

JAPA, OM, PACE e SATSANGA

di

Swami Sivananda



Assisi - Maggio 2001

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione del Gurupurnima (5 Luglio 2001)

Prima Edizione Italiana: Maggio 2001

Traduzione Italiana di:
" *Japa, OM, Peace and Satsanga* "
by Swami Sivananda
a cura di L. e L. Porpora

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

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

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
Tipolitografia Properzio

Introduzione

Con questo piccolo libro si conclude la serie di tre volumetti contenenti ognuno quattro saggi di Gurudev Swami Sivananda estratti dal suo libro "Bliss Divine".

Swami Chidanandaji, in una passata occasione, ce ne aveva indicati dodici che potevano essere di particolare interesse per il ricercatore spirituale, con questa pubblicazione viene portata a termine la serie suddetta.

Ogni saggio è autonomo e può essere letto indipendentemente dagli altri. Ognuno, nel suo argomento, offre al lettore l'essenza della cultura Indiana con i suoi alti e nobili ideali. Sempre positivo, offre sostegno e consolazione alla mente moderna impegnata nel cammino spirituale ed un approccio costruttivo per una vita più equilibrata e serena.

L'ottimismo è la chiave di ogni saggio, nessuna spiegazione è nascosta, ogni riga è utile e consolante.

Nella nostra traduzione abbiamo cercato di rimanere più possibilmente vicini allo stile di Gurudev, non togliendo chiarezza al significato italiano. Lasciamo all'aspirante spirituale la possibilità di trarre il massimo beneficio dalla lettura di questi argomenti.

Con l'augurio che sia di giovamento a molti.

*I TRADUTTORI
Assisi - Maggio 2001*

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



JAPA

di Swami Sivananda

Il Potere del Nome del Signore

C'è una Shakti (energia) in ogni parola. Se voi pronunciate la parola 'escrementi' o 'urina' mentre un vostro amico sta mangiando, può darsi che egli vomiti il suo cibo. Se pensate a un piatto delizioso come a 'Garam Pakoda' o a 'Hot Pakoda', la vostra lingua comincerà a salivare. Quando qualcuno improvvisamente urla 'Scorpione, Scorpione!' o 'Serpente, Serpente!', voi immediatamente capite la presenza dello scorpione o del serpente e saltate per lo spavento. Quando qualcuno vi chiama 'asino' o 'somaro', vi offendete e vi arrabbiate.

Quando tale è il potere dei nomi delle cose ordinarie di questo mondo, quale enorme potere ci deve essere nel Nome di Dio! Dio è la totalità o la pienezza dell'esistenza. Di conseguenza anche il Nome che Lo denota è pieno e perfetto. Quindi, il potere del Nome di Dio è incalcolabile, perché esso è il massimo o lo zenith del potere. Il Nome di Dio può ottenere qualsiasi cosa, non c'è niente di impossibile per Lui. E' il mezzo per la realizzazione di Dio stesso. Come il nome di una cosa di questo mondo genera la coscienza di quella cosa nella mente, così il Nome di Dio genera una coscienza divina in una mente purificata e diventa la causa diretta della realizzazione della Massima Perfezione o Dio.

Il Nome di Dio, cantato in modo corretto o scorretto, consapevolmente o inconsapevolmente, con attenzione o distrattamente, dà sicuramente il risultato desiderato. Come il potere di bruciare è naturale ed inerente nel fuoco, così ugualmente il potere di distruggere i peccati con le loro radici e rami, di portare l'aspirante nella beatifica unione con il Signore attraverso il Bhava Samadhi, è naturale ed inerente nel Nome di Dio.

La gloria del Nome di Dio non può essere stabilita attraverso il ragionamento o l'intelletto. Può essere sperimentata solo attraverso la devozione, la fede e la costante ripetizione del Nome.

Pingala era una prostituta e ricevette da un ladro un affettuoso regalo, un pappagallo. L'uccello era stato addestrato a ripetere il Nome 'Sri Rama, Sri Rama' e Pingala non sapeva nulla del Nome Rama. Ella ascoltava il suono *Rama, Rama* dalla bocca del pappagallo. Era un suono molto melodioso ed affascinante e Pingala ne fu molto attratta. Fissò la sua mente sul Nome-Rama ripetuto dall'uccellino, e misteriosamente entrò in Bhava-Samadhi, unione mistica col Signore Rama.

Ajamila da giovane era un giusto Brahmino, ma si innamorò di una donna di bassa casta e commise molti atroci crimini. Fu al momento della morte che ripeté il

nome di suo figlio Narayana, allora accorsero in suo soccorso i messaggeri dello stesso Signore Narayana ed Ajamila fu liberato per sempre da questo mondo.

Il più grande tra i peccatori può raggiungere la realizzazione di Dio attraverso le benedizioni del Nome. Nulla è impossibile da raggiungere attraverso il Nome di Dio. Il Nome del Signore è onnipotente.

Benefici del Japa

La ripetizione di un qualsiasi Mantra o Nome del Signore è conosciuta come Japa. Il Japa è un importante Anga (capitolo) dello Yoga. E' un cibo spirituale per le anime affamate; è il bastone nelle mani del cieco Sadhaka per arrancare sulla strada verso la Realizzazione. Il Japa è la Pietra Filosofale o l'elisir divino che rende l'individuo simile a Dio. In questa età del ferro, Namasmara, o il Japa del nome di Dio è la più facile, la più rapida, la più sicura via per arrivare a Dio e raggiungere l'immortalità e la gioia eterna.

Il Japa purifica il cuore, calma la mente, distrugge nascite e morti. Il Japa brucia i peccati, inaridisce i samskaras (impressioni nella mente subconscia), annulla gli attaccamenti. Il Japa induce Vairagya (distacco), sradica tutti i desideri, rimuove le illusioni. Il Japa rende l'individuo senza paura, dona suprema pace e sviluppa Prem (amore). Il Japa unisce il devoto con il Signore, dona salute, ricchezza, forza e lunga vita. Il Japa porta alla coscienza di Dio, risveglia l'energia kundalini e concede la beatitudine eterna.

Il Japa dà un meraviglioso rinfrescante ed esilarante bagno spirituale; lava meravigliosamente il corpo sottile ed il corpo astrale.

Mantra Yoga - Una Scienza Esatta

Un Mantra è una Divinità incastonata dentro una struttura sonora. E' un divino potere o Daivi Shakti che si manifesta in un corpo sonoro.

Il Sacro Mantra o il Nome Divino è un simbolo vitale della Divinità Suprema che è stato direttamente rivelato nella più profonda, interna, divina comunione ai Saggi di autorealizzazione negli antichi tempi dei Veda e delle Upanishads. Questi simboli sono in sostanza delle chiavi infallibili per guadagnare l'accesso ai reami trascendentali dell'esperienza assoluta.

Il Mantra Yoga è una scienza esatta. Un Mantra, secondo la religione Hindù, ha le seguenti sei parti. Il Mantra ha un Rishi che per primo ha ottenuto l'autorealizzazione attraverso questo Mantra e che poi lo ha consegnato al mondo. Egli è il Veggente di questo Mantra. Il Saggio Visvamitra è il Rishi per il Gayatri Mantra. Secondo, il Mantra ha un metro che governa l'inflessione della voce. Terzo, il Mantra ha un particolare Deva o essere soprannaturale, più alto o più basso, come suo potere pervadente. Questo Deva è la divinità che presiede al Mantra. Quarto, il Mantra ha anche un Bija o seme. Il seme è una parola significativa o una serie di parole, che danno un potere speciale al Mantra. Il Bija è l'essenza del Mantra. Quinto, ogni Mantra ha una Shakti. La Shakti è l'energia della forma del Mantra, cioè della forma della vibrazione messa in atto dai suoi suoni. Questi portano l'adoratore al Deva che è adorato. Per ultimo, il Mantra

ha una Kilaka (colonna o perno) che sostiene il Mantra-Chaitanya (pura coscienza del Mantra) che è nascosta nel Mantra. Non appena il sostegno è rimosso dalla costante e prolungata ripetizione del Nome, la Chaitanya (pura coscienza) che è nascosta, viene rivelata e il devoto ottiene il Darshan (visione) della sua Ishta Devata (Divinità prescelta).

Suono e Immagine

I suoni sono vibrazioni, essi danno luogo a forme definite. Ogni suono produce una forma in un mondo invisibile e la combinazione di suoni crea forme complicate.

La ripetizione di un Mantra ha il misterioso potere di produrre la manifestazione della Divinità, proprio come la scissione di un atomo manifesta le enormi forze latenti in esso. Quando un particolare Mantra attribuito ad una particolare Divinità è propriamente recitato, le vibrazioni che vengono messe in moto creano in piani più alti una forma speciale che quella Divinità anima per un certo tempo. La ripetizione del Panchakshara Mantra - *Om Namah Shivaya* - produce la forma del Signore Siva, la ripetizione di - *Om Namo Narayanaya* - l' Ashtakshara Mantra di Vishnu, produce la forma del Signore Vishnu.

Poteri dei differenti Mantra

I Mantra sono delle forme di lode e di ricorso alle Divinità per richiedere aiuto e misericordia. Alcuni Mantra possono controllare e comandare gli spiriti malvagi. Con la costante ripetizione di un Mantra, il Sadhaka assorbe le virtù ed i poteri della Divinità che presiede a quel Mantra.

La ripetizione del Surya Mantra concede salute, lunga vita, vigore, vitalità e splendore. Rimuove tutte le malattie del corpo e degli occhi. Nessun nemico può provocare alcun danno.

La ripetizione del Sarasvati Mantra - *Om Sri Sarasvatyai Namah* - vi concederà saggezza e intelligenza e vi renderà una persona istruita. Sarete molto ispirati, comporrrete poemi e diventerete un grande erudito.

La ripetizione di -*Om Sri Mahalakshmyai Namah* - vi conferirà ricchezza rimuovendo la povertà.

Il Ganesh Mantra rimuove tutti gli ostacoli in qualsiasi attività. Vi concederà la saggezza come anche Siddhi (poteri), ricchezza ecc.

Il Maha Mrityunjaya Mantra vi salverà da incidenti, malattie incurabili e calamità e vi concederà lunga vita ed immortalità. Esso è anche un Moksha Mantra (Mantra che porta all'Autorealizzazione). Coloro che fanno Japa di questo Mantra giornalmente, godranno di buona salute e di lunga vita ed alla fine raggiungeranno la liberazione.

La ripetizione del Subrahmanya Mantra - *Om Sri Saravanabhavaya Namah* - vi darà successo in ogni attività e vi renderà glorioso. Esso allontanerà ogni influenza negativa e spiriti maligni.

La ripetizione dello Sri Hanuman Mantra - *Om Sri Hanumaté Namah* - vi porterà forza e vittoria.

La ripetizione del Gayatri o del Pranava o di *-Om Namah Shivaya-* o di *-Om Namo Narayanaya-* o di *-Om Namo Bhagavate Vasudevaya-* (125 mila volte con sentimento, fede e devozione) vi conferirà Mantra Siddhi.

Om, Soham, Sivoham, Aham Brahmasmi sono Moksha Mantra che vi aiuteranno a raggiungere l' auto-realizzazione.

Om Sri Ramaya Namah, Om Namo Bhagavate Vasudevaya , sono Saguna Mantra che vi permetteranno di raggiungere prima la realizzazione Saguna (con attributi) e poi la realizzazione Nirguna (senza attributi).

Il vagabondo Ratnakara divenne il Saggio Valmiki ripetendo 'Mara, Mara', la forma invertita di Rama. Tukaram, un Santo del Maharashtra, ebbe la visione diretta del Signore Krishna diverse volte, ripetendo semplicemente 'Vitthal, Vitthal', il Nome della divinità che rappresenta il Signore Krishna a Pandharpur. Dhruva, un fanciullo esempio di devozione ripeteva- *Om Namo Bhagavate Vasudevaya* - il Mantra del Signore Krishna ed ebbe il Suo Darshan. Prahlada ripetendo '*Narayana, Narayana*', vide il Signore Hari faccia a faccia. Il famoso Swami Vidyaranya, autore del Panchadasi, ebbe la visione diretta della Madre Gayatri, attraverso il Japa del Gayatri Mantra.

Mantra-Diksha o Iniziazione al Nome Divino

La cosa migliore per voi è ottenere il Mantra dal vostro Guru. Questo ha un enorme effetto sul discepolo, in quanto il Guru impartisce la sua Shakti con il Mantra. Allora il Mantra Chaitanya, il potere nascosto nel Mantra, viene facilmente risvegliato.

Se non avete ancora incontrato il vostro Guru potete scegliere un qualsiasi Mantra che sia in accordo al vostro gusto e temperamento e ripeterlo giornalmente con fede e devozione. Questo ha un grande effetto purificatore e raggiungerete anche così la realizzazione di Dio.

E' meglio rimanere aderenti ad un solo Mantra. Se amate Krishna amate Lui soltanto fino alla fine. Vedete il Signore Krishna in Rama, Siva, Durga, Gayatri ed in qualsiasi altra Divinità. Amare il Signore Krishna per tre mesi, Rama per altri tre mesi, la Devi per altri tre mesi, e poi per qualche tempo il Signore Siva, non è un buon sistema.

Suggerimenti Pratici per il Japa

Il tempo migliore per fare Japa è a prima mattina, all'alba ed al tramonto, quando Sattva (purezza) è predominante.

Seduti con la faccia rivolta a Nord oppure ad Est, questa posizione eserciterà una sottile influenza ed aumenterà l'efficacia del Japa. Essendo rivolti a Nord, voi sarete in comunione con i Rishis dell'Himalaya e sarete misteriosamente beneficiati dalle loro correnti spirituali. Un aspirante spirituale dovrebbe osservare questa regola.

Sedete su un tappetino o su una pelle di daino e mettete sopra a questo un pezzo di stoffa. Esso consente di conservare l'elettricità del corpo.

Abbiate una posizione stabile, ferma, questo aiuta a mantenere la mente ugualmente ferma ed aumenta la concentrazione.

Recitate qualche preghiera prima di iniziare il Japa, invocando l'aiuto della Vostra Divinità prescelta (Ishta Devata) con appropriate preghiere, queste faciliteranno il giusto atteggiamento devozionale.

Ora iniziate il Japa pronunciando ogni lettera del Mantra correttamente e distintamente. Non ripetete il Mantra troppo velocemente o troppo lentamente. Aumentate la velocità solo quando la mente vagabonda. Non fate il Japa in una maniera frettolosa come un impiegato che cerca di finire il suo lavoro velocemente. Non è il numero di Japa che importa, ma la purezza, il sentimento, la devozione e la estrema concentrazione della mente che aiutano l'aspirante nel raggiungimento della Coscienza Divina.

Fate Japa con sentimento. Dovreste avere la stessa corrente di amore e di rispetto nel vostro cuore quando state pensando o ricordando il Suo Nome uguale a quello che naturalmente avete nel vostro cuore al momento che voi realmente Lo vedete.

Potete usare una mala (rosario) questo aiuta nel mantenere l'attenzione ed agisce come incentivo per proseguire il Japa continuamente; ma questo non è necessario per un aspirante avanzato.

La varietà nel Japa è necessaria per mantenere l'interesse, evitare la fatica ed interrompere la monotonia. Ripetete per qualche tempo a voce alta, poi mormorate il Mantra ed anche per qualche tempo ripetetelo mentalmente.

Non mendicate da Dio nessun oggetto mondano mentre fate Japa. Sentite invece che il vostro cuore viene purificato e che la mente sta diventando sempre più stabile per il potere del Mantra e con la grazia di Dio.

Mantenete il vostro Guru Mantra segreto, non rivelatelo a nessuno.

Dopo che avete finito il Japa non lasciate immediatamente il luogo di preghiera, non mescolatevi con altri, né immergetevi nelle attività mondane. Sedetevi molto tranquillamente per circa dieci minuti mormorando alcune preghiere, ricordando il Signore e riflettendo sul Suo infinito amore. Poi, dopo i dovuti inchini lasciate il vostro luogo e cominciate i vostri compiti giornalieri. Le vibrazioni spirituali rimarranno intatte.

Likhita Japa

Scrivete giornalmente in un quaderno il vostro Ishta Mantra o Guru Mantra per almeno mezz'ora. Quando scrivete il Mantra osservate Mouna (silenzio). Scrivete il Mantra chiaramente con inchiostro non a matita. Durante la domenica o nelle feste scrivetelo per almeno un'ora. Questo è il Likhita Japa. Voi potete sviluppare un enorme potere di concentrazione, incalcolabili benefici spirituali derivano dal Likhita Japa.

Nello scrivere il Mantra non c'è alcuna restrizione circa il particolare modo di scrivere. Il Mantra può essere scritto in qualsiasi lingua.

Japa Sadhana Durante il Lavoro

La regolarità nella Japa Sadhana è la cosa più importante. Sedete sempre allo stesso posto e al medesimo tempo; il Japa deve diventare abituale.

Mantenete la corrente del Japa mentalmente anche in altri momenti, in qualsiasi lavoro voi potete essere impegnati. Date al lavoro soltanto le vostre mani, ma donate la mente a Dio - fate Japa mentalmente. Come il dattilografo o il suonatore di armonium che mentre scrive o suona parla con voi, o come le donne che cuciono i vestiti e parlano e scherzano con le loro compagne.

Potete fare Japa anche nel bagno, ma lì fatelo mentalmente. Le donne possono fare Japa mentalmente anche durante il loro periodo mensile. Non c'è alcuna restrizione di nessun tipo nel Mantra Japa per coloro che lo fanno con Nishkama Bhava (nessun desiderio per il frutto delle azioni), per il raggiungimento della liberazione. Vi sono restrizioni soltanto per quelle persone che ripetono il Mantra per ottenere dei frutti quali la ricchezza, figli e così via.

Ricordate il Nome del Signore con ogni respirazione ed espirazione. Formatevi una forte abitudine di ripetere il Nome del Signore. Anche in sogno voi dovrete fare Japa. Solo allora sarà facile per voi ricordarvi del Signore al tempo della morte.

OM

Adorazioni ad OM. Saluti e prostrazioni ad OM. Devozione ad OM.

Gloria ad OM. Vittoria ad OM. Osanna ad OM.

OM è la monosillaba sacra. OM è la lettera mistica. OM è l'immortale Akshara (Brahman). In OM il mondo riposa. In OM noi viviamo e ci muoviamo. In OM andiamo a riposare. In OM troviamo la nostra ricerca.

OM è il simbolo di Brahman. OM è la parola di potere. OM è la vita di tutte le vite. OM è l'anima di tutte le anime.

OM è in effetti Brahman. OM è Satchidananda. OM è infinità. OM è eternità. OM è immortalità.

OM è la sorgente di tutte le cose. OM è il grembo di tutti i Veda. OM è la base di tutti i linguaggi. In OM si immergono tutte le Trinità. Da OM derivano tutti i suoni. In OM esistono tutti gli oggetti.

OM è il Mantra più elevato. OM è *-Soham -* ('Io sono LUI'). OM è 'OM TAT SAT' (solenne invocazione di benedizione divina). OM è una lampada per i vostri piedi ed una luce per il vostro sentiero.

Suono - La Prima Manifestazione dell'Assoluto

OM è Nada Brahman. Nada è il suono. Il suono è vibrazione. OM è la prima vibrazione del suono. Il suono è la prima manifestazione dell'Assoluto.

Noi non conosciamo nulla della natura dell'Assoluto. Eccetto che Egli è. Con tutta la Loro benevolenza, le scritture hanno cercato di dirci tutto sulla creazione, come essa è derivata dall'Assoluto. Esse dicono: "Brahman era Uno e non duale. Egli pensò:

'*Ekoham Bahu Syam*' (Io sono Uno, possa io diventare molti). Questo causò una vibrazione che alla fine si trasformò in suono, e questo suono era OM, da cui provennero tutte le altre manifestazioni". Quindi, il suono è virtualmente la comprensibile base per tutta la creazione. Brahman è incomprendibile nel suo aspetto trascendente. Il più vicino approccio a Lui è solo il suono, noi possiamo chiamare il suono *Apara Brahman* (la prima manifestazione del trascendente Brahman).

OM - La Base di Tutti i Suoni

Tutti gli oggetti sono denotati da suoni e tutti i suoni si immergono in OM. Tutto l'insieme di discorsi e parole terminano nell'unico suono OM.

Il ronzio delle api, la dolce melodia dell'usignolo, le sette note della musica, il suono del mridanga e del tamburo, del liuto e del flauto, il ruggito del leone, il sibilo del cobra, il nitrito del cavallo, il canto dell'amante, il pianto del bambino e l'applauso dell'udienza all'oratore quando termina la sua perorazione - tutte sono emanazioni soltanto dell'Omkara (OM).

Il suono prodotto dal Gange che scorre, il suono che si ode a distanza e quello che deriva dalla confusione di un mercato, il suono che si produce quando un motore è messo in moto, il rumore che c'è quando piove - è tutto e soltanto OM. Pronunciate una qualsiasi parola e lì vi trovate OM. OM è onnipervadente come l'*Akasha* (spazio), come Brahman.

OM è la base di tutti i suoni. OM consiste di tre lettere A, U e M. A, U e M coprono tutta la gamma delle vibrazioni sonore. La laringe ed il palato sono le casse di risonanza. Quando pronunciate A, nessuna parte della lingua o del palato sono influenzate. Quando pronunciate U il suono si srotola dalla radice fino al termine della cassa di risonanza della bocca. M è l'ultimo suono che viene emesso, che è prodotto chiudendo le due labbra. Quindi tutti i suoni sono centrati in OM. Tutti i linguaggi originano da OM.

L'essenza dei quattro Veda è solo OM. Colui che canta o ripete OM, realmente ripete i più sacri libri del mondo intero. OM è la sorgente o il grembo di tutte le religioni e di tutte le scritture. *OM, Amen e Ahmin* sono tutti una sola cosa. Essi rappresentano la verità o Brahman, la sola Esistenza. Non c'è adorazione senza OM.

OM Rappresenta Tutte le Trinità

OM è dovunque. OM è il vostro vero nome. OM copre tutte le triplici esperienze dell'uomo. OM rappresenta tutti i mondi fenomenici. Da OM questo universo dei sensi è stato proiettato. Il mondo esiste in OM e si dissolve in OM. A, rappresenta il piano fisico; U, rappresenta il piano mentale ed i piani astrali, il mondo degli spiriti e tutti i cieli; M, rappresenta lo stato di sonno profondo e tutto quello che non è conosciuto anche nel vostro stato di veglia e tutto quello che è al di là del raggiungimento dell'intelletto. OM rappresenta tutto. OM è la base della vostra vita, pensiero ed intelligenza.

Ogni tipo di trinità è rappresentata da OM, come Brahma-Vishnu-Shiva, passato-presente-futuro, nascita-vita-morte, creazione-preservazione-dissoluzione, veglia-sogno-sonno profondo, essere-non essere-divenire e così via.

Tutte le triplette sono rappresentate da OM, come Sarasvati-Laksmi-Durga, Padre-Figlio-Spirito Santo, Sattva-Rajas-Tamas, corpo-mente-anima, Sat-Cit-Ananda, onniscienza-onnipotenza-onnipresenza, grossolano-sottile-causale.

A è Brahman, M è Maya, U è l'interazione tra i due.

OM rappresenta anche la grande affermazione (Mahavakya) *Tat Tvam Asi* (Quello Tu Sei). A è il Jiva (anima individuale), M è Ishvara (il Signore). U riunisce e mostra l'identità di Jiva e Ishvara o Brahman.

OM è molto, molto importante. Dovrebbe essere adorato e cantato ad alta voce. Dovrebbe essere ripetuto mentalmente con significato e sentimento (bhava). Si dovrebbe meditare su OM.

Il Potere del Canto di OM

Cantando OM si produce un forte suono. OM è ripetuto con un grande suono per tre Matras e mezzo (un Matra, unità di tempo di circa 5 sec. n.d.t.). Il suono del Pranava (OM) è generato all'altezza dell'ombelico con il suono O portato su molto lentamente fino al Brahmarandra (la fontanella) in cima alla testa con il suono di M che conclude. La vibrazione di M è prolungata per un certo tempo.

C'è un altro modo di cantare OM per diciotto Matras. E' un canto molto molto lungo e richiede molto tempo. Il Pranava viene prolungato (Deergha).

La pronuncia della sacra sillaba OM è una cosa che attira l'attenzione di tutti gli Europei che si dedicano agli studi orientali. Le vibrazioni create da questa sillaba sono così potenti che se uno continua a mantenerle esse possono far crollare al suolo un grande edificio.

Pronunciandolo separatamente le tre lettere, il canto di OM avrà un certo effetto sullo studente; ma pronunciato nella maniera corretta esso risveglia e trasforma ogni atomo del suo corpo fisico, stimolando nuove condizioni e vibrazioni e risvegliando i poteri dormienti del corpo.

Il canto di OM porta via tutti i pensieri mondani e rimuove le distrazioni. E' veramente molto potente. I cinque corpi sottili (Pancha Koshas) vibrano ritmicamente quando si canta OM. Il canto dell'OM infonde nuovo vigore al corpo. Cinque persone possono sedere in circolo e poi cantare OM in coro. Sarà molto bello e stimolante. Tutti potranno sentire immediatamente una nuova energia.

Quando vi sentite depressi, cantate OM cinquanta volte, sarete riempiti di nuova forza e vigore. Il canto di OM è un tonico molto potente. Non dovrete pagare nulla al dottore. Quando cantate OM sentite che siete la pura e onnipervadente luce e coscienza.

Coloro che cantano OM avranno una voce dolce e potente. Cantando OM la mente diventa rapidamente concentrata e unidirezionale. Quando la mattina e la sera fate la vostra passeggiata potete cantare dolcemente OM. Cantate OM alla luce della luna. Cantate OM quando camminate lungo la spiaggia del mare o la riva di un fiume. Cantate OM in un modo armonico; la ritmica pronuncia di OM rende la mente serena e concentrata e produce le qualificazioni spirituali che assicurano la Realizzazione del Sé.

Il Più Grande di Tutti i Mantra

Il Pranava o OM è il più grande di tutti i Mantra. Esso concede direttamente la liberazione. Tutti i Mantra cominciano con OM. OM è la vita o l'anima di tutti i Mantra. Esso precede il Mantra di cinque lettere del Signore Siva ed il Mantra di otto lettere del Signore Narayana. Ogni inno comincia con OM. Ogni Upanishad comincia con OM. Il Gayatri Mantra comincia con OM. Le oblazioni che sono offerte alle varie Divinità sono precedute dal canto di OM. Tutte le offerte di devozione (Archanas) sono anche precedute dal Pranava. La grandezza dell'Omkara non può essere adeguatamente descritta da nessuno. Anche Parvati, Adishesha ed i grandi saggi furono incapaci di descrivere la grandezza di OM. Tale è la potenza di OM.

Quello che il Mantra *Sree Ram* è per un monaco Vairagya di Ayodhya, quello che è *Hrim* per un monaco Tantrico del Bengala, quello che è il Gayatri per un Brahmino di Madras, così è l'OM o il Pranava per un Vedantino o un Sannyasi di Rishikesh.

OM è altrimenti conosciuto come Omkara o Ekakshara o Udgitha nella Chandogya Upanishad. Qualsiasi uomo o donna la cui mente è sinceramente volta verso Brahman, che ha vera rinuncia mentale (Sannyasa), che ha impressioni mentali (Samskaras) vedantici e un reale piacere nel Vedanta, può ripetere questo Mantra.

Coloro che fanno Japa di OM giornalmente acquisiscono un enorme potere. Essi avranno gli occhi ed il volto particolarmente luminosi.

Meditazione su OM

Mettete una immagine di OM di fronte a voi nella vostra stanza di meditazione. Concentratevi su questa immagine, guardatela fissamente con gli occhi aperti, guardandola con grande concentrazione, senza posa, senza chiudere gli occhi fino a che le lacrime scendono profusamente. Quando pensate ad OM associate ad esso le idee di infinità, eternità, immortalità ecc.

I neofiti sul sentiero dello Jnana Yoga dovrebbero fare Trataka, (guardare fissamente) di OM con gli occhi aperti, per almeno tre mesi inizialmente. Poi dovrebbero visualizzare OM con gli occhi chiusi. La visualizzazione di OM è il richiamare alla mente una chiara immagine mentale di OM chiudendo gli occhi. Essi dovrebbero ripetere OM mentalmente con sentimento e significato e far sentire alle orecchie il suono così che queste non si rivolgano all'esterno per ascoltare altri suoni.

Meditate su OM. Ritiratevi nella vostra stanza di meditazione. Sedete in Padma, Siddha o Sukha Asana. Chiudete gli occhi. Rilassate completamente muscoli e nervi. Concentrate lo sguardo sul Trikuti, lo spazio tra le sopracciglia. Fate silenzio nella vostra mente conscia. Ripetete OM mentalmente con un sentimento di purezza (Suddha-bhavana) o col sentimento che tutto è Brahman (Brahma-bhava).

Questo sentimento (Bhavana) è un *sine qua non*. Dovete ripetere OM con il Bhava o sentimento che voi siete nell'infinita, onnipervadente, pura intelligenza. La semplice ripetizione di OM come un grammofono o come un pappagallo non porterà al risultato desiderato.

Quando pensate ad OM, dovete pensare a Brahman, la cosa significata dal simbolo. L'associazione con OM significa diventare una cosa sola con il suo significato. Cercate di identificarvi con quel Sé che è totale beatitudine quando meditate su OM.

Tenete il significato di OM sempre nella mente. Sentite OM. Sentite che siete l'onnipervadente, infinita Luce. Sentite che siete il puro, perfetto, onnisciente,

eternamente libero Brahman. Sentite che siete coscienza assoluta, che siete infinita, immutabile esistenza. Ogni vostro atomo, ogni molecola, ogni nervo, vena e arteria dovrebbero potentemente vibrare con queste idee. La ripetizione di OM solo dalle labbra non produce molto beneficio. La ripetizione deve avvenire attraverso il cuore, la mente e l'anima. La vostra totale anima dovrebbe sentire che siete la sottile onnipervadente intelligenza. Questo sentimento dovrebbe essere mantenuto tutte le ventiquattro ore.

Mutate la vostra stanza in una foresta, in un ritiro. Rinunciate all'idea che siete differenti da Brahman. Praticate con regolarità, stabilmente, con interesse, fede, zelo, perseveranza ed entusiasmo. Frequentate una compagnia affine, nutritevi con cibo leggero e sattivico come latte, yogurt, frutta, noci, lenticchie e pane. Praticate per tre ore la mattina dalle 4 alle 7 e per tre ore la sera dalle 7 alle 10. Mantenete il sentimento di Brahman anche quando siete al lavoro. Sarete obbligati ad avere successo nel giro di tre o quattro anni. Voi allora riposerete nella vostra propria essenza (swarupa), nel vostro proprio puro stato di Essenza-Coscienza-Beatitudine Assoluta (Suddha Sat-Chit-Ananda). *Nastyatra Samjayah:* non c'è alcun dubbio su questo.

Ricordate Sempre OM

Ricordate OM. Ricordate *Soham; OM Soham, Sivoham, Aham Brahma Asmi, Anahag*. La Verità è una. Questi Mantra vi ricordano la vostra identità con l'Anima Suprema. Essi sono le Mahavakyas, grandi affermazioni delle Upanishads. Esse fanno scoppiare questo falso ego, questo illusorio "io" in un vuoto nulla.

OM è il vostro diritto di nascita. E' la comune eredità di tutti. E' la comune proprietà di tutto il popolo del mondo. E' la parola di potere. Essa porta ispirazione e intuizione. Eleva la mente ad altezze spirituali di ineffabile splendore e gloria.

OM è il vostro cibo spirituale, è il tonico e vitamine spirituali. E' pieno di divine potenzialità. E' il vostro costante compagno, il vostro salvatore. E' la vostra gioia e vita. Vivete in Esso giorno e notte. Siate assorbiti in Esso. Vivete in OM. Meditate su OM. Inalate ed esalate su OM. Riposate pieni di pace in OM. Prendete rifugio in OM.

Cantate OM ritmicamente, cantatelo a voce alta. Ruggite OM con forza. Ripetete OM mentalmente. Derivate energia da OM. Traete ispirazione da OM. Ricavate energia da OM. Assorbite beatitudine da OM. Tutti i desideri svaniscono, voi raggiungerete l'Autorealizzazione.

Confidate in OM. Riflettete su OM. Concentratevi su OM. Meditate su OM. Conoscendo questa sacra sillaba OM, voi conoscerete ogni cosa, raggiungerete la più alta conoscenza.

La parola sacra OM è l'arco, la mente è la freccia, Brahman è l'obbiettivo o il bersaglio. Questo deve essere colpito da colui i cui pensieri sono concentrati, allora egli centerà il bersaglio e diventerà della stessa natura di Brahman. Proprio come il pezzo di ghiaccio diventa una cosa sola con l'acqua del secchio, così anche, egli diventerà uno con Brahman.

PACE

La pace è un attributo divino. E' una qualità dell'anima. Non può rimanere nelle persone piene di avidità. La pace riempie i cuori puri, abbandona quelli pieni di passione, corre via dalle persone egoiste. E' l'ornamento di un Paramahansa (saggio realizzato).

La pace è uno stato di quiete. E' una libertà. E' libertà da ansietà, agitazioni, disordine, tumulto e violenza. E' armonia, silenzio, calma, riposo e quiete. In particolare, è l'assenza o la cessazione della guerra.

La pace è il felice, naturale stato dell'uomo. Il suo diritto di nascita. La guerra è la sua disgrazia.

Ognuno vuole la pace e fa clamore per avere la pace, ma la pace non viene facilmente. Anche se viene, non dura per un lungo tempo.

La Dimora della Pace

La pace non è nel cuore di un uomo passionale. La pace non è nel cuore dei ministri, avvocati, uomini d'affari, dittatori, re e imperatori. La pace è nel cuore dei Saggi, dei Santi, degli Yogi e degli uomini spirituali. E' nel cuore dell'uomo privo di desideri che ha controllato i suoi sensi e la mente. Cupidigia, passione, gelosia, invidia, ira, orgoglio ed egoismo sono i nemici della pace. Distruggete questi nemici con la spada del distacco, della discriminazione e del non attaccamento. Godrete di una pace eterna.

La pace non si trova nel denaro, nelle ville, appartamenti e possedimenti. La pace non dimora nelle cose esterne, ma dimora dentro l'anima.

Il denaro non può darvi la pace. Potete acquistare molte cose, ma non la pace. Potete acquistare morbidi letti, ma non potete acquistare il sonno. Potete acquistare buoni cibi, ma non potete acquistare un buon appetito. Potete acquistare molti tonici, ma non potete acquistare una buona salute. Potete acquistare buoni libri, ma non riuscirete ad acquistare la saggezza.

Ritiratevi dagli oggetti esterni, meditate e risiedete nella vostra anima. Realizzerete una pace eterna, ora.

Nulla può portarvi la pace se non voi stessi. Niente può portarvi la pace, se non la vittoria sopra il vostro sé inferiore, il trionfo sopra i vostri sensi e la mente, le bramosie ed i desideri. Se non avete pace dentro voi stessi, è vano cercarla negli oggetti esterni o in sorgenti al di fuori di voi.

La Pace Interiore

La perfetta sicurezza e la pace totale non si possono avere in questo mondo, perché questo è un piano relativo. Tutti gli oggetti sono condizionati in tempo, spazio e causa. Sono tutti deperibili. Dove quindi potete andare alla ricerca di una totale sicurezza e di una perfetta pace? Potete trovarla solo nel Sé Immortale. Esso è la personificazione della pace. E' al di là di tempo, spazio e causa.

Una reale, profondissima pace è indipendente dalle condizioni esterne. Una reale, duratura pace è la stupenda immobilità del Sé Immortale interiore. Se potete

riposare in questo oceano di pace, tutti i normali fastidi del mondo possono difficilmente influenzerarvi. Se entrate nel silenzio o nella meravigliosa calma della pace Divina fermando il ribollire della mente, controllando i pensieri e ritraendo i sensi che vanno verso l'esterno, tutti i rumori che vi disturbano cesseranno. Le automobili possono correre sulle strade, i ragazzi possono urlare al massimo delle loro voci, i treni possono passare di fronte alla vostra casa, mulini possono lavorare accanto a voi - e ancora, tutti questi rumori non vi disturberanno nemmeno un po'.

La Pace è Vitale per la Crescita

La pace è il più grande possesso su questa terra. E' il più grande tesoro in tutto l'Universo. La pace è il più importante e indispensabile fattore per ogni crescita e sviluppo. E' nella tranquillità e nella quiete della notte che il seme, lentamente, germoglia sotto la terra. Il bocciolo si apre nel profondo delle ore più silenziose. Così ugualmente in uno stato di pace e di amore, la gente evolve, cresce nella propria caratteristica cultura e sviluppa una perfetta civiltà. Nella pace e nella calma anche l'evoluzione spirituale è facilitata.

L'importanza della Politica e delle Riforme Sociali

La "pace" che prevale è la pace della paura e della preparazione. Ignorando i consigli sinceri degli uomini di saggezza, le grandi nazioni nel mondo sono intente a dimostrare la loro forza distruttiva. Questa via porta alla guerra e non alla pace.

Nessun "ismo" politico potrà mai risolvere il problema e portare la pace. Tutti gli "ismi" sono soltanto differenti aspetti del mostro dalle teste di Idra dell'egoismo con egotismo. Quando monarchi autocrati governano le nazioni, la gente pensa che la democrazia potrebbe portare pace, abbondanza e prosperità sulla terra. Allora essi detronizzano i re. Ma anche la democrazia fallisce nel portare il frutto della pace. Certa gente cerca allora nel totalitarismo, nel socialismo e nel comunismo - così tanti "ismo". Ogni uomo pensa che la sua soluzione soltanto è la migliore per il mondo! Ogni nuovo "ismo" creato porta solo maggiori problemi e maggiori dispute.

Molti stanno lavorando oggi per la promozione di un mondo di pace, senza avere la pace in loro stessi. La loro propaganda ad alta voce, le grandi conferenze e riunioni causano maggiori confusioni, conflitti e discordie.

In tutto il mondo si tengono grandi conferenze per cercare di portare una pace, una fratellanza ed una religione universale. E' la vanità che conduce l'uomo a riformare la società, senza prima aver riformato sé stesso. La vanità governa il mondo. Quando due popoli orgogliosi si incontrano ci sono dispute e frizioni.

Così ugualmente nel caso delle riforme sociali. Uomini che si considerano autoilluminati cominciano ad interferire nei costumi e nelle tradizioni della gente in uno sforzo per civilizzarla. Le persone perdono gli antichi punti di appoggio ed i riformatori non gliene possono offrire di nuovi e stabili. La massa allora scivola nel caos. Come può un cieco condurre un altro cieco? Voi dovete per prima cosa acquisire la Suprema Conoscenza della Realtà. Allora e solo allora potete condurre un altro sul giusto sentiero.

Potete elevare gli altri solo se avete elevato voi stessi. Questo mondo può essere salvato solo da coloro che hanno già salvato loro stessi. Un prigioniero non può liberare altri prigionieri. Un solo Saggio Realizzato può fare molto di più per la promozione della pace che un migliaio di missionari che predicano e disputano giorno dopo giorno.

La politica ha le sue basi nella sociologia, la sociologia ha le sue basi nello sviluppo personale dell'individuo, lo sviluppo personale dell'individuo è governato dalla filosofia e dalla religione che ogni uomo segue. La filosofia dell'Oriente considera l'uomo come un'unità. All'uomo è richiesto prima di tutto di perfezionare sé stesso.

Cambiamento Individuale e Trasformazione Sociale

Riformate voi stessi. La società si riformerà da sola. Espellete dal vostro cuore ogni aspetto mondano. Il mondo si prenderà cura di se stesso. Rimuovete il mondo dalla vostra mente. Il mondo sarà pacifico. Questa è la sola soluzione. Questo non è pessimismo, ma è solo glorioso ottimismo. Questo non è evasione dalla realtà. Questo è il solo modo per far fronte alla situazione. Se ogni uomo cerca di lavorare per la propria salvezza, non ci sarà nessuno per creare i problemi! Se ogni uomo cerca, con l'anima ed il cuore di praticare la religione, di fare sadhana e di raggiungere la realizzazione di Dio, egli avrà pochissima inclinazione e molto poco tempo per creare dispute. Automaticamente ci sarà pace sulla terra.

Il Ruolo della Religione

Un Cristiano pensa che ci sarà pace se tutta la gente abbraccerà il cristianesimo. Un Mussulmano pensa che ci sarà pace se tutta la gente abbraccerà l'Islamismo. Questo è un punto di vista sbagliato. Perché la gente nel mondo combatte? Perché cattolici e protestanti combattono? Perché Shivaiti e Vishnuiti si combattono? Perché i fratelli combattono tra di loro? Il cuore deve cambiare, la cupidigia e l'egoismo devono perire. Solo allora ci sarà pace nel mondo.

La gente parla semplicemente di religione. Ma essa non è interessata nel praticarla, nel viverla. Se i Cristiani vivessero seguendo il Sermone della Montagna, se i Buddhisti seguissero il Nobile Ottuplice Sentiero, se i Mussulmani seguissero veramente gli insegnamenti del Profeta, e se gli Hindù modellassero la loro vita in accordo agli insegnamenti del Signore, dei Santi e dei Saggi, ci sarebbe pace in ogni luogo.

La pace per essere durevole e costruttiva, deve essere raggiunta attraverso Dio. Non ci può essere pace senza il Signore. Dio è Pace. Radicate voi stessi nella Pace, in Dio. Allora sarete adatti per irradiare la pace.

S A T S A N G A

Se la polvere è in compagnia del vento, essa vola alta nel cielo. Se è in compagnia del fango, diventa una melma sporca. Se l'aria è in compagnia del gelsomino, diffonde un dolce

aroma. Se è in compagnia di rifiuti, dissemina un cattivo odore. Metti il pappagallo in compagnia di un uomo cattivo, esso comincerà a comportarsi male. Mettilo in compagnia di un sadhu, comincerà a ripetere Ram, Ram, Ram. Quindi, se uno è in compagnia di un saggio, raggiunge la conoscenza e vola alto nei reami dell'eterna beatitudine. Se invece è in compagnia di un bandito o di un ubriacone, allora berrà e commetterà cattive azioni.

Disastrosi effetti delle Cattive Compagnie

Gli effetti di una malvagia compagnia sono veramente disastrosi. La mente è riempita di cattive idee dal contatto con cattivi compagni. Un neofita spirituale che si accompagna con gente malvagia e mondana perde la sua devozione e sviluppa cattive qualità. La sua piccola fede in Dio e nelle Scritture ugualmente svanisce. Egli si abbassa al livello della gente mondana.

La mente imita. In compagnia dei malvagi l'individuo sviluppa immoralità, licenziosità, abitudini malsane, passionalità, sensualità, ipocrisia, arroganza ecc. Le cattive compagnie distruggono tutte le virtù quali la purezza, la sincerità, la compassione ecc.

La compagnia di coloro che dicono bugie, commettono adulterio, furto, inganni, che indulgono in chiacchiere inutili, pettegolezzi, maldicenze, che non hanno fede in Dio o nelle Scritture, ecc. dovrebbe essere assolutamente evitata. La compagnia delle donne e di coloro che si associano con donne (e viceversa per quanto riguarda le donne) è molto pericolosa.

Non è considerata soltanto la compagnia di uomini di mondo una brutta o cattiva compagnia. Anche ascoltare canzoni volgari, vivere in brutti ambienti, case da gioco, negozi che vendono liquori, la vicinanza di case chiuse, cinema, luoghi dove si vende cibo tamasico, la vista di uccisioni di animali, la lettura di romanzi d'amore, il parlare di donne, la vista di pitture di nudi, di abiti che eccitano la passione, di cattivi pensieri, la compagnia di quelle persone che dicono male dei Santi, che sono atei, che condannano le scritture, che usano canapa indiana (spinello), oppio, droghe, ecc. sono in conclusione cattive compagnie da evitare. In breve qualsiasi cosa che possa causare cattivi pensieri costituisce una cattiva compagnia.

Gli aspiranti generalmente si lamentano: "Stiamo facendo sadhana da almeno quindici anni e non abbiamo fatto nessun sostanziale progresso spirituale". La ovvia risposta è che essi non hanno totalmente evitato le cattive compagnie.

Proprio come un vivaio deve essere all'inizio ben protetto dagli animali, dalle mucche ecc., così ugualmente, un neofita dovrebbe proteggere sé stesso molto attentamente dalle cattive influenze esterne. Altrimenti egli è totalmente rovinato.

Satsanga o l'Associazione con i Saggi

Rifuggite le cattive compagnie. In ogni dove, in ogni tempo, con ogni mezzo, evitate la compagnia dei malvagi. Fate ricorso alla compagnia dei Saggi e dei Santi che risanano le vostre ferite, infondono in voi nuova vita, vi ringiovaniscono, vi mostrano la via per la pace e la felicità.

La gloria e il potere del Satsanga, o l'associazione con il saggio è descritta in dettaglio nella Bhagavata, nel Ramayana e in altre Sante Scritture degli Hindu. Kabir, Tulasidas, Shankara e Guru Nanak, hanno scritto volumi sulla gloria del Satsanga con i Mahatma.

Vivekananda frequentava i satsanga di Ramakrishna Paramahansa. Jnanadev ebbe satsanga con Nivrittinath. Goraknath era ai Satsanga con Matasyendranath. L'aura magnetica, le vibrazioni spirituali e le potenti correnti di adepti avanzati producono un'enorme influenza sulla mente. Il Satsanga solleva la mente ad altezze inimmaginabili. Come la fiamma è rinforzata dalla fiamma, così ugualmente il cuore viene infiammato da altri cuori.

In Oriente, viene sempre suggerito agli studenti di cercare sempre la compagnia dei Santi e ascoltare le loro conversazioni, per poter così trasformare in fiamma la piccola scintilla di amore e sincerità che hanno all'interno. Solo un'anima forte può mantenere se stessa in isolamento, mentre per colui che inizia è meglio approfittare dell'opportunità che si presenta sulla sua strada di rafforzare la sua propria aspirazione con la comunione con altri che la possono condividere.

Il Potere del Satsanga

Il Satsanga aiuta grandemente nel raggiungimento di Moksha. Il Satsanga con un Saggio anche per un minuto è molto meglio che il governo di un regno. Infatti dà tutto quello che è desiderabile e buono. Esso pone rimedio ai samskaras mondani ed ai pensieri viziosi e dà un nuovo orientamento spirituale alla mente dell'uomo mondano. Distrugge Moha (illusione) ed instilla il distacco. Conduce l'individuo sul giusto sentiero e fa che il sole della saggezza brilli sulla sua mente. Se avete il Satsanga con un Santo, non avete bisogno di fare nessun pellegrinaggio ad un Tirtha (luogo sacro). Questo è il Tirtha dei Tirthas. In qualsiasi posto c'è un Satsanga, il Sacro Gange è già lì.

Non c'è nulla di così ispirante, elevante, consolante e piacevole di un Satsanga. Il Satsanga è il più grande agente purificante ed illuminante dell'uomo. La fede in Dio, nelle Scritture, l'attaccamento e la devozione a Dio, lentamente si sviluppano in coloro che hanno un regolare Satsanga. Il Satsanga è infallibile nei suoi risultati. L'effetto del contatto con un Santo è infallibile e sicuro.

Per primo viene il desiderio di compagnia con uomini giusti e buoni e quello di servirli. Con tale compagnia e servizio, sorge poi la conoscenza dell'essenziale natura del proprio sé, poi quella del Divino Supremo Sé. In seguito viene Vairagya o un totale disgusto per ogni cosa di questo mondo e del prossimo, con un forte desiderio per il Signore. Questa è la Bhakti. Quando Bhakti diventa forte, l'uomo diventa l'amato del Signore ed a causa di questa amabilità per Lui, egli viene scelto dal Signore. Allora viene la visione diretta di Dio.

Coloro che avevano i loro cuori macchiati dal peccato e che ascoltano le parole di vita degli uomini Santi, vengono purificati e alla fine raggiungono i piedi di loto del Signore. I banditi Jagai e Madai, il ladro Ratmakara, furono tutti trasformati in santi dal Satsanga.

Come i Padri di Famiglia dovrebbero Comportarsi verso i Sannyasi

Poiché il Satsanga è l'unica barca di salvezza per portarvi verso l'altra sponda della beatitudine o Moksha, dovrete fare tutto il meglio che è in vostro potere per non perdere mai nessun Satsanga. I padroni di casa dovrebbero avvicinare i Sannyasi offrendogli della frutta, con un atteggiamento di genuina bhakti (devozione). Immediatamente come incontrano i Sannyasi ed hanno il loro darshan (la visione), essi dovrebbero fare Sasthanga (prostrazione totale a terra) con sentimento e devozione. I capi di famiglia dovrebbero

ricordare soprattutto una cosa quando vanno a godere della compagnia dei Santi. La cosa è questa: essi non dovrebbero mai e poi mai chiedere nulla circa la vita del Santo prima che egli prendesse sannyasi, circa il suo luogo di nascita, la sua precedente vocazione, la sua età, la sua qualificazione ecc. Perché? Perché tutte queste cose, sono materia morta per il sannyasi in quanto egli ora vive nell'Atman.

In presenza di Sannyasi, i capi di famiglia non dovrebbero trattare nessun argomento mondano. Se hanno alcune domande da porre, dovrebbero aver cura di vedere che esse si riferiscano alla spiritualità e a Dio. Essi come entrano negli ashram o nei kutir dei Sannyasi non dovrebbero cercare di inventare domande assurde giusto per amore del divertimento. Inoltre non dovrebbero cercare di sciupare molto del loro tempo in questioni non riguardanti la vita spirituale.

I padri di famiglia dovrebbero conservare in casa stoffe e indumenti intimi colorati in oca ed offrirli ai Sannyasi per il loro uso giornaliero. Dovrebbero inoltre chiedere con rispetto e amore se possono fare qualsiasi servizio per sopperire alle loro necessità e in ogni caso dovrebbero esser pronti ad esaudire i loro desideri. Il semplice servizio o simpatia a livello di labbra è altamente deplorabile; questo è un atteggiamento veramente disonesto, i Sannyasi sono visibili dei sulla terra. Non c'è sacrificio più grande che il servizio ad un Sannyasi, questo è il purificatore più potente.

Validità del Satsanga

Al giorno d'oggi i padri di famiglia lamentano che non ci sono veri Mahatmas. Questa è una scusa che non convince. La compagnia di un Sadhu è una questione di domanda e offerta. Se c'è una sincera richiesta, l'offerta si presenterà immediatamente. Questa è l'inesorabile legge della natura. Se siete veramente assetati, troverete il vostro maestro alla soglia della vostra casa. Ma voi conducete una vita che va alla ricerca della felicità mondana, la vostra mente è piena di passioni e di impuri vashanas (impressioni latenti). Non vi preoccupate neanche un po' per una più alta e divina vita. Sciupate il vostro tempo in inutili chiacchiere e in pettegolezzi senza scopo. Siete diventati schiavi della passione, cupidi e desiderosi di nome e fama. Ancora vi lamentate: "non riesco ad ottenere il Satsanga". Biasimate voi stessi prima di tutto, ammettete le vostre colpe, pentitevi sinceramente per i vostri errori. Fate ammenda, digiunate, pregate. Piangete amaramente in solitudine, fate di voi stessi prima di tutto un Adhikari (una persona qualificata). Le anime elevate sono alla ricerca del giusto tipo di aspirante. ci sono una grande quantità di Mahatmas, ma i veri ricercatori sono molto pochi. Se fate l'accusa: "qui non ci sono buoni Mahatmas", anche i Mahatmas potrebbero fare un'accusa ancora più seria: "qui non ci sono veri ricercatori della Verità".

Potreste non essere capaci di riconoscere un precettore spirituale veramente degno, anche dopo essere venuti in contatto con lui, perché le grandi anime generalmente nascondono la loro grandezza. Un aspirante che ha guadagnato grandi meriti con il suo strenuo comportamento nella vita presente o nelle precedenti, sarà capace di riconoscere la grandezza di un Mahatma ed ottenere la sua grazia. Il pigro e l'indolente non hanno nessuna possibilità di ottenere la grazia di una grande anima.

Satsanga Negativo

Se non potete avere il Satsanga con Mahatmas viventi, potete fare ricorso allo studio di libri scritti da grandi anime. I libri scritti da persone realizzate costituiscono il Satsanga negativo. Quando li studiate, siete in santa comunione con gli autori. Se studiate il Vivekachudamani, voi state veramente avendo il Satsanga con lo Shankaracharya per il tempo del vostro studio. Se leggete lo Yoga Vasishtha, state avendo veramente il Satsanga con il saggio Vasishtha.

Alla sera quattro o cinque persone potrebbero riunirsi in un tempio o in una stanza quieta e studiare per una o due ore la Gita o le Upanishads o il Ramayana o lo Yogavasishtha o il Bhagavatam. Lentamente le loro menti saranno purificate.

Comincerete ad apprezzare il cammino sul sentiero spirituale. Anche le donne dovrebbero seguire questo metodo.

Fate ricorso al costante Satsanga. Allora gradualmente realizzerete l'incalcolabile beneficio del Satsanga.

La vita è breve, il tempo passa rapidamente, la morte sta aspettando di divorarvi ad ogni momento. Il 'domani' potrebbe non venire mai. E' molto difficile ottenere di nuovo questa nascita umana. Utilizzatela con profitto attraverso il Satsanga per la realizzazione del vostro vero Sé. Realizzate il Satchidananda Atman attraverso il Satsanga. Allora soltanto sarete liberi.

Swami Sivananda

HARI OM TAT SAT