

LE LEGGI DELLA SALUTE E DELLA PROSPERITA'

di

Swami Chidananda



Assisi - Luglio 2000

Questo piccolo lavoro è offerto con riconoscenza, rispetto, devozione ed amore al nostro amato Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaji in occasione del Gurupurnima dell'anno 2000 (16 Luglio 2000).

Prima Edizione Italiana: Luglio 2000

Traduzione Italiana di:
"Laws of Health and Prosperity"
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 - U.K. – India

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
Tipolitografia Properzio

PREFAZIONE

Il contenuto di questo piccolo libro é una conferenza di Swami Chidananda tenuta nel 1960 in Canada dove Egli andò, quale rappresentante personale del suo Santo Maestro Sri Swami Sivananda, per portare in Occidente il messaggio dell'India sullo Yoga ed il Vedanta. Si riporta di seguito una parte della prefazione di Swami Chidananda al libro che contiene la raccolta di queste conferenze:

.....“In Occidente ci sono molti concetti errati sullo Yoga. Molti non sanno qual'è il vero Yoga. Essi pensano che assumere certe posizioni fisiche sia Yoga. Sebbene ci siano molti libri sullo Yoga, ancora c'è una grande urgenza in Occidente di conoscere più a fondo gli aspetti interiori dello Yoga. In queste conversazioni, ho fatto un tentativo per mettere di fronte ai ricercatori spirituali (specialmente quelli in Occidente) la verità circa lo Yoga come compresa da me alla luce degli insegnamenti del mio Santo Maestro e della mia propria esperienza. Spero che questo piccolo tentativo da parte mia aiuterà a dissipare molti equivoci popolari sullo Yoga ed a mettere l'intero soggetto nella giusta prospettiva.

Lo Yoga è una scienza esatta. Se si vuole definire lo Yoga nel modo più semplice, esso è lo stabile movimento dell'anima individuale verso l'Anima Suprema. Lo Yoga è la stabile ascesa verso il Divino. Lo Yoga trasforma la personale natura inferiore nella Natura Divina. La pratica dello Yoga conferisce all'individuo una salute radiosa, felicità, pace e tranquillità di mente.

L'umanità è una grande famiglia. Le differenti razze e nazioni hanno tutte dato validi contributi al progresso dell'umanità. I successi raggiunti in differenti nazioni in vari campi, alla fine servono al progresso di tutto il genere umano.

La gloria dell'India è il suo Yoga ed il Vedanta. La contribuzione dell'India al mondo è il suo idealismo spirituale. Lo Yoga e il Vedanta sono universali nel loro scopo. Essi sono la ricchezza di tutto il genere umano. Tutta l'umanità, ora e negli anni a venire, può utilmente trarre ispirazione dalla saggezza degli antichi veggenti indiani.

E' col portare ad un più grande scambio di idee tra nazioni che saremo capaci di raggiungere una più profonda comprensione del problema globale della sofferenza e della miseria umana. Sotto condizioni più armoniose, lo stato dell'uomo sarà caratterizzato dalla pace e dalla fratellanza piuttosto che dall'odio e dai massacri. L'unità della Divinità in tutta la creazione è un fatto di vita. E' mia sincera speranza che questo libro intitolato “The Path Beyond the Sorrow” (Il Sentiero oltre la Sofferenza) possa mostrare ai ricercatori il cammino spirituale e portarli al di là della sofferenza concedendo loro la vera pace e felicità nella vita.”.....

Tra i vari argomenti sullo Yoga trattati nel libro abbiamo così scelto quello della salute e della prosperità, nella speranza che possa essere di ausilio all'aspirante spirituale nella sua ricerca interiore.

Con l'augurio che sia di giovamento a molti.

*I Traduttori
Assisi - Luglio 2000*

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



LE LEGGI DELLA SALUTE E DELLA PROSPERITA'

di
Swami Chidananda

Amato Sé Immortale! Gloriosi raggi dell'Eterna Luce Divina! Salutazioni a Te e migliaia di salutazioni al Supremo!

Oggi voglio condividere con voi alcuni concetti della saggezza degli antichi - i grandi veggenti dell'India - su un soggetto (il corpo) che, sebbene è quella parte del vostro essere che è deperibile, irreali, che non è l'Ultima Verità del vostro essere, è importante di per se stesso ed è anche un mezzo per mettersi in relazione col vostro Vero Sé. E, per quanto riguarda il corpo, il suo benessere e salute, la felicità e prosperità in questa vita, questi aspetti diventano aiuti e fattori strumentali per voi, nel portare a termine il vero e solo durevole scopo della vostra vita che è quello di conoscere ciò che siete.

Conoscendo la verità di quello che siete, voi diventate liberi, liberi per sempre dalla schiavitù di questa esistenza terrena, liberi per sempre dalle vessanti limitazioni del meccanismo corpo-mente, liberi per sempre da tutti gli impedimenti di desideri, brame, paure e dall'ignoranza di base che vi ha fatto dimenticare il vostro vero Sé e sognare di voi stessi come qualcosa che non siete. Voi siete per sempre immortali, mai nati, senza nascita e senza morte, immutabili ed eterni. Voi sarete sempre immortali, perché questa è l'eterna Verità, la Realtà della vostra esistenza, anche in questo momento; questa è la splendida Verità del vostro essere. Siete Immortali, anche ora. Siete la vera essenza della Beatitudine Infinita e della Pace Incommensurabile - proprio ora, in questo momento del tempo. Voi siete *Quello* in tutta la Sua pienezza, in tutta la Sua perfezione, in tutto il Suo puro, immacolato splendore. Realizzare ciò è il grande significato della vita sulla terra.

Gli antichi saggi, sebbene illuminati con questa visione della gloriosa natura interiore dell'uomo e totalmente colmati dal grande spirito di questo sviluppo, erano a loro modo realisti nel considerare la condizione dell'uomo legato al corpo. Così noi abbiamo da una parte questi quattro grandi contenitori di antica saggezza che contengono affermazioni di verità eterne - I quattro **Veda** - e dall'altra parte una quinta scrittura che in India è chiamata "Il quinto **Veda**" e che è conosciuta col nome di "Ayurveda". Questa è una parola molto importante. "Ayuh" significa l'ampiezza della vita sulla terra e "Veda" significa conoscenza o scienza. Così "Ayurveda" significa la scienza della vita o la scienza del vivere.

Questo segreto, la scienza della vita umana, di come preservare questa vita, di come mantenere il comfort, di come vivere bene, è il significato dell'Ayurveda. Questo segreto è stato trasferito al sistema Indiano di salute e benessere (sia fisico che mentale) dal grande cuore di saggezza spirituale che riposa negli altri **Veda**. Così l'Ayurveda basa il suo insegnamento sulle fondamentali verità che hanno la loro esistenza nei quattro grandi **Veda**.

L'Essere Umano visto dai Maestri Indiani

Il pensiero indiano si sviluppa dall'interno verso l'esterno così che il primo compito e la cosa più importante è conoscere voi stessi, perché voi siete il primo fattore di tutta la conoscenza. Ci deve essere prima di tutto colui che vede per vedere le cose e ci deve essere per prima un pensatore per ponderare sulla materia, su tutte le cose viste. Ci deve essere prima un conoscitore se una qualsiasi conoscenza deve essere considerata. Quindi la conoscenza sul conoscitore, la scienza del vostro proprio Sé che è il perno di questo universo, che è l'elemento basilare di tutta la conoscenza, fu messa per prima. Conoscete voi stessi - poi iniziate a conoscere tutto quello che non è voi stessi.

La grande conoscenza a cui gli antichi veggenti dell'India arrivarono circa la verità dell'individuo, fu che egli non era un essere materiale, che non era un essere di questa terra e quelle parti della sua personalità che sono materiali e partecipano della natura dell'universo materiale, cioè mutabilità, cambiamento, distruzione e decadimento non sono che appendici o guaine o rivestimenti che avvolgono e tengono in schiavitù, come effettivamente è, il vero splendore del suo Sé essenziale e, come tali, esse sono al di fuori di lui e non essenziali per lui. Infatti l'essere essenziale è la Coscienza spirituale all'interno.

Più vicina a questa Coscienza Spirituale è la mente ma per i Maestri Indiani, la mente non è altro che materia come è il corpo fisico. Essi non danno un posto più elevato alla mente che al corpo per quanto riguarda la relazione della mente con l'anima. In relazione al vostro vero Sé, la mente non è migliore di un pugno di terra o di questo corpo fatto di carne ed ossa. Anche la mente è materia, ma è materia in uno stato molto fine, è materia più sottile. Solo la Coscienza spirituale è veramente di Natura Divina e comparata con essa, la mente è materia, il corpo è materia più grossolana ed il mondo esterno è ancora più grossolano di tutti.

La visione completa dell'essere umano, come considerata dai Maestri Indiani, è che le condizioni del corpo dipendono dal gioco interiore tra il Sé interno dell'uomo e le varie guaine che lo ricoprono. Se il movimento delle forze dell'animo è completo e non ostacolato attraverso la mente, l'intelletto, i sentimenti, i pensieri emotivi, attraverso l'energia vitale interiore e attraverso ogni cellula e fibra nervosa del corpo, allora il corpo è in uno stato di perfetta salute. Se questa libera azione della forza dell'anima è bloccata, se è viziata, allora si presenta una condizione di malattia in tutte le guaine che si avvolgono una sull'altra.

Come si forma questo blocco? In due modi. Se la vostra coscienza diventa così offuscata che dimenticate totalmente il vostro eterno legame con la sorgente spirituale della vostra vita, che è Dio, e diventate completamente assorbiti, coinvolti, intrappolati nella personalità piena di desideri della mente e dell'intelletto e nella passionale personalità dei sensi del corpo, allora il vostro legame, il vostro canale con l'Essere Supremo è "troncato". Così voi non potete avere pienezza di vita e di benessere, perché tutto il benessere, tutta l'abbondanza proviene dall'Eterna Sorgente della vostra vita. E' da Dio che otteniamo tutto il benessere in tutti i differenti aspetti e livelli della nostra natura. Se noi ci isoliamo da questa sorgente, allora, come in un ramo che è stato tagliato e staccato dall'albero, noi tendiamo ad appassire. Essendo stata staccata da noi la vera sorgente della nostra vita, questa comincia ad essere soggetta a disfunzioni, malattie, debolezze, imperfezioni, angosce, dolori, sofferenze e miserie.

Nello stesso modo, se attraverso il cattivo uso del nostro corpo e della sua energia fisica, del potere vitale interno che è espresso attraverso la forma del prana sottile dentro il corpo fisico e dai nostri pensieri ed emozioni, noi li rendiamo così grossolani e totalmente

inadatti all'espressione della nostra essenziale Natura Divina, allora, questi livelli, essendo privati della benigna e benefica influenza della forza dell'anima, tendono ad ammalarsi. Quindi, la totalità dell'Ayurveda è costruita su questa teoria, cioè, quando questo strumento è puro e perfetto, quando è in uno stato di purezza, esso permette che il totale e libero scopo della vera Divina Natura, attraverso l'espressione di se stesso, tenda a progredire in salute. Mentre, dove questo libero gioco è viziato dal nostro cattivo uso delle varie forze ai differenti livelli del nostro essere, esso tende a cadere in uno stato di malattia e di sofferenza. La teoria Ayurvedica dice pure che la sofferenza è solo un mezzo per ricordare all'individuo di correggere se stesso e riconquistare di nuovo un limpido e ottimo stato, uno stato purificato. Se l'individuo impara immediatamente la lezione della malattia e della sofferenza, cambia le sue abitudini e rimedia agli errori nel modo di vivere, sia fisicamente che mentalmente, allora quella salute che è lo stato inerente del corpo umano, che è lo stato naturale del corpo dell'uomo, prevarrà una volta ancora.

Voi ora avete familiarità con i quattro livelli del vostro essere. Per primo c'è il vostro vero essere, la vostra vera natura interiore e VOI siete seduti al centro di questo carro corporeo - esistenza, beatitudine, pace e purezza, della natura della perfezione. Secondariamente, attorno a VOI c'è la materia mentale, la guaina mentale, dove tutte le attività intellettuali, mentali ed emozionali hanno luogo. E, ancora più esternamente, c'è la guaina vitale che contiene l'energia che anima il corpo e che lo fa vivere. Poi avete la forma esterna grossolana che è fatta di carne, ossa, muscoli, tendini e dei vari organi che costituiscono il corpo fisico. Nei tre livelli costituiti da mente, Prana e corpo, si deve mantenere un certo standard di purezza ed un certo livello di raffinatezza.

Come Mangiare per Mantenere il Corpo Sano

Il raffinamento del corpo e la sua purezza, sono assicurati principalmente attraverso la dieta ed il cibo. Se si mangia il cibo adatto, se viene preso appropriatamente ed al tempo giusto, allora la salute del corpo è assicurata. Uno dei grandi Saggi dell'antichità, Athreya, disse: "Il cibo giusto, preso con moderazione, al tempo giusto, nella maniera opportuna, assicura la propria buona salute". Cosa voleva significare con "il cibo giusto"? Cibo sattvico, cibo puro, in una condizione pura. Preso al momento opportuno? Dunque, tutte le autorità sanitarie vi diranno che in un certo periodo del giorno i poteri del nostro corpo sono in ascesa e che il cibo preso durante questi periodi diventa benefico e quando i poteri del corpo cominciano a diminuire, non si deve prendere cibo. Non si deve prendere cibo quando uno è in uno stato di agitazione o quando si è emotivamente disturbati.

Preso nella maniera opportuna? Preso propriamente significa assunto con atteggiamento devoto, con la mente sintonizzata con Dio, preso senza fretta, senza precipitazione, con calma, masticato completamente e sopra tutto con moderazione. Se tutte queste condizioni sono soddisfatte, allora il cibo va a purificare il corpo, ad incrementare i suoi poteri ed a mantenerlo in uno stato di purezza, perché il cibo in India ha una vera e singolare definizione in accordo alla scienza dell'Ayurveda.

Il cibo è chiamato "Annam". Ogni cosa che si mangia è chiamata "Annam". Annam ha un duplice significato. Un significato di questa parola è "mangiare o consumare"; ed un altro ugualmente valido significato è "quello che consuma". Quest'ultima descrizione è

profondamente significativa in Ayurveda. La dieta è consumata, ma la dieta è anche quella che consuma. Se riflettete su questo, vedrete come è vera questa duplice definizione della parola dieta. Il cibo se viene preso con moderazione, diventa quello che porta la vita, se preso senza moderazione, diventa il distruttore della salute ed alla fine il distruttore della vita.

Anche se preso in accordo con tutte le regole, il cibo è il più grande divoratore delle energie dell'individuo umano, perché una grande quantità delle energie di ogni individuo, ogni giorno e giorno dopo giorno, finché non si entra nella tomba, è proprio divorata e consumata dal cibo per la sua digestione, assimilazione ed escrezione. Più dell'ottantacinque-novanta per cento dell'energia che è prodotta nel corpo ogni giorno è consumata per il processo di digestione, assimilazione ed eliminazione. Così potete vedere come il cibo consuma la vostra energia vitale, come consuma proprio l'energia della vostra vita.

Quando il cibo è inghiottito, la gran parte della massa sanguigna è portata verso lo stomaco e l'intero sistema si deve attivare e lavorare per digerire e assimilare questo cibo. Il sistema continua a fare questo giorno dopo giorno, dall'infanzia alla giovinezza, all'età media fino alla vecchiaia, viene un momento in cui il cibo non può essere più a lungo assunto. Il corpo non ha più energia per trattare con questo consumatore di energie e ci si può accorgere che uno ha speso tutte le energie della sua vita nel digerire tonnellate di cibo. Peraltro il cibo preso fin dall'infanzia, se fosse tutto ammucchiato, riempirebbe un grande fienile o un grande serbatoio di stoccaggio. Così il cibo è quello che viene mangiato ed anche quello che mangia la vostra vita e la consuma.

Ho dato questa ampia visione per raccomandare la moderazione, il principio di base della salute in accordo con la scienza dell'Ayurveda. Il tipo giusto di cibo quando è preso al momento giusto e nella maniera appropriata, produce buona salute. Questo cibo che è convertito in energia, pervade l'intero corpo nella forma di forza fisica, il Prana interiore; se il Prana è usato male allora la vita è distrutta, la salute va in pezzi. In che forma questo Prana è presente nell'essere umano? E' presente nell'essere umano come energia sessuale, come potere vitale, come forza vitale; il cattivo utilizzo o lo sciupio di questa forza vitale è la più grande distruzione della salute, del benessere, della vita stessa. Noi abbiamo la grande, antica affermazione: "La Vita è la preservazione della propria energia vitale; la perdita della propria energia vitale è la distruzione".

Autocontrollo e Preservazione della Forza Vitale

I medici indiani mettono molta enfasi sulla preservazione della propria forza vitale. Una nota su cui essi continuamente insistono è la grande moderazione nella propria vita sessuale. Un dottore dopo aver visitato un paziente e dopo aver indagato e suggerito circa la dieta, sottolinea poi il fatto che mentre il paziente è sotto la sua cura ed il suo trattamento, egli deve vivere come un "single" ed è solo quando il paziente è completamente ristabilito che può vivere una normale vita fisica. Una normale vita fisica, in accordo all'Ayurveda, non significa indulgenza. Si prende per scontato che una vita fisica normale è caratterizzata da due fattori: controllo e moderazione. L'intera scienza Ayurvedica della salute si poggia su questo basilico principio della conservazione della propria forza vitale, della propria energia vitale. Senza di questo non ci può essere salute. Se trascurate questo fattore, nessuna tra tutte le industrie farmaceutiche in questo mondo vi può portare la salute. Nessun dottore di questo mondo vi potrà portare benessere, forza e vitalità. E' qualcosa che è dentro di voi e che dovete

preservare. Se voi siete dei dissoluti, nessun altro ve la può dare perché è qualcosa che non è ricevibile dall'esterno. Non può essere ottenuta da pillole, bottiglie, polveri o pozioni. E' impossibile. E' qualcosa che è parte di voi stessi e può essere aumentata solo con la conservazione e la moderazione nel vivere.

La scienza dell'Ayurveda si basa su questo solo principio e per questo scopo, proprio dall'inizio della vita, viene insegnata allo studente l'importanza dell'autocontrollo e della conservazione della propria energia vitale. Se questa è perduta e corrotta, allora la guaina del Prana viene squilibrata. Proprio come un errore nel cibo vizia il vostro corpo e lo rende impuro e grossolano, così un errore in questa energia vitale vizia la vostra guaina Pranica. L'energia vitale è la vera quintessenza dell'energia che il corpo assimila dal cibo. Se questa energia non è conservata, la guaina Pranica è resa disarmonica ed il Prana comincia a vibrare in maniera discordante. Tutte le malattie derivano dal discordante stato del Prana interno.

Se la mente, invece di diventare un campo di espressione della vostra perfezione interiore, diventa un campo per il gioco di pensieri, emozioni e sentimenti che sono completamente non spirituali, che sono totalmente sensuali e grossolani, pieni di passioni, ira, odio, cupidigia, gelosia e invidia e se questi pensieri cominciano ad inondare il livello mentale, allora la salute non può essere raggiunta dal corpo.

La Mente ed il Corpo - Vyadhi e Adivyadhi

Voi non potete avere una mente malata e insalubre ed allo stesso tempo avere la salute del corpo. Il sangue che il cibo forma nel corpo diventerà avvelenato. Il corpo non sarà capace di assimilare la massima energia dal cibo assunto se le emozioni che riempiono la mente sono distruttive, impure e grossolane, se esse non sono della natura dell'anima, quindi non di natura spirituale, ma fanno parte della natura del corpo, la grossolana natura della carne. Passioni carnali ed emozioni animali come odio, gelosia e violenza rendono la mente totalmente inadatta ad essere uno strumento per l'espressione del vostro vero essere, poiché una tale mente diventa il terreno di coltura dei semi della malattia. Lo stato interiore di una simile mente diventa la fertile sorgente, il terreno prolifico, per il sorgere delle condizioni di malattia. I Maestri Ayurvedici hanno espresso queste verità più di tremila anni or sono; ora durante gli ultimi cento anni gli psicologi occidentali hanno "improvvisamente" cominciato a trovare che più del cinquanta-ottanta per cento delle attuali malattie fisiche hanno la loro causa nella mente e poi si manifestano nel corpo.

Che le malattie fisiche derivino dalla mente è stato scoperto solo recentemente in Occidente attraverso il lavoro di pochi psicologi Europei, ma questa conoscenza forma la vera fondazione della scienza Ayurvedica. I Maestri Ayurvedici dicono che a meno che gli atteggiamenti della mente non siano sereni, pieni di calma, di amore, caratterizzati da amore e purezza, la malattia non può essere curata. Il medico dirà anche al paziente di osservare anche il silenzio per conservare l'energia.

Gesù diede a uno che voleva avvicinarLo il seguente consiglio: "Se vuoi avvicinarti all'altare di Dio e se hai del rancore e non hai perdonato il tuo fratello, prima di tutto va e perdonalo e poi approssimati all'altare di Dio in adorazione". Ugualmente, i medici dell'antica India dicono: "Se hai odio, invidia e ostilità verso qualcuno, non posso curarti; non posso darti questa medicina, perché la mia medicina è qualcosa di spirituale, la mia medicina è

qualcosa di sacro e santo. Prima di tutto devi rendere la tua mente libera da tutti i pensieri non divini e poi vieni da me e potrò curarti”.

La teoria dell’Ayurveda dice che la causa della malattia non è nel corpo ma nella mente. Questa malattia nella mente è la causa della malattia fisica esterna. La malattia del corpo viene chiamata “Vyadhi”, la causa mentale, la radice della malattia fisica è chiamata Adhivyadhi”. “Adhi” significa prima, o il primo o l’inizio e lo stato emotivo interiore viene chiamato “Adhivyadhi” significando la prima malattia. Una prima malattia viene e da quella sorge una seconda malattia; così il reale effetto dello stato d’animo sbagliato, l’errata passione della mente e il cattivo uso e l’abuso della propria energia vitale, la forza vitale, portano a certe condizioni nel corpo che causano la malattia.

La Teoria Ayurvedica dei Tridoshas

Gli antichi veggenti dell’India interpretarono le condizioni di questo corpo in un modo veramente unico, non come hanno fatto gli occidentali. Essi avevano la teoria dei “Tridoshas”. La Scienza Ayurvedica di diagnosi delle condizioni di malattia (che si manifestano quale risultato del malessere nella mente e nella vitalità) è basata sui “tre umori” del corpo. Gli scienziati Ayurvedici dicono che tale disturbo della purezza della mente e dell’energia vitale porta ad uno stato di disturbo nell’equilibrio fra i tre umori che caratterizza la condizione normale di ogni essere umano. La teoria dei tre umori non era completamente sconosciuta alla medicina medievale in Europa e in Inghilterra. In Europa, io credo che essi avevano qualcosa di simile all’Ayurveda e forse questa teoria era venuta attraverso l’Arabia e la Grecia.

I tre umori sono l’umore flemmatico, l’umore bilioso e l’umore aereo. Questi umori si trovano in una certa proporzione in un corpo in salute. Quando c’è un disturbo nella forza vitale dovuto ad abuso o cattivo uso, ad eccessiva indulgenza, quando c’è un disturbo nella mente dovuto a pensieri ed emozioni errate, sopravviene uno squilibrio nei tre umori (aria, bile e flemma) e poi cominciano a manifestarsi le condizioni di malattia. Se a causa di questo squilibrio c’è una predominanza delle condizioni del flemma, allora tutti i tipi di malattie flemmatiche si presentano: bronchiti, problemi polmonari, tosse, raffreddori, tossine. Se questo squilibrio causa un eccesso di aria allora nel corpo si manifestano malattie reumatiche: dolori articolari, reumatismi, lombaggini, flautolenze etc.

E’ lo sbilancio dei tre umori che si cerca di mettere a posto con le attuali medicine che il medico Ayurvedico dà, ma egli dice: “Io posso con questa medicina cercare di riequilibrare ancora una volta i tuoi tre umori, ma tu devi lavorare dall’interno”. Così la prima necessità è, naturalmente, il completo autocontrollo e poi viene il controllo delle emozioni. Sbarazzatevi di tutte le cattive emozioni! Come? Qui i veggenti Ayurvedici furono di grande aiuto. Essi non conoscevano la “psicologia” come la conoscono i moderni psicologi, ma ugualmente sapevano quello che doveva essere conosciuto. Essi dissero: “Se vuoi calmare la tua mente e liberarla da tutte le emozioni, fai sorgere in essa un’onda spirituale”. A questo scopo un medico prescrive sempre la ripetizione di un Mantra, di un tipo o di un altro, o suggerisce un particolare modo di adorazione di qualche aspetto della Divinità, offerto in una certa maniera, in un particolare tempio o altare.

L’adorazione è uno strumento estremamente potente nella vostra vita. Quando una volta ancora sollevate la vostra mente a Dio, quando ancora una volta sintonizzate il vostro

spirito con l'Essere più alto, quella Sorgente da cui vi eravate distaccati - il cui allontanamento è la causa primaria di questa grande malattia chiamata esistenza mondana, questa nascita umana - allora la mente è completamente rimessa a posto. Quando una volta ancora, nell'adorazione, sintonizzate voi stessi con il Divino e iniziate a ripetere il Suo Mantra, iniziate a cantare il Nome Divino, allora la totalità della sostanza mentale viene portata in uno stato di purezza e di finezza e le condizioni grossolane che avevano dato luogo ai sintomi della malattia nel corpo fisico, vengono corrette. Così, il medico dall'esterno e il paziente dall'interno, cooperano e, ancora una volta, il corpo è riportato alle sue condizioni di salute. Questa è, in breve, la teoria e il sistema di mantenimento in salute secondo l'Ayurveda - il Quinto **Veda** - la Scienza della Vita.

Basato sulla prima premessa che l'uomo è Divino, che la salute è la sua naturale condizione e che la purezza e la finezza sono i prerequisiti della salute, l'Ayurveda ha una molto interessante affermazione da fare. Nel modo di vita Hindù, si suppone che l'individuo viva e lavori per i quattro grandi obiettivi - Dharma, Artha, Kama e Moksha. Dharma è il completamento delle norme etiche. Artha è il guadagno di ricchezza per poter vivere confortevolmente. (La ricchezza non è lasciata fuori dallo schema Hindù della vita). E' il guadagno della ricchezza in un modo onesto, per vivere con comodità. Kama è il raggiungimento di tutti i legittimi desideri che sono necessari per un vivere con dignità ed onestà, che sono necessari per il proprio benessere e per quello degli altri con cui uno vive. Kama è il raggiungimento di ogni legittimo desiderio che non è opposto al benessere degli altri. Moksha è, alla fine, la liberazione nel Divino, l'eterna libertà nella Divinità.

L'Ayurveda dice che per questi quattro obiettivi, la nostra salute è la suprema e fondamentale base! Senza la salute nessuno di questi quattro può essere raggiunto e quindi, la cura appropriata del corpo è uno dei più importanti compiti da osservare e questo può essere fatto attraverso: a) la conservazione dell'energia vitale osservando la moderazione ed il controllo; b) il raffinamento della mente attraverso il giusto pensare, il giusto sentire e l'adorazione; c) la propria attenzione delle condizioni fisiche attraverso del cibo puro preso con moderazione, al tempo giusto e nella maniera appropriata - completamente masticato e assunto quando si è calmi e con un breve riposo dopo aver mangiato.

Così, se attraverso la giusta attenzione alla vostra salute, l'appropriata conservazione dell'energia vitale ed il corretto atteggiamento della mente, siete in uno stato di buona salute, come potrete cercare di raggiungere anche una prosperosa condizione di vivere? Come avere un buon livello di prosperità? Che, naturalmente, non significa il raggiungimento della cupidigia, dell'avarizia, dell'ingordigia o di un desiderio smodato. Ma significa che entro dei limiti legittimi potete avere una vita confortevole che permette calma di mente, libertà dalle preoccupazioni, libertà dalle agitazioni e dall'irrequietezza. Così che potete mettere mente e pensieri al servizio del vostro prossimo ed all'adorazione di Dio, per essere utili all'esterno ed essere del miglior uso per voi stessi.

Quali sono le leggi della prosperità? Io non vi sto dicendo i **segreti** per diventare prosperi ma bensì vi indico le **leggi** della prosperità.

Come Raggiungere la Prosperità

Il segreto della prosperità, naturalmente, sarebbe vivere all'interno del vostro introito, spendere meno di quello che guadagnate. E non fare debiti! Questa sarebbe la più grande saggezza in due parole! Come essere prosperi? Se guadagnate centocinquanta dollari, spendetene centoquarantanove, allora avrete sempre un dollaro da parte. Se volete avere un mio commento su questo, io direi: "Non infilatevi mai nel sistema delle vendite rateali". Se avete denaro contante, allora OK, acquistate le cose. Se non ne avete, allora fatene a meno!

Ancora, ci sono certe leggi della prosperità che derivano anche dalle eterne verità spirituali. Se voi cominciate a sentire ed a pensare a necessità od a bisogno, sperimenterete necessità e bisogno. Se affermate la vostra abbondanza, allora, come l'ombra segue la persona, l'abbondanza segue voi. Se cominciate a desiderare, immediatamente ammettete la povertà. Desiderio è povertà. Desiderio è un sentimento di inadeguatezza e quando cominciate a desiderare siete già dei mendicanti. Il segreto degli antichi per diventare prosperi era di vivere in conformità con questa legge di prosperità ed anche di vivere con senso pratico.

Una volta che uno inconsciamente comincia ad affermare la povertà desiderando le cose, poi la povertà soltanto diventa la legge. Essere libero dal desiderio è il segreto per mettere liberamente in moto la legge della prosperità. Perché? Perché ogni pienezza è dentro di voi. Voi non mancate di nulla perché siete di Dio che è ogni cosa. Egli è il "tutto in tutto". Egli è la sorgente di tutto. In Lui c'è ogni cosa e se voi siete consapevoli di essere in Lui, voi siete in ogni cosa. Affermare questa conoscenza, affermare questa verità del vostro essere sempre in Lui, è la chiave maestra per far sì che la prosperità vi segua come un cane segue il suo padrone.

Dopo tutto voi siete i padroni dell'intera creazione, perché siete gli eredi dell'Uno che è il padrone di ogni cosa. Voi non mancate di nulla. Il vostro Sé è ogni pienezza e abbondanza. La vostra vera natura è pienezza. Più cominciate ad affermare questo, ad asserire questo, con perfetta confidenza, non come una cosa a venire, ma come un fatto che è, allora la prosperità è vostra.

Desiderio, o un sentimento di povertà, è un atteggiamento della mente. Se avete una grande quantità di cose e sentite: "lo ho ogni cosa", allora voi non desiderate nient'altro; ma se avete molte cose e ancora sentite: "lo non ho questo", allora non avete nulla. Un milionario, che sta sempre cercando di accumulare dieci o venti milioni, è veramente un mendicante. Un autista di taxi o un facchino che guadagna tre o quattro dollari al giorno e dice: "Questo è abbastanza per me, la mia tasca è sempre piena", è sempre più grande del milionario. Egli è più ricco del milionario perché non ha il minimo sentimento di mancanza o di voler avere, e neppure l'atteggiamento da mendicante di colui che desidera.

Così il segreto più interno della vera legge della prosperità è l'affermazione della vostra pienezza, di affermare la vostra abbondanza e vivere nella sempre presente condizione che non vi manca nulla, di avere Dio e quindi di avere ogni cosa. Questo è il solo modo. Questo è l'unico segreto e nel momento in cui cominciate ad affermare ciò, vedrete che le condizioni cominciano a cambiare, perché le vostre condizioni sono il prodotto dei vostri pensieri. Il fondamentale fattore vitale che va a modellare tutta la vostra vita è costituito dai vostri pensieri. Essi sono tangibili e sostanziali quanto i mattoni che messi uno sull'altro vanno a costituire un edificio. Essi possono costruire la vostra intera vita. Possono creare qualsiasi condizione nella vostra vita. Essi possono anche creare le condizioni della vostra propria salute se avete i pensieri giusti. Proprio come un essere umano afferra qualcosa e se ne

impadronisce, così il pensiero appropriato ha il potere di ricostruire e, cellula dopo cellula, le cellule distrutte possono essere ricostituite. Ogni cosa che è stata distrutta in voi può essere ricostruita con il pensiero giusto e, nello stesso modo, il pensiero sbagliato può distruggere qualsiasi cosa sana e renderla malata.

La potenza del pensiero è qualcosa che proviene proprio da voi, che deriva proprio dall'anima perché essa è la cosa più vicina a voi. La forza dell'anima è sotto e dietro tutta la forza del pensiero, e l'affermazione della vostra vera condizione supera tutte le condizioni che sono estranee a voi, che non sono naturali per voi.

A questo scopo, l'accontentarsi è il vero segreto dell'affermazione della vostra abbondanza. Qualsiasi cosa viene, sentitevi soddisfatti. Se è un dollaro, sentite come se fosse un milione e se sono dieci dollari sentite come se fossero dieci milioni. Una volta che avete il contentamento, non c'è nulla che può rendervi infelici, mentre se non vi accontentate, nulla può rendervi felici.

Il segreto della prosperità è affermare la vostra vera abbondante natura, il fatto essenziale della vostra pienezza. Siate contenti e mettete un avviso nella vostra mente: "Vietato l'ingresso a qualsiasi desiderio". Nel momento che sorge il desiderio, respingetelo immediatamente. Dite: "Desiderio vai via!" E poi comincerete a sperimentare che gli oggetti desiderati vengono a voi da loro stessi. Finché correte dietro ad una cosa, non potete ottenerla. Nel momento che le voltate le spalle, essa vi segue da sola. Questa è una Legge Eterna. Questa è la legge che è stata provata nelle vite di tutti coloro che l'hanno scoperta e l'hanno applicata a loro stessi.

Più desiderate, più la vostra brama cresce. Fate che questo teorema sia nella vostra mente, fate che sia nel vostro cuore.

La Legge Spirituale della Prosperità

C'è qualcosa un po' più alto anche di questo. Gli Hindù credono che tutto quello che c'è in questo universo è tutto Essenza Divina. Ogni cosa è Dio. Ogni forza è Dio. Ogni fenomeno è Dio. Ogni essere è Dio. Ogni nome e forma è Dio. Ogni cosa che sperimentate è soltanto la Divina Essenza in varie manifestazioni e la prosperità è una delle dirette manifestazioni del "Divino Potere come forza che sostiene questo universo". Il Divino Potere in questo processo cosmico esprime Sé stesso per prima cosa come potere proiettante, un potere che porta in essere, poi Esso agisce sul triplice continuum temporale di passato presente e futuro, come il potere che sostiene. Quello che è stato portato in essere, viene sostenuto, nutrito, protetto e accudito. Voi vedete, è di nuovo Dio all'altra estremità del ciclo. Lo stesso potere poi una volta ancora dissolve tutto quello che è stato creato e riassorbe i fenomeni proiettati nel loro stato originale di non-manifestazione.

E' la parte centrale che è la più importante per noi ora - quell'aspetto della Forza Divina che protegge, sostiene, nutre e accudisce. Questo viene fatto in vari modi. La Forza Divina è presente come cibo. E' presente come le stagioni. E' presente come nuvole e pioggia. E' presente come l'abbondanza che viene fuori dalla terra, la fertilità della terra, ed è anche presente dentro di noi come il fuoco gastrico che digerisce il cibo e ci nutre. E' anche presente come tutte le condizioni di prosperità.

In questo modo il cibo è Dio, ogni cosa che ci mantiene in salute è Dio. Il cibo è una manifestazione esteriore di Dio. Dentro di voi la forza vitale è Dio. Tutte le cose che

sostengono la vita sono espressioni di Dio. La grande forza vitale è Dio, e nel vostro essere più interiore, la luce dell'intelligenza con la coscienza che ne deriva, è Dio.

Non dovete insultare il cibo. Non dovete trattare il cibo in modo sprezzante con umore irato o scontento. No. Quando un Hindù prende il cibo, prima di tutto egli prende un po' di riso e lo solleva reverenzialmente alla fronte, si inchina e poi lo mette in bocca per mangiare. Egli prima di tutto onora il cibo e poi lo mangia.

Così il cibo non dovrebbe essere mangiato con disprezzo, con malumore, o con atteggiamento critico: "Cos'è questo cibo che hai messo in questo piatto?" Non dovrete essere di malumore quando mangiate. Mangiate il vostro cibo con un atteggiamento di adorazione. Inoltre non dovrete sciupare il cibo. Lo spreco di cibo è un insulto, un ulteriore cattivo uso del cibo, e colui che sciupa il suo cibo non avrà prosperità.

Il cibo è assimilato nel vostro corpo come energia. Quindi anche la forza vitale del vostro essere è chiamata Dio. E' la manifestazione del Potere Divino. Anche essa deve essere trattata con onore, con rispetto. Non dovrebbe essere insultata. Non dovrebbe essere male utilizzata e non dovrebbe essere sciupata.

La prosperità viene a colui che si comporta bene. In ultima analisi, tutti i vostri pensieri e stati d'animo devono essere puri. La prosperità segue la verità, la purezza, la compassione e la gentilezza. La prosperità segue la buona volontà. Se desiderate sempre il benessere degli altri, se desiderate sempre la prosperità degli altri, il bene degli altri, automaticamente attirare la prosperità su voi stessi. Prosperità non significa necessariamente che avrete milioni, ma non vi mancherà mai nulla. Voi non soffrirete mai. Dio avrà cura di voi e vedrà che ogni vostro bisogno sia soddisfatto. Ad ogni momento, qualsiasi necessità sopravvenga sarà esaudita da Dio.

Noi dobbiamo sapere, dobbiamo realizzare, che l'intera vita umana è diretta da Dio. Egli è il gestore interno dell'intero universo. Egli è il direttore interno dell'intero cosmo. Egli è Colui che guida anche la vostra vita. In ogni momento della vostra vita, se adempite le condizioni di onorare la legge della prosperità, di onorare le manifestazioni di Dio nelle sue varie forme: nella forma del cibo, nella forma della vostra propria energia, nella forma del denaro, nella forma del vostro talento e pensiero e nella forma della vostra intelligenza e ne fate il più alto e nobile uso, non la sciupate ma la usate rispettosamente, con reverenza, allora lì la prosperità è assicurata; lì la prosperità non può che prendere posto ai vostri piedi. Essa riempirà la vostra casa. Quella casa, dove si onora il cibo a tavola e dove c'è sempre anche il controllo, sarà sempre piena di luce, allegria, carità, buona volontà.

Alcuni Aspetti Importanti per la Prosperità in Casa

Ho quattro o cinque cose che come Hindù desidero dirvi.

Primo, dove gli anziani sono onorati con rispetto, in quei luoghi la prosperità prevale; dove gli anziani: padre, madre, nonni, zii, sono trattati con disprezzo, asprezza, con scarso rispetto, allora lì non c'è prosperità.

Queste cose non sono conosciute. Così quando la gente è infelice, quando è miserabile, quando manca di prosperità, non è ben chiaro per loro perché ciò avvenga e in che maniera. Questo è causato da voi stessi per un totale comportamento contrario a queste leggi. E allora voi cercate di scoprire le conseguenze della cattiva situazione osservando l'agenda del giorno o le statistiche, o il flusso delle entrate e delle spese. Forse voi vi

lamentate delle condizioni economiche esterne. Ma no, voi create le vostre cattive condizioni infrangendo le leggi spirituali. Dove gli anziani sono trattati con rispetto e amore, con riverenza, in quella famiglia, in quella casa abiterà la prosperità. Nella vita di quella persona che onora i suoi anziani, risiederà sempre la prosperità.

Secondo, dove le donne della casa sono trattate con riverenza, dove esse sono messe sul piedistallo che meritano, lì c'è prosperità. Da dove veniamo tutti noi, dov'è l'umanità se non per le donne? E' la Madre Suprema che è la vera sorgente dell'intero universo e dove le madri, le donne sono trattate con il rispetto che è loro dovuto, in quella casa c'è la prosperità. E dove le donne sono trattate con irriverenza, senza gentilezza, con durezza, la prosperità non può venire. La prosperità non dimora in quella casa dove la moglie e la madre sono fatte piangere, dove cadono lacrime di donna. La prosperità mette le ali e vola via da quella casa dove la donna piange.

Terzo, per le stesse donne, la modestia è il magnete della prosperità. Per una donna, la modestia è il più alto ornamento. L'ornamento di una donna, la bellezza di una signora, non è nei gioielli che indossano o nei vestiti o nei tessuti che vestono - no, questa non è bellezza. Dopo tutto, qual'è la bellezza del corpo? Nel momento che lo abbandonate esso è solo una cosa inutile. Così la vera bellezza e la grazia di una donna è la modestia. Se una donna è modesta, se è casta ella diviene degna di essere adorata; la prosperità diventa la servitrice, la domestica di quella famiglia dove le donne sono adornate dagli ornamenti della castità, della modestia e della grazia.

Talvolta è molto triste vedere donne comportarsi virilmente in qualche moderna alta società. Esse hanno perso le loro qualità femminili. Dopo tutto, ciò che la rende donna sono le sue qualità femminili, la sua tenerezza, la sua grazia, la sua gentilezza, la sua capacità di perdonare e di sopportare. Queste sono qualità che fanno di una donna una dea. Se queste non ci sono, se le donne hanno una lingua tagliente, se sono caustiche, se sono amare, se sono piene di ostilità, allora la prosperità non può venire. Non può venire dove una donna vuole essere in tutti gli aspetti come un uomo. No! Lei può richiedere un certo tipo di uguaglianza, ma non l'uguaglianza in tutti gli aspetti. Se in questa smania di essere uguale all'uomo, la donna perde la sua grazia, la sua modestia e la sua castità, allora ella ha perso la cosa più preziosa che Dio le ha dato.

Un'affermazione Vedica dice: "Dove le donne sono adorate, proprio lì gli dei danzano con gioia". Dove la donna perde i suoi diritti all'adorazione per la sua propria immodestia, lì non ci può essere la prosperità.

E per ultimo, ma non meno importante, dove Dio è adorato ogni giorno, lì l'intera casa diviene benedetta con la più grande prosperità. Tutta la gioia, tutte le benedizioni, tutte le prosperità vengono in quella casa dove Dio è adorato regolarmente. Ringraziate quando vi alzate al mattino per la vostra salute, per il vostro corpo, per una mente limpida, per l'energia nel corpo, per vivere una vita utile a voi stessi ed agli altri; alla sera ringraziate di nuovo Dio per il dono di un buon giorno, per un giorno sereno, per l'aria fresca, per la buona salute ed energia, per l'opportunità di servire e di essere stati utili a voi stessi ed agli altri. Se ogni giorno c'è il ringraziamento e sempre adorate Dio nella vostra casa, c'è un obbligo perché lì ci sia la prosperità. Dove c'è adorazione, in quel luogo c'è la tangibile presenza di Dio e dove c'è la tangibile presenza della Divinità, cosa dire della presenza della prosperità? Ogni cosa che è buona, ogni cosa benedetta, pervaderà quella casa, riempirà quella casa.

Dove c'è Dio tutto ciò che è auspicioso, tutto ciò che è benedetto, tutta la prosperità è lì come cosa naturale - proprio come dove c'è la luce, lì c'è la radianza, c'è la luminosità. Così se desiderate riempire voi stessi di prosperità, siate adoranti. Non fate solo del tempio o

della chiesa il luogo di preghiera e di adorazione. Fate che ogni casa sia un luogo di adorazione. Fate che ogni casa sia un centro di preghiera. Fate che ogni casa sia la dimora di Dio. E fate che le donne siano le depositarie di virtù come la modestia, la castità, la purezza e la grazia, e fate che i bambini della famiglia ed i membri maschili di essa diano il dovuto rispetto alle donne e le trattino con gentilezza, con cortesia, con la dignità che è loro dovuta. E fate che i bambini rispettino gli anziani ed i loro fratelli maggiori. Se queste regole sono osservate e portate a termine, la prosperità diventa una condizione assiomatica. Non ci sarà nessun bisogno, nessuna difficoltà, non ci sarà nessuna mancanza in tale casa.

Questa è l'ultima saggezza degli antichi. Essi dicono: "La prosperità è creata dal comportamento dell'essere umano". I fattori esterni sono solo fattori secondari. Essi non sono i fattori più importanti.

Dio vi benedica tutti.

Swami Chidananda

OM Shanti, Shanti, Shanti!