invidia e gelosia, tutte queste costituiscono le impurità della natura umana e in ogni momento emergono e sopraffanno la mente. Esse riempiono la mente del vostro Satchidananda, la coscienza è oscurata. La coscienza è dimenticata e meschinità, disonestà, intolleranza, orgoglio e il pensiero di "come costui osa rivolgersi a me in questo modo?" si presenta nella mente.

Queste sono chiamate tutte impurità e sono macchie di base della personalità umana. Devono essere eliminate se volete innalzarvi ad un più alto stato di coscienza. Queste macchie costantemente affliggono l'umano individuo e, fino a quando queste sono pienamente attive nella vostra natura, come può il sempre puro Atman manifestarsi nella vostra coscienza?

Così Shankaracharya disse che le impurità che derivano da tali qualità viziose sono un ostacolo che implicano la totale negazione dell'Atman, il principio divino. Queste impurità mettono costantemente la mente in uno stato di agitazione ed attività. Esse non permettono mai alla mente di essere calma e serena. Fino a quando queste grossolane impurità attirano la mente all'esterno, verso azioni non spirituali in ogni momento, come può la mente essere introversa, calma e serena, altamente concentrata? Come potete meditare? Come potete sostenere una ininterrotta corrente di pensiero sulla Suprema Realtà?

A causa delle impurità, la mente è riempita di qualità inferiori come Rajas e Tamas ed è sempre in uno stato di irrequietudine, movimenti verso l'esterno ed agitazione. Questo è il secondo ostacolo chiamato **Vikshepa**; anche questo deve essere superato.

Ancora più profondo nella vostra mente c'è un terzo fattore. Dimenticate totalmente e completamente l'essenziale Divina natura e siete soltanto una persona arrabbiata che vuole vendicarsi. La cosa che vi fa totalmente dimenticare la Realtà della vostra più alta Natura Divina e viene come un impenetrabile velo che si intromette tra la coscienza atmica e la vostra coscienza corpo-mente, la coscienza che si identifica con le onde dell'ira e fa sì che vi identifichiate non solo con il nome e la forma, ma anche con la mente ed i suoi modi. E' questo misterioso velo che vi tiene in uno stato di ignoranza della vostra più elevata natura. E' qui presente in ogni momento, nelle più interne profondità del vostro essere ed è chiamata **Avarana**. Questa vela le più interne profondità della vostra coscienza.

Queste tre – **Mala, Vikshepa ed Avarana** – devono essere superate. Le più basse impurità o macchie dell'umana natura, le imperfezioni costituiscono **Mala**. La costante irrequieta natura della mente, la sua costante agitazione ed attività è conosciuta come **Vikshepa** che impedisce alla mente di essere concentrata e orientata all'interno. **Avarana** è la non consapevolezza o la non percezione sotto forma di ignoranza, ignoranza basica, spirituale, il velo che vi nasconde. Questo velo è costituito dall'identificazione con la coscienza corpo-mente. Il velo dell'ignoranza è presente dentro la mente sotto forma di questa identificazione con il corpo e la mente. Queste tre impurità nelle loro forme grossolane e sottili devono essere superate.

Ora, la grossolanità è l'identificazione con il corpo. Dentro questo c'è Tamas e dentro Tamas c'è Rajas, il velo interno è costituito da Sattva. Perché chiamate questo Sattva? Perché essa è consapevolezza. C'è conoscenza. Quindi non c'è una totale non consapevolezza – o mancanza di conoscenza come nel sonno profondo, dove non conoscete nulla. Qui voi conoscete. C'è una consapevolezza, ma solo la consapevolezza di: "lo sono il signor Y, X; sono stato appena insultato". Voi conoscete qualcosa, ma la sola cosa che conoscete è totalmente sbagliata. C'è una conoscenza (Jnana) ma essa viene chiamata Ajnana poiché è una conoscenza capovolta, una conoscenza invertita. E' come se realmente sentiste voi stessi essere qualcosa che non siete. Così, c'è una consapevolezza ed una conoscenza caratterizzate dall'ignoranza. Poiché è uno stato di consapevolezza ed anche uno stato di conoscenza e questi stati derivano da Sattva. Sattva è il principio che sostiene la consapevolezza. Tutta la consapevolezza è Sattva. Ma questa consapevolezza è caratterizzata dall'ignoranza e quindi è chiamata Ajnana. Questa dovrebbe essere rimpiazzata dalla conoscenza della Realtà.

Quindi, Tamas, Rajas e Sattva, impurità, tendenze all'irrequietudine ed il velo della non percezione o la dimenticanza della vostra vera natura – questi ostacoli devono essere gradualmente superati, stadio dopo stadio in una maniera metodica. Poi improvvisamente

vedrete, ci sarà il sorgere della Luce, l'illuminazione della Conoscenza Atmica, che trascende questi tre ostacoli. Vi troverete faccia a faccia con la vostra vera natura ed avrete l'esperienza trascendente.

La rimozione delle impurità di base o delle macchie, può essere fatta superandole tramite i loro opposti. Cosa fate quando volete rimuovere l'oscurità? Non portate scope o stracci per spazzare o sacchi per raccoglierla. Non farete nulla di questo. Se l'oscurità se ne deve andare l'opposta qualità positiva – la luce – deve essere portata all'interno.

Il momento in cui l'opposta qualità positiva viene dentro, la qualità negativa scompare perché il negativo non ha alcuna base. Una qualità negativa non ha un'entità indipendente da se stessa. Sottolineate questo molto, molto attentamente. *Le qualità negative non esistono come entità indipendenti.* Non hanno realmente alcuna forza; implicano soltanto l'assenza di qualità positive. Colui che è un gran bugiardo significa che non ha alcuna verità in sé. Non ci sono cose come le bugie, ma c'è un'assenza di verità in lui e così è chiamato bugiardo. Costui dice: "Molto bene, cercherò di diventare sincero". E nel momento in cui pratica la verità, il fatto che egli sia un bugiardo non è più valido.

L'odio non è una qualità positiva. Non c'è una cosa tale come l'odio; un'oscura cosa che vuole saltarvi addosso. Significa soltanto che lì non c'è né amore, né gentilezza. Così esso indica solo una condizione di assenza di amore e in colui che coltiva l'amore e la compassione non ci può essere più odio. Nel momento in cui l'amore entra, l'odio scompare, perché il positivo è reale e il negativo non è reale. Quando la qualità positiva viene coltivata la negativa cessa di essere.

Quindi ricordate, coltivare le virtù è una parte fondamentale della cultura del Sé che porta alla cultura spirituale ed all'esperienza divina. Questo è il mettere giù le fondazioni. Se volete coltivare un giardino, partendo da un pezzo di terra arido che avete acquistato, non cominciate col seminare dei semi proprio dall'inizio. Sapete quello che Gesù ha detto nella Bibbia. Se semplicemente seminate dei semi nel mezzo di spine e rovi, quello che accadrà è che quando i semi cominceranno a germogliare ed a crescere, saranno tutti soffocati e uccisi, poiché il terreno non era stato adeguatamente preparato. Così, dovete prima di tutto preparare il terreno. La prima cosa che dovete fare è sradicare tutte le erbacce, i rovi, le radici e le altre cose non necessarie. Dovete rimuovere tutte le pietre e i ciottoli e purificare la terra. Così la rimozione di quello che non è necessario, di quelle cose che sono contrarie alle condizioni che volete, è una parte essenziale della preparazione. Dovete lavorare all'eliminazione di tutti i rifiuti, eliminazione di tutto quello che non è divino, non spirituale, la natura bruta e bestiale, come la cupidigia, l'odio, l'ira, la gelosia, l'egoismo, l'arroganza, l'orgoglio e l'attaccamento. Tutte queste impurità devono essere rimosse e poi dovete piantare i fiori delle virtù nel giardino del vostro cuore. Allora soltanto vi innalzerete ad uno stato di divinità. "Purezza è prossima a divinità" – questo viene detto con più di un significato. Uno dovrebbe essere molto zelante nel coltivare le divine virtù.

Nel XVI capitolo della Gita, troverete queste verità delineate in una meravigliosa ed ispirante maniera. Se volete realizzare: "Io non sono questo corpo, non sono questa mente, sono l'immortale Sé", dovete praticare le virtù. Dovete pulire voi stessi dalle impurità di base della grossolana umana natura. Queste impurità sono tutte parti e costituenti della nostra natura. Non sono realmente esistenti, ma sembrano esistere a causa dell'assenza di buone qualità. Coltivate i fiori delle virtù nel giardino del vostro cuore. Tramite la coltivazione delle virtù si raggiunge la rimozione della irrequieta, oscillante natura della mente. Tramite la preghiera ed altri processi interiori il velo dell'ignoranza viene sollevato. Attraverso profonda meditazione ed indagine filosofica, discriminazione, auto-analisi, ininterrotta speculazione filosofica interiore, raggiungerete lo stato di coscienza della Realtà. Poi, qual è la vostra esperienza? Che cosa sentite? Cosa potete dire? Come potete descrivere quella grande esperienza di coscienza spirituale o coscienza divina "Io sono Satchidananda?"

Sadhana - Controllo Mentale

La prima cosa che dobbiamo comprendere circa la natura della mente è che essa è una creatura abitudinaria. La mente è un soggetto che tende sempre a seguire qualunque forma le è stata data da un pensiero abitudinario. Qualsiasi pensiero che viene considerato con la più grande e continua ripetizione, tende a diventare parte del naturale stato della mente; questa legge non può mai essere dimenticata dal sincero ricercatore che sta tentando di guadagnare un perfetto controllo sulla mente. Cercherò ora di spiegare in dettaglio e con maggior chiarezza le implicazioni di questa peculiare caratteristica della mente.

Se uno studente, cercando di prepararsi per la professione medica, studia per sei anni continuativi in un collegio medico, allora la sua intera mente diventa predisposta a pensare sempre all'insieme di malattie, medicine e trattamenti terapeutici. Automaticamente la sua mente subconscia sarà riempita di pensieri di medicine e pazienti e tutti questi pensieri ritorneranno continuamente al centro. Egli sarà meno capace di pensare ad altre cose e più predisposto a pensare ad argomenti della professione medica. Dopo un periodo continuato di saturazione della mente con pensieri connessi al crimine, con cause civili e penali, con applicazione delle leggi, con tribunali e giudici, cosa succederà in uno studente di legge? La mente conquista una certa predisposizione che naturalmente tende a trattenere pensieri su questo soggetto; pensando all'angoscia, al dolore e ai crimini questa diventerà la sua predisposizione. Stessa cosa nel caso dell'ingegneria o di altre professioni. La mente di un ingegnere è rivolta alla matematica, la stessa forma è data alla sua vita e la sua mente diventa una mente ingegneristica. Anche se egli pensa a cose diverse dall'ingegneria esse non saranno molto efficaci. Se un dottore è anche un ricercatore, se si siede per meditare, il tipo di pensieri che arrivano e lo distraggono saranno sempre connessi con ospedali, medicine, pazienti ecc. Se un uomo d'affari cerca di concentrarsi sullo Yoga, profitto e perdite, andamento del mercato, ecc. sono le cose che si presenteranno sempre più spesso alla sua mente e lo disturberanno.

Ora, questo ci dà un certo indizio su come noi possiamo avere il controllo sulla mente e riuscire nella concentrazione. Qual è questo indizio? Dovete, anche durante la vostra attiva vita esteriore, quando state vivendo e muovendovi nel fare il vostro ordinario lavoro, cercare sempre di riempire la mente con i pensieri dello stesso oggetto su cui state cercando di meditare. Supponiamo che siete un bhakta. Il metodo che un bhakta userà per conquistare il controllo sulla sua mente e progredire nella concentrazione sul suo ideale – il Signore Rama, il Signore Krishna, il Signore Shiva, Devi, Gesù Cristo o Allah – è che Abhyasa, la pratica, non dovrebbe essere confinata solo nell'ora della meditazione ma dovrebbe continuare per tutta la giornata. Supponiamo che vi sedete per la meditazione alla mattina e alla sera. Durante tutto il giorno dovrete mantenere una corrente sotterranea di pensiero sull'oggetto della meditazione. Il bhakta pensa costantemente a Rama o a Krishna o a quella che sia la sua divinità prescelta. Non dovrebbe mai dimenticarlo in nessun momento del giorno. Non è solo durante il periodo di preghiera che il pensiero del vostro ideale dovrebbe essere mantenuto, ma il pensiero del vostro centro di meditazione dovrebbe essere sempre mantenuto anche durante la vostra attività giornaliera. La corrente di meditazione non dovrebbe mai essere assente dalla vostra mente. Anche durante la vostra vita attiva la corrente dovrebbe essere mantenuta; essa potrà essere meno attiva e profonda che durante la meditazione, ma ciononostante essa dovrebbe essere mantenuta e dovrebbe essere continua.

Voi conoscete la storia di Teseo. Egli andò in un labirinto dove c'era un mostro; doveva uccidere il mostro e ritornare indietro. Il labirinto era tale che se uno entrava in esso non poteva venire fuori. Un suo amico gli diede un gomitolo di filo e disse: "Vai fino al cuore del labirinto dove c'è il mostro e come procedi verso l'interno continua a svolgere il filo. Se

non hai un qualche legame con l'entrata allora ti sarà completamente impossibile uscirne". Così essendogli stato dato questo strumento e seguendo il consiglio, egli fu capace di ritornare indietro dopo aver ucciso il mostro. Quindi il filo della concentrazione dovrebbe essere mantenuto. Una volta che raggiungete la concentrazione alla mattina, mantenete questa corrente. Alla sera sedetevi di nuovo per la concentrazione e il legame di nuovo continua. Durante il sonno anche la mente subconscia porta avanti il processo della meditazione. Questo sarà sperimentato quando durante il sogno la corrente della meditazione viene ed altera il corso dei vostri sogni. Supponiamo che voi avete avuto un incubo ricorrente prima di entrare nello Yoga e ora quando l'incubo arriva voi cercate di pensare a Dio. Lo stesso incubo può venire di nuovo in una forma ridotta. Improvvisamente dentro il vostro sogno questa coscienza verrà a voi: "Dio è costantemente con me. Come può qualsiasi altra cosa venire a me?" Questo coraggio viene sperimentato anche nello stato di sogno. Quella esperienza che era solita spaventarvi diventerà priva di potere e se ne andrà. Così questo ci dà una nascosta rivelazione che la corrente di Smarana o ricordo, non è perduta neppure durante il sogno e lo stato di sonno, e talvolta si manifesta in una forma tangibile. Questa continuazione della corrente di meditazione attraverso gli stati di veglia, sogno e sonno profondo, mantiene un legame di meditazione mentre un'altra porzione della mente va avanti facendo il suo lavoro ordinario. Questa tecnica è stata perfezionata in tutti e quattro gli Yoga e questi danno differenti suggerimenti per poter raggiungere questo scopo.

In accordo a coloro che praticano il Vedanta, questo metodo è chiamato Brahmabhyasa. In Brahmabhyasa meditate su Brahman senza forma quando vi sedete su una asana per questo scopo, poi anche durante tutto il vostro lavoro mantenete il pensiero che siete Brahman. Questo è chiamato anche Brahmachintan, e la piccola differenza tra la meditazione attuale e il mantenimento della sottile corrente di meditazione è che mentre la meditazione è intensa e profonda ed è accompagnata da un totale ritiro dei sensi dagli oggetti dei sensi, così che i sensi non funzionano esternamente e voi siete assorbiti, questo Chintan, ricordo, non è accompagnato da un ritiro totale dei sensi. I sensi percepiscono il mondo esterno, stanno andando all'esterno e voi vi muovete tra gli oggetti esterni, ma la corrente interiore è presente. Questo metodo è chiamato anche AtmaChintan. Questo è un metodo molto efficace perché invoca la stessa legge delle abitudini della mente, cioè del tendere ad essere di quella natura che essa mantiene costantemente anche nelle ore di veglia. Quando cerchiamo costantemente di mantenere il ricordo meditativo del nostro Ideale, cosa succede? Lo stesso fenomeno è quello che si presenta nello studente di medicina o di legge o nell'ingegnere. Se sedete per la meditazione che pensieri vengono? Che cosa la mente tende a pensare? Le stesse cose a cui pensava costantemente durante la giornata. A cosa stava pensando? Stava pensando al Signore, l'oggetto della meditazione. Così questo processo dovrebbe essere sviluppato come una tecnica da coloro che praticano la meditazione.

Un bhakta cerca di ricordare il Signore in ogni momento – questo è chiamato Smarana. Egli fa japa mentale della Divinità. Se è un bhakta del Signore Shiva, dove egli si stia muovendo, se stia ascoltando qualcosa, se stia facendo un lavoro fisico o mentale, questa corrente di 'Om Nama Shivaya, Om Nama Shivaya' continua all'interno. E se siete un devoto di Rama, il Nome di Sri Rama continua nella mente. Questi sono i metodi per cui la mente è obbligata a dimorare assolutamente sullo stesso oggetto sul quale essa deve meditare durante la pratica Yoga. E questa abitudine è un grande sostegno per colui che pratica lo Yoga e per il meditatore che sta cercando di avanzare in concentrazione e meditazione. Un altro espediente che il meditatore utilizza per mantenere il ricordo costante in addizione al japa, è che egli cerca di sovrimporre Dio su ogni cosa. Egli fa in modo che l'intera mente sia riempita del pensiero di Rama o Dio, con il sentimento che qualsiasi cosa vede, gusta o ascolta è Dio. Sopra, sotto, a destra o a sinistra, ogni cosa è Ram. In ogni

cosa vede Dio; tutti gli oggetti di questo mondo, sia mobili che immobili, sono Ram. Così egli cerca di sovrapporre Ram e Ram soltanto in ogni cosa e quindi ogni cosa in questo mondo diventa Rama Maya. Tulsidas ha espresso questo in maniera molto bella in una strofa: “Sapendo che l'intero mondo non è pervaso altro che da SitaRam, continuamente mi prostro di fronte a tutto con le mani giunte”. Nell'aria, nell'acqua, nell'etere, nel respiro, in ogni cosa, egli vede il Signore. Questa è la lezione che viene data nell'XI Capitolo della Gita. Dio è trascendente ed è anche immanente. L'immanenza del Signore fu mostrata ad Arjuna. Il Signore gli mostrò la Sua Forma Cosmica. Arjuna vide lo Spirito Supremo che era ovunque. Non c'era altro che il Signore. Questa è chiamata la visione della Forma Cosmica e questa è una meravigliosa tecnica per rendere la mente completamente “colorata” con questo supremo ideale. La mente stessa lentamente tende a prendere quella forma e così, se si persiste in questa pratica, ovunque i sensi si muovano essi mai si allontanano dal Signore. Dove vanno i sensi? Essi vanno al Signore. Se vede qualche oggetto, lì egli vede il Signore. Se gli occhi lo portano via egli vede soltanto il Signore. Se ascolta qualcosa, ascolta solo la voce del Signore. Ovunque i sensi si muovano, essi si muovono verso il Signore. Così per lui non c'è alcuna distrazione provocata dai sensi; anche i sensi cercano di mantenerlo in contatto con Dio. Questo è un meraviglioso metodo per eliminare completamente tutte le distrazioni. Perché l'uomo osserva il Signore e il Signore soltanto e la sua vita esteriore è anche coperta dalla catena del Chintan, il ricordo.

L'atteggiamento mentale ed emotivo del Karma Yogi rende possibile anche a costui di raggiungere lo stesso obiettivo – sentire costantemente la presenza di Dio. L'atteggiamento emotivo di base che forma parte di un Karma Yogi dispone di questa tecnica spontaneamente. Il Karma Yogi ha il costante ricordo del Signore, il Bhakta ha la ripetizione dei Nomi del Signore, lo Jnana Yogi ha il costante pensiero dell'onnipervadente Brahman e il Raja Yogi mantiene la sua mente sempre stabilita in Pratyahara. Questo comporta il cambiamento delle abitudini mentali della mente. La concentrazione di un Raja Yogi va avanti senza difficoltà; lo stato abituale di Pratyahara è fermamente stabilito in lui. Egli è un maestro di questa tecnica, di non permettere alla mente di andare verso gli oggetti esterni. Quando egli è perfettamente stabilito in Pratyahara si dedica alla concentrazione. Così la mente del Raja Yogi non è più completamente dedicata agli oggetti esterni anche quando sta lavorando, perché la sua visione è cambiata. Gli oggetti esterni per lui sono come ombre.

Pratyahara per il Raja Yogi, Smarana e ripetizione mentale per un Bhakta, oltre all'atteggiamento di adorazione, Brahmachintan per un Vedantino – questi sono i processi per cui le vere abitudini mentali del modo di pensare vengono cambiate. Una nuova abitudine di pensiero si crea nella mente e al posto di un'abitudine mondana l'uomo acquisisce un'abitudine di pensiero divina. Quando questa abitudine è acquisita, anche nella meditazione l'ingresso di pensieri nemici alla meditazione, gradualmente perdono la loro presa sull'aspirante; essi cominciano ad affievolirsi e presto si raggiunge uno stato di concentrazione dove tutti quei pensieri che vengono durante la pratica della concentrazione sono tutti pensieri che sono della stessa natura dell'oggetto della concentrazione e della meditazione. Quindi essi non vengono come fattori di disturbo. Essi possono, naturalmente, ridurre l'intensità della concentrazione, ma immediatamente la concentrazione di nuovo procede; non c'è alcuna interruzione della corrente di concentrazione. La corrente non è mai interrotta, malgrado possa essere assottigliata per un momento; questa pratica dovrebbe essere costantemente utilizzata sia che siate un Bhakta, un Vedantino, un Karma Yogi o un Raja Yogi.

Guru e Discepolo

La Guru-Kripa (la grazia del precettore) è un fattore meraviglioso che rende capace l'aspirante di ricercare e di raggiungere il 'summum bonum' della vita, la realizzazione del Sé, la visione di Dio o Moksha. Che il discepolo sia meritevole o meno, Guru-Kripa mette da parte tutte le normali leggi che operano sul piano spirituale e porta l'individuo alla Beatitudine trascendente.

Non c'è assolutamente la minima esagerazione in questa affermazione ed anche nel fatto che il Guru è sempre gentile. Ma poi, Guru-Kripa, non solo deve essere concessa, donata, ma deve anche essere ricevuta. Nel riceverla, immortaliamo e divinizziamo noi stessi.

Ci deve essere gioia nell'obbedire al Guru e ci dovrebbe essere un vero desiderio di avere lo spirito di: "lo devo obbedire". Per essere un discepolo, dovrete obbedire anche in sogno. Giorno e notte, nella vostra sadhana ci dovrebbe essere l'atteggiamento di coltivare l'obbedienza alla perfezione. Questa è la parte esteriore della sadhana.

Per il discepolo, la natura del Guru non è umana. Dovremmo essere completamente ciechi alla parte umana del Guru e consci solo della parte divina che in effetti è. Allora soltanto saremo capaci di condividere la sua Kripa che trasformerà la nostra natura da inferiore a trascendente e divina. La nostra relazione con il Guru è puramente divina e spirituale. Similmente, dobbiamo prima di tutto sviluppare in noi la coscienza che siamo esseri immortali e che siamo in essenza Satchidananda. Allora possiamo chiedere al Guru quella coscienza Satchidananda, e il Guru sarà capace di donarcela.

Pazienza ed umiltà nel reame spirituale possono essere estesi per un periodo di decenni. Dobbiamo aspettare come un cane alla porta del Guru anche per un'intera vita, se ciò fosse necessario. Non c'è alcuna perdita in questo. Perché l'obiettivo è la vita immortale e la Libertà.

La cosa migliore è lasciare umilmente ogni cosa al Guru. "Io non so se sono un discepolo oppure No. Quindi, oh oceano di misericordia e di compassione, Ti prego rendimi un buon discepolo. Genera in me quel desiderio di Moksha che fa di me un discepolo e dà a me lo spirito di una volenterosa obbedienza. Aiutami nel cercare di seguire le Tue istruzioni. Aiutami nel cercare di modellare me stesso secondo il sentiero scelto da Te" – questa deve essere la nostra costante preghiera. Con questo soltanto saremo capaci di attrarre la Kripa del nostro Guru e rendere la nostra vita fruttuosa. Il modo più giusto di pregare è nell'obbedire e cercare di fare del nostro meglio per essere un vero discepolo.

HARI OM TAT SAT !