

LO YOGA IN CASA

IL VERO SCOPO DELLA VITA

di

Swami Chidananda



Assisi - Settembre 2003

Questo piccolo lavoro è offerto con riconoscenza, rispetto, devozione ed amore ai Santi Piedi del nostro amato Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione del Suo Anniversario (24 Settembre 2003).

Prima Edizione Italiana: Settembre 2003

Traduzione Italiana di:
“Yoga in the Home and Your True Purpose in Life”
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
Tipolipografia Properzio

INTRODUZIONE

Questo piccolo libro, contiene la traduzione di due conferenze che Swami Chidananda ha tenuto in Canada negli anni '60, estratte da un Suo libro intitolato: "The Path Beyond Sorrow". Swamiji tratta nella prima conferenza, con la sua straordinaria chiarezza, di vita pratica connessa con la ricerca spirituale, e nella seconda dell'identificazione del vero scopo della vita e del modo più pratico, veloce e diretto per raggiungerlo, dei preliminari che conducono ad esso, delle difficoltà da superare e di tutti gli aiuti che possono permettere il suo raggiungimento.

Swamiji illustra con grande semplicità e chiarezza gli elementi fondamentali da prendere in considerazione se si vuole vivere tra le pareti domestiche una vita equilibrata orientata verso il Divino. Trattando del matrimonio, dell'educazione dei figli, della routine giornaliera e fino all'importanza del tempo, Egli afferma che se si escludono eccentricità e stravaganze, è possibile avere una vita armonica, che salvaguardando sia gli aspetti sociali che spirituali, può permettere il raggiungimento dell'Obiettivo Finale della vita.

La seconda conferenza tratta poi del vero scopo della vita; la sua identificazione e il suo raggiungimento. L'importanza di una vita equilibrata che riconcilia sia la visione sociale che quella spirituale, l'importanza di una vita retta permeata di virtù e amore, l'importanza di relazioni armoniche tra familiari, vicini e colleghi d'ufficio. Tutto è utile e tutto può essere utilizzato al meglio per vivere una "vera" vita e raggiungere la Beatitudine.

Con l'augurio che questo piccolo lavoro sia di beneficio a molti.

*I Traduttori
Assisi – Settembre 2003*

PREGHIERA UNIVERSALE

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore
Salutazioni 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



LO YOGA IN CASA

Affrontiamo ora il vitale soggetto di come, essendo nel mezzo delle attività mondane, si possa anche portare a termine lo scopo supremo, l'obbiettivo di una vita spirituale sulla terra.

Mentre ambedue, la vita secolare e quella spirituale, sono una parte di voi, è anche vero che le sfere di attività delle due sono differenti, nel senso che la vita secolare ha la sua sfera al di fuori di voi, mentre quella spirituale ha la sua sfera dentro di voi. Ma allora, la vostra vita spirituale deve avere una qualche espressione anche all'esterno, e dovunque voi siate, anche lì la vostra vita spirituale deve esistere. Se siete in un ambiente familiare e vivete una vita di lavoro giornaliero nel pieno delle attività sociali, allora la vostra vita spirituale si deve svolgere anche in quel luogo. Questa vita interiore non può essere creata portando dei visibili cambiamenti esterni in voi stessi o nelle condizioni in cui vivete. Non potete vivere la vita spirituale in modo migliore a Roma che non a Vancouver. Non potete essere un migliore uomo spirituale se state vivendo sulla cima di una montagna piuttosto che ai piedi di essa. La geografia non può portare cambiamenti. Semplici cambiamenti delle forme esteriori non possono, in realtà, influenzare veramente la vostra vita spirituale, perché essa è la vita dell'anima e, dovunque voi siate, il Sé interiore può rivolgersi verso Dio.

Anche nell'ambiente più santo, nel più sacro dei luoghi, proprio nel tabernacolo di Dio, se la vostra anima non è in Lui, se non è sollevata verso di Lui, allora non siete affatto nel regno spirituale.

Un Racconto dalla Vita di Ramakrishna Paramahansa

I Grandi Maestri hanno cercato in vari modi di rendere nota questa verità ai ricercatori, questo episodio mi ritorna in mente - una storia molto familiare e non troppo antica. E' un episodio della vita del Signore Ramakrishna, il precettore spirituale del famoso Swami Vivekananda.

Nella sua vita giovanile Sri Ramakrishna era un prete presso un tempio Hindù a Calcutta, allora capitale dell'India. Questo tempio era stato fondato da una signora che a quel tempo era quasi una piccola regina. Era la moglie di un signorotto locale ed una signora di immense ricchezze; aveva fatto costruire il tempio mettendo a disposizione una grande somma di denaro e dotandolo con un contorno di ricche terre. Era una donna molto devota, malgrado le sue grandi ricchezze ed influenza. Benché si occupasse delle sue grandi proprietà, la sua vita era molto spirituale. Occasionalmente, ella andava al tempio al momento dell'adorazione e sedeva di fronte all'immagine della Divinità.

Sri Ramakrishna era a quel tempo un giovane prete, di circa 24/25 anni. In quell'occasione, quell'importante signora, dopo che si era purificata con un bagno nel Gange, si era seduta proprio di fronte alla Divinità e meditava. Giunta l'adorazione al punto dove la Divinità viene lodata e glorificata con inni, proprio prima che Sri Ramakrishna stesse per iniziare un canto, la signora disse: "Volete per cortesia cantare questo canto particolare?" Egli assentì ed

iniziò un inno alla Madre Divina. Mentre stava cantando, improvvisamente, fu visto fermarsi, girarsi verso questa signora e darle un risonante colpo sulla schiena dicendo: "Cosa, anche qui, adesso?" Questo fu tutto ed egli riprese a cantare.

C'erano guardie armate intorno che avevano seguito la signora nel tempio ed alcune delle più alte autorità del tempio e tutti furono semplicemente stupefatti. Alcuni iniziarono a tremare ed uno o due pensarono: "Ora la vita di questo uomo sta per arrivare ad un termine. Forse lei ordinerà che egli sia imprigionato immediatamente". Ma con loro grande sorpresa, proprio come se ella fosse una figlia che viene sgridata da suo padre, immediatamente divenne docile, si mantenne tranquilla e cominciò a seguire il canto con attenzione. Quando il canto finì, il servizio procedette e alla fine lei uscì come se nulla fosse accaduto. Gli ufficiali e le guardie erano in attesa e meravigliati "cosa succederà adesso?" Il soprintendente si avvicinò e chiese: "Avete ordini da darmi? Ho notato quello che è successo, ma non sono potuto entrare dentro il santuario e così non ho potuto fare nulla". La signora semplicemente disse: "No, non ci sono ordini". Più tardi, suo genero, che amministrava il tempio in suo nome, venne a sapere di questo incidente e le chiese qualche dettaglio in più. Ella disse: "Egli (Ramakrishna) aveva perfettamente ragione. Gli avevo chiesto di cantare un inno alla Madre Divina, perché è la Madre che viene adorata qui, e mentre egli stava cantando io stavo pensando alla causa legale che deve essere discussa domani in tribunale ed ero preoccupata di questo. Non stavo pensando a null'altro - la Madre Divina o l'inno che egli stava cantando in Sua lode. Era la causa legale che stava occupando la mia mente, così io doveti essere sospinta verso l'alto ed egli lo fece.... Veramente non fu lui che lo fece, ma fu la Madre Divina che agì in quel modo". Così questa signora, anche quando era nel tempio, non era veramente lì ma era nella Corte di Giustizia. E' quello che avete dentro voi stessi che determina se state portando avanti una vita spirituale od una vita mondana, non il posto dove siete. Questo vi svela il segreto di come vivere una vita yogica dentro e attraverso il mondo.

Ogni cosa può diventare yogica se spiritualizzate la vostra vita, il metodo per spiritualizzare la vita è stato esposto nel modo più glorioso nella più sacra delle scritture, la Bhagavad Gita. Lo Yoga è l'unione con il Divino e se vivete la vostra vita in costante unione interiore con il Divino attraverso un legame di grande devozione a Lui, un legame di genuino amore per il Supremo, allora ovunque voi possiate essere e qualsiasi cosa possiate fare, ed in qualunque maniera voi possiate vivere, state vivendo una vita di Yoga: perché, state vivendo con Dio e siete una cosa sola con Dio nella vostra vita interiore.

Una tale vita di unità con Dio, una vita di conscio sforzo per essere sempre uniti con Lui in amore e devozione, ed una consapevolezza che la totalità di questa vita è fatta per essere interamente consumata nel perfezionare tale unione - questa è la Vita Divina. Questa è una vita di Yoga. Se voi consciamente state cercando per tutto il tempo di raggiungerLo in spirito, di avvicinarvi sempre di più a Lui giorno dopo giorno, allora state vivendo una vita di Yoga, non importa quale forma la vostra vita esteriore possa avere.

Questo spirito allora, è il più importante fattore nel vivere una vita Yogica. Questo spirito è il fattore essenziale che rende una vita spirituale. Alla luce di questo, dobbiamo considerare quali sono quei fattori che possiamo includere nella nostra vita familiare e giornaliera e che ci renderanno capaci di essere uniti a Dio nell'interno del nostro essere.

I Quattro Aspetti Principali di una Vita Individuale

Naturalmente diamo per scontato che la prima cosa importante è essere consci del proprio scopo nella vita. Essere sempre consci del perché state vivendo. Essere sempre consci di quale obiettivo voi dovete raggiungere nella vita. Questo è l'aspetto più importante. Sapere che l'intero significato della vita è l'utilizzazione di ogni suo momento per raggiungere il Supremo Obiettivo.

Siete già consapevoli dell'obiettivo spirituale nella vita. Sapere che in Dio soltanto si possono avere vera pace e felicità, che in Dio soltanto tutte le imperfezioni di questa mortale esistenza possono essere superate e che soltanto in Dio tutti i dolori e le angosce possono essere trascesi e che lo stato di vita eterna, immortalità, libertà e assenza di paura può essere raggiunto. Sapendo questo, è già stata creata in voi una grande spinta ed aspirazione per vivere la vita spirituale, così da ottenere il Supremo Raggiungimento qui ed ora - proprio in questo corpo.

Per una persona come voi, mentre vivete una piena vita familiare, molte difficoltà si presentano lungo il cammino. Una tra le più grandi è che ci sono così tante attività nella vostra vita giornaliera che sembra non ci sia tempo per portare avanti gli essenziali esercizi dello spirito che riguardano la devozione, la preghiera e l'adorazione. Questo è un grande ostacolo ma non è né uno dei più grandi né il principale.

Il principale ostacolo è costituito dai numerosi compiti della vostra vita mondana, della vostra vita secolare che dovete portare a termine. Perché? Perché il maggiore aspetto della vita è quello economico ed uno deve lavorare per guadagnarsi la propria sopravvivenza. I tempi in cui l'individuo ereditava proprietà e ricchezze paterne sono trascorsi, uno deve lavorare e questo è l'aspetto dominante della vita secolare. L'aspetto secondario è la vita domestica. E' dalla casa che uno esce per andare verso le attività professionali giorno dopo giorno, ed è verso la casa di nuovo che uno ritorna dopo che la giornata di lavoro è terminata. Il terzo aspetto è che ognuno ha certe responsabilità da soddisfare nei riguardi della vita sociale, quale responsabile membro in una comunità - membro di qualche club, incontri con gli amici, ecc. Per ultimo, ognuno ha la propria personale vita individuale.

La personale vita individuale è la base. L'aspetto individuale della vostra vita è il più importante per voi. Successivamente viene la vita familiare o la vita domestica, dove ci sono i differenti rapporti tra marito e moglie, genitori e figli, fratelli e sorelle, ecc. Poi viene la vita professionale; questa è molto meno importante della vita individuale e della vita di famiglia. Infatti, è meno importante sebbene sia indispensabile dal punto di vista del denaro. La vita professionale deve essere vissuta, ma essa non ha un serio significato per la vera vita dell'individuo, eccetto in alcuni estremi casi quando la professione diventa quella di un boia o quella di un militare che deve distruggere esseri umani, ed allora si vengono a creare dei seri problemi etici e spirituali. Ma per la vasta maggioranza della gente l'aspetto professionale non ha alcun impatto particolare sul lato spirituale ed etico della vita.

Ora nei riguardi dei quattro aspetti della vita individuale che abbiamo considerato, come dobbiamo procedere per assicurare che all'idealismo spirituale sia data la prima posizione?

La Santità del Matrimonio

I capi famiglia non dovrebbero dimenticare nemmeno per un momento che il matrimonio

è una cosa sacra. La santità della vita matrimoniale deve essere realizzata in tutta la sua pienezza ed in tutta la sua serietà. Il matrimonio è un sacramento. Non è soltanto l'unione di due corpi; questa è la parte meno importante di esso. Il marito e la moglie non dovrebbero assolutamente pensare che non c'è amore nella loro vita fisica. C'è un amore. Il matrimonio è l'opera di Dio che mette insieme (attraverso una qualche misteriosa legge che opera in questo universo) due anime in questo vasto fenomeno chiamato vita - in questo vasto flusso di esistenza dove innumerevoli milioni di anime si stanno muovendo nei loro piani individuali di evoluzione spirituale verso il Divino. Attraverso la grazia di Dio, attraverso la volontà Divina e attraverso l'opera di certe leggi che governano questa vita universale, due anime vengono unite insieme. Questo è il significato del matrimonio.

Attraverso l'unione di queste due anime, Dio promuove un importante processo che si deve svolgere, e questo è la condivisione dell'impulso spirituale tra i due. Il marito e la moglie devono condividere quello che hanno guadagnato, quello che hanno imparato ed anche il loro potenziale spirituale. Il marito deve arricchire la vita spirituale della moglie e la moglie deve arricchire la vita spirituale del marito, ed ambedue devono andare mano nella mano verso il Supremo Raggiungimento della Coscienza Divina. Questo è il vero significato interiore della vita familiare.

Il matrimonio è sacro. Non si deve trattare con leggerezza; non deve essere considerato in senso volgare. Il matrimonio è un'alleanza che è per qualcosa di più che il semplice godimento fisico, per qualcosa di più anche dell'importante scopo della propagazione della razza (sebbene, fino ad un punto limitato, questo è anche uno degli scopi del matrimonio). Anche i figli della coppia sono da considerarsi degli esseri spirituali, perché sono altre anime che vengono su questo piano terreno per lavorare alla loro propria evoluzione. E' dunque il sacro compito del marito e della moglie provvedere ad una casa ideale e ad un adatto impulso iniziale per queste anime che vengono come loro figli. I figli devono essere considerati come un affidamento amministrativo per il periodo in cui essi crescono e vanno nel mondo. La crescita e lo sviluppo dei figli sarà in accordo con la loro propria natura spirituale, con la loro propria evoluzione spirituale, con il proprio karma che essi hanno portato con se. Ancora, la madre ed il padre possono operare con grande beneficio, tramite le loro vite, per l'iniziale sviluppo spirituale dei figli finché essi raggiungono uno stadio dove possono loro stessi occuparsi e preoccuparsi della loro ulteriore evoluzione spirituale. Se delle salubri idee spirituali vengono impiantate nelle loro giovani menti dalle età iniziali, esse fioriranno e, ad uno stadio successivo, porteranno beatitudine nella vita dei figli.

Poiché i figli dovranno rispettare la legge del celibato e della continenza, finché non saranno effettivamente sposati, così il marito e la moglie dovrebbero aderire alla legge della continenza e del celibato, e per essi, questa legge dovrebbe operare nella forma di una stretta moderazione della vita matrimoniale. La vita matrimoniale infatti dovrebbe essere basata sull'autocontrollo e non sull'indulgenza. Inoltre, la moglie dovrebbe guardare al marito come all'unico partner e viceversa. La moglie non dovrebbe avere nessun'altro uomo e non dovrebbe nemmeno pensare a qualche altro uomo. Dovrebbe essere devota al proprio marito; nessun pensiero di un qualche altro uomo dovrebbe nemmeno attraversare la sua mente. Tutto il resto dell'umanità dovrebbe essere per lei come figli - lei è la Grande Madre. Il marito dovrebbe avere il voto che ebbe Rama - il voto dell'unica moglie. Ciò significa che il pensiero di un'altra donna non dovrebbe mai entrare nella sua mente. Per lui, l'unica donna è sua moglie ed i legami del loro matrimonio sono sacri. In questo modo tutto l'ambiente familiare diventa sacro e santo e la vita interiore dello spirito va avanti senza incontrare ostacoli. Non ci sarà nulla nella vita

esteriore che possa ingiuriare la vita spirituale. Non ci sarà nulla nella vita secolare - sia nella vita di famiglia che in quella propria personale - che possa ostacolare od ostruire la vita spirituale.

Così, ambedue marito e moglie vanno in perfetta armonia e le loro vite, sulle due ali dell'attività esteriore e della pratica interiore, procedono verso l'ultimo beato stato della Suprema Coscienza Divina, la Divina realizzazione. Essi diventano benedetti, dentro e attraverso la vita familiare, ovunque essi sono.

La Casa - Un Luogo Sacro

La casa dovrebbe essere considerata come un luogo sacro. L'ambiente casalingo deve essere una sorta di fattore controbilanciante di tutti i trambusti e tutte le irrequiete attività della vostra vita professionale giornaliera. Nel momento che lasciate la casa e vi inoltrate nella vostra attività professionale, la vostra intera mente e la vostra intera personalità saranno portate fuori. Dovete essere attivi, dovete dare attenzione alle cose di questo mondo e, di conseguenza il vostro raccoglimento è perduto. Siete portati via dal vostro centro cosicché la vostra spirituale interiore vicinanza a Dio è completamente persa quando vi immergete nell'attività professionale, nella vostra vita di ogni giorno. Ora, quando ritornate a casa, la vita familiare deve essere considerata come un efficace fattore di riequilibrio. In casa siete "centrati nel Sé", siete raccolti, siete in Dio. Così l'intera atmosfera della casa dovrebbe essere permeata da un senso di Divina Presenza. Dovreste sentire la presenza di Dio in ogni angolo della vostra casa. Dovrebbe essere un luogo dove nel momento in cui entrate, la mente, che alla mattina era stata forzatamente portata fuori a causa delle attività professionali mondane, è ancora una volta riportata indietro nella sua propria interiorità, là dove trova riposo e pace in Dio. Dio dovrebbe essere il centro della casa. Voi non dovreste avere il sentimento "questa casa è mia" ma piuttosto sentire "questa è la dimora di Dio, e qui io sono privilegiato per fermarmi, qui sono privilegiato per lavorare alla mia salvezza, per lavorare alla mia liberazione". Questo dovrebbe essere l'atteggiamento di ambedue marito e moglie, ed è in questa atmosfera che i figli dovrebbero essere allevati.

L'atmosfera della casa non dovrebbe essere resa volgare; la casa non dovrebbe essere un palcoscenico, dove ostentare solo la vostra opulenza o la vostra superiorità agli altri o mostrare il vostro orgoglio di possesso - non dovrebbe essere così. Né dovrebbe essere un luogo dove si indulge in atteggiamenti di tipo sensuale, con gente che partecipa a cocktail party, mezzo ubriachi, musica jazz, rumori, irrequietudine e giochi di carte.

La santità dell'atmosfera della casa, la sacralità e la santità dell'ambiente della casa è della più grande importanza. La casa dovrebbe essere sempre mantenuta sacra. Questo è essenziale. Se l'atmosfera spirituale della casa viene distrutta, allora dove potrete trovare il vostro centro spirituale? Se al di fuori non si può trovare nulla e quando tornate a casa quello che c'è è peggiore di quello che avete lasciato fuori, allora come potete costruire una vita spirituale? In questo modo la vostra vita spirituale viene distrutta dalle vostre proprie mani e questo non può essere fatto.

Però, questa spiritualizzazione dell'atmosfera di casa non dovrebbe essere fatta in una maniera eccentrica, o in un modo feticistico, o seguendo una moda passeggera tale da fare di voi una persona superiore lontana dai vostri vicini, ma dovrebbe essere realizzata con grazia e semplicità, con una spirituale naturalezza adornata di umiltà e con il sentimento di

ringraziamento a Dio per il dono di questa consapevolezza. Nella casa non ci dovrebbe essere nulla di secolare. Nella casa ogni cosa dovrebbe essere spirituale, ogni cosa dovrebbe essere Yogica. C'è già abbastanza materialismo, dimenticanza e trascuratezza di Dio tutto intorno a noi, e al di fuori. Così, perché dovrete apportare questa secolarità nella casa e fare che anche la sua atmosfera diventi viziata? Mantenete intatta in casa la sacralità di Dio. Fate che ogni atomo dell'atmosfera della casa sia pieno di santità e fate tutto quello che potete per conservare nella casa questa atmosfera. Mantenetela sacra, mantenetela santificata. Sentite sempre che la casa è un luogo dove potete essere molto vicini a Dio.

Guida Spirituale per i Figli

L'educazione dei figli è il compito successivo. E' una grande ed onerosa responsabilità per i genitori. Voi siete soltanto gli amministratori di queste anime e non avete alcuna permanente connessione con esse. Sono i figli che Dio vi ha dato - voi dovrete cercare di fare quello che potete nel breve tempo che essi passano attraverso le vostre mani, per toccarli e rendere le loro vite più radianti, essendo riconoscenti per la grazia che essi vi sono stati affidati. Quindi, la giusta educazione dei figli è uno dei compiti più onerosi e se questo è fatto con l'atteggiamento di sentirsi privilegiati per essere genitori di figli di Dio, allora ogni cosa che fate verso i vostri figli diventa parte del vostro Karma Yoga, parte del vostro sviluppo spirituale. In quanto se con l'esempio della vostra vita spirituale date impulso alla loro crescita spirituale, allora diventate coloro che condividono la vita spirituale con Dio, perché adempite alle grandi verità del Karma Yoga. Così esercitate un'attività altruistica, senza attaccamento, con solo amore nel vostro cuore per compiere qualcosa di buono verso gli altri. Se li educate lungo il sentiero che li porterà alla beatitudine eterna, alla vera felicità, allora questo è il più grande dono che una persona può fare ad un'altra su questo piano terreno.

I fanciulli sono imitatori. Il più grande dono che potete fare ad essi quindi è l'ispirazione dal vostro esempio personale. Questo è il vostro grande compito. I genitori in casa devono essere ideali. I loro discorsi, le loro azioni in tutte le situazioni, il loro comportamento tra di loro, la loro condotta, il loro comportamento con i vicini e con tutti in generale - se tutti questi fattori sono ideali e basati sulla virtù ed eticamente perfetti, allora essi non devono dare null'altro ai loro figli. I fanciulli ricevono tutta la loro educazione solo scaldandosi al radiante calore dell'amore dei genitori. Questo è il grande Yoga della Casa: dare ai figli l'atmosfera e l'esempio ideali. Ciò è più importante di ogni altra cosa che può essere data ai figli, come bei vestiti, buone scuole ecc. - che sono tutte cose che toccano soltanto gli aspetti superficiali di queste anime che sono state affidate alla vostra cura.

Per i vostri figli non ci sono considerazioni come: "iniziare troppo presto". Essi possono iniziare anche all'età di un anno. Mogli moderne sono orgogliose di poter disciplinare i figli subito, anche quando il bambino ha appena tre mesi. Queste madri esclamano: "Oh! lui sa benissimo quando è il momento del suo cibo. Non piagnucola prima di quell'ora. Conosce ogni cosa - quando piangere e quando no; quando prendere il cibo e quando non accettarlo; se talvolta gli viene dato dalla baby-sitter prima del tempo egli lo rifiuta. Vedete è stato bene educato".

Quando lodate voi stessi sulla capacità di educare i bambini per far loro acquistare un'abitudine per mangiare, perché non educarli proprio dall'inizio anche nella linea spirituale? Potete educarli anche prima che vengano al mondo. Anche quando sono dentro di voi potete

inviare verso questi figli santi pensieri, ispiranti vibrazioni spirituali, idee spirituali su Dio, preghiere e amore. Allora anche il bambino che non è ancora nato verrà imbevuto di una parte di quella natura spirituale. In questo modo potete influenzare positivamente i figli proprio dal vero inizio.

Fate che il piccolo bambino osservi la famiglia in preghiera, in questi momenti l'intera famiglia dovrebbe essere riunita insieme, se c'è un ospite presente con la famiglia, allora anche l'ospite dovrebbe partecipare alla preghiera. Ci dovrebbero essere delle ore separate, selezionate per tali adorazioni e devozioni, alla mattina e di nuovo alla sera. Il giorno non dovrebbe cominciare senza uno di questi momenti. La scelta di questo tempo è nelle vostre mani.

Un altro aspetto importante è quello di andare a letto presto e di non trascorrere troppo tempo davanti alla televisione. Questa è una delle cose che vorrei sottolineare - che la vita spirituale dei figli è molto spesso distrutta dalla trascuratezza dei loro genitori. I genitori non si preoccupano di quello che i figli fanno fino a che questi ultimi non cominciano a importunarli. Questo è tutto quello che vogliono: essi vogliono soltanto non essere infastiditi dai loro figli. Se essi non vogliono essere infastiditi dai figli, se non vogliono preoccuparsi di loro, se non vogliono sopportare la responsabilità della loro educazione, perché dunque li hanno messi al mondo? Non avrebbero dovuto avere nessun figlio. Avrebbero dovuto usare l'autocontrollo. Queste persone avrebbero dovuto sposarsi e vivere come celibi/nubili, non avrebbero dovuto mettere al mondo bambini. Mettere al mondo dei figli e non preoccuparsi per il loro sviluppo, in particolare sia etico che spirituale è un grande peccato - non c'è più grande peccato di questo. Perché tali genitori hanno tradito una fiducia. Di loro propria volontà essi hanno creato una fiducia e poi l'hanno tradita. Questo non dovrebbe essere fatto. La legge del Karma afferma che la ricompensa sia positiva che negativa è infallibile.

Cosa vedete nelle case moderne? La maggior parte dei figli sviluppa la loro propria inclinazione non dall'esempio del padre o della madre, ma da quello che vede sullo schermo della televisione. Questo è un distorcere le loro anime e abituarle ad attaccarsi alle immagini che ondeggiano sullo schermo e perdere completamente la loro individuale personalità. Così essi non avranno tempo da dedicare ad altre attività, ma saranno sempre affascinati dalla TV.

Una Routine Spirituale Giornaliera per i Capi Famiglia

Ogni capofamiglia dovrebbe avere una ideale routine giornaliera. La vita di famiglia non dovrebbe essere abbandonata a se stessa ma se ne dovrebbe avere molta cura. In aggiunta a quegli inattesi accadimenti che avvengono ogni giorno: la visita di qualcuno, una telefonata, un invito ad uscire, ognuno di voi dovrebbe avere un programma di base stabilito, una schedula basica per la vostra vita quotidiana che dovrebbe includere un'ora di preghiera alla mattina ed una alla sera. L'ora di preghiera potrebbe includere la lettura di testi dalle Sacre Scritture, la lettura di libri spirituali ed ispiranti, alcuni minuti di calma meditazione interiore ed alcuni minuti di intima ed ispirante preghiera. La preghiera può essere spontanea; non deve necessariamente provenire da qualche libro. Oppure si può procedere in ambedue i modi in quanto si possono avere delle brevi preghiere molto ispiranti dal Vangelo e da altri libri sacri. I figli dovrebbero essere allevati in questo modo.

Ci dovrebbero essere anche alcuni atti di adorazione esteriore. Dopotutto noi siamo delle creature con un corpo e desideriamo esercitare anche i nostri corpi alla devozione. Quando

siete in uno stato di adorazione anche il corpo dovrebbe prendere un atteggiamento di adorazione. Dovreste accendere una candela, bruciare un po' di incenso, inchinarvi davanti alla Divinità, offrire delle suppliche, chiedergli di illuminarvi, di riempire il vostro cuore di virtù, di amore divino, bontà ed altruismo, e poi, inchinarvi a terra con genuflessione sui ginocchi, e poggiare giù la vostra fronte. In questo modo dovete umiliarvi alla presenza di Dio. Infatti, come il corpo si genuflette, si prostra ed umilia se stesso, l'influenza di questi piccoli atti hanno un effetto purificante sulla mente. Noi non possiamo completamente trascurare queste reazioni del corpo sulla mente e quelle della mente sullo spirito interiore. Quindi, ogni giorno, dovreste avere un'ora dove il vostro scopo dovrebbe essere quello di esercitare tutti questi molteplici aspetti del vostro essere - per l'esercizio del corpo, del cuore e dei sentimenti in preghiera, per l'esercizio della mente e dell'intelletto nello studio, riflessione ed indagine; e per l'esercizio dello spirito nella contemplazione interiore, silenzio, introversione e meditazione.

Ogni membro della famiglia dovrebbe avere un piccolo altare privato. La madre dovrebbe avere il suo piccolo angolo dove praticare la sua piccola preghiera, la sua piccola conversazione con Dio, la piccola richiesta per guida, la piccola intima comunione con Dio. Il marito ugualmente dovrebbe avere un piccolo altare per sé e se questo non è possibile, egli dovrebbe avere almeno un po' di tempo per sé stesso quando comunica individualmente con il Signore. Anche i figli dovrebbero essere educati fin dall'inizio ad avere piccoli angoli separati per loro stessi. Proprio come hanno un angolo per i loro giocattoli, un altro per i loro libri ed un terzo per le bambole, così dovrebbero avere un angolo per la loro propria comunione con il Divino; se questa abitudine è sviluppata fin dall'infanzia allora, più tardi, essi saranno capaci di avere la loro propria indipendente vita spirituale.

Spiritualità Dinamica - Ricordarsi di Dio

All'interno della casa potete avere numerosi simboli esteriori che vi riportano al pensiero di Dio. Potrebbero essere dei bei motti incorniciati: "TUTTA LA VITA E' SACRA", "DIO E' QUI' ORA", "SII BUONO, FAI DEL BENE", "SII GENTILE, SII PURO", "DI LA VERITA'", "NON FERIRE MAI I SENTIMENTI DEGLI ALTRI", "OSSERVA DIO IN TUTTE LE FACCE", "LA VERITA' E' DIO", "DIO E' AMORE" ecc. ed anche belle immagini delle Divinità.

Ogni giorno quando il capo famiglia esce di casa per andare al lavoro, egli dovrebbe raccogliersi cinque minuti in preghiera, dove potrebbe dire: *"Ora o Signore da questa Tua beata dimora, dove sono privilegiato nel passare i miei giorni, vado fuori per adorarTi attraverso le mie attività corporee, attraverso il mio lavoro. Possa tutto quello che faccio oggi con il corpo e la mente essere accettato da Te come mia adorazione, come mio karma yoga, come mia dinamica preghiera"*. Solo dopo aver ripetuto questa piccola preghiera il capo famiglia dovrebbe lasciare la sua casa.

Quando entrate nell'ufficio, dovreste fare la stessa cosa con un atteggiamento di adorazione. Sia che siate uno stenodattilografo, o un commesso o un assistente in un magazzino, sia che siate un dottore o un avvocato o un insegnante a scuola, sia che siate un carpentiere o un muratore, ovunque voi siate, il luogo dove lavorate, dove andate giorno dopo giorno per esercitare la vostra vocazione o professione, deve essere per voi un sacro tempio di Dio ed il lavoro che fate dovrebbe essere l'adorazione offerta all'Onnipervadente Presenza che è in casa, che è all'interno, che è ovunque e che è anche nel luogo del vostro lavoro.

Se siete un operaio, al banco del vostro lavoro dovreste lavorare con Dio. Dovreste

sentire che Dio lavora con voi e di tanto in tanto, per esempio dopo un'ora di lavoro dovrete rinnovare questo sentimento spirituale. Questo atteggiamento non dovrebbe essere monotono e meccanico, né dovrebbe essere debole. Dovreste rinnovare questo sentimento dicendo: *"Oh Signore, accetta questo lavoro come mia adorazione verso di Te. Tutta la gloria sia a Te. E' la Tua grazia che mi permette di lavorare. Ti offro questo lavoro come fiori offerti sull'altare"*.

Se lavorate in una prigione, o se siete un avvocato e dovete lavorare, come si dice, "sulla lama di un rasoio", allora ciò diventa molto, molto difficile. E' estremamente difficile essere un avvocato e non pronunciare bugie, essere un poliziotto e non prendere "bustarelle". Si dovrebbe aver compassione delle persone che fanno questi lavori, perché essi stanno sciupando questa grande occasione chiamata vita umana. Essi stessi sono molto sfortunati perché vengono invischiati in un ambiente dove, anche se non desiderano comportarsi così, sono costretti a fare cose che non sono né etiche né giuste. Se uno è un coscienzioso ricercatore spirituale, allora dovrebbe abbandonare completamente queste professioni. O altrimenti dovrebbe vivere con grande cura e attenzione e con una grande devozione a Dio, costantemente pregandoLo, di mantenerlo sul retto sentiero. Ogni cosa dovrebbe essere offerta a Dio in adorazione, e l'adorazione non può essere corrotta, l'adorazione non può essere disonesta, l'adorazione non può essere impura e, quindi, l'unica regola che dovrebbe governare la propria vita, dovrebbe essere che questa sia basata sull'onestà, sulla verità. Tutte le vostre attività dovrebbero essere basate su verità, onestà e purezza. Allora queste attività, quando offerte a Dio nell'adorazione, diventano Yoga. Diventano Yoga in qualsiasi luogo, a Parigi, a New York, a Londra ecc. Il tempo o l'età in cui vivete - sia esso il XX o XXI secolo - poco importa. Il luogo dove vivete che sia l'Ovest o l'Est ugualmente importa poco. Quello che è importante è che voi guardiate a tutte le attività come ad un'adorazione; fate in modo che tutte le vostre attività siano guidate dai principi della rettitudine, della verità e della purezza. Così l'intera vostra vita diventa permeata dallo spirito dello Yoga - la vostra vita personale, in casa, in ufficio o nella vostra professione.

Durante la vostra ora del pranzo, cercate di selezionare 15 minuti per una silente preghiera interiore e per una meditazione. Ritiratevi in voi stessi, e se le condizioni sono tali che non potete fare in questo modo, allora cercate di nascondervi dietro un giornale in un angolo, e mentre fate mostra di leggere il giornale, contemplate su Dio per alcuni momenti. O fate finta di fare un sonnellino, chiudete gli occhi e immergetevi in preghiera, ma veramente non fate un sonnellino! Dimenticate il mondo, dimenticate la vita, il lavoro, il corpo, ogni cosa, e per quel breve tempo, siate totalmente e completamente immersi in Dio. Questo è un processo dinamico. Se vi immergete nel vostro essere più interiore di tanto in tanto, diciamo venti volte al giorno, o una volta ogni mezz'ora, per solo un minuto, questo è sufficiente. Questo produce un grande processo di trasformazione di vita. E' una spiritualità dinamica e la trasformazione che avverrà in voi sarà in nessun modo inferiore a quella trasformazione spirituale che avviene in un monaco contemplativo, perché egli ha a suo favore tutte le più adatte circostanze e quindi è naturale e facile per lui immergersi in Dio. Ma, se avendo le circostanze sfavorevoli - quando l'intera atmosfera, il vostro intero ambiente, tutti i fattori che contribuiscono alla vostra vita sono completamente materiali, esteriorizzati e grossolanamente secolari - se nel mezzo di tutto questo, avete questo pensiero di interiorizzarvi una volta ogni tanto, allora la prova del vostro amore per Dio è così sincera, così profondamente genuina, che la ricompensa per essa è 10-100 volte maggiore. Quindi cercate di avere alcuni minuti di profondi e intensi pensieri per Dio, periodicamente durante il corso della vostra affaccendata giornata. In un modo o nell'altro connettetevi con Dio. Qualsiasi cosa fate, fatela per il Suo amore e cercate di parlare con Lui dentro e attraverso le vostre attività.

Se siete cameriere in un ristorante, quando state servendo qualcuno, vedete Dio nella persona che vi ha dato l'ordinazione e quando gli state portando il piatto fatelo con un atteggiamento di adorazione, come se portaste un'offerta sull'altare di Dio. Per quel momento fate che la tavola del cliente diventi il vostro altare. In quel modo avete connesso ogni vostra attività con il pensiero di Dio e fate che la devozione riempi il vostro cuore (questa non deve essere fraintesa per una semplice emozione o sentimentalismo, ma implica veramente uno stabile stato di genuina adorazione. Forza e non debolezza è il criterio della vera devozione).

La Maledizione della Moda

Oltre a tutto ciò, vivete una vita semplice. Conducendo una vita semplice, la mente si muove su un sentiero rettilineo senza oscillazioni; mentre, essa viene disseminata e dispersa se la vita viene resa troppo complessa ed eccessivamente riempita con accumulazioni di oggetti. Abbiate una vita semplice e non preoccupatevi troppo circa la vostra esistenza fisica, circa le cure del vostro corpo, la vostra bellezza, il vostro abbigliamento.

Vi dirò una semplice verità: la moda è una maledizione. La moda è una maledizione ed è anche una schiavitù. E' una schiavitù sottilmente impostavi da gente scaltra che ha prodotti da vendere. Se avete un po' d'intelligenza, conoscerete un fatto importante e molto profondo: i produttori di vestiti e di tutte le cose che fanno moda non manterranno mai un particolare stile o modello costante per più di un anno. Essi sicuramente porteranno un qualche cambiamento, un nuovo modello, una nuova moda ogni anno, tentando di persuadervi che quello che avete comprato l'anno precedente non ha più valore ora. Non vedete l'assurdità di questo? La schiavitù alla moda complica la propria vita oltre misura. La vita semplice mantiene il cuore semplice, la mente semplice e così potrete dare la vostra mente ed il cuore a Dio. In una vita complicata la mente ed il cuore sono dispersi e l'essenziale vita interiore è perduta.

Il Valore del Tempo

Realizzate il valore del tempo. Utilizzate ogni minuto e, con grande avarizia, cercate di risparmiare ogni attimo ed aggiungetelo alla vostra vita spirituale. Non alimentate l'abitudine di chiacchierare - di fare del raffinato pettegolezzo. Spesso è un atteggiamento di qualificazione sociale - quando due persone sono insieme, esse devono avere un qualche gentile parlare su una terza persona. Se questo viene fatto, voi state distruggendo la vostra propria vita, state sciupando del tempo. La vita è tempo, ed il tempo è in verità vita. Se solo consumate inutilmente preziosi minuti e ore in inutili chiacchiere, pettegolezzi e gentili discorsi maliziosi, significa che state derubando voi stessi della cosa più preziosa nella vita - la rara opportunità di raggiungere Dio.

Dovreste cercare di sviluppare una giusta fermezza di carattere. Non dovreste essere spaventati di essere diversi. Non dovreste pensare: "Se sono così, se la vita nella mia casa si svolge in un certo modo, se i vicini vengono dentro, cosa possono pensare?" Perché dovreste preoccuparvi di quello che essi penseranno? Lasciategli pensare quello che preferiscono. Di cosa vi preoccupate di più: dell'opinione di Dio e dell'opinione della vostra coscienza o dell'opinione degli altri? Abbiate una spina dorsale. Abbiate il coraggio di essere unici in certi aspetti e osate di essere fuori dell'ordinario. Non pensate che dovreste essere sempre conformi

agli altri. Dovete essere conformi nelle cose che sono necessarie per il benessere sociale di tutti; ma per quello che riguarda la vita interiore, non avete bisogno di essere conformi a nessuno. Fate quello che pensate sia meglio agli occhi di Dio. Dovete avere un certo grado di indipendenza nel modo di pensare e di modellare la vostra vita familiare e interiore per far sì che essa sia la migliore e che sia alla luce del più alto idealismo.

Questo in breve, è il metodo con cui potete portare gli elementi spirituali in tutta la vostra vita. Non importa se vivete in occidente od in oriente, se siete antichi o moderni. Ognuno, ovunque egli sia, può raggiungere il suo essere più interiore con questo atteggiamento di adorazione e basare la propria vita sul principio di muoversi sempre verso Dio. In tutto quello che fate, muovetevi verso Dio. Fate che tutte le vostre azioni siano di natura tale da portarvi sempre più vicini a Dio.

Alcune Osservazioni Conclusive

Sviluppate la virtù come regola nella vostra vita. Fate che la virtù sia il criterio con cui giudicate tutti i vostri pensieri, parole e azioni. Ciò è virtuoso o no? Questo dovrebbe essere il metro per guidarvi nella vostra vita. E il principio dovrebbe essere quello di muoversi verso Dio, sempre e continuamente.

Dovrete cercare di inserire nella vostra schedula familiare alcuni momenti di calma riflessione e di scambio di pensieri tra i membri della famiglia, alcuni momenti di lettura spirituale in comune e momenti in cui vengono cantati insieme inni sacri. Tutte le famiglie dovrebbero avere l'usanza giornaliera di cantare insieme inni e canzoni sacre imparate a memoria. Abbiate sempre la buona abitudine prima dei pasti di offrire il cibo a Dio recitando la preghiera di ringraziamento e poi dopo iniziare a mangiare.

Mentre fa i suoi lavori in casa, la moglie dovrebbe dedicare ogni lavoro a Dio - lavando i piatti, spazzando il pavimento, preparando i pasti, ogni cosa. Lei dovrebbe dire: *"O Signore, per il Tuo amore, per la Tua gloria - questa è la mia adorazione"*. E le mani dovrebbero fare il loro compito con amore, così da essere coscienti che il cuore e le mani sono ambedue dedicati a Dio.

Sviluppate poi un ideale rapporto con i vostri vicini. Dovreste essere un buon vicino e tutti i membri della famiglia dovrebbero cercare di diventare essi stessi dei buoni samaritani. Se c'è una qualche difficoltà, una qualche opportunità per aiutare, anche se l'aiuto non è richiesto; se sentite che una certa persona è in difficoltà, senza mettervi in mostra, dovreste aiutarla. Ci sono tanti modi se volete esercitare lo spirito di carità e l'ideale del buon samaritano. Potete fare questo anche oggi. Queste cose dovrebbero essere sempre considerate al di sopra di tutto nella vostra vita. Così, adorate Dio e portate a termine l'ideale dello Yoga, della compassione, della bontà e dell'altruismo, anche attraverso i rapporti con il vostro prossimo.

Fate che i fine settimana per la famiglia siano un periodo di svago come anche di ricreazione spirituale. Perché dovrebbe esserci la smania di dover andare da qualche parte nei fine settimana? Perché i figli dovrebbero andar via? Se l'atmosfera della casa è diventata così ideale, così bella, così piena di dolcezza e felicità, allora nei fine settimana nessuno in famiglia vorrebbe affatto andar via. Voi amerete ogni minuto che vivete in casa, nella famiglia, e non vorrete assolutamente andar fuori. Quando l'atmosfera della famiglia è totalmente viziata e non c'è fede in Dio, non c'è fede nella Sua presenza, quando non c'è devozione, quando non c'è né amore né carità, nessuna comprensione tra marito e moglie, tra genitori e figli, allora i figli non

hanno un buon esempio, e quando questa è la situazione, essi diventano disobbedienti e trascurati. Ma se la casa è ideale, con un'atmosfera armoniosa, con l'amore per Dio come centro della vostra vita familiare, allora nessuno della famiglia vorrà andare via da casa; il tempo utilizzato a casa sarà un fine settimana totalmente pieno di guadagno spirituale dove mettere da parte ricchezza che nessuna tarma può mangiare, nessuna ruggine può deteriorare e che nessun ladro può portarvi via. Anche le bombe nucleari non possono strapparvi la ricchezza spirituale guadagnata vivendo in questo modo una vita Yogica.

Questo, io penso, sintetizza più o meno l'intera struttura di uno stile di vita Yogico vissuto in casa ed in famiglia.

Swami Chidananda

HARI OM TAT SAT



II VERO SCOPO DELLA VITA

Glorioso e Immortale Sé! C'è una permanente Realtà dietro questo intero universo che giace di fronte a voi. C'è una vitale vivente Verità dietro i nomi e le forme che costituiscono il mondo che siamo venuti a conoscere. Quella grande Realtà, quella vivente Verità sono costituite da felicità e beatitudine. E' uno stato di totale libertà, pace senza limiti, sconfinata saggezza e indescrivibile beatitudine. E' una gioia che nulla sulla superficie di questa terra può nemmeno remotamente eguagliare. Quella beatitudine, libertà, pace, saggezza e gioia è il vostro essenziale eterno stato. Quella è la vostra reale dimora. Quello è il vostro destino finale. La vostra vita ha, come suo scopo, il raggiungimento di quello stato. Questa vita vi è stata donata per realizzare quella Realtà; è questa realizzazione che alla fine vi dà il potere di trascendere totalmente tutti i dolori, le miserie e le limitazioni che questa vita terrena vi impone. In una parola, l'obbiettivo della vostra vita è la realizzazione della Realtà Suprema. Questo raggiungimento, e questo soltanto, è lo scopo centrale della vostra vita. Questo aspetto è l'unico fattore di redenzione della vita umana su questa terra malgrado tutte le sue brutture, infelicità e miserie. Ciò in quanto questa vita è l'unico glorioso mezzo per raggiungere lo stato supremo in cui una vera e pura felicità può essere sperimentata.

La Grande Ricerca per la Felicità

Consentiteci di fare un'osservazione sulla vita. Che punto significativo emerge dalla nostra osservazione? Si nota che ovunque l'uomo esiste è anche evidente l'attività. La gente corre dappertutto, ognuno è agitato dall'attività! Sembra che non ci sia mai un solo momento per fermarsi e riflettere. E cos'è questa attività? Cerchiamo di analizzarla. La maggior parte di quest'attività è una furiosa ricerca di felicità, godimenti e piaceri, di differenti gradi e sfumature di esperienze. Simultaneamente, l'uomo sta cercando continuamente di liberarsi da angoscia, dolore e sofferenza. Sta cercando di evitare tutto quello che è spiacevole, doloroso, penoso e gravoso per raggiungere tutto quello che è gioioso, piacevole e che lo rende felice. Si può arguire che l'uomo volontariamente si sforza molto di sopportare avversità e privazioni ed ugualmente mette in atto un grande sforzo per lavorare duramente durante tutti i cinque giorni della settimana lavorativa. Porta a termine così molti compiti difficili quindi, come si potrebbe giustamente dire che egli sta cercando di evitare spiacevoli e dolorose esperienze? Ma poi, andiamo più a fondo e scopriamo il motivo del suo sforzo volontario! Attraverso tutti i suoi sforzi e fatiche, l'uomo ha come obbiettivo di rendere successivamente la sua vita più semplice, di circondarsi di ogni tipo di comfort e di procurarsi molti piaceri. Tutti questi sforzi sono diretti al guadagno di denaro, perché in pratica il denaro permette all'individuo di ottenere maggiori piaceri.

Questo dovrebbe darci un indizio che la vera natura dell'anima umana è beatitudine. Nello stato di esistenza corporea, questa vera natura di beatitudine è ostacolata. Ci sono limitazioni del corpo e dei sensi. Ci sono disagi che ci vengono imposti come caldo e freddo, fame e sete, difetti e malattie. Ci sono afflizioni mentali come angosce, lutti, delusioni,

separazioni da quelli che amiamo, contatto con coloro che non ci piacciono o temiamo, ansietà, disillusioni, gelosie, frustrazioni ecc. Tutti questi fattori, nello stato corporeo, velano la nostra vera natura - noi stessi siamo totale beatitudine. Ma, nonostante ciò, noi cerchiamo sempre inconsciamente di affermare la nostra vera nascosta più alta natura. Così, l'individuo esercita le sue facoltà per ottenere quello che può favorire l'esperienza della felicità. Ma sfortunatamente egli non ottiene la felicità. Perché? Per una ragione molto semplice, egli è alla ricerca di qualcosa nel luogo dove non c'è. Egli sta cercando la felicità tra gli oggetti di questo universo che sono imperfetti, mutevoli e impermanenti. Poiché l'imperfezione e la mutabilità sono la vera natura degli oggetti esterni, essi provocano nella mente esperienze miste che derivano dal loro contatto. Questa è la ragione per cui gli sforzi dell'uomo invariabilmente finiscono in disappunto, disillusione e totale insoddisfazione. Quando un oggetto manca di soddisfarlo, l'uomo ne cercherà un altro e poi un altro e poi ancora un altro. Così durante un'intera vita l'uomo, senza sosta, cerca di trovare felicità negli oggetti cambiando da uno ad un altro in rapida successione per trovare quell'esperienza di felicità che metterà termine a tutte le angosce. In questo modo la sua vita è sciupata. E molto presto egli si renderà conto che la sua temporanea esistenza è arrivata alla fine. Avendo così perduto il vero scopo della sua vita.

I Grandi Saggi che hanno meditato sulla vita e che hanno scavato nelle più estreme profondità della natura sia esteriore che interiore, hanno realizzato, attraverso il loro intenso sforzo interiore la natura della Realtà Ultima - Dio, dalla cui Essenza tutta la vita proviene. Essi hanno affermato in chiari ed inequivocabili termini: "Oh mortali, voi non potete trovare una pura e perfetta felicità e beatitudine in questo imperfetto e limitato universo fenomenico. Per la sua propria essenziale natura esso non può contenere quella trascendentale Esperienza Finale. Lo stato finale di gioia e di felicità può essere trovato solo dentro il vostro proprio sé che ha come sua sorgente l'eterno e permanente Sé. Tutte le gioie e le beatitudini giacciono quindi dentro di voi". Anche quest'affermazione potrebbe essere corretta. Infatti possiamo dire **"questa è la vostra vera natura"**. Questa non giace **"dentro di voi"**; ma, **voi stessi siete quella beatitudine**. Il vostro essere interiore, il vostro vero Sé, è essenzialmente ineffabile pace e beatitudine. La riscoperta di questa vivente consapevolezza di beatitudine **è il grande compito della vita**. E' il grande scopo della vostra vita. Questo è l'obbiettivo della vita per cui noi siamo nati su questo piano terrestre.

La Giusta Educazione al Vero Significato della Vita

E' il compito di ogni genitore, educatore o anziano, dare alle giovani anime (fanciulli) il senso del meraviglioso scopo della vita. Se proprio all'inizio della vita questo viene impiantato in ogni anima, una grande quantità di ricerche, di sforzi e di angosce saranno risparmiati. Proprio dallo stadio iniziale, la vita sarà piena di significato. La vita non è solo un volo casuale da un oggetto ad un altro. La vita è una ricerca piena di scopo e di significato. Ma, troppo spesso, questo scopo è mancante e l'uomo semplicemente si conforma meccanicamente e ciecamente al sentiero percorso dai suoi antenati: "Mio nonno, si comportò in questo modo, quindi anch'io mi comporterò così, perché ognuno si sta comportando in questa maniera!" Questa è la mentalità del gregge che caratterizza la vita di gran parte della gente. L'esperienza del resto del mondo sarà l'esperienza anche di questa gente. Angosce e delusioni saranno il raccolto finale di quelli le cui vite sono prive di discernimento e discriminazione.

Quindi, prima si apriranno gli occhi sul grande significato della vita, più grande sarà il

grado di perfezione che si raggiungerà proprio dall'inizio. Altrimenti, la vita sarà come prender parte ad un viaggio senza direzione, o come entrare in un'autostrada senza conoscere la destinazione o la rotta. Se qualcuno poi vi chiedesse dove state andando, voi non sareste capaci di rispondere. Senza conoscere la destinazione, vi starete semplicemente muovendo come un perdigiorno senza scopo lungo la strada chiamata vita. Questo non è vero vivere.

Vivere non è Vita

Voi siete totalmente trascinati in questo vortice chiamato vita, e così strettamente avviluppati, così profondamente imprigionati nelle sue reti, che il semplice processo di vivere, piuttosto che la vera vita, assorbe completamente la vostra attenzione. Il **vivere** prende il posto della **vita**. E naturalmente, avendo perso l'intero scopo, si crea un vuoto essenziale dentro di voi, e questo vuoto cercate di riempirlo sforzandovi di ottenere sempre degli oggetti esterni. Ma gli oggetti non possono portare all'esperienza di felicità interiore, anzi essi provocano ansietà e portano inquietudine e agitazione. La felicità è uno stato della vita interiore dell'individuo; è uno stato della mente e dell'intelletto. E' quindi una condizione dell'essere interiore. Non è in nessun modo correlata ad uno stato esterno di opulenza, perché in questo stato la pace della mente è facilmente disturbata da ansietà, insicurezza e paura, esiste realmente all'interno uno stato di bancarotta spirituale. Al contrario, qualsiasi progresso sia stato fatto verso il vero obiettivo, questa è la vera ricchezza. Tutti gli oggetti che potete aver raccolto durante un'intera vita saranno lasciati indietro, spariranno. Nessuno di tutti gli oggetti di questo mondo messi insieme possono darvi una vera soddisfazione, perché, per la loro essenziale natura, essi non hanno alcun potere per farlo.

La necessità di riempire la vostra vita di oggetti è l'implicazione di una mancanza. Si accumulano oggetti per riempire questa mancanza. Uno sente che senza questa accumulazione la vera gioia e la beatitudine non possono essere ottenute. Ma finché si è schiavi di questa carenza, non si può essere veramente felici. Schiavitù e felicità sono incompatibili. E' la libertà che vi rende felici. Quando siete legati alla mancanza, siete veramente creature in schiavitù. Come potete godere della felicità che si può trovare soltanto nella libertà? La felicità è la totalità di quella beata esperienza, di quella Realtà che è al di là di ogni mancanza. Sappiate che voi siete al di là di ogni necessità.

Lo stato di splendore non manifesto è il vostro vero stato. La vostra natura è totale pienezza. Quando realizzate quella Totalità, trascenderete ogni senso di bisogno. Allora non soltanto sarete liberi dalle vostre mancanze, ma vi libererete di ogni difetto della vostra natura. Sentirete: "Sono totalmente pieno. Non ho mancanze, non ho difetti, non ho desideri". Questo sentimento di pienezza dentro di voi è una vera beatitudine. Se questo senso di completezza sorge nel vostro cuore, allora voi siete dei maestri. Non c'è più alcuna schiavitù. Nulla in questo mondo può attrarvi o rendervi schiavi. Riconoscetevi per quello che realmente siete, riempitevi con quella beatitudine e quella suprema completezza. Questo è il vostro glorioso compito. Questo è il significato centrale della vita

L'Obbiettivo della Vita in Accordo alla Filosofia Indiana

Voi sapete che i mutevoli imperfetti oggetti non possono darvi la perfetta e immutabile

Esperienza. Ora cercate di fare della vostra vita una ricerca di **Quello** che è immutabile, che è totalmente pieno e quindi perfetto e colmo di beatitudine. Allo stesso tempo vi dovete confrontare con il fatto che, in quanto esseri corporei, non potete totalmente dispensarvi dall'esecuzione dei vostri compiti giornalieri come membri di una famiglia o come cittadini di una società. Sia che questo vi piaccia o no, durante la vostra vita dovete portare a termine questi compiti. Come possono questi ultimi essere coordinati con l'esercizio del nostro più alto compito nella vita - il raggiungimento della Beatitudine?

Coloro che hanno soltanto una conoscenza superficiale della filosofia indiana, hanno acquisito una strana e piuttosto confusa concezione delle teorie buddiste, del Nirvana, della teoria del Karma, di Maya ecc. C'è un velo nebuloso nelle loro menti che ha fatto emergere l'idea che l'India professi una filosofia di fatalismo, come se ogni cosa fosse predestinata e come se non ci fosse alcun bisogno di fare nulla. Infatti, non si dovrebbe fare nulla perché l'obiettivo finale sarebbe un nulla, in accordo a questo modo di pensare. Con questa concezione, l'uomo stesso sarebbe una nullità, perché Nirvana significa "nulla". Questa è la deduzione che alcune persone hanno ricavato dal messaggio di Patanjali. Non ci potrebbe essere errore più grande di questo. La filosofia indiana dichiara in fermi ed inequivocabili termini che il grande scopo della vita umana è il raggiungimento della Beatitudine Suprema. Essa afferma: "Tutti gli esseri di questo universo provengono dalla Beatitudine. Nella Beatitudine essi hanno il loro essere, nella Beatitudine hanno il loro sostentamento e alla Beatitudine essi sono destinati. Quindi, questa eterna Beatitudine è la grande e finale Verità e Realtà".

Questa ovviamente non è una filosofia del fatalismo; questa non è una difesa del non-far-nulla. Quando viene detto che lo stato supremo è il "Nulla" (nessuna cosa), il significato è che quel "nulla" non può essere descritto con un discorso articolato. L'espressione verbale è troppo debole ed inadeguata per poterlo fare. E' anche un "nulla" (cioè né felicità, né beatitudine) quello che l'anima individuale umana, nel suo stato di relatività e di dualità ha mai conosciuto o sperimentato. Così questo stato supremo è una esperienza totalmente nuova ed insolita dal punto di vista di ogni esperienza che l'essere umano, nel suo stato di limitatezza, ha mai conosciuto. Il silenzio è l'unico e solo modo in cui uno può esprimere **Quello**, che è al di là di tutte le parole ed i pensieri.

Il grande obiettivo della vita, in accordo alla filosofia indiana, è il raggiungimento della Beatitudine. Qualsiasi cosa facciamo, non dobbiamo dimenticare questo obiettivo; raggiungendolo, non saremo privati di nulla. Piuttosto saremo riempiti di ogni cosa - qualcosa che il mondo intero non ci può mai dare, che tutti gli oggetti dell'universo non hanno il potere di darci. Le nostre vite esteriori sono caratterizzate proprio dall'antitesi a questa esperienza piena di pace e beatitudine. Ma se uno inizia la ricerca di questo grande obiettivo deve egli cancellare completamente il corso che aveva già adottato precedentemente? Deve questa vita essere messa da parte? Può essere messa da parte?

Vita Spirituale e Vita Sociale - Una Riconciliazione

Sia gli antichi che i moderni Saggi Indiani sono degli idealisti, ma il loro idealismo è molto pratico, è infatti combinato con un sano e consapevole realismo. Nella ricerca della pace e della beatitudine, la vita esterna deve essere riconciliata con lo sforzo per la perfezione. L'aspetto fisico ed intellettuale dell'essere che opera su questo piano relativo, deve essere riconciliato con la grande spinta interiore dell'essere veramente spirituale. Questa riconciliazione è uno dei

compiti della vita spirituale.

Avendo come obbiettivo questa riconciliazione, devono essere ben comprese due cose. Una è che il corpo e la mente e tutte le facoltà intellettuali ci sono state date come strumenti, e che durante la vita ordinaria l'uomo prende ordini dal corpo fisico e dai sensi. Egli non si riconosce separato da essi. Questa è la prima cosa che deve essere assimilata. L'altra è che l'uomo si trova totalmente invischiato nei desideri e nelle brame della mente. Ma considerare se stesso il servitore dei sensi e lo schiavo delle voglie e dei desideri della mente è un deprecabile equivoco. Considerare i sensi e la mente come strumenti che ci sono stati dati esclusivamente per indulgere in una successione senza fine di piaceri sensuali e di godimenti oggettivi, è una deplorable perversione. Questi strumenti ci sono stati dati per portarci più vicini al raggiungimento del grande Obbiettivo. La mente, il corpo e l'intelletto dovrebbero essere riconosciuti, trattati e nobilmente utilizzati per questo scopo. Nei grandi insegnamenti dei Saggi troviamo che l'uomo come individuo sociale, e come membro di una comunità, viene indirizzato a vivere una vita di onesto lavoro. Questo lavoro può prendere poi la forma addizionale di servizio altruistico a tutti.

L'esperienza mostra che ogni grande beneficio concesso agli altri dall'esercizio delle facoltà dell'uomo deriva da questa più alta forma di lavoro. Nella sua vita pratica, l'uomo dovrebbe continuamente occuparsi e preoccuparsi della sua famiglia, delle sue relazioni più strette e dei suoi amici. Nei suoi affari personali egli dovrebbe riservare le proprie e dovute attenzioni al suo corpo e alla sua mente. Vivendo così una vita di servizio e di utilità per gli altri voi mantenete la vostra integrità. Così agendo, non sarete trascinati fuori dalla vita spirituale. Quando la vostra vita è basata sui principi di onestà e di verità, i vostri sforzi per guadagnarvi onestamente la vita, non saranno in alcun modo un ostacolo o un impedimento all'avanzamento per lo sviluppo della vostra vita spirituale interiore.

Come nella vita esteriore si deve seguire la giusta azione, così nella vita mentale deve prevalere il giusto modo di pensare. Pensieri che vanno dietro alla spinta dei sensi sono sbagliati. Pensieri che seguono i principi della giustizia sono giusti. Quindi abbiate pensieri di bontà, di purezza, di altruismo. Dimenticate: "Cosa posso avere? Cosa potrò ottenere? Che piaceri e godimenti posso trovare per riempire la mia vita?" All'opposto pensate: "Da me che bene può derivare per tutti? In che modo posso portare felicità agli altri? In che maniera posso ridurre i dolori degli altri? Come può l'intelletto essere usato per ottenere la vera conoscenza di questo universo? Cos'è reale e cos'è irreale? Cos'è permanente e cos'è transitorio? Qual'è l'obbiettivo finale e cosa appartiene a questa vita temporanea?"

Fate che l'intelletto discrimini sempre tra ciò che veramente è buono e quello che è semplicemente piacevole, tra il reale e l'irreale, tra il permanente ed il transitorio. L'uso più adatto del vostro intelletto è quello di cercare di avere una visione di questo mondo, una visione della natura di ciò che esiste e principalmente una visione della vostra propria natura. Così potrete scoprire come i pensieri lavorano, come agiscono i desideri, come i sensi cercano di ingannarvi e come i sensi ed i pensieri possono essere controllati. Risvegliate la discriminazione e fate che essa vi serva come guida. Ma la cosa più importante di tutte, fate che la vita spirituale vi porti verso il raggiungimento dell'Obbiettivo finale.

Qualsiasi problema vi si presenti nella vita, ponetevi questa domanda: "Ciò mi sta portando più vicino al raggiungimento finale o sta cercando di rallentare il mio progresso verso il nobile completamento della vita?" Questo deve essere il criterio di analisi. Se una cosa od un'azione tende a legarvi di più alla vita dei sensi, allora rigettatela, ma se tende a sollecitarvi verso il raggiungimento finale, allora adottatela. Così la mente ed il corpo possono operare per

servire le loro proprie funzioni nella vita e gli aspetti fisici, mentali ed intellettuali della personalità e possono essere educati in un modo pratico per permettervi di avanzare nella molto più importante vita spirituale.

Quando tutti gli aspetti sono armonizzati, la forma o l'aspetto della vostra vita esteriore non è di primaria importanza. Se siete un dottore potete continuare ad esserlo; un insegnante può continuare ad insegnare. Un uomo d'affari può continuare a mantenere i suoi affari. Ma egli deve essere un uomo d'affari onesto! E un dottore deve essere un dottore dal cuore tenero e non semplicemente un procacciatore di onorari! Quando i principi di rettitudine vengono messi in pratica, anche un soldato può continuare ad esserlo, adempiendo ai suoi compiti al comando dei suoi superiori, e continuando ad essere veramente spirituale. Se egli è distaccato, la sua vita lo porterà più vicino all'obbiettivo. Quindi fate che i principi della rettitudine siano la vostra guida.

Pratica della Virtù

In cosa consiste la rettitudine? La risposta si trova nella reale struttura della verità. Se l'individuo sta realizzando la verità allora è portato sempre più vicino alla realizzazione di Dio. Ma se la propria vita è caratterizzata dalla falsità, allora non si può avere Dio, non si può avere felicità perché l'uomo sta separando se stesso dalla Sorgente di tutte le beatitudini. Se uno si separa da Lui, allora nemmeno l'intera terra può portargli felicità. Pace e felicità non possono, per la loro vera natura, essere presenti nella vita dell'individuo che contraddice la verità. La rettitudine è quindi l'adempimento dei principi della verità nella vita. Consiste nell'essere vero alla propria reale natura interiore che è Divina.

Compassione, amore per tutti, gentilezza verso tutte le creature è la pratica della verità. Queste virtù costituiscono la vostra vera natura; costituiscono la più alta parte spirituale di voi. Abbiate quindi compassione verso i vostri parenti e conoscenti, genitori e figli, fratelli e sorelle, amici e vicini. Senza questa pratica nella vostra vita, la beatitudine spirituale non può venire. Parole dure e lingua tagliente, scoppi di ira e di irritazione che possono ferire i sentimenti degli altri non dovrebbero essere permessi. La felicità viene aumentando la gioia nella vita degli altri. Viene a coloro che sono centri di amore, di gentilezza e compassione, che mai albergano nella mente, anche remotamente, pensieri che potrebbero danneggiare la più piccola delle creature di Dio.

Dietro ogni azione, ci dovrebbe essere un motivo perfettamente puro. Sia i pensieri che le motivazioni dovrebbero essere sempre nobili, sublimi e pure. La persona che rispetta lo standard dell'assoluta purezza, conseguentemente parla ed agisce con purezza. Pensieri o motivazioni impuri, caratterizzati da cupidigia, sensualità o ira, istantaneamente discreditano qualsiasi azione. La cupidigia è un fuoco che si innalza sempre più furiosamente se viene alimentato. La persona che si accontenta è sempre vigile e riconosce i pensieri di cupidigia che subito elimina dalla sua mente.

La felicità viene solo a colui che si accontenta. Se una tale persona riceve oggetti che sono interessanti, è felice; se non riceve nulla è felice; o se viene privata di questi oggetti egli è ancora felice. Egli non è illuso dal concetto che gli oggetti portano felicità. Come potreste descrivere felice un'esperienza che dipende per il suo esaudimento dagli oggetti? Perché immediatamente come gli oggetti vengono rimossi, una tale esperienza ha termine. Ugualmente come gli oggetti cambiano, ugualmente l'esperienza cambia. Poiché tutti gli oggetti sono

mutevoli e la vostra presenza qui sulla terra è solo temporanea, la vostra connessione con gli oggetti di questo universo è quindi transitoria.

Il mio Maestro Swami Sivananda diceva con molto humor: "Tra tutte le incertezze e le insicurezze di questo mondo una cosa sola è certa - voi dovete passare. Non potete rimanere qui. Questo è solo un dramma che voi state interpretando. Siete venuti da uno stato non manifesto in un corporeo stato manifesto. Ogni secondo riduce il periodo che vi è stato concesso qui. Quanto lungo è questo periodo? Nessuno lo sa. Ogni compleanno che celebrate con così grande felicità, ogni biglietto d'auguri, torte e candeline, stanno portando via un anno dal periodo che vi è stato concesso. Presto questo periodo terminerà e una volta ancora dovete ritornare nello stato non manifesto dove sarete senza corpo, dove non avrete né personalità, né nome. Dovrete andarvene".

Quale più grande trascuratezza, quale più grande follia potrebbe essere che quella di dipendere da oggetti di mutevole e deperibile natura per ricavarne la felicità! La felicità non viene dall'esterno. Colui che sa che la felicità viene dall'interno si mantiene a quella vecchia regola fuori moda del contentamento. E' una regola d'oro. Non bramare quello che non ti appartiene giustamente. Colui che non è stato dotato dalla natura di un bell'aspetto non ha bisogno di inviare sguardi gelosi ai bei lineamenti di un'altra persona. Dio gli ha dato quelle particolari caratteristiche. Quando pensieri di questo tipo sorgono nella mente: "Perché non dovrei essere come quella persona? Perché non dovrei avere quello che ella ha?" Allora non c'è pace nella mente. Senza pace nella mente come si può trovare la felicità?

Se nella vita giornaliera di tutti i popoli, questa regola contro l'avidità fosse applicata, allora tutte le guerre, tutte le violenze, tutti gli odi e tutti i conflitti avrebbero un termine. Il principio della rettitudine vi porta alle radici della felicità per tutti i popoli. Quindi fate che la vostra vita sia guidata dai più elevati principi etici - i principi di verità, purezza e amore universale.

Non è necessario lasciare la propria famiglia e andare a vivere in una caverna o sull'Himalaya o nella foresta o in un monastero per osservare questi principi. La vostra propria casa, ovunque si trovi, sarà un paradiso di beatitudine se praticate questi principi; vi aiuterà molto di più che essere in un monastero o in un convento. Entro le sue mura, la vostra vita, basata su compassione e gentilezza si solleverà fino ai più alti standard degli ideali etici e morali.

Questa regolare osservanza vi sosterrà nella vostra costante ricerca della Verità interiore. Ogni giorno che passa vi porterà una più profonda consapevolezza interiore del supremo scopo della vita.

La vita è molto preziosa. Affermate: "Io sono venuto qui per realizzare il supremo stato di beatitudine e per sperimentare la più elevata felicità. Mi è stata data questa unica opportunità di una nascita umana e di una vita umana per raggiungere l'Obbiettivo Finale".

L'opportunità vi è stata data. Chissà se il forte stato di aspirazione e di ricettività per il più alto principio durerà? Chissà se l'elevato stato di devozione per quell'ideale continuerà? Quindi, ora è il tempo per fare uno sforzo supremo per realizzare il vero scopo della vita. Ora è il tempo per fare un sincero sforzo per raggiungere la più alta beatitudine e la meravigliosa felicità della Realizzazione.

Swami Chidananda

HARI OM TAT SAT

IL VERO SCOPO DELLA VITA di Sw Chidananda (estratto da un altro testo)

Quando i ricercatori sono in quel tipo di posizione problematica dove il primo entusiasmo e l'aspettativa – ogni cosa – si è esaurita, ed essi sembrano essere nei pasticci da qualche parte, a metà del guado, né qui né lì, non facendo alcun progresso, suggerisco sempre ad essi di avere un'altra visione, da un angolo diverso. Sono solito dire: “Questo è tutto dovuto ad un'errata visione che avete – cioè che siamo venuti qui per raggiungere la realizzazione di Dio, come se questa sia un qualcosa, un obiettivo distante da raggiungere e che, quindi, dovremmo impegnarci ad agire e muoverci giornalmente, in avanti ed in alto, nella direzione dell'obiettivo”.

Questa è una visione che viene data all'inizio, per attirare le persone dalla mente mondana. Ma poi, in realtà, la vita che ci è stata data, ci è stata destinata solo per essere devoti a Dio, solo per ricordarLo, solo per pregarLo, solo per glorificarLo, solo per proclamare a tutti la grandezza e la gloria di Dio. Non c'è altro scopo per la vita. E se voi vivete una vita impegnata nel glorificare Dio, costantemente pensare a Lui, ripetere il Suo Nome e pregarLo, portare testimonianza della Sua divinità, della Sua totale perfezione, tutto questo è il completamento della vita. Così facendo, state giustificando la vostra esistenza, vivendo per glorificare Dio, vivendo per proclamare la Sua magnificenza, la Sua grandezza, vivendo per essere costantemente immersi in Lui.

Non c'è alcun problema di raggiungere qualcosa che non avete raggiunto. Se vivete per Dio e costantemente portate testimonianza della Sua grandezza, magnificenza e gloria, e se voi fate questo per tutta la vostra vita, allora non avete vissuto invano. Avete vissuto una vita degna.

Ogni gloria a voi! Questo è il fatto. Avete adempiuto allo scopo di Dio nell'avervi mandato qui sulla terra – per proclamare la gloria di Dio, per portare testimonianza della Sua grandezza dentro e attraverso la vostra vita.

HARI OM TAT SAT