

BRAHMAN, UOMO  
SERVIZIO E SILENZIO

di

Swami Sivananda



Assisi - Luglio 2003

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj, in occasione del Gurupurnima 2003 (13 Luglio 2003).

Prima Edizione Italiana - Luglio 2003

Traduzione Italiana di :  
"Brahman, Man, Service and Silence"  
by Swami Sivananda  
a cura di L. e L. Porpora

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

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

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

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli  
Tipolipografia Properzio

## Introduzione

Questo piccolo libro contiene la traduzione di quattro saggi di Gurudev Swami Sivananda estratti dal suo libro "Bliss Divine" pubblicato in India in prima edizione nel 1964. In questo testo sono presenti oltre ottanta argomenti che sono l'insieme e l'essenza della cultura indiana e dei suoi alti e nobili ideali. In essi si trovano gli insegnamenti di tutte le Sacre Scritture di ogni tempo, riviste con un approccio diretto alla mente moderna, che offrono conforto, consolazione e illuminazione. Nessuna riga è inutile, nessuna spiegazione è nascosta. L'ottimismo è la nota chiave di questi saggi, con suggerimenti costruttivi per una vita più completa e serena. Ogni saggio è autonomo e può essere letto separatamente dal resto.

Nel nostro lavoro di traduzione abbiamo cercato di rimanere più vicini possibili allo stile di Gurudev, talvolta a scapito di quello italiano, ma non alla chiarezza del testo.

Lasciamo al lettore, all'aspirante spirituale, a chi vuole proseguire con sincerità nel suo cammino verso la Realizzazione di Dio, unico vero obiettivo della vita, la possibilità di trarre vantaggio da questa lettura mettendo in pratica gli insegnamenti riportati.

Con l'augurio che ciò sia di giovamento a molti.

I Traduttori  
Assisi - Luglio 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



## BRAHMAN

di Swami Sivananda

Brahman è un grande mistero e tuttavia Egli è la più semplice e comprensibile Verità. Brahman è l'Anima delle nostre anime, il nostro vero Sè. Egli è il Governatore Interiore, Colui che dimora all'interno.

Brahman, il Governatore del mondo, è il Sè Supremo. Egli è il Signore, l'immutabile Essere Cosmico. Egli è il Sè dell'universo, il grande obbiettivo della conoscenza. Egli è il Rifugio Supremo.

La parola "Brahman" è derivata dalla radice "brihn", che significa "ingrandirsi", "crescere in grande", "pervadere tutto lo spazio", "essere completo e perfetto". C'è una Realtà che rimane nascosta nel mezzo del continuo cambiamento. Questa Realtà che sostiene tutto è Brahman o l'Assoluto. Brahman è la trama e l'ordito della tela che sostiene questo universo.

Il vasto oceano ha solo un unico sapore salino. Ugualmente, il mondo intero ha solo un'unica fragranza, il profumo di Brahman.

Tutte le note musicali, sia che vengano suonate su un tamburo o su uno strumento a corda, non sono altro che semplici vibrazioni. Nello stesso modo, qualsiasi cosa, vista o sentita durante il sonno o mentre siamo svegli, non è niente altro che Coscienza; e la Pura Coscienza è Brahman.

Brahman è al di là di tempo, spazio e causa. Il tempo è determinato dalla successione degli eventi; è solo una creazione mentale. Come può esserci il tempo nell'eternità? Lo spazio è la distanza tra due oggetti. Come può esserci spazio quando vedete ed osservate il Sè ovunque? Nel mondo ogni cosa ha una causa. Il seme è la causa dell'albero e così via. Come può esserci una causa per Brahman, che è la Causa senza cause, che è auto-esistente, che non è l'effetto di alcuna cosa?

### La Dottrina del Neti Neti

Brahman non può realmente essere descritto. Può essere soltanto descritto da "neti, neti - non questo, non questo". Quello che non è né questo né quello è Brahman o l'Eterno.

Voi potete negare nomi e forme attraverso la dottrina del "neti neti", ma non potete eliminare Brahman, il substrato. Quello che rimane al di là di tutte le negazioni è Brahman.

Non c'è nulla in questo mondo se non il Sè. Tutto è soltanto Brahman. Io, tu, egli, questo, qui, là, ora e poi - tutte queste affermazioni non hanno un reale significato.

### Brahman è l'Essenza di Tutto

Più piccolo del più piccolo, più grande del più grande è Brahman, che dimora nel cuore di tutti. È l'Anima della formica ed è anche l'Anima dell'elefante. È l'Anima dell'universo

ed è anche la Superanima. E' l'Anima del peccatore come quella del santo; è l'Anima dell'anima - è l'Anima Suprema. È la Coscienza senza macchia. È il fattore unificante.

Il conoscitore ed il conosciuto sono una cosa sola. Dio ed io siamo uno in conoscenza. L'anima individuale e Brahman sono uno in essenza. L'Anima di un gatto e di un topo sono una cosa sola. L'essenza nel sole e nella luna è la stessa. C'è un'unica omogenea essenza in tutte le forme. Questa essenza è l'Assoluto o l'Immortale. Questa essenza è Brahman.

Brahman è assolutamente senza forma. La pura coscienza è senza forma. La beatitudine e la pace sono senza forma.

## Il Substrato

Nel mondo esterno che si manifesta in nomi e forme, i vari colori, forme, grandezze e suoni sono necessari per differenziare gli oggetti, ma Brahman è un'unica omogenea essenza di beatitudine, pace e saggezza. Egli è senza separazioni ed è ugualmente dappertutto, ovunque. Egli è indivisibile, infinito ed immobile ed anche senza colori, forme o dimensioni.

Brahman è senza forma nel mezzo di tutte le forme, senza corpo in mezzo a tutti i corpi e senza nome tra tutti i nomi.

La tela è il substrato e vari dipinti sono tracciati su di essa. I dipinti non sono separati dalla tela su cui sono stati tracciati.

Brahman è il substrato. I nomi e le forme sono disegnati sulla tela di Brahman e non sono indipendenti da esso.

La stoffa di fronte a voi non è altro che fili di cotone. Stoffa è solo un nome. Non c'è stoffa indipendente dai fili. Se rimuovete i fili la stoffa scompare. I fili non sono altro che cotone. Se bruciate i fili, tutto sarà ridotto in cenere.

L'esistenza è l'aspetto Sat dell'eterno Brahman. Ogni cosa brilla - questo è l'aspetto Cit di Brahman. Voi amate la stoffa, i fili ed il cotone - questo è l'aspetto Ananda o beatitudine di Brahman. Sat-Cit-Ananda è quindi l'unica Realtà. La stoffa, i fili ed il cotone solo false apparenze. I nomi e le forme sono illusori.

Brahman è uno, perfetto e onnipervadente. Egli riempie tutti i nomi e le forme, Egli è Onnicomprensivo. Egli contiene in sé stesso questo intero universo. Egli è la Luce interiore.

## La Natura della Coscienza

Pura Coscienza è pura consapevolezza, non c'è né pensiero, né percezione. Non c'è né "dentro" né "fuori". È un'essenza omogenea di saggezza e beatitudine. La consapevolezza di due individui non può essere differente, è unica.

Ci sono differenze soltanto tra gli oggetti che esistono nello spazio. Nello stato di pura consapevolezza non c'è né spazio né tempo. La Pura Coscienza è infinita, al di là di causa ed effetto, al di là di bene e male, è immutabile. Senza alcun desiderio è così perfetta, pura e libera. La Pura Coscienza esiste per sempre.

La Pura Coscienza non è una coscienza né fisica né mentale. È una coscienza assoluta da cui dipendono sia la coscienza fisica che mentale.

Nello stato di Pura Coscienza non c'è alcun pensiero. È veramente difficile concepirlo. Non c'è alcun gioco dei sensi, né c'è l'attività di vedere o di udire. Non c'è alcuna percezione lì, solo una massa di saggezza. È il Grande Infinito dove non c'è né colui che vede, né colui che conosce. È la "Cosa-in se stessa". È pura consapevolezza del Sè al di là della portata dei

sensi, della mente e dell' intelletto. Il senso dell'ego è completamente morto qui. La Coscienza brahmica brilla in Sé stessa, nella sua pura gloria primordiale.

## Turiya o il Quarto Stato

I tre stati di coscienza sono gli stati di veglia, sogno e sonno profondo. C'è un'unica comune Suprema Coscienza che connette i tre stati, e che è la base di questi tre stati. Questa è la ragione per cui un uomo, quando si risveglia, ricorda la beatitudine del sonno profondo. Questa Eterna Permanente Coscienza che ci connette è Brahman o il quarto stato Turiya, che è Pura o Assoluta Coscienza. Altrimenti, se non fosse così, colui che dorme, colui che sogna, colui che si risveglia, sarebbero individui diversi.

Lo stato di veglia svanisce durante quello di sogno. Quando vi risvegliate non c'è più la fase di sogno. Durante il sonno profondo non c'è né lo stato di veglia, né quello di sogno. Quindi tutti questi stati sono illusori e Brahman soltanto esiste. L'unico stato che connette i tre stati è lo stato Turiya, che sempre esiste come il loro substrato. Lo stato di Turiya è l'unica Realtà. È il silente testimone dei tre stati, mentre allo stesso tempo, esiste distinto da essi. Turiya è Brahman o l'Assoluto.

## Mente e Brahman

L'Assoluto è sempre il soggetto che testimonia. Non può mai diventare l'oggetto della percezione. Se l'Assoluto o Atman diventasse l'oggetto della percezione, diventerebbe un oggetto finito. L'Atman è sempre il conoscitore, o lo sperimentatore, o il testimone.

La mente può solo conoscere gli oggetti esterni. Come può la mente conoscere il conoscitore? Voi non potete saltare sulle vostre spalle. Il fuoco non può bruciare se stesso.

Brahman è la causa, la mente è un effetto. Brahman è infinito, la mente è finita. Come può l'effetto conoscere la sua causa? Come può una parte conoscere l'intero? Come può il finito conoscere l'infinito?

## Cultura Letteraria e Realizzazione

Voi non potete conoscere Brahman o l'Assoluto attraverso quello strumento finito che è l'intelletto. L'intelletto deriva il suo potere e la sua luce dalla sua propria sorgente, Brahman, l'Anima Suprema. L'intelletto può conoscere soltanto la natura, gli attributi, colore, forma ecc. degli oggetti dei sensi. Ma, non può conoscere il Conoscitore. Una comprensione intellettuale della natura di Brahman, il semplice studio delle Upanishads o la conoscenza teoretica di Brahman, non possono darvi la realizzazione del Sè o la Libertà. L'intelletto ed i sensi devono cessare di funzionare. L'ego deve immergersi nell'oceano della beatitudine. L'anima individuale si deve fondere nell'Anima Suprema. Solo allora l'aspirante raggiunge la Salvezza.

Brahman o l'Assoluto non possono essere raggiunti come uno raggiunge un villaggio. Il villaggio è al di fuori di noi; ma Brahman è onnipresente. Egli è dappertutto. Egli è il vostro proprio Sé interiore. La mente si scioglie in Brahman; l'Anima Individuale diventa una cosa sola con l'Anima Suprema, proprio come una goccia lo diventa con l'oceano.

## Identità tra Jiva e Brahman

L'anima individuale e l'Anima Suprema sono essenzialmente una e la stessa cosa. Questo è l'insegnamento fondamentale del Vedanta. Questa concezione non è facile da afferrare a prima vista. Maya, il potere velante di Dio, nasconde la reale natura del Supremo

Sé e fa si che un frammento di Esso appaia come l'anima individuale, il Jiva. Ma questa condizione non è reale. Nessun reale cambiamento ha avuto luogo. È solo un cambiamento fenomenico. Questo è un grande mistero.

Una scintilla è soltanto fuoco. Un'onda è soltanto acqua. Un anello o un braccialetto sono solo oro. Il principe è solo un futuro re. Anche così, il Jiva o l'individuo è solo Para-Brahman o l'Assoluto.

Voi siete realmente una massa di Saggezza. Ma pensate e sentite: "io sono ignorante; non conosco nulla". Questo è dovuto alla vostra ignoranza (Avidya). Siete in realtà la bellezza delle bellezze. Voi date bellezza a tutte le forme. Illuminate il sole, la luna e le stelle, ma siete attratti dai piccoli trascurabili colori. Siete diventati schiavi delle forme fisiche. Quale triste, deplorabile stato! Voi siete in realtà l'Imperatore degli imperatori, ma siete diventati mendicanti a causa dei vostri vari desideri. Siete in realtà l'Infinito, ma sentite di avere un'altezza e un peso attraverso l'identificazione con il corpo. In realtà siete al di là del tempo. Siete l'Eternità, ma al contrario vi attribuite un'età. In verità siete immortali. Il Signore Yama (il Signore della Morte) è terribilmente spaventato da voi; egli corre qua e là per eseguire i vostri ordini. Ma voi siete spaventati dalla morte. Andate oltre a tutte le limitazioni e realizzate: "io sono l'Infinito Brahman"!

Riempite la vostra mente con pensieri di Brahman. Pensate a Brahman. Riflettete su Brahman. Meditate su Brahman. Siate completamente devoti a Brahman. Prendete rifugio in Brahman. Immergetevi in Brahman. Fate che la vostra mente e il vostro Prana siano assorbiti in Brahman. Questa è la Sadhana Vedantica.

## UOMO

L'infante vagisce. Il bambino salta, danza e gioca con i giocattoli. Lo scolaro passeggia con i suoi libri. Il ragazzo cresce con gli amici. L'adolescente tormenta i suoi piccoli baffi, lotta, litiga e corre dietro alle ragazze. Poi l'uomo cerca di raggiungere nome e fama. Ammassa ricchezze. Si sposa ha dei figli, diventa vecchio, mette gli occhiali e la dentiera. Cammina con il bastone. Alla fine muore con un sospiro.

Una goccia d'acqua lasciata cadere su un pezzo di ferro arroventato produce un suono sibilante ed è immediatamente vaporizzata. L'uomo fa un suono simile durante quel breve periodo chiamato vita e scompare in un momento.

Che cos'è l'uomo? Cosa può diventare? Cos'è la mente? Qual'è lo stato migliore? Uno studio di queste situazioni è veramente vantaggioso.

### Corpo, Mente e Anima

Per gli Occidentali, l'uomo è semplicemente una creatura fisica dotata di mente e possedente un'anima. Per gli Hindù, l'uomo è essenzialmente un'anima, che esprime sé stessa attraverso la mente, che ha un corpo come sua controparte per funzionare sul piano fisico.

L'uomo è un'anima che ha un corpo. L'uomo è essenzialmente un essere spirituale. L'uomo vive, perchè egli è in essenza uno spirito o un'anima. L'essenza più profonda dell'uomo è l'Atman o Spirito Divino. La vera natura dell'uomo è Dio. Il corpo fisico e l'intelletto dipendono dall'anima interiore, di cui l'uomo conosce poco o nulla. Realizzando lo Spirito, l'uomo raggiunge sicurezza, certezza, perfezione, libertà, indipendenza, immortalità e beatitudine eterna.

Tutti gli uomini sono per natura uguali. Un unico Atman dimora ugualmente in tutti gli esseri. Per la natura della coscienza, tutti gli uomini sono uguali; ma, per la natura della mente e della vita, essi sono completamente separati.

L'elettricità che passa attraverso molte lampadine è una e la stessa. Ma quello che si vede come aspetti diversi è dovuto ai differenti tipi di lampade. Così, gli uomini sono differenti in quanto posseggono menti e temperamenti diversi.

L'uomo è la trinità di corpo, mente e anima. La coscienza è velata dalla mente e dalla materia, quindi l'uomo non è capace di realizzare la sua essenziale natura divina. A meno che egli non sia liberato dalla schiavitù della mente e della materia, non può avere la Conoscenza del Sé o Atman.

## Immortalità dell'Anima

L'uomo non è questo corpo. L'uomo non è i suoi sensi e nemmeno la sua mente. Questi sono veicoli (Upadhis). Corpo e mente sono soggetti a cambiamento, decadimento e morte; mentre il vero uomo, l'immortale Sé o Atman, è sempre permanente, che non finisce mai, eterno, mai nato, perfetto e antico.

Voi avete un corpo, ma non siete il corpo. avete una mente, ma non siete la mente. Corpo e mente sono vostri strumenti, come gli arnesi di un carpentiere. Questo corpo è uno strumento o un servo dell'anima, e non la sua prigioniera.

Sappiate che il corpo è il tempio del radiante Spirito o auto-effulgente Atman o Anima interiore, che controlla e muove tutte le facoltà della mente e del corpo. Sappiate che state respirando il respiro dello Spirito, non un respiro fisico.

La morte non pone termine a tutto. La morte non significa annullamento totale. La morte non termina la catena delle sequenze. L'anima nel corpo è l'agente che opera, né muore, né può morire col corpo. L'anima dell'uomo è immortale. Proprio come l'uomo mette da parte il suo soprabito, ugualmente alla morte egli mette da parte il corpo fisico.

Il corpo è la spoglia dell'anima. L'anima è quella che fa muovere il carro corporale. Quando il corpo è distrutto, lo spirito continua a vivere. Voi avrete ancora i vostri pensieri, memoria, forza di volontà e corpo sottile.

## La Caduta dell'Uomo

L'uomo è un gomitolo di desideri, brame, emozioni, appetiti e pensieri. Egli è un conglomerato di desideri, volontà e azioni. Egli si estingue se il fuoco del desiderio viene estinto. Egli pensa e poi agisce. Pensare è una vera azione. Egli agisce per ottenere gli oggetti dei suoi desideri. Egli può sedere tranquillo con gli occhi chiusi, ma questa non è inazione; la sua mente può essere al lavoro e pianificare. Ovunque c'è desiderio, là c'è azione e imperfezione. Un desiderio è l'espressione dell'imperfezione e della limitatezza.

L'uomo è limitato ed imperfetto. Egli dipende dagli oggetti per la sua felicità e per la sua esistenza. Egli si mette sempre in relazione con gli oggetti esterni. Egli è sviato e sospinto dai desideri; diventa uno schiavo dei desideri e degli oggetti.

I desideri dominano l'uomo ed egli distoglie il suo volto da Dio. Ha dimenticato la sua essenziale divina natura. Pensa di essere un individuo separato. Ha separato sé stesso dall'Assoluto a causa della sua ignoranza e del suo egoismo. Così egli si sente miserevole; ha dimenticato la sua originale divina, infinita natura.

Se l'uomo uccide il suo egoismo ed il senso di separazione, se annulla desideri e brame e si identifica con l'Infinito, tutte le limitazioni, imperfezioni e miserie avranno fine. Raggiungerà l'immortalità e beatitudine eterna.

## L'Uomo - Un Essere dai Molti Livelli

L'uomo è un essere dai molti livelli ed ha varie guaine ed organismi. In questo modo è caratterizzato da certe funzioni fisiologiche quali circolazione del sangue, digestione, respirazione, escrezione, ecc. Egli è anche chiaramente caratterizzato dal possesso di alcune funzioni psicologiche quali: pensare, percepire, immaginare, ricordare ecc. Egli vede, pensa, gusta, odora e sente. Filosoficamente parlando, egli è l'immagine di Dio, anzi, egli è Dio in persona. Egli perse la sua gloria divina gustando il frutto dell'albero proibito; ma può riguadagnare la sua perduta divinità con la disciplina mentale e con la pratica della concentrazione.

Dotato di molti livelli, egli ha varie guaine che nascondono la sua reale personalità. Egli può identificare se stesso con il corpo fisico grossolano, e occuparsi delle sue necessità come fa un animale; o può identificarsi con l'autoconoscente ragione; o può sentire la sua unità con il suo reale Sé che è l'eterno testimone di ambedue. Gli scopi vitali dell'uomo, per quanto validi possano essere nel loro aspetto, non possono controllare l'essere spirituale a lungo tempo senza provocare un completo disordine della propria personalità. Nell'uomo moderno, l'autoconscio intelletto, con tutte le sue naturali limitazioni, occupa il posto più alto e quindi uno scetticismo che porta al suicidio, ne è il risultato.

L'uomo è una mescolanza di tre ingredienti: elemento umano, istinto brutale e splendore divino. Egli è dotato di un intelletto finito, di un corpo deperibile, di una piccola conoscenza e di poco potere. Questo lo rende distintamente umano. Passionalità, ira e odio, appartengono alla sua natura brutale. Il riflesso dell'intelligenza cosmica è dietro e sostiene il suo intelletto. Così egli è un'immagine di Dio. Quando gli istinti brutali muoiono, e la sua ignoranza scompare, è capace di sopportare insulti e ingiurie, egli diviene uno con il Divino.

L'uomo è la più alta manifestazione della vita su questa terra. Egli è l'immagine del Signore; è il raggio del Signore. Dio ha creato l'uomo dal Suo proprio Sé. In essenza, l'uomo è unito al Signore. Egli pensa, sente e conosce; può discriminare, riflettere e meditare. Egli può raggiungere la più alta Conoscenza del Sé. Quindi sebbene mangi, dorma, si accoppi e abbia paura come gli animali, egli è superiore a tutti gli altri esseri.

## Evoluzione

Ieri l'uomo non era altro che un animale; ma egli è l'uomo di oggi. Il suo destino è quello di diventare Brahman o l'Assoluto, come risultato di un graduale processo di autoperfezione.

Il minerale diventa la pianta che ha vita. La pianta diventa un animale con un più elevato sviluppo di vita. L'animale infine diventa un uomo con attività vitale e pensiero.

La pietra dorme; la pianta respira; l'animale si muove. L'uomo è conscio. Il saggio è superconscio.

Un essere umano è razionale. Un animale è istintivo. Un saggio è intuitivo.

Tra tutti gli animali della creazione di Dio, solo l'uomo può realizzarlo. Egli solo è dotato di discriminazione, intelligenza, discernimento, ragionamento e capacità di giudizio. L'intelletto è il dono più grande che Dio ha fatto all'uomo. Fisicamente l'uomo è un povero essere; ma la sua dignità consiste nel pensiero, discriminazione, ragionamento e indagine.

L'uomo si evolve in accordo ai suoi pensieri ed azioni. L'uomo è cambiato da ogni pensiero che ha nella mente e da ogni azione che fa.

Dalla stazione di Bombay un treno va a Delhi; un altro va a Madras; un altro ancora va a Nargpur. Ugualmente questo corpo si può considerare una stazione. Voi potete andare in

paradiso (Brahmaloka) se compite azioni virtuose. Andrete giù verso nascite animali se farete azioni malvagie. Potete rimanere come uomo se fate ordinarie, miste azioni. L'uomo stesso, ed egli soltanto, è responsabile per tutto quello che fa di buono o cattivo nella sua vita. Egli può raggiungere la perfezione e la libertà attraverso un lungo processo di evoluzione e di continuo autosforzo. Egli nasce di volta in volta e impara da queste vite terrene come raggiungere la perfezione e diventare unito con Dio.

Se lo stoppino della lampada è molto piccolo, anche la luce sarà molto debole. Se invece è molto grande la lampada di conseguenza sarà molto luminosa. Ugualmente se il Jiva è puro, se pratica la meditazione, la manifestazione o espressione del Sé sarà molto potente, egli irraderà una grande luce. Se l'uomo è grossolano ed impuro, sarà come un carbone spento. Più grande è lo stoppino, più grande è la luce; similmente più pura è l'anima, più grande è l'espressione.

## L'Uomo Spirituale

Ad ogni uomo io dico: "Rigenera te stesso. Sforzati di raggiungere la perfezione e la libertà". Rivolgetevi verso Dio. Rivolgetevi verso la luce Divina. Vi siete incarnati per manifestare la luce di Brahman attraverso il corpo.

Una vita morale vi condurrà nell'immenso tempio della saggezza. C'è solo un unico, sacro tempio in questo universo e questo è il cuore di un uomo morale e spirituale. Il cuore di un uomo buono e pio è l'altare o il tempio di Dio in questo mondo. Quindi siate giusti, praticate la virtù.

Solo un uomo morale è veramente bello. Un uomo di buone azioni, di buone e piacevoli maniere e di gentile parlare non ha eguali. Anche gli Dei e Brahma lo adorano. Colui che è sincero, gentile, umile, virtuoso e onesto è il miglior tipo di uomo

Colui che non ha virtù etiche è invece come un fiore selvaggio senza profumo. Un uomo senza qualità virtuose è un uomo morto mentre vive. Egli è un modello negativo per l'umanità; viene messo da parte dalla società. Un uomo sensuale non è migliore di una bestia. Molte persone non sono migliori degli animali. Ad essi è precluso entrare nel Regno della Pace e della Beatitudine Eterna. Quindi sviluppate rapidamente virtuose qualità. Carità, riconoscenza, conoscenza delle scritture, nobiltà di carattere, autocontrollo e coraggio rendono l'uomo glorioso e famoso.

## Dio e Uomo

L'uomo è Dio in incognito che si traveste per divertimento, ma che rapidamente dimentica la sua vera identità. I desideri lo trascinano in basso; ma la discriminazione lo risollewa.

L'uomo evoluto è Dio; Dio involuto è l'uomo. Dio in schiavitù è l'uomo e l'uomo libero dalla schiavitù è Dio. Un uomo ignorante e deluso è nella mondanità. Un uomo perfetto è Dio.

Dio diventa uomo; l'uomo diventerà di nuovo Dio. Dio più desiderio è uomo; l'uomo meno il desiderio è Dio. L'uomo più empio può, dedicandosi sinceramente con tutto sé stesso a Dio, raggiungere la più alta beatitudine.

La Verità non è al di fuori di voi, è dentro di voi. Essa risiede nella grotta più profonda del vostro cuore. Voi siete una verità di Dio, un'opera di Dio, una volontà di Dio. Voi siete liberi da ogni impedimento. Liberi, totalmente liberi. Voi siete l'Atman eternamente libero (Nitya-mukta-Atman). Ruggite OM; venite fuori dalla gabbia di carne e vivete in libertà!

## SERVIZIO

Il piano di Dio per l'evoluzione dell'uomo è il lavoro.

L'amore di Dio ed il servizio dell'uomo è il segreto della vera vita. Il significato della vera vita è servizio e sacrificio.

La vita è fatta per il servizio e non per un egoistico sacrificio! Fate i vostri compiti bene, con sincerità. I vostri privilegi vi seguiranno senza che dobbiate richiederli.

Fate che la vostra vita sia per il servizio degli altri. Più energia spendete nell'elevare e servire gli altri, più l'energia Divina scorrerà verso di voi.

Servite. Voi governerete. Servite l'umanità con atteggiamento divino. Il cancro dell'individualità sarà dissolto.

### Il Servizio Altruistico Purifica

Qual'è l'oggetto del Seva o servizio? Perché in generale servite i poveri e l'umanità sofferente? Perché servite la società e la nazione? Perché facendo servizio purificate il vostro cuore. Egoismo, odio, gelosia, idea di superiorità svaniscono. Umiltà, puro amore, simpatia, tolleranza e misericordia vengono sviluppate. Il senso di separazione viene annullato. L'egoismo è sradicato. Ottenete così una più ampia visione della vita; cominciate a sentire l'unità di tutte le vite. Sviluppate un grande cuore con un'ampia e generosa visione. Alla fine raggiungete la Conoscenza del Sé. Realizzate l'"Uno in tutti" e il "Tutto in Uno". Sarete inondati di gioia.

Il primo passo sul sentiero spirituale è il servizio altruistico all'umanità. Il servizio altruistico è la parola d'ordine lungo la strada per la salvezza. Il servizio altruistico all'umanità prepara l'aspirante al raggiungimento della Coscienza Cosmica, la vita di unità e di unicità con Dio. Gli aspiranti, all'inizio, dovrebbero dirigere la loro completa attenzione alla rimozione di ogni egoismo con un protratto servizio altruistico.

Attraverso il servizio altruistico e la carità, sviluppate il cuore e purificate la mente inferiore. Pulite il vostro cuore con l'altruistico ed umile servizio verso i poveri e gli afflitti e fate che sia adatto a diventare la dimora di Dio. Solo il servizio altruistico può purificare il vostro cuore e riempirlo di Divine Virtù. Solo i puri di cuore avranno la visione di Dio.

Crescete in amore, purezza e sacrificio. Vivete per gli altri. Raggiungerete lo stato di beatitudine. Il servizio altruistico e l'amore Cosmico sono i Sacri fiumi che irrigano il campo del cuore umano e permettono di ottenere un ricco raccolto di pace, gioia, prosperità, immortalità e Saggezza dello Spirito (Atma-jnana).

### Opportunità per il Servizio Altruistico

Il mondo non è altro che voi stessi. Quindi amate tutti, servite tutti, siate gentili con tutti, abbracciate tutti. Osservate il Signore nel povero, nell'oppresso, nel calpestato, nell'infelice e nell'umile.

Diventate un servitore dell'umanità. Questo è il segreto per raggiungere la realizzazione di Dio. Cercate l'umile ed il miserabile; rallegrateli portando loro un raggio di conforto servendoli generosamente. Consolate lo sconsolato, confortate l'afflitto. Sarete benedetti.

Servite i vostri genitori, gli anziani, gli insegnanti e gli ospiti con attenzione divina. Lavate gli abiti dei vostri genitori, degli anziani, dei malati e dei Mahatma.

Nutrite gli affamati, curate gli ammalati, confortate gli afflitti e alleviate le pene degli angosciati. Dio vi benedirà. Vestite i bisognosi, educate gli illetterati. Date da mangiare ai

poveri. Sollevate gli afflitti. Il mondo è in fiamme a causa della miseria e della sofferenza. Risvegliati o uomo! Servi! Servi con amore, servi instancabilmente. Raggiungi la pace dell'Eterno.

Imparate a conoscere l'omeopatia o i 12 rimedi del Dr. Schussler. Poi servite l'ammalato ed il bisognoso. Acquisite una conoscenza di pronto soccorso e date sempre il primo aiuto in tutti i casi di emergenza. Procuratevi le medicine dall'ospedale o dal dispensario per il vicino meritevole e senza aiuto. Visitate un ospedale giornalmente se potete, o una volta alla settimana e date la vostra migliore attenzione alla corsia dove giacciono i pazienti che non pagano. Se potete distribuite loro della frutta. Sedete a fianco dei pazienti e dite loro poche incoraggianti parole. Sorridete sempre, se potete ripetete il Santo Nome del Signore. Dite al paziente che ritornerete ad incontrarlo il giorno dopo. Ed andate a visitarlo!

Raccogliete vecchi abiti ancora decenti e distribuiteli ai bisognosi.

Servite in qualche istituzione sociale per un'ora al giorno senza alcuna remunerazione.

Incontrate i vostri amici ed i membri del vostro gruppo in un luogo comune una volta alla settimana o ogni quindici giorni per satsanga e kirtan. Sviluppate un cuore compassionevole. Aiutate i vostri fratelli più giovani sul sentiero spirituale. sollevateli, fate luce sul loro sentiero. Non aspettatevi la perfezione da loro; siate gentili con loro. Essi stanno facendo del loro meglio come voi state facendo il vostro. Crescerete aiutandoli.

Finalmente, pensate a voi stessi, come potete utilizzare al meglio la vostra energia, il vostro intelletto, la vostra educazione, la vostra ricchezza, la vostra forza, o qualsiasi cosa che possediate, per il miglioramento degli altri che sono stati posti dalla vita in una posizione inferiore, e per la società in generale.

## Nessun Servizio È Inferiore

Nel Karma Yoga non c'è nessun servizio superiore o inferiore. Non c'è tra i Karma Yogi alcuna superiorità o inferiorità. In una macchina, la più piccola vite o molla è essenziale per un corretto funzionamento quanto la ruota più grande. Ugualmente, in uno sforzo organizzato, l'uomo che fa il più modesto lavoro, o si occupa del dettaglio più insignificante, contribuisce al successo dello sforzo tanto quanto l'organizzatore in capo; perché se c'è un qualche difetto anche nel più piccolo dettaglio, non si può raggiungere il perfetto successo.

Un grezzo, non raffinato aspirante, pensa: "il mio insegnante mi sta trattando come un servitore. Mi sta usando per lavori di nessuna importanza". Colui che comprende il giusto significato del Karma Yoga considererà ogni lavoro come un'attività Yogica o adorazione del Signore. Non c'è alcun lavoro servile nella sua visione, ogni lavoro è il Puja del Signore Narayana. Alla luce del Karma Yoga, tutte le azioni sono sacre. Quell'aspirante che fa con immensa gioia quei lavori che sono considerati dall'uomo di mondo come servizi da servitore, e che sempre fa con buona volontà tali azioni, diventerà un dinamico Yogi. Egli sarà totalmente libero da presunzione ed egoismo. Non avrà cadute. Il cancro dell'orgoglio non lo toccherà.

Studiate l'autobiografia del Mahatma Gandhi. Egli non fece mai alcuna differenza tra un servizio da servitore e un lavoro dignitoso. Spazzare e pulire le latrine era per lui il più alto Yoga; questo era per lui il più alto Puja. Egli stesso andava a pulire le latrine. Egli aveva annullato l'illusorio piccolo ego attraverso il servizio di ogni tipo.

Molte persone, altamente educate, giunsero nel suo ashram per essere istruite da lui nello Yoga. Pensavano che Gandhiji avrebbe insegnato loro uno Yoga in qualche misteriosa maniera, in una stanza privata, e che avrebbe dato loro lezioni di pranayama, meditazione,

astrazione, risveglio della Kundalini, ecc. Esse furono molto deluse quando fu loro chiesto di andare inizialmente a pulire le latrine. Lasciarono l'ashram immediatamente.

Lo stesso Gandhiji, riparava le proprie scarpe. Egli stesso solleva lavare il pavimento e avrebbe preso sulle sue spalle il lavoro di altri quando questi non fossero stati in condizioni di fare la parte di lavoro che era stata loro assegnata in quel giorno nell'ashram. Quando una persona educata, un nuovo ashramita, aveva vergogna di spazzare il pavimento, Gandhiji stesso faceva il suo lavoro di fronte a lui. Dopo di ciò quell'uomo avrebbe fatto il giorno successivo quello stesso lavoro di propria iniziativa.

## Come Servire

Non perdetevi una singola opportunità nell'aiutare e servire gli altri. Servite allegramente e di buona volontà. Mostrate sempre una faccia serena e mai disgustata.

Utilizzate ogni minuto nel servire gli altri nella miglior maniera possibile. Non aspettatevi nulla quando servite o quando offrite un dono. Ringraziate per avervi dato una buona opportunità per servire.

Il servizio all'uomo è il servizio a Dio. Il servizio all'umanità non deve essere un semplice atto meccanico; deve essere fatto con il sentimento che ogni cosa è Dio. Il servizio è lo Yoga della purificazione del cuore e la conseguente discesa della luce. Tutti i lavoratori dovrebbero impregnare la mente con questo sentimento. Fate servizio agli altri con il sentimento che Dio dimora in tutti e che riceve il vostro servizio come un'adorazione. Il mondo non è altro che una manifestazione di Dio. Il servizio all'umanità non è altro che il servizio a Dio. Il servizio è adorazione di Dio. Non dimenticate mai questo. Dio può essere adorato e servito al meglio attraverso il servizio alle Sue creature.

Quando servite, ricordatevi che state lavorando per Dio. Fate ogni atto come un'offerta a Dio (Isvararpana). Crescerete rapidamente in spiritualità, sarete rapidamente trasmutati in Divinità. Analizzate sempre i vostri motivi; eliminate i motivi egoistici.

Ricordate che Dio è il suggeritore interiore che vi spinge all'azione. Voi siete soltanto un Suo strumento. A causa dell'egoismo, uno pensa di dover fare ogni cosa e così si sente legato. Lavorate nella consapevolezza di essere sospinti dalla Volontà Cosmica. Avrete molta più energia e molta meno vanità. Il lavoro non vi legherà.

È attraverso la luce datavi dall'autoeffulgente Signore Interiore, che siete capaci di lavorare. Sentite questo in ogni momento della vostra vita. Agite come un fiduciario non come un proprietario. Così non sarete legati in quanto non ci sarà alcun senso di "mio".

"Ora et Labora", prega e lavora, questa è la formula di un Karma Yogi per la realizzazione di Dio.

Aiutate e servite, ma non lottate. Create armonia, pace ma non disaccordo e separazione. Non lasciatevi turbare dagli insulti. Infamie ed onori sono semplici vibrazioni nell'aria. Volate alti al di sopra di essi.

Fate ogni lavoro con perfezione, concentrazione e devozione. Siate assorbiti nel lavoro; metteteci tutto il vostro cuore, mente ed anima. Non preoccupatevi per i risultati; non pensate al successo o al fallimento. Non pensate al passato; abbiate una fiducia totale. Fate completo affidamento su voi stessi; siate sempre allegri. Mantenete sempre una mente fredda ed equilibrata. Lavorate per amore del lavoro. Siate stabili e coraggiosi. Sarete obbligati a riuscire in qualsiasi cosa iniziate. Questo è il segreto del successo.

Lavorate in modo sistematico e metodico. Siate in servizio con fierezza. Siate sempre intenti a servire. Prendetevi un po' di riposo e dormite soltanto per poco tempo. Ricordate se non c'è nessuna sofferenza, non c'è nessun guadagno.

## Lavorate Senza Attaccamento

È estremamente difficile eseguire un vero servizio altruistico. Molta gente sale sul palcoscenico pubblico sotto le spoglie di lavoratori altruistici, ma essi servono soltanto sé stessi. Anche alcuni sannyasi fanno lo stesso. Non è questo molto triste?

Le azioni dovrebbero essere eseguite senza attaccamento, senza il sentimento di farle per la propria personale purezza. Eseguite il lavoro semplicemente per amore di Dio, abbandonando anche quell'attaccamento come "possa Dio essere compiaciuto". Dovete essere preparati ad abbandonare il lavoro in qualsiasi momento, per quanto possa il lavoro essere interessante e per quanto possiate amare quel lavoro. In qualsiasi momento la piccola voce interiore dell'anima vi comanda di abbandonare quel lavoro, voi dovete immediatamente eseguire. L'attaccamento a qualsiasi tipo di lavoro vi legherà. Comprendete bene questi sottili segreti del Karma Yoga e marciate con fermezza sul sentiero del Karma Yoga.

Possano i vostri ideali essere quelli di servire il povero, l'ammalato, il santo e la nazione; sollevare chi cade, condurre il cieco, condividere quello che avete con gli altri, portare consolazione all'afflitto, rallegrare il sofferente! Possa il vostro motto essere quello di avere perfetta fede in Dio, di amare i vostri vicini come il vostro proprio Sé, di amare Dio con tutto il vostro cuore, mente ed anima; di proteggere gli animali, i fanciulli e le donne! Possa il vostro obiettivo essere la realizzazione di Dio! Possiate voi tutti splendere come gloriosi Jivanmuktas e dinamici Yogi proprio in questa incarnazione!

## S I L E N Z I O

Una volta un discepolo avvicinò il suo Guru e gli chiese dove fosse l'Eterno, il Supremo Infinito, il Brahman delle Upanishads. Il Maestro non rispose. Il discepolo lo chiese di nuovo e di nuovo ancora, ma il Maestro non aprì la sua bocca. Egli mantenne un perfetto silenzio. Alla fine il Maestro disse: "Te l'ho detto molte e molte volte, ma tu non mi hai capito. Cosa posso fare? Quel Brahman, l'Infinito, l'Eterno, non può essere spiegato. Ma, nel profondo silenzio puoi conoscerLo. Non c'è altro luogo per Lui dove dimorare, ma solo nell'unico eterno profondo silenzio! 'Ayam Atma Santah'. Questo Atman è silenzio".

Dio o Brahman è Supremo Silenzio. L'anima è silenzio. La pace è silenzio. Atman è silenzio. Silenzio è il linguaggio di Brahman. Silenzio è il linguaggio del cuore. Silenzio è il linguaggio del saggio. Silenzio è forza immensa. Silenzio è grande eloquenza.

Silenzio è Dio. Silenzio è il substrato per questo corpo, mente, Prana e sensi. Silenzio è la base di questo universo sensoriale. Silenzio è potere. Silenzio è una forza vivente. Silenzio è l'unica realtà. Quella pace che oltrepassa ogni comprensione è Silenzio. L'obiettivo, lo scopo della vostra vita è il Silenzio. Al di là di tutti i rumori e suoni c'è il Silenzio - la vostra Anima interiore. Silenzio è la vostra reale natura. Silenzio è l'esperienza intuitiva. Il Silenzio aiuta l'intuitivo Sé ad esprimere sé stesso. Andare nel Silenzio significa diventare Dio.

Il messaggio del deserto del Sahara è Silenzio. Il messaggio dell'Himalaya è Silenzio. Il messaggio del Sadhu che vive nudo nel freddo di Gangotri o del Kailash è Silenzio. Il messaggio del Signore Dakshinamurti ai suoi quattro discepoli fu il Silenzio. Quando il cuore è pieno, quando siete sopraffatti dalla gioia, c'è Silenzio. Chi può descrivere la gloria di questo Silenzio?

Non c'è miglior balsamo risanante del Silenzio per quelle persone che hanno un cuore ferito da perdite, delusioni e fallimenti. Non c'è migliore panacea calmante del Silenzio per

coloro che hanno i nervi feriti dall'agitazione della vita, da frizioni, fratture e frequenti litigi familiari.

Nel sonno profondo, siete vicini a questo meraviglioso Silenzio, ma qui c'è anche il velo dell'ignoranza (Avidya) o ignoranza primordiale. Il silenzio che godete durante il sonno profondo ed il silenzio che sperimentate alla fine della notte, vi dà l'indizio dell'esistenza di quell'Oceano di Silenzio che è Brahman.

## Silenzio Fisico e Silenzio della Mente

Nel linguaggio comune, sedere tranquillamente, senza parlare con nessuno è silenzio. Se un vostro amico non vi scrive da lungo tempo, direte "il mio amico sta mantenendo un gelido silenzio. Non so perché". Se qualcuno non parla in una grande sala di conferenze per qualche tempo, quando c'è una conferenza emozionante, direte "l'altra sera quando il filosofo stava tenendo la sua conferenza c'era un silenzio dove non si sentiva cadere una goccia". Quando i ragazzi fanno molto rumore nell'aula, l'insegnante dice: "fate silenzio prego". Quando incontrate due Sadhus, uno dei Sadhu vi dice: "il mio amico è un Mauni; egli negli ultimi sei anni sta osservando il voto del silenzio". Questo è tutto silenzio fisico.

Se non permettete agli occhi di vedere gli oggetti, e se li ritirate dagli oggetti attraverso la pratica del Pratyahara, questo è il silenzio di quel particolare senso, l'occhio. Se non permettete alle orecchie di ascoltare alcun suono, questo è il silenzio di quel particolare organo dei sensi. Se osservate un completo digiuno nel giorno di Ekadasi, senza prendere nemmeno una goccia d'acqua, questo è il silenzio del senso del gusto. Se non eseguite alcun lavoro, se sedete in Padmasana per tre ore, questo è il silenzio di piedi e mani.

Ma quello che è realmente necessario è il silenzio della ribollente mente. Voi potete osservare il voto del silenzio, ma la mente continuerà a costruire immagini. I Sankalpa continueranno ad emergere. Chitta continuerà a sviluppare ricordi. Immaginazioni, ragionamenti, riflessioni; vari altri funzionamenti della mente continueranno ad andare avanti incessantemente. Ora come potete avere una vera pace o silenzio? L'intelletto dovrebbe cessare di funzionare. Il senso astrale interiore dovrebbe essere in perfetto riposo. Tutte le onde della mente dovrebbero calmarsi completamente. La mente dovrebbe riposare nell'Oceano del Silenzio o Brahman. Solo allora potrete godere di un vero eterno Silenzio.

## Mauna o il Voto del Silenzio

Mauna significa un voto di silenzio. Ci sono differenti tipi di Mauna. Il controllo del linguaggio è Vag-Mauna. Se mantenete tranquillo l'organo della parola (Vag-Indriya) questo è Vag-Mauna.

La cessazione completa delle proprie azioni fisiche si chiama Kasta-Mauna. In Kasta-Mauna voi non dovrete nemmeno inchinare la testa; non dovrete né mostrare, né indicare. Non dovrete né scrivere, né esprimere in alcun modo le vostre idee. Ma sia in Vag-Mauna che in Kasta Mauna, le modificazioni mentali non sono eliminate.

L'eguaglianza della visione su tutte le cose e la tranquillità della mente con l'idea che tutto non è altro che Brahman, è Sushupti-Mauna. L'eliminazione dalla mente di tutti i dubbi, dopo aver realizzato con fermezza l'illusorio carattere di questo mondo, è Sushupti-Mauna. La definitiva conclusione che l'universo non è altro che l'Onnicomprensivo Brahman, è Sushupti-Mauna.

Brahman viene chiamato Maha-Mauna, perché Egli è la personificazione del silenzio. Maha-Mauna è il vero Silenzio.

Vag-Mauna è solo un aiuto nel raggiungimento di Maha-Mauna. Mauna della mente è di gran lunga superiore al Mauna della parola.

## L'Organo della Parola

L'organo della parola (o Vag-Indriya) è una potente arma di Maya per illudere il Jiva e distrarre la mente. Le persone chiacchierone non riescono a godere la pace della mente. Il parlare di cose più diverse è un'abitudine molto negativa. Essa distrae la mente e la mantiene sempre orientata verso l'esterno, rendendo l'uomo non spirituale.

Litigi, dispute ecc. avvengono attraverso il gioco o l'inganno di questo turbolento organo della parola. C'è un'arma nella lingua; le parole sono come frecce. Esse colpiscono i sentimenti degli altri.

Le donne di casa sono molto chiacchierone. Esse spesso creano del rumore in casa; suocere e nuore non possono star quiete neppure per un secondo. Un certo tipo di fumo o di frizione viene fuori da quella casa.

Lo studio del Sanscrito rende le persone molto ciarliere e le forza ad entrare in non necessarie discussioni con altri per mostrare la loro erudizione. La pederterria o la vana esibizione di cultura è una speciale qualità di alcuni studenti di Sanscrito.

L'organo della parola (Vag-Indriya) è veramente ingannevole, turbolento, impetuoso e dannoso. Esso deve essere gradualmente e stabilmente controllato. Quando voi cominciate a controllarlo, esso cercherà di ripresentarsi a vostro danno. Dovete essere forti e coraggiosi.

Non permettete che nulla venga fuori dalla vostra mente attraverso il Vag-Indriya. Osservate Mauna. Questo vi aiuterà molto, avrete eliminato una grande sorgente di disturbo. Se il Vag-Indriya è sotto controllo, ugualmente gli occhi e le orecchie potranno essere sotto il vostro controllo. Se riuscite a controllare il Vag-Indriya, avete già controllato metà della mente.

## Benefici della Pratica di Mauna

Molta energia viene sciupata spettegolandolo e chiacchierando invano. La gente mondana non realizza questo. Mauna conserva l'energia e voi potete eseguire maggior lavoro fisico e mentale. Potete fare molta meditazione. Mauna ha una meravigliosa influenza calmante sul cervello e sui nervi. Con la pratica di Mauna, l'energia della parola è lentamente trasmutata o sublimata in energia spirituale (Ojas-Sakti).

Mauna sviluppa la forza di volontà, controlla la forza dei Sankalpa (immaginazione), sottomette l'impulso di parlare e dà pace alla mente. Raggiungerete il potere della tolleranza. Non direte più bugie. Avrete il controllo sulla vostra parola.

Mauna è un grande aiuto nell'osservanza della verità e nel controllo dell'ira. Le emozioni sono controllate e l'irritabilità svanisce. Quando uno è malato, l'osservanza di Mauna dà forza e grande pace di mente.

Colui che osserva il silenzio possiede una pace, una forza, una felicità sconosciute alla gente mondana. Egli ha grande energia, è sempre sereno e calmo. Nel silenzio c'è forza, saggezza, pace, equilibrio, gioia e beatitudine. Nel silenzio c'è libertà, perfezione e indipendenza.

## Come Mantenere il Silenzio (Mauna)

Le persone sempre indaffarate dovrebbero osservare Mauna per almeno un'ora al giorno. Se potete fare questo per due ore giornalmente è anche molto meglio. Alla domenica osservate Mauna per sei ore o per tutto il giorno. La gente non vi disturberà in questa giornata. Quando verranno a conoscere che osservate Mauna per un certo periodo, i vostri amici non vi disturberanno, ugualmente faranno anche i membri della vostra famiglia. Utilizzate questo periodo di Mauna in Japa e meditazione. Se il luogo dove abitate non è adatto per osservare Mauna, andate in un luogo solitario dove i vostri amici non verranno a trovarvi.

Se desiderate osservare Mauna, dovrete mantenervi perfettamente occupati in Japa, meditazione e scrittura del Mantra. Non dovrete mescolarvi con altre persone ed inoltre non dovrete venir fuori frequentemente dalla vostra stanza. L'energia della parola dovrebbe essere sublimata in energia spirituale ed utilizzata per la meditazione. Solo allora godrete di serenità, calma, pace e forza spirituale interiore.

Durante il periodo di Mauna non dovrete leggere i giornali, in quanto la lettura dei giornali vi porterà ad un rafforzamento dei Samskaras (impressioni mentali) mondani e questo disturberà la vostra pace mentale. Anche se vivete sull'Himalaya, sarà come se foste nella pianura durante tutto il giorno; così non beneficerete molto dall'osservanza di Mauna. La vostra meditazione sarà seriamente disturbata.

Durante Mauna non dovrete scrivere troppi foglietti o scrivere su una lavagna, oppure sul braccio con il vostro dito per esprimere i vostri pensieri ai vicini. Non dovrete ridere. Tutti questi atteggiamenti sono interruzioni di Mauna, tutto ciò è molto peggio che parlare.

Riducete i vostri bisogni, dovrete organizzarvi precedentemente con coloro che preparano i vostri pasti e definire il tempo in cui vi saranno portati. Non dovrete fare cambiamenti di dieta o pensare sempre ai differenti cibi della dieta. Dovreste voi stessi pulire la vostra stanza ed eseguire gli ordinari compiti giornalieri. Non preoccupatevi molto del farvi la barba, pulirvi le scarpe e lavar gli indumenti. Tutto ciò interferisce con la continuità dei pensieri divini. Non pensate troppo al corpo, al cibo ed a voi stessi. Pensate più a Dio od a Brahman.

### **Alcuni Suggerimenti Speciali**

Quando prendete un voto di silenzio, non asserite mai troppo spesso dentro di voi: "Io non voglio parlare". Questo produrrà un piccolo riscaldamento nel cervello, perché la mente vuole rivalersi su di voi. Semplicemente, una volta fatta una scelta, rimanete quieti. Occupatevi di altri impegni, non andate avanti pensando sempre: "Io non voglio parlare; io non voglio parlare".

All'inizio quando voi osservate Mauna, incontrerete qualche difficoltà. Ci sarà un forte attacco delle Vrittis (onde mentali). Vari pensieri spunteranno e vi forzeranno a rompere il silenzio. Queste sono tutte vane immaginazioni ed inganni della mente. Siate forti. Concentrate tutte le energie su Dio. Rendete la mente totalmente occupata. Il desiderio di parlare e di stare in compagnia scomparirà. Voi otterrete la pace.

La pratica di Mauna dovrebbe essere graduale, altrimenti non sarete capaci di osservare Mauna immediatamente per 10 o 15 giorni. Coloro che hanno l'abitudine di osservare Mauna giornalmente per due o tre ore, o 24 ore durante i fine settimana, saranno capaci di osservare Mauna per una settimana o per 15 giorni. Dovreste chiaramente comprendere il valore di Mauna. Osservate Mauna per due ore al giorno; gradualmente aumentatela fino a 6, 24 ore, due giorni, una settimana e così via. Se vi trovate in difficoltà ad osservare Mauna per un lungo periodo di tempo e se non utilizzate il tempo in Japa e meditazione, interrompetelo immediatamente. Quando l'energia della parola non è controllata

e non è utilizzata propriamente per scopi spirituali, quando non è perfettamente sublimata, essa si produce in eccesso e si manifesta o esplode nella forma di suoni tipo “hu – hu – hu”, mostrando vari modi di gesti e producendo molti suoni strani. C'è maggior perdita di energia con l'esibizione di questi gesti ecc., che con il parlare ordinario.

Dovreste sentire che ottenete un grande beneficio nell'osservare Mauna e che sperimentate più pace, gioia e forza interiore. Solo allora gioirete nell'osservare Mauna. Solo allora non sarete tentati di pronunciare nemmeno una parola. Il silenzio forzato, semplicemente per imitare o per obbligo, vi renderà irrequieti e malinconici. Mauna forzata è solo un combattimento con la mente, è uno sforzo. Mauna dovrebbe venire spontaneamente, dovrebbe essere naturale. Se vivete nella Verità, Mauna verrà da sola. Solo allora ci sarà in voi assoluta pace. Mauna per un lungo periodo non è necessaria. Mauna per un protratto periodo per un aspirante che non è ancora sviluppato può produrre dei danni.

## **Disciplina della Parola**

Cercate di diventare un uomo di parole misurate. Evitate strettamente lunghi discorsi, grandi discorsi, ogni sorta di discorsi non necessari ogni tipo di vani dibattiti e discussioni ecc. Ritiratevi dalla società più spesso possibile, questo atteggiamento è Mauna in se stesso. Parlare profusamente per sei mesi ed osservare Mauna per il resto dell'anno, non ha alcuna validità.

Osservate ogni parola. Questa è la più grande disciplina. Le parole sono grandi forze. Usatele con grande attenzione; controllate il vostro parlare, non permettete che la lingua si scateni. Controllate le parole prima che passino attraverso le vostre labbra. Parlate poco, imparate ad essere silenziosi.

Parole altisonanti provocano l'affaticamento della lingua; è un semplice affaticamento del parlare. Usate parole semplici e conservate l'energia, conservatela per lodare il Signore. Dedicate la maggior parte del vostro tempo ad una vita interiore di meditazione, riflessione e contemplazione del Sé.

Purificate la mente e meditate. Site immobili e sappiate che voi siete Dio. Calmate la mente. Fate silenzio tra i ribollenti pensieri e le risorgenti emozioni. Immergetevi profondamente nei più profondi recessi del vostro cuore e gioite del magnanimo Silenzio. Misterioso è il Silenzio. Entrate nel Silenzio. Conoscete quel Silenzio. Diventate quello stesso Silenzio. Diventate un Maha-Mauni. Realizzate Dio qui ed ora.

*Swami Sivananda*

HARI OM TAT SAT