

IDEALE DI VITA MATRIMONIALE

Di Swami Sivananda

**Linee guida per una felice vita da capofamiglia
ed una felice vita familiare**

Traduzione Italiana di Salvatore Iozzia



SERVI, AMA, DAI,
PURIFICATI, MEDITA,
REALIZZA

Così dice
Sri Swami Sivananda



The Divine Life Society
P.O. Shivanandanagar – 249 192
Distt. Tehri-Garhwal, UttaraKhand,
Himalayas, India

INDICE

Se vuoi essere realmente felice.....	<i>SEGUI AHIMSA</i>	3
Messaggio alle Nuove Coppie Sposate.....		4
Sthree Dharma.....		6
Avviso ai Capi Famiglia.....		8
Santità dell'Esser Donna.....		9
Etica Domestica.....		9
Un Messaggio per Te.....		12
Sicure Vie Per il Successo Nella Vita.....		13
La Santità del Matrimonio.....		13
Una Routine Spirituale Giornaliera per il Capo Famiglia.....		15
Guida Spirituale per i Figli.....		16
Vita Divina.....		18
Preghiera.....		19
La Preghiera Universale.....		20

Sito Web :

www.sivanandadlshq.org www.sivanandaonline.org



SE VUOI ESSERE REALMENTE FELICE..... *SEGUI AHIMSA*

La dottrina Hindu di Ahimsa (Non Violenza) è un termine ampio che enfatizza il valore di Satya (Verità) Tyaga (Non Avidità) e Brahmacharya (Moderazione).

“La carne è proibita. Non uccidete nemmeno per sacrificio (Yajna)”.

Questo è l’insegnamento dei saggi Hindu. Il saggio uomo di Stato del Mahabharata Bhishma censura la macellazione anche per sacrificio (Yajna).

La grande fede di Mahavira, il profeta del Gianismo riannunciò la verità degli antichi Rishi Vedici.

Ripetutamente diceva di “trattare ogni essere vivente come se stessi e di non far del male a nessuno”.

Nel suo ultimo sermone dato l’ultimo giorno della sua vita terrena Mahavira disse “Distruggete la schiavitù del Karma. Siate gentili verso ogni creatura” “O Uomo, diceva “ Tu sei il tuo stesso amico”.

Sì - L’Uomo è il suo stesso amico, ed è anche il suo stesso nemico.

Poiché vi è una grande legge cosmica che quello che fate ritorna indietro a voi. Ciò che fate agli altri, lo fate a voi stessi. Quindi siate gentili verso tutti, se volete essere realmente felici.

- Swami Sivananda

MESSAGGIO ALLE NUOVE COPPIE SPOSATE

Radiante Immortale Anima!
Coppia Benedetta;

Jai Sri Ram! Possa Dio benedirvi!

In questo giorno molto felice e auspicioso del vostro matrimonio, Prego il Signore di far discendere la Sua Grazia su entrambi e di concedervi felicità, salute, prosperità e successo nella vita. Sono molto felice di darvi questo piccolo messaggio sulla grandezza e gloria della vita matrimoniale e sulla santità della casa del capofamiglia nel Grihasthashrama. Questo messaggio lo do nel nome del Parama Pujya Gurudeva Sri Swami Sivanandaji Maharaj invocando la sua benedizione ed il Guru-Kripa su voi due. Ricevete questo messaggio con sincera attenzione. Ne beneficerete grandemente.

Il significato della vita matrimoniale è veramente grande. Davvero fortunata è quella coppia che inizia la sua vita matrimoniale con la giusta comprensione della sua importanza e grandezza. Il matrimonio è una sacra associazione spirituale tra due anime che sono venute su questa terra per evolvere una vita ideale di nobiltà, virtù e Dharma ed ottenere il loro scopo di perfezione divina attraverso questo ideale di vita. Quindi, la casa della coppia sposata è un centro santificato di vita spirituale. La casa è il loro luogo di adorazione, preghiera, Sadhana spirituale e meditazione giornaliera. L'ideale culturale della vostra Madrepatria, Bharatavarsha, considera questo secondo stadio della vita di una persona, propriamente il Grihasthashrama, come il terreno sacro per la pratica di nobili virtù, Paropakara e Dharma e per il risveglio della vostra reale interiore natura spirituale. Voi siete Atman Divina. Non siete meramente una creatura fisica o un essere mentale-intellettuale, ma un essere spirituale di gran lunga superiore ai minori aspetti biologici e psicologici della vostra temporanea personalità umana. Voi siete divinità senza nascita o morte. La vostra eterna, indistruttibile, immortale, spirituale natura deve essere realizzata e sperimentata in questa stessa vita. Per ottenere questa esperienza la moglie ed il marito si devono aiutare vicendevolmente. Sono degli aiutanti reciproci in questa grande avventura di vivere idealmente e di evoluzione spirituale.

La casa è un'arena sacra per il conseguimento della conquista di se e del dominio di se che sono più emozionanti che scalare il Monte Everest. La vita giornaliera di un Grihastha e della sua Grihalakshmi deve essere un processo sublime per manifestare la loro interiore divinità e per esprimerla esternamente attraverso pensiero, parola ed azione. Conducete questa vita divina. Verità, purezza ed amore universale e compassione costituiscono le fondamenta base di questa vita divina. L'essenza della vita divina è altruismo e Seva, devozione e adorazione quotidiana, concentrazione e meditazione regolare e discriminare tra il reale e l'irreale, il divino ed il non divino, tra lo spirituale ed il non spirituale.

Coppia benedetta! Possiate entrambi condurre una tale vita divina! Sentite che la vostra casa sia la dimora di Dio. Rendete Dio il fattore più importante della vostra vita. Date a Dio il posto centrale nella vostra vita quotidiana. Dio che è il Signore dell'universo è anche il padrone della vostra casa. Sentite che è un sacro privilegio l'essere servitori ai Suoi piedi. DiteGli con sentimenti profondi, " Io sono Tuo, tutto è Tuo, nulla mi appartiene. Tu sei tutto O Signore. Benedicimi di adorarTi e servirTi in e attraverso tutti gli esseri". Sentite sempre la presenza divina di Dio nella vostra casa. Sentite che state facendo di tutto per compiacerLo, per glorificarLo. Rendete la vostra abitazione una sacra casa di preghiera. Entrambi dovrete adorare insieme, pregare insieme e glorificare Dio insieme. Difendete il Dharma. Amatevi e rispettatevi l'un l'altro. Evolvete in una vita di armonia, bellezza e stima reciproca. Sviluppate un carattere nobile. Rendete la moderazione e il saggio auto controllo la nota fondamentale della vostra vita in tutte le cose. Create una sublime atmosfera spirituale all'interno della casa. Risplendete di nobili virtù. Fate che la vostra vita sia di ispirazione alle altre giovani coppie. Create un'atmosfera tale nella vostra casa che chiunque entra l'abitazione deve sentirsi subito ispirato ed elevato. Questo è vero successo nella vita. In una simile casa prevarrà il Satya-Yuga. Il Kali-Yuga non può entrare lì. Tale casa è Vaikunta sulla terra. Questa è la gloria e grandezza del Grihasthashrama.

Considerate sempre la vostra vita matrimoniale nella sua corretta prospettiva e riconoscete la sua santità, spiritualità e divinità. Questa è la saggezza. Questa è la via alla gioia, alla pace e alla beatitudine. Questo è il segreto per spiritualizzare tutte le vostre attività e vivere lo Yoga nella vita giornaliera. In questo modo la vita domestica diventerà la via all'immortalità, alla perfezione spirituale ed alla realizzazione divina. In verità il Grihasthashrama, quando è correttamente compreso e nobilmente vissuto, diviene il grande portale per l'eterna beatitudine e liberazione. Le nostre salutazioni e adorazioni alle ideali coppie sposate che sono divinità visibili e degne della nostra venerazione. In quella casa in cui dimora Pativrata Nari e il suo fedele e devoto marito come Madre Bhagavati Sita ed il Signore Maryada-Purushottama Rama, lì le Divinità da Devaloka vengono per offrire adorazioni e sentirsi loro stesse santificate. Tutti i sacri fiumi come Ganga, Yamuna e Saraswati dimorano in questa abitazione ideale. Questa casa è sacra come Varanasi, Prayaga, Ayodhya, Matura e Dwaraka. Possa questo mondo essere benedetto da queste ideali coppie sposate, e dalle sacre abitazioni di ideali Grihasthashrama! Vi auguro gioia e pace. Possa la vostra vita essere radiante come il sole splendente e portare luce nella vita di molti altri! Hari Om Tat Sat!

Distinti Saluti, Prem e Preghiere per il vostro massimo benessere e massima felicità.

Vostro, ai piedi di Sri Gurudeva,
Swami Chidananda

STRHEE DHARMA

Doveri di una Donna

Manu dice “Che la donna attenda ai suoi doveri familiari il più gioiosamente possibile e con grande destrezza, che mantenga gli utensili e l’abbigliamento puliti, la sua casa ordinata, i mobili liberi dalla polvere, tutto il mangiare puro, pulito e libero dalla polvere. Che non sia mai dispendiosa. Che le cose cucinate siano fatte così bene che il cibo possa agire sul sistema come una buona medicina e mantenere lontano la malattia. Che abbia un conto accurato delle entrate e delle spese e che lo mostri a suo marito, che usi i domestici correttamente e che veda che nulla vada male in casa.” (Capitolo V-50).

“Che il marito e la moglie leggano e recitino i Vedas e gli altri Shastras che presto danno crescita in saggezza, che insegnano il modo per acquisire ricchezza e promuovere il loro benessere. Che essi revisionino attentamente cosa hanno studiato durante la loro vita da studenti ed insegnino le medesime cose. Tanto quanto un uomo comprende gli Shastras, così tanto la sua conoscenza può avanzare e l’amore per esse crescere.” (Manu IV – 19,20).

Dovrebbe fare quelle nobili azioni che compiacciono suo marito e gli portano gloria, onore, fede in Dio e il conseguimento finale della Consapevolezza di Dio. Dovrebbe essere umile, attiva e franca. Dovrebbe avere conoscenza dei doveri dei Grihasthis. Dovrebbe fare lei stessa tutti i lavori della casa. Dovrebbe saper cucinare bene.

Dovrebbe rispettare tutti i parenti del marito. Deve servire l’anziana suocera e l’anziano suocero. Deve fare prostrazioni alle donne anziane nella casa, al suocero, alla suocera, ai Sadhus, ai Sannyasins ed ai Bhaktas. Deve dare l’elemosina alle persone povere, Sannyasins e Brahmacharins quando vengono nella sua casa. Dovrebbe dare coperte e vestiti ai Sannyasins. Dovrebbe trattare gli ospiti e gli amici di suo marito con rispetto. Dovrebbe invitarli per cena in giorni auspiciosi. Dovrebbe servire i poveri e le persone ammalate, i Sadhus e i Sannyasins. Dovrebbe essere caritatevole e spendere un decimo delle entrate del marito in carità. “Dovrebbe tagliare il cappotto tenendo conto della stoffa. Non dovrebbe mai vivere al di là degli ingressi del marito”. Non dovrebbe mai chiedere prestiti. Dovrebbe sempre fare incontrare i due estremi. Non dovrebbe mai fare in modo che le spese superino gli ingressi del marito. Dovrebbe avere un cuore molto grande, dovrebbe alzarsi alle quattro del mattino e praticare meditazione. Dovrebbe svegliare anche i suoi bambini a quest’ora e fargli fare Japa e Kirtan.

La camera da letto deve essere fornita di fotografie di santi, Rama, Krishna, Narayana, Siva. Marito, moglie e bambini trarranno ispirazione quando guarderanno

queste foto. Il bambino nella pancia è influenzato dai sentimenti e dalle emozioni della madre. Se studia giornalmente il Ramayana o il Bhagavata e conduce una vita pia durante la gravidanza darà la nascita ad un bambino nobile e pio.

La madre di Napoleone teneva sempre con se figure di eroi Greci e Romani e cantava canzoni di questi eroi. In questo modo fu creato lo spirito eroico in Napoleone mentre dimorava ancora nel ventre di sua madre. Abhimanyu imparò il modo per andare dentro il Padma Vyuha (Chakravyuha) quando era nel ventre di sua madre.

La madre è il primo Guru. Il bambino impara l'alfabeto dalla madre. Il bambino impara a parlare dalla madre. Lei può renderlo un santo, un sovrano o un mascalzone. Lei impartisci le su virtù al bambino con il latte.

- *Swami Sivananda*

Annadana purifica il cuore del donatore. Colui che fa carità di cibo e gioisce nel nutrire gli altri, sviluppa amore cosmico e fratellanza universale.

- *Swami Sivananda*

DONNE

La Modestia è l'ornamento di una donna. Andare al di là del confine della modestia, e comportarsi come un uomo, distrugge l'eleganza, la grandezza, la grazia e la bellezza del gentil sesso. Nulla è uguagliabile all'avere modestia in una donna, senza di essa la bellezza è priva di grazia. La Modestia è una virtù fondamentale che una donna deve possedere. La Modestia è una meravigliosa miscela di umiltà, educazione, decenza, eleganza, gentilezza e dolcezza. La Modestia è l'ornamento più prezioso in una donna. Una donna modesta è contenuta da un senso di proprietà. Ha un buon comportamento e buone maniere. La Modestia è il segno di vera nobiltà. Una donna senza Modestia è semplicemente vuota anche se possiede molte altre virtù. La Modestia erge una donna allo stato di divinità. Una donna modesta suscita rispetto.

O Devis! Non sprecate le vostre vite nella moda e nelle passioni. Aprite gli occhi. Camminate nel sentiero della rettitudine. Preservate il vostro Pativrata Dharma. Vedete la divinità in vostro marito.

Swami Sivananda

-

AVVISO AI CAPI FAMIGLIA

Vi dirò un metodo molto, molto semplice di Sadhana attraverso cui potete ottenere la consapevolezza di Dio anche mentre vivete nel mondo tra molteplici attività. Non dovete avere un posto o una stanza separata e un tempo per la meditazione. Chiudete i vostri occhi per un minuto o due ogni due o tre ore e pensate a Dio ed alle Sue qualità Divine come la Misericordia, l'Amore, la Pace, la Gioia, la Conoscenza, la Purezza, la Perfezione e così via durante il lavoro e ripetete mentalmente HARI OM o SRI RAM o RAM RAM o KRISHNA KRISHNA o qualsiasi altro mantra in accordo con il vostro gusto. Sentite che il corpo è un tempio vivente di Dio, il vostro ufficio o la vostra casa d'affari sia un grande tempio o Vrindavan e ogni attività come il camminare, parlare, scrivere, mangiare, respirare, vedere, ascoltare, ecc., siano offerte al Signore. Il Lavoro è Adorazione. Il Lavoro è meditazione.

Abbandonate l'aspettativa dei frutti e l'idea di colui che agisce (Io sono colui che fa. Io sono colui che gioisce). Sentite di essere uno strumento nelle mani di Dio e che Lui lavora attraverso i vostri organi. Sentite anche che questo mondo è una manifestazione del Signore, Visva Vrindavan e che i vostri bambini, moglie, padre e madre sono immagini dello stesso Signore. VedeteLo in ogni volto ed in ogni oggetto. Abbiate sempre una mente calma e bilanciata. Se sviluppate questo cambio di prospettiva e Bhava Divino nella vita quotidiana attraverso una pratica costante e protratta, tutte le azioni diventeranno attività Yogiche. Tutte le azioni diventeranno adorazione del Signore. Questo è completamente sufficiente. Otterrete la realizzazione di Dio velocemente. Questo è Yoga dinamico. Questa è una Sadhana molto potente. Vi ho dato una Sadhana molto facile.

Scrivete giornalmente per mezz'ora in un quaderno il vostro Ishta Mantra, osservando Mowna e senza voltarsi ai lati. Scrivete in grassetto su strisce di carta “DII LA VERITA’”, “OM PUREZZA”, “DEVO REALIZZARE DIO ADESSO”, “SONO UN’INCARNAZIONE DELLA PUREZZA, DELLA MISERICORDIA, DELL’AMORE, E DELLA PAZIENZA”, - ed attaccatele in camera da letto, in sala da pranzo, all'ingresso ed in veranda. Tenete alcune strisce in tasca ed anche nel vostro diario. Questo è un metodo semplice per sviluppare virtuose qualità divine.

Possa il Signore benedirvi tutti!

- Swami Sivananda

Amore e Servizio sono due chiavi per la Vita Divina. Religione e Vita non sono due ma uno. Conducete una Vita Divina.

- Swami Sivananda

SANTITA' DELL'ESSER DONNA

1. La Donna è il potere Divino sulla terra.
2. La Donna è il primo insegnante dell'uomo.
3. Vedete la Donna come l'Energia di Dio.
4. La Donna è Sajiva Maya o Chaitanya Maya.
5. La Donna è un'incarnazione del sacrificio, Ahimsa e pazienza.
6. Se è debole nella forza, è forte nel soffrire.
7. La Donna è un'incarnazione della pazienza, gentilezza, della delicatezza, della dolcezza, del servizio e di Ahimsa.
8. La Donna ha un'innata dolcezza. E' gentile, tenera e affettuosa. Ha un cuore materno. Quindi è adatta per il Bhakti-Yoga.
9. Le Donne dell'India hanno preservato il carattere spirituale della nostra società.

- *Swami Sivananda*

ETICA DOMESTICA

(1) Yoga In Casa

A volte la casa diviene un inferno quando non c'è unità religiosa tra marito e moglie. Se il marito è religioso, la moglie irreligiosa non gli permette di studiare libri religiosi, di sedere in meditazione, di visitare luoghi sacri di pellegrinaggio, di praticare Brahmacharya e di avere Satsanga con grandi anime. Lei ha paura che diventi un Sannyasin anche se lui le dà le solenni promesse che non lo farà. Ci sono sempre litigi tra marito e moglie nella casa. Il marito non ha pace di mente anche se guadagna una decente somma di denaro ed ha tutti i comfort terreni. La moglie tratta il marito così " Brucerò tutti i tuoi libri religiosi perché lo studio di questi libri ha solo

prodotto un cambiamento in te e mi stai trascurando e non hai più interesse per gli affari da capofamiglia. Lancerò sassi sulla testa dell'uomo che ha scritto questi libri e che ti ha ispirato a ricorrere a pratiche Yogiche. Soltanto gli stolti praticano Yoga". Come possono gli uomini vivere una vita felice con una simile donna irreligiosa ed ignorante? E' meglio dimorare tra donne Asuriche come Tataka nella foresta che rimanere in compagnia di queste orribili donne che disturbano la pace della casa. Se vostra moglie ostacola la vostra pratica spirituale, ditele gentilmente che prenderete il Sannyasa. Allora ritornerà in se stessa.

E' dovere del marito preparare la moglie anche nella linea religiosa. Deve fare del Japa e Kirtan. Deve studiare libri religiosi come il Ramayana, Bhagavata e Mahabharata.

Deve ricorrere a digiuni occasionali. Lui deve portarla in luoghi di pellegrinaggio e attendere a discorsi e Kathas condotti da Mahatmas. La moglie deve aiutare il marito nelle sue pratiche religiose e Yogiche. Solo allora la casa sarà un posto benedetto.

Alcuni hanno preso il Sannyasa a causa del cattivo comportamento delle loro mogli e della loro avversione per le pratiche Yogiche in casa. Se avessero permesso ai loro mariti di continuare le loro pratiche e li avessero aiutati, sarebbero rimasti nel Grihastha Ashram. E' dovere delle ragazze intelligenti co-operare con i loro mariti nel condurre una vita religiosa a casa. Solo allora possono entrambi condurre una vita di pace e felicità in casa. Le scritture dichiarano, " Senza religione una casa è un cimitero anche se è una regia."

Anche il marito non dovrebbe interferire con le pratiche religiose di sua moglie. Dovrebbe aiutarla in tutti i modi possibili nella sua evoluzione spirituale e di purezza di vita.

Possa esserci unità di temperamento, psicologica e spirituale tra marito e moglie!
Possa il marito aiutare la moglie e *vice versa* nelle pratiche religiose e Yogiche!
Possa la realizzazione di Dio essere il vostro motto!
Possa la purezza essere la vostra massima! Possa il Dharma essere la vostra guida!

(2) A Mariti E Mogli

I litigi nascono quotidianamente a casa tra mariti e mogli a causa dell'incomprensione e della differenza di opinione. La moglie pensa che il marito dovrebbe obbedirle e compiacerla in ogni modo. Il marito pensa che la moglie dovrebbe obbedirgli e compiacerlo in ogni modo. Questo è possibile? No. E quindi discutono ogni ora. Possono non finire regolarmente nella zuffa e sempre nelle botte, ma non si parleranno per alcune ore al giorno. A volte ci sarà pugilato e anche

bastonate se il marito è irascibile e manca di autocontrollo. Altre volte il marito rompe i vasi quando perde le staffe. Se la moglie è come Xanthippe (la moglie di Socrate) o come Jijibai (la moglie di Tukaram), capovolgerà il tavolo. Ci saranno pioggia e fulmini sulla testa del marito. A volte quando la moglie si arrabbia si rifiuta di cucinare il cibo, si sdraia sul letto tirando una coperta sul suo corpo e la sua testa con il pretesto di avere un forte mal di pancia. Il povero marito corre ad un ristorante per avere i suoi pasti e per poter prendere in orario il treno che lo porta in ufficio. A volte la moglie va a casa della madre senza informare il marito. Il povero sfacciato marito con debole volontà corre a casa della suocera per riportarla indietro con fresche ardenti auree promesse e suppliche.

La moglie deve essere sempre pronta a ricevere una raffica di accuse quando le pietanze non sono preparate in accordo ai fastidiosi gusti del marito. Questi sono solo cause minori e non importanti di discussioni giornaliere. Le cause maggiori sono troppo numerose per essere menzionate qui. Le conoscete già per intero ed anche nei dettagli.

Nonostante ciò se chiedete ad un capofamiglia, “ Cosa è migliore: la vita da capofamiglia o la vita di un Brahmachari?” sicuramente vi dirà “ La vita da capofamiglia è mille volte migliore della vita di un celibe”. Combatterà energicamente con tutti i suoi grossolani argomenti per supportare la sua veduta. Ricordate la storia del re che prese nascita come un maiale e gioiva con i suoi maialini. Il suo caso è simile a questo re.

Le persone non hanno ne discriminazione ne distacco ne sottile acuto intelletto. Quindi non sono in grado di conoscere le cose nella loro vera luce. I loro intelletti sono nebulosi, perversi, torbidi, intossicati e velati dalla passione, delusione, infatuazione ed ignoranza. Quindi non sanno cosa stanno esattamente facendo.

Quando sono influenzati dalla passione , mariti e mogli dimenticano tutto dei litigi avvenuti la mattina. Pensano che la loro vita è una vita benedetta. Pronunciano parole piacevoli e discorsi belli come i fiori per quel lasso di tempo, anche se non c'è una reale unione e amore al centro del loro cuore.

Cercate di possedere autocontrollo. Sorgete al di là delle passioni. Siate puri. Sviluppate un buon comportamento, una buona condotta. Controllate la rabbia. Siate regolari nel Japa, Kirtan, meditazione e studio della Gita. Conducete una vita di Ideali Capifamiglia. Leggete “ Avvisi ai Capifamiglia” e “Sicure Vie per il Successo nella Vita e per la Realizzazione di Dio”. Mettete le istruzioni in pratica quotidianamente.

O Ram! Tratta tua moglie come un Devi. Lei è una regina o la Lakshmi della casa. Dove la donna è onorata lì c'è ricchezza, prosperità, successo e pace. O Lila! Divieni una Pativrata. Non discutere con tuo marito. Divieni come Savitri, Anasuya o Sita.

Possiate tutti condurre una vita di Purezza con devozione ed ottenere la suprema beatitudine in questa stessa vita!

- Swami Sivananda

Dove c'è gentilezza, umiltà e purezza, lì sorge la spiritualità, brilla la santità, discende la divinità e la perfezione manifesta se stessa.

- Swami Sivananda

UN MESSAGGIO PER TE

Radiante Immortale Atman!

Om Tat Sat! Omaggi al Divino! E' un'immensa felicità per me indirizzare queste poche parole a te oggi. Possano queste parole essere incise nel tuo cuore e custodite nei tuoi pensieri!

Vivi con comprensione e saggezza. Comprendi il significato e lo scopo della vita. Comprendi la tua reale natura e perché sei qui. Qui sulla terra non sei altro che un viaggiatore di passaggio. La tua reale dimora è quel reame da cui sei venuto. Qui tutte le cose sono temporanee. Tutte le cose passano. Quindi ricerca l'Eterno. La tua Reale Natura non è terrena. E' spirituale e senza morte. Realizzare la tua Realtà, la tua eterna identità è lo scopo della vita. Mentre ti sforzi coscienziosamente per questa esperienza interiore, coltiva una Relazione Ideale con il mondo attorno a te.

Con tutti gli esseri relazionati con nobiltà, simpatia, gentilezza, amore, altruismo e col desiderio di servire tutti, **SERVI L'UMANITA' E RICERCA LA DIVINITA'**.

La Compassione verso tutti è la chiave alla beatitudine. L'Umiltà è la più alta virtù. La Sincerità è il più grande tesoro. L'Autocontrollo è la suprema ricchezza da possedere.

L'Egoismo è il peggiore difetto.

Sii un individuo ideale. Divieni un'anima spiritualmente illuminata. Quindi incorona la tua vita con la saggezza, la pace e la suprema benedizione. Diverrai allora una benedizione per tutta l'umanità.

Ti auguro Gioia e Pace.

- Swami Chidananda

SICURE VIE PER IL SUCCESSO NELLA VITA

Abbiate un modo di vivere semplice e modesto. Non vivete per mangiare, ma mangiate per vivere. Non provate invidia. Non calunniate. Non dite falsità. Non praticate la disonestà. Non ospitate malizia. Sarete sempre gioiosi, felici ed in pace.

La Rettitudine è la regola della vita. Conducete una vita virtuosa. Aderite strettamente al Dharma. La vita umana non è umana senza virtù. Studiate le vite dei santi e traete ispirazione da esse. Coltivate un cuore che si scioglie, una mano che dà, una parlare gentile, una vita di servizio, visione equa, e un'attitudine imparziale. La vostra vita sarà sicuramente benedetta.

Conducete una vita semplice. Conducete una vita regolata. Conducete una vita dura. Considerate ogni giorno come se fosse l'ultimo giorno, ed utilizzate ogni secondo in preghiera, in meditazione e servizio. Fate che la vostra vita diventi un sacrificio continuo a Dio.

Vivete nel presente. Dimenticate il passato. Abbandonate le speranze del futuro. Comprendete bene il significato della vita, e poi incominciate la ricerca. La vita è il dono più prezioso. Utilizzate ogni secondo con profitto. Il successo spesso viene a chi osa e agisce. Di rado viene ai timidi. Possiate voi tutti ottenere successo nella vita!

- Swami Sivananda

LA SANTITA' DEL MATRIMONIO

I capi famiglia non dovrebbero dimenticare neanche per un momento che il matrimonio è una cosa sacra. La santità della vita matrimoniale deve essere realizzata in tutta la sua pienezza ed in tutta la sua serietà. Il matrimonio è un sacramento. Non è solo l'unione di due corpi. Questa è la parte meno importante di esso. Il marito e la moglie non devono pensare che non c'è assolutamente nessun amore al di là della loro vita fisica. C'è un amore. Il matrimonio è il portare insieme da parte di Dio (attraverso una qualche misteriosa legge che opera in questo universo) due anime in questo vasto fenomeno chiamato vita, in questo vasto flusso di esistenza dove innumerevoli milioni di anime si stanno muovendo nei loro piani di evoluzione spirituale verso il Divino. Attraverso la Grazia di Dio, attraverso la Volontà Divina ed attraverso l'opera di certe leggi che governano questa vita universale, due anime vengono unite insieme. Questo è il significato del matrimonio.

Attraverso l'unione (la riunione) di queste due anime, Dio intende elaborare un importante processo, e questo è la condivisione dell'impulso spirituale tra i due. Quello che hanno guadagnato, quello che hanno imparato ed il loro potenziale spirituale - il marito e la moglie lo devono condividere. Il marito deve arricchire la vita spirituale della moglie e la moglie deve arricchire la vita spirituale del marito ed entrambi devono andare mano nella mano verso il Raggiungimento Supremo della Coscienza Divina. Questo è il vero significato interiore della vita di famiglia. Il matrimonio è sacro. Non deve essere trattato con leggerezza. Non deve essere considerato in senso volgare. Il matrimonio è un'alleanza che è per qualcosa di più che il mero piacere fisico, per qualcosa di più anche dell'importante scopo della propagazione della razza (sebbene, in misura limitata, questo è anche uno degli scopi del matrimonio). Anche i figli devono essere considerati degli esseri spirituali, perché sono altre anime che vengono su questo piano terrestre per lavorare alla propria evoluzione. E' dunque sacro dovere del marito e della moglie provvedere ad una casa ideale e ad un adatto impulso iniziale per queste anime che vengono come loro figli. I bambini devono essere considerati come un affidamento amministrativo per il periodo in cui essi crescono e vanno fuori nel mondo. La crescita e lo sviluppo dei figli sarà in accordo con la loro propria natura spirituale, con la loro propria evoluzione spirituale, con il proprio karma che essi hanno portato con se.

Inoltre la madre ed il padre possono essere utili, tramite le loro vite, per l'iniziale sviluppo spirituale dei bambini finchè essi raggiungono uno stadio dove loro stessi possono occuparsi e preoccuparsi della loro evoluzione spirituale. Se delle sane idee spirituali sono impiantate nelle loro giovani menti fin dalla giovane età, esse germoglieranno, e ad uno stadio successivo, porteranno beatitudine nella vita dei bambini.

E così come i figli dovranno rispettare la legge del celibato, della continenza, finchè non saranno effettivamente sposati, così il marito e la moglie dovrebbero aderire alla legge della continenza e del celibato, e per essi questa legge dovrebbe operare nella forma di una stretta moderazione della vita matrimoniale. La vita matrimoniale infatti dovrebbe essere basata sull'autocontrollo, e non sull'indulgenza. Inoltre la moglie dovrebbe guardare al marito come all'unico partner e viceversa. La moglie non dovrebbe avere nessun altro uomo e non dovrebbe neanche pensare a qualche altro uomo. Dovrebbe essere devota al proprio marito; nessun pensiero di un qualche altro uomo dovrebbe mai attraversare la sua mente. Tutto il resto dell'umanità dovrebbe essere per lei come dei figli – lei è la Grande Madre.

Il marito dovrebbe avere il voto che ebbe Rama – il voto di un'unica moglie. Ciò significa che il pensiero di un'altra donna non dovrebbe mai entrare nella sua mente. Per lui l'unica donna è sua moglie ed i legami del loro matrimonio sono sacri. In questo modo tutto l'ambiente familiare diventa sacro e santo e la vita interiore dello spirito va avanti senza incontrare ostacoli. Non ci sarà nulla nella vita esteriore che possa ingiuriare la vita spirituale. Non ci sarà nulla nella vita esteriore – sia nella vita

di famiglia che nella vita propria personale – che possa ostacolare od ostruire la vita spirituale.

Così, entrambi marito e moglie sono in perfetta armonia e le loro vite, sulle due ali dell'attività esteriore e della pratica interiore, procedono verso l'ultimo beato stato della Suprema Coscienza Divina, la Divina Realizzazione. Essi diventano benedetti, dentro ed attraverso la vita familiare, ovunque essi sono.

- *Swami Chidananda*

UNA ROUTINE SPIRITUALE GIORNALIERA PER IL CAPO FAMIGLIA

Ogni capo famiglia dovrebbe avere un'ideale routine giornaliera. La vita di famiglia non dovrebbe essere abbandonata a se stessa, ma se ne dovrebbe avere molta cura. In aggiunta a quegli inattesi accadimenti che avvengono ogni giorno - la visita di qualcuno, una telefonata, un invito ad uscire - ognuno di voi dovrebbe avere un programma di base stabilito, un programma basico per la vostra vita quotidiana che dovrebbe includere un'ora di preghiera alla mattina ed una alla sera. L'ora di preghiera potrebbe includere la lettura di testi dalle Sacre Scritture, la lettura di libri spirituali ed ispiranti, alcuni minuti di calma meditazione interiore ed alcuni minuti di intima ed ispirante preghiera. La preghiera può essere spontanea; non deve necessariamente provenire da qualche libro. Oppure si può procedere in ambedue i modi in quanto si possono avere delle breve preghiere molto ispiranti dal Vangelo e da altri libri sacri. Anche i figli dovrebbero essere allevati in questo modo.

Ci dovrebbero essere anche alcuni atti di adorazione esteriore. Dopotutto noi siamo delle creature con un corpo e desideriamo esercitare anche i nostri corpi alla devozione. Quando siete in uno stato di adorazione anche il corpo dovrebbe prendere un atteggiamento di adorazione. Dovreste accendere una candela, bruciare un po' di incenso, inchinarvi davanti alla Divinità, offrire delle suppliche, chiederGli di illuminarvi, di riempire il vostro cuore di virtù, di amore divino, bontà ed altruismo, e poi, inchinarvi a terra con genuflessione sulle ginocchia, e poggiare giù la vostra fronte. In questo modo dovete divenire umili alla presenza di Dio. Infatti, mentre il corpo si genuflette, si prostra e si rende umile, l'influenza di questi piccoli atti hanno un effetto purificante sulla mente. Noi non possiamo completamente trascurare queste reazioni del corpo sulla mente e quelle della mente sullo spirito interiore. Quindi, ogni giorno, dovreste avere un'ora dove il vostro scopo dovrebbe essere quello di esercitare tutti questi molteplici aspetti del vostro essere – per l'esercizio del corpo, del cuore e dei sentimenti in preghiera; per l'esercizio della mente e dell'intelletto

nello studio, nella riflessione e nell'indagine; e per l'esercizio dello spirito nella contemplazione interiore, nel silenzio, nell'introspezione e nella meditazione.

Ogni membro della famiglia dovrebbe avere un piccolo altare privato. La madre dovrebbe avere il suo piccolo angolo dove praticare la sua piccola preghiera, la sua piccola conversazione con Dio, la piccola richiesta di guida, la piccola intima comunione con Dio. Il marito ugualmente dovrebbe avere un piccolo altare per se e se questo non è possibile, egli dovrebbe avere almeno un po' di tempo per se stesso quando comunica individualmente con "Colui che crea tutto". Anche i figli dovrebbero essere educati fin dall'inizio ad avere piccoli angoli separati per loro stessi. Proprio come hanno un angolo per i loro giocattoli, un altro per i loro libri ed un terzo per le bambole, così dovrebbero avere un angolo per la propria comunione con il Supremo, e se questa abitudine è sviluppata fin dall'infanzia allora, più tardi, essi saranno capaci di avere la propria indipendente vita spirituale.

- *Swami Chidananda*

Guida Spirituale per i Figli

L'educazione dei figli è il compito successivo. E' una grande ed onerosa responsabilità per i genitori. Voi siete soltanto gli amministratori di queste anime e non avete alcuna permanente connessione con esse. Sono i figli che Dio vi ha dato – voi dovrete cercare di fare quello che potete nel breve tempo che essi passano attraverso le vostre mani, per toccarli e rendere le loro vite più radianti, essendo riconoscenti per la Grazia che essi vi sono stati affidati. Quindi, la giusta educazione dei figli è uno dei compiti più onerosi, e se questo è fatto con l'atteggiamento di sentirsi privilegiati per essere genitori di figli di Dio, allora ogni cosa che fate verso i vostri figli diventa parte del vostro Karma Yoga, parte del vostro sviluppo spirituale. In quanto se con l'esempio della vostra vita spirituale date l'impulso alla loro crescita, allora diventate coloro che condividono la vita spirituale con Dio, perché adempiono alle grandi verità del Karma Yoga. Così esercitate un'attività altruistica, senza attaccamento, con solo amore nel vostro cuore per compiere qualcosa di buono verso gli altri.

Se li educate lungo il sentiero che li porterà alla beatitudine eterna, alla vera felicità, allora questo è il più grande dono che una persona può fare ad un'altra su questo piano terreno.

I fanciulli sono imitatori. Il più grande dono che potete fare ad essi quindi è l'ispirazione dal vostro esempio personale. Questo è il vostro grande compito. I genitori in casa devono essere ideali. I loro discorsi, le loro azioni in tutte le situazioni, il loro comportamento tra di loro, la loro condotta, il loro comportamento

con i vicini e con tutti in generale – se tutti questi fattori sono ideali e basati sulla virtù ed eticamente perfetti, allora essi non devono dare null'altro ai loro figli. I fanciulli ricevono tutta la loro educazione solo scaldandosi al radiante calore dell'amore dei genitori. Questo è il più grande Yoga della Casa: dare ai figli l'atmosfera e l'esempio ideali. Ciò è più importante di ogni altra cosa che può essere data ai figli, come bei vestiti, buone scuole, ecc. – che sono tutte cose che toccano soltanto gli aspetti superficiali di queste anime che sono state affidate alla vostra cura. Per i vostri figli non ci sono considerazioni come: “iniziare troppo presto”. Essi possono iniziare anche all'età di un anno. Mogli moderne sono orgogliose di poter disciplinare i figli subito, anche quando il bambino ha appena tre mesi. Queste madri esclamano: “ Oh! Lui sa benissimo quando è il momento del suo cibo. Non piagnucola prima di quell'ora. Conosce ogni cosa – quando piangere e quando no; quando prendere il cibo e quando non accettarlo; se talvolta gli viene data dalla baby-sitter prima del tempo egli lo rifiuta. Vedete è stato bene educato”.

Quando lodate voi stessi sulla capacità di educare i bambini per far loro acquisire un'abitudine per mangiare, perché non educarli proprio dall'inizio anche nella linea spirituale? Potete educarli anche prima che vengano al mondo. Anche quando sono dentro di voi potete inviare verso questi figli santi pensieri, ispiranti vibrazioni spirituali, idee spirituali su Dio, preghiere ed amore. Allora anche il bambino che non è ancora nato verrà imbevuto di una parte di quella natura spirituale. In questo modo potete influenzare positivamente i figli proprio dal vero inizio.

Fate che il piccolo bambino osservi la famiglia in preghiera, in questi momenti l'intera famiglia dovrebbe essere riunita insieme; se c'è un ospite presente con la famiglia, allora anche l'ospite dovrebbe partecipare alla preghiera. Ci dovrebbero essere delle ore separate, selezionate per tali adorazioni e devozioni, alla mattina e di nuovo alla sera. Il giorno non dovrebbe cominciare senza uno di questi momenti. La scelta di questo tempo è nelle vostre mani.

Un altro aspetto importante è quello di andare a letto presto e di non trascorrere troppo tempo davanti alla televisione.

Questa è una delle cose che vorrei sottolineare – che la vita spirituale dei figli è molto spesso distrutta dalla trascuratezza dei loro genitori. I genitori non si preoccupano di quello che i figli fanno fino a che questi ultimi non cominciano ad importunarli. Questo è tutto quello che vogliono: essi vogliono soltanto non essere infastiditi dai loro figli. Se essi non vogliono essere infastiditi dai figli, se non vogliono preoccuparsi di loro, se non vogliono sopportare la responsabilità della loro educazione , perché dunque li hanno messi al mondo?

Non avrebbero dovuto avere nessun figlio. Avrebbero dovuto usare l'autocontrollo. Queste persone avrebbero dovuto sposarsi e viver come celibi/nubili, non avrebbero dovuto mettere al mondo bambini. Mettere al mondo dei figli e non preoccuparsi per il loro sviluppo, in particolare sia etico che spirituale è un grande errore – non c'è più grande errore di questo. Perché tali genitori hanno tradito una fiducia. Di loro propria volontà essi hanno creato una fiducia e poi l'hanno tradita. Questo non dovrebbe essere fatto. La legge del Karma afferma che la ricompensa, sia positiva che negativa, è infallibile.

Cosa vedete nelle case moderne? La maggior parte dei figli sviluppa la loro propria inclinazione non dall'esempio del padre o della madre, ma di quello che vede sullo schermo della televisione. Questo è un distorcere le loro anime ed abituarle ad attaccarsi alle immagini che ondeggiavano sullo schermo e perdere completamente la loro individuale personalità. Così essi non avranno tempo da dedicare ad altre attività, ma saranno sempre affascinati dalla TV.

VITA DIVINA

Praticare la non-violenza, la verità ed il celibato è VITA DIVINA.

Essere gentili, generosi, umili e tolleranti è VITA DIVINA.

Praticare le virtù ed essere retti è VITA DIVINA.

Servire i poveri in modo altruistico e con dedizione è VITA DIVINA.

Servire gli ammalati con l'attitudine "che tutto è Dio" è VITA DIVINA.

Essere misericordiosi, coraggiosi e devoti è VITA DIVINA.

Cantare i nomi di Dio e pregare è VITA DIVINA.

Fare Japa e meditazione è VITA DIVINA.

Essere uno strumento nelle mani di Dio è VITA DIVINA.

Agire correttamente e vivere in Dio è VITA DIVINA.

Abbandonarsi incondizionatamente a Dio è VITA DIVINA.

Controllare i sensi per avere comunione con Dio è VITA DIVINA.

Essere nella Volontà Divina è VITA DIVINA.

Essere testimoni silenziosi dei tre stati (veglia, sogno e sonno profondo) è VITA DIVINA.

- Swami Sivananda

PREGHIERA

*Oh Signore, fa di me uno strumento della Tua Pace,
Dove è odio, fa ch'io porti l'Amore.
Dove è offesa, ch'io porti il Perdono.
Dove è discordia, ch'io porti l'unione.
Dove è dubbio, ch'io porti la Fede.
Dove è errore, ch'io porti la Verità.
Dove è disperazione, ch'io porti la Speranza.
Dove è tristezza, ch'io porti la Gioia.
Dove sono le tenebre, ch'io porti la Luce.*

*Oh Divino Maestro, fa ch'io non cerchi tanto:
Ad essere consolato, quanto a consolare.
Ad essere compreso, quanto a comprendere.
Ad essere amato, quanto ad amare.*

*Poiché:
E' dando che si riceve;
E' perdonando che si è perdonati;
E' morendo che si nasce a Vita Eterna.*

- San Francesco di Assisi

PREGHIERA UNIVERSALE

*O Adorabile Signore di Misericordia e Amore!
Salutazioni e Prostrazioni a Te.
Tu sei Satchidananda.
Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente.*

*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 per 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