

# L'UOMO E LA SOFFERENZA

\*\*\*

## COSI' PARLA CHIDANANDA

di

Swami Chidananda



Assisi - Luglio 1999

Questo piccolo lavoro è offerto con rispetto, devozione e amore a Gurudev Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Swami Chidananda in occasione del Gurupurnima 1999.

Prima Edizione Italiana: Luglio 1999

Traduzione Italiana di:  
" *Man and Suffering* " & " *So says Chidananda* "  
by Swami Chidananda  
a cura di L. e L. Porpora

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

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

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli  
Tipolitografia Properzio s.n.c.

## Introduzione all'Edizione Italiana

Questo piccolo libro contiene la traduzione di una conferenza di Swami Chidananda tenuta a Zinal (Svizzera) nel luglio del 1988 ed una raccolta di pensieri ed affermazioni di Swamiji precedentemente riuniti in una piccola pubblicazione ad opera dei devoti Libanesi del Centro della Divine Life Society di Beirut.

Qualche mese fa chiedemmo a Swamiji Maharaj cosa potevamo tradurre, tra le sue conferenze raccolte e stampate in inglese, che potesse essere attuale ed adatta al momento che l'Italia e forse anche il mondo sta vivendo. Egli ci pensò un po' e poi ci fece avere un libricino con il testo di questa conferenza, con il sottinteso commento: questo è sempre attuale, purtroppo, l'uomo deve sempre confrontarsi con il dolore e la sofferenza finché non raggiunge la liberazione in Dio.

Al precedente testo abbiamo aggiunto una raccolta di pensieri e affermazioni di Swamiji che ci è pervenuta dai devoti del Centro di Beirut. Il loro bellissimo lavoro ha prodotto un insieme di gemme preziose del divino pensiero di Swami Chidananda che mettono chiaramente in luce la Sua grandezza, la Sua universalità e la Sua Divinità.

Nella traduzione dei testi siamo rimasti volutamente più aderenti allo stile parlato di Swamiji, a svantaggio, talvolta, di una migliore forma italiana, ciò per privilegiare e per cercare di essere più vicini possibile al modo di esprimersi di Swamiji e per mantenerne tutta la Sua freschezza, immediatezza e comunicativa.

Siamo certi del favorevole accoglimento di questo semplice lavoro che umilmente mettiamo e offriamo, con devozione, rispetto e amore, ai Santi Piedi del nostro adorabile Maestro in occasione del Gurupurnima (28 luglio 99).

Al lettore italiano la possibilità di trarne vantaggio, mettendo in pratica i Suoi insegnamenti nel seguire il proprio personale sentiero spirituale.

Con l'augurio che ciò sia per tutti i lettori di grande giovamento.

*I TRADUTTORI  
Assisi - Luglio 99*

## PREGHIERA UNIVERSALE

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore  
Salutazioni e prostrazioni a Te.  
Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,  
Tu sei Satchidananda,  
Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.  
Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,  
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.  
Concedici forza spirituale interiore per resistere alle  
tentazioni e controllare la mente.  
Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.  
Riempi i nostri cuori di divine virtù.  
Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.  
Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.  
Concedici di ricordarTi sempre.  
Concedici di cantare sempre le Tue glorie.  
Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.  
Concedici di dimorare in Te per l'eternità.

*Swami Sivananda*



## L'UOMO E LA SOFFERENZA

di

Swami Chidananda

La sofferenza, in qualsiasi modo ne siate collegati, la sua natura entra dentro di voi. Se vi avvicinate ad un fuoco fiammeggiante diventerete caldi; se camminate vicino ad un ghiacciaio, sentirete freddo. Questo ci rivela la centrale verità della relazione tra l'uomo e la sofferenza.

Il nostro universo mondano è un piano od una dimensione dove dominano, in coppia, gli opposti. Abbiamo luce ed oscurità, giorno e notte, caldo e freddo, felicità e miseria, gioia e dolore, guadagno e perdita, onore e biasimo, appagamento e delusione, successo e insuccesso. Quindi, questo è un mondo imperfetto fatto di opposti. Se c'è da provare dolcezza, c'è anche l'amarrezza. C'è la sicurezza come anche il pericolo, la salute e la malattia, il confortevole e lo scomodo. Il nostro mondo è fatto di esperienze imperfette, più della metà delle quali sono dolorose, spiacevoli o anche insopportabili. Fame e sete tormentano l'umanità. Abbiamo il caldo torrido dell'estate ed il freddo pungente dell'inverno. L'individuo, essendo totalmente coinvolto in questo processo fenomenico fatto di queste imperfette esperienze, oscilla sempre tra gioia e dolore, felicità e miseria. Tutte le cose qui sulla terra sono limitate dal tempo e dallo spazio. Esse sono soggette al decadimento ed alla dissoluzione, sono instabili e sempre soggette al cambiamento. Questo è il carattere e la natura di tutte le cose create. Esse sono transitorie, deperibili e soggette alla distruzione.

L'uomo cerca di trovare in questo mondo uno stato di permanente, continua felicità e piacere. Mentre, per la propria natura essenziale di questo universo, ciò non è possibile. E' una futile ricerca, come correre dietro alle ombre o cercare di afferrare le bolle di sapone che scoppiano. Nessuna meraviglia quindi che l'uomo sia sempre così insoddisfatto e scontento, soggetto a frustrazioni ed a delusioni. Ma non c'è nulla di sbagliato in questa situazione. E' solo follia dell'uomo aspettarsi qualcosa che il mondo non può dargli.

Quando un essere umano nasce sulla terra, il mondo non gli viene incontro e gli dice: "Vieni, ti darò felicità e soddisfazioni". Così non c'è giustificazione alcuna per l'uomo aspettarsi felicità e appagamento qui, su questa terra. Ma, al contrario, lo Spirito Supremo ha inviato con continuità messaggi al genere umano per comunicargli con assoluta convinzione la verità che **il destino dell'uomo è Pace e Beatitudine Suprema**. L'uomo non è venuto al mondo per soffrire e piangere. Egli è venuto qui per utilizzare questa nascita e vita umana e farne il mezzo per entrare in uno stato di pace e gioia. Questo è il messaggio eterno del Divino all'umano; questo è il messaggio eterno dell'Universale all'individuo. Questa è la promessa di Dio all'uomo. Questo è il messaggio che è stato raccolto da tutti i messaggeri di Dio. Tutte le grandi anime illuminate che sono apparse in differenti luoghi e tempi sulla terra, hanno proclamato questo supremo obiettivo della vita umana ed hanno invitato l'umanità a reclamare il proprio diritto di nascita, ad andare oltre il dolore e raggiungere la gioia eterna,

conseguire quello stato divino che è già insito dentro ognuno di noi e fare di questa vita terrena un mezzo per sollevarsi a questa esperienza.

Coloro che hanno dato ascolto a questo messaggio, che hanno riconosciuto questa verità ed hanno risposto a questa chiamata, sono gli Yogi. Lo Yogi è venuto a conoscenza che c'è uno stato supremo di gioia e beatitudine che deve essere sperimentato. Egli ha anche visto che questo è un mondo di dolore e di morte, di vecchiaia e di malattia, di angoscia e di sofferenza, gran parte del quale è al di là del controllo dell'uomo. Inondazioni e terremoti, vulcani e maremoti, epidemie e pestilenze, guerre e carestie, sono affezioni causate da elementi sui quali l'uomo non ha il controllo. Questa è stata la situazione della vita umana sulla terra fin dalla creazione. Ci sono alcune calamità naturali su cui non abbiamo nessun controllo. Possiamo cercare di proteggere noi stessi e minimizzare le sofferenze causate da queste manifestazioni, ma non c'è alcun sistema per fermarle. Inoltre ci sono sofferenze causate da altre forme di vita, visibili ed invisibili. Animali selvaggi, insetti, batteri, germi e virus. Tutto questo richiede costantemente un tributo di vite umane. Gli ospedali sono pieni di pazienti sofferenti e gementi. I dottori cercano di fare del loro meglio per combattere queste malattie. La scienza medica cerca di scoprire portentose nuove e sempre migliori medicine, ma le malattie continuano a proliferare.

Verso l'inevitabile, quale dovrebbe essere allora l'atteggiamento dell'uomo? Vivere in continua paura e ansietà non porta a nessun buon beneficio. Così, avendo fede in Dio, uno dovrebbe sviluppare la capacità di sopportare l'inevitabile con forza d'animo. Una certa quantità di dolore fisico nella vita è inevitabile. A causa della natura propria del nostro stato umano, il nostro intero corpo fisico, dalla testa fino alle estremità dei piedi è capace di darci molti tipi di dolori. Tutti voi che siete qui presenti l'avete sperimentato su voi stessi. Poiché ogni parte del corpo è capace di produrre dolore, così dobbiamo sviluppare una certa forza interiore e riconoscere l'inevitabilità di questo fatto. Dobbiamo riconoscere l'esistenza della sofferenza come parte della vita umana ed allora coltivare un atteggiamento interiore che non permetta che questo ci influenzi creando un centro interno di serena calma e pace che rimane non influenzato dalle circostanze esterne. Questa è chiamata la Scienza dello Yoga. In una scrittura sullo Yoga un tale stato interiore di incrollabile stabilità e di ferma non influenzata calma è chiamato "Yoga". Equanimità dell'essere interiore che rifiuta di essere disturbato da qualsiasi accadimento è Yoga. C'è ancora un'altra definizione dello Yoga: "Quella scienza e pratica che rende possibile per l'uomo la finale cessazione della sua continua connessione con il dolore che dura tutta la vita." L'unione dell'uomo col dolore viene in effetti interrotta così che egli può andare al di là del dolore, dell'angoscia e della sofferenza. Questo processo che porta al distacco della vostra unione col dolore è conosciuto come Yoga. Lo Yoga vi porta al di là dell'angoscia e della sofferenza e vi rende stabili in uno stato di pace e di gioia.

Cos'è questa sofferenza? Quando vedete un essere umano che soffre, voi dite: "E' una persona molto sfortunata, che peccato e che grande disgrazia!" Voi chiamate una persona benedetta e fortunata se la sua vita è piena di gioia e felicità. Qual'è questo stato di gioia e di felicità che vi fa pensare che quella persona è un essere fortunato? Se siete capaci di comprendere questo stato allora sarete capaci di comprendere il suo opposto: la sofferenza. Felicità e gioia sono esperienze desiderate da ognuno. Chiunque cerca di raggiungere e mantenere questo stato per renderlo continuo e permanente. E' uno stato che non si vuole lasciare. E' un desiderabile stato che ci si sforza di mantenere con continuità. "Io voglio essere sempre felice; farò tutto quanto è necessario per raggiungere e mantenere la felicità così che essa non si allontani mai da me". Questa è l'eterna ricerca dell'uomo. Ma il

suo opposto, il dolore, nessuno cerca di raggiungerlo, nessuno ne va alla ricerca, eppure ugualmente esso vi raggiunge. *Voi non avete riposo finché non ve ne siete liberati. Quando siete stati capaci di liberarvi da quella esperienza, tirate un sospiro di sollievo e attentamente cercate di evitare che ciò accada di nuovo. Esercitate la ragione e l'intelletto per escogitare mezzi che vi renda liberi dalla sofferenza.*

Qui c'è un punto interessante: voi dovete fermarvi e pensare se la sofferenza è o no una entità attuale. Se realmente esiste, o è semplicemente uno stato di assenza di felicità, od un allontanarsi dalla felicità. E' solo un termine od una parola data ad uno stato negativo che implica o costituisce l'assenza di gioia? Il Vedanta considera questo punto di vista non dovuto a semplice ragionamento intellettuale. Non arriva a questa conclusione semplicemente attraverso la speculazione e la logica. Questa affermazione è basata sulla reale esperienza. Sia che voi siate un filosofo o che siate un credente che ha fondato il suo credo nell'esistenza di un grande Essere Cosmico che è al di là di questa transitoria esperienza, c'è qualcosa di comune in ambedue. Voi affermate l'esistenza di qualcosa al di là dell'umana, ordinaria esperienza ed avete perfettamente ragione nel credere ciò. Questo credo è stato trovato esatto dall'esperienza di innumerevoli mistici ed anime illuminate; essi hanno dichiarato ciò con ferma convinzione, con l'autorità della loro personale esperienza e da quella base di coscienza della realtà lo hanno dichiarato all'intera umanità: "Oh uomo, ascolta! Osserva! Esiste una grande, immutabile, eterna realtà, paragonata alla quale ogni cosa qui è una semplice effimera ombra. Quella soltanto è l'unica vera sostanza, è totalmente piena, è suprema perfezione, raggiungendo la quale si va al di là di tutti i dolori e le sofferenze. Quella realtà è eterna esistenza, essere eterno, senza inizio e senza fine. E' coscienza luminosa e schietta, pura beatitudine".

Fin qui nulla da dire, questo è il Dio di coloro che credono. Ma c'è qualcosa in più su questo, che è della massima importanza e che vi darà la risposta alla domanda: è la sofferenza una positiva realtà o è l'assenza di qualcosa di reale? Saggi e illuminati, uomini di Dio non solo sperimentarono la Realtà come trascendente e di questo mondo, ma incomprendibilmente, meraviglia delle meraviglie, quando essi scesero da quelle grandi altezze della Coscienza di Dio ed una volta ancora guardarono l'universo intorno a loro, rimasero stupefatti da quello che videro. Alla loro illuminata visione quell'Essere Cosmico fu visto pervadere ogni luogo, avvolgere ogni cosa, essere immanente in tutte le cose. Essi osservarono l'intero cosmo come riempito dalla presenza del Principio Divino. Gli antichi veggenti dei Veda e delle Upanishad, gli antichi e moderni mistici occidentali che provengono da fedi e religioni diverse, tutti confermarono la stessa identica verità ed erano tutti uniti in questa identica esperienza divina: Dio è qui ora! Ma anche questo non era tutto. Essi fecero un'altra scoperta. Stupefatti da questa universale visione della presenza Divina nel cosmo, sopraffatti da quella esperienza, quando chiusero i loro occhi e portarono le loro menti all'interno e si immerse nella profondità di loro stessi, anche lì videro la presenza della Divina perfezione.

Così, qui voi siete messi a confronto con questa grande eredità spirituale di tutto il genere umano: non solo la presenza all'esterno di un Essere trascendentale, uno Spirito totalmente caritatevole, ma anche la grande notizia di una Realtà che dimora all'interno di noi e la cui radianza brilla con lo splendore di mille soli! Essi avevano trovato che DIO E' DAPPERTUTTO!

Ora fate una pausa e mettete questi due mistici fatti insieme: Dio è dappertutto, Dio è dentro di noi. Dio è la presenza che dimora in tutti gli esseri. Ogni nome e forma custodisce l'Essere Divino. Questa è una verità, l'altra è che Dio è beatitudine assoluta, perfezione e

gioia assolute. Secondo quanto dice San Francesco d'Assisi, Dio è: "la pace che oltrepassa ogni comprensione"; secondo il Vedanta: Dio è Ananda - gioia e pace che è sempre presente. Egli pervade questo Universo. Egli dimora dentro di voi come l'essenza reale del vostro essere. Egli dimora in tutti. Mettete insieme queste due verità: la Divinità è gioia e pace Suprema e il Divino è presente ovunque e vi riempie dall'interno. Allora come è possibile che voi possiate sperimentare qualcosa di diverso da questa sempre presente pace e gioia? Come può l'oscurità essere presente dove c'è la luce? Voi non potete avere il calore dove c'è neve e ghiaccio. Non potete avere null'altro che dolcezza nello zucchero e nel miele.

Il mio lavoro qui è quello di darvi alcune verità su cui meditare profondamente. Dovete riflettere su questi fatti che sono immutabili, sono verità eterne. Che nel centro del cuore ci sia gioia e pace è una realtà eterna. Allora dolore e sofferenza sono errori nella vostra coscienza che richiedono una correzione. Lo Yoga è l'arte e la scienza di vivere che gradualmente porta lo Yogi al di là dell'angoscia e del dolore e gli assicura una esperienza di pace assoluta. Questo è l'insegnamento della Bhagavad Gita. Lo Yoga diventa il distruttore del dolore e della sofferenza per colui che è autocontrollato e moderato in tutte le cose, che va attraverso la vita con distacco interiore, guardando tutte le cose senza attaccamento. Questa è la verità spirituale interiore.

Ma voi cosa vedete su questo piano terreno? Tutte le persone sono piene di angoscia e di sofferenza, piangono e si lamentano. Questo è un paradosso. Voi vedete l'esistenza della beatitudine suprema che è impossibile negare perché è stata confermata da esperienze dirette e, ancora, il fenomeno della sofferenza umana. Come è possibile che coesistano? Dio creò l'uomo e l'uomo creò la lotta e il litigio. Dio creò l'atomo e l'uomo creò la bomba atomica. Dio diede all'uomo un cuore per amare e l'uomo mise l'odio in esso.

Ma consideriamo qualche altra cosa. Gli esseri umani in un passato remoto erano in uno stato selvaggio. Essi riuscirono ad organizzare un ambiente vivibile nella natura circostante con grande difficoltà. La sopravvivenza era il maggior problema ed era reso più acuto dalla presenza di elementi sfavorevoli. Così l'uomo era sempre alla ricerca di nuovi territori dove le condizioni di vita, il cibo e il riparo fossero meno difficili e dolorose. Alla fine, attraverso l'evoluzione storica, l'uomo cominciò ad organizzarsi in famiglie, poi in comunità e gradualmente mise fine ai suoi vagabondaggi e si fermò formando villaggi. Ricavò il suo sostentamento dall'autosforzo, ottenne l'acqua scavando pozzi, il cibo coltivando la terra, ecc. Ora l'essere umano ha come grande ideale politico e sociale una nazione come la Svezia che è lo stato del benessere. Ognuno in quello stato dovrebbe essere felice! Ma invece gli Svedesi hanno il più alto tasso di suicidio nel mondo. Considerate anche questo: gli Stati Uniti pensano che il denaro può assicurare il benessere e la felicità umana, così essi fanno della ricchezza il primo obiettivo - ci fu un periodo in cui l'oro era Dio. Quindi gli Stati Uniti si sforzarono di cercare di portare la felicità attraverso il denaro. Sembrò ad essi di avere il successo dove Dio aveva fallito. Ma considerate questo paradosso: scoprirono che con il denaro si può ottenere tutto eccetto la felicità.

Considerate anche lo stato del benessere (e le sue conseguenze). Quando Dio è beatitudine e questo intero cosmo è pieno della Sua beata presenza, come è possibile che il dolore e la sofferenza siano presenti in questo universo pieno di beatitudine? Io ora sto cercando di mostrarvi il fatto che lo stesso uomo è il creatore della maggior parte della sua sofferenza. L'uomo crea la sua sofferenza dalla sua propria follia e cupidigia. L'essere umano è la creazione Suprema di Dio poiché egli è dotato del potere di pensare, ragionare e provare emozioni con il suo intelletto, cosa che le altre forme di vita non hanno. Questo mondo è la casa della famiglia umana di cui Dio è padre e madre. Così noi siamo tutti imparentati come



membri di un'unica famiglia. La nostra relazione dovrebbe essere un rapporto di mutua buona volontà, gentilezza e amore. In più, dobbiamo riconoscere che l'uomo è la maggior causa di tutte le sofferenze umane più di tutte le altre cause messe insieme. Riguardo quello che è inevitabile non c'è molto che voi possiate fare, ma circa quello che voi avete creato è vostra responsabilità disfarlo. L'uomo deve fare un dietrofront e non andare più nella direzione dell'oscurità. Egli deve rigirarsi, fronteggiare la luce e vivere nella luce e fare di questo mondo un luogo degno di vivere. L'uomo deve imparare ad essere un buon vicino e un buon Samaritano ed un vero rappresentante del Divino. Questo è il più cruciale di tutti i punti in questo contesto.

Così ci sono due aspetti della sofferenza, uno soggettivo e l'altro quello che uno vede dappertutto intorno a sé. Quale di questi è più importante per voi? Volete vivere tutta la vita auto-compatendovi per la vostra infelicità, o essere consapevoli delle sofferenze degli altri e pensare nobilmente: "Può Dio avermi mandato qui in modo tale che io possa fare qualcosa per aiutare a rimuovere le sofferenze degli altri?" Ponete a voi stessi questa domanda: "Dio chi ama di più?" Dio ama quegli esseri che amano tutte le creature che Egli ha creato. Fare del bene agli altri è il modo più sicuro di trascendere le vostre sofferenze. Troppe preoccupazioni per le proprie soggettive sofferenze significa chiudere la porta alla gloria, confinando se stessi in una piccola limitata area di vita e può essere il mezzo per moltiplicare le proprie angosce. Più vi ci soffermate più esse crescono. Dimenticate voi stessi, siate centrati in Dio e siate completamente occupati nel cercare di portare felicità al vostro prossimo. Usate il vostro corpo a beneficio degli altri. Dio vi benedica tutti.

OM Shanti, Shanti, Shanti!

*Swami Chidananda*



## COSI' PARLA CHIDANANDA

di

Swami Chidananda

Adorazione ed omaggi a Te, Oh Signore, Tu sei colui che è senza inizio e senza fine, l'eterno, l'immortale, Tu sei l'onnipervadente ed immanente Realtà che dimora in tutti i mutevoli ed evanescenti nomi e forme che noi chiamiamo mondo. Tu sei oltre lo spazio infinito ed oltre il tempo, eterno, e sei la sola e unica Realtà tra queste passeggiere apparenze!

Possa Tu concederci la grazia di conoscerTi come tale e non di immaginarTi come un qualche fantasioso essere che le nostre menti hanno concepito - un Dio di nostra creazione. Possiamo noi conoscerTi come Tu sei e possiamo cercare di sperimentarTi come Tu sei - l'unica, *ora e qui* sempre presente Realtà che riempie tutta l'esistenza da dentro e da fuori e che brilla attraverso tutta l'esistenza come ciò che è udito, visto, gustato, toccato e odorato. Tu sei l'unica e sola Esperienza.

Possa questa consapevolezza essere concessa da Te a tutte le sincere anime ricercatrici, che esse possano cercare correttamente ed aspirare a quello che è autentico e genuino, non a quello di cui hanno udito, immaginato o concepito. Perché è dalla corretta ricerca e dalla giusta aspirazione che la vera realizzazione risulterà e la vera esperienza emergerà.

-----

Nel contesto del Sanatana Vaidika Dharma ( la religione che deriva dai Veda, l'Hinduismo), l'ideale del *paropakara* (fare del bene agli altri) è stato innalzato al punto più alto. Esso brilla come l'ideale supremo della vita e del vivere. Ad un punto tale che viene detto all'anima individuale: "Oh Uomo ti è stato dato questo corpo per il solo scopo che tu possa impegnarlo nel fare del bene agli altri".

Vyasa rivela questo segreto in un breve aforisma dicendo: "*paropakarah punyaya papaya parapidanam* - fare del bene agli altri è virtù, danneggiare gli altri è peccato."

Se vuoi fare di te stesso il più adatto, perfetto ed elevato vaso per ricevere la Conoscenza Suprema che porta alla liberazione, allora scaccia il tuo egoismo e diventa un operatore del bene. Senza aspettarti nulla, senza voler nulla, altruisticamente, senza ego - in un supremo spirito di totale dedizione. Il servizio altruistico (*Nishkama paropakara*) è il segreto per ottenere la conoscenza di Brahman (*brahma-jnana*) perché è l'unico processo con cui l'ego può essere eliminato totalmente. Poi non c'è più nulla che possa ostruire il sorgere in te della più completa manifestazione della Divina Conoscenza.

-----

Tu sei eterno, al di là del tempo. Tu sei senza tempo. Ciononostante, anche se hai le tue radici in quello stato di assenza di tempo, tu ora vedi te stesso essere una creatura del tempo. C'è dunque un modo qualsiasi in cui noi possiamo trarre profitto da questa peculiare e paradossale situazione in cui siamo presi? Mentre siamo nel tempo possiamo sfruttare questa situazione a nostro vantaggio e utilizzarla in modo fruttuoso?

I nostri antichi saggi ci ammonivano: "Dimentica, il passato non esiste. E' finito. Non sentirti oppresso da esso. Ma prima di dimenticarlo prendi da esso tutte le lezioni e la saggezza che ti ha insegnato, sul mondo e su te stesso. Poi concentrati totalmente sul presente. Focalizzati su tutte le opportunità che esso ti offre ogni giorno. Prendi il presente in ambedue le tue mani in un modo dinamico, creativo, costruttivo. Sii sempre positivo".

Mentre così tu prendi la saggezza dal passato e ti concentri sulle opportunità del presente, visualizza quello che aspireresti a diventare nel futuro. "Io voglio essere un'anima liberata. Voglio essere uno strumento di Dio e un benefattore dell'uomo. Desidero portare gloria e onore al mio Guru, diventare una personificazione dei suoi insegnamenti, di quelli delle scritture e di quelli di tutti i grandi santi."

In questo modo utilizza il tempo per andare al di là del tempo. Raggiungi il tuo vero stato di onniperfetto Essere eterno, trascendente il tempo. Fai questo ora e diventa beato!

-----

Il Signore Krishna dice ad Arjuna: "Io sono il Principio interiore, Oh Arjuna. Io risiedo nei cuori di tutti gli esseri. Io sono l'eterno dentro il non-eterno. Colui che vede Me dappertutto e vede ogni cosa in Me, non sarà mai separato da Me, né lo sarò mai separato da lui."

Queste sono tutte affermazioni dirette. Non c'è alcuna complicata filosofia né significato nascosto o indiretto. Tutti possono facilmente afferrare la grande verità proclamata, il fatto centrale dell'esistenza di Dio e della Sua Creazione, come è stato dichiarato da Dio stesso, così che tu puoi fare di esso la base della tua visione della vita.

Com'è che sebbene questa verità sia stata letta e ripetuta migliaia di volte, noi ancora non riusciamo a mantenere questa visione? La risposta a questa domanda è data proprio all'inizio dell'undicesimo capitolo della Gita. "Arjuna, Egli è più sottile del più sottile, il più sottile di tutte le cose. Arjuna la tua visione è grossolana".

"Perché la mia visione è grossolana?" Questa è la domanda che Arjuna non pone. La tua visione è grossolana perché tu percepisci attraverso un cuore dove non c'è la purezza della sottigliezza o la finezza della purezza. La tua visione è grossolana perché tu percepisci ed interpreti attraverso una mente che è essa stessa grossolana, non è pura, sattvica, spirituale; non è divina. La purezza non è stata consapevolmente coltivata.

"Se il tuo cuore e la tua mente sono puri, tu vedrai Me". Quando il cuore è puro e riempito di luce, Dio è percepito dappertutto attraverso la visione umana. Dio dimora in un cuore ed una mente puri. Quindi rendi te stesso puro, immacolato, raggiante. **Questa è la chiave. Questo è il segreto.**

-----

Una parte essenziale di quello che è conosciuto come yoga, o sadhana, o vita spirituale è la trasformazione di quello che è basso e grossolano in ciò che è sublime, sottile, raffinato e puro. E' una trasformazione da quello che è semplicemente umano nel Divino, dal mondano o secolare, nello spirituale.

Questo processo dovrebbe essere fatto prevalere consapevolmente. Se la sadhana esteriore è accompagnata da questo processo interiore, allora essa è eseguita nella maniera giusta ed avrà l'effetto desiderato. Anche i nostri sentimenti, emozioni, pensieri e reazioni dovrebbero essere sottoposti a questa trasformazione. Essi devono cominciare ad avere qualcosa della qualità dello Spirito.

Quindi uno dovrebbe sempre verificare su se stesso: "questa trasformazione interiore sta avendo luogo dentro di me? Giorno dopo giorno, quando faccio il mio japa, puja, upasana (adorazione), swadhyaya (studio delle scritture), asana e pranayama, questo processo di alchimia essenziale, si sta verificando nel mio essere interiore?"

-----

L'Autorealizzazione è la realizzazione di quel Dio che splende dentro la camera del tuo cuore spirituale come la vera essenza del tuo essere; come il tuo vero, essenziale, reale Sé; la tua eterna divina identità - al di là di questa temporanea, passeggera, mutevole, umana identità che è solo una esteriore, apparente, relativa realtà. La tua reale identità è coperta dalle apparenze di questa realtà temporanea. E non importa con quale aspetto questa temporanea realtà è presente come elemento che nasconde e copre la tua vera identità, essa deve essere gradualmente messa da parte, eliminata, trascesa.

Può essere presente come un orribile, indesiderabile aspetto. Può essere una inevitabile apparenza che non è né terribile, né desiderabile. O può essere un aspetto sublime. Ma, nonostante ciò, come il grande filosofo ha affermato: "Una gabbia è sempre una gabbia, che sia fatta di ferro, di argento o di oro." Anche una gabbia d'oro nega la libertà; quindi deve essere eliminata. Può essere più bella e preziosa di una gabbia di ferro, ma compie la stessa funzione. Quindi, un giorno, anche il nostro attaccamento ad essa deve andarsene. La soluzione è: o l'eliminazione del cento per cento o niente.

-----

Si dice che senza la Grazia Divina non è possibile essere vicini ad una personalità spirituale e che non è possibile ricevere su questo piano terrestre le attive benedizioni di quella personalità spirituale. Le nostre eccezionali e rare circostanze di essere provvisti di un ambiente ideale e di tutto quello che è necessario e favorevole per la nostra evoluzione spirituale, prova che siamo dei ricettori della Grazia di Dio estremamente fortunati e che la Grazia di Dio è presente in abbondanza nella vita di ognuno di noi. Se riconosciamo questa verità noi ci sentiremo sollevati e non ci sarà alcuno spazio per la disperazione.

In questa età del ferro (Kali Yuga), in questo nostro mondo, nella situazione prevalente nella odierna società umana, noi realizzeremo quanto siamo benedetti per essere in una atmosfera spirituale, con la rara benedizione della compagnia di altri ricercatori. Tutte queste cose e molte altre ci arrivano donate dalla Grazia Divina, dalle benedizioni dei Santi e dal nostro meritorio passato.

Date queste circostanze e queste facilitazioni, se faremo buon uso di tutto il nostro tempo e delle nostre energie e dirigiamo la nostra attenzione verso l'Obbiettivo Supremo, noi possiamo fare ogni giorno un processo di avanzamento verso l'esperienza di Dio.

Quindi conduci una vita spirituale, una vita divina. Sii essenzialmente un aspirante, un sadhaka. Non avere nessun' altra aspirazione. Nella tua soggettiva coscienza senti: "Io sono un ricercatore della grande Realtà. Questa è la mia verità, questa è la mia reale identità. Io sono un ricercatore e la Divina Esperienza è il mio obbiettivo, il vivere divinamente è la mia strada."

Così, con l'aiuto di Dio, la fede assoluta nelle parole di Gurudev e, soprattutto, con il dominio sul tuo proprio sé, abbi una intensa fede nella tua abilità di raggiungere l'obbiettivo, con il giusto sforzo e la giusta energia. Proprio questo è il modo di riconoscere la preziosa natura del dono che hai ricevuto da Dio.

-----

Tre volte benedetti sono coloro che avendo scelto questo glorioso sentiero spirituale lo stanno seguendo con diligenza, sincerità e grande serietà, non facendosi ingannare dalle passeggere apparenze esteriori. Con una vigilanza continua, essi hanno effettivamente evitato a loro stessi di essere deviati verso sentieri secondari che portano via dall'obbiettivo. Essi sono sempre vigili e attenti ai nemici interiori che dimorano dentro di loro come parte della propria triplice natura e si mantengono sempre armati ed in guardia contro le sottili tentazioni della propria umana natura, della loro mente umana.

Tre volte benedetti sono coloro che essendosi così resi consapevoli della loro suprema divina missione in questa vita terrena, vivono la loro vita nella luce di questa consapevolezza, in una via orientata verso Dio, portando una qualità divina ai loro pensieri, parole e azioni; che sono attivi nell'indagine e nella discriminazione e che, con grande serietà e sincerità, si mantengono sul diritto e stretto sentiero che porta alla realizzazione, alla liberazione ed alla divina perfezione.

-----

Che la tentazione sia parte della vita spirituale è stato dichiarato tanto tempo fa da Yamadharmaraja (il Signore del Dharma e della Morte) al giovane Nachiketas nella Kathopanishad. Le attrazioni cercano sempre di distogliere la nostra attenzione, ci allontanano sempre dal sentiero e ci fanno dimenticare l'obbiettivo. Quindi devi essere vigile e all'erta. Devi irrobustirti per resistere alle lusinghe delle attrazioni di questo mondo di apparenze in cui devi vivere e attraverso il quale devi muoverti verso l'Obbiettivo Supremo.

Tu devi esercitare la tua discriminazione. Sii intelligente e saggio, non essere puerile. Nell'ascesa dello spirito verso la perfezione totale e la liberazione, ogni passo è assalito da tentazioni e attrazioni per farti prendere il sentiero più facile, il piacevole sentiero che porta all'oscurità e alla schiavitù. Devi mostrare maturità e, con risolutezza, scegliere il sentiero che porta al tuo bene più alto, al tuo supremo benessere.

Quindi la chiamata è per la saggezza. L'appello è per essere saggio, per essere il tuo migliore amico, il tuo benefattore. Non danneggiare te stesso. Non andare in cerca del dolore. Non andare dietro all'oscurità ed alla schiavitù quando sei sul sentiero che porta alla luce, alla realtà, all'immortalità, alla liberazione suprema. Quindi alzati, svegliati e finché non raggiungi il Supremo Obbiettivo, sii consapevole e attento a questi ostacoli sulla via.

-----

Molti problemi per un ricercatore sono dovuti a negligenza piuttosto che ad ostinazione, ad errori piuttosto che a peccati, a debolezza piuttosto che a cattiveria, a stupidità piuttosto che a licenziosità, come anche ad una certa mancanza di vigilanza ed alla trascuratezza a mantenere un certo livello minimo di tono spirituale nel proprio modo di pensare, di sentire e di vivere. Quindi è necessario mantenersi stimolati ad una certa condizione di tensione interiore. Tensione in un positivo e desiderabile senso del termine, non in senso negativo. Questa tensione essenziale è chiamata *tapasya*, è chiamata determinazione e risolutezza.

Quindi, andare avanti procedendo oltre, verso Dio, verso la perfezione e la liberazione, avendo sempre fiducia in Dio, dipendendo da Lui, ma ciononostante, sforzandosi con tutto il cuore, con determinazione, con risolutezza e con profondo interesse.

-----

Ringraziamo Dio che in questo Kali Yuga i peccati mentali non vanno ad aumentare il karma, altrimenti andremmo tutti all'inferno. Poiché grazie alla Sua grande compassione, Dio ha così ordinato che nel Kali Yuga il peccato mentale non venga portato a carico della persona. E' per Sua Grazia che il pensare sbagliato non ti viene conteggiato, perché, sebbene tu danneggi te stesso mantenendo questi cattivi pensieri, nessun male viene fatto agli altri, così ciò non è considerato un peccato.

Ma tale è la Sua Grazia, che nel Kali Yuga, se tu pensi di fare del bene a qualcuno è un punto a tuo favore e ti viene conteggiato come merito. Qualsiasi pensiero cattivo o malvagia intenzione non è considerata come punto a sfavore. Altrimenti, Dio solo sa dove saremmo.

-----

La verità soltanto ci può liberare. La falsità non ci può liberare. Il pensiero illusorio è una trappola. La mente è la sede dell'illusione e del pensare erroneo. Noi non ce ne rendiamo conto, ma è così. La mente è quindi la barriera più grande tra te e Colui che è più vicino a te della cosa a te più vicina, la Realtà che dimora all'interno, Dio. Quindi con umiltà e semplicità dobbiamo avvicinarci a Dio in completa fede, in assoluta fiducia, mettendo da parte nozioni contrarie che sono create dalla mente che è illusione (Maya).

-----

Tu solo sai perché stai facendo qualche cosa. Se quello che stai facendo è contro la tua intera vita, i tuoi principi ed ideali, è molto fastidioso. E nessuno vuole essere infastidito. Così tu convenientemente cerchi di nascondere, di chiudere un occhio, di metterlo fuori dalla vista in modo che non ti disturbi. Questo è quello che fa la mente. Non ti permette di vedere te stesso diritto in faccia ed accettare e ammettere quale è il vero motivo dietro quello che stai facendo. Quindi analizza sempre i tuoi motivi più interiori.

-----

Essendo Onnipresente e al di là del tempo, Dio è sempre qui, ora, in tutti i tempi ed in tutti i luoghi. Egli è presente all'interno come al di fuori. Questa è la verità centrale realizzata da tutti i mistici. Questa verità ci rende liberi. Quando questa verità sorge dentro di noi - attraverso la fede profonda, il credo e la fiducia nelle parole di coloro che sono i nostri benefattori - allora in verità uno comincia davvero a vivere. Perché solo allora uno vive, si muove ed ha il proprio essere in Dio.

Finché questa esperienza non è raggiunta su tutti e tre i livelli, fisico, mentale e spirituale, uno dovrebbe riempire se stesso con tutto quello che è Divino. In tutti questi tre livelli, ricolmati di Dio attraverso un continuo ininterrotto pensiero di Dio, una continua ininterrotta consapevolezza della verità che Dio è onnipervadente ed eterno, che Egli è qui, ora. Dio è onnipervadente, quindi Egli è qui. Dio è al di là del tempo, eterno, quindi Egli è, ora.

Essere aderente a questa verità significa essere vicino a Dio in Spirito. Verbalmente riempi te stesso di divinità cantando il Suo Nome, parlando solo di Lui, lodandoLo, glorificandoLo, pregandoLo e pronunciando parole gentili che portano consolazione e gioia. Esternamente, coltiva la compagnia di gente credente, pia nella devozione e seriamente impegnata nella sadhana. Sii in compagnia di elevate scritture e di libri spirituali. Internamente, nel centro del tuo cuore, coltiva la compassione, la gentilezza, la sincerità, l'integrità e la nobiltà.

In questo modo, riempi sempre te stesso di cose divine, sia nella vita esteriore che in quella interiore. Conduci una vita totalmente e completamente orientata verso Dio sia all'interno che all'esterno. Questa è la strada per crescere nella Divinità, progredire verso la Divinità, raggiungere l'esperienza della Divinità ed alla fine essere stabilito nella Divinità.

-----

“Questo è un mondo di dolore e di morte”. Viene anche detto che se tu realizzi Dio, vai al di là di tutti i dolori, le angosce e la morte. Quindi, mentre stai dedicando la tua intera vita, intelligenza ed energia per realizzare Dio, per andare oltre tutte le sofferenze e la morte, è elementare buonsenso che tu non debba infliggere dolore agli altri esseri viventi.

Quando la tua intera vita è dedicata ad evitare, alla fine trascendere e per sempre liberare te stesso dal dolore, come puoi essere così sconsiderato, così cieco, da procurare dolore alle altre creature viventi? E' il massimo della irrazionalità. E' inumano perché ciò va contro l'umana intelligenza. E' completamente contro il vero spirito della tua vita, contro il vero ideale verso cui, vivendo e operando, stai cercando di muoverti per raggiungerlo.

-----

La semplice verità è che tu che vieni e preghi per ricevere benedizioni e grazia sei già stato benedetto e ricolmato di grazia. Fede in Dio, desiderio di essere benedetto da Lui e di essere nelle Sue grazie: “Fammi vivere in modo che non possa dispiacere a Dio o agire contro la Sua Divina volontà” - tali sentimenti sorgono solo in un essere che ha già ricevuto la grazia e che ha ricevuto benedizioni da Dio e dai Suoi Santi. Questa è la verità. Altrimenti non ci sarebbero aspirazioni nel tuo cuore, nessun desiderio di venire a Rishikesh, nessun desiderio di impegnarti in attività sattviche, come partecipare a programmi spirituali. Questa, quindi, è l'assicurazione che hai la grazia e tu ora devi utilizzare la grazia e le benedizioni che già hai.

-----

Noi dobbiamo cercare le cause dei nostri problemi all'interno. Anche le soluzioni le dobbiamo cercare all'interno. Il Signore Krishna dice che uno è, in certe condizioni, il proprio personale nemico ed in altre, il proprio amico e sostenitore. Quindi devi diventare il tuo proprio aiutante, e, operando così, non dovresti fallire.

Vieni fuori da qualsiasi stato ti trovi. Nessuno ti ci ha messo, ti ci sei messo da solo in quello stato. Ora, tirati su! Questa è la cosa che deve essere fatta. Questa è l'unica cosa necessaria. Sii intensamente interessato alla tua più elevata felicità e rendi la tua vita un successo nel raggiungimento del più fruttuoso obiettivo.

-----

Ad ogni passo, ogni giorno, fai la tua scelta e muoviti verso la Luce. In questo si trova l'assicurazione di trascendere tutte le angosce ed i dolori ed entrare in uno stato di beatitudine eterna. La beatitudine suprema non viene da sola. Noi dobbiamo andare verso di essa. Noi dobbiamo richiederla, dobbiamo optare per essa, dobbiamo lavorare per ottenerla. Solo allora diventa nostra. Così gioia o dolore, schiavitù o libertà, agitazione o pace, è solo una materia di scelta individuale. La via è di fronte a noi e sta a noi scegliere la direzione.

La pratica della virtù non è qualcosa che ha a che fare solo con la moralità o con l'etica. Riguarda la cultura umana e, molto di più, riguarda la spiritualità.

-----

Alla fine, è solo colui che riesce a vivere con successo la vita in un modo divino che entra nella Coscienza Divina. Essendo la Perfezione Divina il nostro obiettivo, la razionalità di vivere la nostra vita divinamente è completamente semplice ed evidente. Quanto più, in ogni parte della vita, ci sforziamo di diventare ed essere quello che noi stiamo cercando di ottenere, più grande è la certezza di muoversi verso di esso e di raggiungerlo.

Più la tua vita diventa piena della natura di Dio, più sei sicuro del raggiungimento della realizzazione di Dio. Più fai prevalere le qualità della divinità nel vivere la tua vita - in pensiero, parole, atti, azioni ed atteggiamento - più questo modo di vivere diventa efficace nel portarti verso la Divina Esperienza.

Allora questa è la necessità, la ragione scientifica, dietro lo sforzarsi di pensare in modo divino, di sentire, di parlare e di agire in modo divino. Questa è la ragione razionale dietro l'esigenza di rendere la nostra vita divina. Perché il nostro obiettivo è né più né meno che completare nella vita il nostro destino divino. Raggiungere la divina perfezione, l'illuminazione e la liberazione è la nostra unica missione come esseri umani.

Ora puoi vedere la connessione tra la vita presente che stai vivendo - la coscienza che prevale nel tuo interno - e il supremo obiettivo della Divina Coscienza che stai diligentemente sforzandoti di ottenere. Possa tu afferrare e comprendere questo importante processo della vita spirituale e cercare di diventare fermamente stabilito nell'ideale spirituale, impegnandoti a fare questo con tutto il tuo cuore, mente ed anima - volenterosamente, gioiosamente, entusiasticamente e determinatamente. Fai così e fallo ora! Qui sta il tuo bene più alto, il tuo supremo benessere e l'assicurazione del tuo completamento e successo nella vita.



-----

L'appagamento o la mancata soddisfazione della tua vita, il successo o la disfatta della tua vita, il raggiungimento o il non compimento della tua vita - tutto questo dipende dal modo in cui tu scegli di pensare, di sentire, di guardare le cose ed il modo in cui ti avvicini alla vita e cominci ad usarla.

Se pensi a fallimenti e sconfitte, tu inviti i fallimenti e le sconfitte, tu raccoglierai fallimenti e sconfitte perché è ciò che hai richiesto.

Se pensi a successi, raggiungimenti, complimenti e realizzazioni, allora riuscirai; la tua vita culminerà in successi e gloriose realizzazioni perché le hai invitate. Questo è quello che meriti e questo è quello che riceverai.

-----

Tu devi essere un Vedantino vivente. Devi essere un pratico Yogi in ogni momento e non solo quando sei nella tua stanza di meditazione. Non c'è un figlio preferito per i genitori; non c'è patriottismo parziale; non c'è una condotta od un carattere parziale, non c'è un Vedanta parziale od uno Yoga parziale. Essi sono o totali o non lo sono affatto. Questa è la verità.

Questa verità deve essere chiaramente percepita e riconosciuta. Non si deve avere un blocco mentale ma vedere questa verità con onestà e chiarezza. Noi possiamo interpretare un ruolo, ma non possiamo metterci a giocare con Dio.

-----

E' uno strano paradosso metafisico che mente e intelletto che creano il nostro problema più grande, la nostra più grande barriera e schiavitù, sono il solo e unico strumento che abbiamo per raggiungere la Grande Realtà. E' un paradosso che dobbiamo riconoscere e che non può essere risolto; deve essere trasceso. Devi andare al di là della mente e dell'intelletto usandoli nel costante esercizio di tre *sadhana* (pratiche spirituali). Indagine su chi sono io e quale dovrebbe essere la mia vita, se essa deve essere reale e autentica; discriminazione basata su questa indagine e infine genuino distacco che è il risultato di una seria e continua indagine e discriminazione. Queste tre *sadhana* sono l'anima della vita spirituale; esse sono un indispensabile supporto di tutte le altre *sadhana*.

-----

Noi dobbiamo sollevare i nostri spiriti ad altezze dove possiamo essere immersi nella luce. Non ci dovrebbe essere spazio per scoraggiamento, depressione e tanto meno per la disperazione. Qui non c'è sfortuna. Tutte le cose che ci accadono sono opportunità portate sul nostro sentiero da Dio, la sorgente di tutto quello che è auspicioso e benedetto.

Mettiamoci nella giusta prospettiva e osserviamo la mano di Dio in tutte le cose che ci accadono nella vita e guardiamole non come sventure, ma come opportunità. Questa è la scelta e questa è la verità. Se noi scegliamo la verità, noi saremo sempre al di là di ogni depressione e scoraggiamento. Conosceremo che la luce di Dio brilla sempre sopra di noi.

-----

Il discepolato (la relazione Guru-discepolo) è la chiave d'oro per la beatitudine, se il discepolo permette al Guru di vivere e di manifestarsi attraverso la sua vita e la sua personalità. La luce del Guru dovrebbe brillare attraverso il discepolo in ogni momento della sua viva e vigile vita. Allora ad ogni momento il discepolo si muoverà in avanti e ne trarrà beneficio. Egli sarà il vincitore e progredirà verso il Grande Obiettivo. Questa è la verità circa il vero discepolato - cioè che uno deve diventare un centro in cui e attraverso cui, il Guru splende e si manifesta.

Noi dobbiamo decidere se abbiamo o no il corretto approccio verso il Guru ed i suoi insegnamenti. Siamo noi a servire il Guru o aspettiamo di essere serviti dal Guru? Siamo qui per obbedire al Guru ed eseguire le sue istruzioni o aspettiamo che il Guru ci obbedisca e osservi le nostre istruzioni? Siamo qui per fare del Guru la nostra guida e far vivere in noi stessi i suoi insegnamenti, o vogliamo che il Guru assuma l'immagine di quello che noi desideriamo che egli sia? Qual è l'esatta relazione tra il discepolo ed il Guru? Questo dovrebbe essere chiaramente compreso e deciso nei nostri cuori.

-----

La fondazione di tutta la vita spirituale sono la condotta, il carattere, la bontà del cuore e la purezza delle nostre più interne, nascoste motivazioni per pensieri, parole ed azioni. Nessuna vita spirituale o Yoga o Vedanta si può reggere in piedi su una fondazione fatta di cattivo carattere, malvagi pensieri o pratiche errate.

-----

La grazia di Dio e le benedizioni del Guru sono in abbondanza. Ve lo assicuro. Cosa di più è necessario? **Serve sincerità e auto-sforzo**. A meno che non vi sia dentro di te un profondo desiderio di essere salvato e sollevato, nessuno di tutti gli dei del pantheon Hindu o di qualsiasi altra religione sarà capace di sollevarti.

Quindi hai bisogno di intensa aspirazione per la liberazione (*mumukshutva*); a meno che tu non abbia questo bruciante desiderio per la liberazione, tutte le altre qualità spirituali non saranno che di scarso valore. Tu devi avere uno spirito tenace, un accanimento, un atteggiamento di riuscire o morire, tale che non farai nessun compromesso con le qualità spirituali della tua vita, che non ti smuoverai di un pollice dal ricercare con insistenza la totale perfezione della qualità spirituale dei tuoi pensieri, delle tue emozioni e sentimenti e delle tue azioni - del tuo essere e agire giorno dopo giorno.

“Riguardo a questo non c'è alcun compromesso, io resto attaccato al mio ideale. Rifiuto di ridurlo, anche se dello spessore di un capello. Io vivo, mi muovo, respiro, mangio, bevo, dormo, penso, sento e agisco solo per raggiungere la grande Liberazione, solo per riconquistare la mia totale esperienza del Sé”. E tale sincerità e auto-sforzo non significano assenza di umiltà, perché, quando Arjuna dichiarò: “Agirò in accordo con le Tue Parole”, egli aveva detto precedentemente, “Attraverso la Tua Grazia la mia illusione è scomparsa, oh Krishna”. Così noi riconosciamo il nostro perenne profondo debito verso Dio per la Sua benevolenza.

Ma la grazia di Dio e le benedizioni del Guru devono essere completate dalla sincerità e dall'auto-sforzo - una sincerità che è sempre presente, mai assente ed un costante,

ininterrotto, incessante auto-sforzo. Con queste due cose insieme, nulla sulla terra può impedire al ricercatore di raggiungere la liberazione. Questo è certo! Questa è la verità!

-----

Il fondamento di tutto il movimento verso Dio - del far salire la nostra coscienza legata alla terra, verso l'alto, verso la sua sorgente originaria - è chiamato dharma (etica, morale). Il più grande di tutti i dharmas è fare di Dio il nostro dharma.

Segui Dio. Egli ha espresso Se stesso nelle Sue sacre scritture e attraverso i messaggi dei Suoi profeti. Essi possono apparire differenti ma i loro messaggi sono uguali e unici. Il fattore che ci aiuta a muoverci verso Dio e raggiungere la Sua esperienza è il dharma.

Dharma è espresso come sincerità nella vita. Verità e dharma sono inseparabili; essi sono le due facce della stessa medaglia. La sincerità richiede una forza interiore che viene solo da un cuore puro che non ha paura di nulla.

La purezza è la garanzia della forza interiore. La purezza viene dall'aver posto Dio sul trono del tuo cuore, con il sentire la Sua presenza dentro di te. Essa viene dal vivere una stretta relazione interiore con Lui perché tu sei certo che Egli è dentro di te. Questo rapporto vivente deve essere stabilito e coltivato attraverso la preghiera.

Così questi fattori sono tutti intercorrelati, la canalizzazione della nostra intera vita verso il più grande scopo dell'esistenza, ottenere l'esperienza di Dio, è possibile solo attraverso il dharma. La sincerità è l'essenza del dharma e solo un cuore e una mente forti possono aderire alla sincerità e sopportare tutti gli alti e bassi e le vicissitudini della vita. Una tale forza viene solo attraverso la purezza ed essa cresce attraverso un contatto vivente ed una relazione con Dio e dal sapere che Egli è sempre stabilito nel tuo cuore.

Un cuore libero da ogni cosa che è contraria al dharma, diventa il più perfetto ed adatto luogo dove far venire e dimorare Dio. "Io dimoro dove dimora il dharma. Io dimoro dove dimora l'amore per Me." Così, sforziamoci di rendere il nostro cuore, il cuore spirituale più riposto, degno della Sua presenza.

-----

La Realtà è eterna ed infinita. Egli esiste sempre ed anche è sempre dovunque. Quindi tutti i posti sono sacri. Essendo uno e non duale non ci può essere nulla al di fuori di Lui. Così le cose che noi pensiamo siano differenti da Lui e che di conseguenza portano la nostra mente lontano da Lui, appaiono così soltanto a causa della mancanza di discriminazione e di corretta visione con cui noi le vediamo.

Non c'è nulla di sbagliato con le cose che vediamo, ma ogni cosa è sbagliata nel modo in cui la guardiamo. Le cose non possono essere cambiate, sono qui per restare, fortunatamente. Le cose non necessitano di essere cambiate perché non c'è nulla di sbagliato in esse, così come sono.

Noi dobbiamo cambiare. La nostra visione deve cambiare, da una che è piena di un certo atteggiamento emotivo-mentale della mente e del cuore, con cui noi guardiamo tutte le cose, ad una visione spirituale con una risvegliata divina consapevolezza, basata sulla conoscenza della realtà.

Tutte le cose esistono. Egli è in esse come Esistenza. Tutte le cose sono consce e sebbene la manifestazione di questa coscienza può essere diversa di vari gradi, Egli esiste in esse come pura Coscienza. Tutte le cose hanno dentro di loro la inerente capacità di

concedere la beatitudine; Egli dimora dentro di loro come il fattore che concede la beatitudine.

Quindi dietro ed oltre i nomi e le forme grossolanamente percepite c'è il Satchidananda, Esistenza-Conoscenza-Beatitudine Assoluta, che pervade l'intero universo. Solo Satchidananda è eterno, immutabile, indeperibile; quindi Satchidananda soltanto è la Realtà. Nomi e forme non possono essere la Realtà perché essi sono deperibili e transitorie.

Così come può l'irreale nascondere la Realtà? E' un assurdo. Meditate su questo. Poi saprete in che modo dovrete osservare tutte le cose. Non ci saranno più ostacoli perché noi siamo cambiati. Il mondo può essere lo stesso, ma noi siamo diversi. Noi osserveremo Dio qui e ora, il FATTO e non la finzione. In mezzo ai molti, noi vedremo l'Uno.

-----

La conoscenza non può salvare una persona dall'entrare nell'oscurità, nella schiavitù e nell'angoscia, a meno che non sia colma ad ogni passo di saggezza e discriminazione, ed a meno che il potere di scelta sia saggiamente ed effettivamente esercitato. Anche la conoscenza combinata con saggezza e discriminazione risulterà inutile, vana e inefficace a meno che non sia sostenuta da una forte forza di volontà per applicare la conoscenza in un modo determinato e risoluto.

Quindi la conoscenza è buona, ma è inutile a meno che non sia colmata e supportata dalla saggezza. La saggezza è buona ma inefficace a meno che non sia sostenuta dalla discriminazione e dalla corretta analisi. La discriminazione e la giusta analisi sono buone ma esse non ti possono aiutare se non sono supportate da forza spirituale interiore, determinazione, sincerità, serietà e da una volontà risoluta.

-----

Tutte le scritture proclamano l'onnipresenza di Dio. tutti i grandi inni e canti affermano la presenza di Dio in tutti i nomi e forme. Tutti questi scritti con grande enfasi proclamano questa gloriosa verità. Ciononostante, conoscendo questa verità, cantando e ripetendo questa verità, la nostra vita e azioni attuali, giorno dopo giorno non dimostrano questa verità.

Come è difficile ricordare questa verità, rammentarla e fare di essa la base del nostro esistere e del nostro vivere. Quanto è facile sospingere queste verità in qualche angolo della nostra coscienza e molto convenientemente andare per la nostra propria strada rifiutando di vedere Dio che è qui di fronte a noi - ignorandoLo, mettendoLo da una parte. Strana contraddizione! Strana dicotomia!

Questa è la ragione per cui la nave della nostra vita non raggiunge l'altra sponda, quella dell'Immortalità. Questa è la ragione per cui malgrado il japa, la meditazione, la lettura delle scritture, i pellegrinaggi, i voti e le austerità, non ci sembra di fare nessun progresso. Noi stiamo premendo sull'acceleratore e sul freno allo stesso tempo. Qualche volta facciamo anche andare la macchina a marcia indietro!

Meditate queste verità, questo strano fatto che riguarda la vostra vita sociale e la vostra vita spirituale. Conoscenza, esistenza e azione devono essere integrate. Dobbiamo realizzare che questa integrazione è necessaria. Dobbiamo sforzarci per questa integrazione. Non possiamo essere delle personalità separate nel campo spirituale.

-----

Tutta la gente vuole concentrarsi, ma tutti hanno sempre la stessa lamentela: la mia mente corre qua e là, non si fissa sull'oggetto della meditazione. Questo avviene precisamente perché i ricercatori sono consci di un solo aspetto della concentrazione, essi non sono consapevoli del secondo, più ampio aspetto.

Il primo aspetto della concentrazione è la tecnica - quando siedi su una asana, cerchi di essere fermo e stabile e di concentrare la tua mente. Il corpo dovrebbe essere immobile, ma nel modo più rilassato possibile. Non ci dovrebbe essere nulla nella tua posizione da attrarre la tua attenzione dalla dimensione della mente a quella del corpo.

Il secondo aspetto della concentrazione appartiene alla rimanente parte delle ventiquattro ore della giornata. Durante il resto del giorno su cosa è focalizzata la tua mente? E' nel suo solito stato incontrollabile o stai cercando di darle una direzione definita? Nel modo in cui vivi stai cercando di ridurre al più semplice minimo irriducibile, le differenti direzioni che la mente deve prendere?

La concentrazione deve essere compresa nel suo più integrato e olistico stato. La tua intera vita esteriore, dalla mattina fino alla notte, dovrebbe essere un progressivo e continuo stato di essere concentrato sull'Essere Supremo. Il tuo cuore, mente, intelletto, sentimenti e azioni devono essere abitualmente focalizzati sul Divino. La mente deve essere educata, allenata, disciplinata a mantenersi costantemente ferma sull'Eterno.

Stai lavorando in una maniera organizzata per fare questo? Se no, come può la tua tecnica di concentrazione avere successo? Così, fai attenzione ai due aspetti della concentrazione e poi guarda il risultato!

-----

Tu hai questa grande benedizione di possedere una doppia consapevolezza - una consapevolezza inferiore che è un errore ed una più grande consapevolezza che è la verità, la corretta consapevolezza. Questo straordinario fatto ti concede il privilegio di essere in una posizione di fare di te stesso uno strumento, non semplicemente delle limitazioni e delle imperfezioni della tua temporanea, transitoria personalità umana, ma puoi scegliere, dall'altra parte, di fare di te stesso uno strumento per l'espressione e la manifestazione di tutte le perfezioni che includono la tua vera essenziale natura divina.

Tu hai il privilegio di poter fare questa scelta: "Io farò di me stesso uno strumento della mia divina perfezione, non delle mie umane imperfezioni. Farò di me stesso un centro di Dio. Farò di me stesso un centro della perfezione, bellezza, verità, compassione, perdono, saggezza, armonia, amore, tolleranza, pace, amicizia, utilità, divinità di Dio. In breve, io sceglierò, applicherò ed utilizzerò questo grande privilegio che ho di fare di me stesso uno strumento di tutto quello che è degno, nobile e sublime. Io donerò al mondo tutto quello che gli manca. Non aggiungerò altre nuvole al firmamento. Porterò un raggio di luce solare!"

-----

La vita non è quella che sembra. Gli ostacoli possono non essere considerati tali. I dolori possono non essere indesiderabili. Apparenti difficoltà possono essere le vostre amiche. Perché, se l'obbiettivo globale della vita umana, in accordo alla volontà Divina, è

evoluzione e progresso verso la perfezione, allora ogni cosa che arriva sulla vostra via dovrebbe avere in se il potenziale per aiutarvi in questo processo.

La gente che è sgradevole, irritante o noiosa, coloro che apparentemente lavorano contro di voi possono essere i vostri amici. Dio può avere inviato loro per mostrarvi che siete intolleranti, impazienti, capaci di cattiva volontà, rancore, ritorsione e spirito di vendetta.

Queste sono tutte una schiera di reazioni non spirituali che sono dentro di voi che stanno sulla vostra strada. A meno che non vengano provocate, come potete sapere che esse esistono dentro di voi? Similmente, solo certe tentazioni possono mostrarvi che siete capaci di rompere il vostro voto di sincerità (*satyam*) o di castità (*brahmacharya*).

Così noi dobbiamo costantemente cercare di vedere come Dio sta cercando di risvegliarci, in quale modo sta cercando di aiutarci a sviluppare la nostra natura superiore. Poi la vita sarà molto più interessante. Avrò qualcosa da dirvi in ogni momento. Improvvisamente le difficoltà possono assumere una nuova luce. Piuttosto che essere qualcosa che ci irrita o che vogliamo evitare, esse possono essere una sfida, una ammonizione od una mano che aiuta, o qualcosa per risvegliare in noi una più alta virtù.

HARI OM TAT SAT !

Swami Chidananda

Questa é una preghiera che non contiene alcuna richiesta:  
é soltanto lo sguardo di stupore di un figlio  
che guarda suo padre e si commuove profondamente!

## LODI DI DIO ALTISSIMO

Tu sei santo, Signore Iddio unico, che fai cose stupende.  
Tu sei forte. Tu sei grande. Tu sei l'Altissimo.  
Tu sei il Re onnipotente.  
Tu sei il Padre santo, Re del cielo e della terra.

Tu sei trino e uno, Signore Iddio degli dei. Tu sei il bene,  
tutto il bene, il sommo bene, Signore Iddio vivo e vero.

Tu sei amore, carità. Tu sei sapienza. Tu sei umiltà.  
Tu sei pazienza. Tu sei bellezza. Tu sei sicurezza.  
Tu sei la pace. Tu sei gaudio e letizia.  
Tu sei la nostra speranza. Tu sei giustizia.  
Tu sei temperanza. Tu sei ogni nostra ricchezza.

Tu sei bellezza. Tu sei mitezza. Tu sei il protettore.  
Tu sei il custode e il difensore nostro.  
Tu sei fortezza. Tu sei rifugio.

Tu sei la nostra speranza. Tu sei la nostra fede.  
Tu sei la nostra carità. Tu sei tutta la nostra dolcezza.  
Tu sei la nostra vita eterna,  
grande e ammirabile Signore,  
Dio onnipotente, misericordioso Salvatore.

*S. Francesco di Assisi*