

ETICA, MENTE, PENSIERO e VERITA'

di
Swami Sivananda



Assisi – Settembre 2000

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj nell'anniversario del suo compleanno (24 Settembre 2000).

Prima edizione Italiana – Settembre 2000

Traduzione Italiana di :

“ Ethics, Mind, Thought and Truth “

by Swami Sivananda

a cura di L. e L. Porpora

©THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY
In India e 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
dalla Tipolitografia Properzio s.n.c.

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

Introduzione

Questo piccolo libro è il secondo della serie di tre volumetti contenenti ognuno quattro saggi di Gurudev Swami Sivananda, estratti dal suo libro : « Bliss Divine » pubblicato in prim edizione in India nel 1964.

Il volume, di grande mole, raggruppa oltre 80 argomenti che sono un ampio compendio della saggezza e degli insegnamenti di Gurudev diretti all'umanità di oggi.

L'essenza della cultura indiana ed i suoi alti nobili ideali sono contenuti in questa grande raccolta; in essa si trovano gli insegnamenti di tutte le scritture e di tutti i tempi, e non solo questo. Esso offre conforto, consolazione ed illuminazione con un approccio diretto alla mente moderna. Nessuna riga è inutile, nessuna spiegazione è nascosta. L'ottimismo è la nota chiave del libro, le sue pagine abbondano di suggestioni costruttive per una vita più completa e felice. Ogni saggio è autonomo e può essere letto isolatamente dal resto.

Rispettosi del suggerimento di Swami Chidanandaji Maharaji, continuiamo la traduzione di questi argomenti che fanno ora parte di questo piccolo libro. Nel nostro lavoro abbiamo cercato di rimanere più vicini possibili allo stile di Gurudev, talvolta a scapito di quello italiano.

Lasciamo al lettore, all'aspirante spirituale, al sadaka, a chi vuole proseguire con sincerità nel suo cammino verso l'unico vero obiettivo della vita, la realizzazione di Dio, la possibilità di trarre il massimo vantaggio da questa lettura, mettendo in pratica gli insegnamenti qui riportati.

Con l'augurio che ciò sia di grande giovamento a molti.

I Traduttori
Assisi - Settembre 2000



E T I C A

L'etica è la scienza della moralità. Moralità è vita virtuosa; in un senso limitato significa purezza sessuale.

Senza una perfezione etica non c'è progresso spirituale. Senza progresso spirituale non c'è emancipazione.

Tutti gli aspiranti commettono l'errore di cercare subito il samadhi e la meditazione (dhyana), immediatamente come lasciano le loro case senza preoccuparsi minimamente di cercare la perfezione etica. La loro mente rimane nelle stesse condizioni precedenti. Hanno gli stessi sentimenti di gelosia, odio, idea di superiorità, orgoglio, egoismo, ecc. di prima sebbene essi abbiano praticato la meditazione per quindici anni. Nessuno stato di meditazione o samadhi si può presentare quando non si ha una perfezione etica.

Una vita senza etica è una morte vivente. Un uomo che non ha alcun riguardo per l'etica è più morto di uno che sia veramente deceduto. Un uomo che osserva l'etica è migliore e più nobile di uno che è religioso e possiede poteri occulti.

Etica e Religione

Etica e moralità sono le basi della vita spirituale. Senza etica la filosofia è un semplice credere in ciò che si desidera e la religione è completamente senza significato. La spiritualità, svuotata di principi morali è una frode, un inganno. Spiritualità, religione ed etica sono sinonimi; è erroneo separarli.

La moralità è religione in pratica; la religione è la moralità in teoria. La religione ci dà i dati finali su cui può essere costruita la scienza etica. Non c'è nessuna vera e duratura moralità che non sia fondata sull'ardore religioso.

Moralità senza religione, è un albero senza radici, una casa costruita sulla sabbia, un fiume senza una sorgente che lo alimenti. Moralità senza religione non ha radici; diventa un aspetto del costume mutevole o transitorio e anche opzionale. Si deve stabilire la moralità sulle sue proprie e giuste basi, vale a dire, sull'amore di Dio. La moralità senza Dio è come una barca senza timone.

Etica - Orientale e Occidentale

Tutte le religioni hanno insegnato dei precetti di etica come: "Non uccidere. Non danneggiare gli altri. Ama il tuo prossimo come te stesso". Ma esse non hanno spiegato le ragioni di ciò. L'etica occidentale non dice una parola sull'Anima o Atman.

L'etica dei filosofi occidentali è superficiale. La loro è una semplice etica esteriore. Essa parla di un pò di servizio sociale, di altruismo, di filantropia e di umanitarismo. Tratta brevemente di "buono e cattivo" di "giusto e sbagliato", di "condotta e comportamento". Ma l'etica degli Hindu è sottile, sublime e profonda. L'etica Hindu è basata sulla sublime filosofia del Vedanta che propone la dottrina dell'unità della vita e dell'unità della coscienza.

L'Atman o il Sé è uno. Un'unica vita vibra in tutti gli esseri. La vita è comune negli animali, negli uccelli e negli esseri umani. L'esistenza è comune in tutti. C'è una sola comune coscienza. Se fai del male ad una qualsiasi altra creatura, fai del male a te stesso. Se servi un

altro uomo, tu servi te stesso. Servendo gli altri, purifichi il tuo cuore e la purificazione del cuore comporta la discesa della luce divina e l'emancipazione finale (Mukti). Questa è l'etica Hindu. Questa è la verità metafisica di base che sostiene il codice etico Hindu.

L'etica occidentale non tratta a sufficienza dell'autocontrollo assoluto, di Brahmacharya, della coltivazione delle virtù divine e dell'eradicazione dei vizi. Non c'è né austerità (tapas), né ascetismo, né controllo dei sensi. L'etica orientale è profonda. Essa dà grande importanza al perfetto controllo di tutti i sensi (Dama). In essa c'è un intenso ascetismo e un perfetto controllo dei sensi esterni.

L'etica occidentale può fare di un uomo un arido filosofo, ma non un saggio od uno Yogi. L'etica orientale fa dell'individuo un dinamico saggio o un dinamico Yogi. Trasforma l'uomo nella Divinità.

Le Guide per una Corretta Condotta

Le guide per una corretta condotta sono i Dharma-Shastras o le scritture, gli esempi dei Santi, il Sé interiore o la Coscienza e le norme fissate dalla tradizione.

Le persone non sviluppate non possono pensare a se stesse. L'egoismo ottenebra la comprensione. Quindi se un uomo ha anche solo una sfumatura di egoismo non può individuare quello è giusto e quello che è sbagliato. Per questo scopo è necessario un intelletto molto puro, sottile e acuto. Quindi i grandi saggi e veggenti come Manu e Yajnavalkya hanno stilato delle regole di condotta.

Poiché voi non avete né il potere, né il tempo per pensare ai principi morali ed alle regole date nelle scritture, potete ricavare i precetti morali o le istruzioni dai Santi ed i Saggi e seguirle strettamente alla lettera.

L'Universalità dell'Etica

Ogni religione ha la sua etica. Il Sermone della Montagna di Gesù ed i Dieci Comandamenti contengono insegnamenti etici per l'innalzamento dell'uomo. Il Nobile Ottuplice Sentiero del Signore Buddha è l'essenza dell'etica. Yama e Nyama di Patanjali Maharishi costituiscono l'etica. Manu Smriti, Yajnavalkya Smriti e ParasaraSmriti contengono il codice di condotta per l'uomo. I tre tipi di austerità della Gita non sono niente altro che regole etiche.

I principi basilari della moralità sono ovunque gli stessi perché tutto viene da Dio. Le leggi o i grandi comandamenti provengono direttamente da Dio, il Signore più grande.

L'universalità è la vera base di tutta la moralità. Senza l'universalità la moralità morirà.

Qualsiasi azione compite, fate che porti del bene agli altri e che non vi faccia pentire o vergognare. Fate azioni che siano degne di lode e che portino del bene agli altri ed a voi stessi. Questa è una breve descrizione della giusta condotta. I precetti morali sono stati fatti per liberare l'un l'altro da tutti i mali.

Perché un uomo deve condurre una vita morale? Perché uno deve fare questo e non quello? Perché un uomo non sarebbe migliore di un animale se non conducesse una vita morale. Lo scopo della moralità è quello di sollevare l'uomo al livello della Divinità trasformando la sua brutale natura.

Tipi di Moralità

Abbiamo la moralità umana, quella familiare, quella sociale, la moralità nazionale e quella professionale. Un medico ha la sua propria etica professionale. Egli non dovrebbe divulgare ad altri i segreti dei suoi pazienti. Dovrebbe essere gentile e comprensivo verso i suoi pazienti. Non dovrebbe fare iniezioni di acqua colorata spacciandole per ottime medicine

molto costose. Benché il tutore del moribondo non paga il costo della sua ultima visita, egli dovrebbe visitarlo volontariamente e seguire il caso. Inoltre dovrebbe trattare i poveri gratuitamente.

Un avvocato anche ha la sua etica. Egli non dovrebbe preparare false testimonianze. Non dovrebbe accettare un caso debole solo per intascare la parcella. Dovrebbe discutere gratuitamente per la gente povera. C'è l'etica anche per l'uomo d'affari. Egli non dovrebbe sperare in molto profitto. Dovrebbe fare molta carità. Non dovrebbe dire menzogne neanche nella sua attività.

L'Etica è una Scienza Relativa

L'etica è una scienza relativa. Giusto e sbagliato, Dharma e Adharma sono termini relativi. E' molto difficile definire questi termini con precisione. Quello che è buono per un uomo, può non esserlo per un altro. Quello che è buono in un tempo, può non esserlo in un altro o in un'altra occasione. L'etica è relativa all'uomo ed al suo ambiente.

La moralità è un termine mutevole e relativo. Quell'uomo passionale che molesta frequentemente sua moglie per gratificare la sua passione è più immorale dell'uomo che visita una "casa chiusa" una volta ogni sei mesi. Quell'uomo nella cui mente dimorano costantemente pensieri immorali è l'uomo più immorale tra tutti. Notate ora la sottile differenza. Uccidere un nemico è giusto per un re della casta Kshatrya. Un Brahmino o un Sannyasi non dovrebbe uccidere nessuno nemmeno per proteggere se stesso in tempo di pericolo. Essi dovrebbero praticare la più grande tolleranza e la maggiore clemenza. Dire una menzogna per salvare la vita di un Mahatma o del proprio Guru, che è stato ingiustamente accusato da un iniquo pubblico ufficiale, è giusto. La menzogna è diventata una verità in questo particolare caso. Dire una verità che porta danno a molti è solo una falsità. Uccidere un bandito che uccide giornalmente i pellegrini è solo Ahimsa (non-violenza). Himsa (violenza) in alcune circostanze diventa Ahimsa.

La clemenza o Kshama si addice ad un asceta o ad un Sannyasi che conduce una vita di rinuncia o Nivritti Marga. Non può convenire a colui che governa. Chi governa può perdonare chi lo insulta, ma non può perdonare uno che ha fatto un grande male alla popolazione.

Dubbi nel Dharma

Qualche volta uno è perplesso su cosa fare in certe circostanze. C'è un conflitto di doveri. Uno deve scegliere tra due alternative ambedue delle quali vanno contro il Dharma. Talvolta dovrete scegliere il male minore e dovrete essere preparati a sopportare i risultati di quel Karma. Il padre di un uomo stava morendo di inedia perché non aveva cibo e sarebbe morto se non ne avesse ricevuto anche solo una piccola quantità. Il cibo si poteva procurare solo rubando. Qual'è il Dharma di quel figlio in quel momento critico? Salvare la vita del padre è il suo Dharma. Egli rubò un pò di cibo e salvò la vita del padre e poi dovette soffrire per la cattiva azione di aver rubato.

Importanza del Motivo

E' il motivo che conta nell'esecuzione di un'azione. Giusto e sbagliato devono essere determinati non dalle conseguenze oggettive, ma dalla natura delle intenzioni soggettive dell'agente. Dio guarda al motivo di chi fa l'azione.

Il Signore Rama combatté con Ravana. Anche Ravana si impegnò nella battaglia. Ma i motivi di ambedue erano differenti, sebbene l'azione fosse la stessa.

Il Signore Rama lottò per ristabilire il Dharma e proteggere il popolo dalla devastazione e dalla rovina del malvagio Ravana. Egli non aveva nessun motivo egoistico, ma Ravana aveva dei malvagi motivi.

Un Karma Yogi lavora intensamente nella società con più zelo che un uomo qualsiasi. L'azione è la stessa ma i motivi sono differenti in ogni persona. Il Karma Yogi marcia avanti verso l'obiettivo, *il summum bonum*, ma l'uomo di mondo impegna se stesso attraverso i suoi impuri motivi di interesse personale.

I motivi interiori di un uomo formano il seme e la radice di tutte le sue attività nella vita. Se il motivo interiore è puro, tutte le conseguenze sono pure e buone. Altrimenti si accresceranno male e infelicità.

Voi dovete avere la purezza dei motivi. Ci deve essere una risoluzione interiore e un atteggiamento della volontà che devono essere liberi da tutti gli impuri sentimenti di orgoglio, autostima ecc. nell'esecuzione dei vostri obblighi. solo allora avrete purezza di motivi.

Il vivere morale inizia con l'attenersi ai principi o massime ideali. Un uomo di retta condotta segue principi ideali. Egli li segue strettamente, rimuove le sue debolezze e difetti, sviluppa buona condotta e così diventa un uomo eticamente perfetto. Prima dovete avere dei rigorosi principi e poi non mancherete di fare virtuose azioni.

Il Principio Attivo della Virtù

La virtù sopravvive solo quando è mantenuta in continua pratica. La virtù si svilupperà e sopravviverà solo quando esercitata positivamente e attivamente. La mente e la volontà devono essere esercitate e disciplinate attraverso deliberati atti di auto-rinuncia e di auto-sacrificio nella vita di ogni giorno.

Osservate rigidamente sincerità e purezza nei vostri pensieri, parole e azioni, nei vostri motivi interiori e nella condotta generale. Siate amorevoli, tolleranti e caritatevoli nelle vostre opinioni verso gli uomini, le cose e nel trattare con gli altri.

In ogni sfera l'individuo dovrebbe sforzarsi di aderire a queste qualità e di manifestarle. Così, questi ideali devono essere praticati tra genitori e figli, giovani e anziani, insegnanti e allievi, fra amici, tra Guru e discepolo, leader e seguaci, soggetti e governanti, nazioni e nazioni.

La Realizzazione di Dio, il più Alto Compito dell'Uomo

Tutti i compiti, domestici, sociali e simili, sono solo relativi. Il principale e ultimo compito di ogni essere umano è il raggiungimento della Verità, la Realizzazione di Dio. L'adempimento di tutti i compiti è, in realtà, la qualificazione dell'uomo a portare a termine questo più alto compito.

Tutta l'etica ha, come suo scopo, la realizzazione del Sé. L'etica porta al controllo del sé inferiore e di conseguenza la mente è calmata. Attraverso l'acquietarsi della mente sorge la discriminazione e in breve tempo si viene a conoscere il Sé.

Non si può raggiungere la perfezione con la semplice bontà e pratica delle virtù. Si deve meditare intensamente sull'ideale con l'aiuto della purezza acquisita attraverso la virtù. Virtù e moralità agiscono come aiuti ausiliari alla meditazione e per il finale immergersi dell'individuo nel Supremo.

La Virtù è la Porta Verso la Beatitudine

L'etica dà alla vita un vigore che sorregge. Un carattere senza etica è come un piatto senza sale. Non ci può essere né alta civiltà, né cortesia, né gentilezza, né maniere eleganti, senza un profondo senso morale.

La pratica dell'etica vi aiuterà a vivere in armonia con i vostri vicini, amici, i membri della vostra famiglia, seguaci e tutta l'altra gente. Vi conferirà una durevole felicità e la liberazione finale invocando la grazia di Dio. Il vostro cuore sarà purificato, la vostra coscienza sarà pulita.

Non c'è conforto più grande di una giusta e virtuosa vita guidata da una chiara coscienza. Atti di gentilezza, servizi caritatevoli e compassione per i bisognosi sono i sentieri della rettitudine.

La rettitudine è essenziale. Non lasciate il sentiero della rettitudine per un qualsiasi guadagno. Non lasciate il sentiero della moralità anche se la vostra vita è in pericolo.

Il sentiero della verità è stretto e difficile, ma i suoi principi sono precisi ed esatti come la legge della gravitazione. Non lasciate questo sentiero perché esso porta all'immortalità.

Dovete obbedire alle leggi o regole di condotta. Le regole vi sono state date per il vostro miglioramento e innalzamento spirituale.

Essere aderenti a Sadachara (onesta condotta) è senza dubbio difficile. Bisogna far fronte a scherno, persecuzioni e incomprensioni. Quindi la coltivazione della sopportazione, mitezza di spirito, calma, tolleranza e spirito di perdono sono di grande importanza.

Seguite la virtù ad ogni costo; per suo amore sopportate ogni calunnia. Restituite bene per male.

Non c'è religione più elevata della virtù. La virtù porta pace. La virtù è più importante della vita e della prosperità. La virtù è la porta per la beatitudine. Quindi siate sempre virtuosi. Fate che la virtù sia il vostro sostegno.

Consultate le scritture (Shastras) ed i Mahatmas quando siete in dubbio. Costruite il vostro carattere. Crescete, evolvete. Mantenete il vostro ideale sempre davanti alla vostra mente. Aderite strettamente a Sadachara o giusta condotta. Praticatela. Voi raggiungerete presto l'eterna beatitudine e l'immortalità.

M E N T E

Quello che vi separa da Dio è la mente; il muro che si erge tra voi e Dio è la mente.

La mente non è una cosa grossolana, visibile e tangibile. La sua esistenza non appare in nessun luogo. La sua grandezza non può essere misurata. Essa non richiede uno spazio dove esistere. La mente è fatta di sottile materia di vari gradi di densità con differenti velocità di vibrazione.

Il corpo mentale varia molto nelle differenti persone. E' composto di materia grossolana o fine, in accordo alla necessità della più o meno sviluppata coscienza connessa con esso. Nelle persone educate è attivo e ben definito, negli esseri non sviluppati è nebuloso e mal definito.

Aspetti Funzionali della Mente

Manas, Buddhi, Chitta e Ahankara sono solo gli aspetti funzionali della mente.

Quando la mente esprime Sankalpa-Vikalpa o volontà-pensiero od anche dubbio, è chiamata Manas (mente), quando discrimina e decide è la Buddhi (intelligenza); quando afferma se stessa, è l'Ahankara (ego); quando è il contenitore dei Samskaras (impressioni mentali) e la sede della memoria è la Chitta, come anche quando fa Dharana ed Anusandhana (concentrazione e indagine).

Mente, Buddhi e comprensione sono nel Linga Sarira (corpo astrale); ma essi operano attraverso centri corrispondenti nel cervello fisico. Il cervello non è la mente come pensano gli

occidentali. La mente ha la sua sede nel cervello fisico. Essa ottiene le sue esperienze di questo universo fisico attraverso le vibrazioni del cervello.

La mente, sebbene pervade tutto il corpo, ha tre luoghi dove risiede durante i tre stati. Nel sonno profondo la sede della mente è il cuore. Nel sogno la sede è nel collo. Nello stato di veglia la sede della mente è nell'Ajna Chakra. Osservate attentamente quello che fate quando pensate profondamente: sollevate il vostro dito al mento, girate la testa verso destra, indirizzate lo sguardo verso lo spazio tra le due sopracciglia e poi cominciate a pensare seriamente al problema.

L'Aura Mentale

La guaina vitale è più sottile del corpo fisico; essa si sovrappone alla guaina fisica ed è più estesa di questa. La guaina mentale è più sottile e più estesa della guaina vitale.

Voi dovete toccare il corpo di un'altra persona per avere una influenza fisica su di lei. Mentre, potete stare a distanza e con un semplice "invio" voi potete mandarle il vostro Prana, perché il Prana è più sottile del corpo. Potete influenzare un uomo mentalmente attraverso il pensiero anche se egli vive a migliaia di miglia lontano da voi, perché la forza mentale è più sottile del Prana.

La mente ha un'aura, detta aura mentale o aura psichica. L'aura è Tejas o lucentezza, un alone che emana dalla mente. L'aura di coloro che hanno sviluppato le loro menti è estremamente effulgente. Può viaggiare per lunghe distanze ed influenzare in maniera benefica un gran numero di persone che vengono sotto la sua sfera.

Chi ha purificato la sua mente diviene un centro di forza. Tutte più piccole, impure e deboli menti sono inconsciamente attratte verso la mente più grande e più pura, perché ricevono pace, potere e forza dalla mente più grande e purificata.

Fluttuazione e Immaginazione

Proprio come il calore è inseparabile dal fuoco, così anche la fluttuazione è inseparabile dalla mente. Ciò rende la mente irrequieta. E' questa fluttuazione che produce Ashanti o assenza di pace della mente.

Il potere della fluttuazione è la mente stessa. Questa mente fluttuante è praticamente il mondo. La mente diventa una non-mente se la fluttuazione scompare. La mente cessa di esistere se viene privata di questa fluttuazione.

La mente distrugge attraverso il potere della fluttuazione; la fluttuazione è Mara o Satana. Fu questa fluttuazione che tentò Viswamitra. E' questa fluttuazione che provoca la caduta di uno struggente aspirante.

Immediatamente come si manifesta la fluttuazione, sorgono vari tipi di immaginazione. L'immaginazione coesiste con la fluttuazione ed è molto più pericolosa della fluttuazione. La fluttuazione muove la mente, l'immaginazione la ingrossa. La mente meno la fluttuazione e l'immaginazione è uguale a zero.

La fluttuazione e l'immaginazione sono due semi della mente. La fluttuazione è il combustibile, l'immaginazione è il fuoco. L'incessante fuoco dell'immaginazione è sostenuto dal combustibile della fluttuazione. Se il combustibile della fluttuazione è eliminato, il fuoco dell'immaginazione viene spento. La mente diventa tranquilla e si ritira nella sua sorgente: l'Atman.

Desiderio e Godimento

Il desiderio eccita la mente ed i sensi. Proprio come il Cinese è tirato a destra ed a manca dalle sue cinque mogli, così ugualmente la mente è agitata qua e là dai cinque Indriyas (organi dei sensi), ed è sempre irrequieta.

I desideri sono innumerevoli, insaziabili e inconquistabili. Il godimento non può portare soddisfazione. E' un errore pensare tal modo. Il godimento ingrossa il desiderio. E' come versare olio sul fuoco. Il godimento rafforza, incrementa e aggrava il desiderio.

Voi potete diventare vecchi, i vostri capelli diventare grigi, ma la vostra mente è sempre giovane. La capacità può svanire, ma la brama rimane anche quando avete raggiunto un'avanzata vecchiaia. I desideri sono i reali semi della nascita. Questi semi del desiderio danno luogo ai Sankalpa (immaginazione) ed all'azione. La ruota del Samsara è mantenuta in movimento da questi desideri.

Distruzione dei Desideri

La mente ama la comodità, è indolente e spensierata. Voi dovete controllare questa natura. Il desiderio per l'agio ed il comfort è radicato nella mente. Gli aspiranti dovrebbero essere molto cauti ed attenti. Non cercate di esaudire i vostri desideri. Questo è un modo per controllare la mente.

Voi non dovete essere indulgenti e clementi con la mente. Se aumentate le vostre esigenze anche di un solo articolo, gli oggetti ed il lusso cominceranno a diventare sempre di più.

Qualunque sia l'oggetto che la mente ama di più, questo deve essere abbandonato. Su qualsivoglia oggetto la mente costantemente risiede e pensa molto spesso, questo deve essere abbandonato. Se amate molto le mele o le arance, eliminatele per prime. Guadagnerete una grande pace, forza di volontà e controllo della mente.

Non dovete riprendere quelle cose a cui una volta avete rinunciato. Quando avete rinunciato ad un oggetto, il desiderio per quel particolare oggetto diventa acuto e forte per alcuni giorni. Esso agita la vostra mente. State tranquilli, siate fermi. Questo diminuirà ed alla fine scomparirà. Quando la mente sibila per riavere l'oggetto che era stato respinto, sollevate il bastone della discriminazione (Viveka), allora essa abbasserà la testa e si acquieterà.

Accettate ogni cosa che avviene invece di lamentarvi. Questo vuol dire che uno afferra ogni opportunità, si sviluppa facilmente, ottiene una grande serenità e forza mentale. L'irritabilità svanisce e si sviluppa il potere della resistenza e la pazienza.

L'Abitudine di Vagabondare della Mente

La mente nella vasta maggioranza delle persone ha l'abitudine di correre selvaggiamente e seguire le sue dolci volontà e desideri. E' sempre vagabonda e mutevole, salta da un oggetto ad un altro; è incostante, vuole la varietà. La monotonia le da disgusto. E' come un bambino viziato a cui è stata concessa eccessiva indulgenza dai suoi genitori, o come un animale malamente allevato. La mente di molti di noi è come un serraglio di animali selvaggi, ognuno persegue l'inclinazione della sua natura e va per la sua propria strada. Il controllo della mente è una cosa sconosciuta alla vasta maggioranza delle persone.

Questa abitudine di vagabondare della mente si manifesta in vari modi. La mente di un capo famiglia va verso il cinema, la TV, il teatro, il circo, ecc. La mente di un Sadhu girovaga per Varanasi, Brindavan e Nasik. Molti Sadhus non si fermano in un posto durante la Sadhana. L'abitudine di vagare della mente deve essere controllata rendendola casta e costante attraverso Vichara (giusta indagine). La mente deve essere abituata a fermarsi in un

solo luogo per cinque anni durante la vita meditativa, ad un solo metodo di Sadhana, ad un sentiero di Yoga, ad un obbiettivo spirituale e ad un'unica guida.

Quando prendete un libro per studiare, dovete finirlo prima di cominciarne un altro. Quando cominciate un qualsiasi lavoro, dovete dedicarvi la vostra più totale attenzione e finirlo prima di iniziarne un altro. "Una cosa alla volta e quella fatta nel modo migliore", è veramente un'ottima regola come molti possono dirvi. Questo è il modo di operare dello Yogi. Questa è la regola migliore per avere successo nella vita.

Non permettete che la mente girovagli qua e là come un cane randagio. Mantenetela sotto il vostro controllo. Solo allora potete essere felici. Essa deve essere sempre pronta ad obbedirvi, ad eseguire i vostri ordini. Se la mente vi dice "Vai ad Est" allora andate verso Ovest. Se la mente vi dice "Vai verso Sud" allora marciate verso Nord. Se la mente vi dice in inverno "Prendi una tazza di thè caldo", prendete un bicchiere di acqua ghiacciata. Nuotate come un pesce contro la corrente mentale. Riuscirete così a controllare la mente facilmente.

Controllo della Mente - L'Unica Porta per la Beatitudine

La vera libertà deriva dal liberarsi della mente. E' un vero sovrano, un Maharaja colui che ha conquistato la mente. E' l'uomo più ricco chi ha conquistato i desideri, le passioni e la mente. Se la mente è sotto controllo, poco importa dove state, in un palazzo o in una grotta nell'Himalaya, se partecipate attivamente all'attività mondana o sedete in silenzio.

La mente può essere controllata con instancabile perseveranza e pazienza simile a quella di uno impegnato a svuotare l'oceano, goccia a goccia con la punta di un filo d'erba. Domare un leone o una tigre è molto più facile che domare la propria mente. Domate per prima cosa la vostra mente. Poi potrete domare facilmente le menti degli altri.

Come controllare la Mente

Pensate costantemente a Dio. Potete così controllare la mente molto più facilmente. Il costante pensiero di Dio riduce il potere della mente.

La mente può pensare molto facilmente agli oggetti mondani. E' la sua natura (Svabhava). La forza mentale può facilmente fluire nei vecchi solchi e strade dei pensieri mondani. Al contrario trova estremamente difficile pensare a Dio.

La difficoltà di far perdere l'abitudine alla mente di pensare agli oggetti mondani e di fissarla su Dio, è la stessa che obbligare il Gange a fluire verso Badrinarayana invece che fargli seguire il suo flusso naturale verso Gangasagar. E' come andare contro corrente nello Yamuna. Ancora, attraverso uno strenuo sforzo ed austerità (Thiaga), la mente deve essere allenata a fluire verso Dio, molto spesso contro la sua volontà, se volete liberarvi dall'alternanza di nascita e morte. Non c'è altra via se volete liberarvi da tribolazioni e miserie mondane.

Fate introspezione, abbiate sempre una vita interiore. Lasciate che una parte della mente e le mani facciano il loro lavoro meccanicamente per il resto pensate a Dio. L'acrobata, mentre si esibisce nei suoi esercizi, ha tutto il tempo la sua attenzione rivolta al vaso di acqua che porta sulla testa sebbene stia danzando e seguendo le varie melodie. Così fa il vero uomo pio che attende a tutti i suoi impegni di lavoro ma ha l'occhio della sua mente sempre fissato sui benedetti piedi del Signore. Questo è equilibrio. Questo vi porterà ad uno sviluppo integrale.

Il Mondo - Una Proiezione della Mente

L'intera esperienza della dualità, costituita da soggetto che percepisce e dall' oggetto percepito, è pura immaginazione. Non c'è nessun mondo separato dalla mente. Alla distruzione della mente, tutto viene distrutto.

L'attività della mente è la causa di tutto ciò che appare. A ragione dell'ignoranza o illusione nella mente, voi vedete gli oggetti, gli alberi, le cose ecc. all'esterno e sentite come se essi fossero reali e separati da voi.

Fino a quando c'è la mente, ci sono tutte queste distinzioni tra grande e piccolo, alto e basso, superiore ed inferiore, buono e cattivo ecc. La più alta verità è quella in cui non c'è relatività. Se potete trascendere la mente con una costante e profonda meditazione sull'Atman, sarete capaci di raggiungere lo stato al di là delle coppie di opposti dove dimora la pace suprema e la più alta conoscenza.

Mente e Uomo

Il pensatore è differente dal pensiero. La mente è vostra proprietà ed è al di fuori di voi quanto lo sono i vostri arti, il vestito che indossate o la casa dove abitate. Voi dite sempre: "La mia mente" come se la mente fosse un vostro strumento, proprio come il vostro bastone da passeggio o il vostro ombrello. Anche in caso di delirio o in casi dove c'è paralisi delle funzioni mentali, dove un uomo perde la sua memoria e parzialmente o totalmente altre facoltà mentali e quindi non c'è più la mente, l'io rimane. L'io esiste. Quindi la mente è differente dall'io. La mente è soltanto il vostro utensile o strumento. Voi dovete sapere come maneggiarlo esattamente.

Quando emozioni, stati d'animo e sentimenti, si presentano nella mente, separateli, studiate la loro natura, analizzateli e dissezionateli. Non identificatevi con essi. Il vero IO è totalmente distinto da essi, egli è il Testimone silenzioso. Padroneggiate i vostri impulsi, emozioni e stati d'animo e risalite dalla posizione di uno schiavo a quella di un re spirituale che può governare su di essi con forza e potere.

In realtà voi siete l'eterno onnipervadente Atman. Voi siete la stessa Pura Coscienza. La mente è un semplice mendicante che riceve in prestito la sua luce e intelligenza dal Governatore Interiore, l'Atman autoeffulgente, proprio come la barra rovente di ferro prende in prestito il suo calore e la sua lucentezza dal fuoco che la circonda. La mente non è intelligente, ma sembra esserlo prendendo in prestito la luce da Brahman, proprio come l'acqua esposta alla luce riceve il suo calore dal sole.

Scuotetevi quindi da questa tirannia della mente che vi ha oppresso così a lungo, dominandovi e sfruttandovi fino ad ora. Sollevatevi con fierezza come un leone. Affermate la magnanimità del vostro vero Sé e siate liberi.

P E N S I E R O

Il pensiero è una forza vitale vivente, la più vitale, sottile e irresistibile forza che esiste nell'universo.

Il pensiero è una grande dinamica forza. Esso è causato dalle vibrazioni del Prana psichico o Sukshuma Prana sulla sostanza mentale. E' una forza come la gravitazione, la coesione o la repulsione.

Voi siete circondati da un oceano di pensiero. Fluttuate in un oceano di pensiero. Voi state assorbendo certi pensieri e respingendone altri nel mondo dei pensieri. Il modo dei pensieri è relativamente più reale di quello dell'universo fisico.

I pensieri sono cose viventi. Ogni cambiamento nel pensiero è accompagnato da vibrazioni nella sua materia mentale.

Ogni pensiero ha un certo nome e una certa forma. La forma è la più grossolana ed il nome è lo stato più sottile di un singolo potere che si manifesta, chiamato pensiero.

Il Pensiero è Materia Sottile

Il pensiero è materia sottile. Il pensiero è proprio una cosa come lo è una pietra sulla terra. Il pensiero ha forma, grandezza, aspetto, colore, qualità, sostanza, potenza e peso. Un pensiero spirituale ha colore giallo; un pensiero carico di ira e odio ha un colore rosso scuro; un pensiero egoista ha un colore marrone e così via.

Voi potete morire, ma i vostri pensieri non moriranno mai. I potenti pensieri dei grandi Saggi e Rishi di ere antiche, sono ancora registrati nell'Akasa (etere). Yogi che sono chiaroveggenti possono percepire queste immagini-pensiero e possono leggerle.

Il pensiero ci viene fornito dal cibo. Se il cibo è puro, anche il pensiero diventa puro. Colui che ha puri pensieri parla molto potentemente e produce una profonda impressione nelle menti degli ascoltatori; con i suoi puri pensieri influenza migliaia di persone. Un pensiero puro è più tagliente della lama di un rasoio. Abbiate sempre pensieri puri e sublimi.

Il Pensiero Costituisce il Carattere

Ogni pensiero ha per voi un valore essenziale in ogni aspetto possibile. La forza del vostro corpo e della vostra mente, il vostro successo nella vita e il piacere che date agli altri con la vostra compagnia - tutto dipende dalla natura e dalla qualità dei vostri pensieri. Voi dovete conoscere la cultura del pensiero. La cultura del pensiero è una scienza esatta.

L'uomo è creato dal pensiero. quello che un uomo pensa, quello diventa. Pensate che siete forti, e forti diventerete. Pensate di essere deboli, diventerete deboli. Pensate di essere folli, folli diventerete. Pensate di essere Dio, diventerete Dio. Un uomo forma il proprio carattere diventando quello che pensa. Se meditate sul coraggio introdurrete coraggio nel vostro carattere. Così ugualmente se meditate sulla purezza, la pazienza, l'altruismo, l'autocontrollo. Se pensate nobilmente, gradualmente costruirete per voi stessi un nobile carattere. Ma se pensate in modo meschino, si formerà un carattere basso e ignobile. Potete costruire il vostro carattere con la stessa sicurezza con la quale un muratore può costruire un muro operando con e attraverso la legge.

La mente ha in sé un certo "potere di attrazione". Voi state continuamente attirando verso di voi, da ambedue le parti, visibili e invisibili, delle forze vitali, pensieri, influenze e condizioni molto simili a quella dei vostri propri pensieri e atteggiamenti. Portate con voi qualsiasi tipo di pensiero vi faccia piacere e per quanto a lungo lo riterrete, in qualsiasi luogo andiate, sul mare o su terra, incessantemente attrarrete a voi stessi, consapevolmente o inavvertitamente, esattamente e soltanto quello che corrisponde alla vostra qualità di pensiero dominante.

La Progenie dei Pensieri

Un buon pensiero è tre volte benedetto. Per prima cosa gratifica il pensatore migliorando il suo corpo mentale. Secondo, beneficia la persona che è stata il soggetto di quel pensiero. E, per ultimo, porta beneficio tutto il genere umano migliorando l'atmosfera mentale generale.

Un cattivo pensiero, al contrario, è tre volte maledetto. Primo, danneggia il pensatore facendo del danno al suo corpo mentale. Secondo, fa del male alla persona verso cui è diretto. Infine danneggia tutto il genere umano viziando l'intera atmosfera mentale.

I pensieri sono i vostri veri figli. State molto attenti alla vostra progenie di pensieri. Un buon figlio porta felicità, nome e fama al padre. Un figlio cattivo porta a suo padre discredito e infamia. Così un pensiero nobile vi porterà gioia e felicità; un pensiero cattivo vi porterà miseria e preoccupazioni. Proprio come voi educate i vostri figli con grande cura, così anche dovete allevare con grande attenzione buoni e sublimi pensieri.

I pensieri conducono all'azione. Cattivi pensieri producono cattive azioni. Buoni pensieri generano buone azioni. I pensieri sono la sorgente di tutte le azioni. Il pensiero è il vero Karma. Pensare è la vera azione. Se potete sradicare all'inizio tutti i pensieri cattivi, voi non farete nessuna cattiva azione. Se potete stroncarli all'inizio, sarete liberi dalle miserie e dalle tribolazioni di questo mondo. Osservate i vostri pensieri con vigilanza e introspezione.

Sradicamento dei Pensieri Cattivi

Inizialmente un pensiero cattivo vi entra nella mente. Poi coltivate una forte immaginazione. Vi diletate nel dimorare su quel cattivo pensiero. Acconsentite che esso resti nella mente. Gradualmente il pensiero cattivo, quando non è contrastato prende una forte presa nella vostra mente. Allora diventa molto difficile riuscire a cacciarlo.

I pensieri acquistano forza con la ripetizione.

Se una volta avete in mente un pensiero buono o cattivo, quello stesso pensiero buono o cattivo ha la tendenza a ripresentarsi di nuovo. Pensieri simili si affollano insieme proprio come gli uccelli dello stesso stormo si radunano insieme. Se avete in mente un pensiero cattivo, ogni sorta di pensieri cattivi si uniranno insieme e vi spingeranno in basso. Se coltivate un qualsiasi pensiero buono, tutti i buoni pensieri si riuniranno per risollevarvi.

Controllate i vostri pensieri. Proprio come dal cesto voi scegliete solo i frutti migliori e scartate gli altri, ugualmente, mantenete nella vostra mente solo buoni pensieri e gettate via quelli cattivi. Nutrite solo puri e santi pensieri. Sebbene questo è un compito molto difficile, voi dovete affrontarlo e praticarlo. Come si dice: "Nessun dolore, nessun guadagno".

Proprio come voi chiudete la vostra porta o un cancello quando un cane o un asino cerca di entrare, così ugualmente, chiudete la vostra mente davanti a qualsiasi pensiero cattivo possa entrare e produrre un'impressione sul vostro cervello fisico. Diventerete rapidamente saggi e raggiungerete infinita beatitudine ed eterna pace.

I pensieri sono come le onde dell'oceano. Sono innumerevoli. Potete all'inizio sentirvi disperati. Alcuni pensieri si calmeranno mentre altri verranno fuori come fiumi. Gli stessi vecchi pensieri che una volta erano stati scacciati, possono di nuovo mostrare la loro faccia dopo qualche tempo. Non scoraggiatevi mai a qualsiasi stadio della pratica vi troviate. La forza spirituale interiore si manifesterà gradualmente in voi. Potete sentire questa crescita e alla fine sarete obbligati a riuscire. Tutti gli Yogi di tempi andati hanno incontrato le stesse difficoltà che voi state incontrando ora.

Realizzate completamente voi stessi le gravi e rovinose conseguenze di trattenere pensieri cattivi. Questo vi rimetterà in guardia quando i cattivi pensieri si presenteranno. Nel momento in cui vengono, fate forza su voi stessi o deviate la mente su qualche altro oggetto di divini pensieri, preghiere o japa. Una reale sincerità di allontanare i cattivi pensieri vi terrà in guardia così tanto che anche se essi vi compariranno in sogno, immediatamente vi sveglierete.

Mantenete la mente totalmente occupata. Allora i cattivi pensieri non entreranno. Un cervello ozioso è il laboratorio del diavolo. Osservate la mente ogni minuto. Impegnatevi sempre in qualche lavoro. Evitate chiacchiere inutili ed i pettegolezzi. Riempite la mente con

sublimi pensieri, come quelli contenuti nelle scritture, la Gita, le Upanishads, Lo Yoga Vasishtha.

Conservazione e Utilizzazione dell'Energia Mentale

Proprio come l'energia è sciupata nel chiacchierio e nel pettegolezzo, così anche si sciupa l'energia nel coltivare pensieri inutili. Non sprecate nemmeno uno iota della vostra energia in pensieri inutili. Conservate tutta l'energia mentale e utilizzatela per la meditazione e per un utile servizio all'umanità.

Non conservate nel vostro cervello informazioni inutili. Imparate a svuotare la mente. disimparate qualsiasi cosa abbiate imparato. Ora esse non sono ora più utili per voi. Solo allora potete riempire la vostra mente con pensieri divini. Guadagnerete una nuova forza mentale in quanto tutti i raggi mentali che prima erano dispersi sono ora riuniti.

Allontanate dalla vostra mente tutti i pensieri non necessari, inutili e sgradevoli. Essi intralciano la vostra crescita spirituale e costituiscono grossi scogli nell'avanzamento spirituale. Voi siete lontani da Dio quando avete in mente pensieri inutili; sostituiteli con pensieri divini. Nutrite solo pensieri che sono utili e di aiuto. I pensieri utili sono il trampolino di lancio per la crescita ed il progresso spirituale. Non permettete alla mente di correre nei vecchi solchi e di avere propri modi e abitudini. Siate sempre attentamente in guardia.

Voi dovete sradicare attraverso l'introspezione tutti i tipi di pensieri meschini, inutili, indegni, pensieri impuri, tutti i pensieri sessuali, pensieri di gelosia, odio ed egoismo. Dovete annullare tutti i distruttivi pensieri di disarmonia e discordia. Dovete sviluppare pensieri buoni, amorevoli e sublimi, pensieri divini. Ogni pensiero deve essere di natura costruttiva, deve essere forte, positivo e definito. L'immagine mentale deve essere di una netta e ben definita natura. Dovete sviluppare un giusto modo di pensare. Ogni pensiero deve portare pace e consolazione agli altri. Non dovrebbe portare nemmeno la più piccola pena e infelicità a nessuno. Allora sarete un'anima benedetta e una grande potenza sulla terra. Voi potrete aiutare molti, risanare migliaia, spiritualizzare ed elevare un grande numero di persone come fecero Gesù e Buddha.

Trasferimento del Pensiero o Telepatia

Il pensiero è molto contagioso, anzi, più contagioso dell'influenza spagnola. Il pensiero si muove. Esso effettivamente lascia il cervello, gironzola intorno ed entra anche nel cervello degli altri.

Il mezzo attraverso il quale i pensieri si muovono da una mente ad un'altra è Manas, la sostanza mentale che riempie tutto lo spazio come l'etere e serve come veicolo per i pensieri. Il Prana è il veicolo per i sentimenti e l'etere è il veicolo per calore, luce ed elettricità, l'aria è il veicolo per il suono. Manas o mente è onnipervadente come l'Akasha, quindi la trasmissione del pensiero è possibile. La trasmissione del pensiero è la telepatia.

Se gettiamo un sasso in uno stagno o in uno specchio d'acqua, esso produrrà una successione di onde concentriche che viaggeranno in tutte le direzioni a partire dal punto colpito. La luce di una candela similmente darà luogo ad onde di vibrazione eterica che dalla candela viaggiano in tutte le direzioni. Nella stessa maniera, quando un pensiero, buono o cattivo che sia, attraversa la mente di una persona dà luogo a vibrazioni nell'atmosfera mentale che viaggiano in lungo e in largo in tutte le direzioni.

La velocità del pensiero è inimmaginabile. Mentre l'elettricità viaggia alla velocità di 300.000 chilometri al secondo, il pensiero viaggia praticamente senza impiegare tempo, la sua velocità essendo molto più veloce di quella dell'elettricità in quanto il suo veicolo Manas è più sottile dell'etere, che è il mezzo dell'elettricità.

Quando inviate un utile pensiero per aiutare gli altri, esso deve avere un definito, positivo scopo ed obbiettivo. Solo allora produrrà l'effetto desiderato.

Più forti sono i pensieri, più rapida è la fruttificazione. Il pensiero viene focalizzato e gli è data una particolare direzione e quanto più esso è focalizzato e diretto, tanto più è efficace nel lavoro che deve eseguire.

Voi dovrete imparare il metodo per inviare utili e amorevoli pensieri agli altri ed all'intera umanità. Dovreste imparare come rimuovere la distrazione, raccogliere tutti i pensieri e inviarli come un battaglione di forze utili per fare del bene all'umanità sofferente.

Pensare con chiarezza

L'uomo comune non sa cosa vuol dire pensare profondamente. I suoi pensieri corrono disordinatamente. Talvolta c'è una grande quantità di confusione nella mente, le sue immagini mentali sono molto distorte. Soltanto i filosofi, i pensatori e gli Yogi hanno immagini mentali nette e ben definite.

I veri pensatori sono molto pochi a questo mondo.. Nella vasta maggioranza delle persone il pensare è molto superficiale. Pensare profondamente richiede un'intensa pratica o sadhana. Richiede un considerevole numero di nascite e la corretta evoluzione della mente. Solo allora si può pensare profondamente e correttamente. Un uomo che dice la verità ed ha la purezza morale, ha sempre pensieri potenti. Colui che ha controllato l'ira con una lunga pratica ha un grandissimo potere mentale.

I Calmi Yogi

Minori i desideri, minori i pensieri. Minori i pensieri, più grande la pace. Ricordatelo sempre.

Un ricco uomo impegnato in speculazioni in una grande città, che ha un gran numero di pensieri, ha la mente irrequieta malgrado i suoi comforts. Al contrario un Sadhu che vive in una grotta dell'Himalaya e che sta praticando il controllo del pensiero, è molto felice malgrado la sua povertà. Ogni pensiero che viene ridotto aggiunge forza e pace alla mente. La riduzione anche di un solo pensiero darà forza mentale e pace di mente. All'inizio potete anche non accorgevene in quanto non possedete un intelletto sottile; ma c'è all'interno un termometro spirituale per registrare la riduzione anche di un singolo pensiero. Se voi eliminate un pensiero, la forza mentale che avete guadagnato con questa riduzione vi aiuterà ad eliminare il secondo più facilmente.

Attraverso una costante e intensa pratica riuscirete a raggiungere l'assenza di onde mentali ed essere liberi da pensieri. Il calmo Yogi (senza onde mentali) aiuta il mondo più di quello che può fare l'uomo sulla tribuna. La gente ordinaria difficilmente riesce ad afferrare questo concetto. Quando siete calmi, senza onde mentali, voi di fatto permeate e pervadete ogni atomo di questo universo con la vostra calma, purificate ed elevate l'intero mondo. I nomi di calmi Yogi come Jada Bharata e Vamadeva sono ricordati anche ora. Essi mai costruirono Ashram, mai dettero conferenze, non pubblicarono libri, né fecero discepoli. Eppure, quale enorme influenza questi calmi Yogi hanno prodotto sulla mente della gente. Gloria a tali calmi Yogi.

V E R I T A'

La verità è la sede di Dio. La verità è Dio. Solo la verità trionfa.
La verità è la legge fondamentale della vita. La verità è il mezzo ed anche l'obbiettivo finale.

La verità è la legge della libertà, la menzogna è la legge della schiavitù e della morte.
Verità è giustizia, buone maniere, aderenza alle leggi fondamentali dell'etica. Purezza e verità sono i duplici fattori che sviluppano e risvegliano la divinità che giace addormentata dentro di voi e vi portano alla perfezione.

La verità è la prima colonna nel tempio della realizzazione di Dio. E' la porta per il tempio di Dio. La verità è come una scala che vi porta nel regno della Beatitudine Immortale.

La Virtù che Include tutte le Altre

Dire la verità è la qualificazione più importante per uno Yogi. La verità è la regina delle virtù. La verità è la virtù suprema.

La verità costituisce l'essenza dei Veda.

Il controllo sulle passioni costituisce l'essenza della verità. L'abnegazione o l'astenersi dai piaceri mondani forma l'essenza dell'autocontrollo. Questi attributi sono sempre presenti in un uomo virtuoso.

Verità è rettitudine. Rettitudine è luce e luce è beatitudine. Ahimsa (non violenza), Brahmacharya (castità), purezza, giustizia, armonia, perdono e pace sono forme della verità.

Imparzialità, autocontrollo, modestia, sopportazione, bontà, rinuncia, meditazione, dignità, forza, compassione ed astensione dal male, sono varie forme di verità.

Tutte le precedenti virtù, sebbene apparentemente differenti non sono che una e sola forma, cioè la verità. Tutte queste sostengono la verità e la rafforzano.

Quando si cammina sul sentiero della verità, anche ogni altra cosa è fatta. Quando si innaffia la radice, automaticamente si dà l'acqua a tutti i rami.

Il Comandamento Supremo

Sii sincero. Tutta la giustizia è contenuta in questo unico comandamento.

Qualunque cosa facciate, siate sinceri con voi stessi e con il mondo. Non nascondete i vostri pensieri. Siate franchi, sinceri, candidi, semplici e diretti. Siate coraggiosi nell'esprimere il vostro punto di vista.

Siate fedeli al vostro dovere. Non illudete colui che pone la sua fiducia in voi. Mantenete la vostra promessa anche a costo della vita. La vostra vita può andar perduta, ma non la parola data.

Non date frettolosamente il vostro assenso a qualcuno od a qualcosa. Pensate profondamente, meditate, riflettete. Dite: "Penserò alla faccenda e te ne parlerò più tardi." Così non sarete intrappolati.

Non fate promesse, ma dite: "Cercherò, penserò sulla materia". Così vi salverete, non sarete catturati nei gorgi delle preoccupazioni, pentimenti e angosce.

Dire una bugia è un grande peccato. Chi dice falsità perde la fiducia degli altri. La gente non crederà in lui anche se poi dirà la verità. L'abitudine a dire bugie diventa sempre più radicata con le ripetizioni. Un uomo alla fine dice tante bugie per coprirne una sola.

Una bugia nascosta da un'altra bugia porta a più bugie. Un peccato celato da un altro peccato porta a più peccati.

Un bugiardo è un codardo. Dire falsità è segno di una certa vigliaccheria. Dite la verità, diventerete coraggiosi.

La Verità è Impavida e Forte

La verità è completa in se stessa. La verità ha una forte base in se stessa. Essa è coraggiosa, non ha paura, non ha limiti di spazio o di tempo. Essa è come un impavido libero uccello nel cielo. Non si preoccupa della posizione sociale, è di per se stessa ricchezza. La verità sta in piedi anche quando non c'è pubblico supporto.

La verità può essere paragonata ad una strada di pascolo, senza ostacoli, mentre la falsità ad una macchia di spine. In un uomo che indulge in pensieri falsi, c'è ad ogni momento una paura in agguato, un disagio, una paura interiore del se, una mancanza di confidenza ed un sentimento che qualcosa di sbagliato possa accadere. La verità, d'altro canto, è il sentiero della rettitudine che certamente, a lungo andare, porta al successo. E' una strada dritta senza incroci incerti.

Nel mondo di oggi, sembra quasi impraticabile seguire strettamente il sentiero della verità, ma se lo seguirete come vostro obiettivo e ideale della vita, avete la vostra via. Tutti gli ostacoli sulla vostra strada verso la verità scompariranno se continuerete a procedere lungo la strada diretta.

Alcune Cose Ingannevoli

Ci sono alcuni inganni che si presentano dal seguire lo stretto sentiero della verità. Non c'è assolutamente nessun male per una madre che amorevolmente nutre il figlio nel distogliere l'attenzione del bambino dicendo che un piccolo pezzo di dolce è stato portato via da un corvo un attimo prima e poi, quando si mostra estremamente dispiaciuta per questo e convince il bimbo dicendo: "Non ti preoccupare, ti porterò una torta più grande questa sera". Non è assolutamente una falsità se voi non interferite con gli altri, non ferite i loro sentimenti, non danneggiate o rovinare gli altri. Se rifiutate un piccolo prestito, se rifiutate di prestare la vostra penna o qualsiasi altro oggetto che non avete piacere di prestare, questo non può essere considerato come una menzogna.

Vari Concetti di Verità

Un uomo mondano, un moralista ed un uomo spirituale hanno concetti differenti della verità. Un moralista si preoccupa per il risultato della verità. Se un uomo può salvare la vita di molte persone innocenti dicendo una bugia, questa è la verità per un moralista, perché una falsità ha portato il bene più grande. Se dire la verità procurasse gran male a molte persone, questa sarebbe una menzogna secondo un moralista. Per un uomo spirituale invece, Brahman è la verità; questo mondo è irreale.

Brahman: la Sola Verità

Il mondo è falsità e l'Assoluto è Verità. Il mondo è rappresentato da sesso ed ego; l'Assoluto è rappresentato dal noumeno, l'Essere Gnostico.

La Verità non è espressa neanche da Esistenza-Coscienza-Beatitudine! Questo è solo l'aspetto più vicino e relativo della Verità. La Verità è anche più grande, più potente, più vera!

La Verità è, la menzogna non è. Quindi non è assolutamente corretto dire che la Verità è una, perché la Verità e l'Esistenza stessa ed essa non è né una né non-una. La Verità è indivisibile.

La Verità è totalmente pubblica. Non può essere nascosta anche se uno cercasse di farlo. La Verità persiste ed è espressa anche nella più grande delle menzogne. La verità massima è nell'Assoluto. La falsità è solo un'ombra della Verità.

Ogni cosa che si trasforma, in se stessa, è una falsità. Quindi la Verità è infinita. solo la verità dura, mentre tutto il resto perisce.

Ognuno, dal grande Brahma giù, giù fino ad un filo d'erba si muove verso la Verità, alcuni consciamente, altri inconsciamente. Essi differiscono solo nel grado di consapevolezza o nell'estensione della purificazione mentale o per la sottigliezza della condizione. Ogni foglia che vola nell'aria, ogni respiro che esce da noi, in altre parole, ogni atto della vita universale, è un passo di avvicinamento alla Verità; perché la Verità è la casa eterna di tutti gli esseri. In essa tutti entrano e vi trovano pace e soddisfazione permanente. E' la Verità che trionfa sulla menzogna, non la menzogna sulla Verità, qualsiasi possa essere l'apparente e immediata esperienza.

La Pratica della Verità

Le scritture enfaticamente dichiarano: "Di la Verità; solo la Verità trionfa, la falsità mai". Dio è Verità e la Verità deve essere realizzata dicendo la verità. Un uomo sincero è assolutamente libero da ansietà e preoccupazioni. Egli ha una mente calma. Se uno osserva di dire la verità per dodici anni, otterrà la "Perfezione nella parola". Allora qualsiasi cosa dica questa si avvererà. Ci sarà potere nelle parole di una tale persona.

I vostri pensieri dovrebbero andare d'accordo con le vostre parole e le parole con le vostre azioni. Nel mondo la gente pensa una cosa, ne dice un'altra e ne fa un'altra ancora. Questo è orribile. Ciò non è altro che disonestà. Voi dovete osservare attentamente i vostri pensieri, parole ed azioni. Il piccolo guadagno che ricavate dicendo bugie non è affatto un guadagno. Voi inquinare la vostra coscienza ed infettate la vostra mente subconscia. L'abitudine di dire bugie verrà riportata nella vostra prossima rinascita e così sarete soggetti a sofferenza nascita dopo nascita.

Meditate sulla verità. Ricavate ispirazione dalle vite di coloro che hanno sacrificato tutto quello che possedevano per amore della verità. Scrivete a grandi caratteri su dei cartelli: "Dire la Verità" e attaccateli in varie parti della vostra casa. Questo vi avviserà quando state per dire una bugia. Così vi controllerete immediatamente. Verrà un tempo che sarete stabilmente fermi nell'abitudine di dire la verità. Punitevi con un digiuno se avete detto una bugia e registrate la bugia su un diario. Gradualmente il numero delle bugie decrescerà e voi diventerete uomini sinceri.

Aderite ad ogni costo al sentiero della verità. La verità ha di per se stessa una luminosità. Essa brilla da sola e spande la sua luce sugli altri. Quando aderite alla verità come la vostra sola religione, quando aderite strettamente solo alla verità ad ogni tempo, in ogni luogo ed in tutte le occasioni, voi non potete apportare danno a nessuno. Una pace perfetta ed una vera felicità saranno vostre.

Abbiate una incessante devozione per la verità. Siate pronti a sacrificare voi stessi per essa. Voi svilupperete una forte volontà. Diventerete coraggiosi, impavidi. Ricaverete una forza ed un coraggio immensi dall'Atman o Supremo Sé interiore. Raggiungerete la realizzazione del Sé.

Verità: La Prima e Ultima Cosa

Se voi mi chiedeste “Qual’è la prima cosa per la Realizzazione?” Io risponderei: “La prima, la seconda, la terza cosa, praticamente tutto è la sincerità”.

Fate che la verità e la purezza illuminino la vostra carriera, guidino la vostra condotta e modellino il vostro carattere.

Se la mente è impura, la realizzazione del Sé non può essere raggiunta neanche se meditate venti ore al giorno. Anche Yudhishtira dovette visitare l’inferno poiché una volta aveva detto una bugia - una modificata, distorta verità, in un’abile maniera.

Nella verità non c’è inganno. La Verità che è simulata è una falsità.

La verità non può mai contraddire la non violenza. Quando lo fa, non è più una verità, ma l’egoismo di un uomo che si mette in mostra.

Quando col dire il vero si porta ad un altro individuo disonore, danno e dolore, questo non è più una virtù; diventa un peccato mortale.

Dite quello che è vero, dite quello che è piacevole. Non dite verità spiacevoli, non dite gradevoli menzogne.

La verità esiste sempre in uno stato puro e non mescolato. La verità include autocontrollo, assenza di gelosia, perdono, pazienza e sopportazione, gentilezza e molto di più.

La pace è verità, la verità è pace. Se volete raggiungere la pace siate sinceri sempre. La mente è elevata dalla sincerità. L’intelletto è raffinato da sublimi, divine idee.

Con la pratica della verità, l’Antahkarana (l’ego) è purificato della sua sporcizia. Esso brilla come uno specchio pulito e riflette la forma divina del Signore con grande effulgenza.

Tutto va bene per colui il cui cuore è volto verso la Verità. Nessuna malattia fisica o mentale può assalirlo.

Colui che si muove verso la Verità è possente, vive a lungo, conosce ogni cosa ed è sempre lieto perché è più vicino al Signore.

Il sentiero della verità è ripido, scivoloso e tagliente come la lama di un rasoio. E’ duro seguirlo, perché è un sentiero difficile. Giganti tra gli uomini spirituali camminano su di esso verso la città della Perfezione.

Accompagnatevi con anime evolute che seguono il sentiero della verità. Fate sempre molta attenzione a quello che sta succedendo all’interno della vostra mente. Scacciate ogni tipo di azioni meschine. Diventate una nobile, magnanima anima. La nobiltà è buona, la magnanimità è verità. Se la gente vi deride, state tranquilli non ribattete, scusateli. Offrite loro un sorriso vedantico. Rimanete fermi, saldi come una roccia. Volete farlo?

OM SHANTI SHANTI SHANTI !!