

LA SAGGEZZA CHE LIBERA

di

Swami Chidananda



Assisi - Luglio 2013

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Sri Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione della ricorrenza del Gurupurnima 2013.

Prima Edizione Italiana: Luglio 2013

Traduzione Italiana di:
"The Liberating Wisdom"
by Swami Chidananda
a cura di L. e L. Porpora

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

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

Website: www.sivanandaonline.org

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
Tipolitografia Properzio

INTRODUZIONE

In questo libretto viene riportata la traduzione di tre conferenze di Swami Chidananda tenute durante i viaggi in occidente che Swamiji fece su richiesta di Gurudev Swami Sivananda tra gli anni sessanta e settanta. La raccolta di questo importante materiale è avvenuta tramite l'opera di Sw Vimalanandaji, attualmente Presidente della Divine Life Society, a quel tempo segretario di Swami Chidananda. Per più di quaranta anni Sw Vimalananda è stato il devoto segretario di Swamiji seguendolo ovunque nel mondo, così ha potuto raccogliere e custodire appunti e insegnamenti preziosi che altrimenti sarebbero andati perduti.

Tra quelli raccolti e in parte pubblicati nel volume dal titolo: « An Instrument of thy Peace » abbiamo scelto i tre che seguono tra i più semplici per dei ricercatori che hanno iniziato da poco a percorrere il sentiero spirituale.

Gli argomenti trattati sono quelli basilari per il ricercatore, in modo da iniziare con il piede giusto senza saltare passi importanti che potrebbero causare blocchi nel cammino. Swamiji è sempre estremamente attento e pratico e non lascia interrogativi senza adeguate risposte. Seguendo la strada da lui tracciata si procede con sicurezza e certezza che se si applicano con serietà e sincerità le sue istruzioni si raggiungerà senza fallo l'obiettivo previsto.

Con l'augurio che questi insegnamenti siano di aiuto a molti.

I Traduttori

Assisi – Luglio 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



LA SAGGEZZA CHE LIBERA

Mai prima nella storia umana alcuna generazione è stata fortunata come lo siamo noi. Abbiamo ora una tale ricchezza di saggezza spirituale, visione e conoscenza, come mai prima – più che ogni altra passata generazione nella storia umana ha mai avuto. Proprio all'inizio del 19° secolo questa terra ha visto l'avvento di grandi santi che hanno dimostrato con le loro vite l'esperienza spirituale che è stata attraversata in molti millenni. Essi nelle loro vite hanno espresso l'eredità della storia spirituale accumulata dal genere umano negli ultimi cinquemila anni. Sri Ramakrishna, Swami Vivekananda, Swami Rama Tirtha, Sri Aurobindo, Nityananda, Ramana Maharshi – queste grandissime anime che hanno avuto nascita durante l'ultimo secolo ci hanno dato il compendio delle esperienze spirituali manifestate attraverso tutta la storia umana. Essi hanno detto: "Voi siete qui: questa è la verità; questo è l'obiettivo della vita; questa è la vostra suprema beatitudine; questi sono i modi per raggiungerla". Significativamente, essi hanno detto ciò in un linguaggio adatto all'uomo moderno.

Grazie all'avanzamento della tecnologia queste visioni ed insegnamenti spirituali sono ora disponibili per noi. Nel passato, uno doveva viaggiare attraverso foreste, monasteri di montagna o caverne isolate per imparare da questi maestri. Solo due o tre generazioni fa, essi erano ancora nascosti, in quanto la tecnologia della stampa ed i trasporti non avevano raggiunto il livello visto in questo secolo. Questo tipo di persone sante si era sempre incarnata, ma i loro insegnamenti e la loro saggezza erano poco conosciuti perché non avevano il beneficio della moderna comunicazione. Noi ora l'abbiamo.

Questi grandi santi dicono che la famiglia umana deve essere una fratellanza spirituale. Essi dicono che ogni giorno deve essere un passo avanti nel viaggio verso la perfezione Divina. Questa è saggezza. Se vi vantate di essere pratici uomini moderni, allora bene, mostrate questo praticamente nella vostra vita spirituale! Questi giganti spirituali ci hanno dato facili mezzi, e hanno portato la saggezza liberante alle nostre porte. Dobbiamo rispondere a ciò. La ricchezza della saggezza dell'intero globo è disponibile al genere umano ovunque sulla terra grazie alla tecnologia della stampa e a tanti altri canali di comunicazione di oggi. Come generazione voi potete avere molto da lamentarvi, ma allo stesso tempo siete in possesso di tante più cose che potreste ringraziare Dio per questo. Riconoscete con chiarezza quanto siete fortunati.

In questo momento ho il privilegio di ricordarvi il vostro diritto di nascita, la suprema esperienza che i saggi raggiunsero e di cui ci parlarono. "Venite, anche voi potete raggiungere quella grande beatitudine che noi abbiamo già raggiunto. Vogliamo che lo facciate, perché questo è il motivo per il quale siete qui. Datevi da fare, datevi da fare! Il vostro più alto benessere e la Suprema Beatitudine sono nelle vostre mani se soltanto utilizzate la vita in un modo saggio per quel raggiungimento". Anche io vi dichiaro che la realizzazione di Dio è nella possibilità di ognuno. Essa non è negata a nessuno. Essa è alla portata di tutti, e può essere conquistata da ognuno che sta ascoltando queste parole. Potete raggiungerla, se solo lo volete con forza e se non siete attaccati alle piccole cose.

Scompiglio nella Mente

Sfortunatamente siamo presi dalla terribile paura di perdere le piccole cose che fino ad ora hanno regolato le nostre vite. Abbiamo ipnotizzato noi stessi nel pensare che se perdiamo queste insignificanti cose saremo perduti. Ci rivolgiamo alle piccole cose che sono i nostri problemi, in felicità, sofferenza e dolori, e pensiamo: “Se io le perdo, non potrò ottenere niente altro”. Non abbiamo alcuna fiducia o vera fede nel Divino, che è il nostro unico vero amico e che è l'unico Essere su cui possiamo contare.

Vivendo nel mondo, cadiamo anche in preda a fattori esterni che tendono a disgregare l'interiore tranquillità della psiche. Ascoltiamo e vediamo cose attraverso i media – titoli di giornali, annunci radio e notizie della TV e ognuno di questi può agitarci. Un altro fattore è che quando un gruppo di amici si riunisce, l'argomento della conversazione naturalmente è diretto verso gli eventi correnti e ogni persona vuole condividere con gli altri le orribili storie che hanno visto in TV. Non c'era stata mai un'era in cui i media erano diventati così presenti nelle nostre vite, ma ora i media sono così presenti e sono capaci di trascinare via le nostre menti. Vediamo incidenti aerei e terremoti e noi assaporiamo un gusto amaro nelle nostre bocche, perché i media ci portano direttamente queste cose.

Ci sono molti esempi di fattori che disgregano la mente. Cosa dire allora di una persona che si sente sempre disturbata perché pensa che qualcuno sta facendo osservazioni poco lusinghiere su di essa? Se quel'altra persona lo sta attualmente facendo oppure no, può essere irrilevante se essa è convinta che quella persona sta facendo questo. Sino a quando essa è coinvolta, l'immaginazione diventa un fatto reale, e può essere la sorgente per essa di un disturbo mentale. La nostra immaginazione può creare una cosa non esistente e poi successivamente tormentarci. Molti di noi vanno avanti nella vita costantemente agitandosi, perché immaginano che qualcuno sta pensando, dicendo o facendo qualcosa contro di noi, malgrado quel qualcuno possa non essere nemmeno consapevole di noi. Per esempio, se due persone stanno parlando insieme e guardano verso di noi, possiamo pensare che stanno parlando di noi, mentre essi potevano semplicemente guardarsi intorno per essere sicuri che nessuno stava ascoltando la loro conversazione. Fraintendiamo la situazione e pensiamo: “Oh sì, guarda, essi stanno in verità dicendo qualcosa di cattivo su di me”, e noi cadiamo in uno stato terribile.

Abbiamo paura di precipitarci nel dolore e nell'angoscia. Abbiamo paura di abbandonare le nostre infelicità perché non abbiamo fede. Non crediamo profondamente nelle parole dei grandi santi che hanno sperimentato il Divino e ci hanno chiamato a raggiungerlo, quando in effetti siamo nati per questo raggiungimento. Non siamo ancora preparati a credere. Siamo spaventati, ma di cosa? Spaventati di perdere i nostri preziosi problemi. Siamo diventati molto interessati alle nostre proprie angosce e infelicità che abbiamo creato e con le quali siamo stati impegnati così a lungo. Ci siamo abituati e rivolgerci ai nostri problemi e pensiamo che se i problemi se ne vanno allora ce ne andremo con loro, perché essi sono diventati parte integrante di noi. Ci siamo ipnotizzati pensando anche che questa infelicità è per noi necessaria e che senza di essa non possiamo vivere. Ci aggrappiamo alle nostre angosce, schiavitù, follie e attaccamenti. Questa è Maya. Il difetto di base dell'umana natura psicologica è l'attaccamento. Siamo attaccati proprio a quella cosa che sta distruggendo la nostra vita, ma ciononostante ci rivolgiamo ad essa.

Sostenete la concentrazione della mente, sviluppate l'abitudine di coltivare un'acuta attenzione in ogni cosa che fate, non importa cosa sia. Qualunque cosa fate fatelo con grande attenzione. Questo significa che siete sempre in uno stato di concentrazione e che la vostra mente è tenuta sempre focalizzata. Se state tagliando le vostre verdure, fate che la mente sia focalizzata sul taglio delle verdure. Se state innaffiando il giardino, potando le

piante, fate che la mente sia totalmente focalizzata su queste azioni di innaffiare il giardino e potare le piante. L'azione in se stessa non ha importanza; il modo in cui vi impegnate nell'azione, questo è importante. Se vi abbandonate sempre all'abitudine dei sogni ad occhi aperti, non sarete mai completamente presenti.

La vostra vita esteriore inquina lo stato di concentrazione portandovi sulle negative caratteristiche di trascuratezza, noncuranza e mancanza di attenzione. Allora fate un cattivo servizio a voi stessi e vi trovate in difficoltà quando sedete per la meditazione, perché la maggior parte del giorno avete permesso alla mente di essere distratta e disattenta. Una volta che vi sedete per la meditazione, immediatamente volete che la mente sia assolutamente concentrata, ma essa vi mostrerà che non siete stati molto saggi nell'usarla durante le ore al di fuori della meditazione.

A meno che non abbiate sufficiente coraggio di gettare le cianfrusaglie fuori dalla finestra, non conoscerete Dio. Ciò richiede un enorme forza di volontà – dovete avere fegato! Dovete prendere una chiara decisione un momento o l'altro. Dopo tutto, cosa potrebbe succedere? Può darsi che morirete – questa è la cosa peggiore che potrebbe accadere. Abbiate il coraggio e fate che il peggio accada! Morirete in ogni modo, così perché non avere il coraggio per questo? Poi può darsi che se avete il coraggio, darete a Dio una possibilità di venire nella vostra vita. Altrimenti viviamo solo nell'immaginazione che vogliamo Dio, ma non abbiamo la volontà di fare un passo coraggioso verso di Lui. "Avvenga quello che deve accadere, io farò quel passo per amore di Dio!" Se avrete questa determinazione, il mito della vostra angoscia esploderà. Siete voi che fate dell'angoscia una grande cosa. Date ad essa una forma esagerata pensando che sia qualcosa di importante e che non può essere eliminata.

Talvolta non abbiamo fiducia e fede in quella cosa che mai violerà la nostra fede. E' solo buon senso il fatto che se volete dirigervi verso est, non potete farlo fino a quando camminate in direzione ovest. E' proprio semplice come questo. Se volete muovervi verso est, prima di tutto dovete smettere di camminare verso ovest. Giratevi e cominciate decisamente a camminare verso est.

La Suprema Beatitudine

La Suprema Beatitudine non si trova in cose che sono non eterne, finite ed impermanenti. Essa è solo nell'eterna, immutabile Realtà che è il vostro proprio Sé e la sorgente del vostro essere. Sia che ne siate consapevoli o no, siete esistenti perché Quello supporta la vostra esistenza. Altrimenti, se Quello non fosse lì, voi non esistereste. E' il vostro invisibile supporto e il vostro obiettivo finale e dentro di esso si trova la gioia suprema. Questo unico fatto è sufficiente per compensare completamente tutte le dure esperienze che inevitabilmente dovete affrontare in questa vita. L'esistenza è come un oceano battuto da angosce, dolori e sofferenze. Se solo foste saggi abbastanza potreste utilizzare queste esperienze come immagini e guadagnare nuova conoscenza. Potreste sapere in che direzione c'è il vostro danno e allora potreste evitare quelle direzioni negative. Se poteste utilizzare saggiamente queste esperienze, esse potrebbero essere usate per spingervi più in alto verso il vostro ideale spirituale.

Nello Srimad Bhagavatam c'è un racconto dove si narra che un povero insegna ad un re che era pieno di preoccupazioni e non aveva pace. E' un capitolo molto bello, e io l'ho letto molte volte. Il povero, che non possedeva nulla irradiava pace e gioia. Il re chiese: "Chi sono i tuoi guru che ti hanno dato il segreto di questa conoscenza?" Il povero rispose: "I miei guru sono molti. Ho imparato da ogni cosa che vedo nella natura. Ho imparato dalle bestie, dagli uccelli, dai fiumi e dalle montagne. Dalla terra ho imparato la sopportazione, così tante

persone camminano, battono e scavano dentro di essa, tuttavia la terra sopporta ogni cosa senza lamentarsi. Come procedo attraverso la mia vita, devo sopportare ed essere paziente. L'albero mi ha insegnato la generosità. L'albero dà generosamente tutto quello che ha: ombra, fiori, frutti e foglie sia che versi acqua su di esso o prenda una scure e lo tagli, esso non si scompone – l'albero risponde sempre nella stessa maniera. Esso non rifiuta mai i suoi frutti, ed io ho imparato nella vita che dovrei essere come un albero e continuare a donare". Così egli continuò raccontando le altre lezioni che aveva imparato dai suoi 24 guru.

Così imparate dalla vita come fece quel povero. Prendete la vita come il vostro guru; ogni esperienza come una lezione ed imparate da ogni cosa. Imparate dai vostri propri figli, perché si dice che Dio talvolta parla dalle bocche dei bambini. In ogni modo e in ogni occasione siate sempre pronti ad imparare. Avanzerete sul sentiero e la vostra vita diventerà sempre più ricca. Così potete fare della vostra vita un processo di sadhana e di perfezione spirituale essendo un eterno studente.

Le esperienze dolorose sono inevitabili in questa vita, ma la beatitudine è il vostro diritto di nascita. La presenza della beatitudine è l'assoluta Realtà. Il vostro raggiungimento è assolutamente assicurato, ma esso si dispiega fino al limite per quello per cui lo desiderate. Il vostro benessere più elevato si trova nel raggiungere quell'eterno che chiamiamo Dio. La vita è un viaggio verso di Lui e tutti gli aspetti della nostra vita dovrebbero essere scelti per andare in quella direzione. Che sia una vita di famiglia, professionale, sociale o quello che sia, dovete vivere in un continuo ricordo dell'obiettivo supremo e portare la qualità spirituale in ogni aspetto della vostra vita. Tutte queste attività dovrebbero essere processi complementari allo scopo centrale di raggiungere Dio.

Questa è l'occupazione maggiore, poiché non c'è nulla di più importante che raggiungere Dio e a tutte le altre cose dovrebbe essere assegnato un ruolo secondario. La realizzazione di Dio è la principale ragione per la quale siete venuti in questa esistenza. La vita umana è vissuta invano se Dio viene dimenticato. Se la ricerca non è nella vostra vita, non avete raggiunto nulla – avete solo ucciso il tempo. Ma se c'è un sincero desiderio, quando arriva la chiamata, sarete pronti per quella. Non fatevi incastrare in un falso senso di valori. Non indulgete in quello che non è importante e poi ignorate completamente quello che è importante. Al contrario fate della cosa importante la prima priorità. Tutte le cose non importanti si prenderanno cura di se stesse. Lì giace la garanzia che raggiungerete pace e gioia.

TRASFORMARE LA PERSONALITÀ IN DIVINITÀ CON LA MEDITAZIONE

La meditazione trasforma la vita in un meraviglioso dono di Dio, perché aiuta a risolvere il problema che ha sfidato il genere umano sin dall'alba della creazione. Essa conferisce all'uomo la consapevolezza della sua vera natura, gli mostra la via per la realizzazione del Sé immortale, lo porta al di là della morte e lo libera dalla presa del terrore e della paura. L'uomo è essenzialmente privo di nascita, immutabile e privo di morte, e la piena esperienza della verità della liberazione è possibile anche qui ed ora – in questo corpo. Voi siete l'immortale spirito che dimora nel corpo, non toccato e totalmente non influenzato neppure dalla sua dissoluzione. Data questa verità, che bisogno avete di questo corpo? Se siete nel corpo o senza il corpo, la vostra gloriosa e immutabile natura è per sempre la stessa. Se qualcosa perisce, essa appartiene alla terra, ma in essenza voi non ne siete influenzati.

Da tempi antichi le scritture hanno con forza dichiarato che ogni cosa mai raggiunta dall'uomo, sia terrestre o celeste, è stata conquistata attraverso il potere della meditazione. I sublimi Veda dell'India dichiarano con grande autorità che lo stesso Creatore ha ottenuto il potere di creare tramite la meditazione. La meditazione lavora in un modo meraviglioso nell'essere umano arrestando le esteriorizzanti e centrifughe tendenze della mente. La mente è normalmente sparpagliata e dispersa, ma la meditazione la porta ad una precisa focalizzazione e così un grande potere viene rilasciato dall'interno.

La natura umana dell'uomo è finita, ed i suoi poteri sono quindi limitati. Il suo intelletto è legato a nome e forma, perché senza un nome ed una forma, ogni concetto o idea sarebbe impossibile. Confinato in una finita cornice, il Sé sembra come tenuto in schiavitù. La libera espressione dell'Essere interiore è ostacolata a causa delle limitazioni dell'essere umano. Ma al di là di tutte le limitazioni del corpo e della mente, c'è l'illimitato libero Sé. Nella meditazione, l'essere interiore è liberato dalla schiavitù. Una forza dinamica è generata all'interno, rompe i limiti dell'intelletto e rende libero l'Essere Supremo per trascendere il contesto intellettuale.

Un'unica facoltà spirituale, che giace profondamente all'interno – la facoltà dell'intuizione – viene aperta. L'intuizione soltanto è il giusto e legittimo strumento dell'anima umana. Quasi sempre la mente e l'intelletto sono stati gli strumenti del piccolo 'io' interiore, che esiste in falsità ed errore. Esso è associato con nome e forma, con nazionalità, razza, credo ecc., ed è colorato di peculiarità e parzialità. Il corpo e l'intelletto possono servire adeguatamente come strumenti del piccolo 'io', ma essi sono imperfetti e insufficienti. Il vero 'IO' splende in radianza e serenità molto al di là di questa valle di falsità ed errore. Tramite una erronea percezione, il vero 'IO' si identifica con temporanei nomi e forme; è considerato come qualcosa che in realtà non è.

L'Essere Supremo ha portato l'uomo in esistenza e gli ha anche fornito uno strumento per l'espressione della Realtà – lo strumento dell'intuizione. Risvegliare e sviluppare l'intuizione e rilasciare l'infinito potere interiore è lo scopo finale della meditazione. E' opportuno chiedere se la meditazione è solo uno strumento ed uno sforzo finché non ha raggiunto quel elevato e alto stadio di perfezione. La risposta è un enfatico 'no'! Una immediata beatitudine è concessa all'uomo ed egli riceve benefici proprio dall'inizio di una corretta meditazione. Grandi anime, mistici e santi sono così entusiasti circa la meditazione e così favorevoli alla sua pratica, che alcuni dichiarano con fermezza, che l'uomo è stato creato intenzionalmente per lo scopo di meditare. Essi affermano che l'unica e adatta funzione dell'intelletto è quella di essere uno strumento di meditazione. Questi saggi considerano la vita non come una valle di lacrime, ma come una superstrada che conduce alla più grande beatitudine. La vita è un dono concesso all'uomo da Dio che deve essere usato per

sperimentare una infinita beatitudine che non è di questa terra. Tramite la meditazione, essi dichiarano, che l'uomo può portare a termine la sua vita e giustificare la ricezione di questo grande dono da Dio.

La meditazione è un soggetto di vitale importanza per ognuno che vuole felicità, pace, forza spirituale e una veramente splendente e integrata personalità. Su ogni livello della vita – fisico, mentale e intellettuale – la meditazione comporta benessere, ma soprattutto, accresce benessere spirituale. Ora, consideriamo per un momento una definizione di meditazione. In accordo ai maestri di questa scienza, la meditazione è prevalentemente un processo mentale o intellettuale che ha luogo nel silenzio dell'essere interiore. Patanjali, un grande saggio orientale e il sostenitore della scienza del controllo mentale, ha dato al mondo il più ampio trattato scientifico su questo soggetto. Egli ha definito la meditazione come: "Una continua ed ininterrotta concentrazione", o come: "Un ininterrotto flusso della mente concentrata su un singolo soggetto". Questo implica che la meditazione ha, in effetti, un obiettivo su cui la mente concentrata è portata a rimanere. Mantenuta in questo stato e focalizzata direttamente sull'obiettivo, il flusso del pensiero rimane ininterrotto.

La meditazione, inevitabilmente, coinvolge la concentrazione. Il termine "concentrazione" si spiega da solo. Significa rendere la mente focalizzata e dirigerla verso qualcosa all'interno – su un soggetto astratto o concreto – e mantenerla lì. Durante i primi stadi della meditazione, la mente può essere concentrata su qualcosa di esterno piuttosto che interno. Uno può rendersi conto che la mente all'inizio tende ad andare verso l'esterno e per indurla ad andare all'interno, uno può fissarla su qualche oggetto piacevole o su qualche esperienza piacevole (forse una persona o un ricordo) così che la mente viene gradualmente ritirata all'interno. Negli stadi più avanzati, il meditante ritira la mente dagli oggetti che la distraggono e la mente viene fissata su un singolo punto in una continua concentrazione in cui a nessun pensiero estraneo è permesso di entrare. Così la meditazione significa mantenere fuori della mente tutti i pensieri che sono contrari a quel singolo pensiero che si sta cercando di sostenere. Per gradi, la concentrazione diventa sempre più intensa, e gradualmente la meditazione diventa sempre più profonda.

Allora questo è il semplice processo – ritiro della mente che è dispersa all'esterno, concentrazione della mente ritirata su un punto o un'idea, mantenerla concentrata, ed allo stesso tempo, esclusione di tutti i pensieri contrari. Il processo è molto semplice, ma la preparazione per esso è complessa. Per esempio, se voi volete stringere le mani al Presidente nella Casa Bianca, l'effettiva stretta di mano è molto semplice. Entrate semplicemente nell'ufficio del Presidente, cortesemente gli indirizzate un formale saluto e poi gentilmente gli stringete la mano – niente di più! Sì, il gesto finale può essere molto semplice, ma tutto il preliminare tappeto rosso ed i problemi che voi dovete affrontare per poter arrivare in quella posizione e stringere la mano, possono richiedere molti mesi.

Nello stesso modo, se volete andare nel "santa sanctorum" interiore, la preparazione può richiedere una grande quantità di tempo, energie e sforzo. Potreste dover scegliere una dozzina di differenti maestri di meditazione; potreste dover discutere vari differenti metodi di meditazione, con ricercatori che hanno esperienza sul sentiero e poi dovete poter condurre esperimenti ed imparare da difficoltà ed errori.

I pensieri in una mente grossolana ed impura non possono essere così facilmente fermati, e solo una mente pura ed in uno stato molto raffinato può concentrarsi. La materia della mente è chiamata Chitta nella terminologia yogica, e la Chitta è grossolana se la natura dell'essere è solo parzialmente purificata. Le macchie e le imperfezioni nell'umana natura che qualificano la qualità di quel essere devono essere rimosse. Quelle macchie includono invidia, cupidigia, odio, ira, arroganza, illusione e avidità. L'umana natura è guastata da queste macchie ed è ridotta ad una condizione ignobile e grossolana. La mente diventa totalmente

priva di spiritualità e comincia ad oscillare; così, chiaramente questi difetti devono essere sradicati. Questo sradicamento è un lavoro di base che non può essere fatto in un giorno e comprende le fondamenta su cui la struttura dell'intero modo di vita yogico è costruita.

Perfetta Purezza Etica e Rettitudine Morale

La scienza dello Yoga richiede una perfetta purezza etica ed una rettitudine morale. Essa dipende da una vita di bontà, da un nobile carattere, da una perfetta condotta morale e da virtù del più alto grado. La virtù è l'ancora di tutti i raggiungimenti più degni – non quelli che sono semplicemente illusori, ma quelli che durano per sempre. Dovete essere gentili in pensieri, parole ed azioni verso gli altri. Il vostro parlare deve essere dolce e le vostre azioni compassionevoli, in breve, dovete diventare divini nella vostra natura. E' soltanto un essere Divino che può sperimentare il Divino e la vostra natura deve riflettere la natura di Dio. Quando Dio vi guarda, Egli deve vedere la Sua natura Divina riflessa in voi. Dovete crescere e fiorire in quella natura come un fiore divino che fiorisce dal suolo dell'umana natura.

Crescere in una vita di virtù è duro, perché i tratti abituali dell'umana natura non muoiono facilmente. Passione, ira, odio e cupidigia devono essere pazientemente spazzati via, ma non importa come voi assiduamente potete cercare di sradicarli, di nuovo e continuamente essi spunteranno fuori in qualche nuova forma. Patanjali dice che il modo sicuro per crescere uniformemente nella natura divina non è molto grattando via le vostre piccole debolezze, come una scimmia che scaccia via i pidocchi; piuttosto ciò è portato a termine riempiendo voi stessi di virtù. Crescere in bontà è un modo attivo per essere più sinceri, più compassionevoli e gentili. Create delle opportunità ad ogni passo per dimostrare le qualità di altruismo, simpatia e servizio. Coltivate attivamente la virtù e praticatela con energia, la virtù in questo modo sarà sviluppata meglio. Se una passione per la bontà viene generata nella vostra anima, allora gli aspetti negativi della vostra personalità individuale non possono rimanere più a lungo. Se una luce è accesa, l'oscurità non può rimanere di fronte ad essa. Proprio così, se vi riempiate di purezza e perfezione, allora i difetti della vostra umana natura non possono persistere più a lungo. Impegnatevi in questa pratica e crescete come un essere ideale.

Tutto questo porta direttamente al processo della meditazione, perché sviluppando voi stessi in un puro ed ideale essere, questa è una grande spinta per la vostra meditazione. Per raggiungere lo stadio più alto della meditazione, dovete essere un individuo perfetto e per diventare perfetti, la vostra meditazione deve essere il vostro più grande aiuto. Ambedue evolvono fianco a fianco. La meditazione vi aiuta a superare tutte le debolezze della vostra umana natura, aumentando la forza di volontà, chiarificando il pensiero, acuendo le facoltà intellettuali ed incrementando il potere della discriminazione. Tramite la meditazione il discernimento tra quello che è giusto e quello che non lo è diventa chiaro ed acuto e l'auto-analisi diventa precisa ed accurata.

Una mente concentrata può lavorare efficientemente e potentemente. Notevoli conquiste in tutti i campi sono state fatte da menti che impiegavano il potere di pensieri concentrati. Inventori, scienziati e chirurghi hanno tutti raggiunto il successo tramite il potere del pensiero concentrato. Essi hanno avuto quello che è chiamato una mente a "un solo solco". Cos'era Einstein se non un uomo di meditazione? Sondando il vasto universo alla ricerca dei suoi nascosti segreti, le verità si dispiegarono davanti a lui. L'intuizione fu illuminata dalla curiosità ed in meditazione gli furono rivelati i segreti cosmici che vennero poi formulati in straordinarie equazioni. Grandi pensatori come Einstein dimostrano all'uomo comune che la meditazione ha il potere di scoprire cose nascoste al di là della superficie

dell'universo fenomenico. In un modo meraviglioso, la meditazione getta luce sulle grandi verità della vita, ma sfortunatamente la vasta maggioranza del genere umano non ha nemmeno la minima conoscenza di questo potere.

Il potere del pensiero è basato su certe leggi. La prima legge del pensiero è che qualunque cosa che viene tenuta nella mente in continuazione e su cui si dimora intensamente per un protratto periodo di tempo, alla fine si concretizza in un fatto. La seconda legge, più profonda della prima e non ristretta al piano mentale ed intellettuale, è che un pensiero profondamente concentrato in cui si persiste fino alla sua ultima conclusione, fa un balzo al di là della mente e dell'intelletto ed entra nel reame dell'intuizione. Questa è la grande legge della trascendenza. Quando la mente è completamente concentrata - profondamente assorbita nel processo di meditazione - la stessa relatività viene trascesa e l'uomo è immerso nell'esperienza della Pura Coscienza.

Quando una corrente elettrica sta passando attraverso una lampada ad arco, essa arriva ad uno spazio tra i due terminali e in un istante supera lo spazio e brucia in una incandescenza di luce abbagliante. Similmente, in una eccitante e sublime esperienza interiore, l'uomo in un momento salta al di là del vuoto che separa il relativo dall'assoluto. Questo salto trionfante dallo stato di un'umana confinata coscienza in uno stato di divina coscienza infinita e senza limiti, gli conferisce quella super-conscia esperienza in cui la meditazione, il meditante e l'oggetto meditato vengono fusi in una indifferenziata unità. Sorge allora una indescrivibile esperienza di pace ineffabile, gioia senza limiti e luce splendente. La meditazione e solo la meditazione ha il potere di portare l'uomo a questa esperienza.

Santa Teresa D'Avila, una mistica spagnola di grande eminenza spirituale, chiamava la meditazione la "autostrada reale per il Cielo". Lei indicava per "Cielo" l'esperienza di Dio e non una qualche altra regione che si trova nello spazio esterno al di là del sole e delle stelle. Il suo contemporaneo S. Giovanni della Croce, dice che la meditazione è la chiave per la beatitudine e l'immortalità. S. Francesco di Sales diceva che la meditazione interiore è il portale che conduce alla "Casa delle beatitudini". Malgrado la meditazione sia stata inizialmente scoperta in India, mistici dell'oriente e dell'occidente l'hanno praticata, ed affermano che essa è l'unico processo che può portare l'uomo al di là della sua limitata empirica esistenza e renderlo trascendente.

Rapita Attenzione

Quale dovrebbe essere nella vita quotidiana il più grande aiuto nello sviluppare la concentrazione? Impegnati in ogni sorta di attività - lavare i piatti, falciare il prato, riparare la vecchia Ford e un rubinetto che perde - una cura meticolosa ed un'attenta attenzione dovrebbero essere date all'attività. Non una mezza dozzina di cose, ma una cosa alla volta deve essere portata a termine. Mettere molti ferri nel fuoco è un'arte che talvolta può essere utile, ma tali attività con molti compiti non è utile per la meditazione. Cercare di pensare ad una mezza dozzina di cose in una volta può aiutare nell'allenare camerieri esperti o portieri d'albergo, ma un pensare miscelaneo e variato non aiuterà nel padroneggiare la meditazione. Uno dovrebbe essere molto specifico e ben definito in ogni pensiero ed azione e l'attenzione dovrebbe essere fermamente fissata sulla materia che si sta trattando.

Più costantemente praticate, più rapidamente progredirete. Una pratica che è sporadica e casuale è inefficace. Per un sicuro successo, la pratica dovrebbe essere regolare e sistematica e certi ben scelti esercizi dovrebbero essere ripetuti giornalmente durante l'intero anno. Tramite persistenza, perseveranza e sforzo, il potere dell'attenzione viene sviluppato. Poi in un modo miracoloso, non appena l'attenzione è fissata su un qualche soggetto, rimane incollata lì. La seguente sequenza è chiara: la meditazione dipende dal

potere di concentrazione; la concentrazione dipende dall'abilità di fissare l'attenzione interiormente; l'attenzione viene attraverso l'abitudine e l'abitudine diventa regolare tramite la pratica. Se la pratica è regolare, allora la meditazione è proficua. La pratica tuttavia è possibile solo se uno è genuinamente e sinceramente interessato al risultato dell'intera attività.

Corpo, mente e prana sono tutti interconnessi, ed è un grande aiuto avere una corretta posizione mentre si medita. Sedere stabilmente in una posizione e rimanere in quella posizione senza muovere il corpo dà grande beneficio all'intero sistema mentale e fisico. Negli stadi preliminari delle discipline yogiche, la vita deve essere basata su una fondazione etica assolutamente pura e morale. Una volta che questa fondazione è fermamente radicata, allora potete iniziare a sedervi stabilmente ogni giorno. In qualche momento stabilito, potete ritirarvi in un posto tranquillo e sedervi fermamente in tranquillità e calma – mantenendo la spina dorsale eretta con il corpo rilassato.

All'inizio, quando il corpo è mantenuto fermo, la mente comincerà a saltare qua e là in una attività che distrae molto. Essa si orienterà in centinaia di differenti direzioni ed agirà quasi senza controllo. Non siate turbati. Permettetele di correre, ma rimanete all'erta e vigilanti all'interno. Osservate i suoi capricci e dopo un certo tempo, vi accorgete che c'è un importante fattore che non è presente in questo spettacolo – voi! Voi siete diventati degli spettatori. Quando non mostrate il più piccolo interesse alla sua attività, gradualmente i suoi vagabondaggi si ridurranno in sempre più piccoli cerchi e alla fine come un uccello che ritorna al suo appoggio in cima all'albero di una nave sul mare, la mente ritornerà a riposare. Senza l'attiva cooperazione della coscienza dell'io interiore la mente non può continuare a fare bizzarrie.

Se non vi identificate con il mulinello dei pensieri, l'effervescenza della mente, gradualmente scomparirà. Dopo esservi seduti per alcune settimane o di più, comincerete a sentire che la mente è molto quieta. Questa è un'esperienza molto interessante, che vi procurerà una grande gioia. Potete cercare di trarre vantaggio da questa calma della mente evocando alcuni piacevoli pensieri su cui la vostra mente è pronta a concentrarsi – l'immagine di un bellissimo fiore, il ritmo di una meravigliosa melodia o il suono di uccelli che cinguettano in un arcobaleno mattutino. Fate che la mente dimori in queste sue piacevoli immagini. L'immagine-pensiero dovrebbe essere così piacevole che la mente è facilmente attratta da essa e così fissata stabilmente.

Come voi continuate a meditare, troverete che la posizione equilibrata e il graduale fermarsi della mente rende il vostro respiro molto lento e ritmico. La stabilità della mente e del corpo e la sottigliezza del respiro vi condurranno ad un'esperienza di serenità che sarà per voi interamente nuova. Ora voi, per la prima volta, conoscerete uno stato che è completamente privo di ogni preoccupazione o pensiero. La vostra mente sarà assorbita in uno stato di vera serenità, riposando in una calma tranquillità. Ho spesso spiegato questo dettagliatamente a studenti di Yoga per imprimere in loro il fatto che il corpo, il respiro e la mente sono strettamente interconnessi. Questo dà loro una profonda comprensione dell'aspetto razionale esistente dietro gli esercizi di respirazione yogica. La concentrazione in questi esercizi di respirazione è essenziale.

Respirazione Alternata

Vi descriverò ora in dettaglio una di queste tecniche chiamata "respirazione alternata" per esemplificare questo punto. Questo esercizio è "alternato" perché il respiro viene preso attraverso una narice e lasciato andare attraverso l'altra e poi preso di nuovo attraverso la

seconda narice e lasciato andare attraverso la prima. Questo completa un intero ciclo di respirazione. Per praticare la respirazione alternata, chiudete la narice destra con il pollice destro ed inalate attraverso la narice sinistra. Poi chiudete la narice sinistra con il medio e l'anulare destro e simultaneamente rallentate la pressione sulla narice destra sollevando il pollice destro. Ora esalate attraverso la narice destra lentamente, dolcemente e completamente.

Quando respirate stabilmente in questo modo vi dimenticherete completamente del mondo. Non vi ricorderete né di casa, né dell'ufficio e né del mondo intorno a voi, ed anche la consapevolezza del vostro corpo svanirà. Passerà una mezz'ora e l'idea del tempo non si intrametterà, perché vi state applicando ad un processo molto vitale. Quando la concentrazione viene fissata sul respiro, l'intera mente diventa completamente assorbita. La respirazione ritmica è quindi un mezzo molto valido per ottenere la tranquillità della mente.

Ci sono alcuni esercizi molto semplici che potete praticare prima di iniziare la respirazione alternata. Primo, tenete il corpo eretto ma rilassato, sedete con calma e stabilmente e respirate con ambedue le narici. Nessuna complicazione. Solo continuate a respirare con calma, profondamente e ritmicamente in questo modo per circa mezz'ora mattina e sera. Dopo un paio di settimane o più, iniziate a inspirare attraverso la narice sinistra e ad espirare attraverso la destra; poi inspirando attraverso la destra ed emettendo attraverso la sinistra. Provate questo, diciamo, sei volte. Eseguite sei cicli completi alla mattina e sei cicli completi alla sera – nei momenti del giorno in cui lo stomaco non è pieno. Dopo aver praticato questo per un mese o più, gradualmente inserite alla fine di ogni inalazione un breve periodo di ritenzione del respiro. Quando siete in uno stato in cui il respiro è trattenuto, scoprite che la mente è particolarmente stabile e calma. Potete trarre vantaggio da questa calma per fissare la mente su un qualche simbolo o idea. In queste circostanze la vostra concentrazione sarà meravigliosa, perché quando il respiro è arrestato, la mente non si muove e il pensiero si trova sotto il vostro controllo.

La respirazione alternata con la ritenzione del respiro può essere praticata da tutte le persone. Quando è padroneggiata, allungate il periodo di ritenzione. La ritenzione del respiro dovrebbe essere però in ogni momento agevole e facile; non vi dovrete mai sentire come se stesse per iniziare una specie di soffocamento, o come se la ritenzione del respiro fosse forzata. Quando state per esalare, dovrete sentire che potreste facilmente ritenere il respiro ancora per altri pochi secondi, se lo desiderate. Come voi ritenete il respiro, potete contare fino a un certo numero allo scopo di regolare il periodo di ritenzione. Gradualmente il numero che conteggiate può essere aumentato.

L'esalazione dovrebbe essere sempre tranquilla, senza fretta e non forzata. Se invece è forzata e avviene con fretta, allora state trattenendo il respiro al di là delle vostre capacità ed i vostri polmoni non sono capaci di trattenerlo. Quando trattenete il respiro con attenzione sentite che l'esalazione è molto liscia. Iniziate la vostra esalazione quando sentite che i polmoni sono pieni. Se persistete in questa pratica, in uno straordinariamente breve periodo di tempo, la mente diventerà progressivamente sempre più stabile. La stabilità diventerà la condizione normale della materia mentale.

Quando la materia mentale è portata ad una condizione equilibrata sorgono nella mente certe qualità che sono della natura della luce. Questa è la qualità di sattva. Quando questa qualità aumenta nella materia mentale, la mente tende a diventare sempre più calma e presto l'intera personalità è caratterizzata da sattva. Con sattva che predomina nel sistema, l'intero essere diventa armonizzato – nessuno o nessuna cosa sarà capace di farvi perdere l'equilibrio! Alla fine di un giorno di lavoro, siete tranquilli e sereni come se foste all'inizio del giorno. Questo è il naturale risultato della vostra pratica di una corretta postura, respirazione ritmica e regolare concentrazione e meditazione.

Quando vi parlo della meditazione, voglio significare meditazione su quella suprema Perfezione che giace all'interno. La meditazione su quella beatitudine senza limiti che è la Luce delle Luci. Questo è quello che vi interessa, perché noi non siamo interessati a semplici guadagni mondani – tali come un più grande magnetismo personale, fama, fortuna o un più grande successo nella vita. Daremo il benvenuto ad essi se essi vengono come sottoprodotto della nostra pratica, ma non ce ne preoccuperemo se essi non verranno. Quello che vogliamo è l'unica cosa per cui siamo nati per realizzarla. Siamo venuti qui come esseri umani per meditare su quella Realtà. Siamo stati creati per immergerci in Dio, per assorbirci totalmente in Lui e per fare che le nostre menti si immergano completamente in Lui.

La meditazione per noi è come saturare una stoffa bianca immergendola in un vaso pieno di colorante. Una volta tinta, il colore della stoffa è permanentemente cambiato. Proprio così, nella meditazione, l'intera personalità è "tinta" con il colore della Divinità. Tutti i nostri pensieri e sentimenti sono trasformati in natura Divina. Questo è il processo per cui Dio ci ha dato questo corpo, questo intelletto, questa vita e questa opportunità di praticare la meditazione. Egli ci ha anche dato i Suoi Servi per ricordarci che la meditazione è uno dei più preziosi doni che ci può essere concesso. Questo dono giace praticamente sconosciuto finché qualcuno viene e grida: "Oh è qui!" E allora noi lo riconosciamo. "Oh, io l'avevo con me in tutto questo tempo, ma non l'avevo mai realizzato!"

La nascita umana è un'opportunità che vi è data dal Supremo per meditare e realizzarLo. Che non trascorra un singolo giorno senza meditare! Non importa quanti grandi ostacoli ci possano essere, non importa quanto sfavorevole possa essere l'ambiente che ci circonda, prendete del tempo ogni mattina e sera e andate all'interno, in silenzio, e ritiratevi sempre più vicini a Dio in preghiera. Se avete amore per Lui, gli ostacoli non possono rimanere sulla vostra via. Voi potete ricavare anche 25 ore da un giorno di 24 ore. Consentitemi di dirvi il segreto. Come sviluppate l'abitudine alla meditazione più tempo sarà disponibile per voi di quanto ne avevate prima, perché viene acquisita una qualità a lavorare più efficientemente. Compiti che precedentemente vi prendevano tempo e problemi incalcolabili vengono portati a termine in metà tempo. Anche dirigenti possono fare in 9 ore o meno, pratiche che precedentemente richiedevano 12 ore e questo lo possono fare con successo, perché tramite la meditazione la mente è stata perfezionata.

La mente viene così rimodellata come un affilato e acuto strumento e con tale strumento ogni cosa può essere afferrata istantaneamente e tutti i compiti possono essere svolti con efficienza. All'inizio, per essere stabiliti in queste abitudini ci vuole un certo tempo. Può sembrare che non ci sia nessun extra tempo disponibile per la vostra meditazione, ma presto scoprirete che la meditazione vi darà tempo in ritorno – e ad interessi composti! Questo lo dovrete sperimentare da soli.

Tutti noi che ci stiamo sforzando per raggiungere Dio dovremmo sempre ricordarci che il successo nella meditazione dipende dal grado o intensità di amore che sviluppiamo per Lui. Più amiamo Dio, più siamo attratti da Lui e più sentiamo questa attrazione, più godiamo la nostra meditazione. Molto presto il duro compito di concentrare la mente è terminato. Il gusto amaro diventa dolce, e una volta che la sorgente della dolcezza è stata raggiunta, nessuna sollecitazione è più necessaria per chiamarci alla meditazione.

Preziosi Suggerimenti

Vi darò alcuni validi suggerimenti che provengono dai grandi mistici per aiutarvi a conquistare il successo sul sentiero della meditazione. Questi sono: costante ricordo,

preghiera continua e la ripetizione del Nome Divino. Se l'abitudine di ricordare costantemente l'Essere Supremo è sviluppata, la mente è sempre riempita col pensiero di Dio. Se quel pensiero è mantenuto intensamente, allora quando andate a sedervi per la meditazione, la mente sarà già piena di quel pensiero ed istintivamente comincerà a fluire nella direzione del Supremo. Il ricordo è triplice: può essere partecipe della natura dell'universo facendo uso di certi fattori esterni; può essere partecipe della natura dell'immaginazione, o può essere partecipe della natura dell'intelletto facendo uso della facoltà della discriminazione.

Oggetti esterni come sante icone, crocefissi, immagini o libri spirituali, o in pratica qualsiasi cosa come fiori, uccelli, foreste, chiari cieli o bianche nuvole, possono essere associate con il vostro ideale. Sentite che siete sempre alla Sua presenza e che Egli sta camminando e parlando con voi. Potete considerarvi come suo figlio o sua figlia, il suo compagno, il suo amico o il suo servitore. Qualsiasi cosa fate potete riferirla a Lui – sia essa sublime, prosaica, divertente o problematica. Qualsiasi cosa state affrontando, di momento in momento, confidate in Lui.

Se c'è una difficoltà consultateLo. “Ora, cosa devo fare?” Se avete paura, potete dirGli: “Ora Tu sei il mio coraggio!” Se vi sentite deboli, allora potete dire: “Oh Signore dammi la forza!” Se commettete un errore, dite: “Oh Signore, perdonami!” Così in questo modo mantenetevi sempre in contatto con Lui. Se vi connettete con Lui in questo ricordo spirituale, la vostra relazione con Lui si svilupperà naturalmente e voi evolverete con Lui rapidamente senza difficoltà verso la perfezione.

Se non siete di temperamento molto emotivo e non potete immaginare l'intimità di una tale relazione, potete fare uso di un metodo intellettuale. Se il vostro temperamento è filosofico, l'intelletto può essere usato per mostrarvi che Egli è onnipervadente, Egli è il cuore più interno della coscienza, ed è l'essenza dell'esistenza. E' a causa della Sua esistenza che voi esistete. Tutte le cose in questo universo hanno una causa – la sedia ha un falegname, le scarpe hanno un calzolaio e anche la sostanza che è intorno a voi ha un Creatore. L'universo può essere visto interamente come un effetto che è derivato da una grande causa. Osservate la magnificenza dell'universo. Quanto più grande deve essere quindi la causa dietro ad esso – l'Onnipervadente Essenza. Egli è immutabile, onnipresente ed è l'indivisibile Essenza che pervade e sostiene ogni cosa. Processi intellettuali di questo tipo vi aiutano a mantenervi nel costante ricordo di Lui.

Tutti i mistici suggeriscono questi metodi, ma i maestri orientali ne aggiungono uno in più. Essi consigliano la costante ripetizione del Nome Divino, verbalmente, semi-verbalmente o puramente mentale. Scegliete un Nome, una breve formula o una preghiera. La vostra selezione dovrebbe essere breve – l'Essenza di Esso. Potete dire: “Signore, io Ti adoro! Signore io Ti adoro!” Oppure “Gloria a Te! Gloria a Te!” oppure, “Lode a Te Signore! Lode a Te!” o “Io sono sempre in Tua presenza!” Portate avanti in questo modo la vostra ripetizione. Scegliete delle parole semplici per chiamarLo. Dalla mattina fino alla sera, questa reminiscenza dovrebbe continuare. Una ininterrotta corrente di pensieri di Dio dovrebbe andare avanti dentro di voi in ogni ora del giorno. Mantenete questa costante ripetizione, perché la costanza porta al successo. La vita interiore di meditazione sarà allora supportata da questa pratica di un continuo ricordo dell'Essere Supremo.

Un grande santo una volta ha detto: “Prega molto poco, colui che prega solo quando è inginocchiato”. Questo significa che se la vita interiore è confinata a quei pochi momenti che sono utilizzati in una preghiera formale – mentre per il resto del tempo alla vostra mente è concesso di correre qua e là come una scimmia selvaggia – allora la vostra preghiera non sarà affatto efficace. La vostra mente starà conducendo abitualmente un'attività che non contribuisce all'adorazione e alla preghiera. Il grado di efficacia del contatto che stabilite con

Dio è in diretta proporzione con la pratica della Sua presenza che mantenete attraverso il continuo ricordo della Sua Divina natura e dei Suoi attributi.

Questo è un soggetto su cui potrebbero essere spese ore ed ore, ma è sufficiente sapere che la vita umana ci è stata data con lo scopo di meditare. La meditazione è il solo modo per raggiungere una vera stabilità di mente ed una positiva e veramente integrata personalità. E' il solo modo. Non mi piace essere dogmatico o troppo forte nel mio discorso, ma qui sono assolutamente dogmatico. Sono certo che la meditazione è l'unico modo per raggiungere una vera, durevole pace e felicità. Se abbandonate la meditazione e provate altri metodi, alla fine lo rimpiangerete, perché la vostra vita sarà sciupata. Piangono coloro che realizzano troppo tardi le opportunità che hanno perduto. Non fate questo errore. In tutte le variegate attività della vostra vita conservate il processo centrale della vita umana: la meditazione.

Abbiamo già detto che la purezza della vita è della più grande importanza per il processo della meditazione, ma non posponete la meditazione finché la mente non sarà assolutamente pura. E' la meditazione che vi darà il potere di superare tutti i mali per sradicare ogni debolezza e macchia dal vostro essere. Essa vi darà la forza di volontà per impadronirvi di voi stessi, per avere la padronanza dei vostri sensi e desideri e per crescere nella natura di Dio. Sviluppate un grande amore per Lui, perché dove c'è l'amore, là ci sono la mente e il cuore.

Continuate questa pratica, mai abbandonandola nemmeno per un singolo giorno – malati o in salute, depressi o irritati. Allora vi assicuro che anche il più difficile problema che la vita possa porvi – il colpo più grande o la più triste perdita – non importa quanto grande la prova o la tentazione possa essere, ogni cosa sarà superata col potere della meditazione. La meditazione vi metterà direttamente in contatto con Dio, Egli è il potere più grande ed Egli vi aiuterà a superare ogni difficoltà. Alla fine anche la stessa morte sarà trascesa. Fate che la meditazione vi porti all'Obiettivo supremo, che è la conquista della morte e il raggiungimento della vita eterna. Questa è la mia umile preghiera.

Uno dei saggi medioevali dice che per le persone che trascurano la preghiera mentale, la vita senza peccati è una impossibilità. Colui che trascura la preghiera mentale non ha bisogno di un demone per portarlo all'inferno; egli ci va con le sue gambe. La pratica comune di tutti i santi attesta la straordinaria efficacia della preghiera e della meditazione. La sua pratica giornaliera non può essere sostituita in alcun modo. Essa spiritualizza totalmente l'essere: fortifica la mente contro gli assalti del vizio e dell'immoralità e fornisce le tecniche per ricavare prosperità, pace e felicità in vita.

La prosperità viene naturalmente attratta dalla mente che è piena di purezza. La meditazione è di enorme valore in ogni "dottrina" della vita. Tutte le buone "dottrine" dipendono per la loro sopravvivenza e supporto dall'armonioso sviluppo di corpo, mente ed anima. Questo è raggiunto in un solo colpo con il processo integrale della meditazione. La meditazione non solo connette gli aspetti materiali e spirituali della vita, ma incrementa anche lo splendore dell'essere interiore connettendolo e fondendolo con il più alto Sé.

La meditazione porta ad una fine tutti i conflitti nelle famiglie e nelle società. Mariti e mogli, genitori e figli, amici e vicini – tutti sono riuniti in stretti legami di pace e comprensione. Il risultato è la liberazione mentre ancora vivete nel corpo. Cosa essa non può fare? Può fare qualsiasi cosa! La meditazione porta a termine tutte le corruzioni. E' il fuoco stabile che brucia tutti i peccati. Un peccatore non può rimanere ignobile nelle splendenti fiamme del fuoco della meditazione. La meditazione fornisce le tecniche per vivere in un mondo tormentato dai conflitti. Così, vi sto raccomandando, con profonda sincerità, il grande processo della meditazione.

Preghiamo dunque tutti Dio che ci fornisca la forza per prepararci alla meditazione, vivendo una vita pura, incrementando la nostra devozione a Dio e realizzando la vanità di questi transitori nomi e forme. Continuiamo a progredire coltivando l'attenzione, la regolazione del respiro e formando l'abitudine ad un continuo ricordo. Così gradualmente cerchiamo di sollevarci sempre più in alto nei reami della pura meditazione e tramite la sincerità, la serietà dello sforzo e la grazia di Dio cerchiamo di raggiungere la coscienza di Dio. Possa la grazia di Dio essere su tutti voi! Possano le benedizioni di tutti i Maestri e di tutti i Santi seguirvi sempre in ogni passo della via, mentre camminate risolutamente sul sentiero interiore della concentrazione e meditazione. Possano essi guidarvi ed aiutarvi tutti. Tramite la grazia di Dio, possa la vostra vita essere riempita di gloria!

NON PUOI RAGGIUNGERE IL REGNO DEI CIELI CON UN SALTO TRIPLO

L'uomo moderno ha raggiunto meraviglie a causa del progresso nella scienza e nella tecnologia ed egli è oggi in possesso di un insieme di conoscenze mai raggiunto nella storia umana. Questa conoscenza ha portato a miracolose trasformazioni nel mondo in cui viviamo. E' una vera meraviglia. Le motivazioni sono state quelle di eliminare la miseria, la sofferenza e l'infelicità e di creare ideali condizioni per una indubbia felicità.

Tuttavia, qual è la situazione nel Nord America o nel mondo nella sua interezza? Fino a che limite siamo riusciti, attraverso queste conoscenze tecnologiche, a raggiungere questi obiettivi? Imparzialmente cerchiamo di valutare la situazione in termini di felicità, di conquista della paura, di odio, di guerre e distruzione. Fino a quando queste cose prevalgono nella società umana, la felicità non è una possibilità attuabile; quando le persone si odiano le une con le altre, si fanno del male reciprocamente. Se il risultato complessivo è valutato imparzialmente, io credo che dovremmo ammettere che l'uomo è ancora molto lontano dal suo obiettivo – per dirlo senza esagerare.

Gesù ha detto: “Un albero è conosciuto dai suoi frutti”. Se applichiamo questo criterio per valutare l'”albero” della moderna civiltà tecnologica, dovremmo vedere che esso ci ha dato due devastanti guerre globali entro un breve spazio di tempo. La prima guerra mondiale è terminata nel 1918, e la seconda iniziò nel 1939, così non è passata nemmeno una generazione. La stessa generazione combattè, fu uccisa e morì in un devastante conflitto globale e poi 21 anni più tardi diresse ancora una volta tutta la sua tecnologia verso la distruzione di milioni di persone. Ora, alcune decadi più tardi sapete le condizioni in cui siamo. Il pianeta terra può essere distrutto, la sua intera società umana è in uno stato di ansia, paura e insicurezza – non sapendo se il mondo esisterà oppure no per i nostri figli [parla della guerra fredda n.d.t.].

Come sono le circostanze che ho appena descritto riferite alla vita spirituale? Queste considerazioni, diventano importanti specialmente alla luce della situazione del mondo moderno. Un aspetto interessante, che può portare ad una più positiva situazione, è il grande scambio che avviene tra Est ed Ovest. L'Occidente ha dato un'abbondante conoscenza tecnologica alle nazioni Orientali ed a tutte le altre nazioni in via di sviluppo. Allo stesso tempo c'è stato anche un grande movimento di idee filosofiche, culturali e spirituali da nazioni Orientali – Giappone, Cina, India, Tibet, Thailandia, verso il mondo Occidentale.

Una delle cause di questo scambio, in effetti, ha a che fare con la seconda guerra mondiale, perché essa ha portato ad un profondo e continuo contatto tra le nazioni Occidentali ed Orientali. Giovani occidentali facendo servizio all'estero si trovarono in nazioni buddhiste ed hinduiste – nazioni di filosofia, meditazione, Yoga e Dharma. Essi non le visitarono solo come turisti per poche settimane o mesi; furono lì per anni e così ci fu un profondo contatto con la cultura orientale. Quando questi giovani tornarono a casa, ritornarono avendo scoperto un nuovo mondo che non avevano mai sospettato che esistesse, e riconobbero che c'era in esso qualcosa di valido.

Precedentemente, solo persone molto intellettuali, in Occidente, che possedevano denaro e tempo libero erano interessate alle cose dell'Oriente, l'uomo ordinario della strada non aveva alcun contatto con questo modo di vivere. Ma durante la guerra, spesso sono state persone normali che facevano il servizio militare che vennero in contatto con l'Oriente. Esse ritornarono a casa forse essendo venute un po' a conoscenza di meditazione, macrobiotica, Tai Chi ed altro. Ed alcuni pensarono che queste cose avevano una validità. Ci fu allora una richiesta di insegnanti indiani ed altri insegnanti dall'Oriente, il risultato fu che vari Swami e Yogi cominciarono a venire in Occidente.

Da questo ne derivò una situazione comprensibile, ma molto peculiare. Le persone Occidentali erano molto pragmatiche e semplici, ma anche molto irrequiete. Esse non potevano semplicemente sedere tranquillamente e non avevano, generalmente, la calma serenità contemplativa di una mente orientale. Esse volevano delle tecniche, ed anche se non c'era alcuna tecnica per cominciare, questi insegnanti orientali cominciarono a confezionarle ed a fornirle ai praticanti occidentali!. La mia esperienza quando viaggio in occidente è che le persone vogliono sempre una qualche tecnica. “Cosa avete ottenuto? Qual è la vostra tecnica?” Essi mi chiedono. La mia risposta è: “Io non ho alcuna tecnica. Quale cosiddetta tecnica aveva Buddha o Gesù? Io sono venuto a dirvi quello che essi hanno detto, perché sfortunatamente quello che hanno detto è stato dimenticato. Voi siete ora nella confusione a causa della dimenticanza di questi insegnamenti e state correndo solo dietro alle tecniche”. Cosa possono darvi le tecniche? Le tecniche possono darvi solo esperienze temporanee, ma non vi possono dare l'esperienza assoluta, perché sono ancora nel reame relativo di causa ed effetto. Tuttavia è la trascendenza di questo livello che è l'essenza della vita spirituale. Fino a quando siete completamente legati alle tecniche, la vostra intera mente sarà focalizzata sul fare le cose e sarete completamente allontanati dall'essere – che è anche più importante del fare. Dio non solo osserva semplicemente quello che state facendo, ma anche quello che siete. Potete star facendo molte cose, ma se il vostro essere non è in sintonia con Dio, allora la vostra azione non apporterà benefici a lungo termine.

Questa è la situazione ora, dove ognuno vuole immediatamente tecniche di controllo del respiro, meditazione o per andare in un istantaneo samadhi. Essi vogliono infallibili e rapide tecniche. Vale a dire, vogliono andare davanti ad una macchina, mettere una moneta, premere un bottone e immediatamente ricevere una coca-cola. E' una mentalità da Slot-machine. “Poiché io ho dato così tanto, voi dovete darmi altrettanto”, ma ciò non funziona in questo modo nella vita spirituale. Se funzionasse, sarebbe molto bello, ma voi non potete avere il Regno dei Cieli con un salto triplo. Le persone immaginano che sia come sollevare il loro pollice e immediatamente avere la fiamma per accendere la sigaretta. Ma anche in questo caso, quanto lavoro dovrebbe essere fatto in fabbrica per produrre questo tipo di accendino? Quanto tempo ci vuole per produrre soltanto la piccola pietra focaia dell'accendino?

Le persone diranno: “Oh, Sri Ramakrishna ha dato samadhi a Swami Vivekananda in un attimo. Può accadere istantaneamente”. Ma quanti Vivekananda e Ramakrishna ci sono nel mondo? La vita spirituale richiede del tempo, e questo è il motivo per cui è detto che essa è: “Evoluzione e non rivoluzione”. Noi dobbiamo pensare che dietro un apparentemente istantaneo effetto, è stata necessaria una grande quantità di duro lavoro per un lungo periodo di tempo. Se iniziate il lavoro, può darsi allora che l'effettiva illuminazione possa avvenire in un brevissimo secondo, ma per raggiungere quel punto, è stato necessario fare una lunga salita. In questa situazione, è importante avere la giusta prospettiva sulla sadhana.

La Verità Circa le Tecniche

Qual è allora la verità circa queste varie tecniche? Se riflettete attentamente su esse, troverete che queste tecniche sono processi frammentari e temporanei. Nel veloce tempo di vita in occidente, se siete molto sinceri e determinati, può darsi che al meglio, voi avete un'ora alla mattina e un'ora alla sera per la vostra sadhana.

Due ore su 24 ore è una cosa molto importante in occidente, dove per nove o più ore le persone sono al lavoro e poi in aggiunta può darsi che devono fare un lungo viaggio da pendolari. Sono dunque due ore su 24, ma cosa allora circa le altre 22 ore? Qual è la loro

interazione? Sono le 22 ore che influiscono di più sulle vostre due ore o sono le vostre 2 ore che vanno ad influenzare di più le vostre 22 ore?

Quale che sia il vostro pensiero, non possiamo separare la nostra vita in due compartimenti uno di "sadhana" e poi "le altre parti del giorno". Essi si influenzano l'un l'altro e sono parte di un'intera unità. I concentrati processi spirituali hanno lo scopo di influenzare e trasformare questo fondamentale basico processo che è un procedimento continuo. Non è solo per un breve tempo al mattino e alla sera. Piuttosto, dal mattino fino alla notte e dalla culla alla tomba la pratica deve andare avanti. Dovete vivere in modo tale che la totalità della vostra vita sia guidata nella giusta direzione.

Questa sadhana ha il significato di portare una certa crescita spirituale dentro di voi, così che alla fine sarete capaci di raggiungere uno stato dove si risveglia dentro di voi una facoltà. Soltanto attraverso questa facoltà l'Inconoscibile può essere sperimentato. Questa facoltà è latente in noi, ma deve essere attivata e aperta. Qualcuno la chiama il terzo occhio, altri la più alta saggezza interiore, e altri ancora la chiamano intuizione. Il processo periodico di sadhana ha il significato di nutrire la vostra spiritualità e di portare una crescita spirituale. Se però ci sono degli errori fondamentali nel vostro modo di vivere, allora, malgrado che praticiate una grande quantità di tecniche spirituali, potete ancora continuare ad essere spiritualmente mal nutriti. Giorno dopo giorno non state crescendo in forza spirituale, perché c'è qualcosa nella vostra vita che è sbagliato e che vi impedisce dall'avere un totale beneficio dalla vostra sadhana.

Vi prego di considerare ciò con attenzione, non importa quante tecniche praticate, a meno che non viviate una vita in modo da derivarne il massimo beneficio, potete andare avanti a praticare tecniche tutta la vostra vita. Tuttavia la vostra vita può non essere trasformata. Dovete prestare attenzione alla vostra vita ed imparare l'arte e la scienza del giusto vivere. Il vostro modo di essere è quello che deciderà quanto guadagnerete dalle vostre azioni. Altrimenti tutte le attività del mondo non andranno ad aiutarvi se il vostro essere non è corretto.

Come state vivendo? In quale modo state coltivando le vostre emozioni? Che tipo di sentimenti avete verso voi stessi, verso gli altri e verso le cose in generale? Sono i sentimenti ed emozioni positivi o negativi, belli o brutti, riempiti della luce della virtù o persi nell'insignificanza e nella meschineria? Quando date uno sguardo all'interno, qual è lì la condizione? E' fragrante o stagnante? Soltanto voi lo potete asserire. Voglio dire che è opportuno conoscere ciò, così che possiate fare qualcosa su questo. Non c'è nulla che vi possa allarmare, nulla che vi possa preoccupare. E' una cosa buona conoscere voi stessi pienamente, ma dovete conoscervi con uno scopo, così che potete apportare all'interno le giuste modifiche. Se delle persone conoscono i propri difetti, alcuni tra questi iniziano a sentirsi depressi e scoraggiati e tendono a condannare se stessi. No. Quando guardate dentro voi stessi, è con lo scopo di diventare una nuova persona. Dalla conoscenza di quello che voi siete al momento, state cercando di diventare sempre migliori giorno dopo giorno.

Perché andate per un check-up dal medico periodicamente? Lo fate per conoscere quello che non funziona dentro di voi, poi osservando quello che è sbagliato, potete allora aggiustare le cose proprio prima che esse diventino troppo estreme. Come narra il detto: "Un punto in tempo ne salva cento". Voi volontariamente andate dal dottore e dite: "Vi prego di esaminare il mio corpo e fatemi sapere qual è la sua condizione, così che le cose possano essere risistemate". Questa è saggezza. Nello stesso modo dovete conoscere qual è la vostra vita per apportare un adatto aggiustamento saggiamente e risolutamente.

Miei cari amici, se non apportate una giusta modifica, le tecniche non saranno di aiuto – non importa quello che voi immaginate. Senza alcun riguardo a quello che le persone che vendono le tecniche vi promettono, dovete rendere le tecniche benefiche per voi attraverso la

vostra propria vita. Sappiamo che le tecniche sono importanti, ma dobbiamo realizzare che non importa quanto importanti possano essere, alla fine la tecnica più importante è la vostra vita. Di nuovo, questa è la più grande cosa da considerare – la più importante tecnica da considerare è il modo in cui vivete la vostra vita.

A questo riguardo ho alcuni suggerimenti da darvi. Per esempio, osserviamo un frutteto con alberi che hanno portato dei frutti. Né gli alberi, né i frutti sono diventati improvvisamente quello che sono durante una notte. Quando il seme fu piantato, il giorno successivo non era spuntato un albero di cinque metri. C'è voluto il suo tempo e il suo modo di crescere. Un germoglio, improvvisamente, non viene come un grande frutto maturo pieno di succo. Esso spunta come una cosa molto piccola, senza gusto o dolcezza e tuttavia è la stessa identica cosa che alla fine diventa un frutto molto delizioso. L'albero inizia facendo l'uso migliore di tutti i fattori ambientali che Dio gli fornisce. Sfrutta l'aiuto della pioggia, del sole, del caldo in estate e del nutrimento del suolo in cui cresce. Così sfruttando l'aiuto di ogni elemento, comincia ad utilizzare questo processo per giungere gradualmente ad uno stato di maturità.

Utilizzate l' Aiuto di Tutto

Se osserviamo quella trasformazione, può darsi che essa ha una lezione da insegnarci circa quello che dobbiamo fare. Come ci muoviamo attraverso la vita la nostra prospettiva dovrebbe essere quella di prendere l'aiuto di ogni cosa che si trova nel nostro ambiente e renderla utile allo scopo della nostra crescita spirituale. Non rigettate nulla e non pensate che una cosa qualunque sia trascurabile. Ogni cosa è importante. Tutto ha qualche cosa da darvi o in qualche modo aiutarvi, così non esitate a fare uso di ogni cosa. Dio vi ha messo in alcune circostanze con molti fattori attorno a voi, così che possiate prendere quell'aiuto per condurvi alla vostra maturità spirituale.

Il frutto ha anche una spessa pelle esterna, cosicché è protetto da vermi ed insetti che potrebbero interferire con il suo processo di crescita. Ugualmente, Dio ci ha dato la nostra protettiva armatura esterna. Può essere sotto forma di una certa filosofia di vita, o sotto forma di un costante atteggiamento di preghiera, o il sentimento della presenza di Dio, o dell'invocazione del Suo Nome Divino. Costruiamo attorno a noi stessi uno scudo protettivo spirituale esterno affinché fattori nemici non abbiano il potere di danneggiarci. Una volta ancora dobbiamo usare il buonsenso che Dio ci ha dato e vedere in che modo possiamo creare questo potente scudo protettivo.

Voi sistemate un pannello di celle solari di fronte al sole ed esso assorbe i raggi solari e comincia a generare elettricità. Il sole non è stazionario e una saggia persona fisserà il pannello solare affinché sia di fronte al sole per la sua massima estensione. Avete mai osservato un girasole? E' un tipo di fiore che è sempre rivolto verso il sole e come il sole si muove nel cielo, esso anche si volge verso di esso. Dobbiamo costantemente fare quello che i pannelli solari e i girasoli fanno. Dobbiamo sempre esporci all'influenza dello Spirito Divino, non importa dove siamo e in quale attività ci impegniamo. Il nostro interno dovrebbe essere allineato così che si mantenga sempre esposto alle influenze del divino.

Le due importanti domande a cui dovete prestare attenzione, se le vostre pratiche devono portare il massimo beneficio, sono: "Chi sono io?" e "Come stò vivendo la mia vita?" Ugualmente importante è la qualità del vostro cuore e della vostra mente. Molto più importante di qualsiasi libro che state leggendo o tecnica che state usando è come state facendo uso di questa vita che Dio vi ha dato. Le nostre azioni, pensieri e atteggiamenti con la vita attorno a noi non devono essere presi alla leggera. Non è quanto a lungo vi sedete

nella stanza di meditazione o quanto spesso fate le tecniche. No. Quello che siete e come state facendo uso di questo meraviglioso dono ricevuto da Lui, sono più importanti.

Se tutto ciò è compreso, allora le tecniche vi daranno un dividendo del cento per cento. Se questo non è compreso, le tecniche vi sosterranno fino ad un certo punto. Esse hanno una severa limitazione in quello che possono fare per voi e in quello che possono darvi. Talvolta possono darvi qualcosa di spettacolare, ma questo sarà solo nel reame dei fenomeni e Dio è al di là di tutti i fenomeni. Potete essere capaci di leggere i pensieri delle altre persone, di predire il futuro o potete essere capaci di fare qualche altra straordinaria cosa per cui le persone potrebbero ammirarvi – ma questa non è la spiritualità. Ciò non vi permetterà di entrare nel supremo Reame della santità e della beatitudine.

Questi sono pensieri su cui voglio che voi riflettiate profondamente, perché ho visto questa situazione che nel campo spirituale prevale in occidente. Speriamo che questo sia uno stato passeggero e che le persone non rimangano bloccate nell'aderire alle tecniche. Alla fine, le tecniche non sono l'obiettivo in se stesse, ma un mezzo per un fine. Il fine significativo è la loro importanza al più grande processo che si svolge nella vostra vita e nel modo in cui la state vivendo. Giorno dopo giorno, se la vostra sadhana vi sta trasformando portandovi a livelli sempre più alti, allora le tecniche stanno eseguendo il loro scopo. Altrimenti se c'è una fondamentale incompatibilità tra la vostra sadhana e il modo in cui state vivendo, questa è una materia che richiede una seria attenzione. Tutti i grandi maestri hanno cercato di insegnare quello che dovrebbe essere il giusto vivere – il nobile ottuplice sentiero del Buddha, il sermone della montagna del Divino Maestro Gesù, il vangelo della vita divina di Swami Sivananda. Tutti essi hanno enfatizzato la vita molto più che le tecniche. Questo dovrebbe essere un elemento di attenzione per noi.

Gurudev dice che la situazione ideale sarebbe quando le tecniche che praticate ed il modo in cui vivete la vostra vita sono complementari l'una con l'altra. Esse sono supplementari e complementari, supportando l'una l'altra, vivendo l'una e l'altra e dando energia l'una all'altra. Il modo in cui vivete la vostra vita viene riempito con più grande luce ed è beneficiato dalle tecniche che praticate. Questa sarebbe la situazione ideale.

Posso dare alcuni esempi in conclusione a quanto è stato detto? Quando un gioielliere confeziona un bellissimo anello di diamanti, non possiamo dire se è la superba montatura d'oro o sono gli splendidi diamanti quelli che sprigionano la bellezza. Ognuno aumenta la bellezza dell'altro e porta ad un rilievo migliore. Un loto cresce in uno stagno, se lo stagno che rende bello il loto, o il loto che rende lo stagno attraente, non possiamo dirlo, in quanto ambedue sono necessari. La bellezza dello stagno è incrementata dal loto che è in esso e la bellezza del loto è messa in risalto dall'acqua.

In una notte di cielo chiaro potete avere una bellissima luna piena e a causa della chiarezza del cielo, la bellezza della luna è messa in risalto. Quindi è la bellezza del cielo chiaro che evidenzia la bellezza della luna. Al contrario, se la luna non fosse lì, il cielo notturno non sarebbe così attraente. Una volta ancora l'uno mette in risalto l'altro. Ambedue sono supplementari e complementari l'uno dell'altro, e i due insieme portano a questa massima bellezza. In questo modo, tecniche e vita, vita e tecniche – queste due insieme sono la cosa ideale.

HARI OM TAT SAT