

YOGA PER L'OCCIDENTE

di

Swami Sivananda



ASSISI - Ottobre 2013

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Sri Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione della ricorrenza della sua nascita: 24 Settembre 2013.

Prima Edizione Italiana: Ottobre 2013

Traduzione Italiana di:
"YOGA for the West"
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 - Uttarakhand – India

Website: www.sivanandaonline.org

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
Tipolitografia Properzio

INTRODUZIONE

Questo piccolo libro è la traduzione di un breve testo molto familiare in India per la semplicità di introduzione all'argomento dello Yoga e alla sua pratica.

Lo Yoga è la scienza che ci insegna il metodo per unire l'anima individuale con l'Anima Suprema, l'immergersi della volontà individuale nella Volontà Cosmica. Lo Yoga è un perfetto, pratico sistema di auto-cultura; è la disciplina della mente, dei sensi e del corpo fisico. Aiuta lo studente a raggiungere perfetta concentrazione della mente, perfezione etica, eccellenza morale e calma spirituale. Il vero Yoga è il raggiungimento della più elevata divina Conoscenza tramite una conscia comunione con Dio. Lo Yoga modifica la grossolana natura dello studente e lo solleva nel più alto stato di Divino Splendore. Gli concede un'aumentata vitalità, energia, vigore, longevità ed un elevato standard di salute. Porta un messaggio di speranza agli infelici, gioia ai depressi, forza ai deboli e conoscenza agli ignoranti. Distrugge ogni tipo di dolore, infelicità e tribolazioni. Con la pratica dello Yoga potete fare un efficiente lavoro in un breve spazio di tempo e raggiungere il pieno successo in ogni aspetto della vita.

Il presente lavoro: "Yoga per l'Occidente", non è riservato solo agli occidentali, ma anche a tutti i veri ricercatori sul sentiero dello Yoga. Questo piccolo libretto è adatto a togliere la sete spirituale a migliaia di anime in tutto il mondo. Si potrà osservare che attraverso queste pagine lo Yoga sarà a disposizione di tutti eliminando tutte le errate nozioni sullo Yoga considerato come una cosa misteriosa adatta per gli eremiti, e risveglierà in ogni uomo e donna la verità che lo Yoga è la vera via della vita.

The Divine Life Society

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



Questo è lo Yoga

Lo Yoga è una scienza esatta; è un perfetto, pratico sistema di auto-cultura. E' la disciplina della mente, dei sensi e del corpo fisico. Aiuta lo studente a raggiungere una perfetta concentrazione mentale, la perfezione etica, l'eccellenza morale e la calma spirituale. E' la chiave che permette di sbloccare i reami di pace e beatitudine.

Lo Yoga non consiste nel sedere a gambe incrociate per sei ore o fermare il battito cardiaco, o venire sotterrato in una fossa per una settimana o per un mese; queste sono soltanto semplici conquiste fisiche. Il vero Yoga è il raggiungimento della più elevata divina Conoscenza tramite la conscia comunione con Dio. La parola Yoga deriva dalla radice sanscrita "yuj" che significa unire. Yoga è la scienza che ci insegna il metodo per unire l'anima individuale con l'Anima Suprema, per immergere la volontà individuale nella Volontà Cosmica.

Lo Yoga trasmuta la natura non rigenerata dell'uomo e lo solleva nel più elevato stato di Divina Gloria e Splendore. Vi concede nuova energia, vitalità, vigore, longevità ed un alto standard di salute. Vi infonde un senso di sicurezza e di nuova forza, confidenza e fiducia in voi stessi. Lo Yoga porta un messaggio di speranza ai derelitti, gioia ai depressi, forza ai deboli e conoscenza agli ignoranti. Mitiga ogni tipo di dolore, infelicità e tribolazione.

Con la pratica dello Yoga potete seguire un efficiente lavoro entro un brevissimo spazio di tempo, resistere alle tentazioni, rimuovere elementi che disturbano la vostra mente e ottenere pieno successo in ogni aspetto della vita. Tramite la pratica dello Yoga potete controllare le forze sottili all'interno del corpo e comandare la natura. Potete rivelare tutte le vostre latenti facoltà e sviluppare poteri fisici, mentali, soprannaturali e divini. L'intero mistero della natura diventerà per voi un libro aperto. Potrete vivere nell'Eterna Luce e nella Gloria di Dio.

Dio Esiste: Le Prove

Voi potete sempre sentire: "Io esisto". Non potete negare la vostra esistenza, non è vero? Così, negare la vostra esistenza è completamente assurdo e illogico. L'esistenza è Dio. Malgrado voi siate finiti, siete capaci di avere un'idea del più perfetto Essere che riempie tutto lo spazio. Quest'idea di un Essere Infinito può sorgere solo da un Essere Infinito. Di conseguenza l'Infinito o Dio esiste. Questa è la prova ontologica dell'esistenza di Dio o Verità.

Voi potete dubitare dell'esistenza del vostro proprio sé e di Dio. Ma chi dubita o chi nega, esiste sempre. L'esistenza di colui che dubita è Dio o Brahman. Voi non potete pensare ad una cosa che cambia senza pensare a qualcosa che è immutabile. Le forme sono finite, non potete pensare ad un oggetto finito senza pensare a qualcosa che è al di là, senza pensare all'infinito. Questo è il metodo teleologico per provare l'esistenza di Dio.

In questo mondo di fenomeni, c'è una causa per ogni cosa; qui opera la legge di causa ed effetto. Qui ci deve essere la causa che ha prodotto questo mondo, l'effetto. Ma voi potete dire che questa causa del mondo può essere l'effetto di qualche altra causa. Ma non potete allungare questo tipo di argomento senza finire in una regressione infinita. Una Causa finale priva di causa deve essere ammessa per poter evitare l'errore logico. La Causa priva di causa è Dio, il Creatore. Questo è il metodo cosmologico di provare l'esistenza di Dio.

Esistono bellezza, luminosità, esseri intelligenti, legge, ordine, armonia nell'insieme di un apparente disordine e disarmonia. Ci deve essere un Onnisciente, Onnipresente ed Onnipotente Essere che governa e controlla questo vasto universo. Questo è il metodo teologico per provare l'esistenza di Dio.

C'è una dimostrazione di un'intelligenza in ogni centimetro di creazione. La Mano Divina opera ovunque. Può il mio fratello, lo psicologo costruire una mente? Può lo scienziato spiegare da dove provengono le leggi della natura? E' ovvio che anche dall'inizio della creazione un potere miracoloso e misterioso è stato al lavoro. Voi potete chiamare questo "Misterioso potere" o "Padre nel cielo" o "Jehovah", "Allah", "Sostanza", "Essenza" "Brahman". ConosceteLo e tutti i Poteri e tutta la Conoscenza saranno vostri. Meditate. Realizzate.

La Natura di Dio

Esiste una vivente, immutabile, eterna Coscienza che costituisce il fondamento di tutti i nomi e le forme e che unisce tutto. Quello è Dio. Dio è il Veggente non visto, l'Ascoltatore non udito, il Pensatore non pensato, il Conoscitore sconosciuto. Non visto, Egli vi aiuta con mani fidate. Non sentito, ascolta le vostre parole. Sconosciuto, Egli conosce i vostri pensieri. Egli è il potere assoluto e la consapevolezza infinita. Egli è l'eterno dietro tutte le instabilità, Colui che sostiene tutte le funzioni ed i fenomeni.

La volontà di Dio esprime se stessa ovunque come legge. Le leggi di gravitazione, coesione, relatività, causa ed effetto, le leggi dell'elettricità, della chimica e della fisica, tutte le leggi fisiche sono espressioni della volontà di Dio. Qualunque realtà sia esistente per cui tutto questo universo di terrificante immensità esiste, è Dio. Bellezza, Saggezza, Amore, Bontà, Pace e Beatitudine sono tutti attributi di Dio. Egli è la luce e la verità, la sorgente di ogni energia. La meditazione sul Signore Onnipotente è un metodo dinamico per aumentare la propria energia, forza e potere.

Sia che uno accetti l'esistenza di Dio oppure no, Egli esiste sempre. Egli è nello stesso momento immanente e trascendente, manifesto e non-manifesto. Egli è più vicino a voi del vostro respiro, è più vicino a voi di quanto non lo siano le vostre mani e i vostri piedi. Realizzate il supremo fatto della onnipresenza del Signore nel suono, nel colore, nella forma, nel gusto, nell'odore e in ogni centimetro della Sua creazione.

Dio è al di là della conquista dei sensi, ma voi Lo potete realizzare, conoscerLo e sentirLo, qui ed ora. Il gusto di una mela non può mai essere fatto conoscere ad uno che non lo ha mai provato. Anche così la natura di Dio non può essere conosciuta senza la diretta intuizione o realizzazione. La conoscenza di Dio è la cura finale per tutti i mali e le sofferenze della vita. Dio è la suprema panacea per tutte le vostre debolezze, infelicità e limitazioni. Egli è la Grazia senza limiti e l'illimitato oceano di Misericordia, la base solida è l'obiettivo di tutti gli esseri. RicercateLo. RealizzateLo. Solo allora potete essere perfetti e liberi.

L'Obiettivo della Vita

L'obiettivo della vita è la realizzazione di Dio. Ogni tipo di paura, infelicità e preoccupazione, si scioglieranno quando la conoscenza di Dio sorgerà. Formatevi una forte abitudine a ricordare Dio in ogni momento. Siate equilibrati in piacere e dolore, caldo e freddo, lode e censura.

Amici! Non c'è una missione più alta nella vita oltre la routine giornaliera di compiti ufficiali, di mangiare, bere, chiacchierare e dormire? Non c'è una qualche forma più elevata di

felicità eterna di questi piaceri transitori ed illusori? Non c'è una vita più degna che la vita dei sensi? Quanto incerta la vita è qui! Quanto insicura è la vostra esistenza su questo pianeta terra circondato da vari tipi di paura? Quanto dolorosa è questa vita mondana? Non dovrete tentare diligentemente ora di raggiungere un luogo divino? – l'immortale dimora della vostra originale e dolce casa di antica purezza e divino splendore, dove c'è un sole eterno, assoluta sicurezza, pace perfetta e dove non esiste malattia, né morte, né bisogno?

Mirate in alto! Diventare un avvocato o un dottore o un ingegnere o un milionario è la cima delle vostre ambizioni? Può questo darvi una vera libertà? Non vi piacerebbe raggiungere la perfezione? Non desiderereste conquistare il summum bonum dell'esistenza? Siate forti e sforzatevi per cose più elevate.

Anche le cosiddette persone educate ed istruite non hanno alcuna idea di introspezione, meditazione e pratiche spirituali. Esse sviluppano i loro intelletti, guadagnano denaro, conquistano qualche stato o posizione, ottengono vani e vuoti titoli ed onorificenze e scompaiono dalla scena senza aver raggiunto la conoscenza del Sé o l'obiettivo della vita. Non è questo veramente triste? Non è questo altamente deplorabile?

Volate in alto, sempre nei reami delle conquiste divine e della più alta conoscenza spirituale, realizzate il Signore della vita, dell'amore e della gioia: questo in verità è l'obiettivo della vita.

Cosa vi insegna lo Yoga ?

Lo Yoga vi insegna la verità che ognuno ha dentro di sé varie potenzialità e capacità. L'uomo ha dentro se stesso degli enormi poteri e latenti facoltà di cui non ha mai veramente avuto alcuna idea. Egli deve risvegliare questi poteri dormienti e facoltà con la pratica dello Yoga. Potete trasmettere i vostri potenti, benefici pensieri stimolanti dell'anima agli altri, poiché, come lo Yoga vi dice, voi siete un'immagine di Dio, non solo, siete Dio stesso. L'essenza interiore in voi è onnipotente. Nel momento in cui il velo dell'ignoranza che vi avvolge viene strappato, brillerete in tutto lo Splendore della Gloria della Luminosa Realtà.

Ognuno di voi è un potere in se stesso. Potete influenzare gli altri. Potete irradiare gioia e pace a milioni e milioni di persone vicine e lontane. Potete elevare gli altri anche da grandi distanze. Applicatevi alla pratica dello Yoga e risvegliate i vostri poteri dormienti. Risvegliate voi stessi alla conscia realizzazione della luce divina che è in voi. Fate che i vostri vicini sentano come voi siete realmente esseri cambiati, dei superuomini. Fate che essi sentano da voi il profumo della Divina Fragranza. Uno Yogi completamente sbocciato non può mai essere nascosto. I suoi poteri risananti, la sua purezza spirituale, il suo amore che abbraccia tutto, le sue azioni altruistiche, la sua personalità magnetica, saranno sentite da ognuno con cui egli viene in contatto. Proprio come il fumo fragrante emana da un bastoncino di incenso, così anche la dolce fragranza spirituale emanerà dal corpo del praticante Yoga nel momento in cui egli raggiunge la perfezione nello Yoga. C'è un fascino particolare nel suo sorriso ed un grande potere nelle sue parole che provengono dal suo cuore. Egli produce una grande e profonda impressione sulle menti di ognuno con cui egli viene a contatto.

Dentro di voi c'è il Dio nascosto, l'anima immortale; dentro di voi c'è l'inesauribile tesoro spirituale; dentro di voi c'è la fontana di gioia e felicità. Praticate. Sentite. Affermate. Gioite del Supremo.

La Prima Parte della Pratica dello Yoga

La purificazione della mente è la prima parte della pratica Yoga. In ognuno ci sono ancora impurità della mente. Ci sono sottili e nascosti mali nelle fessure della propria mente. A meno che gli ostacoli formati da sottile gelosia, sottile odio e cattivi desideri non siano superati, uno non può raggiungere la totalità della Conoscenza, l'Illuminazione e la Gloria.

La Coscienza di Dio o la comunione con il Signore è l'acme della disciplina etico religiosa dello Yoga. Lo sviluppo etico è più difficile che il raggiungimento di una eccellenza intellettuale. Le verità della Vita e la conoscenza di Dio possono solo essere afferrate e raggiunte da quello studente di Yoga che possiede un cuore puro ed immacolato. Conquistate la vostra natura interna ed esterna. Lottate contro le scure antagonistiche forze del male tramite il ricordo e la meditazione su Dio.

Abbandonate ogni tipo di credo sbagliato, debolezze, superstizioni, errate nozioni ed idee di impossibilità. Abbiate un'ampia visione della vita. Vedete Dio in ogni cosa ed in ogni faccia. Abbandonate tutto quello che è falso e non vero. Conducete una vita di virtù e felicità. Aderite tenacemente ai vostri principi ed ideali.

Vivete una semplice, vigorosa ed attiva vita. Fate sciogliere tutte le differenze illusorie. Distruggete l'ossessione del sesso pensando costantemente alla Verità che è la Realtà priva di sesso e di corpo. Rallegrate il vostro spirito. Abbiate una perfetta fiducia in Dio. Siate sinceri, servite tutti con amore. Sforzatevi; applicatevi diligentemente ed attivate la dinamo spirituale dentro di voi. Avrete una vita immortale, pace infinita e felicità assoluta.

Luci che Guidano

1. L'amore è la forza più grande su questa terra. E' il potere dell'anima. Sviluppate.
2. La mente in qualche momento è annoiata, in qualche momento è quieta. Non fare mai conto su essa. Siate sereni.
3. L'istinto del sesso è l'impulso più forte nella vita umana. Sublimatelo.
4. Una visione equilibrata è saggezza. Tutte le brame non naturali ed i selvaggi desideri sono nemici della pace e della conoscenza.
5. Il miglior modo per rimuovere un tratto negativo è pensare alla virtù opposta. Perfezionare voi stessi. Nutrite sublimi pensieri.
6. Siate miti ma fermi; siate gentili ma decisi; siate umili ma coraggiosi; siate semplici ma dignitosi.
7. Conquistate tutto quello che è grossolano in voi. Fate che verità, giustizia e ragione regolino la vostra vita.
8. La cupidigia è la radice di tutti i mali. Confusione e distruzione sono provocate dalla cupidigia.
9. Osservate l'apparenza e lo scintillio del mondo! I folli sono immersi in esso! I saggi sono vigili. Crescete saggiamente.
10. Coltivate un cuore tenero, una mano caritatevole, un parlare gentile ed un atteggiamento imparziale.
11. L'ignoranza ostruisce la vostra vera visione ed illude e degrada voi stessi. Distruggetela.
12. Il Signore è onnipresente. Sentite la Sua divina Presenza ovunque. Non dovete mai disperarvi.
13. La preghiera che proviene da un sincero e puro cuore è immediatamente ascoltata dal Signore.

14. L'evoluzione spirituale non può essere raggiunta all'improvviso per un miracolo. Siate dinamici e diligenti nelle pratiche spirituali.

La Chiave per la Pace

Al di là dello spettacolo di questo mondo, dietro questi fenomeni fisici, questi nomi e forme, dietro i sentimenti, i pensieri, le emozioni e le sensazioni, lì dimora il testimone silenzioso, l'amico immortale ed il vero benefattore, il Maestro Mondiale, il non visto Governatore o Maestro, lo sconosciuto Yogi, l'invisibile Potere della Coscienza. Questa è la sola permanente realtà e vivente verità. La realizzazione di questo Supremo Essere soltanto può darvi assoluta libertà e pace infinita. Questo stato presente di insoddisfazione, irrequietudine, disagio ed un senso di non essere a proprio agio con se stessi e con tutto quello che ci circonda è esclusivamente dovuto alla perdita della compagnia con l'Amico Immortale che è dentro di noi.

La pace è all'interno. Cercate la pace all'interno della camera del vostro cuore tramite una univoca concentrazione e meditazione. Se non trovate pace lì, non la troverete in nessun altro luogo. Tutti gli insalubri desideri provocano distrazione di vario tipo; e sono, quindi, nemici della pace. Abbandonate tutte le brame, gli egoismi ed i desideri non naturali. L'uomo che è dotato di fede suprema nel divino Principio e chi ha la padronanza sui suoi sensi rapidamente raggiunge la pace più alta. Il solo scopo della vita è la conquista della pace e non il raggiungimento di potere, nome, fama e ricchezza.

La pace è assoluta serenità e tranquillità, all'interno di tutti i capricci e fantasie; sogni ad occhi aperti ed immaginazioni, umori ed impulsi, emozioni ed istinti cessano completamente e l'anima individuale riposa nella sua propria nativa originaria gloria in un calmo stato. Non è, naturalmente, la condizione temporanea di una quiete mentale di cui parla la gente mondana in un parlar comune, quando si ritirano per un breve tempo in un posto solitario in una foresta per un breve riposo. La pace è il reame della beatitudine infinita e dell'eterna luce, dove ansietà, preoccupazioni e paure che tormentano l'anima non si arrischiano ad entrare; dove tutte le distinzioni di casta, credo e colore svaniscono tutte insieme in un unico abbraccio di amore divino e dove desideri e brame trovano la loro totale sazietà.

Esercizi Yoga a Casa

Tra tutti i sistemi di esercizi fisici, gli esercizi di Yoga o Yoga asana si ergono privi di rivali. Il sistema di Yoga asana è il più perfetto. Gli ordinari esercizi fisici sviluppano solo i muscoli superficiali. Gli Yoga asana sono intesi come esercizi completi degli organi interni: fegato, milza, pancreas, intestino, cuore, polmone, cervello e le importanti ghiandole endocrine del corpo cioè tiroide e paratiroide alla radice del collo, le ghiandole surrenali, le ghiandole pituitaria e pineale nel cervello, che giocano una parte molto importante nell'economia della natura nel mantenere la salute, nel metabolismo e nella nutrizione di differenti tipi di cellule e tessuti nel corpo.

La regolare pratica degli esercizi yoga anche per 15 minuti al giorno vi darà abbondante energia, forza muscolare e potere nervoso, una affascinante personalità ed una lunga vita. Le Yoga asana sradicheranno tutte le malattie croniche fornendo a chi le pratica forza fisica intellettuale, e forza e potere spirituale. Il praticante di Yoga asana è agile e leggero. Egli ha una spina dorsale molto elastica, vigoroso appetito ed un corpo flessibile. Egli ride di cuore, irradia gioia, forza e vigore ovunque vada, porta a termine i suoi compiti ed

è dotato di un particolare splendore nel suo volto e nei suoi occhi e possiede un affascinante sorriso.

Sirshasana (la posa capovolta) è una panacea, una posa che cura tutto, un sovrano specifico rimedio per tutte le malattie. E' il re di tutte le asana. E' un potente purificatore del sangue ed un tonico nervino. Le donne possono praticare questa asana con grande beneficio; vengono curate molte malattie dell'utero e delle ovaie. Sarvangasana mantiene la tiroide in salute. Rimuove dispepsia, costipazione ed altri disordini gastrointestinali di natura cronica. E' utile nelle malattie veneree ed in altre malattie della vescica e delle ovaie. Paschimottanasana è specifica per obesità e corpulenza e per l'ingrossamento del fegato e della milza. Incrementa la peristalsi dell'intestino, rimuove la stagnazione del fegato, la dispepsia, l'eruttazione e la gastrite. Vengono anche curati il mal di schiena o la schiena rigida ed ogni tipo di dolori ed altre malattie dei muscoli della schiena; cura anche le emorroidi ed il diabete. E' una asana eccellente. Per le tecniche ed i benefici di queste e di altre varie asana consultate il mio libro "Yoga Asana"

La Scienza del Pranayama

Il prana può essere definito come la più sottile forza vitale in ogni cosa che diventa visibile sul piano mentale come il pensiero. La parola Pranayama quindi significa il controllo delle energie vitali. E' il controllo dell'energia vitale che fa fremere attraverso i nervi le persone. Essa muove i suoi muscoli e produce in esse il senso del mondo esterno e pensa i suoi pensieri esterni. Questa energia è di una tale natura che può essere chiamata "la forza vitale" dell'organismo animale. Il controllo di questa forza è quello che è perseguito dagli yogi per mezzo del Pranayama. Colui che la conquista non è solo il conquistatore della sua propria esistenza sul piano fisico e mentale, ma il conquistatore del mondo intero. Perché il Prana è la vera essenza dell'intera vita, quel sottile principio che fa evolvere l'universo cosmico nella sua presente forma e che lo sta spingendo verso il suo obiettivo finale.

Controllando il moto dei polmoni o degli organi di respirazione possiamo controllare il Prana che sta vibrando all'interno, colui che disciplina e controlla il respiro avrà un buon appetito, allegria, un bell'aspetto, grande forza, coraggio, entusiasmo e un elevato livello di salute, vigore, vitalità, capacità intellettuale, potere della memoria e concentrazione di mente.

Sedetevi in una posa comoda o su una sedia. Inspirate l'aria lentamente attraverso la narice sinistra. Ritenete l'aria fino a quando è confortevole. Lentamente esalate attraverso la narice destra. Di nuovo, inalate l'aria attraverso la narice destra, ritenetela ed esalate lentamente attraverso la narice sinistra. Ripetete questo 6 o 7 volte in accordo al vostro vigore e capacità. Leggete il mio libro "Scienza del Pranayama". Conoscerete tutti i dettagli delle tecniche delle varietà del Pranayama.

Cultura del Sé

Una libbra di pratica è meglio che tonnellate di teoria

Cultura della salute: mangiate moderatamente. Seguite una dieta semplice, leggera e bilanciata. Evitate cibi irritanti e tutti i tipi di forti stimolanti. Praticate Yoga asana o esercizi fisici per 15-30 minuti ogni giorno. Fate una lunga passeggiata o giocate qualche vigorosa partita giornalmente.

Cultura dell'energia: non siate chiacchieroni. Osservate il silenzio per un'ora al giorno, o da 2 a 4 ore la domenica. Un'eccessiva indulgenza sessuale esaurisce tutte le vostre energie. Osservate il celibato in accordo alla vostra età ed alle circostanze. Riducete l'indulgenza sessuale.

Cultura etica: siate sinceri, diretti e con un cuore aperto in tutti i vostri colloqui ed incontri. Siate onesti, dolci e nobili. Controllate gli scatti di ira con la serenità, pazienza, amore, misericordia e tolleranza. Perdonate e dimenticate. Adattate voi stessi alle persone ed agli eventi.

Cultura della volontà: vivete senza usare lo zucchero per una settimana. Abbandonate il gioco delle carte e l'andare al circolo con gli amici. Riducete le vostre necessità. Vivete in un modo semplice e con un elevato modo di pensare.

Cultura del cuore: condividete quello che avete con gli altri. Rimuovete l'egoismo. Fare del bene agli altri è la religione più elevata. Dedicate tutte le vostre attività a Dio. Servite tutti senza egoismo. Sentite la Divina Presenza ovunque. Abbandonate vanità, orgoglio ed ipocrisia.

Cultura psichica: memorizzate alcuni passaggi scelti dalla Bibbia o dalla Bhagavad Gita. Partecipate agli incontri religiosi. Organizzate questo tipo di funzioni la domenica o durante le vacanze. Utilizzate le vostre vacanze, quando è possibile, in compagnia di grandi e santi uomini.

Cultura spirituale: andate a letto presto e svegliatevi alle 5.30 del mattino. Rispondete alla chiamata della Natura, pulite la vostra bocca e fate un bagno. Recitate le vostre preghiere e leggete le Sacre Scritture. Praticate concentrazione e meditazione. Registrare le vostre pratiche spirituali in un diario giornalmente. Riesaminatelo ogni mese e correggete i vostri errori.

Meditazione

La meditazione è il mantenere un incessante flusso di coscienza di Dio. E' il flusso di un continuo pensiero su un'unica cosa o su Dio. Tutti i pensieri mondani sono allontanati dalla mente. La mente è riempita o saturata di pensieri divini, illuminazione divina, presenza divina con sublimi pensieri spirituali che risvegliano l'anima. La meditazione è di due tipi – meditazione concreta e meditazione astratta. Nella meditazione concreta lo studente di Yoga medita sulla forma del Signore Gesù, del Signore Krishna ecc. Nella meditazione astratta egli medita sul Sé – il suo Spirito interiore.

Quando meditate sul Signore Gesù, all'inizio mantenete di fronte a voi una Sua immagine. Guardatela con uno sguardo stabile senza sbattere gli occhi. Dimenticate tutto quello che c'è intorno. Guardate alle parti del Signore iniziando dai piedi fino ad arrivare alla testa. Fate questo di nuovo e continuamente per 15 minuti. Fate questa pratica per almeno tre mesi. Siate regolari e sistematici nella meditazione. Frutta e latte aiuteranno la concentrazione mentale. Abbandonate ogni eccesso alimentare, in particolare la carne e l'alcol. Leggete i miei libri sulla meditazione. Se cattivi pensieri entrano nella vostra mente mentre state meditando sui divini attributi di Dio, sulla Sua onnipresenza, la Sua onnipotenza, sul Suo amore, non utilizzate il potere della vostra volontà per allontanarli. Siate indifferenti. Essi si allontaneranno da soli.

La profonda meditazione non può avvenire in un giorno, in una settimana o in un mese. Dovete sforzarvi duramente per un lungo tempo. Siate pazienti e perseveranti.

La meditazione è un potente tonico della mente e dei nervi. Le sacre vibrazioni generate durante la meditazione penetreranno in tutte le cellule del corpo ed eserciteranno una buona influenza sul corpo e sulla mente. L'energia divina vi riempirà. La regolare meditazione apre le vie alla conoscenza intuitiva, rende la mente calma e stabile, risveglia un sentimento estatico e porta lo studente di Yoga in contatto con la sorgente di tutta la Vita e di ogni Potere, o il supremo Purusha.

Meditazioni Yoga – 1

Io sono l'onnipervadente Sé immortale. Om, Om, Om!
Io sono l'Anima priva di malattia e priva di morte. Om, Om, Om!
Io sono la pura assoluta coscienza. Om, Om, Om!
Io sono distinto da corpo e da mente. Om, Om, Om!
Io sono il testimone dei tre stati. Om, Om, Om!
Io sono indipendente da corpo e da mente. Om, Om, Om!
La mia volontà è pura, irresistibile dinamica. Om, Om, Om!
Io sono il padrone della mia mente. Om, Om, Om!
Io sono un centro di Influenza e Potere. Om, Om, Om!
Io sono il padrone del mio destino. Om, Om, Om!
La mia mente e il mio corpo sono i miei strumenti. Om, Om, Om!
Io sono onnipresente, onnisciente e onnipotente. Om, Om, Om!
Io sono Esistenza, Conoscenza e Beatitudine Assoluta. Om, Om, Om!

Meditate sulle verità menzionate precedentemente. Tu sei divino, vivi per realizzarlo. Voi sarete completamente rinnovati, rinfrescati, vivificati e saprete che siete il Centro di tutti i poteri e di tutta la conoscenza quando realizzate: "IO SONO IL SE' IMMORTALE". Abbracciate i cespugli, le felci e gli arbusti; sviluppate amicizia con tutto quello che è vicino a voi: cani, gatti, mucche, alberi, in pratica con tutta la natura. Diventate uno con lo Spirito e con l'intero universo ed affermate: "IO SONO L'ONNIPERVADENTE COSCIENZA". Abbiate un nuovo angolo di visione. Potete cambiare il destino, operare miracoli e fare meraviglie. Affermate! Riconoscete la verità! Diventate uno Yogi e realizzate l'ineffabile splendore della vostra Reale Natura.

Meditazioni Yoga – 2

Tu sei divino. Vivi per dimostrarlo. Senti e realizza la tua divina natura. Non ti scoraggiare quando angosce, difficoltà e tribolazioni si manifestano nella battaglia quotidiana della vita. Lo Yoga ti insegna che tu sei il centro di tutti i poteri e di tutta la conoscenza. Tu sarai completamente vivificato, rinnovato e rinfrescato quando realizzi: "Io sono il Sé immortale".

Impara i segreti della natura. Conquista la tua mente. La conquista della mente ti renderà capace di andare alla Sorgente del Potere dell'Anima e tu potrai realizzare: "Io sono il Sé immortale". Tu sei invincibile. Nulla ti può danneggiare. Cresci, espanditi. Costruisci tutte le virtuose qualità positive. Segui il sentiero spirituale e realizza: "Io sono il Sé immortale", qui ed ora.

Abbi un nuovo angolo di visione. Puoi cambiare il destino, o puoi fare miracoli ed operare meraviglie. Affermalo, riconosci. Reclama il tuo diritto di nascita ora! "Io sono il Sé immortale". Medita e realizza la Verità. Proclama ovunque "Io sono il Sé immortale. L'unico pensiero: "Io sono il Sé immortale" neutralizzerà tutte le forze negative. Tutte le influenze negative e tutti gli infausti pianeti ed infonderà in te coraggio e forza spirituale interiore.

Tu non sei questo corpo deperibile. Il peccato è solo un errore. La tua natura essenziale è Esistenza Assoluta, Conoscenza Assoluta e Beatitudine Assoluta. Sviluppa la coscienza e la realizzazione del vero "IO" dentro di te. Questo vero "IO" è l'unica comune coscienza, il filo spirituale che unisce tutti i cuori. Sorridi ai fiori e all'erba verde.

Riconsidera tutte queste grandi verità nella tua mente e medita su di esse: "Io sono il Centro di tutto il Potere e Verità", "Io sono l'onnipervadente oceano di luce e di vita", "Io sono tutta beatitudine, tutta purezza e tutta gloria", "Io sono invincibile, eterno ed infinito", "Io sono la Realtà della Realtà che è l'Eterno Ora e l'Onnipervadente Qui", "Io sono Immutabile, Immortale, Assoluto". Diventa uno Yogi e realizza l'ineffabile splendore della tua vera natura.

Guida alla Meditazione

1. Abbiate una separata stanza di meditazione chiusa a chiave. Non permettete a nessuno di entrare nella stanza. Bruciate lì dell'incenso.
2. Ritiratevi in un luogo o in una stanza tranquilla dove non avete timore di interruzioni così che la vostra mente possa sentirsi al sicuro e in riposo. Naturalmente la condizione ideale non può essere sempre ottenuta, nel qual caso dovrete poter fare il meglio che potete. Dovreste essere da soli in comunione con Dio.
3. Alzatevi alle 4 del mattino e meditate dalle 5 alle 6. Abbiate un'altra seduta di meditazione alla sera tra le 7 e le 8.
4. Mettete di fronte a voi un'immagine che amate del Signore e nella stanza alcuni libri religiosi. Mettete la vostra sedia di fronte all'immagine.
5. Sedetevi in una confortevole posa meditativa. Mantenete testa, collo e tronco in linea retta. Non inclinatevi né in avanti, né indietro.
6. Chiudete gli occhi e concentratevi gentilmente sul Trikuti, lo spazio tra le due sopracciglia. Chiudete le mani intrecciando le dita.
7. Non fate sforzi violenti per concentrarvi. Non combattete mai con la mente. Rilassate tutti i muscoli e i nervi. Pensate gentilmente al vostro ideale o al Signore. Fate silenzio tra i pensieri. Fermate la mente ribollente. Ripetete lentamente qualche preghiera che vi elevi e vi ispiri.
8. Non fate alcuno sforzo violento per controllare la mente, ma piuttosto consentitele di correre via per un po' ed esaurire i suoi sforzi. Essa sfrutterà il vantaggio di questa opportunità e salterà intorno inizialmente come una scimmia liberata finché gradualmente rallenterà e si rivolgerà a voi per ordini. Potrà essere necessario del tempo per controllare la mente, ma ogni volta fate lo sforzo, essa ritornerà a voi in un tempo sempre più breve.
9. Abbiate una base di pensiero, sia una concreta immagine del vostro Signore, o un'astratta base di idea dell'infinito. Questo distruggerà tutti i pensieri mondani e vi porterà all'obiettivo. Tramite la forza dell'abitudine, la mente andrà a riposarsi nella base dei pensieri nel momento in cui la liberate dalle attività mondane.
10. Di nuovo e continuamente ritirate la mente dagli oggetti mondani quando essa corre via dall'ideale e fissatela lì. Questo tipo di combattimento andrà avanti per alcuni mesi.

11. Quando meditate sul Signore Gesù, all'inizio, mantenete la sua immagine di fronte a voi. Concentrate gentilmente i vostri occhi aperti sull'immagine finché delle lacrime cominceranno a scorrere sulle vostre guance. Portate la mente sulla croce, sul petto, sui lunghi capelli, sulla bella barba, sugli occhi rotondi e sui vari arti del suo corpo, sull'aura spirituale che emana dalla Sua testa e così via. Pensate ai suoi divini attributi, alle varie fasi della sua interessante vita ed ai miracoli che egli ha fatto ed ai vari straordinari poteri che possedeva. Poi chiudete gli occhi e cercate di visualizzare l'immagine. Ripetete lo stesso processo di nuovo e continuamente.
12. Poi chiudete i vostri occhi e mentalmente visualizzate l'immagine e portate la mente sulle differenti parti come avete fatto in precedenza.
13. Voi potete associare gli attributi di Dio – onnipotenza, onniscienza, purezza, perfezione ecc. durante il corso della vostra meditazione.
14. Se dei cattivi pensieri entrano nella vostra mente, non usate la vostra forza di volontà per allontanarli. Perdereste soltanto la vostra energia. Affatichereste soltanto la vostra volontà. Mettereste a dura prova voi stessi. Più grande è lo sforzo che fate, di più i pensieri cattivi ritorneranno con forza raddoppiata. Essi diventeranno più potenti. Siate indifferenti. Rimanete tranquilli. Essi se ne andranno rapidamente. Oppure provate a sostituirli con buoni pensieri contrari. O pensate all'immagine di Dio di nuovo. O pregate.
15. Non perdetevi mai la meditazione giornaliera. Siate regolari e sistematici. Non prendete stimolanti, ma cibo leggero. Frutta e latte vi aiuteranno a focalizzare la mente. Abbandonate il fumo e tutti i forti stimolanti.
16. Lavatevi la faccia con acqua fredda ed allontanate l'assopimento. State in piedi per 15 minuti o fate una rapida camminata, o respirate dentro e fuori rapidamente per 10 o 12 volte.
17. Siate molto attenti nella selezione dei vostri compagni. Smettete di andare in luoghi non salubri. Parlate poco. Osservate il silenzio per un'ora al giorno. Non mescolatevi con persone indesiderabili. Leggete buoni, ispiranti libri religiosi. Cercate la compagnia di santi e saggi. Se non riuscite ad avere una positiva e buona compagnia, i libri religiosi agiranno come vostra buona compagnia.
18. Non scuotete il corpo. Mantenetelo fermo come una roccia. Respirate lentamente. Abbiate la giusta attitudine mentale.
19. Quando la mente è affaticata, non concentratela, datele un po' di riposo.
20. Quando un'idea occupa esclusivamente la mente, viene trasformata in un'attuale stato mentale o fisico. Quindi se mantenete la mente totalmente occupata con il pensiero di Dio e Dio soltanto, vi immergerete nel più alto stato di coscienza divina molto rapidamente. Quindi sforzatevi con la giusta serietà.

Coscienza Cosmica

Lo stato di Coscienza Cosmica è al di là di ogni descrizione. Esso induce timore, gioia suprema e pura felicità. Questo stato di Coscienza Cosmica è al di sotto della coscienza assoluta (Nirguna – coscienza Brahmica) dove il veggente, la visione, le cose viste, oppure il conoscitore, il conoscibile e la conoscenza o il soggetto e l'oggetto diventano uno. Nella Coscienza Cosmica c'è ancora il veggente ed il visto.

La Coscienza Cosmica è la perfetta consapevolezza dell'unicità della vita. Lo Yogi sente che l'universo è riempito con un'unica vita, che non c'è una cosa tale come forza cieca o materia morta, ma che tutto è vivo, vibrante ed intelligente. Egli sperimenta un senso di universalità, una coscienza di Vita Eterna. Colui che ha la Coscienza Cosmica sente che

l'universo è tutto suo. Egli è uno con il Supremo Signore, con la Conoscenza e la Vita Universale. Egli ottiene l'occhio celeste e sperimenta una beatitudine che è al di là della comprensione e della descrizione.

Uno Yogi dalla conoscenza cosmica sviluppa il senso cosmico della sua conoscenza universale. Egli è conscio di essere nell'immediata presenza di Dio. Durante l'illuminazione un torrente di gioia irrompe ed egli realizza che la profonda, eterna fontana di gioia esiste in ogni cuore, che la vita immortale sottostà in tutti gli esseri, che questo eterno, tutto inclusivo, tutto abbracciante amore avvolge, supporta e guida ogni particella, ogni atomo della creazione. Peccato, angoscia, morte per lui ora non sono altro che parole senza senso. Egli sente l'elisir della vita, il nettare dell'immortalità che fluisce nelle sue vene. Il suo volto brilla di una luce splendente. I suoi occhi sono luminosi; essi sono pozze di gioia e beatitudine. Egli sente che il mondo intero si bagna in un mare di amore che è la vera essenza della vita. Sente che l'intero mondo è il suo corpo. Che tutte le mani e i piedi sono i suoi. Sedia, tavola, albero hanno un significato cosmico. Egli non si potrebbe sentire strano o alieno in qualsiasi luogo.

La Coscienza Cosmica è un fattore naturale ed inerente in tutti gli uomini e in tutte le donne. Essa è inattiva, o non funzionante nella maggior parte degli esseri umani. L'allenamento yogico e la disciplina sono necessari per risvegliare l'esaltato e beato stato della Coscienza Cosmica.

Lo Stato di Uno Yogi Realizzato

Uno Yogi realizzato è liberato anche mentre vive sulla terra. Egli è un grande eroe spirituale, un saggio illuminato, una centrale di divina energia. Egli guarda tutti con grande amore e compassione. Proprio come l'uomo che indossa degli occhiali verdi vede ovunque oggetti verdi, così anche uno Yogi realizzato vede l'Onnipotente, auto-luminosa coscienza ovunque. Egli in effetti sente che tutto è soltanto se stesso, che serpenti, scorpioni, tigri, orsi e leoni sono parte di se stesso come lo sono i propri occhi, naso, orecchie, mani e piedi. Egli si sente uno con i fiori, l'etere, il sole, le montagne, l'oceano e il cielo. Egli ha una visione cosmica e un sentire cosmico.

Uno Yogi che ha raggiunto la liberazione mentre vive in un corpo fisico, non è distratto dalle cieche forze di attrazione e repulsione. Egli non è influenzato dalla ressa della dualità. Per lui non c'è alcuna distinzione tra un delinquente ed un santo, tra oro e pietra, tra onore e disonore. Egli osserva l'Unica Realtà o Dio ovunque e in tutte le cose. Egli si bagna nel fresco nettare di ambrosia che gocciola da un cuore contento e da una mente calma.

Egli non ha in se stesso un briciolo di interesse egoistico ed è assolutamente libero da preoccupazioni, difficoltà, problemi, angosce ed ansietà sotto qualsiasi circostanza. Egli non è schiavo dei suoi umori; è sempre allegro e pacifico. Tutti i suoi più alti valori si sono perfettamente sviluppati; tutti i divini attributi sono pienamente risvegliati in lui. Ognuna delle sue debolezze e limitazioni sono state bruciate totalmente. Egli splende nella sua gloria primordiale, nella sua essenziale natura di divina coscienza. Irradia pace e gioia ovunque.

La vera grandezza di uno Yogi realizzato è indescrivibile. I suoi occhi sono sereni e stabili, le sue azioni perfette e sante, il suo parlare dolce e breve, ispirante ed espressivo. Il suo portamento splendido, il suo tocco purificante; i suoi sguardi sono misericordiosi, i suoi gesti illuminanti. Egli è onnisciente; ha un'intuitiva trascendente conoscenza ed una chiara visione nel vero cuore di tutte le cose e di tutti gli esseri. Voi sperimenterete un profondo senso di pace e di armonia, una grande elevazione ed ispirazione in sua presenza.

Esperienze Mistiche

Vari tipi di luce si manifestano durante la sadhana spirituale dovute ad una profonda meditazione. All'inizio una brillante luce bianca, della dimensione di un punto apparirà sulla fronte nello spazio tra le due sopracciglia che corrisponde grosso modo all'Ajna Chakra. Vi accorgete, quando gli occhi sono chiusi, di differenti luci colorate, bianca, gialla, rossa, grigia, blu, verde, luci miste, lampi come fulmini, fuoco, luna, sole, stelle e scintille. Queste sono le luci tanmatriche. Ogni tanmatra ha il suo proprio specifico colore. Le luci bianche e gialle sono quelle più comunemente viste. All'inizio piccole sfere di bianco o di rosso chiaro oscillano di fronte all'occhio della mente. Quando osservate questo all'inizio, siate sicuri che la mente sta diventando più stabile e che voi state progredendo nella concentrazione. Dopo alcuni mesi, la grandezza della luce aumenterà e vedrete un grande splendore di luce bianca, più grande del sole. All'inizio queste luci non sono stabili. Esse vengono e scompaiono immediatamente. Quando avete una stabile e sistematica pratica di meditazione per due o tre ore, queste luci appariranno più frequentemente e rimarranno stabili per un lungo tempo. La visione delle luci è un grande incoraggiamento nella sadhana. Vi spingono ad aderire alla sadhana più stabilmente. Vi danno una grande fede nella materia super-fisica. L'apparire delle luci denota il fatto che state trascendendo la coscienza fisica. Voi siete in uno stato semiconscio quando le luci appaiono. Siete tra due posti. Non dovete scuotere il corpo quando queste luci si manifestano. Dovete essere perfettamente stabili nella vostra asana e respirare dolcemente.

A volte vedrete alcune forme luminose di divinità o alcune altre forme fisiche. Vedrete il vostro Ishta Devata o il vostro Guru. Rishi, Siddhi ed altri vi danno il loro darshan per incoraggiarvi. Potete vedere giardini bellissimi, grandi edifici, fiumi montagne, templi dorati, scenari bellissimi e pittoreschi che non possono essere adeguatamente descritti.

Durante un'intensa concentrazione, molti sono capaci di sentire una certa peculiare sensazione come se una qualche corrente elettrica stia passando dal muladhara chakra. Questi immediatamente muovono il loro corpo e ritornano giù alla coscienza fisica a causa della paura. Costoro non devono avere affatto alcuna paura. Essi dovrebbero rimanere stabili nell'attesa di ulteriori esperienze.

Le esperienze variano nei differenti individui. L'esperienza di un uomo può non essere la stessa di quella di un altro. Molti erroneamente credono che hanno realizzato il Sé quando hanno ottenuto queste esperienze; essi interrompono la loro sadhana e cercano di frequentare il pubblico per predicare e risollevare il mondo (Loka Sangraha). Questo è un gravissimo errore. Questa non è affatto la realizzazione. Questi sono tutti semplici incoraggiamenti dal vostro Ishta Devata per convincervi ad una più alta vita spirituale e spingervi ad una sistematica ed incessante pratica con zelo ed entusiasmo. Dovrete ignorare tutto ciò ed allontanarlo proprio come avete fatto con gli oggetti mondani. Non dovete preoccuparvi neppure un po' quando avrete queste visioni. Dovete raggiungere il vostro obiettivo. Le visioni possono apparire in alcune persone dopo pochi giorni, mentre in altre dopo sei o nove mesi. Dipende dallo stato della mente e dal grado di concentrazione. Alcune persone possono non avere alcuna esperienza, ma esse stanno progredendo ugualmente sul sentiero spirituale.

Talvolta vedrete delle luci molto potenti e brillanti, più grandi del sole. Esse sono bianche. All'inizio esse vengono e scompaiono rapidamente. Più tardi diventano più stabili anche per dieci o quindici minuti, in accordo al grado di concentrazione. Le luci appariranno di fronte agli occhi o su ognuno dei chakra. Talvolta la luce è così potente e brillante che dovete ritrarvi dal guardarla ed interrompere la vostra meditazione. Alcune persone si spaventano e non sanno cosa fare e come procedere oltre. Con la costante pratica, la mente impegnata in concentrazione svanirà. L'essere e gli oggetti con cui siete in contatto durante i

primi periodi della sadhana appartengono al mondo astrale. Le forme luminose sono i più alti devata dei piani mentali e ancora più elevati, che scendono per darvi il loro darshan e per incoraggiare i sadhaka (ricercatori). Varie shakti si manifestano in forme luminose. Adoratele; fate puja mentale non appena esse appaiono di fronte a voi.

Non sciupate il vostro tempo nel guardare tutte queste visioni, esse sono solo curiosità. Sono solo incoraggiamenti per convincervi dell'esistenza di realtà metafisiche e super-fisiche. Le visioni sono sia oggettive che soggettive, vostre creazioni mentali o di realtà su piani della materia più sottili. L'universo contiene piani di materia di vari gradi di densità. La ritmica vibrazione dei tanmatra in vari gradi, dà luogo al sorgere di formazione di vari piani. Le visioni possono essere di queste cose o di questi esseri. O in molti casi possono essere puramente immaginarie. Esse possono essere la cristallizzazione del vostro proprio intenso pensare. Dovete discriminare molto bene.

Segni di Progresso Spirituale

Lo studente di Jnana Yoga distrugge tutti i pensieri degli oggetti. Egli annulla l'oscurità tramite la sua discriminazione. Poi una luce splendente appare di fronte a lui.

Egli sperimenta uno stordimento.

Poi egli arriva di fronte al vuoto – Akasha.

Allora Moha (illusione) si manifesta. Lo Jnana Yogi disperde questa Moha tramite l'indagine o vichara.

Passando così attraverso gli stadi di oscurità e luce, sonno e Moha, il saggio alla fine raggiunge lo stadio di Nirvikalpa Samadhi. Egli ora gode dell'Assoluta Tranquillità. Raggiunge la vera Jnana. Diventa l'oceano dell'eterna Jnana e dell'Onnipervadente Assoluta Coscienza.

Egli è immerso in un oceano di nettare. Gode dell'eterna beatitudine dove il veggente soltanto esiste. Senza la visione degli oggetti visibili.

La sua mente diventa della natura di Jnana. Egli diventa Cit, la coscienza stessa. Essendo liberato da tutte le visioni degli oggetti, diventa coscienza totale; come un oceano in un ordinario stadio equilibrato senza il disturbo delle onde.

Il saggio, libero da tutte le attrazioni verso gli oggetti diventa della natura della saggezza, pervadendo ogni cosa e dovunque. Egli raggiunge quello stato Jnana che è al disopra di tutto ed in cui null'altro che la Verità esiste. Diventa l'oceano dell'eterna Jnana e dell'Onnipervadente Assoluta Coscienza.

Il saggio si diverte in un permanente lago di beatitudine spirituale; il saggio gioisce di se stesso nel suo proprio Atman o Sé.

Pace, allegria, contentezza, distacco, assenza di paura, uno stato di mente non perturbato sotto tutte le condizioni indicano che state avanzando sul sentiero spirituale.

Il progresso spirituale non è misurato dai siddhi o dai poteri, ma solo dalla profondità della vostra beatitudine in meditazione.

Queste sono prove sicure del vostro progresso spirituale:

- Il vostro interesse è nell'attività spirituale interiore e la sadhana esterna aumenta giorno dopo giorno?
- La vita spirituale significa per la vostra coscienza una materia di grande diletto, un diletto che trascende molto la felicità che il mondo dei piaceri vitali vi può offrire o vi offre?
- La vostra personale consapevolezza viene in possesso di un senso di pace e di forza che uomini che non sono aspiranti non trovano nelle loro vite di ogni giorno?

- Non sentite con certezza che il vostro potere di discriminazione e la luce del pensiero stanno gradualmente e stabilmente crescendo?
- La vostra vita vi sta gradualmente portando a tali esperienze che vi rivelano l'operazione di una volontà e di una intelligenza diversa dalla vostra, la volontà e l'intelligenza del Signore Onnipresente?
- È venuta nella coscienza attività della vostra vita giornaliera, l'attiva funzione di un nuovo angolo di visione, una nuova prospettiva, un forte senso di auto-possedimento, una stabile crescente convinzione della vostra dipendenza e dell'intima relazione con l'Onnipervadente Divinità?

Se le vostre risposte a tutte queste domande o a qualcuna di esse sono affermative, siate assolutamente certi che voi state progredendo, e progredendo rapidamente sul sentiero spirituale.

SAGGEZZA DI SIVANANDA

Dio e l'Obiettivo della Vita

1 - Dio è luce. Dio è vita eterna. Dio è amore. Dio è l'unica verità. Egli soltanto esiste. Ogni altra cosa è falsità. AmateLo con il cuore e l'anima. Egli è il vostro migliore amico, in quanto Egli è il vostro proprio Sé.

2 - Dio è la suprema panacea che vi curerà dalla vostra lunga malattia di nascita e morte.

3 - Dio (Brahman) è con forma e senza forma. Egli è privo di azione, ma Egli è anche l'attore. Egli è manifesto; ma è anche non manifesto. Egli è immanente ed è trascendente.

4 - Dio è al di là della conquista da parte dei sensi, ma voi Lo potete realizzare, conoscere e sentirLo, se vi ritraete dai sensi e dai loro oggetti.

5 - Dio è lo scopo di tutte le vostre azioni e movimenti. RicercateLo. RealizzateLo. Solo allora potete essere perfetti e liberi.

6 - Egli da origine e sostiene ogni cosa. Quando ogni cosa viene distrutta, solo Lui rimane.

7 - Egli è grande, Egli è sottile. Egli è grazia senza limiti.

8 - Dio è l'illimitabile, senza fine ed incommensurabile oceano di misericordia. Qualunque cosa Egli fa è pieno di misericordia per le sue creature.

9 - C'è una vivente, immutabile eterna Coscienza che sottostà a tutti i nomi e le forme e che tiene tutto insieme. Questo è Dio o Brahman.

10 - Colui che dà il respiro, la forza, il vigore ai sensi, la luce all'intelletto e la forza al Prana è il Governatore Interiore. Colui che nasconde se stesso nella camera del vostro cuore è Dio o Brahman.

11 - Come una lampada non può bruciare senza olio, così l'uomo non può vivere senza Dio.

12 - Non visto Egli vi aiuta con mani sicure. Inascoltato Egli ode i vostri discorsi.

Sconosciuto Egli conosce i vostri pensieri. Egli è la Pura Onnipervadente Coscienza.

13 - Dio esiste. Nulla può esistere senza Dio. Il mondo è dentro Dio. Dio è il Creatore, Direttore e il Governatore di questo universo.

14 - Nulla si trova al di fuori di Dio. Egli è pura intelligenza. Egli non ha alcuna necessità di percepire qualcosa come un oggetto. L'intero mondo è all'interno di Dio, proprio come occhi, naso, cuore, intestino, fegato e polmoni sono all'interno di voi.

- 15 – Dio non ha in Lui alcun male o difetto. Egli è perfetto. Egli è la realtà dietro il male, ma Egli non è toccato dal male.
- 16 – La volontà di Dio si esprime ovunque come legge. Le leggi di gravitazione, coesione, relatività, causa ed effetto, le leggi di elettricità, fisica, chimica e tutte le leggi fisiche, sono espressioni della volontà di Dio.
- 17 – L'Atman o il Governatore Interiore è il non visto Veggente, l'Ascoltatore non udito, il Pensatore non pensato, lo sconosciuto Conoscitore. La Sua natura è eterna conoscenza. ConosceteLo e siate felici per sempre.
- 18 – Anche gli dei desiderano ottenere un corpo fisico per poter realizzare il Supremo Sé.
- 19 – Lo scopo della vita è quello di evitare l'infelicità e raggiungere la beatitudine eterna. La nascita in questo mondo è inseparabilmente connessa con l'infelicità. Se desiderate evitare l'infelicità, il dolore e l'angoscia, dovete evitare la rinascita. La conoscenza di Brahman è l'unico mezzo per evitare la rinascita.
- 20 – La divina perfezione del corpo umano non è l'obiettivo finale dell'umanità. Uno deve avere una perfezione integrale. Aprire se stessi al Divino è una condizione essenziale per questa divina perfezione.
- 21 – La vera vita non è null'altro che il Divino, perché nulla esiste se non Dio, e Dio è amore. Date il benvenuto alla vita divina.
- 22 – Il vostro unico compito nella vita è raggiungere la realizzazione di Dio. Ogni altra cosa è inutile e senza valore.
- 23 – Dio è la fine di tutte le discipline. Non dimenticate la fine o l'obiettivo.
- 24 – Piacevole è il sentiero spirituale che concede l'immortalità; piacevole è la sadhana che aiuta a controllare la mente; piacevole è il samadhi che porta all'unione con l'Assoluto.
- 25 – L'uomo è continuamente alla ricerca di infinita beatitudine e della completa estinzione dell'infelicità e del dolore. Quando egli non riesce a raggiungere la felicità con la vita mondana rivolge la sua mente verso Dio, l'oceano della beatitudine eterna.
- 26 – Tutti sono d'accordo che l'unico scopo che l'uomo ha in tutte le sue azioni è quello di assicurare la felicità per se stesso. La vera eterna felicità si può ottenere nel proprio Atman o Anima Immortale, ma non nei deperibili oggetti esterni.
- 27 – Non c'è alcuna possibilità di uscire da questo incessante ciclo di nascita e morte, piacere e dolore, gioie ed angoscia? C'è un modo sicuro, rivolgete la vostra mente a Dio. Egli può determinare la vostra liberazione.
- 28 – La libertà si trova nel liberare se stessi dalla schiavitù di mente e materia, di nascita e morte.
- 29 – La spiritualità è una disciplina della mente; è la trasformazione dell'uomo in divinità.
- 30 – L'ascesa alla sommità della divina conoscenza, la cima della perfezione, il pinnacolo della gloria spirituale, è stato il più accurato tentativo dei saggi e rishi, i santi dell'India.
- 31 – Com'è il vostro ideale, così gradualmente la vostra vita diventerà. Se il vostro ideale è nobile ed elevato, così voi diventerete.
- 32 – Brahman o l'Eterno è al di là di tempo e spazio. Tu sei in essenza Brahman. Senti che sei presente nel cielo, nel sole e nelle stelle.
- 33 – Brahman è esistenza, conoscenza, beatitudine assoluta. Dopo aver conosciuto Brahman o Dio, non resta nulla che deve essere realizzato. Quindi sforzatevi di conoscere prima di tutto Lui.
- 34 – Brahman soltanto è reale. L'anima individuale è identica a Brahman. Ogni altra cosa è irreali. Questo è il dogma fondamentale della filosofia del Vedanta.

35 – Brahman non è questo e non è quello. La negazione degli attributi di Brahman non lo riduce ad un vuoto o ad una non entità. Brahman non possiede nessun attributo che appartenga a Maya (illusione). Egli è la personificazione di beatitudine e saggezza.

36 – Atman o Brahman non è soggetto a modificazioni o cambiamenti, permane non influenzato nella sua propria natura. Egli è il direttore dell'intelletto, della mente e dei sensi.

37 – Una cosa non intelligente come l'intelletto non può agire o fare che gli altri agiscano a suo proprio accordo e indipendentemente senza essere presieduta da un principio intelligente. Quel principio è Brahman.

38 – La conoscenza di Brahman o dell'Indeperibile è la cura finale per tutti i mali e le sofferenze della vita. Raggiungete questa conoscenza tramite purezza, distacco, discriminazione, indagine e meditazione su Brahman.

39 – La conoscenza di Brahman è l'unico requisito per la liberazione. Questa conoscenza dovrebbe diventare un'esperienza vivente, non un semplice credo.

40 – La conoscenza di Brahman o dell'Assoluto è il mezzo per la liberazione. Raggiungete questa tramite l'indagine di "Chi sono io?" e una costante meditazione. Equipaggiatevi prima di tutto con il distacco ed il controllo sulla mente ed i sensi.

41 – La conoscenza di Brahman sorge solo in una mente pura ed in colui che è dotato dei quattro mezzi tramite la grazia del Signore ed il servizio altruistico fatto in molte nascite.

42 – Quando raggiungete la conoscenza di Brahman, la vostra visione della vita sarà più chiara, più ampia e più profonda. Sentirete che il vostro Atman è allo stesso tempo l'Atman degli altri.

43 – Brahman appare come l'illusorio universo. Egli non soffre di nulla per questo tipo di apparenza. L'errore del mondo non può influenzare la purezza di Brahman.

44 – Gli attributi di un serpente, veramente non appartengono alla corda. La corda rimane sempre una corda nella sua propria natura anche nel momento in cui è scambiata per un serpente. Il mondo illusorio non può assolutamente influenzare il puro Brahman.

45 – Come un braccialetto d'oro non può esistere come separato dall'oro, come un'onda non può esistere come separata dall'acqua, così il mondo non può esistere come separato da Brahman o l'Assoluto.

46 – Qualunque realtà sia in esistenza su questo universo di spaventosa immensità, esiste in Brahman o l'Assoluto. Egli è l'eterno dietro tutte le instabilità, la verità nascosta in tutti i nomi e le forme, quello che sostiene tutte le funzioni e tutti i fenomeni.

47 – Nel mezzo di tutti questi cambiamenti la sola cosa che non cambia è l'esistenza. Quella esistenza è Verità, Realtà, l'Assoluto o Brahman.

48 – Voi potete raggiungere l'immortalità e l'unità con Brahman anche qui in questa vita, quando il vostro cuore è libero da tutti i desideri.

49 – L'anima individuale non è altro che Brahman o l'Anima Suprema e come tale è sempre libera, eterna, immobile, perfetta ed immortale.

50 – Il completamento della vita spirituale si trova nella diretta realizzazione di Brahman, la Realtà ultima da cui questo mondo procede, su cui riposa ed in cui si dissolve.

51 - Nessun precettore o scrittura può mai mostrarvi Brahman o l'Assoluto. Brahman è realizzato dall'individuo come il proprio Sé o Atman, tramite la propria intuizione.

52 – Nomi e forme sono sovrimposti a Brahman, proprio come un dipinto è sovrimposto alla tela, proprio come un'immagine appare su uno schermo. Lo schermo non è influenzato dall'immagine, così anche Brahman non è influenzato dai nomi e dalle forme.

- 53 – Il gusto di una mela non può mai essere fatto conoscere ad uno che non l'ha gustato egli stesso. Ugualmente la natura di Brahman non può essere conosciuta senza la diretta intuizione o realizzazione.
- 54 – Il mistero dei misteri e tuttavia il fatto dei fatti è che l'unità di Brahman diventa auto-differenziata nella triplicità di Ishvara (il Signore). Jagat (mondo) e jiva (anima individuale) e questa è tuttavia ancora l'unità di Brahman.
- 55 – Brahman che è indeperibile, può essere realizzato solo ritirando i sensi e la mente.
- 56 – Difficile è comprendere la natura di Brahman o l'Eterno. Ancora più difficile è la disciplina (sadhana) o la pratica per raggiungere Brahman.
- 57 – Voi potete liberarvi dalla schiavitù di Maya (illusione) solo quando realizzerete la vostra unità con Brahman o l'Assoluto.
- 58 – Calma, controllo e sopportazione sono gli ausiliari alla conoscenza. Riflessione e meditazione su Brahman sono i principali mezzi per la conoscenza di Brahman o l'Assoluto.
- 59 – Immaginate voi stessi di essere identici con l'Assoluto o il Supremo Brahman. Questa è Brahma-Bhavana. Mantenete costantemente questa Brahma-Bhavana, questo sentimento; sarete stabiliti nella coscienza di Brahman.
- 60 – L'Atman è lo stesso ovunque; lo stesso nella mucca, in un delinquente, in un santo, in un contadino e in un re.
- 61 – Le importanti caratteristiche dell'Atman sono infinità, assenza di cambiamento, astrazione, pienezza, conoscenza assoluta e beatitudine assoluta.
- 62 – Sentire l'unità con l'Atman è essere una cosa sola con l'infinito, l'immortale, la beatitudine eterna.
- 63 – Il vero luogo e centro di felicità è l'interno Atman, il vostro proprio Sé. La beatitudine dell'Atman è insuperabile, senza pari.
- 64 – L'Atman è oggetto di suprema affezione. Ognuno ha il più grande affetto per il suo proprio Sé. Da questo deriva che l'Atman è pieno di beatitudine.
- 65 – Come l'etere, questo Atman è per sua natura libero da contatto con ogni cosa. Questo Sé, è intoccabile.
- 66 – Dio è molto vicino a voi. Egli dimora nel vostro cuore. Più vicino che il vostro respiro, le vostre mani e i vostri piedi. Egli è il vostro vero Sé o Atman.
- 67 – La fede in Dio è il primo gradino della scala della spiritualità. Essa ispira la speranza nel ricercatore della Verità di raggiungere la grazia divina.
- 68 – Abbiate perfetta fiducia in Dio, abbandonate ogni paura, preoccupazioni ed angosce; siate sereni.
- 69 – La fede trascende la ragione. Soltanto la fede apre la porta dell'eterna beatitudine e della dimora immortale. Abbiate una fede salda e incrollabile ed entrate nell'infinito dominio della pace eterna.
- 70 – Rafforzate la vostra fede attraverso l'associazione con i saggi e lo studio delle Sacre Scritture.
- 71 – Abbiate un'intensa fede. Solo allora il forte desiderio di raggiungere la divinità spunterà nel vostro cuore. Comprendete chiaramente la natura e la gloria del Signore e la natura della vita divina e della realizzazione di Dio. Solo allora sarete capaci di abbandonarvi totalmente al Sé.
- 72 – Sforzatevi di conoscere Dio. Ricercate la compagnia dei saggi. Conducete una vita di servizio altruistico, rinuncia, distacco, preghiera e meditazione.

- 73 – Voi non avete bisogno né di arte né di scienza per raggiungere la realizzazione di Dio, ma di fede, purezza e devozione.
- 74 – La serietà è una qualità molto importante per un aspirante, quindi coltivate la attentamente.
- 75 – Nessuna anima che aspira a Dio può mai mancare di raggiungere l'eterna beatitudine e la gioia infinita.
- 76 – Abbiate uno scopo ben definito. Siate determinati. Siate integri. Siate sinceri. Siate seri. Comprendete con chiarezza e definitivamente quello che state effettivamente cercando.
- 77 – Mantenete i vostri ideali degni e sublimi. Mirate in alto, perché più in alto è scagliata la freccia, più elevato è il bersaglio che essa colpisce. Il vostro ideale dovrebbe essere la realizzazione del Sé che è altrimenti conosciuta come perfezione, libertà, immortalità, beatitudine eterna e pace suprema.
- 78 – Un vero aspirante è colui che ha la sete per la liberazione e possiede sottile discriminazione, distacco ed auto-controllo.
- 79 – Il desiderio per la liberazione dalla schiavitù della materia e della mente è raffigurato come la sete spirituale dell'anima. L'anima individuale vuole unirsi con l'anima Suprema e gioire di eterna felicità e pace suprema.
- 80 – Il Signore è ovunque. Sentite la Sua presenza dappertutto. I Suoi occhi osservano ogni cosa. Le Sue mani proteggono tutto. Abbiate fiducia in Lui. Prendete rifugio nel Suo dolce Nome. Non dovete disperarvi; non dovete aver paura di nulla.
- 81 – Il coraggio è il primo requisito della spiritualità. Quindi sviluppate il coraggio tramite la costante meditazione sull'Atman privo di paura.
- 82 – Senza coraggio non c'è né la realizzazione del Sé, né immortalità.
- 83 – Coraggio morale significa forza sotto la persecuzione, presenza di mente nel pericolo, serenità nelle calamità ed auto-controllo sotto provocazione.
- 84 – Senza coraggio non potete praticare l'etica e lo Yoga. Un codardo non può mai essere morale. Un codardo non potrà mai diventare uno Yogi o un santo.
- 85 – Un giusto credo, una giusta conoscenza ed una giusta condotta costituiscono il sentiero che vi conduce a Dio.

IL SENTIERO DELLA RINUNCIA

- 1- L'oggetto per cui uno sente un attaccamento diventa per costui una sorgente di dolore quando questo è perso.
- 2- Il dolore o la sofferenza è la conseguenza di tutti i godimenti mondani e sensuali.
- 3- Gli oggetti mondani vi legano e ritardano il vostro progresso spirituale. Rivolgete la mente verso Dio. Rinunciate agli oggetti ed ai desideri.
- 4- Fino a quando voi permettete all'amore per il mondo di dimorare nel vostro cuore e continuate a vezzeggiarlo, non potete sviluppare l'amore divino.
- 5- La malattia della mondanità, la sorgente di tutti i tipi di sofferenza, può essere curata dal distacco e dalla meditazione sull'Atman.
- 6- Il sentiero dei piaceri sensuali è il sentiero che conduce alla distruzione. E' l'ingannevole sentiero di Maya. Prendete il sentiero della rinuncia. Tutti i vostri dolori e sofferenza termineranno ora.
- 7- Potete salvare voi stessi dall'obbligo alla rinascita se controllate i sensi.

- 8- Il desiderio per gli oggetti sensuali porta con esso l'infelicità. Voi siete ansiosi di sapere se otterrete gli oggetti desiderati oppure no. Se non li ottenete l'infelicità aumenta. Voi odiate quelle persone che vi ostacolano sulla via per ottenere gli oggetti desiderati.
- 9- Più un uomo si libera dei suoi desideri per i godimenti sensuali, più egli è pieno di pace e di gioia.
- 10-Dolce è Brahman, ma accidentato e precipitoso è il sentiero. Dolce è Maya, ma illusori sono i piaceri dei sensi.
- 11-Tutte le combinazioni è certo che termineranno nella dissoluzione. L'unione è sicuro che terminerà nella separazione. La vita è certo che finirà nella morte.
- 12-Giorno e notte non possono esistere nello stesso tempo. Anche così, materialismo e spiritualità non possono esistere nello stesso tempo. Se desiderate raggiungere la vita eterna, dovete abbandonare la vita nella materia.
- 13-Come il gufo che è incapace di vedere nella brillante luce solare, un uomo mondano non può percepire Dio a causa della sua ignoranza, egotismo e vanità.
- 14-Dite che nulla è vostro. Anche questo corpo non è vostro. Gioite nell'Anima interiore. Gioite nella libertà da attaccamento e passione.
- 15-L'uomo non è soddisfatto con i finiti e passeggeri piaceri del mondo. Egli brama di raggiungere l'Eterno e l'Infinito che soltanto possono dargli eterna soddisfazione e pace suprema.
- 16-L'uomo che ha tagliato tutti i suoi legami, che ha sottomesso tutti i suoi appetiti che è pieno di luce e di saggezza, che ha rimosso tutte le tentazioni, che ha rinunciato a tutti i desideri, è il più grande degli uomini.
- 17-La rinuncia è solo un mezzo per un obiettivo. Non è un fine a se stesso. Rinunciate a quello che è opposto al completamento del Divino dentro di voi.
- 18-Colui che pratica la rinuncia, che mangia in modo frugale e che ha i sensi sotto controllo, può raggiungere Brahman, che è immutabile, eterno ed auto-luminoso, al di sopra della natura.
- 19-Rinunciate ad ogni cosa che non conduce a Dio. Abbandonate ogni cosa che ostacola il vostro progresso spirituale.
- 20-Quello che vi proponete di fare domani, fatelo oggi; quello che vi proponete di fare oggi fatelo in questo istante. In un batter d'occhio la morte può sopraffarvi. Quando potrete fare di nuovo l'adorazione del Signore?
- 21-Perché dovrete prolungare la vostra schiavitù quando avete il potere di spezzarla in ogni momento?
- 22-Avete sciupato gran parte della vostra vita. E' rimasto solo un breve spazio. Fate di esso l'uso migliore. Anche voi potete realizzare Dio ed essere felici per sempre.
- 23-Più elevata della sovranità sul mondo intero, più grande della leadership nel regno dei cieli, è la ricompensa della rinuncia. Quindi praticate la rinuncia che vi conduce alla dimora della Beatitudine Eterna.
- 24-I Veda dicono: "L'uomo che ha un Guru conosce". Un Guru è l'aiuto più importante sul sentiero spirituale.
- 25-Un uomo che ha un maestro può conoscere Brahman o l'Assoluto. Il precettore è il pilota. Solo la conoscenza che viene da un Maestro diventa perfetta.
- 26-Il Guru è il faro di luce che illumina i tre mondi.
- 27-Colui che è devoto al suo precettore spirituale e siede ai suoi piedi è capace di afferrare la Verità.
- 28-Lo stesso Signore che non è mai separato da voi, Egli è colui che vi sostiene non visto nelle vostre condizioni di schiavitù, vi appare come il visibile Guru o precettore spirituale.

- 29-Considerare il Guru uguale a Dio e mai come un uomo ordinario in carne ed ossa è il primo requisito di un aspirante che segue il sentiero della Verità.
- 30-Il vostro occhio è coperto dalla cateratta dell'ignoranza; così voi siete ciechi. Camminate stabilmente sul sentiero spirituale in stretto accordo con gli insegnamenti del vostro precettore. La cateratta sarà rimossa dal rimedio degli insegnamenti del vostro precettore.
- 31-Se desiderate raggiungere la realizzazione del Sé, dovete avere una sconfinata fede nei Veda. Avere una sconfinata fede nei Veda significa avere una illimitata fede nel Guru, che dà voce agli insegnamenti che prendono la forma dei Veda.
- 32-Dovete essere davanti al Guru col cuore aperto e desiderare la sua grazia. Solo allora ne avrete beneficio.
- 33-La grazia del Signore o del Guru è ottenuta tramite l'umiltà e la negazione di se stessi. Dovete preparare voi stessi con grande diligenza.
- 34-L'adorazione del Guru con fede, devozione ed auto-abbandono, è stata la base di tutte le religioni.
- 35-L'amore per tutti, uno sguardo attento ai sensi, la guida di un Guru che ha realizzato Brahman, una fede implicita e la rinuncia – tutti questi vi aiuteranno a raggiungere l'obiettivo rapidamente e con sicurezza.
- 36-L'uomo che si è arrostito al fuoco del Samsara va nella foresta e nelle grotte delle montagne. Ma questi non sono rifugi sicuri, non sono i migliori rifugi. Sedete ai piedi di loto del Guru; questo è il rifugio sicuro.
- 37-Felice è quell'uomo che è sotto le cure e la protezione di un Guru. Felice è quell'uomo che serve il Guru e medita al suo fianco.
- 38-Senza la sadhana non c'è meditazione; senza fede nelle affermazioni delle Sacre Scritture non c'è crescita; senza un Guru non c'è divina conoscenza.
- 39-Vagabondate come volete in foreste e montagne; vivete in grotte. Senza il Guru non potete raggiungere la comprensione e la luce.
- 40-Proprio come i raggi del sole generano le nuvole dall'oceano e danno al mondo buona e dolce acqua da bere, così anche il Guru sceglie dall'oceano delle Scritture la porzione migliore per la rapida assimilazione del discepolo.
- 41- La vita spirituale è una vita di perpetuo sforzo. Dovrete combattere con la mente ed i sensi giorno e notte.
- 42-La vita spirituale è il soggiogamento della mente. La vita spirituale è la vita del Divino tramite il controllo della mente.
- 43-Il sentiero spirituale è faticoso e laborioso e richiede lunga perseveranza e grande pazienza. Colui che è stabile, fermo, che non è disturbato da ostacoli e difficoltà, raggiungerà l'obiettivo.
- 44-La divinità è latente nell'uomo, come un albero è latente in un seme, come il burro nel latte, può essere intensamente sentita e realizzata solo quando si è pienamente manifestata tramite lo sviluppo spirituale.
- 45-Non ci sono vacanze nella vita spirituale. Una vigilanza eterna ed una incessante meditazione caratterizzano l'essenza della vita divina.
- 46-Tutte le difficoltà e gli ostacoli sul sentiero spirituale vi rafforzeranno. Essi possono essere mutati in pietre di base o in aiuti nella sadhana. Fanno crescere in voi nuova forza, zelo e nuovi poteri. Sono delle prove. Essi indicano i vostri difetti e imperfezioni. Non disperate. Marciate con vigore e raggiungete l'obiettivo della vita.
- 47-La vita divina non è perdere se stessi nei labirinti delle teorie o nelle allucinazioni nel nome della meditazione, ma è una assicurazione basata sulla saggezza, una vita basata sulla conoscenza, anche nel mezzo di dolori e piaceri, limitazioni ed isolamenti.
- 48-Affilato come la lama di un rasoio è il sentiero per la Verità o Brahman.

- 49-La sofferenza è un elemento necessario nella crescita spirituale o evoluzione dell'anima. Essa produce Vairagya o distacco, sviluppa il potere della resistenza e la forza di volontà, e rivolge la mente sempre di più verso Dio.
- 50-E' difficile dire quale tipo di ostacoli un aspirante dovrà affrontare sul sentiero spirituale. Le difficoltà, le tentazioni ed i nemici di ogni aspirante differiscono. Ognuno dovrà usare differenti metodi od armi per attaccare il nemico.
- 51-Nel nome di una fittizia spiritualità, non evitate i vostri legittimi compiti nella vita. La vera religione consiste nell' eseguire i vostri compiti con efficienza e lealtà. Ricordate bene questo punto.
- 52-Quando uno cresce in purezza ed avanza sul sentiero spirituale, quando è capace di entrare in profonda meditazione, problemi che precedentemente lo imbarazzavano sono ora risolti facilmente e chiaramente. Ogni cosa è splendente e luminosa.
- 53-Colui che è serio e sincero, che è fermo, paziente e perseverante, può fare qualsiasi progresso voglia sul sentiero spirituale.
- 54-Il raggiungimento di questo obiettivo è possibile solo con una seria pratica di disciplina spirituale (sadhana).
- 55-Anche un po' di sadhana, anche un po' di japa e di meditazione, vi libereranno da grandi angosce e peccati. Ogni passo vi porterà nuova gioia e nuova vita.
- 56-Più avanzate nella sadhana, più crescete in purezza, in pace, in luce, in armonia, in potere e gioia. Ogni passo che fate porta il suo proprio risultato. Quindi, siate stabili e regolari nella vostra sadhana.
- 57-Voi non desiderate fare un'azione sbagliata e tuttavia la fate. Questo è dovuto alla forza dell'abitudine. La vostra volontà è debole; essa è sopraffatta dalla forza dell'abitudine. Attendete. Persistete nella sadhana. Crescerete forti e vincerete sulle vostre vecchie abitudini.
- 58-La vita di un aspirante deve essere dinamica e creativa. Non dovrebbe essere una vita di inerzia o passività. L'inerzia è scambiata per sattva o stato pacifico.
- 59-L'aspirante deve formarsi un chiaro concetto della sua propria anima ed anche della relazione dell'anima con l'Anima Suprema e della sua connessione con il mondo.
- 60- Le necessità di un aspirante dovrebbero essere le più ridotte possibili. Solo allora la mente sarà calma e stabile. Solo allora potrà avere l'indipendenza.
- 61-Frequenti ripetizioni indicano soltanto quanto importante è il tema. Di conseguenza la ripetizione in parole o con i sensi non può arrecare danno. E' altamente benefico e pratico per gli aspiranti.
- 62-Talvolta c'è appannamento, altre disagio o depressione, talvolta c'è esaurimento, talvolta c'è brillantezza. Queste sono le comuni esperienze di tutti gli aspiranti negli stadi iniziali della sadhana.
- 63-Abbandonate smodate finzioni, vane speranze e orgoglio. Non siate troppo familiari con nessuno. Evitate eccessi nelle parole e drastici giudizi. Voi potete gioire della pace.
- 64-Fate del cuore un tempio e adorare costantemente il Signore. Ricercate Lui non qualcosa d'altro.
- 65-Agite come un amministratore, non come un proprietario. Così non sarete legati, in quanto non ci sarà alcun senso di "mio".
- 66-Se desiderate raggiungere libertà o perfezione, dovete abbandonare tutti gli attaccamenti corporei. Dovete praticare l'equanimità e la rinuncia.
- 67-Arate il vostro cuore con l'aratro del distacco. Usate l'occhio della vigilanza. Seminate il seme della salute. Mettete il concime dell'auto-controllo. Fertilizzatelo con l'acqua della purezza. Raccogliete il raccolto dell'eterna beatitudine e dell'immortalità.

- 68-Indossate l'armatura del distacco. Montate sul cavallo dello Yoga. Sollevate l'arma della concentrazione. Uccidete i nemici di egotismo, lussuria ed odio. Entrate nell'illimitato dominio della beatitudine eterna.
- 69-Voi stessi dovete lavorare per la vostra propria salvezza. Voi stessi dovete fare lo sforzo. I santi ed i saggi vi mostreranno il sentiero; essi vi ispireranno e vi elimineranno dubbi e difficoltà.
- 70-Non leggete libri quando osservate il silenzio. Meditate e sentite la comunione con il Signore. Durante il silenzio ascolterete la sottile voce di Dio. Durante il silenzio il sentiero diventerà molto chiaro; godrete di una pace profonda.
- 71-Il silenzio (Mouna) è una parte della disciplina spirituale, esso porta pace e forza e conserva l'energia.
- 72-Non pronunciate parole inutili, non insultate nessuno. Non accusate nessuno. Parlate con parole misurate o controllate. Osservate il voto della sincerità. Siate attenti ed osservate il vostro linguaggio. Agendo in tal modo avrete l'organo della parola sotto il vostro controllo.
- 73-Vi espongo in mezzo verso quello che è stato detto in milioni di volumi: "Sii gentile verso tutti. Esponi la verità. Sii puro. Tu sei Quello. Realizza questo e sii libero".
- 74-Fate che la verità, la giustizia e la ragione regolino la vostra vita. Questo vi porterà armonia, forza e gioia.
- 75-Colui che muore al piccolo sé si solleva all'immortalità.
- 76-Nell'ultima parte della vostra sadhana andrete incontro a differenti pericoli. Dovrete resistere a diverse forme del male. I nemici che sono in attesa sono molto potenti. Sarete lasciati alle vostre proprie inclinazioni, audacia ed ingenuità.
- 77-Vivere nel lusso, vanità, mancanza di fede, lussuria, ira, cupidigia e dieta non vegetariana sono ostacoli sul sentiero della realizzazione di Dio.
- 78-Rinunciate a brame malvagie, praticate l'auto-negazione. Non sarete messi in tentazione.
- 79-Malattie ed affezioni sono purghe karmiche. Siate pazienti, forti e allegri.
- 80-Fate della fede il vostro ruggito, dell'auto-controllo il vostro fuoco, della meditazione il vostro crogiuolo, della verità la vostra fornace, di Ahimsa la vostra incudine, della rinuncia il vostro orefice, del distacco il vostro fuoco e sciogliete in esso il vostro egoismo interiore.
- 81-Dovete ottenere la vittoria nella battaglia spirituale finale. Non preoccupatevi dei ripetuti fallimenti. Un fallimento è una pietra di base per il successo. Ogni volta siete sempre più vicini all'obiettivo.
- 82-Dovete purificare voi stessi, nessuno può purificare un altro.
- 83-Io insegno silenziosamente senza il rumore delle parole, senza confusione di opinioni, senza argomenti e dibattiti infervorati. Insegno agli aspiranti a disprezzare le cose mondane, a cercare quello che è Eterno, a sopportare gli insulti e le ingiurie, a desiderare niente altro che ad amare Dio ed a cercare rifugio in Dio soltanto.

SEMI E FRUTTI DELLO YOGA

Sentiero del Karma Yoga

Il lavoro altruistico (il servizio all'umanità) è il seme. Narayana Bhava (il sentimento che tutte le creature sono manifestazioni del Signore ed io sto servendo il Signore in tutti gli esseri) è quello che è necessario. L'espansione del cuore è il fiore. La purezza del cuore è il frutto.

Sentiero del Bhakti Yoga

La devozione è il seme. La fede è la radice. Il servizio ai bhagavata (adoratori di Dio) è quello che è necessario. La comunione con il Signore è il frutto.

Nishtha (la fermezza) è il seme. Bhava (il sentimento) è la pianta. Maha Bhava è il fiore. Prem o amore divino per il Signore è il frutto.

Sentiero dell'Hata Yoga

Asana (posizione) è il seme. Pranayama (controllo del respiro) è la radice. La pratica regolare è quello che è necessario. La buona salute è il fiore. Una mente concentrata (Ekagrata) è il frutto.

Sentiero del Raja Yoga

Yama (autocontrollo) e Niyama (le osservanze), ecc. sono i semi. Dharana (concentrazione) è la radice. Ishvara-Pranidana (auto-abbandono al Signore) è quello che è necessario. Dhyana (meditazione) è il fiore. Asamprajnata-samadhi (stato superconscio) è il frutto.

Sentiero dello Jnana Yoga

Viveka (discriminazione) è il seme. Vairagya (distacco) è la radice. La Grazia del Guru è quella che è necessaria. Brahma-Jnana (conoscenza del Sé) è il fiore. Moksha (liberazione) è il frutto.

HARI OM TAT SAT

LETTURE SUGGERITE

Sw Sivananda

- La Bhagavad Gita - Ed. Mediterranee - RM
- Concentrazione e Meditazione - Ed. Mediterranee - RM
- Karma Yoga - Ed. Vidyananda C.P. 41- 06081 Assisi PG
- Kundalini Yoga - Ed. Vidyananda - Assisi
- Brahmacharya - Ed. Vidyananda - Assisi
- Lo Yoga nella vita quotidiana - Ed. Ubaldini – RM
- La Bhagavad Gita – Ed. Porpora - Assisi
- La Bhagavad Gita Spiegata – Ed. Porpora – Assisi
- La MENTE i suoi misteri e il suo controllo – Ed. Vidyananda - Assisi

Sw Chidananda

- Medita Queste Verità - Ed. Vidyananda - Assisi
- Voi siete Pura Coscienza
Ed. Appunti di Viaggio - Roma tel. 06.47825030

Sw Krishnananda

- Lo Yoga della Meditazione
Ed. Il Punto di Incontro - Vicenza

Sw Venkatesananda

- Lo Yoga Integrato di Sivananda
Ed. Istituto di Scienze Umane - Roma - tel. 06.5882919
- Il Ramayana di Valmiki - Ed. Vidyananda - Assisi
- Aspetti dello Yoga - Ed. Ist. Sc. Umane - Roma
- Yoga per la perfezione integrale
Ed. Ass. Yoga Sivananda - Vasto - tel. 368.3047087

Gurudev e Swami Chidananda suggeriscono di leggere le sacre scritture (Bibbia, Corano, ecc.) il Mahabarata, il Ramayana, lo Yoga Vasishta, Il Narada Bakti Sudra, il Brahmasudra, nonché le vite dei santi e altri libri scritti da saggi che hanno realizzato la loro unione con Dio come Paramahansa Ramakrishna, Ramana Maharishi, Nisargadatta Maharaj, Swami Venkatesananda, Ananda Moy Maa, Amma, ecc.

TITOLI GIA' PUBBLICATI

- G8 - Sw. Sivananda - DISCIPLINA E OSTACOLI NELLO YOGA
- G9 - Sw. Sivananda - ASANA, PRANAYAMA E PRATYAHARA
- G10 - Sw. Sivananda - BRAHMAN, UOMO SERVIZIO E SILENZIO
- G11 - Sw. Sivananda - LUCE, POTERE E SAGGEZZA
- G12 - Sw. Sivananda - LA FILOSOFIA DELLA VITA
- G13 - Sw. Sivananda - SAGGEZZA DI SIVANANDA
- G14 - Sw. Sivananda - LA CULTURA DEL PENSIERO
- G15 - Sw. Sivananda - INTRODUZIONE AL VEDANTA
- G16 - Sw. Sivananda - DIO ESISTE
- G17 - Sw. Sivananda - SATSANGA CON GURUDEV I
- G18 - Sw. Sivananda - SATSANGA CON GURUDEV II
- G19 - Sw. Sivananda - YOGA DOMANDE E RISPOSTE I
- G20 - Sw. Sivananda - YOGA DOMANDE E RISPOSTE II
- G21 - Sw. Sivananda - ETICA LA VIA DELLA VITA
- G22 - Sw. Sivananda - AHIMSA, CREAZIONE, MORTE, SOGNO

oooooooooooooooooooo

- S8 - Sw. Chidananda - L'UOMO E LA SOFFERENZA.
- S9 - Sw. Chidananda - LE LEGGI della SALUTE e della PROSPERITÀ.
- S10 - Sw. Chidananda - METODI DI MEDITAZIONE.
- S11 - Sw. Chidananda - LA MISTERIOSA MENTE e il suo CONTROLLO
- S12 - Sw. Chidananda - LA VERITA' SULLO YOGA
- S13 - Sw. Chidananda - MEDITAZIONE E PREGHIERA
- S14 - Sw. Chidananda - LO YOGA IN CASA, IL VERO SCOPO della VITA
- S15 - Sw. Chidananda - LA LIBERAZIONE E' POSSIBILE!
- S16 - Sw. Chidananda - LA REALIZZAZIONE TRAMITE LA DEVOZIONE
- S17 - Sw. Chidananda - UN NUOVO INIZIO
- S18 - Sw. Chidananda - LA RINUNCIA
- S19 - Sw. Chidananda - LUCE SULLO YOGA
- S20 - SW. Chidananda - BEATITUDINE INTERIORE
- S21 - SW. Chidananda - DIO COME MADRE DIVINA
- S22 - SW. Chidananda - LA VISIONE DELLA GITA
- S23 - SW. Chidananda - LA QUINTESSENZA DELLE UPANISHAD
- S24 - SW. Chidananda - PREGHIERA E ABBANDONO
- S25 - SW. Chidananda - GENTILI CON SE STESSI
- S26 - SW. Chidananda - DIVINITA' il vostro diritto di nascita
- S27 - SW. Chidananda - LA SAGGEZZA CHE LIBERA

I presenti titoli possono essere richiesti al seguente indirizzo:
Edizioni Porpora - Pieve S. Nicolò, 37 - 06081 - ASSISI - PG
Oppure scaricati dal sito: "edizioniporpora.jimdo.com"
Email: porporaluci@gmail.com