

DUE COLONNE  
DELLA VERA VITA SPIRITUALE

di  
Swami Chidananda



Assisi - Giugno 1995

Prima Edizione Indiana 1993 - Rishikesh - India

Prima Edizione Italiana 1995 - Assisi - Italia

Traduzione Italiana di " *Two Foundations of the true and abiding Spiritual Life* "  
*di Swami Chidananda*  
*a cura di L. e L. Porpora*

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

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

Stampato in Assisi - Santa Maria degli Angeli - Tipolitografia Properzio.

## PREFAZIONE ALL'EDIZIONE INDIANA

Il 3 Dicembre 1943, durante la Seconda Guerra Mondiale, Sua Santità Sri Swami Sivanandaji Maharaj, il fondatore della Divine Life Society e dello Sivananda Ashram, Rishikesh India, dette inizio all'ininterrotto canto del Mahamantra: HARE RAMA HARE RAMA, RAMA RAMA HARE HARE, HARE KRISHNA HARE KRISHNA, KRISHNA KRISHNA HARE HARE, nella Bhajan Hall dell'Ashram. Questa ripetizione del Nome Divino fu dedicata alla pace mondiale ed è continuata senza interruzioni, 24 ore su 24, fino ad ora.

Ventotto giorni più tardi, il 31 Dicembre 1943, con grande esultanza e con l'osservazione di tutti i rituali Vedici ortodossi, Swami Sivananda installò con le sue proprie mani lo SIVA LINGA nel nuovo tempio appena finito di costruire, dedicato al Signore VISVANATHA.

L'anno 1993 segna quindi il Giubileo d'Oro di questi due Sacri avvenimenti e questo piccolo libro in due parti, preso dai colloqui precedenti le meditazioni mattutine tenuti da Swami Chidananda nel Santo Samadhi Shrine dell'Ashram nei mesi di Maggio e Giugno 1993, viene pubblicato in occasione della grandiosa celebrazione che ha luogo quest'anno per sottolineare questo auspicioso doppio anniversario.

Ognuna delle due parti del libro tratta un soggetto di vitale importanza per il sincero ricercatore. La prima parte si occupa dell'importanza delle pratiche spirituali nel portare l'aspirante verso la perfezione spirituale. In una maniera molto equilibrata, Swamiji descrive sia i benefici che i potenziali inganni di questo argomento talvolta controverso. Nella seconda parte Swamiji parla della necessità dell'impegno nella vita spirituale e mette in evidenza sia il pericolo di impegnarsi verso un obiettivo inferiore rispetto al più alto, come anche il pericolo di non essere coinvolto affatto.

The DIVINE LIFE SOCIETY - 1993

## PREFAZIONE ALLA TRADUZIONE ITALIANA

Scopo della presente traduzione è quello di portare a conoscenza del lettore italiano due argomenti di grande e fondamentale importanza per l'aspirante spirituale.

Swami Chidananda, con la Sua illuminata saggezza, svolge con magistrale chiarezza e porta sul piano pratico e applicativo due temi basilari per lo sviluppo della Sadhana spirituale: *l'importanza delle pratiche spirituali e il coinvolgimento nella vita spirituale.*

Se l'approccio personale alla via spirituale avviene con la dovuta sincerità, onestà e umiltà, il vero ricercatore non potrà che riconoscere la fondamentale importanza delle verità qui racchiuse. Dal Vedanta e dalle Upanishads, Swami Chidananda ha travasato per il vero Sadhaka, ed ha portato al suo livello, la Voce dei Santi e dei Saggi dell'Himalaya.

Con l'augurio che ciò possa essere di beneficio a molti.

*I Traduttori  
Assisi - Giugno 1995*

## PREGHIERA UNIVERSALE

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

*Swami Sivananda*



# 1

## SONO NECESSARIE LE PRATICHE SPIRITUALI ?

Spesso parliamo della necessità di avere una consapevolezza risvegliata. Parliamo della necessità di una consapevolezza più alta che, solo quando apparirà, renderà la nostra vita genuina e autentica. Finché quella consapevolezza non diventa fermamente stabile nel nostro cuore, la nostra vita è ancora una imitazione, la nostra vita è ancora, se vogliamo dirlo in un modo più caritatevole, apurna, inadeguata. Non è quella la vita che noi dovremmo vivere, non è una vita spirituale.

Una vita spirituale è basata su una coscienza spirituale. Una vita spirituale è basata su un modo di pensare spirituale; è basata su un approccio spirituale a tutte le cose. E' basata su una visione spirituale dell'Universo in cui viviamo; è basata su una spirituale consapevolezza di se stessi, una divina consapevolezza di se stessi. E' una trascendenza del proprio presente, di quella umana personalità limitata nei confini di corpo e mente e orientata nel tempo e nello spazio. E' un andare al di là di questa presente coscienza terrena, di questa psico-fisica coscienza umana, che nella sua effettiva natura è temporanea, mutevole e inadeguata. Inadeguata perché in ogni ciclo di 24 ore questa coscienza umana si estingue. Semplicemente non c'è più. Ma una morte ricorrente che si presenta ogni giorno durante il sonno profondo, e ciò non è filosofia o metafisica o speculazione, è un fatto sperimentato da tutti, siano essi re o mendicanti, scimmie o cani. Essendo questo il caso, quando questa coscienza umana appare e scompare ogni 24 ore, come può essere chiamata veramente reale?

Quindi, la vita spirituale comincia da questo punto centrale, da questo punto d'inizio soggettivo: Come conosci te stesso? Qual'è la consapevolezza di te stesso? Dalla mattina alla sera, qual'è la consapevolezza di te stesso che pervade la tua coscienza, che domina il tuo cuore, che riempie la tua mente e che dirige la maniera in cui il tuo intelletto funziona?

Se la vita spirituale deve essere autentica, vera, genuina, e quindi svilupparsi portando risultati spirituali, è questa la vera chiave. Tu sei quello che è la tua consapevolezza interiore. Da cui, la grande preghiera all'effulgente Luce delle luci al di là di tutte le oscurità: "Dhiyo yo nah prachodayat - possa il mio essere interiore - mente, intelletto, pensieri, emozioni, sentimenti - tutto, diventare caratterizzato da effulgenza, da una sicura radianza, da una indubbia brillantezza. Possa la Tua luce di interiore visione spirituale portare una corrente di luce nel mio intelletto". E questa preghiera viene recitata sempre e incessantemente.

Allora, è vero che l'essenza della vita spirituale è una consapevolezza risvegliata e attenta, una interiore coscienza di sé stessi sviluppata su una più alta dimensione, su un piano più elevato. E' vero. Ma allora, quale rilevanza, quale senso, significato, relazione, quale luogo hanno le azioni quali japa, kirtan, adorazione formale, studio, pellegrinaggio, bagno nel

Gange, scrittura del mantra ecc.? Cosa hanno a che fare queste varie sadhana, vari aspetti della vita spirituale, con questa consapevolezza?

Sono forse irrilevanti? Senza significato? Sono forse superstizioni? Sono fardelli non necessari che ci stiamo portando dietro, non scientifici, irrazionali, illogici, fuori moda? Oppure essi hanno un ruolo da giocare nella vita spirituale? Hanno un certo valore pratico? E hanno anche una importanza centrale nella nostra vita e nella nostra Sadhana spirituale?

Una via per comprendere e rispondere a questa domanda è molto diretta, immediata, al di là della logica. Se queste azioni non avessero importanza, se non avessero nessuna reale, vitale connessione, alcuna relazione, alcun legame, con questa consapevolezza interiore, nessun ruolo da giocare, nessuna funzione indispensabile, allora grandi anime come Gurudev Swami Sivanandaji non le avrebbero mai approvate, supportate, né avrebbero provveduto ad esse, né avrebbero mai costruito un tempio, una Bhajan Hall, istituito akanda nama sankirtana, o scritto libri come Japa Yoga e La Filosofia dell'Adorazione degli Idoli. Swami Sivanandaji non avrebbe fatto tutto questo a meno che ciò non avesse avuto un qualche grande valore e significato. Così questo è già abbastanza per una risposta. Se queste cose non avessero avuto una rilevanza, uno scopo e un valore, egli non le avrebbe sostenute. E nessun individuo ragionevole potrebbe dire che Swami Sivananda era una persona superstiziosa.

Ugualmente, un grande fenomeno spirituale come Sri Sri Anandamayi Ma non avrebbe supportato japa, kirtan, havans e varie altre forme di adorazioni. Né Papa Ramdas avrebbe proclamato con libri, suoni e luci la supremazia e la suprema efficacia del Nome: OM SRI RAM JAI RAM JAI JAI RAM. E va considerato che nessuna tra queste persone erano ortodosse nel senso conservativo della parola. Essi erano gente moderna, del nostro tempo, che era consapevole di tutte le nuove correnti di pensiero. E purtuttavia essi seguirono meticolosamente certe forme esteriori.

Questa è una risposta sufficiente. Ma poi, se volete una risposta diversa, più aderente alla moderna linea di pensiero, allora si può affermare che tale risvegliata consapevolezza, questa sviluppata spirituale, divina, attiva consapevolezza, ha bisogno di un certo mezzo, un certo campo attraverso il quale e nel quale manifestarsi, per dimorare all'interno, proprio come qualsiasi forza necessita di un mezzo attraverso e in cui si manifesta. E il punto è tutto qui: questa sottile acuta, risvegliata consapevolezza, divina consapevolezza, è uno stato estremamente sottile della coscienza che può manifestarsi solo in un raffinato strumento interiore, in una mente purificata.

Un tale stato di purezza, tale sottilissimo stato di mente e intelletto è visibilmente assente nella vasta maggioranza dell'attuale genere umano. Esso è immerso in rajas e tamas. Per costoro, solo questo mondo grossolano di nomi e forme è reale e vivono per soddisfare l'appetito dei sensi e per esaudire i desideri. Sono stabilmente allacciati a inferiori, grossolani livelli di essere, di pensare, di sentire e d'agire. In tali esseri, la materia mentale di base, la chitta, è rozza; vibra in un modo molto rajasico e tamasico. Può essere capace di fare scoperte scientifiche ed invenzioni, ma è legata all'ego. E' legata a dehatma buddhi - la consapevolezza di "io sono il corpo". Anche il più piccolo concetto del recondito, il più semplicemente astratto principio dello Spirito, non è assolutamente presente. Possono dire enfaticamente certe parole; può essere parte del loro vocabolario, ma non è parte della loro struttura di pensiero; non è parte del loro contenuto interiore.

Stando così le cose, una consapevolezza risvegliata e vigile su un livello spirituale è per costoro assolutamente impossibile. Il massimo che si può dire è che attraverso l'intelligenza e lo studio, alcuni di loro possono raggiungere una consapevolezza relativamente o comparativamente risvegliata. Psicologicamente, possono essere capaci di comprendere alcuni loro stati d'animo o emozioni, le loro neurosi e i loro complessi interni. Così, avendo un intelletto, possono avere una certa consapevolezza psicologica, che li rende diversi dalla vasta maggioranza dei loro compagni in cui anche questa è assente. Ma poi, consapevolezza psicologica è una cosa, consapevolezza spirituale è tutta un'altra cosa.

Consapevolezza e risveglio spirituale richiedono chitta suddhi (una mente pura). Richiedono una grande abbondanza di satva. Richiedono un intelletto purificato. Richiedono purezza di cuore, una purezza interiore totale. Allora soltanto la mente diventa uno strumento adatto e adeguato perché questa innalzata coscienza spirituale si manifesti, si stabilisca, si sostenga.

Ed in tutto ciò la rilevanza del japa, della meditazione, del nishkama paropakara seva (servizio altruistico), dello studio, dei pellegrinaggi, ecc. diventa chiara. Soltanto attraverso tali processi l'interno è purificato e sollevato, reso sottile; diventa lo strumento per eccellenza, molto conveniente, molto appropriato, molto adatto, per accogliere, ritenere ed invocare questo più elevato stato di coscienza, questa più interiore radiante consapevolezza spirituale. Così, la funzione di tutte le varie regole, le varie pratiche della Sadhana, come le conosciamo, è quello di far conseguire al nostro essere una interiorità totalmente purificata; è quello di portare devozione nel vostro sentimento di voi stessi. Quando questo è raggiunto, allora tutti i discorsi di una consapevolezza risvegliata, di una consapevolezza spirituale, acquistano significato.

Per sviluppare ulteriormente l'argomento, dobbiamo dire che non tutte le menti possono meditare. Non tutte le menti possono entrare in una più elevata consapevolezza. Non tutte le menti possono diventare una struttura adatta per la coscienza di Dio, per la Divina consapevolezza. La mente grossolana, la mente riempita di tamas e quella riempita di rajas, sono inadatte. Esse non possono sostenere questa coscienza, né aiutare a conseguire questa consapevolezza. Nel senso Vedantico classico, tale mente è impura anche se è pura nel senso ordinario. Perché, in accordo alla classica terminologia Vedantica, l'impurità è costituita non solo da ordinaria impurezza quale desideri impuri, ira, avarizia e cupidigia, arroganza, attaccamenti, infatuazioni ecc., ma anche dalla mancanza di sottigliezza, da uno stato non raffinato della mente contenente certi difetti.

La natura exteriorizzante della mente è un'impurità. E' un'inveterata cattiva abitudine; un'impurità dalla quale la mente dovrebbe essere ripulita. Pensieri mondani, jagat chintana, sono un'impurità. La ghiottoneria è un'impurità. L'incapacità di aver fede negli altri, sempre dubitando, sempre sospettando, è un'impurità. La meschinità, la sonnolenza sono impurità. L'egoismo è il più grande sudiciume, il più sporco di tutte le impurità della mente.

Quindi, l'interno deve essere trasformato per renderlo adatto alla più elevata consapevolezza. C'è la necessità di quella che è conosciuta come un'alchimia interiore; il metallo grossolano deve essere trasmutato in oro puro. Questa è vita spirituale. Questa è Sadhana spirituale: è tutto quello che riguarda lo Yoga. E viene conseguito con le varie pratiche dello Yoga, ognuna lavorante su certe basi scientifiche, ognuna richiamando alcuni principi scientifici.

Per esempio, un devoto adora Dio ogni giorno. Egli può utilizzare una immagine della sua Ishta Devata (Divinità prediletta) ed adorarLa. Può sedere di fronte a Lei per mezz'ora o un'ora; può lavarLa, vestirLa, decorarLa con pasta di sandalo e kumkum, offrirLe incenso e luci, cantare inni, melodiare il Suo Nome, pregarLa e prostrarsi di fronte a Lei. Tutto il tempo, i suoi occhi sono fissi sulla forma divina. Tutto il tempo, la sua mente pensa alla sua Ishta Devata e alla Sua natura divina. Tutto il tempo, il suo cuore è diretto verso di Lei in una corrente di devozione, di pio, santo pensiero.

Così, fissare costantemente l'attenzione su un oggetto, giorno dopo giorno, in un modo regolare, porta gradualmente al trasferimento nell'adoratore di qualunque cosa vi sia di sublime, nobile e divino in quell'oggetto; l'adoratore diventa come l'oggetto adorato o l'ideale adorato. Questa è una legge ben definita, una legge specifica. Questa è la via per cui un adoratore diventa gradualmente santo, puro e divino.

Lo stesso avviene quando si ripete il Nome, si fa japa. Il Santo Nome è una massa di Natura Divina. Il Nome è una miniera di infinito Potere Divino. La costante ripetizione del Nome penetra nei più profondi recessi del nostro essere. Cambia anche samskaras e vasanas (tendenze e desideri sottili) da asubha in subha (da infausti in auspiciosi) e porta all'interno un abbondante afflusso di sattva guna (la qualità della purezza); ciò perché il Nome è puro sattva, cento per cento suddha sattva. Possiamo anche chiamarLo super sattva perché vi riempie di sattva, superando rajas e tamas. Questo è come il japa conduce ad una trasformazione.

Si dice: "Come un uomo pensa, così diventa". Quindi, la costante immissione di idee sublimi, trasformatrici, penetranti, ispiranti, il metterle costantemente dentro, porta gradualmente anche ad una completa trasformazione nella struttura dell'antahkarana (essere interiore). Ecco perché il grande e scientifico saggio Maharshi Patanjali, incluse svadhyaya (studio spirituale) come un elemento specifico nella sua graduata e sistematicamente organizzata scienza dello Yoga. Similmente, l'ausilio dell' ininterrotto ricordo di Dio è stato sempre ritenuto valido ovunque, in tutte le Scritture.

Da un certo altro punto di vista queste pratiche non sono necessarie: e raggiunta l'Auto-realizzazione, non sono più indispensabili. Inoltre queste pratiche devono essere fatte con la consapevolezza che il loro scopo è quello di condurre ad una trasformazione interiore. Se fatte con questo scopo e con la giusta prospettiva, allora non sono superstizione. Possono essere superstizione nella religione Hindu; possono essere superstizione nei costumi e nelle pratiche Hindu, ma non sono superstizione nella Spiritualità Hindu. Non c'è superstizione nella scienza dello Yoga Hindu, qualsiasi cosa migliaia di critici possano dire.

Ma se queste pratiche sono fatte meccanicamente, come una monotona routine, solo perché qualcuno ha detto che dovrebbero essere fatte, o se sono fatte per qualche obiettivo inferiore, come il soddisfacimento di un desiderio o per ottenere qualche trascurabile fine mondano, allora meritano di essere criticate. Se la gente fa della sua intera religione un processo di meschina contrattazione con Dio attraverso l'adorazione, il digiuno, la preghiera, il pellegrinaggio, le abluzioni ecc., allora tutto ciò diventa un affare puerile e mondano. Si porta la religione ad un livello basso, inferiore.

Comunque, si deve però ammettere che la religione, per ognuno, inizia a questo livello inferiore, perché nessuno è improvvisamente dotato di una comprensione più elevata. Poi



gradualmente si evolve da una comprensione erronea ed inferiore ad una migliore e corretta, alla prospettiva giusta. Questo è anche un processo evolutivo.

Quindi, ogni cosa ha un posto. Quando propriamente compresa e propriamente praticata, con il giusto atteggiamento e il giusto approccio, ogni cosa, ogni pratica aiuta. Però non attaccatevi a qualsivoglia processo. Sappiate che anche questo è uno stadio che si deve attraversare, trascendere. Ma non consideratelo come acquisito, né presumete di averlo già trascorso, di essere passati al di là. Ciò vi può portare in errore. Sappiate che tutte queste sadhanas hanno il significato di condurvi a questa totale trasmutazione della natura umana, così che gli strumenti umani, mente, intelletto e cuore diventino adeguati canali per il Divino.

Questo è il nostro compito. Questo è il perché noi siamo qui. Se siamo impegnati con serietà in questo compito, la nostra vita si svilupperà verso il nostro bene più elevato, verso la beatitudine suprema. Se deviamo, non solo l'Obbiettivo è perso, ma ci troveremo in un pasticcio che potrebbe risolversi in dukkha , un grande dolore.

Le cose sono in questi termini, prendete quello che volete. Noi dobbiamo tenere a mente questi principi scientifici ed in una maniera consapevole impegnarci in questi vari processi dello Yoga per portare avanti questa alchimia interiore, questa totale trasmutazione. La Natura Divina può entrare nella Divinità. Un individuo divino può entrare nella Coscienza di Dio, in Dio. Dobbiamo diventare come quello che stiamo cercando di raggiungere. Alcune volte possiamo non riuscire, ma se persistiamo, il successo sarà sicuramente nostro. Se persistete, ci dovranno essere i risultati, perché questa è la grande legge. La perseveranza paga sempre.

Dunque, colui che persevera e pratica lo Yoga in una maniera intelligente, in un modo saggio, raccoglierà un dorato raccolto di beatitudine, pace, perfezione divina e liberazione. Possa la Grazia di Dio e le più preziose benedizioni di Gurudev farvi vedere ciò chiaramente e rendervi capaci di vivere una vita di elevata consapevolezza e coscienza spirituale. Che Dio vi benedica tutti!

## 2

### IMPEGNARSI PER IL MASSIMO

C'è una cosa che dovrete conoscere molto bene riguardo alla vita spirituale. Non importa quanto siate sinceri circa la vostra fede, la vostra devozione e lealtà, circa la vostra aspirazione a condurre una vita sublime, a rendere la vostra vita divina, non importa quanta bhavana possiate avere, quali sentimenti possiate albergare - ciò non vi porterà da nessuna parte - non conseguirete alcun risultato significativo, finché non ne sarete completamente coinvolti. Sopra tutte le cose dovete essere IMPEGNATI in essa.

Ci dovrebbe essere impegno, un profondo impegno, per un certo modo di vivere, per il raggiungimento di un certo obiettivo, per vivere secondo un certo ideale, per dimorare e aderire tenacemente a certi principi. Per tutto questo ci dovrebbe essere impegno, un definito, chiaro, non ambiguo impegno. Ci dovrebbe essere un sincero, fervente, energico coinvolgimento. Se l'impegno c'è, allora è capace di superare tutti gli ostacoli; è capace di fronteggiare tutti i confronti, tutte le forze. E' capace di resistere e di sostenere le sue ragioni attraverso la sua autenticità e genuinità. Se l'impegno non c'è, ci può essere qualsiasi altra cosa, ma scoprirete da voi stessi cosa accadrà.

L'impegno è la vera anima della vita spirituale. L'impegno è la vera anima della consacrazione a qualsiasi ideale. L'impegno è potere divino; è forza; è una base stabile, inamovibile. L'impegno è l'unica cosa richiesta. Ma se consentite a voi stessi di essere coinvolti, impegnati su cose meno importanti, cose inferiori - insensatamente, stupidamente, trascuratamente - allora è la fine, tutto il vostro progresso giungerà ad un arresto, ad un punto morto. Questo impegno in cose inferiori sarà un peso morto; non vi consentirà di sollevarvi; sarete legato, incatenato, tenuto in schiavitù, imprigionato.

L'impegno in qualcosa di inferiore, di più basso può anche portare a conseguenze terribili. Questa possibilità deve essere sempre tenuta presente. Deve essere chiaro per voi a cosa siete impegnati. Sempre e continuamente il vostro impegno deve essere riesaminato. Per esempio, a causa dell'egoismo, della cupidigia, dell'incapacità di controllare i sensi, uno impegna sé stesso nella falsità e la pratica in un modo pianificato, attento, deliberato e continuo. Ci può essere rovina più grande?

Quindi, la necessità di un esame di coscienza e, ancora una volta, del cambiamento del proprio coinvolgimento. Se chi vive una vita spirituale pratica asatya (falsità) in un modo sistematico, pianificato, deliberatamente, con uno scopo, continuamente, allora corre un grande pericolo: sta andando sempre più giù. E questo essere dedito alla non verità è dovuto all'egoismo, e alla cupidigia, alla mancanza di volontà nel controllare i sensi, che anzi vengono viziati e soddisfatti, per averne il così detto godimento nonostante il Signore Krishna ci abbia messo in guardia: "ye hi samsparsaja bhoga duhkheyonaya eva te - ( essi sono la sorgente di dolore, duhka, non di godimento.)"

Un prigioniero in stretto isolamento non deve esercitare auto controllo. Quando non potete avere nulla, potete essere una persona perfettamente autocontrollata. L'auto controllo si esercita quando tutto è disponibile e voi dominate voi stessi. Questo è autocontrollo, e questo è molto più difficile. Molto semplicemente qualcuno disse: "nessun guadagno senza pena". Non dobbiamo prendere la via facile. Con la via facile non otterremo la libertà dal dolore, dall'angoscia e dalle sofferenze; non otterremo suprema pace e beatitudine.

Autocontrollo significa forza. Cosa ci dicono le Upanishads? "Nayamatma balahinena labhyah "(Questo Atman non può essere conquistato da chi manca di forze). Allora c'è bisogno di auto-esame, c'è la necessità di evitare accuratamente di impegnare noi stessi in cose inferiori, in piccole cose, che le Upanishads chiamano alpa (meschine). Non impegnatevi per alpa se volete raggiungere mahan (il Supremo).

Inoltre, dobbiamo considerare quanto può essere pericolosa l'eventualità che uno sia insensatamente, imprudentemente, qualche volta ostinatamente, coinvolto in cose inferiori, di livello più basso. I nazisti si erano impegnati in certe azioni; erano preparati a vivere ed a morire per queste. Commisero atrocità indicibili, mutarono la terra in un inferno. Essi credevano nel loro coinvolgimento, ma, poi, quale triste tragedia!

A causa del loro impegno, certa gente nel Nord Ovest dell'India uccideva delle persone ogni giorno. Essi uccidevano irrazionalmente, illogicamente, indiscriminatamente; rendevano orfani i bambini, vedove le mogli, privavano i genitori dei loro figli. Era a causa del loro coinvolgimento.

Questi sono casi estremi che non possono applicarsi a noi, ma il problema non è qui. Il punto è che c'è un pericolo nell'impegnarsi in cose che non sono sublimi, che non sono nobili, ma tuttavia ritenendo che sono le più alte. Questa è l'illusione di Maya. Quando intelligenza, logica, razionalità, acutezza sono divorziate da divinità, da daivi, separate da quello che è nobile, buono, sublime, alto, puro, elevato, allora potete vedere cosa accade. Così, per chiarire questo concetto, sono stati citati dei casi estremi di fatti reali.

Dove c'è bhranti (illusione) dovuta ad avichara e ad aviveka (mancanza di indagine e di discriminazione), a cattive compagnie, a mancanza di svadhyaya (studio spirituale), a mancanza di auto-introspezione, allora siamo fermamente presi nelle maglie di Maya, che ci fa apparire l'irreale come reale e ci fa dimenticare il Reale. Uno degli aspetti più dannosi di Maya, è che in queste condizioni la persona pensa: "No, no, io sono molto saggio; so quello che sto facendo. Chi potrebbe dirmi il contrario?"

E per descrivere questa veramente straordinaria e paradossale condizione di una persona che è nell'inganno più totale, ma che pensa ancora di sé stessa di essere molto abile, Sri Sri Ramakrishna dice: "Tali persone sono come i pazienti nel delirio del tifo." Con il tifo, il dottore insiste che il paziente non dovrebbe mangiare alcun cibo, ma costui, nel suo farneticante delirio inizia a chiedere cibo, il cibo più ricco e del tipo meno digeribile.

Così dobbiamo stare in guardia. Dobbiamo essere attenti, vigilanti e pieni di paura. Sì, talvolta la paura è buona. Aver paura, qualche volta ci salva dal pericolo. Allora è una paura salutare, positiva, costruttiva, non una paura distruttiva. Perché, quando uno è sopraffatto dal desiderio, un forte desiderio, non ha né paura né vergogna. Si dice: "Un folle si getta dove anche gli angeli hanno paura di entrare".

C'è un altro pericolo. Qualche volta la gente non è né impegnata nel più alto, né deliberatamente attirata in un coinvolgimento più basso. Al loro interno c'è un vuoto; non c'è nessun tipo di coinvolgimento. Questo significa che non c'è idealismo, che non c'è scopo alcuno. In un modo o in un altro sono entrati nella vita spirituale, si trovano in essa. Sono forse coinvolti? No. Hanno uno scopo? No. Allora perché sono sul sentiero? "Oh, perché fare questo? Non so, in qualche modo mi trovo qui". Così, nessun impegno, nessun coinvolgimento.

Come potete capire molto bene, questo significa che ogni giorno essi sono alla mercé di ogni vento che soffia. Qualsiasi persona può convincerli ad impegnarsi in qualcosa, perché in essi c'è del vuoto. Essi sono alla mercé delle forze intorno a loro - persone, cose, persuasioni, attrazioni. Perché, se lì dentro non c'è nulla, può entrarvi ogni cosa. Voi conoscete l'adagio: "Un cervello ozioso è la fucina del diavolo". E, una vita pigra, una vita senza coinvolgimento può essere ugualmente territorio del demonio.

Quindi, non sentirsi affatto impegnato è anche una condizione, uno stato interiore personale, che dovrebbe essere cambiato immediatamente. E' urgente quanto un incendio scoppiato nella vostra stanza. Cosa fareste allora? Lo osservereste tranquillamente, andando adagio e pensando a cosa fare? No, immediatamente, in un modo o nell'altro, cerchereste di spegnerlo: con un secchio di acqua, una coperta, una qualsiasi cosa pur di spegnerlo. Così, se c'è una vita vuota, una vita che non è impegnata, non si deve permettere a questa condizione di rimanere più a lungo.

Quindi, tra queste alternative, la sola cosa desiderabile è di essere impegnato verso un obiettivo sublime; di essere assolutamente, interamente, completamente coinvolto per un nobile scopo, per un elevato ideale. Questa è vita, e questa si suppone che sia la vita del sadhaka. Un sadhaka è uno che ha scelto lo scopo più elevato. "Io sceglierò solo il più alto e il migliore, non accetterò nemmeno il secondo posto, neanche il Brahmaloaka. Anche lo stato di Brahma, il Creatore che, secondo gli Sastras (le Scritture), può vivere un milione di anni, è nulla per me. Alla fine anche questo giunge a un termine. Di fronte all'eternità questo è nulla". Questo è lo spirito delle Upanishads. "Non importa quello che sia, se è diverso da Brahma-Jnana, dall'Auto-realizzazione, lo rifiuto, non lo accetto. Che lo abbia qualcun'altro, io non lo voglio". Questo è lo spirito giusto!

Dunque, l'obiettivo di un sadhaka è il più alto di tutti gli obiettivi immaginabili. Il Signore Krishna dice; "yam labdhva ca' param labham manyate na' dhikam tatah - Avendo ottenuto ciò, egli pensa che non c'è altro guadagno superiore". Cosa può esserci di più alto che la Realtà Ultima? Cosa può esserci di più elevato o più grande di Dio?

Quando tale è la vostra buona fortuna, la vostra unicità, che siete anime che avete deciso di venir fuori dalla via seguita da tutti e di non conformarvi più a lungo al noioso sentiero dell'esistenza terrena, avendo così, per Grazia di Dio, preso la vostra vita nelle vostre mani e scelto una direzione indipendente, essendo venuti nella vastità dei cieli senza limiti dell'impegno e del raggiungimento spirituale, poi, diventare limitati, sarebbe una cosa veramente molto triste. Qualcuno dice che il cielo è il limite. Ma qui il cielo non è il limite. E' qualcosa che è al di là anche dei cieli senza limiti. Perché, da Quello anche i cieli hanno avuto origine. Stando così le cose, sarebbe triste permettere inconsciamente a sé stessi di essere persuasi che i tempi sono cambiati e così, di conseguenza, ridurre il proprio impegno. Perché voi non siete cambiati. Un diamante è sempre un diamante sia un milione di anni fa o un milione di anni da qui in avanti. Se voi non siete cambiati, come può essere cambiato il

vostro obiettivo? Come può la vostra capacità di raggiungerlo essere cambiata quando siete di Dio?

Ora così, ogni cosa vi è stata illustrata - le possibilità, i rischi, i pericoli. Si dice: "prevenire è premunire". Tutte le scritture ci parlano dei pericoli sul sentiero spirituale e ci mettono in guardia sulle trappole ed i rischi che l'anima umana corre nella sua ricerca. Il Signore Krishna Stesso dice nella Gita: "trividham narakasyedam dvaram nasanam atmanah kamah krodhas tatha lobhas tasmad etat trayam tyajet- Triplice è la porta di questo inferno distruttivo del sé: lussuria, ira e cupidigia; quindi queste tre dovrebbero essere abbandonate". E nel diciottesimo capitolo Egli ci dice: "Ti ho detto tutto quello che deve essere conosciuto. Ti ho dato tutti i fatti senza alcuna riserva. Ora spetta a te decidere. Se non hai ascoltato quello che ti ho detto, allora non sono responsabile. Terribile sarà il tuo destino. Ma io non vengo a forzarti. E' solo una tua scelta."

Quindi, immergetevi profondamente in voi stessi e fate chiarezza su cosa vi siete impegnati. Per cosa state vivendo? Cosa siete disposti a fronteggiare? Per cosa siete preparati anche a morire? Questa è la cartina di tornasole; questa è la cruciale pietra di paragone per giudicare il vostro impegno, la vostra consacrazione. Questa è la vera anima della vita spirituale. Questa è la sostanza dello Yoga e del Vedanta e, naturalmente, questa è la reale essenza del vero, onesto discepolo, della vera genuina devozione al Supremo, Eterno, Onnipervadente Spirito, la Realtà, al di là di tutte le apparenze, il Dio presente qui ed ora.

Dunque, fate japa di questa parola: impegno, impegno, impegno. Cercate di approfondire. In cosa siete impegnati? Per cosa state vivendo? Siete impegnati in qualcosa di molto definito, molto chiaro, veramente inequivocabile? Ponete a voi stessi questa domanda. Chiedetevelo finché non sarà fatta in voi chiarezza, finché non siate assolutamente certi della risposta. Perché, in accordo al vostro impegno, quella sarà la vostra vita.

Dato per scontato che la vita spirituale ha un posto di grande importanza nei vostri pensieri su voi stessi, sui vostri obiettivi e sul vostro modo di vivere, noi dobbiamo conoscere qualcosa di più specifico, di più definito, di più chiaro e più indubbio su quello a cui possiamo essere impegnati. Noi dobbiamo iniziare da qualche parte. Quindi, cosa diceva Gurudev circa il nostro impegno? Veramente non c'è bisogno di dirlo, perché è autoevidente.

Primo, essere impegnati in una vita dove mettiamo il servizio davanti al sé. "Non io, ma tutta la Tua creazione, o Signore ed anche Te stesso". Come Gurudev ha detto: "Dio per primo, poi il mondo, te stesso per ultimo." Perché, essere imprigionato nella rete dell'egoismo annullerà tutte le aspirazioni spirituali ed anche la vita spirituale, e in quella cecità non vedremo assolutamente quello che stiamo facendo e lì ci arresteremo. Non c'è trappola più pericolosa dell'egoismo.

D'altra parte, il servizio altruistico è il purificatore più grande; è il purificatore necessario per farci entrare nella vera vita spirituale. Perciò, dai tempi antichi ci è stato consigliato quale prescrizione per entrare nella vita spirituale: altruismo, non pensare a sé stessi. "Cosa posso fare per gli altri? In che modo posso essere utile, in che modo posso essere di aiuto alle altre persone che vivono con me, con cui Dio mi ha messo, siano esse giovani o vecchie, in salute o in malattia? In quale maniera posso essere utile?" Questa è l'indicazione di Gurudev per noi. Altruismo e spirito di servizio è un principio e un obiettivo per cui possiamo essere impegnati nella nostra vita quotidiana.

Poi, impegnate voi stessi nella devozione a Dio e nell'adorazione giornaliera. Impegnatevi nella disciplina, nell'autocontrollo, nel controllo dei sensi, nella conquista dei desideri della mente, nell'introversione, nell'acutezza e nell'immane meditazione quotidiana sul Supremo. Egli ci ha dato questa nascita umana allo scopo di meditare su di Lui, per raggiungerLo e diventare felici per sempre. Questo è lo scopo della nascita umana.

Per ultimo, ma non meno importante, essere impegnati nella consapevolezza Vedantica attraverso la costante domanda: "Chi sono io? Cos'è questo mondo? Sono questa gabbia mortale di carne ed ossa? Sono questa mente assurda che mi infastidisce sempre, che mi rende sempre irrequieto, che non mi concede mai pace, creandomi complicazioni, facendomi schiavo? Sono questo inaffidabile intelletto? No! Manobuddhyahankarachittani naham (Non sono la mente, né l'intelletto, né l'egoismo, né la materia mentale). Io sono la Coscienza-Beatitudine, parte di Dio." Così attraverso l'indagine, attraverso la discriminazione tra il Sé e il non sé, identificando voi stessi con il Sé e non con il non-sé, attraverso l'autoanalisi e l'investigazione, raggiungerete la realizzazione di Dio.

Così, dunque, impegnate voi stessi in queste quattro cose che Gurudev ha posto davanti a noi in una maniera pratica. Siate impegnati nell'altruismo e nello spirito di servizio; nella devozione e in uno spirito di preghiera quotidiana e di pia adorazione; nel disciplinare la mente ed i sensi, rendendo la mente introspettiva, domando la sua irrequietudine, facendola penetrante e meditando sulla Realtà; siate impegnati nel portare avanti l'indagine, la discriminazione, l'autoanalisi, l'investigazione e nella ricerca dell'Autorealizzazione. Impegnate voi stessi in tutto questo come parte del vostro vivere quotidiano. Non sto parlando di qualche astratto concetto di vita o di qualche soggetto accademico. No. Portate tutto ciò più vicino possibile a voi, ora, qui, nella vostra vita di ogni giorno, dalla mattina alla sera.

Poi, per sostenere questo sforzo spirituale, impegnate voi stessi nei tre principi spirituali della non-violenza, della sincerità e della purezza di condotta e di carattere. Moksham icchasi chet tata vishayan vishavat tyaja, brahmacharyam ahimsam cha satyam piyushavad bhaja (Se desiderate la liberazione, rifuggite dagli oggetti dei sensi come dal veleno ed osservate le tre supreme qualità: purezza, non-violenza e sincerità, come il nettare).

Dunque consentiteci anche di tenere in gran conto questi tre grandi principi, le virtù della compassione e della gentilezza verso tutte le creature; dell'autocontrollo, il sentiero della purezza in pensieri, parole e azioni; la sincerità. "Lasciate che anche la morte mi raggiunga, ma io non abbandonerò questi tre principi". In questo modo, fate voto di rispettare questi tre importanti principi. Allora quale potere c'è nell'universo che potrà fermarvi dal diventare Dio stesso, divinamente perfetto, una gemma pura, un raro e unico fenomeno in questo mondo, capace di benedire il vostro stesso tempo, di benedire la società umana contemporanea? Non c'è alcun potere sulla terra che potrà impedirvi di raggiungere il più alto, il Supremo Obiettivo, se voi, così, impegnate voi stessi in quello che è divino, in quello che è di Dio. Possa il Signore benedirvi in questo nobile sforzo!

HARI OM TAT SAT

OM SHANTI, SHANTI, SHANTIH !

## GLOSSARIO

akanda nama sankirtan: canto ininterrotto del Nome Divino

bhavana: sentimento spirituale

japa: ripetizione del Nome del Signore o di un mantra

kirtan: canto del nome e della gloria di Dio

mantra: sacra sillaba o parola o gruppo di parole attraverso la ripetizione e la riflessione su di esse si raggiunge la perfezione o la realizzazione del Sé

maya: il potere illusorio di Brahma, il potere che vela e che proietta

rajas: uno dei tre aspetti dell'energia cosmica, il principio del dinamismo nella Natura che porta a tutti i cambiamenti, attività, irrequietezza e passioni

sadhaka: aspirante spirituale

sadhana: pratica spirituale

sattva: luce, purezza, realtà

tamas: ignoranza, inerzia, oscurità