

LA VERITÀ
SULLO YOGA

CONOSCI TE STESSO

di
Swami Chidananda



Assisi - Luglio 2002

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione del Gurupurnima 2002 (24 Luglio 2002).

Prima Edizione Italiana: Luglio 2002

Traduzione Italiana di:
“ The Truth About Yoga - Know Thyself”
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 - Uttaranchal - India

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
dalla Tipolitografia Properzio

Introduzione

Questo piccolo libro contiene la traduzione di due conferenze di Swami Chidananda tenute a Vancouver (Canada) agli inizi degli anni '70, estratte dal suo libro " The Path Beyond Sorrow " .

In questi ultimi decenni lo Yoga è penetrato in tutti gli strati sociali della nostra società, ma non tutti ne hanno chiaro il significato e la sua importanza.

Nella prima conferenza: "La Verità sullo Yoga" Swami Chidananda, con grande autorevolezza, dopo aver sgombrato il campo da ogni equivoco, errata o fantasiosa interpretazione, descrive ed illustra con grande competenza quello che lo Yoga è e quale aiuto può portare nella vita di ogni uomo ed in particolare per il ricercatore spirituale.

Non essendo legato a nessun sentiero religioso, lo Yoga, questa grande tecnica, può aiutare ogni individuo, di qualsivoglia credo e razza, a sviluppare tutte le potenzialità nascoste dentro di lui al fine di raggiungere l'Obbiettivo Supremo, la Realizzazione di Dio.

Nella seconda conferenza: "Conosci Te Stesso", Swamiji mette in evidenza il fatto che in Occidente, mentre nella scienza e nella tecnologia sono stati fatti incredibili progressi, nell'indagine della conoscenza di sé stesso l'uomo ha fatto pochissimi avanzamenti. Eppure è "...nella conoscenza di sé stesso che le leggi che governano la vita vengono scoperte ed i fattori che determinano il comportamento umano sono rivelati..." Egli quindi, illustrando la vera essenza di questo "Io", esorta ad abbandonare la falsa identificazione ed a stabilirsi nella vera Realtà: "Esistenza-Conoscenza-Beatitudine Assoluta".

Lasciamo all'attento lettore l'approfondimento di questi argomenti, fondamentali per una rapida crescita sul sentiero spirituale.

Con l'augurio che sia di giovamento a molti.

I Traduttori
Assisi – Luglio 2002

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



LA VERITÀ SULLO YOGA
di
Swami Chidananda

Radiante Immortale Atman! Sia Gloria al Divino!
Possa la Grazia del Signore portare pace al mondo intero e benessere a tutto il genere umano.

Questo è un mondo di nomi e forme passeggero. In esso tutte le cose cambiano e subito raggiungono la loro dissoluzione. Un'unica COSA però, dimora immutabile in tutti questi cambiamenti. E' la Grande Realtà, l'indeperibile, l'indistruttibile, l'immutabile Essere che voi chiamate Dio. Questo Grande Essere, questo Spirito Universale, è l'Eterna Sorgente, il substrato, è l'obbiettivo finale di tutta l'esistenza. E' l'esistenza eterna, la conoscenza assoluta, la beatitudine infinita, l'incommensurabile ed eterna pace. RaggiungerLo, significa diventare privi di paura, liberi e immortali. RaggiungendoLo trascendete la morte, passate al di là di ogni sofferenza, dolore e angoscia. Raggiungete uno stato di indescrivibile gioia, pace ineffabile e suprema, esaltata coscienza di felicità e beatitudine. Questo è sostanzialmente e tangibilmente possibile come raccogliere un frutto maturo assaporarlo e goderlo.

Lo Yoga è il mezzo con cui l'anima umana raggiunge l'Essere Supremo e sperimenta l'infinita beatitudine che è totalmente perfetta, pura ed assoluta. Lo Yoga è l'approccio alla Divinità. Questo è il più semplice significato del termine Yoga. E' l'ascesa verso la Verità o il movimento verso l'Eterna Assoluta Realtà. Il soggetto dello Yoga è molto importante; questa scienza è stata sviluppata dagli antichi veggenti e saggi della Santa Terra dell'India e concessa per sempre a tutto il genere umano. Una corretta comprensione di questa eredità universale dovrebbe, quindi, essere un importante passo verso la comprensione di voi stessi e del mondo. Una giusta valutazione di questa grande scienza dovrebbe permettervi di vivere la vostra vita in un modo molto più soddisfacente.

La Saggezza dell'Oriente

Nella presente congiuntura di questo importante XX secolo, il concetto di un mondo unico sta guadagnando terreno nelle menti di tutti gli uomini riflessivi. La necessità dello scambio e dell'interscambio di valori culturali, di conoscenza scientifica e di molti altri aspetti della vita umana è sentito sempre più forte. Le conquiste delle differenti razze e nazioni umane sono diventate una comune proprietà del mondo intero. Le persone di ogni parte sono diventate sempre più consce dell'unicità dell'umanità.

E' evidente che l'Occidente ha sviluppato molte cose meravigliose nel campo esteriore dell'umana vita, mentre l'Oriente e specialmente l'India, ha sviluppato delle cose bellissime nel campo della vita interiore dell'uomo. Mettendo insieme ambedue queste scoperte, ci potrebbe essere un mutuo beneficio sia per l'Oriente che per l'Occidente. Se noi in Oriente mettessimo in pratica i benefici che l'Occidente ha sviluppato, dovuto al suo progresso ed avanzamento nelle scienze materiali esteriori, e voi in Occidente riceveste le grandi ricchezze

di saggezza dell'Oriente e applicaste i metodi pratici per la perfezione della vita interiore, un nuovo equilibrio si realizzerebbe nel mondo. In questo contesto, il soggetto dello Yoga è di reale importanza. E' anche più importante in questo momento stabilire chiaramente in cosa questa grande scienza consiste, perché abbondano su di essa così numerosi erronei giudizi, che variano di grado dall'assurdo al fantastico. Cercherò quindi di darvi una chiara e quanto più è possibile inequivocabile visione di quello che lo Yoga è, per poi allargarmi su quello che è il suo significato per ogni individuo in questo grande, pieno di eventi, XX secolo.

Quello che lo Yoga non E'

Per primo e prima di tutto, lo Yoga non è semplice acrobazia. Ci sono alcune peculiari nozioni sullo Yoga, come se esso fosse principalmente implicato con la manipolazione del corpo in varie strane posizioni: stare in piedi sulla testa, torcere la spina dorsale, o assumere le bizzarre posizioni dimostrate nei testi illustrati sullo Yoga. Queste tecniche sono impiegate per un solo tipo di pratica dello Yoga, ma non formano parte integrale del tipo molto più importante. E' possibile che senza star dietro a queste posizioni fisiche, o non conoscendo nulla circa esse, uno possa ancora essere un perfetto Yogi. La pratica delle posizioni non è un'indispensabile parte dello Yoga. Al meglio, le posizioni servono come un aiuto ausiliario o minore, per lo Yoga propriamente detto.

Per secondo, lo Yoga non è l'esecuzione di imprese magiche. Io menziono questo in particolar modo perchè, sfortunatamente, ci sono in Occidente molti equivoci dovuti a certe pretese fatte da alcuni falsi Yogi o pseudo Yogi dell'Oriente. Io non mi vergogno di ammettere che questo è un fatto. Durante gli ultimi cinquant'anni, molti grandi Swami e Yogi sono venuti in Occidente, ma sono venuti anche alcuni ciarlatani ed imbrogliatori. Senza alcun diritto o pretesa di appartenere a questa grande scienza, essi si sono atteggiati come Yogi per ottenere per loro stessi un confortevole livello di vita, o per qualche altro egoistico interesse. Essi hanno grandemente disilluso molti sinceri ricercatori in Occidente. Nel passato essi sono venuti e, sfortunatamente, sono presenti anche ora. Malauguratamente ogni cosa che è buona, viene sempre corrotta da gente cattiva. Questo è accaduto ed accade in tutto il mondo ed in ogni tempo della storia. Ci sono alcuni egoistici motivi dietro la deliberata mistificazione di cose che appartengono allo Yoga. La conseguente distorsione di questa vera scienza ha causato molte disillusioni. Non è fuori luogo per me dirvi, in franchi e chiari termini, che non tutto quello che è stato considerato come Yoga dagli Hindù è veramente Yoga. Lo Yoga non è magia, né è l'esecuzione di una qualche straordinaria o inusuale azione.

Lo Yoga non è Fachirismo, come viene creduto da molti turisti o viaggiatori in Oriente, specialmente gente nuova, che preferisce sempre il fantastico ed il sensazionale al sensibile ed al normale. Questa gente ha operato per riportare in Occidente l'idea che lo Yoga è una qualche forma di autotortura: come quella di giacere su un letto di chiodi, seppellirsi sotto terra, masticare e inghiottire pezzi di vetro, bere acido, inghiottire chiodi o perforarsi con aghi e spilloni. Queste sono le immagini che essi presentano come "gli Yogi dell'India". Queste immagini possono illustrare un uomo con i capelli intrecciati ed il corpo nudo che giace su un letto di chiodi o che è sospeso, forse, ad un ramo d'albero con la testa in giù ed i piedi in su. Questo non ha nulla a che fare con lo Yoga, ed i veri Yogi non hanno nulla a che fare con tutto questo.

Lo Yoga non è un cerimoniale magico od un rito particolare. Non è edonismo, né paganesimo. Non è la lettura della mano, o l'illustrazione della fortuna. Non è fare profezie né astrologia. Non è la lettura del pensiero né sono incantesimi per liberare dagli spiriti maligni. Nulla di tutto questo è Yoga. Se la gente chiama se stessa Yogi e poi spiega il loro Yoga facendo qualcuna di queste azioni vuol dire che sta soltanto facendo cattivo uso del nome di

Yoga, dell'etichetta Yoga. *Lo Yoga è la pura scienza per la realizzazione della vostra divina natura, quella pura scienza per sviluppare la perfezione che è inerente in voi.* La pura scienza per raggiungere il vero scopo della vita. Lo Yoga non è autoipnotismo; non è andare dentro una trance ipnotica con la ripetizione di certe formule magiche o con la monotona esecuzione di certi gesti, sebbene questa è l'opinione ritenuta da alcune cosiddette illuminate e intelligenti persone che hanno studiato questa scienza. Tale opinione mostra una deplorabile e deprecabile mancanza di comprensione del reale significato dello Yoga.

Lo Yoga non significa esperienze come quelle ottenute col prendere acido lisergico (LSD) o mescalina o peyote (di origine messicana) o funghi divini. Queste esperienze non sono Yoga, né sono lontanamente somiglianti alle esperienze che derivano dalla pratica dello Yoga.

Lo Yoga non è né occultismo, né commercio di misteri. Sebbene alcune delle tecniche Yoga siano state tenute segrete, c'è una buona e valida ragione per questo; proprio come tenete un fanciullo lontano da una macchina complicata e pericolosa, così alcune delle tecniche Yoga sono state tenute segrete, ma questa non era un segretezza per amore del segreto. Questo è stato fatto per proteggere coloro che non sono ancora adatti per sperimentare quegli aspetti della scienza che richiedono cura e stretta attenzione. Quando queste stesse persone hanno raggiunto la necessaria capacità, esse vengono rapidamente condotte a quella conoscenza interiore delle tecniche più segrete. Così si può osservare che lo Yoga, non è né segretezza né commercio di misteri.

Per ultimo, lo Yoga non è un culto religioso. Poiché lo Yoga si è evoluto in Oriente, esso ha dentro di sé alcuni concetti Orientali. Questo è vero. Ma questi concetti formano soltanto la base metafisica del vero Yoga. Essi non hanno nulla a che fare con l'attuale evoluzione della scienza del corretto Yoga. Le altamente evolute e pratiche tecniche dello Yoga possono essere applicate a tutte le razze, nazioni, caste, credi, chiese e sette. La vostra affiliazione è di poco conto, poiché questo corpo di tecniche pratiche è distinto e totalmente separato da tutti quei concetti metafisici che ne sono la base. E' vero che lo Yoga è stato sviluppato dagli Hindù in quanto essi hanno raffinato alcuni concetti di significato religioso, ma questo risultato delle loro ricerche, lo Yoga, è di valore universale. E' in questo modo che dovrete chiaramente distinguere lo Yoga dalla metafisica da cui esso deriva. I concetti sono peculiarmente Hindù ed Orientali, ma lo Yoga, separabile dalla sua base filosofica e storica, è al di là dei concetti teorici e quindi non può correttamente essere considerato come Hinduismo.

Angoscia e Sofferenza - La Genesi dello Yoga

Ora, avendo cercato di dirvi cosa **non è lo Yoga**: né acrobazie, né magie, né torture, né cerimoniali o riti misteriosi, né edonismo o paganesimo, né occultismo, né vendita di misteri, né autoipnosi o esperienze tipo LSD o mescalina, cercherò di dirvi quello che lo Yoga in effetti è. Lo Yoga è essenzialmente una materia spirituale che riguarda un metodo spirituale. E' un fervente pratico avvicinamento alla realizzazione della Suprema Realtà, il centro essenziale delle vostre vite - Dio. Lo Yoga è un patrimonio di tutta l'umanità.

Brevemente vi dirò ora della genesi dello Yoga. Osservando la vita dell'uomo sulla terra, dovrete ammettere che la vita non è tutta gelati e cioccolata, dolci e spettacoli. E' nascita, crescita, dolore, sofferenza, angoscia, perdita e guadagno, onore e disonore, raggiungimento e delusione, sforzo, afflizione, malattia e, alla fine, decadimento dell'essere umano e morte del corpo. Tutto questo è assolutamente inesorabile ed inevitabile. L'uomo è pieno di difetti e debolezze. La sua mente è piena di attrazioni e repulsioni. Egli considera alcuni come propri amici, altri non li considera tali e quindi oppone gli interessi di un gruppo

agli interessi dell'altro. Quindi sorgono inimicizie, malizie, rancori, frizioni, dispute e ripicche. Questo problema - quello dell'angoscia, sofferenza, malattia, delusione, decadimento, dissoluzione e morte - è il grande problema che ha determinato la nascita della nobile Scienza dello Yoga. Lo Yoga fornisce una infallibile ed efficace soluzione per tutte queste malattie in ogni tempo. Lo Yoga trae le sue origini dalla necessità sentita dall'uomo di andare al di là di tutte le angosce e sofferenze e di liberarsi anche dalla schiavitù derivante da un'esistenza finita e di raggiungere una vittoria finale sopra tutte le paure e sopra la stessa morte. A quest'ultimo grande problema, lo Yoga giunge come una soluzione pratica. Fornisce il legame perduto tra l'uomo e l'Infinita Sorgente del suo essere.

Lo Yoga chiaramente afferma che la natura dell'uomo è essenzialmente beatitudine, perfezione, pace e libertà. Eternamente egli è uno con Quello. La perdita della sua consapevolezza, della sua unicità con l'infinita, onniperfetta Sorgente del suo essere, è la vera causa del suo coinvolgimento in questo processo terreno chiamato vita. Per riguadagnare la sua vera consapevolezza e per realizzare una volta di nuovo la sua eterna unicità con il Divino è necessaria la pratica dello Yoga. I mezzi per superare i difetti e le imperfezioni di questa vita terrena e per sperimentare così l'unione con il Supremo, costituiscono la sua struttura. Lo Yoga mostra come superare le imperfezioni della natura inferiore e come guadagnare una completa padronanza sopra la mente ed i sensi. L'uomo è essenzialmente, totalmente perfetto. Egli non è la mente ed i sensi, egli non è un insieme di desideri sensuali ripieni di passione. Non è questa mente affollata di desideri, spinta qua e là e attraversata da centinaia di pensieri. Essenzialmente l'uomo è un essere perfetto, una emanazione dell'Essenza Divina.

Una Scienza Costruita sull'Esperienza Pratica

Quello che è la Divinità quello, essenzialmente, anche l'uomo è. L'uomo partecipa di quella stessa natura ed è capace di riguadagnare la consapevolezza di quella natura divina, assoggettando se stesso al processo dello Yoga. Servendosi egli stesso di certe ben sperimentate tecniche pratiche, la propria coscienza viene sollevata dal livello fisico al più vasto livello spirituale trascendentale. Questo più elevato livello diventa un tutt'uno con la Coscienza di Dio, la Coscienza Divina, la Coscienza Cosmica. Questo è il raggiungimento che è concesso agli Yogi che hanno sperimentato sempre e nuovamente, centinaia e migliaia di volte, i vari metodi pratici che culminano in questa gloriosa esperienza. Veggenti e mistici, attraverso i secoli, hanno provato la validità di queste tecniche proprio fino all'ultima virgola. La scienza non dipende semplicemente da un credo, ma dall'esperienza guadagnata dalla pratica applicazione dei suoi principi. L'autorità di molti che hanno padroneggiato se stessi, è la conferma della realizzazione vivente e delle gloriose esperienze raggiunte. Questi Maestri sono presenti anche oggi in tutte le parti dell'India.

Anche al di fuori dell'India, ci sono uomini e donne perfetti, le cui anime sono state illuminate da questa divina esperienza. Lo scopo della vita di ogni anima in India si dirige direttamente verso il raggiungimento di questa effettiva esperienza, la realizzazione di Dio. Tuttavia ci sono alcune anime illuminate da Dio anche al di fuori dell'India; possono essere poche, ma sante anime che hanno raggiunto alte esperienze spirituali, sono presenti in America in Europa e nel lontano Oriente. Non desiderando alcun riconoscimento, esse vivono spesso nell'ombra. Ciononostante essi sono tutti degli Yogi, sia che applichiate il termine Yoga alle loro pratiche o no; il loro modo di vita, è un raggiungimento Yoga in accordo al significato sanscrito del termine - *uno stato di unione con il Divino o un'esperienza di unità con la Grande Realtà*. Questo è il vero significato del termine Yoga. Yoga vuol dire esperienza di Verità o la Coscienza della Realtà o Unione con il Divino.

Ci sono anche significati secondari del termine “Yoga”. Tutte le tecniche che alla fine concedono al praticante l’esperienza della Divina Coscienza, possono anche essere designate con la parola “Yoga”. Queste varie tecniche, per amore di un’esplicita classificazione, sono state suddivise in quattro o cinque differenti pratici approcci, ognuno dei quali culmina nell’esperienza dell’Unica grande Verità. Alcune ben definite, scientificamente evolute ed intelligentemente formulate tecniche rendono capace l’uomo di liberarsi di tutte le impurità imposte su di lui dalla natura del suo corpo, mente e sensi e di concentrare i suoi pensieri totalmente sul Supremo. In accordo a questa definizione, Yoga significa dirigere la mente verso Dio, arrivare ad un profondo livello di adorazione interiore del Divino, e alla fine, realizzare la propria unità con la Coscienza Divina. Inoltre, c’è anche un altro semplice significato del termine Yoga ed esso implica ogni sforzo che l’anima può fare nel suo tentativo di raggiungere Dio.

Ci può essere qualcosa che potete aver trovato in qualche testo di Yoga o può essere qualcosa che avete iniziato a fare senza alcun suggerimento proveniente da una sorgente esterna; se trovate che certe azioni vi aiutano nell’andare verso Dio, e questo in accordo con le vostre necessità individuali ed il vostro temperamento, allora quell’azione è una parte del vostro Yoga, sia che sia stata esposta oppure no, in un testo di Yoga o vi sia stata spiegata da un insegnante Hindù. Nello Yoga c’è la possibilità per un’espansione infinita. Non è una rigida scienza dove i cambiamenti e gli aggiustamenti sono proibiti. Le tecniche di base rimangono essenzialmente inalterate, ma i dettagli delle pratiche possono essere modificati a beneficio del praticante, indipendentemente dal fatto che egli sia un Hindù o un Occidentale, un uomo od una donna. Ugualmente, una certa tecnica che può essere adatta a voi in una certa forma in un particolare periodo della vostra vita spirituale, può essere modificata e variata per adattarsi a voi in un altro stadio della vostra vita spirituale.

Un esempio di queste modifiche lo si può trovare in una delle più semplici forme di Yoga. Questa è la pratica della ripetizione del Nome Divino. Con la costante ripetizione del Nome di Dio, mantenete il pensiero di Dio sempre nella vostra mente. Con questo ricordo di Lui, cominciate a sentire la Sua presenza e questo aiuta la vostra mente a rimanere libera da tutti i pensieri indegni. La vostra mente si stabilizza nella pace e nella calma e voi potete condurre in silenzio la vostra vita interiore.

Ora, il Nome di Dio può essere ripetuto in maniera udibile. La mente diventa concentrata se udite la vostra propria ripetizione. Più tardi, come evolvete e cominciate ad essere capaci di concentrare la mente spontaneamente, potete fare a meno di questo tipo udibile di ripetizione e portare avanti il vostro canto silenziosamente, mentalmente. Così applicate questa singola tecnica della ripetizione del Nome Divino in un particolare modo all’inizio quando cominciate e, successivamente in uno stadio più avanzato, per essere in accordo al vostro nuovo livello di coscienza e di convenienza, lo modificate e lo applicate in una differente maniera.

Lo Yoga è il pratico metodo per lo sviluppo della inerente divina perfezione che è dentro di voi. Voi siete Spirito libero da ogni nome e forma. La mente è semplicemente il mezzo per la vostra espressione. Lo Yoga vi porta nella consapevolezza della vostra reale natura. Per mezzo dello Yoga, vi qualificate per la realizzazione della vostra eterna unità con il Supremo.

Una Tecnica Universale per Ogni Tempo

Mentre questa scienza si stava evolvendo, i grandi Saggi non erano molto preoccupati circa i requisiti di particolari gruppi quali gli Hindù o gli Orientali, piuttosto, essi presero a considerare “l’uomo sulla terra” e come egli era costituito. Era evidente per essi che il corpo

fisico e la mente servivano a certi scopi; il corpo come uno strumento della mente e la mente come un canale per l'espressione dell'anima. Essi osservarono che sfortunatamente l'uomo era reso schiavo dal corpo, oppresso dai sensi e afferrato e tiranneggiato dai desideri della mente. Questa era l'immagine dell'uomo terrestre - obbligato dai sensi e tormentato dal desiderio, la gloria del suo spirito completamente dimenticata - essi cercarono di cambiare questa immagine con la pratica dello Yoga.

Lo Yoga usa una tecnica per cui voi superate la schiavitù del corpo attraverso il controllo dei sensi, padroneggiando la vostra mente e controllando pensieri e desideri. Andando al di là di essi, raggiungete l'interiore profondità del vostro essere dove vi riconoscete per essere quello che realmente siete: un essere totalmente perfetto e divino. Lo Yoga non fu dato all'uomo di una qualche particolare nazione o religione; fu dato a tutta l'umanità. Quando la gente mi chiede se lo Yoga è adatto per le menti moderne, io sento che questa domanda è fuori luogo, perché non c'è qualcosa che si può definire mente moderna in relazione allo Yoga. Lo Yoga riguarda l'uomo perenne. Tratta con la vostra Divina Essenza imprigionata nella mente e nella materia, proprio come è stato sin dall'alba della creazione e come sarà fino a quando questo mondo durerà. Quindi non c'è questione di uomo moderno o antico; potete chiamarvi moderni, ma duemila anni da ora, la gente che guarderà indietro al XX secolo potrebbe dire "o quegli antichi di secoli addietro!" Così "moderno" è solo un termine relativo, mentre lo Yoga è una scienza non solo del passato ma per il presente come anche per il futuro. Finché l'uomo esiste sulla terra, egli sarà sempre afflitto dal problema del dolore, della sofferenza, della malattia, della nascita e della morte, e lo Yoga sarà sempre la soluzione per questo grande problema.

L'applicazione dello Yoga è universale. Può essere applicato entro gli schemi di una vita religiosa, ma esso trascende anche la religione. **E' al di sopra di ogni religione.** Lo Yoga è totalmente estraneo ad ogni dogma o dottrina. Le sue basi, per quanto riguarda i concetti coinvolti, sono totalmente universali. L'estensione della sua applicabilità è compatibile con l'intera umanità in ogni luogo ed in ogni tempo.

Ora dato che sappiamo che il problema centrale della vita è la schiavitù dell'uomo alla mente ed alla materia, cosa esattamente cerca di fare lo Yoga? In breve, cerca di liberarvi dalla vostra schiavitù e darvi ancora una volta la consapevolezza della vostra eterna Divina Natura. Gli Yogi hanno trovato che la più grande difficoltà ed il maggiore ostacolo a questa consapevolezza è quel pensiero nella mente che fa dire a voi stessi: "io sono questo corpo, questo finito essere umano. Io sono soggetto a dolore e sofferenza. Io mi devo relazionare a questo ed a quello. Ho bisogno di questo e di quello. Sto soffrendo di sete e di fame, ecc." Per ottenere piacere e per evitare il dolore, la mente mantiene l'uomo in un costante stato di identificazione con quella parte di lui che è transitoria. La mente è completamente esteriorizzata, essa va fuori attraverso i sensi verso gli oggetti dei sensi; osserva soltanto l'universo esteriore. Essa non si ritrae dai sensi per andare all'interno e osservare la sua vera, interna, profonda natura.

La mente è l'ostacolo. I canali per il moto verso l'esterno della mente possono essere trovati in tutti i sensi. Alla fine si può considerare la mente come il senso principale, il primo strumento, ed esso è quello che è legato agli oggetti esterni. Se siete capaci di far sì che la mente vada all'interno, tramite un'attenta introspezione, potrete superare tutti i difetti e le debolezze della natura umana che vi stanno privando di quell'esperienza di beatitudine e pace inerente alla vostra natura divina.

Allenando la mente con lo Yoga

La mente si esprime in quattro modi diversi. Il primo, come razionalità o potere di ragionamento. Secondo, come emozione o amore. Terzo come attività o dinamismo. Quarto, come riflessione o capacità contemplativa. Tutti questi quattro aspetti del mentale devono essere disciplinati e allenati per andare verso l'interno, così che tutte le vostre risorse siano completamente canalizzate e dirette verso il Grande Obiettivo - Dio.

Il potere del ragionamento non dovrebbe essere dissipato in quel panorama di apparenze che è chiamato il mondo. Questo potere dovrebbe generare dentro di voi una comprensione della Suprema Essenza che giace all'interno, la vera sorgente di tutta l'intelligenza, la luce brillante che rende la vostra intelligenza luminosa. Senza di Essa, voi non potete né pensare, né conoscere. Ci sono molte meravigliose tecniche nello Yoga per dirigere tutti i vostri pensieri verso la Grande Realtà, tutte le vostre emozioni verso Dio, tutto il vostro dinamismo verso il Grande Obiettivo ed ogni vostro potere razionale verso l'Assoluta Realtà. La canalizzazione di questi quattro aspetti della vostra mente e della vostra natura verso l'unica grande Suprema Realtà, vi conduce al di là di ogni angoscia e vi rende liberi per sempre dalla schiavitù del legame alla mente ed ai sensi, e vi concede la luminosa esperienza della realizzazione del Sé. Voi diventerete immortali.

Lo Yoga è la scienza che fa sì che la vostra mente venga assorbita in Dio. Voi dedicate tutto il vostro amore alla Sorgente Suprema del vostro essere. Dedicate tutte le vostre attività a quel grande obiettivo che è il vostro destino finale. Concentrate tutti i vostri pensieri in modo tale che essi possono essere ritirati da questo fantasmagorico universo e fatti immergere nel grande e glorioso pensiero di Dio.

Il dirigere tutte le vostre capacità intellettuali verso la realizzazione della Verità è conosciuto come lo Yoga dell'intelletto. In questa branca dello Yoga, voi praticate un supremo esercizio per cercare di afferrare la Realtà intellettualmente tramite una reale razionalità. Sviluppare tutte le capacità di amare Dio è conosciuto come lo Yoga della devozione o lo Yoga dell'amore (Bhakti Yoga). Dedicare tutte le attività della vita a Dio è ancora un'altra branca di questa scienza dello Yoga in cui voi integrate, su una base totalmente altruistica, tutte le varie fasi della vostra attività della vita. Per ultimo, nel Raja Yoga, vi rendete sempre più consci di Dio come il centro del vostro essere e vi impegnate in uno speciale processo in cui i vostri pensieri vengono fatti immergere totalmente in Lui. Ci sono molti incoraggianti aspetti che questo Yoga venga seriamente considerato da molti ricercatori in Occidente, come il più efficace metodo per risolvere i complicati processi della loro civiltà.

Ora potete chiaramente vedere la relazione tra lo Yoga e voi stessi. Lo Yoga vi rende disponibile un metodo scientifico per avvicinare Dio. Attualmente, qualsiasi cosa facciate in questo approccio è effettivamente Yoga, sia che lo consideriate come tale oppure no. In questa affermazione c'è una grande sorprendente deduzione, perché allora tutti i grandi santi cristiani ed i mistici che hanno cercato sinceramente di amare Dio, di adorarlo e di contemplarlo e di realizzare la loro unità con Lui, sarebbero degli Yogi. Sant'Agostino fu un grande Bhakti e Jnana Yogi insieme. San Giovanni della Croce e Santa Teresa D'Avila erano ambedue grandi Raja Yogi. Essi erano mistici contemplativi che raggiunsero la conoscenza della Verità attraverso concentrazione e meditazione.

Se tutti costoro hanno seguito lo Yoga allora qual'è la specialità o la peculiarità dello Yoga praticato in India?

La Ricerca Spirituale dei Saggi Indiani

Prima di tutto, come peculiarità dello Yoga, non c'è niente di particolare per come viene praticato in India. Le stesse tecniche sono praticate là ed altrove. Però, per quanto riguarda la specialità dello Yoga, c'è da dire questo - in India si trova la più chiara concezione del processo che si viene a produrre nella concentrazione e nella meditazione. I Saggi indiani hanno fatto intense ed approfondite ricerche spirituali per imparare tutto quello che viene toccato nel processo che porta l'uomo, dalla sua condizione più bassa, alla finale gloriosa condizione che egli deve raggiungere. Essi si impegnarono in modo speciale per studiare il processo, in un tale dettaglio, che ogni piccolo elemento dell'anatomia umana gli fu rivelato nella loro ascesa verso la Divinità. Ogni piccolo aspetto fu perfettamente analizzato e conosciuto. Dal loro studio essi scoprirono quali ostacoli erano presenti nel cammino del pratico ricercatore. Scoprirono perché questi ostacoli si presentavano e quali fattori inerenti all'umana natura erano la sorgente di questi ostacoli; infine scoprirono la via per rimuovere questi ostacoli alla loro vera sorgente. Per questo scopo essi formularono delle meravigliose tecniche, le verificarono e provarono che erano efficaci. Spiegarono come queste tecniche lavoravano e come dovevano essere applicate. La loro conoscenza del meccanismo interiore era straordinaria; la conoscenza della struttura dell'essere umano era ineguagliabile. Questa, quindi, è la specialità dello Yoga in India.

Uno specialista del cuore viene chiamato cardiologo ed uno specialista del cervello neurologo. Questi specialisti sono andati così profondamente nelle loro scienze che hanno acquisito dai loro studi una conoscenza di tutti i fatti disponibili. Similmente, i Maestri indiani hanno utilizzato tutta la loro vita per immergersi negli abissi più profondi dell'essere umano, così da analizzare ogni piccolo aspetto del processo di trasformazione, spiritualizzazione e divinizzazione della natura dell'uomo. Non c'è stato nulla che essi abbiano lasciato intoccato. Essi vennero a conoscenza di ogni cosa circa la mente, il corpo ed i sensi, di tutte le varie forze che agiscono sul corpo, i sensi e la mente, come il cibo che mangiate, le compagnie che frequentate, le abitudini che sviluppate. Quindi, abbiamo nello Yoga una scienza evoluta a tale perfezione dove noi troviamo all'interno la vera quintessenza della saggezza e la pratica conoscenza acquisita dall'uomo attraverso i molti secoli che esso ha vissuto. Sebbene questa conoscenza sia anche un parziale patrimonio di altri popoli, nello Yoga, questa è completa e perfetta. Attraverso lo Yoga questa perfetta conoscenza è stata tramandata all'intera umanità.

Il Modello Completo di Vita Yoga

Ora farò un breve sommario del modello globale di vita Yoga. Prima di tutto, lo Yoga riconosce il vero scopo della vita umana e vi dà la risposta alla domanda: "Perché io sono venuto qua e qual'è il mio compito nella vita?" Poi apre i vostri occhi alla vera natura dell'universo. Esso vi spiega come non essere delusi dagli oggetti transitori che sono deperibili e quindi temporanei. Gli oggetti non danno una pura esperienza di piacere o beatitudine. Lo Yoga vi mostra gli oggetti di questo mondo come essi effettivamente sono, non come essi appaiono e vi mette in guardia per non essere ingannati e delusi dalla loro bellezza esteriore, per non essere allettati e resi schiavi da essi. Vi suggerisce di sviluppare l'equanimità, perché se siete passionalmente attaccati agli oggetti, il frutto che dovete raccogliere sarà soltanto angoscia e dolore.

Esiste una Realtà indeperibile che è totalmente perfetta, la cui natura è beatitudine suprema e pace incommensurabile, quella soltanto potrà soddisfare la grande sete che è in voi per una vera felicità, vera libertà da tutte le schiavitù, liberazione da tutte le paure e anche

dallo stesso processo della morte. Lo Yoga pone di fronte a voi l'Obbiettivo e vi induce a sviluppare un'intensa aspirazione per raggiungerlo. Vi insegna a camminare attraverso questa vita come un essere tranquillo ed equilibrato, non dominato dalla pressione degli oggetti, non come uno schiavo facilmente sbilanciato dal potere delle cose e così spinto in paure ed agitazioni.

Così, uno è protetto e può camminare serenamente attraverso la vita, inattaccato. O, se ci deve essere un qualche attaccamento, questo è solo per il Supremo Obbiettivo, per il modo di vivere che porta l'individuo verso di Esso. Si può essere attaccati alla virtù, alla bontà, alla purezza, alla verità. Questi attaccamenti purificheranno la natura inferiore, espandendo la vostra coscienza e portandovi più vicino ad una consapevolezza dell'Essenza Divina. Siate attaccati a Dio. Evitate il tragico abbaglio di attaccarvi agli oggetti materiali e deperibili. Sviluppate il distacco e la discriminazione per comprendere tutte le cose nella loro essenziale natura. Coltivate una grande aspirazione.

Queste pratiche portano al giusto sviluppo del modello di vita Yogico. La scienza dello Yoga ha fatto un approfondito studio dell'uomo ed ha dichiarato che l'uomo è un essere triplice: primo è dotato di una natura grossolana e selvaggia; secondo è fornito di ragione ma pieno di impurità e di molte dubbiose tendenze; terzo ha una natura divina che giace profondamente dentro di lui, totalmente pura e perfetta. Un'assoluta perfezione senza macchia è in voi. In questa Essenza c'è pace, beatitudine, libertà, luce e saggezza. La principale caratteristica nel modello di vita Yogico è il processo di purificazione della natura grossolana. Le molte impurità della natura del corpo e della mente sono i veri nemici dell'uomo. Questi nemici non sono esterni. Bombe atomiche ed armi da guerra non sono i veri nemici. I nemici reali sono desiderio carnale, ira, avarizia, cupidigia, l'ingannevole attaccamento alle cose, l'arroganza, l'orgoglio, l'invidia e la gelosia. Questi sono i sei grandi nemici, le sei grandi impurità della natura umana.

Con uno sforzo razionale, queste impurità possono essere superate completamente. Con l'uso della sua intelligenza, l'uomo può padroneggiare sé stesso ed irradiare tutte le più elevate qualità di bontà e di virtù che giacciono dentro di lui. Egli non è semplicemente un essere grossolano pieno di difetti, ma una radiante personalità che è molto vicina alla natura divina. Compassione, amore, sincerità, purezza ed altruismo sono virtù che dovete sviluppare. Da questa pratica deriva il riconoscimento del vero scopo della vita.

I Diversi Sistemi di Yoga

Ci sono vari sistemi di Yoga che qui vi descriverò brevemente.

Nel sistema intellettuale, si arriva ad una comprensione di Dio ascoltando l'esposizione della natura della realtà, con la ripetuta riflessione su di Lui, e attraverso il potere dell'intelletto e del ragionamento che alla fine si penetra in Lui nelle profondità della meditazione.

Nel sistema emozionale si ha una chiara concezione di Dio come un soggetto personale molto caro, come il proprio padre o madre o amato amico, o come il glorioso re o maestro che è riverito, adorato e amato. Allora si stabilisce un legame e, contemporaneamente, un amore ed un puro affetto viene diretto verso di Lui. Questo può essere in accordo col sistema di legami che gli esseri umani hanno. Uno può unire se stesso con Lui sentendosi suo figlio o sua figlia, o il suo bambino; o si può considerare sé stessi come genitori e amare il Signore come il fanciullo Divino, per esempio come il Bambino Gesù. Uno può anche amare il Signore e considerarsi un Suo umile servo, dedicando così tutte le attività della vita al Suo servizio. O, di nuovo, si può concepire il Signore come un proprio caro amico. Queste sono relazioni umane che sono familiari a tutti; non c'è nulla di anormale o di strano in esse. Così l'indirizzo e la canalizzazione della propria natura amorevole verso

Dio è particolarmente adatta alle persone di temperamento emotivo. Questo è un sentiero molto dolce. Si cresce in questa relazione facilmente, costantemente pensando a Lui, pregandoLo, adorandoLo, sentendoLo così vicino che naturalmente camminate con Lui, parlate con Lui, vivete, vi muovete ed avete il vostro essere in Lui. Così diventerete integrati in Lui.

Nel sistema dello Yoga dinamico, l'atto primario è quello di disfarsi del proprio ego. Umiltà ed altruismo, sono virtù che preparano l'essere a servire come uno strumento del Divino. Per questo, l'ego personale deve rimanere completamente da parte. Allora tutte le creature su questa terra possono essere viste come una visibile manifestazione di Dio, come templi in movimento in cui il Divino è custodito gelosamente. Il servizio agli altri diventa la naturale occupazione dell'uomo e in questo modo, ogni atto è considerato non come un'azione secolare ma come un atto di adorazione. Colui che è impegnato nella trasmutazione del suo dinamismo in divina realizzazione, fa questa adorazione in qualsiasi luogo. L'insegnante nella scuola, il dottore nell'ospedale, il contadino nei campi, l'uomo d'affari in Borsa, possono tutti impegnarsi in un'attività che è trasmutata in pura adorazione dall'atteggiamento interiore che si usa quando si agisce. Anche la cosiddetta attività professionale che apparentemente è secolare, può diventare un mezzo per praticare lo Yoga.

Il quarto sistema è quello di integrare il vostro pensiero e assorbirlo in Dio attraverso la concentrazione e la meditazione. Anche questo è un sentiero molto bello. Il pensiero è il movimento della materia mentale. Il movimento della mente è influenzato dal movimento della forza vitale o psichica interiore chiamata il Prana ed anche dal movimento del corpo. Il corpo, l'energia vitale ed il pensiero - sono tutti e tre intercorrelati. In questo Yoga altamente organizzato c'è una totale padronanza e controllo del corpo, eseguita con il mantenerlo in una posizione fissa e stabile. C'è una padronanza ed un controllo dell'energia psichica interiore attraverso le tecniche del controllo del respiro. Alla fine, c'è il processo culminante in cui i vari raggi della mente sono riuniti e concentrati sull'idea di Dio. Ci sono moltissimi esercizi utilizzati per la concentrazione, per cui se ne può scegliere uno adatto a qualsiasi temperamento. In questo modo, uno è sollevato al di là del livello della mente e portato in uno stato di supercoscienza in cui l'esperienza di realizzazione e di unità con Dio viene concessa, ed egli è liberato per sempre dalla schiavitù del corpo e dalla morte. In questo modo si ottiene la Suprema Liberazione.

Purezza - La Base Fondamentale

Tutte le tecniche dello Yoga richiedono una perfetta purezza etica e morale. La purezza è il fondamento della vita yogica. Non si può essere cattivi e poi cercare di praticare lo Yoga. Non si può permettere a se stessi di essere impuri, insinceri, falsi, ingannevoli e dannosi verso gli altri e, allo stesso tempo, cercare di praticare lo Yoga. Non ci può essere alcuna realizzazione spirituale quando gli aspetti interiori sono imperfetti. Non ci può essere alcuna pratica religiosa o vera vita interiore quando la bontà morale non è profondamente impiantata nell'essere. Si deve essere radicati in bontà, purezza, sincerità ed altruismo. Metà del processo dello Yoga è infatti essere perfettamente stabiliti in una condotta morale ideale. Quando queste basi sono state così stabilite, allora l'applicazione delle tecniche di Yoga è come strofinare un fiammifero asciutto sopra la scatola - immediatamente si sprigiona la fiamma. Senza quelle basi è come cercare di dar fuoco ad un fiammifero bagnato strofinandolo su un pezzo di sapone - non succede nulla.

Se uno non è preparato a cambiare la propria natura da passione a purezza, da falsità a sincerità, da durezza e rudezza a gentilezza, allora l'idea di un sentiero di vita yogico è ancora molto, molto lontana da raggiungere. Questo non significa che finché non si è

assolutamente perfetti in tutti gli aspetti etici e morali non si possa entrare nella pratica dello Yoga. **L'uomo è nato per praticare lo Yoga. E' nato per adorare Dio. Questo è l'unico scopo della sua vita.** Tutti gli altri sono compiti solo secondari, ed hanno un significato solo in relazione a questo obiettivo centrale. Quindi, sia che la propria condotta etica sia perfetta o no, uno deve iniziare a cercare di vivere per questo scopo.

Nell'inizio della propria vita spirituale, bisogna mettere ogni sforzo sull'importantissimo compito di raggiungere una perfetta bontà morale ed una purezza etica. Tutti gli altri aspetti dello Yoga hanno all'inizio solo un posto secondario. Più tardi, quando questo impegno viene portato avanti con proprietà, l'enfasi si sposta sempre di più verso la condotta di una pura vita interiore. In un modo molto semplice il Signore Gesù ha affermato questa verità. Egli disse: "Quando ti avvicini all'altare per offrirmi un'adorazione, prima ricorda che se uno dei tuoi fratelli ti ha offeso e se tu non l'hai perdonato, vai ora e perdonalo. Altrimenti la tua adorazione non può essere accettata". Egli ha detto ugualmente, "anche se tu sei stato offeso non solo sette volte, ma settantasette volte, vai e perdona chi ti ha offeso, perché tu non puoi avvicinarti a Dio, né trovare l'amore di Dio nel tuo cuore, se il tuo cuore non è anche pieno dell'amore dell'uomo, con il sentimento di unità con tutti gli esseri".

In questo modo, si diventa degni di entrare nella Stanza dell'Adorazione. Dio è Egli Stesso tutto misericordia e amore; se l'uomo non cresce in questa natura, come sarà possibile per lui avvicinarsi alla natura di Dio? Come diventate divini, così dovete avvicinarvi a Dio; allora Dio sicuramente si fonderà nella vostra natura Divina. Nessuna barriera dovuta all'imperfetta natura umana sarà allora alzata tra Dio e voi. La vita divina sarà allora sostenuta dai più alti standard di morale e perfezione etica. Essa sarà favorita da sforzo ed autocontrollo ed in ultimo porterà frutti attraverso una profonda ed intensa meditazione.

In tutte le fasi della vita yogica, il supremo fattore è la Grazia di Dio. Chiamatela come volete. E' la Grazia della Suprema Essenza, la Sorgente di tutta l'esistenza. In essa soltanto l'uomo realizza la sua vera natura e la sua divinità immortale. Tutte le pratiche sono utili quando fanno muovere l'uomo verso Dio e lo immergono nell'unità con Lui.

Così, in breve, questo è quello che Dio dice all'uomo: sii buono, fai il bene, sii gentile, sii compassionevole; servi tutti, ama tutti, vedi il Signore in tutti; sii umile, sii semplice; purifica, concentra, medita, realizza; raggiungi la Beatitudine Suprema.

Swami Chidananda

OM TAT SAT !



CONOSCI TE STESSO

di
Swami Chidananda

Se per un momento rivolgiamo lo sguardo sopra la vibrante e dinamica vita sulla superficie del mondo moderno, immediatamente vediamo quali enormi avanzamenti sono stati fatti negli ultimi decenni. L'uomo è progredito, ha attivato nuove risorse, scoperto sempre di più su quello che era già conosciuto precedentemente. Con la sua ingegnosità ed acume scientifico, ha sviluppato strumenti tali che oggetti che prima non si sarebbero potuti percepire, sono ora di fronte allo sguardo degli occhi umani; strumenti di un tale magnifico potere che fenomeni quasi invisibili o cosmici, sono stati rivelati al penetrante occhio dello scienziato. Enormi sono i raggiungimenti che sono stati fatti nel campo delle scienze fisiche, nella meccanica, nella chimica, nell'ingegneria, nell'elettronica, ecc.; così grande è il controllo che l'uomo ha sulle forze esterne che la vita è ora piena di innumerevoli comforts e mezzi per il diletto e lo svago. Sono stati fatti tali avanzamenti, tali miglioramenti, tali magnifici progressi che questa vita moderna solo un centinaio di anni fa poteva essere pensata impossibile, fantastica, completamente immaginaria. Quello che poteva essere considerato una creazione di sogno allora, è, ciononostante, diventato un fatto ora.

Però, facciamo una seconda osservazione e guardiamo l'umanità stessa. Vediamo vaste masse di uomini in differenti parti del globo, con un notevole avanzamento materiale, ma senza un corrispondente miglioramento nella soddisfazione e nella pace interiore, il cui miglioramento dovrebbe essere stato il risultato del progresso nelle scienze esteriori. Se l'uomo riesce a migliorare e ad avanzare, egli dovrebbe farlo su tutti i livelli ed in tutte le sfere della vita e dell'attività.

Non c'è alcun dubbio che l'efficienza è stata migliorata e che la capacità organizzativa è stata ampliata. Ma perché la migliorata felicità della vita dell'individuo non è evidente? Ci sono strani squilibri esistenti tra gruppi che godono di grande prosperità e gruppi che soffrono in una profonda povertà. In un'area c'è enorme ricchezza e benessere; in un'altra c'è impoverimento e fame. Anche nella vita di un uomo medio c'è prosperità insieme ad angoscia, vantaggio con sconforto, ambedue allo stesso tempo. I possedimenti dell'uomo sono aumentati, ma la sua gioia - la sua essenziale gioia di vivere - è chiaramente non aumentata. Se si facesse un sondaggio, nessuno onestamente potrebbe dire: "Sì, penso che tutto questo miglioramento materiale ci ha messo in uno stato di gioia perenne e sconfinata felicità".

Anche nel benessere fisico dell'uomo, i reali progressi sono molto dubbi. Il numero degli ospedali è aumentato enormemente; dottori, medicine, fabbriche chimiche, la produzione di farmaci e vari metodi di chirurgia sono stati tutti incrementati decine di volte; ma le malattie si sono moltiplicate con passi da gigante. Quanto più il genere umano progredisce nelle scienze, sempre più prevalenti diventano i nuovi tipi di malattie e di sofferenze che affliggono l'uomo sulla terra. Ci può essere una qualche ragione per questo?

La Trascuratezza di Base nello Studio dell'Uomo

C'è una semplice ragione. L'uomo è, in definitiva, la più importante unità in questo universo. Nelle sue mani sono le chiavi per la direzione che deve essere presa per gli affari umani. Infatti su tempeste, inondazioni, terremoti, siccità, cicloni, trombe d'aria - sugli elementi universali - l'uomo non ha alcun controllo; ma per tutto quello che riguarda la vita dell'individuo - sia essa nella famiglia, nella comunità, nel centro cittadino, nella città, nella nazione, o nel mondo - per tutto quanto concerne quello che riguarda questa vita, in tutti i suoi vari e più ampi aspetti - il controllo giace nelle mani dell'uomo. L'uomo è il direttore di tutti questi affari. Egli può dire "sì continuiamo ad andare in questa direzione" oppure "no, cambiamo da questa direzione e prendiamo invece quest'altra." Con l'uomo, questa estremamente importante unità vitale, nulla è veramente corretto. Mentre grandi avanzamenti sono stati fatti in tutti i campi della natura esteriore, la natura propria dell'uomo è stata trascurata.

"Il più grande studio del genere umano è l'uomo." L'essere umano deve riuscire a comprendere se stesso, deve comprendere la sua propria natura. *E' nella conoscenza di sé stesso che le leggi che governano la vita vengono scoperte e che i fattori che determinano il comportamento umano sono rivelati.* Con la conoscenza delle forze interiori, si impara ad applicare le leggi che governano queste forze e così a dirigere nel verso giusto il proprio comportamento. Se questa essenziale conoscenza non è fatta oggetto di uno studio serio e di una appropriata ricerca, se la conoscenza di base di sé stessi è trascurata, allora nessuna di tutte le conoscenze delle cose esteriori - non importa quanto vaste o importanti queste ultime possano essere - può portare ad un reale progresso nel mondo dell'uomo.

Al momento, c'è una totale oscurità nella conoscenza della propria natura dell'uomo. Con questa inadeguatezza nell'umana conoscenza, una basica degenerazione dell'umana natura ne è il naturale risultato. Il potere rende l'essere umano egoista, egocentrico ed avido. Il fenomeno dell'impadronirsi del potere è così comune che lo si può vedere oggi in tutte le parti del mondo. Ogni piccola comunità cerca di proteggere i propri interessi, desiderando acquisire tutta la conoscenza ed il potere per sé stessa e, quindi, pone sé stessa in opposizione a tutto il resto dell'umanità. Inoltre, ogni comunità è afflitta dalla pericolosa necessità di fare uso del potere così acquisito per la distruzione di tutti eccetto quei pochi con cui essa si identifica.

Questa è l'immagine della precaria situazione mondiale ora che abbiamo da poco superato la seconda metà del XX secolo. Vediamo che il reale progresso è stato viziato e pervertito a causa della mancanza di purificazione nella natura degli esseri umani. Se l'uomo avesse progredito nel controllo della sua natura interiore, se avesse anche guadagnato la conoscenza di sé stesso, e purificato il suo modo di comportarsi, avrebbe anche migliorato la qualità del suo essere incrementando la sua capacità di amare, di essere compassionevole, di mettere il servizio prima di sé stesso, la sua capacità di sacrificarsi. Se un tale processo fosse stato ottenuto, questo avrebbe portato la pace con il progresso derivante dalla padronanza dell'uomo sopra le forze esterne, allora l'intera immagine del mondo di oggi sarebbe stata una immagine di equilibrio e di benessere in tutte le comunità del mondo. Ci sarebbe stata più felicità, più fratellanza e amicizia. Ci sarebbe stata più mutua cooperazione.

Lo squilibrio tra l'avanzamento esteriore fatto dalla società umana e la basica degenerazione che si riscontra nell'essere umano è la causa principale dello stato di infelicità in cui l'umanità si ritrova oggi - uno stato pieno di paure, incertezze e senso di insicurezza. La domanda è: quando è stata acquisita una così grande conoscenza, ed un così grande potere è stato ottenuto durante gli ultimi anni, una conoscenza ed un potere finora al di là del raggiungimento dell'uomo, perché c'è un così profondo sentimento in tutti i cuori umani che

questa è un'epoca veramente dura da vivere? La gente non vuole pensare al presente. In egual modo essi proiettano sé stessi in una futura utopia dove l'uomo pensa forse di aver risolto tutti questi problemi o pensano melanconicamente al passato quando "tutte le cose andavano meglio". Il presente sembra essere un momento pieno di inquietezza. *Questo atteggiamento è dovuto all'unico basico errore dell'essere umano. L'intero potere della sua mente, le sue percezioni ed i suoi sensi sono stati totalmente rivolti verso l'esterno.* Egli non ha cercato, prima di tutto, di partire dal corretto punto d'inizio.

Se l'uomo non conosce sé stesso, come può la sua vita essere vissuta con successo? Egli è come una persona che sa soltanto come guidare un'automobile in un lungo e pericoloso viaggio, forse per migliaia di chilometri, senza conoscere nulla del meccanismo del veicolo che lo sta portando a destinazione. Egli è in ogni momento in una situazione molto precaria realmente, perché, se il meccanismo si guasta, egli non sa come valutare le sue condizioni o fare le necessarie riparazioni. Questa è la posizione di coloro che al momento attuale riconoscono che le cose non sono andate per il verso giusto, ma che non sanno esattamente quali correzioni mettere in atto. Nemmeno tutti gli psichiatri o gli psicologi del mondo possono convincere la gente che essi hanno scoperto la conoscenza di base che è richiesta per questo lavoro di riparazione.

Chi Sono Io - La Grande Indagine

La conoscenza di sé stessi è proprio la conoscenza richiesta. L'educazione in questa conoscenza deve iniziare sin dalla fanciullezza. E' solo quando l'arte del giusto pensare è insegnato dalla fanciullezza che ne risulta il vero progresso nella vita dell'individuo. Noi dobbiamo, prima di tutto, comprendere quello che siamo e quali sono quei fattori nella nostra personalità che ne aumentano la bellezza e quali sono quelli che la offuscano. Quanta gente si prende del tempo per pensare a sé stessa? Durante la nostra vita, noi pensiamo ai nostri impegni, pianifichiamo i nostri week-end, i nostri piaceri ed i nostri dilette. Pensiamo che tipo di abito vogliamo avere, quale nuovo modello di auto compreremo, che tipo di casa vogliamo scegliere. In ogni momento, cose che sono al di fuori di noi stessi occupano la nostra attenzione. Chi spende una mezz'ora ogni giorno in calma e silenzio? Chi si chiede: "Chi sono io? Come sono venuto qui? Cos'è questo mondo in cui sto vivendo e in cui poco fa non esisteva e dove tra qualche istante io non sarò più? Qual'è la connessione tra me e questo universo, tra me e tutti coloro intorno a me con cui ho una relazione temporanea? In questa temporanea mutevole organizzazione qual'è il mio compito?" In generale non utilizzate il vostro tempo per pensare a questi problemi. A meno e fino a che voi non trovate la risposta ad essi, ed ottenete la conoscenza di quello che voi realmente siete, da dove siete venuti e qual'è il vostro destino finale, lo scopo e l'efficacia del vostro vivere giace in un futuro molto distante per voi. Non sarete più felici quando lascerete questo mondo di quanto non lo eravate quando siete venuti; non lascerete questa terra come un luogo abbellito e migliore (dalle virtù sviluppate per aver ricevuto più grande luce e gioia) per la vostra presenza qui.

Voi Non Siete il Corpo

Questo è stato sempre il problema centrale della filosofia Hindù. Gli antichi saggi ed i moderni maestri hanno sempre cercato di provocare un risveglio nell'uomo così che questa vita terrena potesse essere propriamente usata per raggiungere una essenziale conoscenza del Sé. L'ignorante, l'idiota, lo stupido o il folle pensano che il corpo è il proprio sé. L'idea che

l'uomo ha di sé stesso è: "Io sono alto 1.75 m., peso 80 kg., ho 50 anni, ecc.". Che grande follia, che grande ignoranza, che grande stupidità o cecità ci può essere nell'identificare sé stessi con questa deperibile gabbia di ossa, con questa grossolana composizione di carne, muscoli e pelle! Dopo tutto, cos'è questa struttura fisica se non un qualcosa totalmente dipendente dal deperibile cibo? Quando il cibo viene somministrato il corpo cresce, ma quando questo non avviene più il corpo è finito. Siete voi questo - questa assolutamente insignificante cosa - dipendente così totalmente da materiali che sono essi stessi soggetti al decadimento? Purtroppo questo è quello che la maggioranza delle persone crede e afferma.

Questo corpo non è voi stessi. Questo corpo venne in essere solo poco tempo fa. Il suo destino è di venire disintegrato e dissolto molto presto. Voi non potete essere questo corpo. Non potete mai sentire che cesserete di esistere. L'idea che avete cessato di esistere è per voi impensabile. Per la vostra vera natura un tale pensiero è assolutamente inconcepibile ed impossibile. La coscienza non vi permetterà mai di pensare in questo modo, perché anche se voi postulate "Io non esisto", sentite che siete voi stessi che fate questa affermazione. Sentite voi stessi di essere al di là di questa idea di corpo.

E' una follia, una cecità, una totale sconsideratezza pensare che voi siete il corpo. Il corpo è semplicemente l'oggetto della vostra percezione. Potete osservarlo e parlare di lui nello stesso modo in cui vi riferite ad un tavolo o ad una sedia. Esso quindi non può essere il soggetto, chi percepisce o colui che vede. Dopo tutto potete dire: "il mio corpo, le mie mani, la mia testa"; anche nel caso che perdiate un vostro arto, non sentirete mai che siete perduto. Nessun aspetto della vostra personalità potrebbe essere sminuito dalla perdita di un arto. Sentirete ancora che siete a posto, indenne e intatto. Concludete quindi che siete colui che percepisce il corpo, che è semplicemente un oggetto della vostra percezione.

Voi non Siete la Mente

La coscienza non può essere dipendente dai sensi. Potrebbe l'aggregato dei sensi essere voi stessi - il senso della vista, dell'odorato, del gusto, del tatto, dell'udito insieme con la centrale dei sensi nel cervello che la fanno operare, potrebbero essere voi? Se non udite, la perdita dell'udito non vi fa perdere la vostra individualità; similmente, la perdita della vista o dell'odorato non provoca la perdita della vostra personalità. Quando vi addormentate e andate nello stato di sonno profondo dove tutti i sensi sono totalmente inoperanti, come in presenza della morte, voi siete ancora lì. Potete affermare la vostra continua esistenza. Quando vi alzate, potete dire: "Io sono uno che è andato a dormire ed ora sono quello che si è svegliato. Sono capace di dire che ho gioito del mio sonno".

Cos'è questo "Io" che continua ad esistere anche nella profondità di un sonno senza sogno, quando la coscienza del corpo e del mondo esterno sono assenti e le funzioni della mente sono disconnesse? **Voi** siete in esistenza durante il sonno profondo quando il corpo è totalmente inerte, quando i sensi e la mente non funzionano e quando l'intelletto non è più attivo. Immediatamente dopo il risveglio, **Voi** riprendete i fili della vostra coscienza-personalità come se non fosse stata mai assente, e dite: "Sono andato a dormire ed ho goduto di un buon riposo. Ora mi sono svegliato rinfrescato".

Qual'è questo misterioso fattore indipendente dall'attività dei sensi e dalle funzioni della mente e dell'intelletto che vi rende capaci di sentire una continuativa coscienza di "essere"? Anche se foste affetti da amnesia o soffriste di una totale perdita di memoria, così che tutte le cose che costituivano la vostra precedente personalità erano totalmente spazzate via e cancellate dalla vostra coscienza (come se qualcosa scritto su una lavagna fosse rimosso con un cancellino), potreste dire "**Io** non sò" o "**Io** non ricordo". Questa coscienza

dell'”Io” non è mai persa. Cos'è questa coscienza dell'”Io” che è indipendente da tutte le fasi della personalità inclusa anche l'importante memoria?

I Fattori Universali: “Io” e “Io sono”.

Quando andate profondamente dentro voi stessi, diviene apparente che questo “Io”, il vostro vero Sé, è qualcosa che vi collega strettamente a tutta l'umanità ed a tutta la vita su questa terra, qualcosa che diviene un legame universale. Considerate un vasto gruppo di gente di differenti nazionalità, razze, religioni, credi e caste - ognuno totalmente differente dall'altro in nome e forma, in linguaggio, in schemi di pensiero, in colore, in credo, in abiti, in maniera di mangiare, bere, dormire e in breve, in ogni cosa. Troverete con vostro grande stupore che ognuno di questi esseri completamente differente dice “Io”, “Io”, “Io” ed anche dice “Io sono”. Costui può essere un Ottentotto Africano, o un Eschimese dell'Alaska, o un Malese, o un Arabo, o un Europeo, o un Canadese, o un Hindù, o un Buddhista; ma invariabilmente egli dice “Io”. Questo sentimento di “Io” e “Io sono”, quindi, non è un fattore che separa la gente e che la rende evidentemente differente. *Questo è effettivamente un fattore comune e universale. Questo è il fattore che unisce l'umanità in una sottile unicità.*

L'errata Identificazione Distrugge l'Universalità

Abbiamo visto che ognuno dice “io” e “io sono”, fino a qui ognuno è perfettamente nel giusto, ognuno è in accordo con tutti gli altri esseri su questa terra. Ma, da questa seconda parola in avanti, l'uomo proclama la sua ignoranza. Egli procede dicendo “io sono un americano”, “io sono un europeo”, “io sono un repubblicano”, “io sono un hindù”, ecc. Qualsiasi cosa aggiunga a “io sono”, immediatamente egli limita la sua coscienza. Allo stesso tempo egli vizia la coscienza di unicità. Così quando dite “io sono”, siete una sola cosa con tutta l'umanità; ma quando dite “io sono così e così” separate voi stessi e create una barriera tra voi ed ogni essere umano diverso da voi. Immediatamente separate voi stessi dal resto del mondo e considerate gli altri come vostri nemici, opposti a voi, e quello che è peggio, dannosi a voi stessi. Qui c'è la più grande ignoranza. Qui c'è quindi la necessità per la più grande chiarezza di pensiero. E' qui che dovete far uso di tutta la vostra intelligenza.

Se il vostro intelletto deve essere il vostro amico ed alleato in questa vita, è qui che può essere usato per rendervi un grande servizio - usato nella sua più elevata e pura forma e non accecato da illusione o da personale simpatia e antipatia che lo avvolgono e lo irrrediscono negli appetiti e negli attaccamenti più bassi dei sensi e nei desideri della natura. Se il vostro intelletto, la vostra pura ragione e comprensione sono imprigionati nella natura inferiore, se sono così privati della propria libertà, allora la pura coscienza dell'”Io sono” diventa viziosa. Il sentimento di universale unicità, con tutta la vita, viene perduto. L'intelletto inizia ad incatenarvi alla miseria legandovi agli attaccamenti, all'egoismo, alla passione, all'odio, all'ira, alla gelosia, all'invidia, alla meschinità, alla grettezza, alla durezza ed all'asprezza verso gli altri. A causa del perverso lavoro dell'intelletto, queste impure tendenze vengono fuori e producono una mentalità separatista ed una coscienza confinata della personalità individuale.

Di nuovo, il sentimento “Io sono” vi farà sentire in unione con l'intero universo, ma dicendo “io sono un essere umano” immediatamente vi circoscrivete in una specie particolare - la specie umana. Sentite allora: “Io non sono quella creatura” e dite: “colpisce quel cane, uccidi quel topo, schiaccia quell'insetto, spara a quel coniglio”. Vi separate così da tutte le altre specie. Poi dopo aver detto “Io sono un essere umano”, dite “Io sono bianco”, l'intero mondo delle razze non bianche diventa qualcosa al di fuori di voi. Create una barriera e ciò non finisce nemmeno lì. Restringete la vostra coscienza ancora di più dicendo “Io sono un

francese” o “Io sono un americano” e poi “Io sono un parigino” oppure “Io sono di New York”, fino a che andate sempre più in basso confinando il vostro cuore così che invece di espandersi esso diventa piccolo e costretto. Ciò significa che siete in un processo che soffoca il vostro spirito e che sopprime l’universalità del vostro vero essere, della vostra pura coscienza, della vostra naturale essenza spirituale. Questa è la morte. Confinare il vostro spirito in cerchi sempre più piccoli è la stessa cosa che andare alla vera radice della vita o alla Fonte della Vita e lì cercare di soffocarla. La Fontana della Vita straripa e pervade l’intero universo, ma, confinando voi stessi, state trattenendo quella fluente espressione di pace interiore, ostacolando il suo naturale e spontaneo flusso. Identificandovi con transitori aspetti del vostro essere come il pigmento della pelle, la classe o il credo, state perdendo tutta la vastità e l’esultanza della coscienza universale che voi siete. Private voi stessi della vera ed esaltante esperienza del vostro Sé. Voi non conoscete più il vostro Sé. Conoscete soltanto una pallida, insufficiente, falsa ombra del vostro vero Sé. Allora piangerete, perché andate contro la vera legge della vita.

Espansione è gioia. Unità è gioia. Venendo fuori dal vostro piccolo sé, diventate coraggiosi. Più confinate voi stessi in una stretta concezione di individualità, maggiore è la limitazione che ne risulta. C’è un limite che fa sorgere paura, differenze, inimicizie e odio; la pace che è l’essenziale natura dell’essere, è perduta. Quando l’amore è così smentito dalle limitazioni della coscienza, come ci può essere felicità? E’ l’amore che porta luce e felicità nella vita dell’essere umano. L’amore è la materia essenziale del vostro essere.

Voi Siete Esistenza-Coscienza-Beatitudine

Ora, questo diventa molto chiaro. Quando dite “**Io sono**” voi affermate la vostra Esistenza. Questa Esistenza è la vostra vera natura, questa Esistenza è per sempre. Questa Esistenza è indistruttibile, perché non è una cosa creata come il corpo, fatto di cinque elementi e perché non è identica con nessuno di quei fattori non essenziali del vostro essere come il corpo, la mente ecc.; è indipendente da tutti loro. E’ immutabile. La mente cambia continuamente, formula nuove idee e abbandona le vecchie. C’è un flusso costante nella vostra mente. Questa mente, che è sempre in uno stato di cambiamento, flusso e movimento, non può essere il fattore eterno dentro di voi. Il fattore eterno è l’Esistenza. Voi siete Esistenza indistruttibile e indeperibile. Vita Eterna è il vostro vero ed essenziale essere. Questa è la vostra natura.

Voi siete anche Coscienza o Consapevolezza. Non siete inerti o insenzienti, e poiché sapete che esistete, quindi c’è Conoscenza in voi. Questa è anche parte della vostra natura Essenziale. Così, voi esistete; siete consci della vostra Esistenza, avete conoscenza della vostra Esistenza. Voi siete consapevoli del Sé.

Voi siete Esistenza-Coscienza-Beatitudine. Quando sapete che siete pura Esistenza-Coscienza e anche quando conoscete simultaneamente che non siete quello che sta costantemente agitandovi, allora diventate totalmente liberi da tutti i difetti e le imperfezioni dei deperibili aspetti inferiori del vostro essere. Tutto il dolore, l’angoscia, la paura, le sofferenze sono per il corpo. Soffrire il dolore è il destino del corpo. Sperimentare angoscia, delusione, gelosia, passione, desiderio, gioia e tristezza, paura e affetto, è il destino della mente. Quando sapete che siete indipendenti dal corpo e dalla mente, distinti e differenti da questi due - allora come potete permettere che questi fatti che caratterizzano due aspetti inferiori del vostro essere possano influenzarvi o anche toccarvi? Voi siete senza dolore, senza sofferenza, senza delusione, senza simpatia e antipatia, senza tutti quei difetti che caratterizzano la mente e l’intelletto. Così, siete essenzialmente ripieni di gioia. La vostra vera natura è Beatitudine. Siete Esistenza-Coscienza-Beatitudine.

Questo “**Io sono**” è distinto dalla parte corpo-mente del vostro essere e libero da tutte le sue macchie e difetti. Voi siete della natura della beatitudine e questa Beatitudine non può mai essere toccata non importa quali dolori, quanti cambiamenti e vicissitudini, voi come esseri umani, dovete sperimentare sui livelli inferiori del vostro essere. Queste esperienze vanno solo a toccare la vostra mente e, se voi glielo permettete, vanno a toccare anche l'intelletto, ma al di là di questo esse non possono andare. Esse non **Vi** possono toccare, non possono avvicinar**Vi** neanche lontanamente, perché **Voi** siete realmente Esistenza-Coscienza-Beatitudine eterna ed assoluta, incorruttibile ed immutabile. Conoscete **Voi** stessi come tali. La reale natura dell'individuo è veramente questa.

Voi Siete Dio anche Ora

Questa è la natura della più alta illuminata anima che conosce questo segreto. E' la natura dell'intelligente, meditativo uomo che spesso è perplesso, che qualvolta sembra conoscere questo mistero e di nuovo talvolta sembra non conoscerlo. E' anche la natura dell'uomo ignorante che è illetterato e che non sa neanche come pensare. E' la natura del folle e dell'idiota. Non importa quale stato di evoluzione o quale stato di sviluppo o di manifestazione della coscienza spirituale interiore voi trovate dentro voi stessi; essenzialmente dentro di voi, in verità ed in fatto, voi siete Esistenza-Coscienza-Beatitudine. Anche in questo momento. Nessuno può derubarvi di questo.

Questa conoscenza è la vostra più grande ricchezza. Questa è la ricchezza di tutte le ricchezze. Questo è quello che dovete sviluppare. Voi siete venuti su questa terra solo per realizzare questo. Siete venuti qui per conoscere il vostro Sé. Questa Verità vi renderà liberi. Siete, infatti, sempre liberi, anche ora liberi, perché questa Verità esiste separatamente dal fatto che voi siete o non siete consapevoli di essa. Questa Verità non può essere portata via. Essa è sempre esistente. Il fatto che voi non ne siate consapevoli, non influisce sulla totalità della vostra unicità con questa Esistenza.

Questa Verità del vostro essere è il solo soggetto su cui dovrete ponderare e riflettere, su cui dovrete meditare. Questa è la Verità che voi dovrete cercare di realizzare. Soprattutto, la vostra vita dovrebbe essere un'espressione di questa Verità interiore. La vostra vita dovrebbe essere una spontanea dimostrazione di ciò, della vostra vera natura di beatitudine interiore, non un'espressione semplicemente di quella natura che non appartiene a voi, anche se, come esseri umani, avete ambedue queste nature. Ciononostante, non potete scappare da quell'aspetto che non è realmente voi, che è falso, che ha un inizio ed una fine, che è corruttibile e deperibile.

La vostra vera ed essenziale natura è un'unica cosa con la Coscienza Universale che le persone chiamano Dio, che la gente adora come l'Essere Supremo ma chiamandolo con differenti nomi: Allah, o Jehova, o Ishvara, o Brahman, o Padre Celeste. Non importa quale nome Gli date - egli è Dio. Egli è la Suprema, Infinita, Eterna, Esistenza Assoluta. Egli è l'Essere Universale, la Sola comune Coscienza che sostiene tutta l'umanità, che unisce tutto il genere umano e riempie l'intero universo di felicità. Egli è la grande, infallibile, perenne Fontana di Gioia.

Nella vostra essenziale natura voi siete **Quello**. Siete eternamente legati con quell'infinito Oceano di Gioia, Beatitudine e Saggezza. Se realizzate **Quello**, la vostra intera vita fiorirà in una radianza di amore, di beatitudine, di felicità, di pace e di serenità. Ogni giorno fermatevi un momento e cercate di essere consci di quello che realmente siete. Immergetevi in Dio. Diventate una cosa sola con quel Principio di Esistenza che è anche in un filo d'erba, in un granello di polvere, in un fiocco di nuvola, in ogni modo ed espressione di vita. Sentitevi uno con tutto, come potreste danneggiare gli altri? Come potreste comportarvi in modo falso e crudele? Come potreste agire ingannando gli altri? Come potreste essere arrabbiati o odiare gli altri?

Camminate con Dio - Parlate con Dio

Questa è la visione, l'ottica di cui l'uomo, sia come individuo che come collettiva umanità, ha oggi bisogno. Quando una volta, in un'intervista, fu chiesto al Prof. Einstein "Cosa possiamo fare, professore, per migliorare il mondo?" Egli disse "Noi dobbiamo migliorare la gente". Questo significa che dobbiamo vivere nella coscienza della nostra vera natura. Anche se poche persone, un pugno di gente, prende una ferma risoluzione, come il più grande scopo e aspirazione nella vita, di non vivere più a lungo come semplici creature sociali, ma di considerarsi divine, di essere sempre unite con la Divina Essenza, allora un vero reale progresso sarebbe stato fatto. Vivete in questo modo ogni giorno.

Fate che questa sia la vostra aspirazione: "Non considererò me stesso come il corpo e come i sensi. Non considererò me stesso come l'imperfetto intelletto pieno di desideri e illusioni. Considererò me stesso come realmente e veramente sono". Se prendete questo impegno con voi stessi, la Luce illuminerà la vostra intera vita. Riempirà tutta la vostra casa. In qualsiasi luogo andate la gente vedrà che portate la luminosità con voi. Persone ammalate cominceranno a sentirsi bene. Diventerete un centro per l'irraggiamento della Verità.

Siete venuti qui per vivere camminare, parlare, agire e sentire come dei, perché in verità voi siete tutti figli del Divino. Siete eternamente una cosa sola con Lui che è totalmente perfetto, puro, consapevole e saggio. Questo grande fatto è l'aspetto centrale della vostra vita. E' il più prezioso tesoro di ogni cuore umano. Dovete sempre sentire che voi stessi state irradiando la Divina Essenza che è dentro di voi. Dovete guardare con gli Occhi di Dio; dovete toccare con il Sentimento di Dio; il vostro cuore deve pulsare con la Natura di Dio; deve essere pieno di amore per tutta l'umanità.

Conoscere Sé stessi è sentirsi connessi alla Perenne Fonte di Gioia. In silenzio, sappiate che siete Divini. Quindi vivete in quel Silenzio. Crescete giorno dopo giorno nella più grande realizzazione di quella Consapevolezza piena di Gioia. Una tale vita, alla fine, espande la vostra coscienza nella Coscienza Universale. Arrivare al raggiungimento della Coscienza Cosmica è venire a conoscenza che siete parte e tutto della Divina Essenza. Ogni altro compito nella vita ha solo un significato relativo. In effetti, essendo presi come siamo in questa attività mondana, noi non possiamo rifiutare completamente tutte le altre cose, ma esse sono soltanto secondarie. Se voi portate a termine tutti i cosiddetti compiti di questa vita, senza conoscere il vostro vero Sé, la vostra vita sarà sciupata. Ma se, nella vostra propria umile misura, questa unica verità è stata inseguita, raggiunta e sentita dentro di voi come una vostra personale esperienza, allora non importa se avete o no portato a termine tutti gli altri compiti, voi avrete vissuto la vostra vita pienamente, gloriosamente e con totale successo. Da voi, innumerevoli benefici arriveranno a coloro che vi accompagnano in questa vita.

Questa Vita Divina è il solo compito della vostra mortale esistenza. Dalla Divinità il vostro essere è venuto, e nella Divinità fate che la vostra vita sia vissuta - anche mentre siete in questa condizione corporale. L'Eterna Divinità è la vostra destinazione finale. Come la vita conduce alla Gloria, fate che essa sia vissuta in Gloria. Fate che la vostra vita sia coronata con il Raggiungimento Supremo. Fate che Beatitudine e Verità siano le vostre sole esperienze, fate che pace, serenità e amore siano il vostro unico dono a questo mondo in cui viviamo.

Conoscete il Vostro Sé e siate Divini ! Siate Divinamente Beati !

Swami Chidananda

OM TAT SAT !