

AHIMSA  
CREAZIONE, MORTE, SOGNO.

DI  
SWAMI SIVANANDA



ASSISI – MARZO 2013

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 dello Sivaratri 2013 ( 10 Marzo 2013 ).

Prima Edizione Italiana - Marzo 2013

Traduzione Italiana di :  
“Ahimsa, Creation, Death, Dream.”  
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

## PRESENTAZIONE

Questo piccolo libro contiene, come un precedente pubblicato circa dieci anni fa, 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 molti 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, riconsiderate per un approccio diretto alla mente moderna, che offrono conforto, consolazione e illuminazione. Abbiamo scelto per il lettore argomenti che speriamo possano essere interessanti ed utili alla sadhana del ricercatore. Gurudev nell'illustrare gli argomenti si attiene con grande praticità alla massima utilizzazione degli stessi. L'ottimismo è come al solito la nota chiave di questi saggi, e sono presenti suggerimenti costruttivi per la sadhana e 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 - Marzo 2013*

## PREGHIERA UNIVERSALE

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore  
Saluti e prostrazioni a Te.  
Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,  
Tu sei Satchidananda,  
Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.  
Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,  
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.  
Concedici forza spirituale interiore per resistere alle  
tentazioni e controllare la mente.  
Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.  
Riempi i nostri cuori di divine virtù.  
Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.  
Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.  
Concedici di ricordarTi sempre.  
Concedici di cantare sempre le Tue glorie.  
Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.  
Concedici di dimorare in Te per l'eternità.

*Swami Sivananda*



## AHIMSA (Non violenza)

Per la rigenerazione e la divinizzazione dell'uomo, il primo passo è quello di eliminare la natura più prossima a quella delle bestie. Infatti il tratto predominante nelle bestie feroci è la crudeltà. Quindi i grandi saggi prescrivono l'Ahimsa. Questo è il più efficace metodo per controbattere e sradicare completamente questo brutale e crudele aspetto della natura dell'uomo.

La pratica di Ahimsa sviluppa l'amore. Ahimsa è un altro nome per verità e amore. Ahimsa è amore universale, è puro amore, è Divino Prem. Dove c'è amore là c'è Ahimsa. Dove c'è Ahimsa c'è amore e servizio altruistico, essi vanno insieme.

L'unico messaggio di tutti i santi e profeti di ogni tempo e continenti, è il messaggio dell'amore, di Ahimsa, del servizio altruistico. Ahimsa è il più nobile ed il migliore dei tratti che si trovano espressi nella vita quotidiana e nell'attività di anime perfette. Ahimsa è l'unico mezzo, non solo per raggiungere la salvezza, ma anche per godere di una pace e di una beatitudine ininterrotte. L'uomo raggiunge la pace non facendo del male a nessuna creatura vivente.

C'è un'unica religione – la religione dell'amore e della pace. C'è un unico messaggio, il messaggio di Ahimsa. Ahimsa è il compito supremo dell'uomo.

Ahimsa, o l'astenersi dal causare dolore ad ogni creatura vivente, è una qualità distintiva enfatizzata dall'etica indiana. Ahimsa o non violenza è stata la dottrina centrale della cultura indiana fin dai primi giorni della sua storia. Ahimsa è una grande forza spirituale.

### Significato di Ahimsa

Ahimsa o non violenza, naturalmente implica non uccidere. Ma, non violenza non è semplicemente non uccidere. Nel suo significato più completo, Ahimsa o non violenza significa totale astinenza dal causare qualsiasi dolore o danno ad una qualsiasi creatura vivente sia in pensiero che in parole ed azioni. La non violenza ha bisogno di mente, labbra e mani non violente.

Ahimsa non è soltanto una negativa non violenza; è un positivo amore cosmico. E' lo sviluppo di un atteggiamento mentale in cui l'odio è rimpiazzato dall'amore. Ahimsa è vero sacrificio, è perdono, è Shakti. Ahimsa è vera forza.

### Forme Sottili di Himsa (Violenza)

Solo la gente ordinaria pensa che Ahimsa sia non danneggiare fisicamente qualsiasi creatura vivente. Ma questa è solo la forma grossolana di Ahimsa. Il voto di Ahimsa è rotto anche mostrando disprezzo verso un altro uomo, intrattenendo una irragionevole antipatia o pregiudizio verso qualcuno, guardando in cagnesco, odiando o abusando di un altro uomo; parlando male degli altri, calunniando o diffamando, albergando pensieri di odio, pronunciando bugie, o rovinando un altro uomo in un modo qualsiasi.

Ogni parola dura o aspra è Himsa. Usare parole aspre verso mendicanti, servitori o inferiori è Himsa. E' Himsa anche ferire i sentimenti degli altri con gesti, espressioni e toni di voce, disprezzare o mostrare una deliberata scortesia verso una persona di fronte agli altri è

una chiara Himsa. Approvare la dura azione di un altro è Himsa indiretta. Mancare di rimuovere il dolore di un altro o anche trascurare di andare da una persona che si trova in difficoltà è una sorta di Himsa. E' un peccato di omissione. Evitate strettamente tutte le forme di durezza, diretta o indiretta, positiva o negativa, immediata o ritardata. Praticate invece Ahimsa nella sua forma più pura e diventate divini. Ahimsa e divinità sono una sola cosa.

## Ahimsa, una Qualità del Forte

Se praticate Ahimsa dovrete sopportare insulti, rimproveri, criticismo ed anche assalti. Voi non dovrete mai vendicarvi, reagire, né desiderare di offendere qualcuno anche dietro ad un'estrema provocazione. Non dovrete nutrire alcun pensiero malvagio verso nessuno. Non dovrete coltivare l'ira o maledire. Dovreste essere preparati a perdere gioiosamente anche la vostra vita per la causa della Verità. La Verità Ultima può essere raggiunta solo attraverso Ahimsa.

Ahimsa è l'acme del coraggio. Ahimsa non è possibile senza una totale assenza di paura. La non violenza non può essere praticata da una persona debole. Ahimsa non può essere praticata da un uomo che è terribilmente spaventato dalla morte e non ha alcun potere di sopportazione e resistenza. E' uno scudo, non per l'effeminato, ma per il potente. Ahimsa è una qualità del comportamento del forte; è un'arma del forte. Quando un uomo vi colpisce con un bastone, voi non dovrete coltivare alcun pensiero di ritorsione o nessun tipo di sentimento negativo verso chi vi tormenta. Ahimsa è la perfezione del perdono.

Ricordate le azioni dei grandi saggi dell'antichità. Jayadeva, l'autore del Gita-Govinda, offrì grandi e ricchi regali ai suoi nemici che gli avevano tagliato le mani e ottenne per loro Mukti tramite sincere preghiere. Egli diceva: "Oh mio Signore! Tu hai dato Mukti ai tuoi nemici Ravana e Kamsa. Perché non puoi Tu dare Mukti ai miei nemici ora?" Un santo o un saggio possiede un cuore magnanimo.

Ricordate le nobili azioni di santi come Jayadeva ed altri, dovrete seguire i loro principi ed ideali.

## Pratica Graduale di Ahimsa

Quando pensieri di vendetta o di odio sorgono nella mente, cercate di controllare, prima di tutto, la parola e il corpo fisico. Non pronunciate parole cattive o dure. Non cercate di ingiuriare gli altri. Riuscirete in questo con la pratica, dopo alcuni mesi; i pensieri di vendetta, non avendo alcuno scopo per manifestarsi all'esterno, moriranno da soli. E' estremamente difficile controllare tali pensieri proprio dall'inizio, senza essere ricorsi prima al controllo del corpo e della parola.

Prima controllate il vostro corpo fisico. Quando un uomo vi colpisce, rimanete quieti. Sopprimete i vostri sentimenti. Seguite le istruzioni di Gesù nel suo sermone della montagna. Gesù disse: "Se un uomo vi colpisce su una guancia porgete a lui anche l'altra guancia. Se un uomo prende il vostro mantello, dategli anche la camicia". Questo all'inizio è molto difficile. I vecchi samskara di vendetta, 'dente per dente', 'occhio per occhio' e 'pagarlo con la stessa moneta' vi forzeranno tutti a vendicarvi. Ma voi dovrete aspettare con freddezza. Riflettete e meditate. Fate indagine (vichara). La mente diventerà calma. L'oppositore che era molto furioso, anche lui diventerà calmo, perché non troverà alcuna opposizione dalla vostra parte. Egli rimarrà stupito ed anche spaventato perché siete di fronte a lui come un saggio. E col tempo, guadagnerete una forza immensa. Mantenete l'ideale di fronte a voi, cercate di raggiungere questo, sebbene con passi esitanti all'inizio. Abbiate una chiarissima immagine mentale di Ahimsa e dei suoi incommensurabili vantaggi.

Dopo aver controllato il corpo controllate le vostre parole. Prendete una ferma determinazione “da oggi non pronuncerò alcuna parola dura verso nessuno”. Voi potrete fallire centinaia di volte, ma cosa importa? Lentamente guadagnerete forza. Controllate gli impulsi della parola. Osservate Mouna, praticate il perdono. Dite dentro voi stessi: “Costui è un’anima bambina, è ignorante. Per questo ha commesso un errore. Scusiamolo questa volta. Cosa me ne deriverebbe maltrattandolo? Errare è umano, perdonare è divino”. Lentamente abbandonate Abhimana (sentimento egoistico) che è la causa radice delle sofferenze umane.

Alla fine rivolgetevi ai pensieri e controllate il pensiero di offendere. Non pensate mai di offendere qualcuno. L’unico Sé dimora in tutti. Tutto è manifestazione dell’unico Dio. Insultando un altro non fate altro che insultare il vostro proprio Sé. Servendo un altro servite il vostro proprio Sé. Amate tutti. Servite tutti. Non odiate nessuno. Non insultate nessuno. Non insultate nessuno in pensieri, parole ed azioni. Cercate di osservare il vostro proprio Sé in tutti gli essere. Questo promuove Ahimsa.

## **Benefici della Pratica di Ahimsa.**

Se vi siete stabiliti in Ahimsa, avete conquistato tutte le virtù. Ahimsa è il perno; tutte le virtù ruotano intorno ad Ahimsa. Proprio come tutte le impronte possono essere comprese in quelle dell’elefante, così anche tutte le regole religiose ed etiche si trovano immerse nel grande voto di Ahimsa.

Ahimsa è forza dell’anima. L’odio si scioglie in presenza dell’amore e si dissolve in presenza di ahimsa. Non c’è potere più grande di Ahimsa. La pratica di Ahimsa sviluppa il potere della forza di volontà ad un grado molto elevato. La pratica di Ahimsa vi renderà coraggiosi. Colui che pratica Ahimsa con vera fede può smuovere il mondo intero, domare animali selvaggi, vincere il cuore di tutti e può conquistare i suoi nemici. Può fare e disfare le cose. La forza di Ahimsa è infinitamente più straordinaria e sottile di quella dell’elettricità o del magnetismo.

La legge di Ahimsa è esatta e precisa quanto la legge di gravità o di coesione. Dovreste conoscere il modo per applicarla con intelligenza e con un’accuratezza scientifica. Se siete capaci di applicarla con esattezza e precisione, potete operare meraviglie. Potete comandare gli elementi ed anche la Natura.

## **Il Potere di Ahimsa**

Il potere di Ahimsa è più grande del potere dell’intelletto. E’ facile sviluppare l’intelletto, ma è difficile sviluppare il cuore. La pratica di Ahimsa sviluppa il cuore in un modo meraviglioso.

Colui che pratica Ahimsa sviluppa un forte potere di volontà. In sua presenza l’inimicizia cessa. In sua presenza, serpente e rana, mucca e tigre, mangusta e cobra, gatto e topo, lupo e agnello, vivranno tutti insieme in una intima amicizia. In sua presenza tutte le ostilità vengono abbandonate. Il termine ‘ostilità abbandonate’ significa che tutti gli esseri – uomini, animali, uccelli e creature velenose – avvicineranno il praticante senza alcuna paura e non gli farebbero nessun male. In sua presenza la loro ostile natura scompare. Il topo e il gatto, il serpente e la mangusta e gli altri esseri che sono tra di loro naturali nemici, abbandonano i loro sentimenti ostili in presenza dello yogi che è stabilito in Ahimsa. Leoni e tigri non potrebbero fare mai alcun danno ad un tale yogi. Un tale yogi può dare chiari ordini a leoni e tigri ed essi obbediranno. Questo è Bhuta-siddhi ottenibile con la pratica di Ahimsa. La pratica di Ahimsa alla fine culminerà nella realizzazione dell’unità e dell’unicità della vita o della coscienza Advaitica.

## Limiti alla Pratica di Ahimsa

L'Ahimsa assoluta è impossibile. Non è possibile neppure per il più coscienzioso dei sannyasi. Per praticare questa dovrete evitare di uccidere innumerevoli creature mentre camminate, sedete, mangiate, respirate, dormite e bevete. Non potete trovare un singolo non-danneggiato nel mondo. Dovete distruggere la vita per poter vivere. E' fisicamente impossibile per voi obbedire alla legge di non-distruzione della vita, perché i fagociti del vostro sangue stanno distruggendo milioni di pericolosi germi e batteri.

In accordo ad una scuola di pensiero, se con l'uccisione di un bandito migliaia di vite possono essere salvate, questo non può essere considerato Himsa (violenza). Ahimsa ed Himsa sono termini relativi. Alcuni dicono che uno si può difendere con degli strumenti ed usare una piccola violenza quando egli stesso è in pericolo. Questo anche non è da considerarsi come Himsa. Il popolo inglese generalmente uccide i propri cavalli o cani quando questi animali sono in acuta agonia e quando non c'è altro modo per alleviare le loro sofferenze. Essi desiderano che l'anima sia immediatamente libera dal corpo fisico. La motivazione è il fattore principale; essa sottostà ad ogni legge.

Un sannyasi non si dovrebbe difendere ed usare violenza anche quando la sua vita è in pericolo. Per un uomo ordinario Ahimsa dovrebbe essere lo scopo; ma egli non decadrà da questo principio, se, a causa di un'acuta necessità e senza alcuno scopo egoistico, egli ricorre occasionalmente ad Himsa. A questo riguardo non si dovrebbe mai essere indulgenti con la mente. Se siete indulgenti, la mente prenderà sempre il miglior vantaggio e vi indurrà a degli atti di violenza. Date un dito ad un mascalzone ed egli si prenderà tutto il braccio: la mente immediatamente adotta questa politica se le date una lunga corda per i suoi movimenti.

Ahimsa non è mai una politica, è una sublime virtù. E' la fondamentale qualità dei ricercatori della Verità. Senza Ahimsa non è possibile alcuna realizzazione del Sé. Solo tramite la pratica di Ahimsa potete conoscere e raggiungere il supremo Sé o Brahman. Quelli, per cui Ahimsa è una politica, possono cadere molte volte; loro saranno anche tentati di compiere atti violenti. Al contrario, coloro che aderiscono strettamente al voto di Ahimsa come ad un sacro credo o ad un canone fondamentale dello Yoga, non potranno mai cadere nella violenza.

## Un Voto Universale

Ahimsa è un Maha-Vratam (un grande voto universale); dovrebbe essere praticato da tutte le persone di tutti i continenti. Non riguarda soltanto gli Indiani o gli Hindù. Chiunque desidera realizzare la Verità, deve praticare Ahimsa. Potete incontrare grandi difficoltà; potreste subire grandi perdite; ma voi non dovete mai abbandonare la pratica di Ahimsa. Prove e difficoltà vengono sul vostro cammino per provare la vostra forza. Dovreste essere duri come il diamante; allora soltanto i vostri sforzi saranno coronati da un genuino successo.

C'è un nascosto potere in Ahimsa che protegge colui che la pratica. La mano invisibile di Dio dà la sua protezione; non c'è da temere alcuna paura, cosa possono fare una spada o una pistola?

Anche ora ci sono persone che non provocano il minimo dolore alle mosche o alle formiche. Essi portano zucchero e riso da distribuire alle formiche nei loro formicai. Non usano luci alla notte per paura di uccidere i piccoli insetti. Essi sono molto attenti mentre camminano per le strade, poiché non vogliono rischiare di schiacciare i piccoli insetti. Benedetti sono questi uomini. Essi vedranno presto Dio, perché hanno un tenero cuore.



## CREAZIONE

L'universo è un mistero. Nessuno può dire come è venuto in essere.

Troverete nel Rig-Veda: "Chi è che conosce, chi può affermare qui, da dove è venuto questo multiforme universo? Anche i Deva sono posteriori alla sua creazione; chi allora conosce da dove è scaturito?"

Alcuni sostengono che l'universo fu creato dal nulla, da un soffio di Dio e che esso di nuovo scomparirà nel nulla al periodo del diluvio. Questo dogma della creazione *ex nihilo* non è sostenuto dagli scienziati. Essi dicono enfaticamente che quello che esiste ora dovrebbe essere sempre esistito e continuerà ad esistere sempre in una forma o nell'altra. Nella filosofia Samkhya troverete anche: "Quello che è non può venir fuori da quello che non è". Anche la Gita afferma: "Non ci può essere esistenza che deriva dalla non-esistenza, né l'esistente può cessare di essere. La verità su ambedue è stata percepita dai veggenti".

Qualcosa non può venir fuori dal nulla. Qualcosa può venir fuori solo da qualcosa.

L'erba viene fuori dalla terra ed è assorbita nella terra. Anche così questo universo viene fuori da Brahman, riposa in Brahman e si dissolve in Brahman.

### La Causa di Questo Universo

All'inizio, Brahman che è uno senza un secondo, soltanto Lui esiste. Quando l'oscurità si avvolgeva sull'oscurità c'era soltanto esistenza.

In Brahman avvenne una vibrazione (spandana) prima che il mondo fosse proiettato. Questo è il sankalpa di Brahman. Egli pensò, o volle: "*Ekoham Bahu Syam*: IO Sono Uno, Possa IO diventare molti". Questa vibrazione corrisponde al rigonfiamento del seme dentro la terra quando viene bagnato dall'acqua. Poi l'intero mondo fu proiettato.

Quando un ordinario, misero giocoliere può tirar fuori frutta, mango, denaro, dolci, un palazzo immaginario ecc. tramite giochi di prestigio o l'illusione, non può Egli – l'Onnipotente e Onnisciente Governatore – creare questo insignificante mondo per il suo proprio divertimento? Quando un mortale re adorna il suo palazzo con dipinti, mobili, rarità, giardini, fontane ecc., non può Egli riempire questo mondo con meravigliosi panorami, sole brillante, luna e stelle, possenti fiumi ed oceani?

### Natura del Processo Creativo

Questo mondo visibile è un gioco di prestigio di Dio. Questo mondo non è un caos. E' una divina istituzione organizzata. Il mondo è l'ombra di Dio.

Brahman crea questo impensabile universo tramite il suo potere illusorio di Maya, per il suo proprio Lila o divertimento. Il fenomeno di questo universo è dovuto al potere chiamato Maya, per cui l'Assoluto, senza essere sottoposto a nessun cambiamento in se stesso o da se stesso, appare come una successione sempre mutevole di fenomeni condizionati da tempo e spazio.

Brahman ha proiettato questo universo senza esserne influenzato in alcun modo. L'Assoluto non è influenzato dai processi del mondo che vanno avanti dentro di Lui, proprio come il cielo non è bagnato dalla pioggia che cade da una nuvola. L'unico Brahman, attraverso la Sua Shakti può mettere sulla scena questi innumerevoli nomi e forme e apparire come molti. Ma non c'è alcun cambiamento in Lui. Il mondo è una semplice apparenza.

Brahman non ha bisogno di nessuno strumento o mani per creare queste forme. Egli è Chaitanya, intelligenza auto-luminosa. Con la semplice volontà, può creare innumerevoli mondi.

Proprio come la potenzialità di un seme produce un albero, così anche, la Svabhava o potenzialità di Brahman crea questo universo. La proiezione coesiste con l'esistenza.

## Dio e l'Universo

Questo intero universo è il corpo di Dio. Questo intero mondo è Dio o Virat-Swaroopa. Questo non è un mondo di materia morta, ma una Presenza vivente. Brahman o l'Assoluto si manifesta come l'universo attraverso le forme.

La creazione è una gioiosa auto-espressione dell'Uno.

Un re impersonava la parte di un mendicante per il proprio divertimento. Un saggio impersonava la parte di un folle per il proprio divertimento. Anche così, questo mondo è un divertimento o il Lila di Brahman.

Brahman appare come il mondo. E' soltanto Brahman che splende come un mondo di variegati oggetti. Brahman stesso appare come pietra, albero, stella ecc. L'unica Coscienza soltanto appare come l'universo della pluralità.

Proprio come un uomo soltanto diventa molti in un sogno, così anche l'unico Dio esiste come molti.

L'intero universo è Brahman solo in essenza. Tutto questo è Brahman soltanto, apparendo in Brahman e attraverso Brahman.

Terra, cibo, fuoco e sole sono forme di Brahman. Est, ovest, nord e sud sono parti del Signore. L'aria, il cielo, l'oceano sono porzioni di Brahman.

Il respiro è una parte di Brahman; la vista è una parte di Brahman. L'ascolto è una parte di Brahman; la mente è una parte di Brahman. Questa vita è Brahman. Brahman o Verità è l'essenza in cui l'universo ha il suo essere, da cui è nato ed in cui si dissolve alla fine di ogni ciclo.

Un effetto non esiste separato dalla sua causa. Un vaso non esiste separato dalla creta. Questo universo non esiste separato da Brahman. Non ha indipendente esistenza, è uno con Brahman.

Se avete la fiamma di una candela e da questa accendete un migliaio di altre candele, non è la prima fiamma in tutte le altre candele? Così è con Dio. Creando tutte le cose, Egli è in tutte, tramite spirito, respiro ed essere.

Il mondo è pieno dello splendore della gloria e della grandezza di Dio. Proprio come il succo della canna da zucchero pervade tutta la canna da zucchero, proprio come il sale pervade l'acqua dove una presa di sale è stata sciolta, proprio come il burro pervade il latte, così anche Brahman pervade tutti gli oggetti, animati o inanimati.

Brahman è uno. La manifestazione è molteplice. L'Uno è diventato i molti.

Come da un fuoco fiammeggiante, scintille tutte simili le une con le altre, vengono fuori in migliaia, così anche, dall'unico immortale Brahman procedono tutti gli animali, i mondi, gli dei e tutti gli esseri.

## Evoluzione degli Elementi

Con la forza della Sua volontà, il Signore, l'indeperibile substrato o realtà dell'universo, diede il primo impeto alla Natura per scuoterla dal suo primitivo stato di equilibrio e per

potersi gradualmente e con successo evolvere in quelle categorie ed elementi che erano necessari per la formazione del presente universo.

Il primo elemento in cui si è evoluto è stato Akasha o spazio. Perché sarebbe stato Akasha il primo? Perché, senza lo spazio nulla può esistere. Il prana poi agì su Akasha; ci fu una vibrazione (spandana). Dove c'è una vibrazione, deve esserci moto. Il moto è la qualità dell'aria. Quindi l'aria deriva dall'Akasha. Il moto produce calore. Quindi, il fuoco nacque da Vayu o aria. Dove c'è calore, si produce acqua. In un giorno caldo, il corpo traspira. Di conseguenza, l'acqua nacque dal fuoco. Ovunque c'è acqua c'è anche cibo. La terra è Annam o cibo. Quindi la terra è nata dall'acqua.

Più sottile è l'elemento più potente esso è. L'acqua è più potente della terra, perché essa è più sottile della terra. L'acqua spazza via la terra. Il fuoco è più potente dell'acqua, perché esso è più sottile dell'acqua. Il fuoco asciuga tutta l'acqua. L'aria è più potente del fuoco perché essa è più sottile del fuoco. L'aria spegne il fuoco. L'etere o Akasha è più potente dell'aria perché è più sottile dell'aria. L'aria riposa nell'Akasha. L'Akasha è il supporto dell'aria. L'aria è nata dall'Akasha, il fuoco dall'aria, l'acqua dal fuoco e la terra è nata dall'acqua. Durante la dissoluzione cosmica (Pralaya), la terra si riduce o si involge nell'acqua, l'acqua si riduce nel fuoco, il fuoco nell'aria e l'aria nell'Akasha.

Il mondo intero, i corpi grossolani dei quattro tipi di esseri cioè: quelli nati da seme, quelli nati da sudore, gli ovipari o quelli nati da uovo ed i vivipari o quelli nati da placenta e tutti gli oggetti di diletto sono formati dai cinque elementi.

## La Dottrina di Ajati-vada

Poiché le persone con una mente grossolana non possono afferrare la teoria di Ajati-vada, la non-creazione, allora viene dato loro quest'altro tipo di teoria della creazione. Se studiate la dottrina di Ajati-vada, proposta da Gaudapada nel suo Karika, troverete che questo mondo non esiste nel passato, nel presente e nel futuro. Questa dottrina può essere compresa solo da aspiranti di grande elevatezza che conducono una vita di ritiro e di meditazione.

Se rimanete ad Allahabad per sei mesi, dimenticate tutto quello che riguarda il vostro luogo di nascita che è Madras. Non c'è più Madras per voi mentre vivete ad Allahabad e non c'è Allahabad per voi mentre vivete a Madras. Questo mondo è una semplice raccolta di samskara creati dalla mente.

Se voi potete consciamente distruggere la mente con la sadhana ed il samadhi, il mondo allora svanisce. E' tutto solo Brahman. Chiudetevi in una stanza per 15 giorni, abbandonate la lettura dei giornali, impegnatevi in profonde meditazioni e vedete poi se questo mondo esiste oppure No.

## Il Mondo è una Creazione Mentale

E' solo lo stato di veglia che porta davanti a noi questa creazione. Questo universo non è altro se non un modo della mente, auto-evoluta da Brahman, la causa di questo universo.

Il moto o la vibrazione del prana muove la mente. Il movimento della mente genera l'universo. La mente manifesta se stessa come mondo esterno. Nomi e forme sorgono generate da Vikshepa Shakti uno dei poteri di Maya. Vikshepa Shakti è il potere di Maya che proietta l'universo e provoca il movimento e la sovra-imposizione. La forza Vikshepa opera sia nelle condizioni di veglia che durante il sogno. L'intero mondo è proiettato a ragione di questo potere soltanto. Nel sonno profondo esso scompare.

Nello stato di sonno profondo non avete alcuna esperienza del mondo, perché non c'è mente. Questo mostra chiaramente che ci sarà mondo solo se c'è la mente e che soltanto la mente crea questo mondo.

Il mondo è una creazione mentale. Non c'è mondo durante il sonno; non c'è mondo nel samadhi. Per un saggio non c'è mondo. Questa è la ragione per cui le Sruti dichiarano che questo mondo è costituito soltanto dalla mente (Manomatra Jagat).

Questa mente sempre agitata, che è venuta in esistenza dall'ineffabile Brahman, crea il mondo in accordo ai suoi propri sankalpa o pensieri. Questo inganno dell'universo viene fuori dai sankalpa della mente (Manas). E' attraverso i sankalpa della mente che l'universo appare essere ed è questo sankalpa che si richiede venga da voi abbandonato se desiderate volare in alto verso quell'Unica Realtà che è al di là dell'universo.

Con la crescita di un meschino sankalpa (pensiero) c'è il sorgere dell'universo; con l'estinzione del primo, anche l'ultimo scomparirà. Con l'annullamento del sankalpa tutte le concezioni di differenze tra il veggente ed il visto svaniranno e poi la realtà di Brahman comincerà a splendere senza interruzioni. Allora l'ombra di tutto l'universo, mobile e fisso, si troverà assorbito in Brahman in uno stato non duale.

Quando la mente cessa di pensare, il mondo svanisce e c'è allora una beatitudine indescrivibile. Quando la mente comincia a pensare, immediatamente il mondo riappare e quindi comincia la sofferenza.

Con la contemplazione dell'"io", tutto il treno di idee dell'universo entra nella mente; altrimenti tutto l'universo svanirà istantaneamente come l'oscurità di fronte al sole. Mente ed "io" sono una cosa sola. Distruggi l'"io", allora anche la mente sarà distrutta. Se la mente, che è lo strumento di conoscenza, percezione e attività, svanisce, con essa scompare anche questo mondo soggettivo.

## Il Dramma Cosmico

Questo universo fenomenico non è altro che una produzione della Volontà Divina, che sembra apparentemente reale tramite il lavoro della mente.

Prima di comporre un dramma, avete una vivida immagine mentale del dramma nella vostra mente. Poi voi lo scrivete in una successione di quattro atti. Quando viene rappresentato esso è messo in atto in successione, parte dopo parte. Similmente, l'universo ed i suoi movimenti sono una vivida immagine mentale nella Mente Cosmica, nella mente di Ishvara.

Per Ishvara lì non c'è né passato, né futuro, ogni cosa è presente per Lui. Non c'è né vicino, né lontano per Lui; ogni luogo è qui, ogni tempo è ora. Gli eventi vengono fuori in successione sul palcoscenico del dramma del mondo, come il Tempo si srotola.

Gli atomi rotolano continuamente, il vecchio diventa nuovo e il nuovo diventa vecchio. In realtà, non c'è una tale cosa come il vecchio, né c'è una tale cosa come il nuovo. I jiva con mente individuale sono testimoni degli eventi in successione; ma Ishvara conosce tutti gli eventi in un unico momento. Egli è onnisciente. Egli è anche colui che comprende tutto, conosce ogni dettaglio della Sua creazione.

## Perché Dio Ha Creato Questo Mondo?

Le risposte alla domanda "Perché Dio ha creato questo mondo?" sono molto insoddisfacenti. Per la Sua glorificazione? Non gli possiamo attribuire così tanta vanità. Per amore del genere umano? Come può Egli amare una cosa prima che essa esista e come può essere chiamato amore il creare milioni di esseri per infelicità e dolore eterno? La creazione del mondo è una necessità morale. Serve per dare i frutti di godimenti alle anime e

per aiutarle a raggiungere la realizzazione di Dio. Il desiderio di Dio per la Sua creazione è quello di provvedere a tutto quello che è necessario, per portare la Sua creazione alla propria consapevolezza.

La domanda "Perché Dio ha creato il mondo?", è una domanda trascendente o Ati-prasma. La mente finita non può dare una risposta adatta. La ragione può dare risposte solo a domande mondane. La domanda stessa è sbagliata.

Qual è la causa per Avidya, Maya e Samsara? Anche questa è una domanda trascendente. Nell'indagare la causa, fate cattivo uso del vostro innato organo mentale di causalità per penetrare in una regione per cui esso non è adatto e dove non è più disponibile. Siete qui in ignoranza, dolore e infelicità. Imparate la via per venir fuori da questo. La domanda di una causa per tutto ciò è priva di senso.

Una mente finita che è grossolana e condizionata da tempo, spazio e causa non può comprendere il perché e il per come dell'universo, è una domanda trascendente. Questa domanda non ha mai avuto risposta da nessuno, da nessuno Sastra (scrittura) o da nessun Saggio o Acharya. Non tormentate la vostra mente su questo punto; non potrete mai avere una soluzione per questo problema. E' stato il gioco di Brahman a creare questo universo; è il Suo divertimento (Lila-Vilasa); è la Sua Maya.

Semplicemente sprecate la vostra energia ed il vostro tempo entrando in un'accesa discussione riguardante la domanda "Perché Dio ha creato questo mondo? E' questo mondo reale o irreal?" Non vi dovrebbe importare nulla se il mondo è reale oppure No. Non guadagnerete nulla di sostanziale entrando in una tale controversia. Dovreste immergervi in profondità nella camera del vostro cuore, ritirando la mente ed i sensi sempre diretti all'esterno, per riposare nel Supremo Sé. Abbandonate quindi queste inutili discussioni e procedete direttamente alla ricerca del Sé e della sua realizzazione. Invece di contare il numero delle foglie di un albero, cercate direttamente di mangiarne i frutti. Cercate di godere la beatitudine eterna del Sé con la sua realizzazione. Questa è saggezza.

## **Dio Solo E': il Mondo non Esiste**

In verità c'è solo Brahman; niente altro realmente esiste. Solo Brahman, l'Assoluto, una indifferenziata massa di Satchidananda, solo Lui esiste.

La creazione è un sogno; anche la vita di veglia è un sogno. Il corpo è un sogno.

Tutto il mondo è una totale falsità. Questo mondo è totalmente non esistente. I godimenti dei sensi sono come accarezzare il figlio di una donna sterile in sogno.

Paradiso, Moksha, e mondo sono semplicemente solo parole, proprio come il figlio di una donna sterile.

Ogni cosa è una grande illusione. Non c'è né sogno, né sonno profondo, né paradiso, né emancipazione. La verità è che ogni cosa è la Pace e la Beatitudine dell'eternità.

Nulla qui è mai nato; nulla qui mai muore. Il soggetto dell'istruzione, lo scopo e tutti gli insegnamenti sono solo un gioco di parole o di suoni.

L'infinito che è sia all'interno che all'esterno, appare come questo mondo attraverso lo spazio e il tempo.

Brahman appare come mondo. Il mondo è una mera apparenza. E' come il serpente nella corda, come l'acqua nel miraggio, come l'azzurro nel cielo.

Il serpente appare a causa dell'ignoranza della presenza della corda; quando la corda è conosciuta, il serpente scompare. Il mondo appare a causa dell'ignoranza del Sé; esso non appare quando c'è la conoscenza dell'Atman.

Quando uno dimentica Sé stesso, Brahman gli appare come l'universo. Quando uno è stabilito nel suo proprio Sé, l'universo appare come Brahman.

## Conosci la Verità

Se raggiungete la Conoscenza del Sé, il significato della vita cesserà di essere un mistero. Comprenderete chiaramente il perché e il percome di questo universo. Lo scopo e il progresso nello schema delle cose vi diventerà chiaro. Tutte le cose trascendenti vi saranno note come la mela nel palmo della vostra mano.

Ritirate i sensi, meditate. Immergetevi profondamente nei recessi del vostro cuore. Avrete la consapevolezza di una Realtà, molto differente dalla Realtà empirica, una Realtà priva di tempo, di spazio e di cambiamento. Sentirete e sperimenterete che qualsiasi cosa è al di fuori di questa unica e vera Realtà, è mera apparenza, è Maya, è un sogno.

Conoscete la Verità, l'Assoluto. Siete salvi, liberati, illuminati, siete liberi.

Potete conoscere Brahman solo diventando Brahman. Diventare Brahman è identificarsi con il divino elemento – l'Anima Suprema – che costituisce la vostra natura essenziale. Il Conoscitore di Brahman diventa Brahman. Il fiume raggiunge l'oceano e diventa una sola cosa con l'oceano. La goccia si mescola con il mare e diventa una sola cosa con esso.

## M O R T E

Grandi scienziati, gli inventori di molte cose meravigliose, potenti imperatori che hanno fatto opere stupende, poeti ispirati ed artisti meravigliosi, molti saggi, rishi e yogi sono venuti e se ne sono andati. Voi siete tutti estremamente ansiosi di conoscere cosa è avvenuto di loro. Esistono ancora? Cosa c'è dall'altra parte della morte? Sono diventati non esistenti? O sono scomparsi nel nulla? Tali domande sorgono spontaneamente nel cuore di tutti. La stessa domanda sorge oggi come si presentava migliaia di anni fa. Nessuno può fermarla, perché essa è inseparabilmente connessa con la nostra natura.

L'idea di morte è stata sempre il più forte motivo che ha dato potere alla religione ed alla vita religiosa. La morte spinge un uomo alla ricerca dell'immortalità.

L'uomo ha paura della morte; non vuole morire. Vuole vivere per sempre. Questo è il punto di inizio della filosofia. La filosofia infatti indaga ed investiga. Essa fermamente proclama: "Oh uomo, non aver paura della morte. C'è una dimora immortale; questa è Brahman. Questo è il tuo proprio Atman che dimora nella stanza del tuo cuore. Purifica il tuo cuore e medita su questo puro immortale, immutabile Sé. Tu raggiungerai l'immortalità".

Voi non potete morire, perché non siete mai nati. Siete l'Atman immortale. Nascita e morte sono due false scene nell'irreale dramma di Maya. Essi riguardano solo la guaina fisica, un falso prodotto formato dalla combinazione dei cinque elementi. Le idee di nascita e morte sono pure superstizioni.

Ogni anima è un cerchio. La circonferenza di questo cerchio non si trova da nessuna parte, ma il suo centro è nel corpo. Morte significa il cambiamento di questo centro da corpo a corpo. Perché, allora, dovrete essere spaventati dalla morte?

## Cos'è la Morte?

Morte è la separazione dell'anima dal corpo fisico. L'ingresso di un'anima in un corpo è chiamata nascita. La partenza dell'anima dal corpo è chiamata morte. Un corpo è morto se l'anima è assente.

La morte è una porta aperta da un aspetto della vita ad un altro. La morte è la cessazione delle attività fisiche o corporali, delle funzioni organiche e fisiche, della coscienza fisica. La morte è una transizione da uno stato di essere ad un altro, un cambiamento della forma di coscienza ad un altro piano, astrale o mentale. Il ghiaccio diventa acqua, l'acqua diventa vapore, un gas invisibile, in accordo al suo grado di vibrazione. Così è la vita nei piani fisico, astrale e mentale.

La morte non pone fine alla vostra personalità ed alla coscienza del sé. Essa semplicemente apre la porta a più alte forme di vita. La morte è solo la porta per una vita più piena.

La morte non è l'estinzione della personalità. E' semplicemente la cessazione di una importante individualità. E' solo un cambiamento di forma. La vita fluisce per raggiungere la sua conquista dell'universo. La vita fluisce fino a che essa si immerge nell'eterno.

La morte non è la fine della vita. E' un aspetto della vita; è un naturale incidente nel corso della vita. Essa è necessaria per la vostra evoluzione.

La morte non è l'opposto della vita; è solo una fase della vita. La vita continua a fluire incessantemente. Il frutto muore, ma il seme è pieno di vita. Il seme muore ma un grande albero cresce da quel seme. L'albero perisce, ma diventa il carbone che ha una ricca vita. L'acqua scompare, ma essa diventa il vapore invisibile che contiene il seme di una nuova vita. La pietra scompare, ma diventa il cemento che è pieno di nuova vita. Solo la guaina fisica è gettata via, ma la vita persiste.

La dissoluzione del corpo non è altro che sonno. Proprio come un uomo dorme e si risveglia, così è morte e nascita. Morte è come sonno; nascita è come risveglio. La morte porta alla promozione di una nuova e migliore vita. Un uomo di discriminazione e saggezza non è spaventato dalla morte. Egli sa che la morte è la porta della vita. La morte per lui non è più uno scheletro che porta una spada per tagliare il filo della vita, ma piuttosto un angelo che ha una chiave dorata per aprirgli la porta di una più ampia, più piena e più felice esistenza.

La nascita segue la morte, proprio come il risveglio segue il sonno. Riprenderete di nuovo il lavoro che avete lasciato nella vostra vita precedente. Quindi non siate spaventati dalla morte.

Nascita e morte sono inganni di Maya. Colui che è nato incomincia a morire. Colui che muore incomincia a vivere. Vita è morte e morte è vita. Nascita e morte sono semplicemente porte di entrata ed uscita sul palcoscenico di questo mondo.

Proprio come vi spostate da una casa ad un'altra, l'anima passa da un corpo ad un altro per avere esperienze. Proprio come un uomo, elimina indumenti usati e ne prende di nuovi, così l'abitante di questo corpo, abbandonando corpi usati, entra in altri che sono nuovi.

Oh uomo, non essere affatto spaventato dalla morte. La morte è un illusorio fenomeno di Maya. La morte è la dissoluzione degli elementi. Tu sei immortale (Amara).

## Segni della Morte

E' molto difficile scoprire i veri segni di morte. Interruzione del battito cardiaco, l'interruzione del polso o del respiro non sono effettivi segni di morte. Interruzione del battito cardiaco, del polso e della respirazione, rigidità cadaverica degli arti, sudore vischioso del

corpo, assenza di calore del corpo, sono segni popolari di morte. Il medico cerca di scoprire se ci sono riflessi corneali nell'occhio. Egli cerca di far piegare le gambe. Questi non sono i veri segni di morte, perché ci sono stati molti casi dove c'era stata cessazione del respiro e del battito cardiaco e tuttavia la persona si riprese dopo qualche tempo.

Degli Hata Yogi sono stati messi in una cassa e sotterrati per 40 giorni. Dopo ciò essi furono tirati fuori e si riebbero completamente. La respirazione può interrompersi per un lungo tempo. In casi di animazione sospesa, la respirazione si ferma per due giorni. Il battito del cuore può fermarsi per molte ore, anche per giorni e poi può riprendere. Di conseguenza è estremamente difficile poter dire quale potrebbe essere l'effettivo o conclusivo segno di morte. La decomposizione e la putrefazione del corpo possono essere i soli segni definitivi di morte.

Nessuno dovrebbe essere bruciato immediatamente dopo la morte, prima che la decomposizione abbia avuto inizio. Si può pensare che un uomo è morto, mentre può essere in uno stato di trance, catalessi, estasi o samadhi. Questi sono stati che somigliano alla morte. I segni esterni sono simili.

Persone che soffrono di problemi cardiaci non dovrebbero essere sepolte immediatamente, poiché la respirazione può riprendere di nuovo dopo un certo tempo. La sepoltura dovrebbe aver luogo solo dopo che il corpo comincia a putrefarsi.

## **Il Viaggio dell'Anima dopo la Morte**

Quando un uomo muore, porta con se il permanente Linga Sarira (corpo sottile) che è costituito dai cinque Jnana Indriya (organi di conoscenza), dai cinque Karma Indriya (organi di azione), dai cinque prana, dalla Mente, dal Buddhi, dal Chitta e dall'Ahamkara e dal mutevole Karmasraya che determina la formazione della vita successiva.

L'anima si contrae e ritira tutti i sensi. I sensi fisici diventano sempre più deboli, proprio come la fiamma di una lampada diventa sempre più debole quando l'olio si sta esaurendo. Il corpo sottile esce dal corpo fisico come una nebbia.

L'anima, accompagnata dal soffio vitale principale, dagli organi dei sensi e dalla mente, prendendo con se Avidya, le buone e le cattive azioni e le impressioni lasciate dalle sue precedenti esistenze, lascia il suo corpo ed ottiene un nuovo corpo. Quando essa passa da un corpo ad un altro, è avvolta dalle parti sottili degli elementi che sono i semi del nuovo corpo.

L'anima ha una visione del suo nuovo corpo. Proprio come un bruco afferra un altro oggetto prima di lasciare quello su cui è poggiato, l'anima visualizza il corpo che prenderà, prima di lasciare il presente corpo.

## **Dissoluzione degli Elementi alla Morte**

Questo corpo fisico è composto di cinque grandi elementi o Mahabhuta, cioè terra, acqua, fuoco, aria ed etere. I Deva o dei sono dotati di un corpo divino o luminoso. L'elemento fuoco è predominante in essi. Nell'uomo, l'elemento terra è preponderante. Nel caso di animali acquatici l'elemento acqua predomina. Nel caso degli uccelli quello che predomina è l'elemento aria.

La durezza del corpo è dovuta alla porzione terra; la fluidità è dovuta alla porzione acqua; il calore che sentite nel corpo è dovuto al fuoco; il movimento avanti e indietro e tali altre attività sono dovute all'aria; lo spazio è dovuto ad Akasha o etere. Jivatma o l'anima individuale è differente dai cinque elementi.

Dopo la morte questi elementi sono dissolti. Raggiungono le loro sorgenti primordiali nell'inesauribile contenitore della natura.



Le rispettive funzioni degli organi sono armonizzate con le Divinità che vi presiedono. La visione ritorna al sole da cui ha avuto il suo potere di vedere, la parola ritorna al fuoco, il respiro vitale all'aria, l'udito alla sua fonte, il corpo nella terra, i peli nelle erbe annuali, i capelli della testa negli alberi e il sangue ed il seme nelle acque.

## **I Tormenti della Morte**

Al tempo della morte non c'è alcun dolore. Le persone ignoranti hanno creato molto orrore e terrore riguardo alla morte. Nel Garuda Purana e nell'Atma Purana viene descritto che i dolori della morte sono paragonabili al dolore delle punture di 72.000 scorpioni. Questo è menzionato solo per indurre la paura negli ascoltatori e nei lettori e indurli a lavorare per la liberazione (Moksha). Nella spiritualità c'è un resoconto unanime da parte delle anime illuminate che non esiste un briciolo di dolore durante la morte. Essi chiaramente descrivono le loro esperienze al momento della morte ed affermano che sono stati liberati da un grande carico nell'abbandonare questo corpo fisico e che essi hanno goduto di una perfetta padronanza di sé al tempo della separazione dal corpo fisico. Maya crea vane paure negli spettatori inducendo movimenti convulsivi nel corpo. Questa è la sua natura e abitudine. Non siate spaventati dai dolori della morte, voi siete immortali.

## **Pregchiere per un Morto**

L'anima dipartita rimane in uno stato di incoscienza immediatamente dopo la morte. Essa non può sentire che è stata distaccata dal suo grossolano corpo materiale. Pregchiere, kirtan e buoni pensieri da parte di parenti ed amici possono dare un vero conforto all'anima dipartita. Esse creano una potente vibrazione e un risveglio nella sua stupefatta condizione di mente e riportano indietro la sua velata coscienza. L'anima comincia a realizzare che non è più realmente nel suo grossolano corpo materiale.

Allora l'anima si sforza di attraversare la terra di confine. Uno stretto fiume di etere, che è conosciuto come Vaitarani per gli Hindù.

Quando l'anima dipartita si sta immergendo nella pace e quando è pronta ad avere un glorioso risveglio nei cieli, è riportata in una vivida rimembranza della vita mondana dai pianti e dai lamenti dei loro amici e parenti. I pensieri delle persone che sono in lutto e si lamentano, producono simili vibrazioni nella sua mente e portano ad un acuto dolore e sconforto. Il tormento incontrollato dei suoi parenti la fa ridiscendere dal piano astrale. Questo può ritardare seriamente il cammino dell'anima verso i mondi celesti. Tutto ciò produce gravi danni su di essa.

## **La Forma dell'Ultimo Pensiero**

L'ultimo pensiero di un uomo governa il suo futuro destino; determina la sua futura nascita.

L'ultimo pensiero di un uomo licenzioso sarà il pensiero della sua donna. L'ultimo pensiero di un inveterato ubriacone sarà quello della sua bottiglia di liquore. L'ultimo pensiero di un avido individuo che presta denaro sarà quello della sua moneta. L'ultimo pensiero di un soldato in battaglia sarà quello di colpire il suo nemico. L'ultimo pensiero di una madre che è intensamente attaccata al suo unico figlio sarà quello del figlio.

Raja Bharata mosso dalla compassione nutrì un piccolo cervo e si attaccò ad esso. Il suo ultimo pensiero fu il pensiero di quel cervo. Di conseguenza egli dovette rinascere come un cervo.

L'uomo desidera sempre morire di una pacifica morte con la sua mente fissata su Dio. Questa è la ragione per cui la Gita, il Bhagavatam ed altre sante scritture vengono recitate al letto di morte di un ammalato; anche se egli non è capace di parlare, può udire quello che gli viene letto. Questo aiuterà l'ammalato a dimenticare l'idea del corpo o la sua malattia e pensare al Signore. Quando la sua memoria decade, queste sacre frasi delle scritture gli ricorderanno la sua reale natura.

E' molto difficile mantenere la coscienza di Dio al tempo della morte quando la malattia tormenta il corpo, quando la coscienza si affievolisce. Ma per quell'uomo che ha disciplinato la sua mente attraverso tutta la sua vita ed ha cercato di fissare la mente sul Signore tramite una pratica costante, l'ultimo pensiero sarà soltanto quello del Signore. Ciò non può avvenire con la breve pratica di un giorno o due o di una settimana o di un mese. E' uno sforzo costante che ha la durata di tutta una vita.

## **Intervallo tra Morte e Rinascita**

Le persone desiderano conoscere l'esatto periodo che intercorre tra il tempo quando si lascia il corpo e quando si nasce di nuovo. L'anima prende un nuovo corpo in un anno? Ci vogliono forse dieci anni? Quanto a lungo uno deve vivere sui piani sottili prima di riapparire sul piano terreno? Queste sono alcune delle domande.

Principalmente due fattori decidono di questo, cioè la natura del karma individuale e l'ultima impressione prima della morte. Possono occorrere da centinaia di anni fino a pochi mesi. Coloro che svolgono alcuni dei loro karma negli altri piani, nelle regioni sottili, hanno bisogno di un considerevole tempo prima di entrare in un nuovo corpo. L'intervallo è molto lungo perché un anno di periodo terreno passa come se fosse un singolo giorno nei piani celesti. Abbiamo un esempio citato dove: vedendo la meraviglia e l'ammirazione di turisti stranieri che guardavano le rovine di certi antichi monumenti, un santo presente nelle vicinanze, sottolineò che proprio alcune di queste persone avevano costruito i monumenti centinaia di anni prima.

Talvolta un individuo molto sensuale con forti desideri, o con un intenso attaccamento, rinasce rapidamente. Anche in casi dove la vita è stata interrotta per una morte violenta o per un improvviso inaspettato accidente, il jiva riprende il filo della vita molto rapidamente. Generalmente in tali casi di immediata rinascita, il jiva spesso ricorda molti degli eventi della sua vita precedente. Riconosce i suoi precedenti parenti ed amici ed identifica la vecchia casa e gli oggetti familiari.

Questo talvolta porta a degli strani sviluppi. Ci sono alcuni esempi, dove una persona uccisa, essendo poi rinata, ha rivelato il modo della sua morte ed anche l'identità del suo uccisore. Un individuo reincarnato ha, alcune volte, infallibilmente riscoperto il tesoro che egli stesso aveva nascosto.

Nella vasta maggioranza però questa memoria non è presente. Questa è realmente una benedizione che viene conferita da quell'Essere che è tutta saggezza. Un tale ricordo complicherebbe grandemente le nostre presenti vite. Il passato vi è stato velato finché non si presenta il tempo che è bene ed utile per ricordarlo. Quando acquisite la perfezione e raggiungete la fine di un ciclo, tutto vi sarà rivelato e vedrete un intero rosario di vite collegate alla vostra personalità.

Ma tali casi di immediata rinascita non sono comuni. Generalmente per un individuo medio, l'intervallo tra morte e rinascita è un considerevole periodo misurato in termini di tempo terreno. Persone che hanno fatto molto buon karma, spendono una grande quantità di tempo sui piani divini prima di rinascere di nuovo. Grandi anime, persone spiritualmente avanzate, attendono per lungo tempo prima di reincarnarsi. Nel periodo che va dalla morte alla nuova rinascita, lo spirito dipartito, specialmente se la persona è fisicamente e

spiritualmente sviluppata, può frequentemente materializzarsi sul piano terreno se sorge una necessità. Egli prende una forma umana, parla, e può fare che egli stesso venga avvertito tramite il tocco. E' possibile fotografare una tale apparizione.

Tale forma materializzata è diversa dal corpo astrale che non è visibile alla vista normale. Essa è un'esatta controparte, un sottile 'doppio' del corpo fisico e forma il veicolo in cui l'anima dipartita viaggia dopo la morte.

Una coscienza astrale però, non può garantirvi libertà da nascita e morte. Occultismo e spiritualismo non possono mai dare l'emancipazione finale; né possono rivelare il totale segreto di quello che è al di là. La realizzazione spirituale e la conoscenza del Sé soltanto riveleranno il mistero della vita e della morte e della vita al di là della morte.

## **Non Siate Spaventati dalla Morte**

La morte è dolorosa per un uomo mondano. Uno Yogi o un saggio oppure un vero aspirante non ha paura della morte. Un uomo privo di desideri non piange mai quando muore. Uno Jnani realizzato non muore mai; il suo prana mai si allontana.

Il vostro più alto compito è quello di prepararvi per una vita piena di pace nell'al di là. Conquistate la paura della morte. Conquistate la morte. Conquistare la morte è il più alto profitto. Il solo scopo di tutte le yoga sadhana è quello di andare incontro alla morte senza paura e pieni di gioia.

L'uomo è spaventato dalla morte. Nella vecchiaia egli cerca di pensare a Dio. Se egli ricorda Dio sin dalla gioventù egli avrà un ricco raccolto spirituale nella vecchiaia.

Bhishma aveva la morte al suo comando. Savitri riportò in vita suo marito tramite il potere della sua castità. Marcandeya conquistò la morte tramite l'adorazione del Signore Shiva. Anche voi potete conquistare la morte attraverso la devozione, la conoscenza ed il potere di brahmacharya.

## **S O G N O**

Chuang Tze, un filosofo cinese, una volta sognò di essere una farfalla. Svegliandosi disse a se stesso: "Ora, sono un uomo che sogna di essere una farfalla, o è una farfalla che pensa io sono Chuang?"

Quando sognate, vedete gli eventi di 50 anni in un'ora. In effetti sentite che 50 anni sono passati. Cos'è più corretto il tempo di un'ora di coscienza di veglia o i 50 anni di coscienza di sogno? Ambedue sono corretti.

Pascal è nel giusto quando afferma che se lo stesso sogno viene a noi ogni notte, dovremmo dar peso ad esso tanto quanto alle cose che vediamo ogni giorno.

## **Un Cambio nella Coscienza**

Proprio come un grande pesce nuota alternativamente tra ambedue le rive di un fiume, la destra e la sinistra o quella che si trova ad oriente e quella ad occidente, così scivola il Purusha tra ambedue i confini, il confine del sogno e quello dello stato di veglia.

La coscienza cambia. Questo cambiamento nella coscienza porta all'esperienza sia allo stato di veglia che a quello di sogno. Gli oggetti non cambiano in se stessi. C'è solo un cambiamento nella mente.

## Veglia, Sogno e Sonno Profondo

Il sogno è chiamato Sandhya o lo stato intermedio, perché esso è a metà tra lo stato di veglia e quello di sonno profondo. Il mondo di sogno è separato da quello di veglia. Il sonno profondo è separato da ambedue i mondi, quello di sogno e quello di veglia.

Il sole è la sorgente e il temporaneo luogo di riposo dei suoi raggi. I raggi emanati dal sole si spandono in tutte le direzioni al sorgere del sole. Essi rientrano nel sole al tramonto, si perdono lì e vengono di nuovo fuori al successivo sorgere del sole. Anche così gli stati di veglia e di sogno vengono fuori dallo stato di sonno profondo, rientrano in esso e si perdono in loro stessi per seguire di nuovo lo stesso corso.

Proprio nel momento in cui vi svegliate il sogno diventa irreali. Lo stato di veglia non esiste nel sogno. Ambedue, lo stato di sogno e di veglia, non sono presenti nel sonno profondo. Il sonno profondo non è presente nel sogno e nello stato di veglia. Quindi, tutti e tre gli stati sono irreali. Essi sono prodotti dalle tre qualità Sattva, Rajas e Tamas. Brahman o l'Assoluto è il silenzioso testimone dei tre stati. Egli trascende anche le tre qualità. E' pura beatitudine e pura coscienza. E' l'Esistenza Assoluta.

## La Mente nel Sogno

La mente è come una ruota che gira sempre. Essa gioca con le percezioni dei cinque sensi ed ottiene esperienze nello stato di veglia. Riceve le differenti impressioni dei sensi tramite le vie dei sensi. Le impressioni sono sistemate nel corpo causale. Ajnana o il corpo causale, è come un tessuto di stoffa nero. In essa sono contenuti i samskara di tutte le vostre nascite precedenti.

Durante il sogno la mente crea vari tipi di oggetti dalle impressioni prodotte dalle esperienze dello stato di veglia. Talvolta le esperienze di nascite precedenti, che sono situate nel corpo causale, si proiettano fuori durante lo stato di sogno.

La mente è quella che percepisce e la mente stessa è quella che è percepita nel sogno. Gli oggetti del sogno non sono indipendenti dalla mente. Essi non hanno un'esistenza separata dalla mente. Fino a quando il sogno dura, le creature del sogno rimarranno, proprio come il mungitore rimane fino a quando la mungitura va avanti. Mentre, nello stato di veglia, l'oggetto esiste indipendentemente dalla mente. Gli oggetti delle esperienze di veglia sono comuni a tutti noi, mentre quelli dei sogni appartengono esclusivamente al sognatore.

La mente nel sogno crea le api, i fiori, le montagne, i cavalli, i fiumi, ecc., senza l'aiuto di alcun mezzo esterno. Essa crea varie curiose fantastiche mescolanze. Voi potrete vedere nel sogno che vostro padre vivente è morto, che state volando nell'aria ecc., potete vedere nel sogno un leone con la testa di elefante, o una vacca con la testa di un cane. I desideri che non sono soddisfatti durante lo stato di veglia sono gratificati nel sogno. Il sogno è un fenomeno misterioso; è più interessante dello stato di veglia.

I desideri sono quelli che regolano tutte le esperienze nello stato di veglia e in quello di sogno. La veglia è il funzionamento fisico dei desideri; il sogno è il funzionamento mentale dei desideri. I sensi sono mossi dai desideri nello stato di veglia; la mente è mossa dai desideri nello stato di sogno. Nella veglia, la mente fa esperienze attraverso i sensi; nel sogno la mente soltanto sperimenta.

Il sognatore crea il mondo da solo nello stato di sogno. La mente soltanto lavora indipendentemente in questo stato. I sensi sono a riposo; sono ritirati dentro la mente. La mente poi è come un furioso elefante lasciato libero.

Proprio come un uomo si ritira dal mondo esterno, chiude le porte e le finestre della sua stanza e lavora nella stanza, così anche, la mente ritira se stessa dal mondo esterno e

gioca nel mondo di sogno con le Vasana ed i Samskara e gioisce degli oggetti fatti di sottili idee che sono i prodotti del desiderio. Il sogno è un vero gioco soltanto della mente.

Proprio come i quadri sono dipinti sulla tela, così anche, le impressioni dello stato di veglia sono dipinte sulla tela mentale. Le immagini sulla tela sembrano possedere varie dimensioni, sebbene siano tutte su una superficie piana. Anche così, benché le esperienze del sogno siano soltanto stati della mente, il sognatore sperimenta internamente ed esternamente nel mondo di sogno. Egli sente, mentre sogna, che il mondo di sogno è completamente reale.

Il sognatore soltanto *sembra* che stia facendo qualcosa nel sogno, ma in effetti non c'è alcuna attività. Le scritture, nel descrivere le nostre azioni nei sogni, le qualificano come: 'se'. "Come 'se' stesse dilettandosi insieme con una donna, o ridendo come 'se'". Anche persone ordinarie descrivono i sogni nello stesso modo: "lo salivo, come 'se', verso la sommità di una montagna.... lo vedevo un albero, come 'se'...." Quindi, il sé che sogna non ha alcuna attività nel sogno.

## Sogni e Karma

Il sognatore non è affatto influenzato da qualsiasi risultato del bene e del male che egli vede nello stato di sogno. Poiché nel sogno, il sognatore, non fa in effetti né quello che è male, né quello che è bene, egli non è legato dal karma di ambedue; perché le buone e le cattive azioni e le loro conseguenze non sono imputate al semplice spettatore di esse.

Nessuno si considera un peccatore a causa dei peccati commessi nei sogni. Né le persone che hanno udito di questo condannano quella persona a quel riguardo. Di conseguenza costui non è toccato da queste azioni.

## I Sogni Sono Creati dal Signore

Gli oggetti del sogno sono creati dal Signore, come frutto dei lavori meno importanti del jiva. Per ricompensare l'anima, per karma poco importanti il Signore crea i sogni.

L'Anima Universale è il creatore dei sogni e non l'anima individuale; perché, se fosse stato possibile, per quest'ultimo di modellare i propri sogni, egli non avrebbe mai creato brutti sogni, ma avrebbe sempre creato solo sogni propizi.

## Sogni Profetici

Vari enigmi della vita vengono risolti tramite suggerimenti provenienti dai sogni. Dai sogni uno può ricevere adatti suggerimenti per l'auto-correzione. Tramite i sogni può conoscere come agire in una particolare situazione. Santi e Saggi appaiono nei sogni durante i periodi di difficoltà ed indicano la via.

Lavori di un genio come poemi, scoperte ecc. vengono trovate nei sogni. Rimedi per malattie sono prescritti nel sogno. Talvolta, un esatto oggetto, visto nel sogno, è visto più tardi nello stato di veglia.

## Sogni, un Indice della Propria Condizione Morale

Sogni, benché di una strana ed illusoria natura, sono un buon indice di una alta o bassa condizione morale e spirituale del sognatore. Colui che ha un cuore puro e un carattere privo di macchia, non avrà mai dei sogni impuri. Un aspirante che medita sempre sognerà della sua sadhana e del suo oggetto di meditazione. Egli farà adorazione del Signore

e reciterà il Suo Nome e Mantra anche nel sogno, tramite la forza dei Samskara. I saggi o i brahma-jnani non hanno sogni. I sogni ci rivelano quegli aspetti della nostra natura che trascendono la conoscenza razionale. Quello che nell'uomo più razionale e morale può esistere in un aspetto del suo essere che è assurdo e immorale, si viene a conoscere solo attraverso lo studio dei suoi sogni. Tutto il nostro orgoglio di razionalità e moralità si scioglie in un nulla non appena riflettiamo sui nostri sogni.

## **Realtà Soggettiva, Realtà Oggettiva e Realtà Assoluta**

L'esperienza di veglia è una percezione; l'esperienza di sogno è una memoria. Come una percezione precede la memoria, la veglia precede il sogno. Mentre l'esperienza di veglia è indipendente dall'esperienza di sogno e dai suoi effetti, l'esperienza di sogno è il risultato delle impressioni delle esperienze di veglia.

C'è un tipo di ordine o sistema nelle esperienze di veglia, almeno maggiore che in quello nei sogni. Ogni giorno, le stesse persone e cose diventano gli oggetti delle esperienze di veglia. C'è un chiaro ricordo delle esperienze del giorno precedente e della sopravvivenza e continuità della personalità nelle esperienze di veglia. La coscienza di questa continuità, regolarità ed unità è assente nel sogno. Il sogno non è ben ordinato, mentre la veglia, comparativamente, è sistematica.

Il sogno è meno reale che la veglia in quanto il diretto contatto con il mondo esterno delle esperienze di veglia è assente. Sebbene ci sia un mondo esterno anche nel sogno, il suo valore è meno importante di quello del mondo di veglia. Malgrado la forma del mondo di sogno sia in accordo con quello del mondo di veglia, in qualità, il mondo di sogno è inferiore al mondo di veglia.

Spazio, tempo, moto ed oggetti, con la distinzione tra oggetto e soggetto sono comuni ad ambedue i mondi. Anche la realtà che essi presentano quando vengono sperimentati è di natura simile. Ma, la differenza si trova nel grado di realtà manifestato da essi. Il jiva sente che c'è un più alto ordine di verità nel mondo di veglia che in quello di sogno.

Che il mondo di veglia abbia una realtà relativa, non prova che esso è reale in senso assoluto. Dal punto di vista della più alta Realtà anche l'esperienza di veglia è irreali. Come il sogno è trascendente per lo stato di veglia, anche il mondo di veglia è trascendente nello stato della realizzazione del Sé.

Il sogno è un'apparente realtà. La veglia è una realtà relativa. Turiya o Brahman è l'Assoluta Realtà.

La veglia è la realtà dietro il sogno. Turiya è la realtà dietro la veglia.

Dal punto di vista di Turiya, ambedue, veglia e sogno, sono irreali ma, la veglia di per sé, in relazione all'esperienza di sogno, ha una più grande realtà che il sogno. In un certo senso, come Turiya è rispetto alla veglia, così la veglia è rispetto al sogno.

Il sogno, non è un sogno per il sognatore. Solo per uno che è sveglio il sogno è riconosciuto essere un sogno. Ugualmente, la veglia appare essere reale per uno che è ancora nello stato di veglia. Solo per uno che è nello stato Turiya, la veglia è priva di realtà. La veglia viene definita un lungo sogno, in confronto con l'ordinario sogno che è breve.

Ci sono gradi di realtà nelle esperienze dell'individuo. I tre gradi più importanti sono il soggettivo, l'oggettivo e l'assoluto. L'esperienza di sogno è soggettiva. L'esperienza di veglia è oggettiva. La realizzazione dell'Atman o Brahman è l'esperienza dell'Assoluta Realtà. L'essere individuale e il soggettivo sono messi in paragone con il mondo oggettivo. Il soggetto e l'oggetto hanno uguale realtà, nonostante che ambedue siano negati nell'Assoluto.

## Veglia – un Lungo Sogno

In ambedue gli stati, di veglia e di sogno, gli oggetti sono *percepiti*, sono associati con la relazione soggetto-oggetto. Questa è la similitudine tra i due. La sola differenza tra i due stati è che gli oggetti nel sogno sono percepiti nello spazio dentro il corpo, mentre nelle condizioni di veglia, essi sono visti nello spazio esterno al corpo. Il fatto del loro 'essere visti' e della loro conseguente illusione, sono comuni in ambedue gli stati.

La percezione di un oggetto è irrealistica perché gli oggetti sono creazioni della mente. Un oggetto ha una sua particolare forma, perché la mente crede che essa sia così. Infatti gli oggetti di ambedue gli stati del sogno e della veglia sono irreali.

Ogni cosa che ha una forma è irrealistica. Le forme sono modi speciali di cognizione e percezione. Esse non sono finali. Nella veglia, ci sono forme fisiche; nel sogno, ci sono forme mentali. In ogni modo sono tutte solo forme, limitate nello spazio e nel tempo. Una forma dura fino a quando quella particolare condizione mentale dura. Quando c'è una condizione mentale diversa, anche le forme delle esperienze cambiano. Questo è il motivo per cui la forma del mondo svanisce quando si raggiunge la realizzazione del Sé.

Le relazioni di sogno sono contraddette dalle relazioni di veglia. Le relazioni di veglia sono contraddette dalla supercoscienza che non può essere contraddetta. La presenza di nessuna contraddizione è la prova della realtà.

Il mondo irrealistico appare reale, mentre in realtà, esso è un lungo sogno che sorge nella nostra mente. Come nel sogno, così nello stato di veglia, gli oggetti visti non sono sostanziali, nonostante le due condizioni differiscano in quanto l'una è interna e sottile e l'altra esterna, grossolana e durevole. Questo mondo non è altro che un lungo sogno.

Quando all'età di 60 anni, fate una visione retrospettiva della vostra vita nel college, è tutto un sogno per voi. Non è così? Anche il futuro vi apparirà nello stesso modo.

Il passato è un sogno; il futuro è un sogno; il solido presente è anche un sogno. Il fatto che nella realizzazione del Sé ci sia un'assoluta cessazione delle esperienze fenomeniche, mostra che tutti i fenomeni sono irreali.

## Obiezioni Rifiutate

Può venir detto che gli oggetti nello stato di veglia servono ad uno scopo ben definito e quelli del sogno non servono a nessuno scopo. Questo argomento non è corretto, perché gli oggetti usati come mezzi per qualche fine o scopo nello stato di veglia, sono contraddetti nello stato di sogno. Un uomo nello stato di veglia mangia, beve e soddisfa la sua fame ed è libero dalla sete. Ma, quando egli va a dormire, si ritrova nel sogno di nuovo afflitto da fame e sete come se non avesse preso cibo e bevuto da giorni. Anche il contrario di ciò accade e si scopre che è vero. L'utilità e l'oggettivo valore delle cose, nello stato di veglia, è cancellato nello stato di sogno. Come anche le condizioni ed esperienze nel sogno sono invalidate nella veglia. Gli oggetti agiscono come mezzi per un fine solo in una particolare condizione e non in tutte le condizioni. Le cose sono reali solo nel loro proprio reame, e non sempre. Quello che non è sempre reale è un'apparenza, è irrealistico; perché la realtà è sempre esistente. Poiché gli oggetti dello stato di veglia non lavorano nel sogno essi sono irreali. Poiché gli oggetti del sogno non lavorano nello stato di veglia, essi sono irreali. Di conseguenza, ogni cosa è irrealistica.

Si può obiettare che gli oggetti del sogno sono strani, fantastici ed innaturali e di conseguenza, la veglia non può essere come il sogno. Ma le esperienze nel sogno, benché grottesche e anormali, non sono anormali per il sognatore. Esse appaiono fantastiche solo in uno stato differente, cioè nella veglia. Uno non può dire quello che è realmente fantastico e quello che è normale e reale. La mente dà valore agli oggetti e il suo concetto di normalità o

anormalità, cambia in accordo allo stato in cui essa si trova. Il sognatore ha la sua propria concezione di spazio, tempo e causa, anche come colui che è sveglio ha le sue proprie nozioni. Uno stato è assurdo quando è paragonato all'altro. Questo mostra che ambedue gli stati sono illogici e quindi, assurdi da un punto di vista più alto.

Si può dire che gli oggetti visti durante la veglia non sono semplici immaginazioni mentali, perché gli oggetti dell'esperienza di veglia sono visti anche da altre persone, sia che la mente ne prende nota oppure No. Ma, si vede che anche nello stato di sogno, gli oggetti dell'esperienza sono aperti alla percezione di altre persone, malgrado le persone come anche gli oggetti, siano tutte immaginazioni soggettive.

Si può dire che, durante la veglia, percepiamo attraverso gli organi dei sensi e non attraverso le idee. Ma si è visto che anche nel sogno, percepiamo attraverso gli organi dei sensi che appartengono allo stato di sogno, che non sono meno reali di quelli dello stato di veglia. Quindi come il sogno è irreali, anche la veglia deve essere irreali.

## **L'Atman Privo di Sogni**

C'è un'unica pura Coscienza o Atman in tutti gli esseri che è infinita, eterna, onnipervadente, auto-esistente, auto-luminosa ed auto-contenuta; che è priva di parti, senza tempo, priva di spazio, senza nascita e senza morte. Questo è il reale 'IO'. Questo IO mai veglia, mai sogna o dorme. E' sempre il veggente o il silente testimone dei tre stati di veglia, sogno e sonno profondo. Egli è il Turiya o il quarto stato. E' lo stato che trascende i tre stati.

E' il falso o relativo io chiamato Ahankara o ego o jiva che si sveglia, sogna e dorme. Colui che veglia, chi sogna e chi dorme, sono tutte personalità mutevoli ed irreali.

Il vero Sé, il reale IO, mai si sveglia, sogna o dorme. Dal punto di vista dell'Assoluta Verità (Paramarthika Satta) nessuno si sveglia, sogna o dorme.

## **Svegliatevi e Realizzate**

Imparate ad essere i testimoni dei vostri pensieri nello stato di veglia. Potete essere consci nello stato di sogno che state sognando. Così nello stato di sogno potete modificare, fermare o creare i vostri propri pensieri, indipendentemente. Sarete capaci di mantenervi svegli nello stato di sogno. Se i pensieri nello stato di veglia sono controllati, voi potete controllare anche i pensieri del sogno.

Non permettete alla mente di correre nei solchi seguiti dai sensi. Fortificatevi sviluppando l'intelletto, tramite l'indagine su Brahman, la riflessione e la contemplazione. L'intelletto servirà allo scopo di essere una robusta fortezza. Esso non permetterà alle impressioni dei sensi di essere stipate nel corpo causale. Non permetterà inoltre che le impressioni del corpo causale vengano fuori. Servirà così ad un doppio scopo.

Brahman soltanto è realmente esistente. Jiva e mondo sono falsi. Uccidete questo illusorio egoismo. Il mondo è irreali quando paragonato a Brahman. E' invece una solida realtà per un appassionato uomo mondano, come anche i sogni sono reali per un bambino. Il mondo non esiste per uno jnani o un realizzato.

Sognate di essere un re; godete di varie esperienze e regali piaceri. Non appena vi svegliate ogni cosa svanisce. Ma voi non ne sentite la perdita perché sapete che le creature del sogno sono tutte false. Quando conoscerete il vero Brahman, la coscienza di veglia diventerà anch'essa completamente falsa come un sogno. Anche nella coscienza di veglia, se siete ben stabiliti nell'idea che il mondo è una falsa illusione, non proverete nessun dolore.

Svegliatevi e realizzate, figli miei!

*Swami Sivananda*