

**MEDITAZIONE**

**E**

**PREGHIERA**

di

Swami Chidananda



Assisi - Marzo 2003

*Questo piccolo lavoro è offerto con riconoscenza, rispetto, devozione ed amore ai Santi Piedi del nostro amato Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaji in occasione del Mahasivaratri 2003 (1° Marzo 2003).*

Terza Edizione Indiana : Dicembre 1991  
Prima Edizione Italiana: Marzo 2003

Traduzione Italiana di:  
*“Meditation and Prayer”*  
*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](http://www.sivanandaonline.org)

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli  
Tipolipografia Properzio

## INTRODUZIONE

Nel sentiero dello Yoga, che sia Bhakti, Jnana o Raja Yoga, la meditazione è considerata come un elemento essenziale, insostituibile, che in un modo o nell'altro si deve affrontare se si vuole raggiungere l'obbiettivo finale, la conoscenza del Divino. E' solo tramite la meditazione che si può raggiungere lo stadio finale, il Samadhi la stabile unione con la Divinità.

In questo piccolo libro, contenente la traduzione di una conferenza che Swami Chidananda ha tenuto in Canada negli anni '70, tratta da un Suo libro intitolato: "The Path Beyond Sorrow", Swamiji tratta, con la sua straordinaria chiarezza, della meditazione, di tutti i preliminari che conducono ad essa, delle difficoltà da superare e di tutti gli aiuti che possono permettere il suo approfondimento.

Santi e mistici sia orientali che occidentali, hanno messo in evidenza il beneficio che sia la preghiera che il continuo ricordo di Dio hanno nel far sì che la meditazione porti rapidamente i suoi frutti.

Swamiji sintetizza organicamente tutti questi aspetti per dare all'aspirante spirituale, i mezzi migliori perché esso possa arrivare prima possibile al raggiungimento dell'Obbiettivo Finale. Inoltre Egli mette in luce anche i benefici che si possono trarre applicando la meditazione nel campo della vita attiva, sociale e di relazione in quanto questa tecnica permette di acquisire una mente stabile, ferma, concentrata e non più soggetta a passioni ed a stati emotivi.

Seguire con sincerità i Suoi insegnamenti, significa percorrere una via levigata, priva di grandi difficoltà ed ostacoli, che conduce alle migliori realizzazioni in questa vita.

Ci auguriamo che sia così per molti.

*I Traduttori  
Assisi - Marzo 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*



## MEDITAZIONE E PREGHIERA

L'importante argomento della meditazione è quello che fornisce la soluzione finale per il più grande problema con cui il genere umano si è confrontato dall'alba della creazione, il problema della vita e della morte.

La meditazione risolve il problema che minaccia l'individuo facendogli, in genere, considerare la vita come qualcosa piena di amarezza, dolore e sofferenza. Trasforma la vita ancora una volta in qualcosa di importante e profondamente significativo, un meraviglioso regalo che viene dal Supremo per l'anima umana. La chiave di questa visione trasformata della vita di ogni sua esperienza, è in una sola parola: la meditazione. Il problema della morte è risolto, perchè la meditazione concede una consapevolezza della vera natura della vita, la realizzazione del vero Sé, che è immortale ed eterno. Così essa conduce oltre ogni paura della morte e libera dal terrore.

### Valore della Meditazione

Nella meditazione, siete elevati in una esperienza in cui potete sorridere alla morte, in cui potete trattarla come qualcosa del tutto insignificante. Vi viene fornita la realizzazione della vostra sempre immutabile esistenza. Siete senza nascita, senza morte, senza alcun cambiamento, senza inizio o fine. Vi viene data la solida esperienza di quella realizzazione proprio qui ed ora - non in qualche altra vita, non in qualche al di là, ma mentre siete in questo corpo. Sarete così liberati dal terrore e dalla paura della morte, riconoscerete che se qualcosa perisce appartiene a ciò che è terreno ossia a questa terra, ma questo non influisce su di voi. Voi siete l'immortale spirito che abita il corpo, rimanendo assolutamente inattaccati anche quando il corpo è dissolto. Saprete che siete quell'essere glorioso, indipendente dal corpo e dalla mente. Realizzerete che per voi non c'è alcun bisogno di questo corpo, che è la stessa cosa per voi essere sia dentro un corpo che senza un corpo. Questo è il trionfo raggiunto attraverso la meditazione.

Tutte le scritture, dai tempi più antichi, hanno enfaticamente e senza alcun errore affermato che ogni mèta raggiunta dall'uomo - sia come individuo che come essere cosmico, sia come terrestre, che come essere celeste - è stata raggiunta attraverso la meditazione. I sublimi Veda dell'India hanno dichiarato, in chiari ed autorevoli termini, che attraverso la meditazione il Creatore ottenne il potere di creare; che attraverso la meditazione, la Grande Divinità sostiene la terra. E' detto che dopo che il Creatore aveva meditato per eoni, la creazione emerse dal Suo Essere attraverso il semplice atto della Sua volontà che divenne onnipotente attraverso la forza generata nella meditazione.

Nell'essere umano, la meditazione opera in un modo meraviglioso. Riunisce la mente dal suo stato disperso e separato (nel cui stato essa va in ogni parte del mondo) in un unico punto focale, arrestando totalmente le sue tendenze centrifughe verso l'esterno, ritirando i suoi raggi e facendoli convergere in un solo punto. L'essere umano avendo la mente atomica

è capace di far emergere dall'interno un infinito potere che giace nei più profondi abissi del suo essere interiore in uno stato di nascosta potenzialità.

## **Intelletto e Intuizione**

Esternamente, a causa delle limitazioni del corpo fisico, voi siete finiti ed anche i vostri poteri sono limitati. Il vostro intelletto è legato alla necessità di basare tutta l'attività concettuale su nomi e forme, perché senza nomi e forme la mente non può concepire alcuna idea. Quindi, la funzione del vostro intelletto è possibile solo entro la struttura di nome e forma.

Qualsiasi pensiero si formi, esso ha bisogno del supporto sia del nome che della forma per il suo vero sostentamento. Profondamente dentro di voi, al di là dei limitanti fattori del corpo e della mente, avete il vostro illimitato Sé. E' questa Suprema Coscienza che si sforza di esprimere se stessa, ma che non può. Perché? Perché i canali delle espressioni sono limitati. La verità del vostro Sé, la vostra infinita essenza interiore è contenuta all'interno di questi canali finiti ed è contrastata nel suo sforzo di trovare per se stessa un'effettiva libera espressione. La meditazione libera il vostro Essere Interiore da questo legame.

Attraverso la meditazione voi trovate la forza dinamica che spezza i legami dell'intelletto, così lo trascendete e andate al di là di esso. La meditazione vi porta a quell'unica facoltà spirituale che giace profondamente dentro ogni anima umana che è la facoltà dell'intuizione, chiamata anche l'occulto terzo occhio o l'occhio della saggezza. Solo quella facoltà è il corretto e legittimo strumento dell'anima. Errando, fate uso della mente e dell'intelletto che sono, al meglio, gli strumenti dell'"io" dentro di voi. Questo "io" o ego individuale, questa piccola personalità, questo nome, questa forma, questo individuo, confinato da numerosi limitanti fattori di nazionalità, razza, casta, credo, altezza e colore, questo erroneo "io" è transitorio e falso. Il vero "io interiore" è il vero Sé che brilla radiante al di là del velo dell'errore.

La vera Coscienza, associandosi con questo velante potere, con questa erronea percezione, viziata da quell'associazione, si identifica con il temporaneo nome e forma, e viene a conoscere se stessa come qualcosa che realmente non è. A causa di questa falsa identità, l'intelletto ed il corpo sono diventati canali della sua espressione. Essi possono essere strumenti sufficienti per questo piccolo "io", ma per il vostro vero Sé essi sono tutti totalmente inadeguati. L'Essere Supremo che ha portato il vostro Sé in esistenza gli ha dato uno strumento per esprimere la Sua Vera Realtà - uno strumento per eccellenza, e questo strumento è l'intuizione.

Risvegliare e sviluppare l'intuizione, liberare il vasto e infinito potere che giace nascosto dentro di voi è lo scopo della meditazione. Questo infatti è quello che si raggiunge negli stadi finali di essa.

## **La Vita e' Fatta per la Meditazione**

Si deve forse considerare, allora, che finché la nostra meditazione non ha raggiunto quell'ultimo stadio di perfezione, dove si è capaci di aprire l'intuizione - il centro della vera Coscienza - tutti i nostri sforzi sono futili o finché quello stadio non è raggiunto la meditazione

è solo uno strumento ed uno sforzo senza nessuna significativa ricompensa o ritorno? La risposta è un enfatico "NO"! Il caso è l'esatto opposto. La meditazione vi porta una ricompensa il giorno stesso in cui iniziate. Immediatamente come iniziate voi incominciate a sentire le beatitudine della meditazione e ricevete subito un beneficio in termini di maggiore tranquillità, calma, padronanza di se, chiarezza di mente, equilibrio e pace. Tutti questi risultati vengono proprio all'inizio della corretta meditazione. Questa è la grandezza del processo.

Grandi anime, specialmente i Mistici ed i Santi, sono stati così grandemente entusiasti e dediti alla meditazione, che alcuni di loro hanno dichiarato che l'uomo è stato creato esclusivamente per meditare. La funzione della meditazione è riconosciuta come l'unica e pertinente funzione dell'intelletto. Tutti gli altri aspetti della vita hanno valore solo se essi riescono ad equipaggiarvi per il processo della meditazione. Queste grandi Anime videro la vita non come una valle di lacrime, come una foresta piena di spine e di rovi, ma come una grande autostrada che porta verso la più elevata beatitudine. Essi considerarono la vita umana come un grande dono concesso da Dio e dissero che la vita è fatta per sperimentare l'infinita beatitudine e la grande pace che non sono di questa terra, che non possono essere descritte, che la mente umana non può comprendere, che supera tutto ciò che è comprensibile. Per questo fine, quindi, all'uomo si richiede di meditare così che egli possa realizzare la propria vita e giustificare il grande dono ricevuto da Dio.

La meditazione e soltanto la meditazione (nessun altro processo è stato scoperto fin dalla creazione), ha il potere di far raggiungere la finale esperienza di Dio. Santa Teresa D'Avila, una mistica di elevata grandezza spirituale, la chiamò la reale strada per il Paradiso. Per Lei "Paradiso" voleva significare l'esperienza di Dio, non una qualche regione creata in uno spazio esterno al di là delle nuvole. San Giovanni della Croce disse che la meditazione era la chiave per la beatitudine e l'immortalità. San Francesco di Sales, un gran devoto ed amante di Dio, diceva che uno dei processi con cui egli esprimeva il suo amore per Dio era la meditazione interiore. Egli la riteneva la grande porta che conduce alla casa della beatitudine. La meditazione è il perno ed il processo centrale di tutto lo Yoga.

Così questo processo è stato descritto da tutti i Mistici - Mistici dell'Est come dell'Ovest - ed ora anche i seguaci della Filosofia Taoista, nel lontano Oriente (Cina e Giappone) sostengono la meditazione. Essi affermano che questo è il solo processo che può portare l'uomo al di là di questa empirica esistenza e renderlo immortale.

L'origine della meditazione è stata trovata in India; il nome che le era stato dato in India è Dhyana e quel nome fu modificato quando il processo viaggiò al di fuori dell'India fino all'Estremo Oriente. Ora per esempio nella costa occidentale dell'America è diventato un nome alla moda come Meditazione Zen, che attualmente è un'espressione esagerata. Il fatto triste è che la maggioranza dei moderni seguaci americani dello Zen hanno totalmente perduto il vero significato di questa grande via di meditazione.

La meditazione è un soggetto della più grande vitale importanza per ognuno che desideri felicità e pace, che voglia trovare forza dentro di sé, che voglia una vera integrata, radiante e magnetica personalità. Ad ogni livello della vostra vita, la meditazione porta benefici in termini di esperienze spirituali che vi vengono concesse, facendo emergere la vostra natura spirituale.

## **Il Processo della Meditazione**

Consideriamo ora la definizione di meditazione in accordo con coloro che hanno padroneggiato questa scienza e ne hanno esposto i suoi principi. Fondamentalmente, la meditazione è un processo della mente; è un processo di mente e intelletto, e quindi si svolge completamente all'interno nella sua realistica forma ed ha luogo nel silenzio del vostro essere interiore. Patanjali, un grande saggio indiano ed esponente della grande scienza del controllo mentale, ha dato al mondo uno dei più importanti e scientifici lavori sul soggetto della meditazione. Egli definisce la meditazione come "una continua ininterrotta concentrazione" oppure come "un ininterrotto flusso della mente concentrata su un singolo soggetto". Questo significa che la meditazione ha un certo obiettivo, come infatti è, sul quale la mente concentrata è portata a dirigersi. La mente concentrata è tenuta in questo stato ed il flusso o la continuità del pensiero è mantenuto ininterrotto. Può essere paragonato al continuo flusso di olio da un vaso ad un altro. Questa è la meditazione.

Il processo di meditazione implica, inevitabilmente, la concentrazione della mente. La concentrazione si spiega da se stessa. Ciò significa portare la mente verso un centro, tenere la mente in un'unica direzione e dirigerla verso qualcosa che è all'interno, qualcosa che può essere concreto o astratto. Durante i primi stadi di questa disciplina, la mente può anche essere concentrata su qualcosa di esterno. Tale processo è una tecnica di allenamento mentale.

In questa fase più esterna del processo della meditazione, voi sapete che la mente è già indirizzata verso l'esterno e cercate di allenarla concentrandola e fissandola su un qualche oggetto, qualche piacere, qualche esperienza, forse anche una persona od una memoria, cosicché la mente che tenta sempre di andare verso l'esterno, sempre dispersa tra un centinaio di cose, diventi interiorizzata. In seguito, i principali componenti in questo grande processo di meditazione vengono ad essere:

- a) il ritiro dei dispersi raggi mentali dai molti oggetti che distraggono la mente nel mondo esteriore;
- b) la concentrazione o il fissare la mente, così ritirata, su un solo punto;
- c) il mantenere la mente così fissata in una continua concentrazione in cui a nessun pensiero estraneo è concesso di entrare.

Così questo processo è il mantener fuori tutti i pensieri contrari a quell'unico che voi volete privilegiare. Gradualmente, un po' alla volta, la concentrazione diventa sempre più intensa e la vostra meditazione diventa sempre più profonda.

Questo è il semplice processo: ritirare la mente che è dispersa all'esterno, concentrarla su un punto o su un'idea, mantenerla continuamente concentrata, ed allo stesso tempo, escludere tutti i pensieri contrari ed immergersi, tuffarsi all'interno, come il pescatore che si tuffa nelle profondità dell'oceano per raccogliere le perle preziose. Le perle non galleggiano sulla superficie.

## **Il Carattere - La Porta per la Meditazione**

Questo processo in sé stesso è molto semplice; è la sua preparazione che è complessa. Se volete stringere la mano al Presidente nella Casa Bianca, ciò è molto semplice; niente di complicato! Ma, sebbene il processo finale sia abbastanza semplice, tutti i



tappeti rossi da stendere e tutte le difficoltà che dovrete fronteggiare e superare per mettervi nella posizione in cui possiate essere di fronte a lui e semplicemente alzare la vostra mano e prendere la sua, tutte queste preparazioni possono richiedere molti mesi. Dovete avere tutte le credenziali pronte e la data dell'incontro fissata dall'ufficio del Presidente. Poi dovete prenotare un posto su un aereo o su un treno, riservare una stanza in Washington, e poi, anche se entrate nella Casa Bianca, può essere che ci siano altri che sono venuti prima di voi e quindi può darsi che dobbiate aspettare a lungo prima che possiate finalmente vedere il Presidente.

Nello stesso modo se volete andare nel luogo più Santo dei Santi, con il semplice processo di tuffarvi in una profonda meditazione, la preparazione per questo può ben prendere molta della vostra energia, sforzo e tempo. Può darsi che dobbiate ricercare e parlare ad una dozzina di diversi insegnanti sul soggetto della meditazione; discutere dei differenti metodi con altri ricercatori che stanno praticando la meditazione; portare avanti vostre proprie ricerche su libri e lezioni, infine sperimentare voi stessi imparando da tentativi ed errori. Il processo della meditazione in se stesso è semplice, ma la preparazione che vi porta ad esso è lunga e complicata.

Prima di tutto la mente è in uno stato grossolano. Una mente grossolana non può fermare i pensieri; solo una mente sottile si può concentrare, e solo una mente pura è sottile. La mente impura è grossolana. La materia della mente, che è chiamata "Chitta" nella terminologia Yoga, è grossolana quando la natura dell'individuo non è totalmente purificata.

Cosa significa questo? Significa che è necessario un lavaggio con acqua e sapone? Significa che ci sono macchie nella natura umana e che queste macchie devono essere eliminate.

Questo è un fatto scientifico. Per poter meditare, certe condizioni devono essere eliminate. Queste macchie - le impurità della natura umana - possono essere di qualsiasi natura: come asprezza, irritabilità, una piccola insignificante invidia, cupidigia, passione, odio, ira, arroganza, superbia, delusione. Tutte queste macchie rendono la natura estremamente grossolana, grezza e spregevole. Esse sono completamente non spirituali e rendendo la mente instabile, provocano le sue oscillazioni. Quindi devono essere eliminate totalmente e questo è il lavoro di base, il faticoso lavoro preparatorio ed è un impegno niente affatto semplice. Questa disciplina, sebbene apparentemente solo etica, ha tuttavia un diretto impatto sulla tecnica scientifica dello Yoga. Infatti costituisce la fondazione di base su cui viene alzata la struttura dello Yoga.

La grande Scienza dello Yoga, che vi porta alla meditazione, è basata su un modello di perfetta rettitudine morale e su una vita etica. Si riferisce costantemente ad una vita di perfetta bontà, ad un esempio di perfetto carattere, ad una condotta di perfetto comportamento e della più elevata virtù. La virtù è l'ancora di tutti i grandi conseguimenti, tutte quelle grandi realizzazioni che non svaniscono nell'aria, che non durano solo su questo piano terrestre, ma che durano per sempre, per l'eternità. La completa rimozione di tutte le macchie è la vera base ed il fondamento di tutti i più alti conseguimenti e, se la meditazione deve avere successo, la mente deve essere pura e se la mente deve essere pura, voi dovete crescere in bontà, in virtù ed eliminare odio ed asprezza dalla vostra natura.

Voi dovete essere gentili con gli altri, gentili nei pensieri, parole ed azioni. Il vostro parlare deve essere dolce e le vostre azioni compassionevoli. In sostanza, dovete diventare divini nella vostra natura. Questo è essenziale perché soltanto un essere divino può

sperimentare il Divino. Dovete riflettere la natura di Dio. Quando Dio rivolge il Suo sguardo verso di voi, Egli deve sentire in voi il riflesso della Sua divina natura. Quella natura dovrebbe crescere, svilupparsi e sbocciare come un divino fiore sul terreno dell'umana natura. E' questa crescita in una vita di virtù che è difficile, perché i tratti abituali dell'umana natura muoiono difficilmente. Per quanto assiduamente voi cerciate di eliminarli, troverete che essi si ripresentano sempre e nuovamente in una forma o nell'altra.

Lussuria, avidità e cupidigia devono essere pazientemente e sinceramente sradicati dalla vostra natura. Il grande Maestro della meditazione Patanjali, ha detto che il più efficace metodo per crescere nella natura divina non è molto eliminare una alla volta le vostre piccole debolezze, come una scimmia che elimina i pidocchi (questo è uno sciupio di tempo e di energia), ma piuttosto riempiendo voi stessi con ogni virtù.

Quindi, crescete in bontà in un modo positivo e determinato. Siate sempre di più sinceri, esercitate la compassione, ad ogni passo create opportunità per dimostrare la vostra amicizia verso tutti, l'altruismo e lo spirito di servizio. Così crescerete nelle virtù coltivandole positivamente e praticandole attivamente. Se sviluppate una grande passione per la bontà, il vostro aspetto negativo non può rimanere. Se portate dentro di voi la luce, l'oscurità non può rimanere di fronte ad essa. Così se vi riempite di perfezione, spazzerete via tutte le macchie. Continuate a crescere in questo modo, fino a divenire un essere ideale.

Questo ha un diretto collegamento con la meditazione. Uno dei più efficaci aiuti nella meditazione è svilupparvi in un puro e perfetto essere. I due processi sono mutualmente interagenti. Infatti per raggiungere il più alto stadio nella meditazione, dovete diventare un essere perfetto, e per crescere nella perfezione, la meditazione è il più grande aiuto per superare tutte le debolezze ed i difetti della vostra natura, aumentando il potere della vostra volontà, dandovi chiarezza di pensiero, facendo più acuto il vostro intelletto e incrementando il vostro potere di discriminazione. Sarete così maggiormente capaci di discernere quello che è adatto e quello che non è adatto per voi, e sarete meglio equipaggiati per analizzarvi, perché la mente diventa integrata a causa della concentrazione e della meditazione. Essa diventa sottile ed acuta.

## **Il Potere di una Mente dalla Singola Traiettorie**

E' solo la mente concentrata che può lavorare potentemente ed efficientemente. Tutti i più importanti obiettivi sono stati raggiunti in ogni campo per mezzo del potere del pensiero concentrato. Grandi uomini di Stato, strateghi militari, ingegneri, scienziati, inventori e chirurghi hanno tutti raggiunto il successo attraverso il potere della concentrazione del pensiero. Essi hanno avuto quello che è chiamato "una mente dalla singola traiettoria". Deliberatamente essi hanno coltivato una mentalità dalla singola traiettoria. Cos'era Einstein se non un uomo di meditazione? Egli era capace di immergersi nei più nascosti segreti del vasto Universo in meditazione e da lì le verità si riversarono su di lui. Esse gli furono rivelate. La sua intuizione fu illuminata e questo portò alla scoperta dei segreti cosmici che egli poi formulò in straordinarie equazioni.

Tutto il pensiero concentrato di questi grandi uomini era esterno. Il processo a cui loro consciamente applicarono se stessi non era un processo interiore. Essi si focalizzarono sull'universo esterno che appartiene all'esistenza fenomenica di questo transitorio mondo di nomi e forme che scompaiono. I più grandi astronomi e fisici meditarono profondamente su

quello che era esterno a loro stessi e le loro meditazioni furono orientate sul mondo esterno piuttosto che venir dirette verso la Realtà Interiore. Quindi, mentre essi raggiunsero dei considerevoli risultati su questo piano fenomenico, mancarono di raggiungere l'ultima ed eterna Realtà. Ciononostante i loro sforzi furono stupendi e degni di lode. Essi sono la chiara dimostrazione per l'uomo medio che mai concentra il suo pensiero, che non sa cosa significa fermare la mente e pensare in silenzio, non viene a sapere che la meditazione ha il potere di rivelare grandi verità che giacciono nascoste dalla vista superficiale di questo Universo fenomenico. Questo potere è sconosciuto alla vasta maggioranza su questa terra. E' qualcosa di cui essa non ha nemmeno la più piccola conoscenza.

## **Le Leggi del Pensiero**

La meditazione riesce in un modo meraviglioso a rivelare le grandi verità della vita attraverso l'operazione delle leggi del pensiero. La prima legge del pensiero è: "Ogni cosa che è tenuta in mente persistentemente e su cui si dimora intensamente per un protratto periodo di tempo, presto si concretizza in un fatto". Diventa attuale quanto una realtà concreta. Questa è una delle grandi leggi su cui la conoscenza del pensiero è basata. L'altra legge, che non è ristretta a livello mentale od intellettuale, ma che va più in profondità ed anche al di là, ed è molto più alta, è una legge spirituale. Questa legge è: "Un pensiero profondamente concentrato mantenuto fino alla sua ultima conclusione, improvvisamente fa un salto 'oltre la mente e l'intelletto ed entra nel reame dell'intuizione". Questa è la legge della trascendenza. Quando la mente è totalmente concentrata e profondamente assorbita in questo processo di meditazione, trascende se stessa e voi siete immersi nell'esperienza della Coscienza Pura. E' simile al processo che avviene quando la corrente elettrica viene inviata su una lampada ad arco. Quando la corrente raggiunge un terminale dell'arco, si trova di fronte una separazione tra i due terminali e poi, improvvisamente, con un lampo, lo supera chiudendo la separazione in un istante e splendendo in una incandescenza di luce abbagliante.

E' proprio in una tale esperienza interiore - allo stesso tempo terribile e sublime - che voi "balzate al di là" del grande vuoto che separa il relativo dall'Assoluto, che trascendete tutte le relatività ed i fenomeni e raggiungete l'Esperienza Assoluta. E' un trionfante balzo dagli insignificanti limiti della confinata conoscenza umana nella esaltante vastità dell'infinita ed illimitata Divina Coscienza; una sopramentale superconscia esperienza in cui meditazione, meditante e l'oggetto della meditazione, tutti e tre, fusi in una indifferenziata unità, si immergono in una indescrivibile esperienza di ineffabile pace, gioia senza limiti e luce splendente.

Questo grande processo della meditazione è alla fine quello che vi unisce a Dio e che vi concede l'immortalità; la concentrazione è il fattore più importante nella meditazione. Cos'è nella vostra vita quotidiana quello che sarà di maggiore aiuto per sviluppare la concentrazione? In qualsiasi attività uno possa essere impegnato, come può cominciare a sviluppare l'abilità di concentrarsi? Potete essere occupati a lavare i piatti, scrivere i vostri conti o una lettera, preparare il latte per un neonato, leccare i francobolli per una busta, spazzare o pulire una tavola - non importa quello che state facendo - fatelo con cura meticolosa ed attenzione. Applicate la vostra totale attenzione. Non cercate di pensare ad una mezza dozzina di cose allo stesso tempo. Questa è un'arte che talvolta può essere utile,

specialmente se dovete aspettare facendo la fila ad un ristorante, ma non per la meditazione. Se cercate di pensare ad una mezza dozzina di cose allo stesso tempo, potete diventare un ottimo cameriere o un impiegato di un'agenzia di viaggi in un aeroporto o in un albergo, ma un tale abituale miscelaneo e vario modo di pensare non vi aiuterà nell'acquisire una buona meditazione.

Cercate quindi di essere specifici e definiti nel pensare e nell'agire. Sviluppate l'abitudine di fissare la vostra attenzione; più la praticate, più velocemente crescerete nell'abilità di fissare la vostra attenzione. La vostra pratica non deve essere sporadica o casuale, ma dovrebbe essere regolare; dovrete fare alcuni esercizi per lo sviluppo di un'acuta attenzione da praticare giornalmente per tutto un intero anno. Se persistete in tale pratica, subito scoprirete che state sviluppando il potere dell'attenzione in un modo miracoloso e che ovunque fissiate la vostra attenzione là essa resta.

La meditazione è la capacità di fissare continuamente la vostra attenzione su qualcosa di interiore. Il successo nella meditazione dipende dal potere della concentrazione. La concentrazione dipende dall'abilità di prestare attenzione. L'attenzione viene dalla pratica e la pratica diventa regolare attraverso l'abitudine. Se praticate regolarmente sarete capaci di meditare e tale pratica è possibile solo se siete genuinamente e sinceramente interessati all'intero processo.

## **Il Ruolo di Corpo, Mente e Prana nella Meditazione**

Corpo, Mente e Prana sono tutti interconnessi. C'è quindi per voi un altro grande aiuto nel cercare di sedere stabilmente in una posizione, senza muovere il corpo e mantenendo questa posizione in tranquillità, vedremo qual'è. Negli stadi preliminari della disciplina del Raja Yoga, troverete che le basi della vostra vita di Yoga devono essere stabilite su una vita assolutamente pura, etica e morale. Solo allora sarete pronti per iniziare a sedere stabilmente ogni giorno per la pratica. Ad un tempo prestabilito, ogni giorno, dovrete ritirarvi in un angolo tranquillo e sedere lì stabilmente per la vostra pratica. Potete sedervi su una sedia, se preferite tale posizione, mantenendo la spina dorsale eretta, rilassando completamente il corpo, chiudendo le dita delle mani, poggiandole sulle ginocchia e cercando di rimanere in questo stato.

Quando il corpo è così mantenuto fermo, la mente cercherà inizialmente di saltare in cento differenti direzioni. Correrà a destra ed a sinistra, sopra e sotto quasi senza controllo; ma non ne siate turbati, consentitele solo di correre. Rimanete separati da essa, siate all'erta interiormente ed osservate il suo comportamento stravagante.

Dopo qualche tempo comincerete a notare che c'è un fattore che non è coinvolto in questo saltare della mente - questo siete VOI. Siete diventato uno spettatore. La mente può continuare in questo processo molto vigorosamente, ma quando mostrate di non essere coinvolti, essa girerà in cerchi sempre più stretti e alla fine, come un uccello che aveva volato dalla cima dell'albero di una nave in navigazione, ritornerà al suo appoggio, tornerà a riposarsi sull'albero. La mente non continua a saltare e non può indulgere nel pensare a cose più disparate senza l'attiva cooperazione della coscienza dell'"io".

Quindi non identificatevi con il turbinio dei pensieri. Se rimanete da parte e "centrati sul Sé", e non venite coinvolti, l'abituale effervescenza della mente gradualmente si calma. Un certo giorno, dopo aver praticato in silenzio per alcune settimane o di più, improvvisamente

comincerete a notare che la mente è più calma. Non sta saltando più come prima. Questa è una grande gioia. Potete cominciare a trarre vantaggio da questa tranquillità ed evocare nella vostra mente qualche piacevole pensiero su cui vi sentite inclinati a fissare la mente - forse l'immagine mentale di un bel fiore, od una dolce melodia che avete udito, o una delicata alba od un glorioso tramonto, o un colorato arcobaleno. Dovrebbe essere un pensiero molto piacevole così da mantenere la mente attratta ed agganciata ad esso. Allora lasciate che la mente dimori su questa immagine - questo è l'allenamento iniziale.

Come continuate con la vostra meditazione troverete che la stabile posizione ed il graduale quietarsi della mente rende il vostro respiro molto, molto leggero. La vostra respirazione comincia anche a diventare molto ritmica. Questa stabilità del corpo e la finezza del respiro vi danno immediatamente un'esperienza di assoluta serenità che sarà completamente nuova per voi. Per la prima volta saprete cosa vuol dire essere assolutamente calmi, liberi da ogni pensiero di preoccupazione o da ogni tipo di pensiero negativo. In breve, completamente calmi senza bisogno di tranquillanti! La mente è così mantenuta in uno stato di vera serenità, assorbita in uno stato di placida calma.

Queste precedenti istruzioni vi danno il segreto della tranquillità mentale. Prima il corpo dovrebbe essere stabile, poi il respiro dovrebbe essere leggero e regolare; ciò avviene in conseguenza della stabilità del corpo, in quanto il respiro e la mente sono strettamente interconnessi. Essi sono, come infatti è, le tre parti di un triangolo e sono tutti centrati nella personalità. Così, quando la mente è assolutamente tranquilla, troverete che anche il respiro è tranquillo e che il corpo è fermo ogni qualvolta la vostra attenzione è bloccata e siete intensamente assorbiti in qualcosa. Osserverete che l'accurata attenzione che la vostra mente sta applicando a quel particolare argomento riduce tutti i processi fisici e respiratori. Nello stesso modo, ogni qualvolta il vostro respiro è regolare, troverete che quell'equilibrio e quell'armonia interiore prevalgono anche nella vostra mente.

## **Esercizi Respiratori per la Tranquillità Mentale**

Ho spiegato questo argomento molto a lungo agli studenti di Yoga per imprimere in essi la stretta coordinazione esistente tra corpo, mente e respiro. Questo fornisce loro una profonda comprensione dell'aspetto razionale degli esercizi di respirazione yogica. Ora, in questi esercizi, dovete concentrarvi sul respiro. Potete cercare di provarne uno chiamato Respirazione Alternata. Questa è una delle tecniche più semplici. Si dice alternata nel senso che voi inspirate attraverso una narice, esalate attraverso l'altra, poi inalate ancora attraverso la seconda narice ed esalate infine attraverso la prima narice. Questo completa un ciclo. Così, per questa Respirazione Alternata, chiudete la vostra narice destra con il pollice destro ed inalate attraverso la narice sinistra. Quando la inalazione è completa, chiudete la narice sinistra con l'anulare ed il medio, simultaneamente rilasciate la narice destra sollevando il pollice, poi esalate completamente, lentamente, gentilmente e gradualmente attraverso la narice destra.

. Osserverete che in questo processo di respirazione, il mondo intorno a voi scompare. Non sarete più consapevoli nemmeno del vostro corpo, ma siete totalmente concentrati sul respiro. Non c'è nemmeno idea del tempo che sta passando. Quando siete assorbiti in questo esercizio, può trascorrere una mezz'ora e difficilmente sarete consapevoli del passaggio del tempo. Qual'è la ragione? Perché questo è un processo estremamente vitale. La respirazione

è il processo centrale della vita sul piano fisico; è quel processo che sostiene tutta la vita. Quando cominciate a concentrarvi su di esso, la vostra intera mente ne viene profondamente assorbita. Questo è, quindi, il nucleo del più prezioso mezzo che possiate impiegare per ottenere la tranquillità e la stabilità della mente.

Prima di iniziare questo esercizio, negli stadi iniziali della disciplina della respirazione, la pratica è molto semplice. Sedete in una posizione stabile e rilassata, con calma inalando ed espirando attraverso ambedue le narici. Qui non ci sono complicazioni. Cominciate col praticare questa profonda, ritmica respirazione per 10 o 12 giorni o per un paio di settimane, mattina e sera. Scoprirete subito che la vostra mente diventa sempre più tranquilla e calma. Cose che prima vi disturbavano ed irritavano, non saranno più capaci di influenzarvi, Ogni volta che c'è qualcosa che volete fare, scoprirete che la mente è già in uno stato più calmo pronta per concentrarsi e centrarsi su ciò che desiderate fare. Poi, più tardi, potete cominciare con l'esercizio di respirazione alternata.

All'inizio della vostra pratica di Respirazione Alternata, cominciate inspirando attraverso la narice sinistra, espirate attraverso la narice destra, poi di nuovo ispirate attraverso la destra ed infine espirate attraverso la sinistra. Cominciate così, diciamo, sei volte, cioè sei completi cicli alla mattina e sei completi cicli alla sera, quando il vostro stomaco non è troppo pieno - non dopo pranzo o dopo cena, ma un'ora prima di mangiare. Dopo che avete praticato questo per un mese o più, inserite gradualmente alla fine di ogni inalazione un breve periodo per la ritenzione del respiro inalato. Quando siete in uno stato in cui il respiro è trattenuto, troverete che la mente è stabile e calma. Prendete vantaggio da questo, cercate di fissare la mente e concentratela su qualche idea o simbolo. Scoprirete che in queste circostanze, la vostra concentrazione è meravigliosa, perché quando il respiro è arrestato, la mente non si muove ed i pensieri sono sotto il vostro controllo.

Quando avete raggiunto lo stadio finale negli esercizi di respirazione, cioè respirazione alternata con ritenzione del respiro, rimanete fedeli ad essi e gradualmente cercate di incrementare il periodo di ritenzione. Questo è un esercizio che può essere praticato regolarmente da ogni persona. Due o tre suggerimenti circa questi esercizi sono:

- 1) la ritenzione del respiro in ogni momento della vostra pratica, dovrebbe essere confortevole e facile;
- 2) voi non dovrete mai avere la sensazione come se la vostra ritenzione fosse forzata;
- 3) quando state per esalare, dovrete essere capaci di sentire che potreste trattenere il respiro ancora alcuni secondi in più se lo desideraste;
- 4) l'esalazione dovrebbe essere sempre leggera, senza fretta e non violenta. Né essa dovrebbe essere mai forzata. Se essa è forzata e praticata in fretta, questo significa che avete trattenuto il respiro oltre la vostra capacità e che i vostri polmoni non avrebbero potuto più a lungo trattenerla. Quando fate attenzione alla ritenzione del respiro, sentirete che l'esalazione è molto dolce e piacevole. Praticatela in questo modo.

Iniziate a trattenere il respiro e quando sentite: "Si i polmoni sono pieni, ma non voglio sforzarli". Fermatevi e trattenete il respiro, sviluppate in voi stessi una sorta di conto ritmico con cui potete regolare il periodo di ritenzione. Il conto può essere gradualmente aumentato. Se operate così, sistematicamente, presto troverete che la mente, in un tempo straordinariamente breve, diventerà progressivamente più stabile.

Quando comincia ad esserci stabilità di mente e sapete come controllare i pensieri, vi accorgete che la stabilità è diventata la condizione normale della materia mentale di base.

Voi non state cercando di perfezionare la mente agente, ma la mente così com'è, la vera materia mentale di base. Quando si agisce così sulla materia mentale - messa in una condizione di fermezza e stabilità - si viene a determinare un aumento di una certa qualità nella mente che è della natura della Luce, dell'armonia e dell'equilibrio. Questa è chiamata la qualità Sattva ed è una particolare qualità psico-spirituale interiore. Quando questa qualità aumenta nella materia mentale, l'intera mente tende a divenire armonizzata, equilibrata e stabile, allora quell'equilibrio subito caratterizzerà la vostra intera personalità. Quando la qualità di Sattva predominerà nel vostro carattere, diventerete una persona equilibrata. Non avrete più paure ed alla fine di una giornata di lavoro, ancora sentirete che la vostra mente è tranquilla e serena. Nessuno sarà più capace di farvi andare "fuori dai gangheri". Questo è il naturale risultato della pratica del processo di respirazione, postura stabile, concentrazione e meditazione.

### **Meditazione - Temporale e Spirituale**

Ora, prima di trattare questo argomento, dobbiamo fare una distinzione. Abbiamo detto che qualsiasi processo di pensiero concentrato è meditazione. La meditazione è un processo usato da tutte le persone. Ho sottolineato che, per esempio, gli scienziati sono dei meditatori; inventori, uomini di Stato, grandi strateghi militari, sono tutti dei meditatori. Grandi strateghi come Napoleone hanno preparato le loro campagne nei più minuti dettagli in anticipo. Grandi strutture come l'Empire State Building, sono state erette da ingegneri che hanno preparato i loro piani, nello stesso modo, dopo concentrazione e meditazione. Ogni bullone che era necessario, ogni libbra di materiale, ogni collegamento, era chiaramente indicato nel progetto. Come tale, il processo di meditazione di per se stesso è una tecnica puramente scientifica, ma nella sua applicazione nello Yoga, è interamente spirituale e non materiale o temporale.

Così, quando vi parlo della meditazione, voglio significare meditazione sulla Suprema Perfezione che si trova all'interno, su quella Beatitudine senza limiti che è l'Oceano di Pace, la Bellezza di ogni bellezza, la Luce delle luci. E' Quello, a cui siamo interessati; non siamo interessati a questo mondo. Se questa meditazione ci dà dei guadagni in termini di conquiste terrene - maggiore intelligenza, maggior potere di concentrazione, maggior magnetismo personale, maggior successo nella vita, maggior fortuna - lasciamo che sia così, noi accoglieremo tutto ciò; consideriamolo come un sottoprodotto. Se esso non viene, non ce ne preoccupiamo, perché quello che vogliamo è il Supremo, il più alto, il più grande, la Cosa da realizzare per cui noi siamo nati come esseri umani. Dobbiamo meditare su quella Realtà, dobbiamo tuffarci in Dio, assorbire noi stessi totalmente in Dio, e fare che la mente sia interamente saturata e immersa in Dio.

Il processo di meditazione è per noi come diventare completamente saturi. E' proprio come prendere una stoffa bianca ed immergerla in una vasca totalmente piena di colore. Una volta che essa è stata immersa, non cambierà più colore. La meditazione è un processo simile. E' immergere il nostro intero essere, la nostra intera personalità nel colore della Divinità. E' il dirigere tutta la nostra umana natura, tutta la nostra natura fisica, tutti i nostri pensieri e sentimenti, nella natura di Dio. Questa è la Suprema meditazione per cui Dio ci ha dato questo corpo, questo intelletto, questa vita, questa opportunità. Egli ci ha dato anche i Suoi servitori (Santi ed uomini di Dio) per ricordarci che la meditazione è uno dei più preziosi

doni che ci sono stati concessi. Esso giace nascosto al nostro fianco finché qualcuno non viene e grida "E' così"! Allora voi realizzate "Oh l'avevo avuto al mio fianco per tutto questo tempo, ma non l'avevo realizzato".

Voi avete questa opportunità di una nascita umana donatavi dal Supremo per meditare e realizzarlo. Fate che non un singolo giorno passi senza meditare. Non importa quanti ostacoli ci possano essere, non importa quanto sfavorevole possa essere l'ambiente che vi circonda, proprio non pensate né agli ostacoli, né all'ambiente sfavorevole. Cercate di crearvi il tempo ogni mattina e sera per andare all'interno, nel silenzio, ed avvicinarvi sempre di più a Lui in preghiera. Se avete amore per Lui, non c'è ostacolo che può bloccare la vostra via o che non possiate superare. Voi potete prendere il tempo dall'Eternità e crearlo. Sarete capaci di estrarre 25 ore dalle 24 del giorno.

Consentitemi di svelarvi il segreto. Come sviluppate l'abitudine alla meditazione, troverete che avete più tempo di prima, perché avete acquisito l'abilità di fare con maggiore efficienza quei compiti che precedentemente richiedevano maggiore energia. Se siete un dirigente d'azienda, attività che precedentemente vi impegnavano per 10 ore, sarete ora capaci di portare a termine il lavoro in 9 ore, 8 ore od anche meno perché dopo tutto, in questo processo, state perfezionando lo strumento mentale rendendolo capace di concentrarsi in un punto. Acquisite anche l'abilità di comprendere tutto immediatamente. La mente non è più così frammentata - una tale mente può portare a termine ogni lavoro con grande efficienza.

All'inizio forse, cominciare a stabilirsi in questa abitudine di meditare prende un pò di tempo e potete trovare che non vi è altro tempo per attività extra. Abbandonate queste altre attività e svaghi senza esitazione. Presto però, comincerete ad osservare che questa meditazione che all'inizio prende così tanto del vostro importante tempo, ora ve lo restituisce - e con gli interessi composti. Questo è qualcosa che voi dovete sperimentare.

Tutti noi che ci stiamo sforzando per raggiungere Dio, dovremmo sempre ricordare che il successo nella meditazione dipende dal grado in cui sviluppiamo il nostro amore per Lui. Più amiamo Dio, più la nostra attenzione è attratta verso di Lui. Più sentiamo la Sua attrazione, più gioiamo della nostra meditazione. Molto presto il duro sforzo di concentrare la mente diventa dolce, una volta che la dolcezza è stata provata, mai ci sarà ancora necessario qualcosa che ci ricordi di andare a meditare. Noi stessi non vorremmo staccarci da essa troppo presto.

## **Aiuti per una Meditazione di Successo**

Vi darò ora alcuni importanti suggerimenti trasmessici da Grandi Mistici per avere successo sul sentiero della meditazione. Essi sono tre:

- a) costante ricordo;
- b) continuo fervore;
- c) ripetizione del Nome Divino.

Se sviluppate l'abitudine di una continua rimembranza dell'Essere Supremo scoprirete presto che la mente è sempre piena di quel pensiero. Mantenetelo in un modo intenso. Quando andate a sedervi per la meditazione, la mente avrà già sviluppato l'atteggiamento di andare verso quel pensiero e così istintivamente, immediatamente, comincerà a fluire in



quella direzione. Per sviluppare l'abitudine al costante ricordo, i Santi ci hanno dato alcuni preziosi suggerimenti. Il ricordo costante può avere una triplice natura. Esso può essere parte della vostra natura esterna, cioè il pensiero del vostro Supremo Obiettivo può essere in voi ravvivato attraverso alcuni fattori esterni o può prendere parte della natura e dell'immaginazione interna o, facendo uso della facoltà della discriminazione, può essere parte della natura dell'intelletto.

Fattori esterni possono essere immagini di Dio che trovate sulle pareti: sante Icone, oggetti religiosi come crocifissi, medaglioni o libri religiosi e spirituali. Inoltre, potete associare con il vostro Ideale molte cose all'interno della vostra casa o anche al di fuori, come fiori, uccelli, alberi, foreste, chiari cieli e nuvole. Così sentite che state assumendo un atteggiamento verso di Lui; sentite sempre che siete in Sua presenza e che Egli sta sempre camminando vicino a voi o vi sta parlando.

Potete sentire di essere il Suo proprio figlio o figlia, il Suo compagno o amico, o anche potete sentire che siete il Suo servitore. Potete stare conversando con Lui, o se necessario, ricevendo ordini da Lui. Qualsiasi cosa che state facendo riferitela a Lui - sia essa sublime, prosaica, divertente o anche difficile e problematica. Dovunque siate giorno dopo giorno, momento dopo momento, riferitelo a Lui. Se c'è uno scherzo condividetelo con Lui. Se avete una difficoltà, chiedeteGli "Ora cosa posso fare"? Se siete impauriti, diteGli "Ora Tu sei il mio coraggio". Se vi sentite deboli allora diteGli "Oh Signore rafforzami!" Se avete fatto un errore diteGli "Oh Signore perdonami!" Così siete sempre in contatto con Lui. Facendo questa connessione in una immaginazione spirituale, costruite la vostra relazione con Lui. Voi evolverete con Lui. L'immaginazione può essere un grande aiuto nella costante rimembranza di Dio.

Se non siete di natura molto emotiva, se non potete immaginare la vicinanza di una tale emozione emotiva, e nello stesso tempo se non amate questo metodo completamente esterno, allora portate il vostro intelletto in questo processo. Se avete un temperamento filosofico, il vostro intelletto vi dirà che Egli è l'Essenza Onnipervadente. Egli è dovunque. Egli è il nucleo più interno della vostra coscienza, è l'Essenza della vostra esistenza. E' a causa della Sua esistenza che voi esistete. Attraverso un processo intellettuale formate certi concetti mentali. Ogni cosa in questo Universo ha una causa; la sedia ha un falegname, la scarpa ha un calzolaio, la stoffa ha il suo tessitore, la sostanza, che è tutta intorno a voi nell'Universo ha anche il suo Creatore. L'Universo può essere visto come un effetto che è derivato da una certa grande causa. Quando guardate al cosmo, la vostra intelligenza vi dice che ci deve essere una qualche prima causa. Così con questi processi intellettuali, potete cercare di sentire la Sua presenza.

Guardate alla grandezza dell'Universo. Quanto più grande deve essere la causa dietro di esso, l'Onnipervadente Essenza! Egli è immutabile, è Onnipresente. Attraverso dei concetti intellettuali come questi, cercate di sentire sempre la Sua presenza. Cercate di pensare a Lui come alla grande causa di tutte le cause, come l'indivisibile essenza che pervade e sostiene tutto. Cercate di vederLo come il più profondo nucleo della vostra coscienza che ha reso possibile la vostra esistenza. Egli è la Vita della vostra vita; l'Essenza della vostra esistenza; la vera base del vostro essere. Se praticate così la Sua presenza, sempre e dappertutto, allora, nel momento in cui vi sedete per la meditazione, quello che era stato fatto in un modo diffuso, diventa più intenso. Crescete in questa abitudine.

Questi metodi per un continuo ricordo che vi ho dato ora, vengono da Mistici

Occidentali. I Maestri Orientali aggiungono un metodo in più. Essi suggeriscono la costante ripetizione del Nome Divino - verbale, semiverbale o puramente mentale. Anche questa pratica vi mantiene nel pensiero di Dio. Può essere sia la ripetizione del Nome o di una breve formula o di una breve preghiera. Dovrebbe essere corta e breve - questa è la sua essenza. Potreste dire "Signore ti adoro! Signore ti adoro!" Oppure "Gloria! La Gloria sia con Te!" Od anche "Lode al Signore! Lode al Signore!" Oppure "Io Ti amo! Io Ti amo! Io Ti amo!" Oppure "Tu mi guardi. Tu mi guardi" Oppure "Sono sempre in Tua presenza!"

Andate avanti con la vostra ripetizione in questo modo. Scegliete alcune parole con cui potete chiamarlo. "Sii con me o Signore! Sii con me o Signore, sempre con me:" Potete creare differenti gruppi di parole per mattina, pomeriggio e sera; o potete cambiarle alternandole in sequenza. Andate avanti usandole costantemente cosicché mantenete una ininterrotta corrente di pensieri divini o sentimenti divini dentro di voi tutto il giorno, ad ogni ora del giorno. Questo vi porterà al reale successo. La vita interiore di meditazione è sostenuta da questa pratica di costante ricordo dell'Essere Supremo. E' un profondo processo spirituale.

Un grande santo, un mistico europeo, ha detto "prega molto poco, colui che prega solo quando è inginocchiato" ciò significa che se la vostra vita interiore è confinata solo a quei momenti quando siete effettivamente sulle vostre ginocchia, mentre durante il resto del tempo la vostra mente è come una scimmia agitata a caccia di qualsiasi cosa sulla superficie della terra; allora voi pregate molto, molto poco. La vostra preghiera allora non può essere del tutto efficace, perché per la rimanente parte del tempo, la natura della vostra mente sarà totalmente contraria alla vita meditativa, così la meditazione non può essere ben praticata. Cercate di abituare la mente al costante ricordo di Dio. Il reale grado di efficienza del vostro contatto con la Realtà Interiore, o la vostra vicinanza a Dio in meditazione, è in proporzione al grado del continuo dimorare sul pensiero di Dio che è stato raggiunto attraverso il ricordo durante tutto il giorno.

Noi abbiamo ricevuto questa vita umana con lo scopo di meditare. La meditazione è l'unica cosa importante. E' l'unico modo per raggiungere un vero equilibrio, una vera stabilità di mente, una vera integrata e positiva personalità. E' la sola maniera per raggiungere una reale pace ed una reale felicità. E' il solo ed unico modo. Io non amo essere dogmatico o essere troppo forte nel mio discorso, ma qui sono assolutamente dogmatico e certo che questo è l'unico modo per raggiungere la vera pace e la reale felicità. Se abbandonate la meditazione e cercate altre strade, realizzerete amaramente alla fine che questa vita è stata sciupata, allora sarà troppo tardi. Rimpiangerete "Oh avrei potuto cominciare con questo processo proprio a quel tempo!" Non fate questo errore grossolano. In tutte le variegata attività della vostra vita andate avanti con questo grande processo - il processo centrale della vita umana; è l'unica via per la felicità e la sola via per una vera e durevole pace - la meditazione.

Abbiamo appena detto che questo processo dovrebbe essere supportato dalla vostra intera vita. Uno dei fattori più importanti, che è il più grande supporto alla meditazione è la purezza di vita. Con questo singolo termine voglio significare ogni cosa: perfetta condotta morale, adempimento di una completa vita etica, crescita in virtù ed in bontà - in breve, diventare (al meglio delle vostre possibilità) come Dio nella vostra natura. E' solo una mente pura che può meditare, ma nonostante questo non rinviare la meditazione che vi dà il potere di superare tutto il male, di sradicare tutti i difetti. E' il potere che può rilasciare l'innata purezza che è in voi. Vi dà la purezza. Vi dà la forza di volontà per sostenere voi stessi,

padroneggiare i sensi ed i desideri e crescere in perfetta purezza. L'attenzione deve essere coltivata con la pratica quotidiana. L'attenzione aumenta la concentrazione e la concentrazione è l'unico mezzo per approfondire la meditazione.

Sviluppate il vostro amore per Dio. Dove c'è amore, là ci sono mente e cuore; quindi sviluppate l'amore per Dio.

Per ultimo ma non meno importante, se andate a casa ora, fate un breve periodo di meditazione prima di andare a dormire, poi dopo questo, continuate con la pratica mattina e sera, mai interrompendo nemmeno per un singolo giorno, sia che siate sani o malati, depressi o irritati (nel caso succedesse, ciò non importa). Se vi aggrappate strettamente a questo grande tesoro, questa ricchezza delle ricchezze, e meditate sempre giornalmente, allora vi assicuro che anche il più difficile problema che la vita può porvi - il più grande, il più duro colpo o perdita che possiate dover sperimentare - la più grande prova o tentazione o tribolazione - qualsiasi cosa - questa può essere superata con il potere della meditazione. Con il potere della meditazione vi mettete in diretto contatto con Dio. Egli è il Potere dei poteri. Egli è il più grande potere, la più grande forza e l'essenza di ogni bontà. Egli vi aiuterà a superare ogni difficoltà; attraverso quel Potere, tutto può essere superato. Alla fine, anche la stessa morte può essere superata. Fate che la meditazione vi faccia raggiungere il Supremo Obiettivo, la conquista della morte ed il raggiungimento della vita eterna, il supremo trionfo in Dio. Questa è la mia umile preghiera per voi tutti.

### **La Meditazione - Una Panacea per Tutti i Mali**

San Pietro d'Alcantara, un saggio del Medioevo, ha detto che è moralmente impossibile vivere senza peccato per colui che trascura la meditazione (preghiera mentale). Chi trascura la preghiera mentale non ha bisogno che un diavolo lo porti all'inferno; egli ci va con i suoi propri piedi. E' possibile affermare senza alcuna riserva, che nessun altro mezzo ha l'efficacia unica della meditazione e che, come conseguenza, la sua pratica giornaliera non può essere sostituita in modo altrettanto saggio. La pratica comune di tutti i Santi ed i più importanti documenti ecclesiastici dimostrano in quale alta stima si dovrebbe tenere la meditazione.

La meditazione è il processo di totale spiritualizzazione del vostro intero essere. E' la tecnica per vivere in pace, felicità e prosperità. Quando la mente è piena di purezza essa attrae la prosperità con la sua vera natura. E' la fortificazione della mente contro i furiosi attacchi del vizio e dell'immoralità. La meditazione è di grandissimo valore per tutti gli "ismi" della vita. Non importa a quale "ismo" voi apparteniate, individuale o sociale, per il vostro progresso avete bisogno di un armonioso sviluppo di corpo, mente e anima. Questo si raggiunge in un solo colpo con l'integrale processo che è la meditazione.

La meditazione non solo connette ed integra gli aspetti materiali e spirituali della vita, gli esterni e gli interni, ma incrementa anche la radianza del vostro essere, integrandolo con la Luce del vostro più alto Sé o Dio interiore. In conclusione, è il mezzo diretto per portare a termine tutti i conflitti sia nella famiglia che nella società - quelli tra marito e moglie, tra padre e figli, madre e figli, tra gli amici, tra fratelli e sorelle, tra parenti e tra colleghi, tra subordinati e capi, tra servi e padroni. Essa riempie ognuno di pace e comprensione.

Cosa non può fare? Può fare ogni cosa per voi! La meditazione è il mezzo più sicuro per porre fine ad ogni corruzione nella vostra vita. E' lo stabile fuoco per bruciare tutti i

peccati. Un peccatore non può rimanere tale alla radiante fiamma del fuoco della meditazione. La meditazione è la tecnica per vivere in un mondo di conflitti senza esserne coinvolti. E' la tecnica per vivere nel mondo senza essere influenzati dalla avvolgente pressione dell'azione. Quindi anche mentre si vive nel corpo, il risultato è una vita di liberazione. Così raccomando a tutti, con profonda sincerità, questo processo di meditazione.

Preghiamo tutti Dio di darci la forza per preparare noi stessi alla meditazione attraverso una vita pura, buona, di altruismo e di servizio, incrementando la nostra devozione a Dio, realizzando la vanità di questi fugaci e passeggeri nomi e forme che chiamiamo questa terra, questo Universo. Così realizzeremo la gloria senza paragoni, il pregio ed il prezioso valore di Dio, il valore dell'Ultima Sorgente del nostro essere, coltivando l'attenzione, la concentrazione, con l'aiuto della stabile posa del corpo e con la regolazione del respiro, sviluppando l'abitudine del continuo ricordo, e pregando per la Grazia di Dio.

Ci sia concesso di poter salire lentamente sempre più in alto nei reami della pura meditazione e attraverso la Grazia di Dio attratta con la preghiera, di poter presto raggiungere quello stadio di meditazione che ci porterà nel più alto reame trascendente della visione di Dio e coronerà la nostra vita con il glorioso raggiungimento della Coscienza Divina e dell'immortalità.

Possa la Grazia di Dio essere sopra voi tutti. Possano le benedizioni di tutti i Maestri e di tutti i Santi essere sempre su di voi ad ogni passo della via che percorrete con decisione in questo sentiero interiore di concentrazione e meditazione. Possa il loro aiuto essere sempre disponibile per voi tutti e, attraverso la Grazia di Dio, possiate riempire la vostra vita di Gloria!

*Swami Chidananda*

HARI OM TAT SAT !