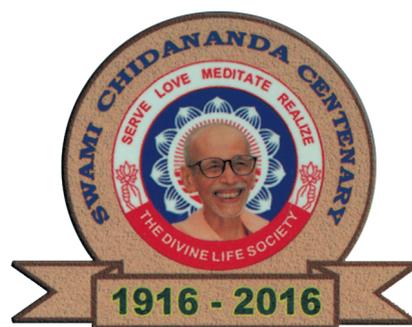


VAI INCONTRO AL TUO DESTINO

di

SWAMI CHIDANANDA



ASSISI – SETTEMBRE 2021

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Sri Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione della ricorrenza della sua nascita: 24 Settembre 2021.

Prima Edizione Italiana: Settembre 2021

Traduzione Italiana di:

"MEET YOUR DESTINY"

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 - Uttarakhand - India

Website: www.sivanandaonline.org

Sito Italiano: www.edizioniporpora.weebly.com

NOTA DELL'EDITORE

In questo piccolo libro sono raccolti alcuni messaggi che Swamiji ha dato nel corso degli anni durante le meditazioni mattutine allo Sivanandashram, il cui prezioso contenuto ci viene portato dal prezioso lavoro dei residenti dell'Ashram.

Swamiji nel corso degli anni e durante i frequenti viaggi all'estero in molti continenti, ha diffuso instancabilmente il messaggio di Gurudev sulla Vita Divina e i suoi insegnamenti. Mai allontanandosi da essi, Swamiji illustra il loro pratico scopo finale che è quello di mostrare la strada e invogliare il ricercatore a raggiungere l'Obiettivo della vita, la realizzazione di Dio, la Liberazione dal ciclo di nascita e morte (il samsara).

Il ricercatore spirituale troverà in questo libretto chiaramente indicate le basi per continuare a progredire nella ricerca del Sé e fare della sua vita un grande successo.

Con l'augurio che ciò sia di aiuto a molti.

L & L Porpora

Assisi, Settembre 2019

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



Supremo Signore, padre del genere umano, amato Dio di amore e grazia. Tutte le attività della mia intera vita, le parole della mia lingua, i pensieri della mia mente, il ragionante potere del mio intelletto e la spontanea espressione della mia più interna natura; tutte queste attività e movimenti li offro a Te come mia adorazione. Possano tutte le persone di questo universo raggiungere la felicità. Dalla irrealtà conducici all'eterna Realtà, dall'oscurità e dell'ignoranza conducici alla suprema divina saggezza, dalla morte della mortalità della vita terrena conducici alla immortalità ed intera vita nello spirito. Pace. Pace, Pace.

Salutazioni e adorazioni al Supremo Essere Cosmico, l'Eterna Divina Realtà, il Dio al di là e dietro tutte le religioni, l'eterno Uno, l'Essere Universale che esiste eternamente e che è il substrato, la base, la sorgente e l'origine di tutte le esistenze. Adorazioni a quell'Essere che brilla risplendente nella Sua propria luce anche prima che questo mondo fosse creato, anche prima che il genere umano venisse in essere, anche prima che ogni religione esistesse, anche prima che ogni profeta o messaggero di Dio fosse apparso sulla terra.

Adorazioni a quell'Essere trascendente dietro ed oltre tutte le religioni che è il Dio di tutte le religioni, che è Uno senza un secondo, l'Essere non duale, quell'Unico Essere glorificato in tutte le scritture del mondo. Adorazioni a quell'Unico Essere che, anche se Uno, viene indicato in modo vario dai suoi figli che seguono vie diverse per avvicinarsi a Lui. Salutazioni a quell'Unico Dio, nostra eterna Realtà, in cui noi troviamo unità nello spirito, lo Spirito Cosmico in cui tutti i Suoi figli, l'intera famiglia umana, trova la sua spirituale unicità. Possa quell'unico Dio di tutte le religioni far scendere la Sua Divina grazia su ognuno di voi seduti qui in questo momento; perché in verità, noi siamo seduti qui in Sua presenza. Egli è Onnipervadente ed Onnipresente, ovunque presente nello Spirito.

Noi siamo riuniti qui in Sua presenza. Possa la Sua Divina grazia splendere su ognuno di voi, possano le Sue innumerevoli, più scelte benedizioni concedervi buona salute, lunga vita, successo nelle vostre imprese, pace interna e gioia spirituale. Possa Egli concedervi le supreme ricchezze interiori, il tesoro spirituale di una ferma e dimorante fede nella Sua esistenza, profonda devozione ed una acuta aspirazione di adorarlo e meditare su di Lui, di conoscerlo e di sperimentarlo nella profondità del vostro proprio spirito. Possa la Sua grazia concedervi l'illuminazione spirituale dell'esperienza di Dio. Possa concedervi salute, lunga

vita, gioia, pace e illuminazione. Possa coronare la vostra vita con la suprema beatitudine della Sua visione, di venire faccia a faccia con Lui, così che la vostra vita possa diventare una espressione di pace, di gioia e di luce. Questa è la mia preghiera a Colui che è presente tra di noi, ora nello spirito, più sottile del sottile, oltre il nome e la forma, la non manifesta Realtà presente ovunque, all'interno e all'esterno. Possa il Suo volto risplendere su di voi, possa la Sua luce illuminare i vostri cuori, così che possiate sentire la Sua presenza dentro di voi ed essere consapevoli della Sua onnipresenza. Con queste preghiere, amate anime immortali, miei amati fratelli nello spirito, ho la grande gioia di visitare questo ritiro e incontrare voi tutti ed utilizzare quest'ora di questo bellissimo mattino soleggiato, e dire a ognuno di voi "come stai?"; e cercare di condividere con voi in spirito di amore e di servizio qualsiasi visione io abbia circa il nostro momento sulla terra, la nostra vita.

Perché voi siete stati mandati qui da Dio? Perché siete venuti in questo mondo? Ed ora che siete qui, prima che giunga il tempo per voi di dire addio a questo mondo e ritornare indietro a quel reame da cui venite (quel momento deve sicuramente venire) cosa potete conquistare con le facoltà del vostro corpo che Dio vi ha dato? E la vostra più interiore vita spirituale? Come potete usare queste facoltà che Dio vi ha dato come dono, come strumenti, come verità? Cosa si può raggiungere e conquistare nel tempo che è rimasto per voi? C'è qualche raggiungimento che può essere con voi sempre, qualche conquista che non è temporanea nel tempo, ma che è eterna, un guadagno permanente, una ricompensa eterna, un raggiungimento che è per tutto il tempo, così che quando voi andate, voi non andate via a mani vuote?

Voi dovete ammettere che quando la vostra missione terrena è terminata e la vostra vita in questo mondo viene a un termine, non c'è nulla che appartiene ad un mondo fisico materiale; non c'è nulla da questa vostra dimensione che viene con voi. Neppure il vostro corpo a cui siete così attaccati, che è così importante per voi e per le cui comodità e convenienza fate di tutto e siete preparati a fare ogni cosa così che esso possa essere comodo e senza dolore. Voi lo osservate, lo servite, vi prendete cura di esso, lo nutrite, ma anche quel corpo, voi lo dovete lasciare indietro perché esso non vi appartiene. E' un dono da Dio e niente altro. Neanche un ago o uno spillo può accompagnare un individuo quando arriva il tempo di lasciare questo piano terreno e ritornare a quel piano da cui proveniamo. Ugualmente, né fratelli, mogli, mariti, figli, o parenti, nessuno che possiamo chiamare nostri, né genitori, né amici che amiamo così tanto che sono stati con noi come nostri compagni, nessuno di questi, né nessuno entro il nostro circolo familiare verrà quando noi lasciamo. Da

soli siamo venuti e soli ce ne andremo, a mani vuote con nessuno dei beni di questo mondo che abbiamo accumulato per accompagnarci. Tutto è lasciato dietro e noi andiamo da soli. Questo è il fatto attuale. Ciononostante dobbiamo vedere la cose chiaramente e questa è la verità che dobbiamo affrontare. Ma allora è per questo scopo che questo servitore del Maestro ai cui piedi ho vissuto per 20 anni ed ai cui Piedi ho avuto il privilegio di imparare, il mio amato e adorato Maestro spirituale Swami Sivananda, è qui oggi in spirito per condividere questo messaggio con voi.

Swami Sivananda era, nel senso più vero del termine, un cittadino cosmopolita del mondo. Egli si identificava con il genere umano, l'intera umanità. Egli non sentiva di appartenere a un luogo o nazionalità, o nazione, o razza, o religione. Egli sentiva di essere l'amico di tutti, il servitore di tutta l'umanità. Egli visse e lavorò finché non lasciò il corpo, fisicamente parlando nell'anno 1963. Ha vissuto e lavorato per portare l'essenziale risveglio interiore nel moderno genere umano del XX Secolo. Egli cercò di aprire i loro occhi al fatto che essi non erano semplicemente soltanto delle creature terrene. Essi non erano semplicemente cittadini di questo fisico mondo soltanto, mentre essi erano ancora qui nel corpo fisico in questo mondo, erano anche cittadini di un interiore, sottile Reame spirituale privo di imperfezioni, limitazioni e manchevolezze che caratterizzano il mondo fisico esterno.

Così, noi siamo cittadini di un mondo interiore che è perfetto, che è tutta bellezza, che è dello spirito, che appartiene a Dio, che è il reame del Divino. Anche noi partecipiamo come cittadini del mondo fisico esterno perché siamo incarnati al momento come esseri fisici in un corpo fisico. Noi operiamo in questo universo esterno fenomenico di cose mutevoli, e siamo quindi in questo fenomenale processo universale creato da Dio, dove il cambiamento è la caratteristica saliente. Allo stesso tempo siamo anche radicati all'interno. Nel centro più interno del nostro essere siamo radicati in un reame che è privo di cambiamenti, dove la morte non può entrare, né toccare, dove non c'è alcun mutamento, né decadimento, né distruzione. Questo è l'eterno Reame dello spirito, il regno di Dio. Nel nostro spirito, noi dimoriamo lì, anche se corporalmente e mentalmente, fisicamente e psicologicamente viviamo in questo mondo materiale e funzioniamo in questi processi fenomenici. Allo stesso tempo, simultaneamente, c'è una profondità dentro di voi, un profondo centro interiore dove siete immortali, senza nascita e senza morte, dove nulla può toccarvi o cambiarvi. Lì il fuoco non può bruciarvi, l'acqua non può bagnarvi, il vento non può asciugarvi e le armi non possono ferirvi. Voi siete non nati, eterni, permanenti e indistruttibili. Quello è il centro più interno dove abitate come eterno essere spirituale, che è la vostra Realtà, la vostra vera

identità. Questo è quello che voi siete sempre, sia che lo riconosciate o no, sia che siate consapevoli di esso oppure no, sia che l'avete temporaneamente dimenticato oppure no, assopiti in uno stato di non consapevolezza, uno stato di dimenticanza del Sé. Questo fatto tuttavia non cambia. La verità non è influenzata da qualcuno che la conosce o che non la conosce.

Voi siete un'eterna scintilla di divinità. L'immagine del divino non è fisica, non è lineare; non ha né caratteristiche, né forma. E' un'immagine spirituale. Così è la spirituale natura di Dio. Egli alla creazione ha soffiato il Suo spirito nell'uomo. Quindi, Egli è entrato nell'uomo in spirito, e quel più interno Sé del vostro essere è questa parte di Dio. E' la natura di Dio dentro di voi. E' quel Dio che splende nel centro del vostro essere. Questa è la vostra reale identità, questa è la vostra verità, e in quel 'voi', non c'è imperfezione, non c'è angoscia, non c'è inquietudine, né paura di morte. Nessuno può toccarvi, in quanto, in questa dimensione voi potete essere uno straniero sulla terra, un viandante passeggero, tuttavia voi eternamente dimorate in Dio.

Tutte le altre relazioni un giorno termineranno. Anche mentre vivete sulla terra le relazioni finiscono. I vostri propri figli, quando li avete amati con tutto il vostro cuore, talvolta non vi sono più di aiuto. Essi non si preoccupano e possono diventare anche dei nemici. Anche con i fratelli i rapporti si guastano ed a volte vi citano in giudizio. Gli amici diventano nemici. Mariti e mogli diventano nemici e si scontrano. Così anche mentre voi vivete le umane relazioni con i genitori, i figli, mariti e mogli, fratelli e amici, tutte possono terminare. E, alla fine, tutte le relazioni terminano quando voi abbandonate questo mondo fisico mortale e andate al di là. Allora c'è una fine a tutte le relazioni, ma c'è una relazione che non finisce mai, che è eterna. Questa è la vostra relazione con il vostro genitore cosmico, la sorgente e l'origine del vostro essere. Egli è la vera base in cui voi siete anche ora radicati interiormente. La vostra relazione con la Divina Sorgente del vostro essere è eterna, perché voi come un'anima individuale siete una inseparabile parte dell'anima universale. La relazione dell'uomo con Dio non si altera o viene ad una fine perché essa non è mai cominciata; essa è sempre lì. E' una relazione eterna. Io voglio che voi viviate alla luce di questa relazione. Essa vi aiuterà a trionfare su tutte le vicissitudini della vita esteriore. Come voi rimanete attaccati a questa grande verità, non importa quale sia la condizione fisica del corpo, o non importa lo stato mentale della mente, voi dimorate in Dio nel vostro essere più interno. Affermate: "Io sono radicato in Dio. Da Lui derivò il mio sostentamento. Derivo la mia pace da Lui e raggiungo una gioia che nulla può toccare o alterare".

Il grande Maestro mi ha insegnato che la mia divinità interiore è l'immutabile permanente fatto del mio essere nel mezzo di tutte le mutevoli variate esperienze che la vita mi fa attraversare. E' un filo dorato che corre come un flusso ininterrotto di consapevolezza interiore, una risvegliata coscienza interiore. Attraverso tutte le variegate condizioni che il corpo e la mente sperimentano, attenetevi a questa verità. Siate radicati in essa; siate centrati nella verità, nel fatto del vostro essere spirituale. Siate sempre in uno stato di consapevolezza e vigilanza rispetto al fatto della vostra eterna relazione con Dio, che è tutta pace, tutta gioia, tutta saggezza e tutta luce. Egli è la bellezza delle bellezze, la luce delle luci. Voi siete sempre uno con Lui. Nel Suo nome ho il grande privilegio di venire da voi bellissime persone, da voi nobili anime che vivono in questo luogo di pace. Faccio questo per condividere con voi questa visione, per darvi un impulso interiore al risveglio, a scuotere il centro più interno del vostro essere, a portare una luce di una consapevolezza interiore in voi così che possiate conoscere la verità. Allora potete dire: "Io sono di più che questo nome e questa personalità; di più che questo signore X e Y, che la gente pensa io sia. Io sono qualcosa che è in relazione con il mio Dio. Io non sono qualcosa solo in relazione con altre persone di questo mondo, ma sono qualcosa in relazione con l'Essere Cosmico Universale. Io sono la sua casa. Io sono il suo amato. Io sono una parte di Lui. Io sono un raggio di quella grande Luce delle luci. Io sono un'onda del grande oceano dell'eterna esistenza. Io sono il figlio del Divino". Questo è un enorme tesoro, una ricchezza a cui nulla sulla terra si può paragonare. Questo è il riconoscimento della vostra relazione con Dio, il riconoscimento della vostra inseparabile relazione con lo spirito, con il Divino.

Fate di questa verità la base della vostra coscienza. Fate di quella verità il centro della vostra coscienza più interna e, da quel centro agite serenamente. Agite con forza e con un inalterabile equilibrio che nulla può influire, con una serenità che nulla può toccarvi. Andate attraverso gli alti e bassi della vita come una melodia o una canzone. Fate che sia aggiunta alla vostra coscienza questa nuova caratteristica, questo elemento che arricchisce la consapevolezza spirituale. Dite: "Sì, io sono qui in questo mondo in questo corpo. Io sono in questa comunità, ma sono anche in Dio, perché Dio è qui ed ora; Dio è ovunque. Il regno di Dio è all'interno. Qui dentro io dimoro, anche se il mio corpo e la mia mente dimorano in questo universo passeggero e mutevole. Come un essere spirituale io dimoro nel Divino. Questa parte di me è solo in una temporanea dimora in questo mondo fisico, questo universo esterno, ma parte di me, dove io realmente sono, che io immutabilmente e per sempre sono, sempre dimora in quella Divinità. In Dio".

Cos'è la religione dopotutto? E' formata da due radici latine: 'Re' (di nuovo) e 'Legare' (legare). 'Relegare' significa legare noi stessi una volta ancora con Dio, con cui avevamo perso il contatto. La nostra unità con Lui, talvolta è stata perduta, ora conosciamo noi stessi solo come esseri connessi con il mondo esterno, e la nostra relazione con il Supremo è stata perduta. Per riconnettere quella relazione in spirito, una volta ancora leghiamo noi stessi con quello Spirito Cosmico, con la sua pace, gioia, saggezza, perfezione e pienezza; tutto questo è religione. Questa è la religione dell'uomo, non una qualche particolare religione. E' la relazione dell'uomo, colui che dimora sulla terra, e la sua eterna compagnia con il Divino. E' lo scopo di tutte le religioni legare di nuovo l'uomo a Dio, portare l'umano di nuovo al Divino, e unire una volta ancora l'individuo con un legame con l'Essere Cosmico. E' così quindi che l'uomo può partecipare dello stesso sentimento di infinitezza, non questo piccolo legame di coscienza individuale, ma l'illimitata libertà dell'infinita coscienza che partecipa di una infinità illuminata, infinita pienezza e assenza di paura.

E' lo scopo di tutte le religioni portare di nuovo l'uomo a Dio, che è un oceano di auspiciosità e di benedizioni, dove tutti i problemi del genere umano sono risolti, dove tutti i dubbi scompaiono e tutte le domande trovano risposta. Lo stato dell'essere con Dio è uno stato di perfezione che ha il suo scopo centrale e obiettivo nella vita quello di riconquistare quella perduta coscienza anche mentre voi vivete. Questo è così, che quando arriva il momento della partenza, voi siete pieni di gioia e sapete che state ritornando alla vostra casa, immergendovi di nuovo in quell'oceano di beatitudine. Non è perdere qualcosa, ma piuttosto, dopo un periodo di perdita temporanea, di riguadagnare ogni cosa. Attraverso il portale di questo fenomeno che voi chiamate morte, entrate in un totalmente perfetto, un reame pieno di luce e di totale beatitudine, di indescrivibile pace e gioia. Una volta che avete questo risveglio interiore cominciate a sentire che è qui, in questo stato di coscienza personificata, siete imprigionato e legato e vi sentite di desiderare di riconquistare la vostra libertà. Questa è la missione dell'essere individuale in vita, riconnettere una volta ancora la vostra relazione con Dio, praticare questa, entrare in questa e diventare stabiliti in una unità con l'esperienza di Dio. E' come il figliol prodigo che ritorna alla casa del padre da una vita di sofferenze, privazioni e angosce, e una volta ancora, vivere una vita di comfort, pienezza, opulenza e amore. Questo è l'obiettivo indicato all'uomo sulla terra da tutte le religioni, da tutti i messaggeri di Dio, da tutti i profeti che sono venuti dall'alba della creazione. "Ricerca per primo il regno dei cieli".

Lo Yoga è un'antica scienza della religione che è l'aspetto pratico interiore della religione come distinto dalle altre strutture esterne di rituali, cerimonie, vari modi di adorazione e preghiera, distinti da tutti i processi e le forme esteriori. Questo è il contatto spirituale interiore che vi aiuta una volta ancora a portare ad un essenziale risveglio nella profondità del vostro essere, dove diventate consapevoli che siete divini, che siete anime immortali. Diventate consapevoli che voi non siete mai stati separati da Dio, che state sempre vivendo in uno stato di 'unicità', ma voi l'avete dimenticato. Allora potete iniziare il vostro viaggio interiore. La scienza dello Yoga vi aiuta ad iniziare questo viaggio interiore verso la divina percezione, verso l'esperienza di Dio. Iniziate il vostro viaggio interiore per il completamento del vostro scopo e missione nella vita. L'obiettivo della vita è raggiungere la coscienza di Dio. L'obiettivo della vita è la realizzazione di Dio. L'obiettivo della vita è la realizzazione del Sé, dove realizzate nelle più interne profondità del vostro essere il vostro sé spirituale e improvvisamente diventate consapevoli che questo vostro Sé spirituale è stato sempre una parte di Dio, facendo parte della Sua eternità, immortalità, infinità e beatitudine. Dio è beatitudine; Dio è pace; Dio è perfezione. Dio è lo stato di illuminazione. E voi siete quello, perché siete una parte di Lui. Voi siete Suo figlio e quello che appartiene a vostro padre è vostro diritto di nascita. Reclamare questo diritto di nascita è Yoga.

Lo Yoga è l'inizio di un pratico processo interiore di reclamare il vostro diritto di nascita. E' ricercare, bussare e chiedere in un particolare scientifico modo. E' la tecnica di cercare il Divino, la tecnica di bussare alla porta di Dio. La tecnica di dire addio a vostro padre, "Io sono davanti a Te, sono di fronte a Te. Dammi quello che è mio, perché io sono Tuo figlio, erede delle Tue glorie. Io richiedo la mia eredità e so che mi sarà data". Le porte saranno aperte e voi troverete quello che state cercando. Quale parodia facciamo di questo meraviglioso dono di Dio, questa gloriosa vita umana, vagabondando via da questo luminoso sentiero di completamento. Nell'ignoranza noi Lo ignoriamo, non conoscendoLo. Noi trascuriamo di ascoltare le parole di Gesù, per esempio quando Egli disse: "Ricerca per prima cosa il Regno dei Cieli". Ma voi fate questo? Questo è il motivo per cui soffriamo. Noi vagabondiamo e incespichiamo; cadiamo andando a tentoni e piangiamo, invece di dimorare nella conoscenza che siamo gli eredi dell'eterna infinitezza. Ma noi vediamo questo solo alla fine. Questo non ha la maggiore priorità nella nostra lista; è messa alla fine. Quindi facciamo confusione durante tutta la vita. Se solo avessimo dato ad essa la priorità più importante, insieme con il nostro vendere e comprare, mangiare e bere, amare ed odiare, lottare e discutere della vita terrena, noi avremmo avuto anche questa dinamica ricerca interiore. Allora

nel mezzo dell'angoscia, noi possiamo avere gioia, nel mezzo del dolore possiamo avere beatitudine, nel mezzo della delusione, noi possiamo avere esaudimento, nel mezzo di tutto quello che è imperfetto in questo mondo, noi possiamo ancora partecipare ad uno stato di perfezione interiore. Se avessimo soltanto ascoltato quella singola ingiunzione e messo questa ricerca come massima priorità nella nostra lista di cose da essere fatte sulla terra! E lo Yoga ci riporta al suo posto dicendo che l'obiettivo della vita è la realizzazione di Dio, che c'è dentro di voi un'infinita miniera di benedizioni, un infinito centro dove la perfezione di Dio è inerente in voi.

Voltate il vostro sguardo all'interno. Mentre le vostre menti si spingono all'esterno così che stiamo soltanto pensando a oggetti: noi siamo solo consapevoli del mondo esterno; siamo sempre preoccupati; le nostre vite sono etiche di così tante cose da fare; da vedere, da gustare, toccare, annusare ed udire. Noi siamo sempre in contatto con il mondo esterno. Tutta la nostra vita, i nostri sensi ci spingono all'esterno. La mente va fuori ed è suddivisa tra cose da fare. E' irrequieta, non c'è dubbio circa questo, e non c'è nessuna meraviglia. Fate una pausa per un momento. Mentre questa situazione può essere non disponibile, rimanete all'interno. Rivolgete il vostro sguardo all'interno. Fermate i pensieri. Calmate il clamore dei sensi che vanno verso l'esterno. Teneteli sotto controllo. Teneteli al guinzaglio. Fate che i sensi siano silenziosi, fate che essi siano quieti. Componete voi stessi. Sedete in una facile postura del corpo. Mantenete la vostra spina dritta. Respirate armoniosamente e regolarmente, senza fretta. Fate che ci sia una armoniosa e ritmica respirazione. Siate rilassati. Ritirate la mente da tutte le cose esterne. Lasciate cadere tutti i pensieri esterni. Mantenete la mente all'interno. Volgete lo sguardo al centro del vostro essere. Ripetete gentilmente: "Dio, Dio, Dio, Esistenza Assoluta! Eterna esistenza, Eterna coscienza assoluta! Esistenza Divina. Pace, pace, pace. Perfetta pace e gioia. Beatitudine, eterna beatitudine! Dio è beatitudine, Dio è pace. Dio è saggezza. Dio è infinità, Dio è eternità. Dio è tutto pieno! Dio è la Luce delle luci, la bellezza di tutte le bellezze, è il centro dell'armonia. Egli è il grande silenzio. Egli è la profonda profondità dentro di me. Egli esiste con me in quella interiore profondità e in quel silenzio. Io faccio parte della pace di Dio. Pace, pace, pace! Gioia, gioia, gioia! Om".

Coltivate questa abitudine, perché esso è il vostro vero nutrimento. Questa è la vostra manna dal cielo. La stessa manna che Dio fece piovere nel deserto. E' qui dove voi siete, che si trova la più grande sinagoga, la chiesa più sacra, la più santa moschea, il più grande tempio mai costruito, dove all'interno risiede il Dio vivente. Fate tacere i sensi e la mente.

Rivolgete lo sguardo all'interno. "Sii fermo e sappi che io sono Dio". Praticate questo, sentite questo. Gentilmente allontanate la mente dalle sue abitudini di andare incessantemente da oggetto ad oggetto nel mondo esterno, costantemente attraendovi all'esterno, mai lasciandovi in pace. Non identificatevi con la mente. Pensate: "Io sono differente e distinto dalla mente e differente e distinto dall'intelletto. Io sono spirito, mentre la mente e il corpo sono materiali. Il corpo è materia grossolana e la mente è materia sottile. Io sono non materiale, io sono eterno immortale spirito". Rifiutatevi di cooperare con la mente e gentilmente allontanatela dalle sue abitudini di una vita, rivolgetevi all'interno. Ritiratevi dall'esterno e centratevi sul Dio all'interno. Sentite questo e sperimentate il profondo silenzio.

Fate questo almeno due volte al giorno, alla mattina prima che voi iniziate la giornata e alla sera. Se avete la debolezza per una tazza di thè nero, va bene, fate a voi stessi una concessione. Questo non importa. Alzatevi alla mattina, lavatevi e rinfrescatevi. Gettate dell'acqua fresca nei vostri occhi aperti. Fatevi una tazza di thè. *Dopo di che dimenticate il mondo, dimenticate ogni cosa. Sentite voi stessi in quello stato di essere in cui eravate prima che voi foste nati, prima che aveste un nome e una forma, un'identità umana in un corpo.*

Quale era lo stato in cui eravate prima di entrare in questo mondo? Sentite di essere in quello stato con Dio, solo con Lui. Quella è l'unica verità, iniziate il giorno con un periodo di profonda intensa introversione, un profondo dimorare in Dio. Rinfrescate voi stessi attivando la vostra interiore consapevolezza spirituale. Entrate in quella pace, gioia e silenzio, nella luce brillante. Dimorate in essa per qualche tempo. Ripetete gentilmente a voi stessi alcune affermazioni che cercano di portare verso questa consapevolezza interiore. Prendetela da qualche libro o fatela voi stessi. Non importa. Fate che venga dal vostro cuore. Usate le affermazioni che vi aiutano. Prendete energia dalla comunione interiore con l'Essere Universale che è più vicino a voi dell'oggetto più vicino e più caro a voi che ogni altra cosa in questo mondo.

Risollevatevi rinfrescati e spiritualmente irrobustiti e poi serenamente, andate verso le vostre attività quotidiane. Alla fine del vostro giorno, dopo che tutte le vostre attività sono terminate, ancora una volta riportate voi stessi indietro a quel Centro e dimenticate ogni cosa in questo mondo. Dimenticate il vostro corpo e la mente. Siate in voi stessi. Dimorate in Dio in quel sereno silenzio con intensità. Fate che la vostra introspezione sia riempita con la luce di un milione di soli, un grande splendore, perché lo Spirito risvegliato è un centro di grande luce splendente. Entrate in quello stato di luce, quello stato di ineffabile pace e grande gioia interiore. Dimorate in quel silenzio. Attirate forza spirituale e rinnovamento dall'interno. Che il

vostro giorno termini così. Come voi praticate, comincerete a sentire un cambiamento nella vostra coscienza, una trasformazione. Una nuova luce verrà nella vostra vita come voi progredite in questo processo.

Questa è l'arte dello Yoga, il venire in un contatto vivente di una conscia comunione con il Divino interiore. Il Divino è un principio trascendentale, sopra-mondano, sopra-cosmico, onnipervadente e, allo stesso tempo, anche un principio che dimora all'interno. E' il più lontano del più lontano, il più vicino del più vicino. Egli è immanente in tutta la creazione. Riempie ogni più piccolo spazio. E' presente in ogni atomo della materia; in ogni cosa che potete vedere in questo universo. Dio dimora in tutto. Nell'erba sulla terra, nel blu del cielo, in ogni pianta, bestia, uccello, albero, farfalla. In ogni cosa che potete vedere, toccare, gustare, odorare o udire. In tutti i nomi e forme che formano questo universo. Dio dimora come la loro vera esistenza. Così tutto rivela Lui; non Lo nascondono. Essi proclamano la Sua presenza come il fattore, il creatore e il messaggero. Osservate il mondo, quindi, come un simbolo che rivela la presenza di Dio. Sentite Dio nella più interna profondità del vostro proprio essere, nel centro del vostro cuore.

Come voi progredite in questa spirituale consapevolezza, consciamente cercate di legare i due terminali della mattina e della sera con una costante ininterrotta corrente sotterranea di rimembranza di Dio, con un costante ininterrotto flusso di pensieri di Dio nella più interna profondità del vostro essere. Anche nel mezzo delle vostre attività, non importa dove siete o cosa state facendo, che sia ricreazione, lavoro in ufficio o nel mezzo di una folla, continuate a sentire questa stretta compagnia con Dio. Se praticate questo Yoga di meditazione e contemplazione di Dio durante tutto il giorno, con la consapevolezza della Sua presenza ovunque, in tutte le cose, se rimanete in uno stato di essere unificato con Dio, allora quando giunge il tempo della vostra dipartenza, non andrete da soli, non dovrete andare a mani vuote perché voi sarete ricchi oltre ogni misura, ricchi con la ricchezza spirituale interiore che è incorruttibile, che nulla può alterare o portarvi via. Voi non sarete vuoti, ma sarete ricchi di gioia, di assenza di paura e di un senso di libertà. Voi non andrete da soli, perché avete la compagnia del vostro Eterno compagno. Sarete consapevoli che vivete, vi muovete e avete il vostro essere in Dio. "Io dimoro in Dio ed Egli dimora in me. Io sono con Lui ed Egli è con me". Questo è molto di più di qualsiasi altra compagnia di questo mondo di società umana, perché Egli è per voi padre, amico, parente, benefattore e compagno. Il vostro Tutto in tutto! Egli è tutto questo ed anche di più. Così quando avete Lui come vostro compagno, questa è una relazione totale e perfetta. Quando avete questo tesoro della consapevolezza di Dio,

avete gioia, pace e beatitudine. Voi non mancate di nulla. Come perfettamente il XXIII Salmo dice questo. Quando voi avete Lui non mancate di nulla perché Lui è ogni cosa.

Questa è l'antica scienza dello Yoga, di essere consciamente consapevoli della vostra inseparabile connessione con Dio nello spirito. Questo è lo Yoga di legare e connettere voi stessi giornalmente con Lui nella profondità del vostro essere, con intensa concentrazione di cuore e sentimento. Questo è lo Yoga del continuo ricordo di Dio anche nel mezzo delle attività quotidiane. Questo è lo Yoga di diventare consapevoli della Sua presenza in tutte le cose, ad ogni tempo, in tutti i luoghi, nel mezzo di tutte le condizioni e in tutte le circostanze. E' un ininterrotto flusso di ricordo di Dio, di pensieri di Dio e della consapevolezza, della Divina presenza in questo universo, ed è la regolare infallibile giornaliera interna meditazione sul Divino.

Così miei amati amici, beati figli del Divino, risvegliamoci, solleviamoci e procediamo verso il grande enorme e glorioso obiettivo della Divina consapevolezza della spirituale illuminazione, dell'esperienza di Dio. Questo è il più alto compito di ogni individuo. Tutti gli altri compiti, obblighi, impegni e lavori sono secondari perché questo è il compito più importante di tutti. L'arte e la scienza della vita è conoscere come arrivare all'equilibrata fusione di ambedue di essi, come voi eseguite i vostri compiti nella vita e partecipate nelle attività esterne. Mentre eseguite i vostri compiti nella società umana, simultaneamente siate attivi e progressivi nella vostra ascesa interiore verso Dio. Questo è il vostro destino.

Per eseguire tutti questi compiti e obblighi nel mondo e trascurare il vostro compito verso Dio non è saggezza, non è opportuno né giusto. Per raggiungere un equilibrio di armonizzare ambedue e fare della vostra vita un insieme per eseguire con fede i vostri obblighi verso l'umana società nel mondo esterno e decisamente portare a termine il vostro grande impegno verso Dio, questo è la cosa più importante. Questa è l'arte e la scienza della vita, l'arte e la scienza dello Yoga. L'antica scienza dello Yoga è la guida per armonizzare corpo mente e spirito. L'armonizzazione della vita esterna ed interna si realizza, così che anche quando siete coinvolti nella vita esterna voi non siete lontani da Dio. Voi portate a termine tutti gli obblighi ed i compiti e vi impegnate in tutte le attività essendo consapevoli che qualsiasi cosa state facendo, state vivendo e muovendovi ed avendo il vostro essere in Dio "Dio è presente qui ed ora, ed io sono consapevole della Sua presenza anche nel mezzo delle mie attività". Così la comunione interiore continua e diventa attività yogica, la vostra intera vita diventa spiritualizzata.

Rimanete sempre attaccati a questa bella divina spirituale consapevolezza della vostra vera identità, della vostra vera vita. Questa è la “Perla di insuperabile prezzo”. Questo è il grande tesoro, la suprema ricchezza delle ricchezze. Vi ringrazio e sono grato a Dio che sono stato capace di offrirvi oggi questa condivisione. Dio vi benedica. La pace sia con voi e la gioia del Signore ora e per sempre, tutti i giorni della vostra vita. Possiate voi essere battezzati nella luce ogni ora di ogni giorno.

HARI OM TAT SAT!