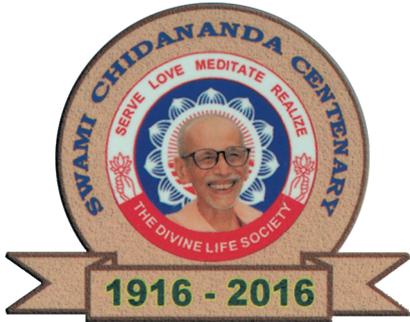


PASSI VERSO LA PACE INTERIORE

di Swami Chidananda



Assisi – Settembre 2016

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 del centenario della sua nascita: 24 Settembre 2016.

Prima Edizione Italiana: Settembre 2016

Traduzione Italiana di:
"Practical Steps to Inner Peace"
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

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
Tipolitografia Properzio

Nota dell'Editore Indiano

Queste tre letture di Swami Chidananda furono date nel 1990 al Sangeet Kala Mandir Trust di Calcutta.

Swamiji era la pace stessa – una vasta infinita pace. In queste pagine leggiamo molte meravigliose cose sulla pace e ci vengono mostrati semplici e logici modi su come diventare pieni di pace noi stessi. Seguiteli, apprezzateli e siate in pace.

OM Shanti, Shanti, Shantih !

The Divine Life Society

Nota all'Edizione Italiana

Pubblichiamo questo piccolo libro degli insegnamenti di Swamiji da lui offerti ai suoi devoti a Calcutta nel 1990, come nostro modesto contributo alle celebrazioni per il suo centenario che si stanno svolgendo in India dall'inizio dell'anno e si concluderanno solennemente a Rishikesh il giorno dell'anniversario del suo compleanno il 24 Settembre 2016.

In Italia non esiste un centro a lui dedicato dove i suoi devoti si riuniscono e quindi questa attività di pubblicazione si rivolge a quei pochi devoti e discepoli di cui abbiamo notizia e indirizzi. Incoraggiamo coloro che l'hanno conosciuto ad andare sul sito:

<edizioniporpora.weebly.com> o a inviarci i loro recapiti (anche email) in modo che possano ricevere il suo straordinario messaggio sullo Yoga e il Vedanta.

In questo libretto si rileva ancor di più la profondità e la pratica attuabilità del suo insegnamento e la modernità e attualità dello stesso. L'insegnamento di Swamiji è sempre volto all'ottenimento dei maggiori benefici possibili sia nella vita pratica che in quella spirituale del praticante. Chi li segue può dirsi fortunato e baciato dalla sorte per aver incontrato un simile vero Maestro.

Che questa lettura sia di beneficio a molti.

*I Traduttori – L & L Porpora
Assisi, - Settembre 2016.*

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



1. La Pace è sempre presente

Splendente Immortale Atman! Amati figli del Divino, questo discepolo e servitore dell'amato Gurudev Swami Sivananda Maharaj è molto felice di essere tra voi e di avere questa dorata opportunità di servirvi in questi tre giorni di condivisione.

La pace è essenzialmente uno stato interiore della mente. Qualunque cosa verrà ora condivisa non è molto per raggiungere la conoscenza, ma soprattutto per metterla in pratica. Se volete acquisire un certo tangibile risultato da ogni cosa, dovete lavorare per questo. Solo allora il risultato comincia ad arrivare. Studenti di scienze hanno le loro lezioni teoriche in chimica, fisica ecc. Ma essi devono anche andare nel laboratorio dove in effetti le teorie vengono messe in pratica. E' la pratica che alla fine conduce ai risultati. E una pratica continua rende i risultati un guadagno permanente. Altrimenti essi possono venire, e possono anche andare via.

Un viaggio è un'attività continua finché la destinazione non viene raggiunta. Anche se siete molto entusiasti di raggiungere un certo luogo, iniziate a fare dei primi passi. Ma se vi fermate a metà, il vostro guadagno sarà limitato al punto particolare che avete raggiunto. In questo contesto, vorrei citarvi due detti: uno molto, molto antico e l'altro ultra-moderno. Il detto ultra-moderno ci viene dato da Gurudev Swami Sivanandaji. Dico che Gurudev è ultra-moderno perché è vissuto per vedere il primo satellite russo andare in orbita. Egli era presente anche quando il negativo risultato della tecnologia scientifica portò alla scomparsa di più di 125.000 vite come risultato della fissione nucleare e della bomba atomica. Egli sapeva cosa era questa energia atomica. Il detto di Gurudev è: "Quello che tu conosci deve essere messo in pratica". L'immediato inizio non dovrebbe essere rimandato. Più voi rinviare un processo benefico, più vi private del suo pieno beneficio. Quando la vostra azione vi sta portando qualcosa di buono, dovete applicarvi per metterla in atto immediatamente. Voi dovete avere interesse per quello che riguarda il vostro bene più elevato.

I nostri antichi hanno detto: "Voi dovete essere consci del vostro bene e dovete applicarvi per il vostro proprio bene". Perché? Perché, se siete in una buona condizione, sarete capaci di ottenere il massimo beneficio per l'umanità. Questa è la più alta utilizzazione della vita.

Ora, volente o nolente l'uomo deve arrivare a realizzare che non è abbastanza essere buono verso il suo prossimo umano e le altre creature per amore della compassione. La compassione è la grande passione del cuore umano ed è necessario essere gentili e protettivi verso tutte le forme di vita. Gli uomini hanno ora scoperto che l'intera fabbrica della vita è un singolo fenomeno omogeneo ed interconnesso. E' una struttura delicata, dove ogni cosa influenza ogni altra cosa. E così, noi non possiamo isolarci come società umana e calpestare le altre forme di vita. Anche il muschio e le altre molte cose che crescono nell'acqua e nei luoghi umidi, sono parte di un delicato sistema ecologico entro il quale ogni cosa supporta ogni altra cosa. Gli uomini hanno scoperto che tutta la vita è Una, tutta la vita è interdipendente. Voi non potete danneggiare un aspetto di questa vita e allontanarvi da esso. Questo avrà alla fine una ripercussione in un qualche totalmente inaspettato modo anche sulla vostra propria vita. Noi siamo tutti totalmente interdipendenti. Quindi, il nostro atteggiamento benefico e la nostra attività verso tutti gli esseri viventi deve diventare un obbligo. Questo viene chiamato Para Upakara.

Il totale valore della nostra vita è quello di cercare di fare di noi stessi degli strumenti adatti per operare il massimo bene al più grande numero di creature nel più elevato numero di modi che noi possiamo, in ogni tempo, in ogni luogo e fino al nostro ultimo respiro. Questa è la buona vita e noi non dovremmo rinviare. Gurudev, che è stato un santo molto moderno, ci ha dato il motto: “D.I.N.” (Do It Now – Fallo ora).

Più che ogni altra cosa, il desiderio dell’uomo moderno in questa decade che conclude il XX secolo è quello di avere la Pace. Le persone sono stanche di guerra, violenza e odio; tutti vogliono la pace. Ognuno desidera intensamente la pace. Quando le persone sono così tanto tormentate dall’ambiente con tutte le sue pressioni e conseguenze, allora vogliono scappare da qualche parte. Vogliono andare e passare l’intera giornata al tempio di Dakshineswar (tempio dedicato alla Madre Divina Kali a Calcutta) e poi ritornare a casa. Naturalmente, questo è un metodo esterno per entrare in uno stato di quiete temporanea, quando essi ritornano a casa si troveranno nella stessa situazione.

Sri Ramakrishna ha raccontato una storia divertente, quando qualcuno gli chiese: “Signore! Se un bagno nel Gange assolve uno da tutti i peccati, allora ognuno che prende un bagno dovrebbe essere libero e dovrebbe essere qualificato per il cielo?” Sri Ramakrishna rispose: “Questo è vero. Ma allora, proprio come tu sei intelligente, anche l’altra parte è intelligente. Tutti i peccati che sono dentro una persona sono in stato di all’erta, ‘Oh! Quest’uomo sta per fare un bagno nel Gange e noi saremo tutti distrutti’. Così come la persona iniziò ad andare verso il fiume, tutti i peccati vennero fuori e si sedettero sotto un albero vicino al Gange. Essi non volevano essere distrutti. Così, quest’uomo pensava che egli stava distruggendo tutti i peccati facendo questo bagno, ripetendo alcuni Mantra ecc. Ma egli era come un folle in paradiso. Dopo che ogni cosa era terminata, le vesti lavate e pulite, egli ritornò indietro e come andò sotto l’albero per rivestirsi tutti i peccati ancora una volta saltarono sulle sue spalle e dentro di lui. Così i peccati non lo lasciarono e quindi, Gangaji non fu capace di fare nulla perché i peccati erano stati molto abili”. Quindi, noi dobbiamo cercare di fare dei passi pratici che non siano di natura temporanea. Dovrebbero essere definitivi, come la naturopatia o anche meglio.

Questa grande nazione ha avuto due supremi ideali per cui essa ha sempre vissuto e lavorato. Una storia non scritta al di là dei tempi umani conosciuti, prova ciò. Anche una storia scritta lo prova. La storia non scritta è la storia spirituale di madre India. E la storia scritta sa in quali molteplici periodi grandi governatori dell’India hanno realizzato che la guerra e la violenza portano soltanto a più grandi violenze, più grande ostilità ed inimicizie non sono soluzioni per qualsiasi problema umano. Al contrario mantengono il problema intatto e lo peggiorano. Più di 2500 anni fa l’illuminato maestro mondiale il Tathagata Buddha dichiarò: ‘Non con l’odio viene superato l’odio, ma con l’amore l’odio è superato’. La realizzazione di questo pensiero in una terribile forma sanguinaria venne al grande imperatore Ashoka che era, come ogni altro re, molto ambizioso e desideroso di conquistare ed espandere il suo territorio. Ciò avvenne durante la guerra di Kalinga, quando egli invase il territorio di Kalinga e la sua potente armata distrusse i soldati delle forze opposte. Ma la popolazione di Kalinga era una razza molto brava e coraggiosa ed essa si riunì tutta per combattere. Quando i soldati erano stati vinti, i civili iniziarono a combattere. E quando anche i giovani civili furono sconfitti, allora il comandante in capo delle forze di Ashoka si stupì nel vedere andare contro la sua armata gente anziana con bastoni e dietro di loro donne e bambini. I soldati non potevano andare oltre ed essi smettevano di combattere. Allora egli chiese ad un emissario: “Chiedi a loro cosa stanno a fare in questo luogo? Questo è un campo di battaglia. Perché sono qui? Chiedi a loro di andarsene”. Quando l’emissario andò e chiese agli anziani: “Che cosa state facendo? Perché siete qui?” Gli anziani replicarono: “Di al tuo imperatore che la vostra armata ha sconfitto tutte le nostre forze, tutti i nostri giovani, siamo rimasti solo noi. Quindi

noi veniamo avanti per confrontarci con la vostra armata perché non rimane nessun'altro". Quando questa informazione fu portata all'imperatore Ashoka, egli cominciò a pensare: "Ah! lo ho distrutto il fiore. I nostri soldati hanno non solo combattuto con i soldati, ma hanno distrutto anche i giovani e non c'è più nessun giovane; rimangono solo anziani, donne e bambini". Allora arrivò la scioccante realizzazione e si dice che il fiume Dhauli diventò a quel tempo tutto rosso. L'imperatore realizzò l'orrore di quello che stava facendo e disse: "Mai più di nuovo Ashoka attraverserà i suoi confini per conquistare altri territori. Se egli uscirà, andrà come un amico a portare armonia. Basta! lo espanderò il territorio del mio cuore e non il territorio dei miei domini e del mio potere". Il guerriero Ashoka divenne Dharma Ashoka; egli prese il Dharma di Buddha per se stesso. Così, noi abbiamo la tradizione di un grande imperatore il cui impero coprì l'intera India, il grande impero di Ashoka. I suoi editti di pace furono trovati ovunque dal lontano sud fino al lontano nord. Noi qui abbiamo l'adozione di Shanti (pace) come sistema politico.

E il Jagadguru Sankaracharya in Gujarat ha detto: "Il nome di Bharatavarsha indica che questa è una nazione che ha grande amore per Prakash, Jnana, Luce: luce di saggezza, luce di conoscenza, luce della più alta Brahma Jnana. (Quella Luce delle luci, si dice che sia al di là di ogni oscurità.)" Egli ha detto: "Molte persone dicono che Bharatavarsha ha preso il nome dal re Bharata. E' una terra dove le persone sono grandi amanti della luce. 'Bha' significa luce e 'Ratah' significa coloro che sono assorbiti nella luce. Quindi, la terra dove la gente ha intenso amore per la saggezza è Bharatavarsha". La nostra religione discende ed origina da una massa di antica saggezza, i Veda. E i Veda dichiarano che solo raggiungendo una divina saggezza l'anima umana può essere liberata da questa ruota di nascita e morte. Tutto quello che il Jivatma sta sopportando ora, questa esperienza del samsara, è dovuta ad Ajnana, Avidya (ignoranza). E la sola soluzione è Vidya (conoscenza). L'oscurità può scomparire solo tramite la luce. Quindi essi insistono su questa verità che solo l'esperienza di quel supremo principio, che è Kevala Jnana Swarupa (conoscenza assoluta), può liberare l'essere umano dallo stato di schiavitù e triplici affezioni. Se noi consideriamo la nostra cultura, il nostro Satya Sanatana Dharma, noi vediamo che siamo essenzialmente una razza che è basata sulla saggezza e che è destinata alla saggezza, così voi tutti siete degli esseri originati dalla pace e destinati alla pace. Se c'è un unico principio (Tattva) che è tenuto in alto sopra tutti gli altri valori, questo è la Pace.

Le nostre Upanishad iniziano con una dichiarazione conclusiva: ogni cosa che è vista, udita, gustata, odorata o toccata è solo una temporanea esperienza evanescente. Questo mondo è un grande carnevale di nomi e forme evanescenti; essi non erano qui prima ed essi non dureranno in futuro. Quello che è eterno, senza inizio, senza fine, è la realtà finale ed è l'Atma Tattva. Ogni altra cosa che esiste nulla può negare questo principio. Neppure Shankaracharya poté negare la sua esistenza. Ma egli disse che esiste solo per un tempo definito. Quindi voi non potete fare affidamento su questa cosa. Essa è Asat (irreale). Sat Tattva è qualcosa che persiste in tutti e tre i periodi di tempo – passato, presente e futuro – senza la minima alterazione. Potete fare affidamento su essa al 101%. Non cambia mai. Questa è la classica definizione vedantica di Sat (reale), ed ogni altra cosa è Asat. Nulla eguaglia questa molto chiara definizione. Coloro che si erano allontanati dal temporaneo e si erano sollevati nella diretta esperienza di quella grande realtà, scoprirono che non c'era alcuna parola per poterlo descrivere. Ma scoprirono anche che Esso è pace profonda – infinita incommensurabile pace! Quell'Atman, quel supremo principio non duale, uno senza un secondo, chiamato Brahman, è pace assoluta. E dove c'è quella pace assoluta, là c'è suprema gioia e suprema beatitudine. Pace e Beatitudine sono il dritto e il rovescio della stessa moneta. Così coloro che sono alla ricerca della pace sono in effetti alla ricerca della

felicità. La felicità è la ricerca finale di tutta la vita. La felicità può esistere solo in uno stato di assoluta pace interiore.

Così la nostra grande nazione molto tempo fa scoprì che la pace e la beatitudine dimorano in quella suprema realtà, non in cose meno importanti. Tyagaraja, il grande santo e fondatore della musica karnataka che ha scritto innumerevoli composizioni in sanscrito, telegù e kanarese, canta: “Non c’è nessuna felicità senza la pace”. E nella Gita, Bhagavan Sri Krishna in modo molto pertinente attira la nostra attenzione su questa particolare verità tramite una domanda: “Come può esserci, oh Arjuna, felicità per uno che non ha la pace?”

La pace è assolutamente necessaria. Se voi siete schiavi dei vostri sensi non potete ottenere la pace. Se siete auto-controllati allora potete ottenere la pace. Se riempite la vostra mente con innumerevoli desideri e brame, sempre volendo questo e quello, allora voi sarete sempre agitati. Maggiore è la moltiplicazione dei desideri, più grande è l’agitazione della mente. Quindi, uno che ha conquistato il desiderio ha trovato la chiave della pace. La pace è il vero centro della nostra cultura. Siamo tutte persone orientate verso la pace. Non c’è canto di Upanishad, canto Vedico o cerimonia e nessuna meditazione sulla realtà trascendente senza Shanti Path (canti di pace). Shanti Path esprime il desiderio di pace qui, la pace con il maestro, la pace con l’allievo, la pace per i suoi studi, la pace per tutta la vita. Essi affermano la pace per ognuno, per la terra, per i cinque elementi, per le sfere celesti ed anche per la suprema dimora di Brahman.

Così noi abbiamo questa grande tradizione di cominciare tutte le attività affermando la pace e concludendo una volta di nuovo affermando Shanti, Shanti, Shanti. Ciò dà l’idea di quale supremo valore viene attribuito alla pace. La pace che viene stabilita nel cuore e nella mente dell’umano individuo rende possibili armoniosi rapporti. Nel nostro approccio alla vita diamo ad essa una priorità e insistiamo su di essa, costantemente la teniamo in mente e diamo ad essa il valore più elevato. Questa è una cultura riempita di pace, con una grande eredità fondata sulla pace.

E nel nostro immediato passato uno che visse per la pace e aveva piena fiducia nella pace, è il nostro Pujya Mahatma Gandhi. Egli è colui che ci ha donato l’India indipendente. Egli è conosciuto come l’apostolo della pace in tutto il mondo. E’ stato un pacifista per eccellenza ed ha portato questa filosofia della pace anche nella politica. Egli aveva il coraggio delle sue convinzioni per dire: “Questa dottrina della pace può prevalere effettivamente anche nel campo internazionale e nelle relazioni fra tutte le nazioni”. Disse che la pace non è qualcosa confinata solo tra gli individui, tra i membri di una famiglia, tra i membri di una comunità o tra differenti settori di una società umana e di una nazione, ma anche nel campo internazionale la pace può essere praticata, la pace deve essere praticata. Se gli esseri umani devono vivere e progredire come esseri umani e non essere umani solo nella forma ed animali nelle loro attività, la pace è essenziale. Se abbandonate l’ideale della pace, l’intero mondo sarà convertito in una giungla di fiere bestie feroci. Questo è quello che in effetti sta avvenendo. Ignorando questa filosofia o non dando ad essa una seria considerazione che pienamente merita in termini di umano benessere e sicurezza, ci ha portati a questo punto dove noi abbiamo ogni cosa, ma non abbiamo pace, abbiamo ogni cosa ma non abbiamo felicità.

Quindi, la tesi di oggi porta la vostra mente a focalizzarsi su un fattore molto importante. Se un industriale vuole costruire una fabbrica, egli per prima cosa inizia a considerare quello che vuole produrre, poi consulta degli esperti circa i differenti aspetti del suo progetto; poi a poco a poco inizia a portare avanti i piani attentamente progettati e gradualmente l’intero progetto comincia a prendere forma. Ugualmente se un uomo vuole impiantare un frutteto di mele egli attentamente inizia a pianificare: “Posseggo circa 250 acri di terra, quanta acqua sarà necessaria e quanti pozzi dovrò avere e che tipo di irrigazione

dovrò fare?” Poi da queste considerazioni egli lentamente inizia il frutteto, ma non ci saranno frutti forse per due o tre anni. Però egli continua a lavorare per quello scopo e alla fine i frutti verranno, dovranno venire e infatti verranno. Perché? Perché egli ha pianificato attentamente, ha prestato attenzione a tutti i dettagli e ha lavorato per esso in un modo scientifico. Ora, noi tutti vogliamo il frutto della pace. Quanti di noi stanno attentamente pianificando e guidando la vita in tale modo che il suo risultato finale sia la pace?

Così, desiderando la pace, stiamo cercando di dare ad essa la nostra totale attenzione: “In che modo dovrei ordinare la mia vita, il mio carattere, la mia condotta, se voglio avere pace a casa, pace con mia moglie ed i figli, i miei genitori, i miei fratelli e sorelle, pace nel mio vicinato, pace nel luogo di lavoro dove devo andare ogni giorno per 8 ore?” Sta ognuno facendo questo? Se voi non state facendo questo, è meglio che cominciate a pensare alla pace in questi termini pratici. Desiderare semplicemente la pace non è di alcuna utilità. Una persona può desiderare la salute, ma se fa ogni cosa che è contraria alla salute..... Proprio come l'agricoltura e l'orticoltura sono culture che devono essere fatte con attenzione, così anche per la pace voi dovete lavorare. La vostra vita dovrebbe essere attentamente pianificata. “Quali sono quelle cose che provocano inquietudine e assenza di pace? Posso eliminarle?” Voi dovete creare uno stile di vita orientato verso la pace. Applicatevi in un modo molto costruttivo e se voi mettete questo in pratica allora la pace arriverà.

In questa connessione vi darò giusto tre cose da considerare. Una è, qualunque cosa viene fuori da noi, essa ci ritornerà indietro. Così uno dei modi per ottenere la pace interiore è vedere che noi non rechiamo disturbo alla pace interiore degli altri. Nulla di quello che diciamo o facciamo dovrebbe mettere le persone in agitazione. No! Se vi comportate in un modo tale che distruggete la pace degli altri, non potete aspettarvi la pace per voi stessi. Secondo, la pace è un'esperienza interiore e voi non dovrete permettervi di reagire in una maniera agitata ad ogni cosa che vi accade, a qualsiasi cosa che qualcuno dice o fa. Voi non potete controllare e cambiare il mondo intorno a voi. Ma voi siete il padrone del vostro essere interiore. Potete cambiare voi stessi in modo tale che non reagirete in una maniera estrema. Terzo, se c'è una singola cosa in questo mondo che esiste in una abbondanza inesauribile, questa è la pace! La pace non è mai assente; è sempre presente ovunque in una inesauribile abbondanza. Perché la pace è la base di ogni cosa. E' la sola realtà. La pace è l'unica e sola realtà che Esiste. Non siate ciechi a questo fatto. Se in estate andate all'esterno, la sola realtà presente è il sole raggianti nel cielo blu; così è la pace nella vita interiore dell'individuo. Dentro noi stessi c'è una sorgente di inesauribile pace. Cercate di conoscere l'arte e la scienza di rifornirvi di essa connettendo voi stessi con Quello.

Hari Om! Pace! Pace sia a tutti gli esseri in questo universo e pace sia a voi tutti con la gioia della dimorante presenza del Divino.

Hari Om Tat Sat!

2. Causa Per la Mancanza di Pace

Beato immortale Atman! Salutations a voi tutti!

Ogni nazione sembra essere piena di irrequietudine ed i governi di ogni nazione sembrano doversi confrontare con numerosi problemi. Essi non stanno amministrando, stanno lottando con i problemi. Una grande quantità di potere umano, tempo e risorse sono così utilizzate in questo processo negativo. Quanti di questi problemi sono realmente creati dalla mancanza di pensiero e controllo su noi stessi? Questo sembra essere qualcosa che nessuno è interessato a ricercare. Gruppi di ricercatori dovrebbero andare alla base dei problemi nazionali e analizzare: "C'è un problema veramente, qui? O è stato creato dalla nostra mancanza di visione e dal nostro errore di non utilizzare la saggezza che è il nostro diritto di nascita e l'eredità del nostro grande passato?" Ogni nazione ha ereditato qualcosa di molto utile, qualcosa di molto prezioso. E se manca di utilizzarlo, allora priva se stessa di un grande beneficio. Forse in questa mancanza c'è una immotivata trascuratezza e rifiuto della nostra eredità culturale, che è una delle cause per cui le nazioni pagano un caro prezzo.

Noi entriamo nell'ultima decade di questo XX° secolo. Un secolo pieno di grandi progressi, grandi avanzamenti tecnologici ed una miracolosa trasformazione di cose e luoghi, ma senza una corrispondente trasformazione della natura dell'uomo. L'uomo ha perso ogni freno morale perché tutte le sue attività sono governate da ambizione ed ego e non da principi e norme morali ed etiche che sono la cosa più importante. La condotta umana dovrebbe portare ad una natura umana più nobile ed elevata ed a condizioni umane migliori.

Oggi dobbiamo considerare la domanda di cosa esattamente è la Pace e perché non è sperimentata dall'uomo moderno malgrado egli possieda molte desiderabili cose. Tutti i problemi, tutte le situazioni hanno varie soluzioni proposte da differenti pensatori e dalle persone coinvolte. Ma esse sembrano essere tutte temporanee e palliative. La situazione dei problemi e le soluzioni sono state sempre trattate con il piano più elevato dell'osservazione dell'uomo. Egli cerca di vedere la natura del problema come esso appare e poi inizia a correggere la forma del problema e non il contenuto. Tuttavia la causa che sottostà deve essere ricercata ed identificata. Ed è la causa prima che costituisce la soluzione finale di ogni problema dell'umano individuo. Noi abbiamo una parola molto bella che corrisponde alla parola latina 'sradicamento'. Il problema deve essere sradicato. Altrimenti proprio come l'albero Peepal che spunta sulle coperture dei templi e sulle terrazze, per quanto voi tagliate i suoi rami l'albero continuerà a spuntare, perché le radici sono ancora lì.

Abbiamo concluso la conversazione di ieri dicendo che la Pace non è mai assente e che essa è inesauribile. Noi viviamo, ci muoviamo ed abbiamo il nostro essere in una incommensurabile Pace. La pace è l'unica verità, la sempre presente realtà. Quella profonda Pace è la scoperta finale di quella fraternità di eroiche anime che non erano soddisfatte di questo universo di temporanee apparenze. Essi trovarono che l'intero universo ed ogni cosa in esso è solo un carnevale. Uno spettacolo sempre mutevole di evanescenti nomi e forme. Non c'è dunque una realtà permanente? Tutte queste cose sono venute fuori dal nulla? Non sembrava logico che qualcosa potesse venir fuori dal nulla. E quindi essi continuarono questa ricerca. E cominciarono a investigare il mistero dell'universo, della vita e dell'esistenza. Alla fine, i nostri grandi antenati e la fraternità di mistici spirituali di tutto il mondo dichiararono la verità: "Noi abbiamo scoperto che la grande Realtà, al di là del pensiero e dell'intelletto umano, dietro questo visibile spettacolo di mutevoli cose, che questa grande Realtà è Ananda, Beatitudine Assoluta. Oppure essa è indescrivibile suprema Pace. Questa beatitudine è Brahman; questo Atman è assoluta Pace".

Nulla può esistere senza questo supporto. Nessuna foresta, nessuna montagna può esistere senza la Madre Terra. Quindi, essa è chiamata Dharani. Essa è il supporto di tutte le cose che esistono in questo universo fisico. Per la presenza della terra, tutte le montagne, i fiumi, le foreste, ogni cosa esiste. Quindi l'Essere Supremo, come protettore e preservatore di tutte le esistenze ha due divinità, una da ogni lato. Una è Sridevi – tutti gli aspetti della prosperità e dell'abbondanza senza di cui la vita non può fiorire sulla terra e quindi ella è 'Sri'. L'altra è Bhudevi (la Dea della Terra). A meno che non abbiate un teatro, voi non potete eseguire dei drammi, recite di danze, recite musicali ecc. L'intero miracolo di questo processo di vita universale è per l'esistenza di 'Bhudevi', ed anche il supporto per questo mondo umano è Bhudevi. Ma il supporto per ogni cosa, il supporto di innumerevoli milioni di tali universi è la suprema imponderabile Realtà e quella Realtà è Pace profonda.

Allora perché l'uomo è alla ricerca della Pace? Come l'uomo ha con successo privato se stesso di quella Pace? Questa è una domanda interessante. Che cosa è stato creato e da chi – che si intromette tra voi e la sempre presente Pace?

Kabir dice: "Mi viene da ridere vedendo che il pesce sta diventando assetato nell'acqua". (Se qualcuno ode che un pesce è assetato, sicuramente si metterebbe a ridere e direbbe che è impossibile). Così vedendo questo fenomeno del pesce che è assetato, Kabir descrive la situazione umana con queste poetiche parole: "Strano! Un pesce che diventa assetato nell'acqua? Guardando questo mi viene da ridere". Questa è la nostra situazione umana.

La pace non è semplicemente quiete. La pace non è semplicemente assenza di rumore. La pace è una positiva esperienza vivente che è così potente che nulla può toccare o disturbare la persona che è stabilita in quella Pace. Ogni disturbo sarebbe come una linea tracciata sulla superficie dell'acqua. L'oceano è pieno fino all'orlo, ed innumerevoli fiumi arrivano e si gettano in esso. Ma l'oceano non è turbato. Mentre se un'improvvisa massa di acqua arriva in un piccolo laghetto o stagno, essi si agitano e straripano.

Il Signore Krishna dice nella Gita: "Proprio come le acque arrivano da tutte le direzioni ed entrano nell'oceano e questo oceano rimane calmo, nello stesso modo, uno, il cui cuore, è pieno perché ha realizzato la follia di aver ingombrato la sua natura con innumerevoli desideri per cose momentanee, una tale persona raggiunge la Pace". Vari desideri sembrano arrivarli; perché quando egli è affamato avrà il desiderio di avere cibo e quando sta sperimentando il calore dell'estate può darsi che egli prenda un ventilatore; ma se questo non è disponibile egli non è agitato.

Un tale saggio ottiene pace di mente, non così l'uomo che è pieno di desideri. In tal modo viene dato un suggerimento. Il desiderio è nemico della pace. Ma il desiderio è parte della natura umana. La nostra natura umana è quello che è, a causa della facoltà mentale – pensare, sentire e ragionare. Questa facoltà mentale costituisce l'essenza dell'umana natura. E il desiderio è una delle principali funzioni della mente. A causa della sua tendenza verso l'esterno essa viene attratta dal luccichio esterno degli oggetti creati in questo bazar di Maya. Il desiderio stimola la mente ad andare all'esterno ed agire in maniera tale che il desiderio sia esaudito. Essendo questo il caso, l'uomo è desiderio. Il desiderio è la causa radice dell'irrequietudine.

Ma poi noi dobbiamo attentamente distinguere fra tre tipi di desideri. Noi non diciamo che il desiderio è la causa diretta della mancanza di Pace. Ma il desiderio disturba l'equilibrio della mente. Il desiderio getta la mente in uno stato di irrequietudine. E in uno stato di irrequietudine voi non potete sperimentare la pace. Per sperimentare la pace avete bisogno di un tranquillo sereno stato di contentezza mentale. Tuttavia, i desideri sorgono dalla nostra natura fisica: desiderio per il riposo, per le comodità, bere per calmare la sete, desiderio di mangiare per soddisfare la fame, di allontanare una condizione dolorosa, di riscaldarsi in un

gelato inverno, desiderio di fresco in una torrida estate calda – esse sono tutte necessità di vita, necessità della vita stessa e voi dovete prestare attenzione ad esse. Alla base esse non sono né buone né cattive; non sono né etiche, né non etiche. Esse sono presenti. Ma poi, se non devono disturbare la pace della mente, esse non dovrebbero essere esagerate. Esse dovrebbero essere mantenute nei limiti in cui sono state rese presenti dalla natura come tale.

Secondo, ci sono desideri generati dalla nostra natura vitale. Biologicamente è detto che l'uomo è un animale. Ma questa psiche interiore è la sede di tutti i desideri. Nel momento in cui un jivatma è nato come individuo umano, esso automaticamente si correla come un fanciullo a madre e padre, fratelli e sorelle, zii e nonni. Come l'individuo cresce sorgono spontanei naturali desideri significativi in queste varie relazioni umane. Naturalmente l'uomo le ha artificialmente moltiplicate. Esaudire questi desideri legittimi è stato considerato come parte degli obblighi dell'uomo e questo particolare compito ha il molto significativo nome di Kama (desidero). Manokama significa desiderio della mente. L'esaudimento dei desideri diventa una funzione legittima dell'individuo umano derivante dalla sua connessione con gli altri individui; e se uno si impegna a soddisfare questi desideri in modo corretto, in un modo che non si contraddice, tutto va bene.

Per esempio Ratnakar desiderava aver cura di sua moglie e dei suoi figli. Così nessuno aveva nulla a che dire contro di ciò. Ma il metodo che egli impiegava per curarsi della sua famiglia era quello di mettersi in un punto strategico di una parte solitaria della foresta e quando i viaggiatori passavano, gettarsi su di essi, rompere loro la testa e prendere tutti i loro possedimenti e con questi correre ad aiutare la sua famiglia. Agendo così egli divenne un peccatore a causa del modo in cui egli cercava di esaudire un desiderio molto legittimo. E' un Kartavya Karma (compito) di un capo di famiglia aver cura della propria moglie e dei propri figli. Quindi, il desiderio è considerato come una parte della natura umana e l'esaudimento del desiderio è anche accettato come un valore. Il necessario sforzo per portare a termine le proprie obbligazioni e compiti è dunque accettato. Ma i mezzi dovrebbero essere in accordo con una condotta etica. Il Signore Krishna dice: "Negli esseri, la cui vita non è contraria all'etica, lo sono presente come desiderio". Questo significa: "lo sono presente come un auspicioso desiderio, un buon desiderio, un desiderio appropriato". Quindi il Mahatma Gandhi pose grande evidenza proprio sui mezzi. Noi abbiamo fatto dei grandi progressi, creato delle meraviglie esternamente. Ma siamo andati oltre gli insegnamenti perché non abbiamo accettato questa importante affermazione che dovremmo fare ogni cosa solo sotto dei principi morali. Senza la base dell'etica e della moralità, l'azione conduce al caos.

Ora noi arriviamo al punto cruciale del perché l'uomo non ha pace! Il terzo desiderio, il desiderio semplicemente per amore dell'indulgenza dei sensi e per i piccoli piaceri è quello che provoca la caduta dell'uomo. Noi abbiamo detto addio alla pace perché abbiamo l'errata nozione che siamo qui per godere. Chi ha dato questa idea al cervello umano? Dio solo lo sa. La vita è un lungo processo evolutivo che deve portare stabilmente l'umano individuo sempre più in alto fino a che raggiunga il pinnacolo dell'assoluta perfezione e splenda come un essere di luce dotato di tutto quello che è auspicioso, bello e benedetto. Questo è il nostro concetto di vita. Nulla di più nulla di meno. L'uomo ha dentro di se il potenziale per splendere di divinità perché egli è già una parte di Dio. Ed in quella parte del suo essere, c'è una grande potenzialità per ogni cosa, per tutto quello che è bello, beato e vero, e la vita vi è stata data per sviluppare quel processo. Quanto velocemente o quanto lentamente spetta a voi, ma voi dovete portare a termine quel processo. Altrimenti voi state gettando via questo meraviglioso dono della vita e il vostro primo scopo è stato frainteso erroneamente essere il godimento, correre all'inseguimento del piacere, accettando la filosofia edonistica che noi siamo venuti qui per mangiare, bere ed essere felici. Le persone pensano molto argutamente - perché qui c'è dell'intelligenza - perché Dio ha creato tutte queste cose se non per il godimento degli

esseri umani? Se andate in una galleria d'arte, potete prendere tutte quelle cose? Voi dovete mettere le vostre mani dietro e godere di esse solo visivamente. Lasciate che le cose siano lì come sono. Chi vi ha chiesto di non godere, di non gioire? Ci sono differenti livelli di godimento. Se andate in un giardino botanico, non potete gioire afferrando i fiori. Voi gioite per come Dio li ha creati. Quando vedete un bellissimo arcobaleno o un bel tramonto o una alba, voi gioite di essi. Voi siete elevati, ma non perché avete messo tutto ciò nelle vostre tasche. Così, perché non cercate di cambiare il vostro concetto di godimento? Se una cosa bellissima è lì: "Molto bene! Lasciamola dov'è, ed io sarò felice per la sua presenza in questa creazione". Ma il concetto di godimento dell'uomo è: "Se io la prendo e la gusto, allora soltanto questa è goduta. Dio l'ha creata per me ed essa non deve essere sciupata. Se altri ne stanno godendo, io non sono soddisfatto. Solo se ne godo io allora lo scopo di Dio è esaudito". Questo concetto molto egoistico, molto centrato sul sé, ha fatto sì che l'umano individuo commettesse l'errore di pensare che: "Io sono qui per poter godere delle cose". Così, se prendete un approccio alla vita orientato verso il piacere, avete costruito una fabbrica di assenza di pace (Ashanti). Questa è la causa radice di ogni assenza di pace. Perché ovunque andate siete un povero poiché quando voi pensate: "Otterrò godimento e felicità da questo." Troverete che le cose finite non sono capaci di darvi felicità.

Il Signore Krishna dice nella Bhagavad Gita: "Una persona saggia non corre mai dietro a questi transitori piaceri dei sensi. Essi sono la sorgente di sofferenze e di angoscia. Quindi non andate dietro ad essi". Ma noi siamo molto dimentichi per quello che riguarda la saggezza; le altre cose le ricordiamo. Noi conosciamo questo avvertimento del Signore Krishna ma quando ci confrontiamo con i piaceri e gli oggetti dei sensi la saggezza non c'è più. La mente dimentica, corre dietro ad essi e poi.....

I nostri antichi saggi dicono: "Il desiderio che è sorto nella mente dell'uomo non può mai essere conquistato dalla soddisfazione del desiderio. Al contrario più andate avanti soddisfacendo il desiderio, più intenso e forte questo fuoco inizia a bruciare dentro di voi. E quando questo fuoco del desiderio sta bruciando dentro di voi, non ci può essere pace". Questo è il terzo tipo di desiderio, né è legittimato dai vostri compiti, né sorge per la natura del vostro corpo grossolano. Ma è la creazione del principio del desiderio nell'essere umano. E questo principio di desiderio, quando è semplicemente diretto verso il godimento, esso è nemico della pace.

Ora c'è un altro importante aspetto del sorgere di mancanza di pace (Ashanti). Se noi consideriamo dei pratici passi verso la pace interiore scopriremo la sorgente di quello che opera contro la pace. Cosa ci priva della nostra pace? La maggior parte delle persone giunge alla conclusione: "La nostra pace è disturbata e noi siamo privati della pace da altre cose, altre persone e altre situazioni". L'intero mondo è in agitazione. Cosa vi accade? Voi mettete ogni cosa nella vostra testa e diventate agitati. Ed anche: "Mia suocera è la ragione principale della mia mancanza di pace; mia nuora non appena giunge nella mia casa io perdo la mia pace, perché mio figlio ha portato questa ragazza? Mio fratello è la causa principale della mancanza di pace; il mio vicino è una terribile maledizione per me che agisce sulla mia vita; il mio capo è una terribile persona. Ma io sono completamente in pace a casa; ho un'ottima moglie, dei bei figli, ma nel momento che vado in ufficio tutto è finito. Per otto ore al giorno vado nell'inferno. E il mio capo dirà: "oh! Ho uno staff terribile non posso fidarmi di loro, non ho nessun aiuto, essi mi torturano e mi tormentano ogni momento". Così il boss è tormentato dai subordinati. I subordinati dicono che il boss è la causa della loro irrequietudine. Noi attribuiamo sempre la nostra irrequietudine a qualcosa fuori di noi: situazioni, persone e cose. Quanto di questo è vero? Quanto di questo richiede una seconda visione, un più attento esame?

I nostri antichi erano molto franchi e molto schietti. Essi dicevano: “Guardate qui! Voi siete venuti qui su questa terra come individui umani per raggiungere qualcosa di indescrivibile. E’ il guadagno più elevato; più grande di quello non c’è nessun altro guadagno. Focalizzate la vostra attenzione su Quello. Noi vi diciamo che questo mondo è un luogo di problemi. Non vi aspettate assolutamente nulla qui”. Essi non ci hanno celato assolutamente nulla; ci dissero: “Guardate, siete venuti qui come il risultato di certe cause che voi stessi avete creato. Ogni causa ha un effetto. Quell’effetto è inevitabile. Voi dovete affrontarlo ed andare attraverso di esso. Una dimensione del vostro venire qui è dovuta alle vostre proprie azioni. Voi avete creato le cause, ora dovete sperimentare gli effetti. Mentre voi siete qui, per sperimentare questo karma, permetteteci di dirvi che questo è un luogo pieno di creature velenose, parassiti, germi, virus ed altre bestie selvagge, pulci, zanzare e mosche e che non troverete qui alcuna vera felicità. Anche le calamità naturali del gioco degli elementi sono al di là del controllo umano e noi non possiamo fare nulla su questo. Cicloni, maremoti, piogge torrenziali e carestie, incendi improvvisi, guerre epidemiche. Questi sono altri tipi di tormento ed essi sono al di là del nostro controllo.

Più che tutte queste cose, voi create il vostro proprio tormento dall’interno. Voi stessi siete la causa della vostra irrequietudine. Il vostro ego, la vostra ira, la vostra cupidigia, le vostre passioni, le vostre eccessive ambizioni, gelosie ed invidie, tutte queste producono tormenti dentro la vostra propria natura. Esse distruggono la vostra pace, creano irrequietudine, anche nei vostri sogni possono tormentarvi. Di tutto ciò dobbiamo occuparci.

Prima di tutto rivolgiamoci alla sorgente di Ashanti nella vostra propria natura. Volgete lo sguardo all’interno, guardate quanto di questa assenza di pace è dovuta alla vostra propria follia, alla vostra mancanza di auto-controllo o di trascuratezza di auto-cultura. Questo è il campo in cui entreremo domani. Per la maggior parte tutto questo è auto-creato. Sugli altri due aspetti della sofferenza umana noi non abbiamo molto controllo. Ma su questo abbiamo un pieno controllo. Se solo riconosciamo questa origine interiore di irrequietudine e cerchiamo di fare qualcosa per essa, nel mezzo di tutti i cataclismi, nel mezzo di tutte le altre difficoltà, noi possiamo passare attraverso la vita serenamente con forza e stabilità. La nostra pace è indisturbata. E nel mezzo di una tempesta, come una roccia, voi potete passare serenamente attraverso la vita. Questo è anche il tema principale di molte delle nostre scritture. Una vera diretta immagine di ciò ci viene data nel secondo capitolo della Bhagavad Gita, scrittura che contiene la quintessenza dell’intera saggezza della religione vedica. Poiché l’intera saggezza viene data nelle Upanishad, tutti i 18 Purana sono solo elaborati commentari delle Upanishad, e la Gita contiene la quintessenza della saggezza delle Upanishad. Nel secondo capitolo della Gita, la natura di colui che è stabilito in quel centro interiore viene illustrato a noi dal Signore Krishna. Il Mahatma Gandhi si diletta grandemente nell’ascoltare questa descrizione ogni giorno, fino all’ultimo momento della sua vita.

Pace sia a voi tutti. Pace al vostro diritto di nascita. Voi potete reclamarlo e potete ottenerlo, proprio qui ed ora, non in uno stadio post mortem. Così come essere stabiliti in quella grande pace proprio ora, come voi siete, in qualsiasi situazione vi troviate, questa sarà la nostra considerazione di domani. Quando abbiamo discusso i più importanti fattori produttori la pace, significa che abbiamo già dato una chiara indicazione di quali passi dobbiamo fare. Questo dunque è qualcosa che può orientare la vostra mente nel lavorare in una maniera positiva. Domani potete venire con carta e penna. Noi andremo avanti dall’inizio a trattare i pratici passi di come arrivare a quello stato interiore di pace.

Hari Om Tat Sat!

3. Pratici Passi Verso la Pace Interiore

Amato Immortale Atman! Benedetti figli del Divino!

Arrivato alle porte delle cime himalayane, Gurudev si fermò sulle rive di Madre Ganga nel 1923, fece 10 anni di profonde meditazioni e austerità e nel 1936 fondò la Divine Life Society. E' nel nome e come rappresentante di quella istituzione spirituale e nel sacro nome di Guru Maharaj che io sono qui per portare avanti questo sacrificio di saggezza (Jnana Yajna).

Noi stiamo considerando il tema della Pace, che sembra essere diventato la necessità più urgente del globale genere umano. Forze tutte intorno a noi cercano in ogni modo di distruggere la pace dell'individuo, delle comunità e di intere nazioni, anche sulla scena internazionale, malgrado i sinceri sforzi di ben intenzionate persone per preservare la pace.

E' strano constatare che solo nel mondo umano c'è mancanza di pace (Ashanti), scontri, conflitti, discordie e violenza dilagante. Mentre nel regno animale lo stile di vita e le condizioni prevalenti nelle loro comunità continuano ad essere più o meno, come erano nei millenni precedenti. Qual è la ragione per ciò? Perché è così?

Qualcuno ha detto: "L'uomo nel XX° secolo brilla con la distinzione di creare cose meravigliose per quello che riguarda il fine, ma sta producendo grande confusione per quanto riguarda i mezzi". Noi dovremmo forse pensare che a causa di questo avanzamento nella conoscenza ed avendo controllato la Natura, fatte così tante invenzioni, l'uomo dovrebbe essere ora nella posizione di maneggiare tutti i suoi affari nel modo più perfetto. Ci dovrebbero essere pacifiche e cordiali relazioni tra grandi nazioni, tra sezioni della sua propria specie e l'uomo dovrebbe lavorare in stretto coordinamento con gli altri simili e portare a un benessere mondiale e ad una ricchezza comune. Ma l'uomo ha fatto un pasticcio degli affari mondiali ed egli non è capace di sapere quello che deve fare ora.

Le persone sono stanche di guerre e di violenza. Ognuno vuole la pace. Tutti possono provvedere a loro stessi con comodità più delle loro necessità. Ciononostante nessuno sembra essere in posizione da trarre una soluzione per raggiungere una pace assoluta. La ragione non è lontana da ricercare. E' duplice.

Primo, le abilità dell'uomo, le sue capacità e poteri sono stati diretti e usati in modo sbagliato.

Secondo, i nostri antichi erano essi stessi stabiliti nella grande pace; essi avevano elaborato un sistema di vita che sarebbe riuscito a portare la pace all'individuo. Avevano studiato profondamente l'umana natura, la vita umana, il comportamento umano ed avevano visto molto chiaramente quello che portava a discordia e disarmonia, scontri e conflitti. Avevano illustrato quella conoscenza che conduce alla pace e alla gioia. Avevano formulato un certo sistema di vita e ci avevano dato il concetto di Dharma. Essi avevano dichiarato con ferma convinzione: "Se vivete la vostra vita in accordo col Dharma vi assicuriamo che troverete la pace. Sarete nella condizione di dare pace anche agli altri. Sarete capaci di far sì che la pace prevalga in questo mondo umano". A questo scopo ci dettero il concetto di Dharma.

Noi non abbiamo realizzato il valore e la necessità del Dharma. Pensiamo che sia qualcosa di vecchio, un concetto fuori moda di tempi preistorici andati. Qual è la sua importanza in questi tempi moderni? L'intero mondo può cambiare, ci possono essere spettacolari cambiamenti dell'ambiente e della vita intorno a noi, ma l'unità di base, l'uomo, è ancora la stessa. La sua natura è quella che è stata scoperta tempo addietro. Quindi il concetto di Dharma ed i principi etici e morali e le leggi, sono valide ora come lo erano allora, forse diecimila o ventimila anni fa. Esse continueranno ad essere valide, importanti e

necessarie anche dopo altri diecimila anni. Ci sono certi valori eterni, certe immutabili verità circa l'uomo e la sua vita. Quindi essi ci hanno dato il modo di vivere dentro il contesto della nostra religione vedica che, se seguito, esaudirà tutti questi principi ed il frutto sarà Pace: pace per se stessi, pace per gli altri tramite loro stessi e pace ovunque.

Questa è l'area dove dobbiamo correggere noi stessi. E' il nostro potere di discriminazione, Buddhi, che deve essere riconosciuto e che deve dirci qual è il giusto modo e la giusta direzione. Per questo fine dobbiamo andare ai Dharma Shastra. Essi sono saggezza accumulata da parte di saggi privi di ego, dotati di grande amore per la vita intera ed erano costantemente impegnati per il benessere di tutti gli esseri. Da questi saggi viene questa preghiera:

**Sarvesham Svasti Bhavatu
Sarvesham Santih Bhavatu
Sarvesham Purnam Bhavatu
Sarvesham Mangalam Bhavatu**

*(Possa tutto ciò che è favorevole andare verso tutti!
Possa la pace essere per tutti!
Possa la pienezza essere per tutti!
Possa la prosperità essere per tutti!)*

**Sarve Bhavantu Sukhinah
Sarve santu niramaya
Sarve bhadrani pashyantu
Ma kaschid dukhabhag bhavet.**

*(Possa la felicità essere nell'intero mondo!
Possano tutti essere felici.
Che nessuno sia afflitto da malattie.
Possa ognuno incontrare cose favorevoli.
Che nessuno sia soggetto a dolore, miserie e afflizioni).*

Noi dobbiamo riconoscere questi valori e vedere la loro rilevanza oggi e la necessaria necessità di applicarli se desideriamo raggiungere quello che stiamo cercando.

La guida migliore per raggiungere la pace interiore è osservare la nostra propria vita. Siate sempre svegli e consapevoli, ogni giorno può portarvi molte importanti lezioni e messaggi. Voi crescerete nella conoscenza di come possiate raggiungere la pace interiore se osservate voi stessi. Ogni giorno vi rivelerà quali sono le cose che disturbano la vostra pace, quali sono quelle che vi aiutano a mantenere la pace e forse ad accrescere la pace che avete già dentro di voi. Giorno dopo giorno diventerete più ricchi nella vostra conoscenza dell'arte di mantenere la pace interiore. Sulla base della conoscenza che ottenete formulate una certa filosofia di vita. Una filosofia di vita è la cosa più importante. Senza una filosofia di vita, non potete sperare di raggiungere pace o felicità. Noi saremo dotati in modo sempre più ricco se avremo un'adatta filosofia di vita. Dobbiamo conoscere la nostra eredità e fare di essa parte della nostra vita.

Vi do ora dei piccoli esempi. Gurudev era solito dire: "Dov'è il vostro Vedanta? Siete così facilmente disturbati? Quando fate dei discorsi o quando discutete sul Vedanta, voi dite 'Ogni cosa è un sogno. Ogni cosa è temporanea nel tempo e nello spazio'. Quindi, nulla è alla fine reale. Voi citate Shankaracharya che dice Brahman soltanto è reale. Il mondo è irreali. Il Jiva non è niente altro che Brahman. E ancora per piccole stupidaggini voi vi

disturbate. Quando ogni cosa è un sogno, come può un sogno disturbare un vedantino come voi? Questo è Vedanta solo sulle labbra, gettatelo via". In tal modo Gurudev era solito prendere in giro le persone che parlavano di elevato Vedanta, ma nelle piccole cose non vivevano il Vedanta. Gurudev diceva spesso: "Il Vedanta è una nostra ricca eredità culturale, esso deve essere applicato, voi dovete essere un pratico vedantino. Cosa importa se nel vostro dhal non c'è sale? Godetevelo ugualmente, c'è anche un buon sapore".

Supponiamo che qualcuno vi offenda, vi chiami con ogni tipo di nome di fronte ad altre persone, la vostra pressione sanguigna cresce, la vostra intera biologia viene disturbata. Ma cos'è tutta questa stupidaggine? Gurudev diceva: "I nomi sono suoni nell'aria". Una grande quantità di suoni sta andando tutto intorno a voi producendo tante azioni, e anche questo è un certo suono nell'aria. Gurudev era solito dire: "Se qualcuno ti dice che sei un somaro ti spuntano immediatamente due grandi orecchie sulla testa? Egli sta mostrando il livello della sua cultura, sta abbassando se stesso agli occhi della gente. Non ne devi essere influenzato". Così Gurudev concludeva: "Perché non applichi questa filosofia di vita? Se il suono sta arrivando nell'aria, perché dovresti essere così disturbato? Allontanalo, scartalo, come se fosse un nulla". Questa è la prova, se la vostra filosofia è reale o è solo un fantasma, un'ombra. Abbiate una filosofia di vita!

Più ancora, la cosa più elevata è quella che essi chiamano Brahmastra (una infallibile, arma divina). Se invocate questa allora non c'è potere sulla terra, nulla in questo mondo che possa disturbare la vostra pace interiore. Se qualcuno sta sperimentando Ashanti e vuole conoscere quali sono i passi pratici per la pace interiore, prima di tutto, cercate di investigare se quell'essere realmente esiste! C'è il detto che dice: 'Non c'è mal di testa senza una testa' e se c'è un mal di testa date per concesso che c'è anche una testa. Prima di tutto se state sperimentando Ashanti, cercate di scoprire chi sta sperimentando questa Ashanti? E' per me. Se avete investigato e cercato di conoscere tutto quello che esiste in questo universo, ma non avete mai intrapreso lo studio di 'Chi sono io?' E questo era il soggetto principale dello studio dei nostri antenati. Essi continuarono lo studio fino alla sua conclusione finale e scoprirono che questo essere (lui o lei) che è andato attraverso la scala di tutte le esperienze terrene, realmente non esiste. E' un sogno di gioia e di angoscia, di piacere e dolore. Quell'essere non esiste. Allora, sono io non esistente? Nessuno dice che tu non esisti. Certamente tu esisti. Dal punto di vista pratico, tu soltanto esisti. Ma c'è un'ombra, un falso impostore che è venuto nella tua coscienza ti ha allontanato ed ha preso il posto centrale e sta spadroneggiando. Quell'impostore non esiste. Quell'impostore è l'esperienza di tutte le cosiddette esperienze terrene. E quell'impostore non sei tu. Né tu sei quello sciocco piccolo essere che si pavoneggia sulla scena della terra dicendo 'io, io, io'. Quell'essere è solo una modificazione del principio mentale che è l'ego della transitoria personalità umana che non ha una reale valida esistenza. Questa è la quintessenza del Vedanta. Il principio dell'ego, l'io, non ha una reale esistenza. Quindi, l'intera gamma di esperienze – le cosiddette esperienze terrene – sono totalmente irrilevanti.

Voi esistete e la vostra esperienza è sempre Paripurna (totalmente piena), voi siete Satchidananda Atman. Voi splendete eternamente proprio al centro del vostro essere. Ma avete allontanato voi stessi da quella consapevolezza. Vi siete allontanati da quella coscienza e siete entrati in una più bassa coscienza dell'ego, siete entrati in una falsa consapevolezza di identità. Questo è proprio l'inizio della Ashanti. Questo errore è la causa radice di tutti i mali dell'uomo.

Considerare questo corpo come l'io è il peccato più grande. E' la causa generatrice di tutti gli altri peccati. Così, questo, è il vero peccato originale. Allontanandovi dalla vostra splendente reale natura ed essendo coinvolti in una temporanea, sempre mutevole falsa identità, identificandovi con il complesso corpo/mente, che è di breve durata, che non

esisteva precedentemente, che non continuerà ad esistere, questo è il grande problema creato dal jivatma; questo è il jivatma. Voi come principio dell'Atma (Atma Tattwa), siete privi di tempo, perché siete parte integrante dell'anima universale. Siete senza inizio e senza fine. Mai voi siete stati e mai cesserete di essere. Voi siete sempre la stessa cosa.

Il Sat (esistenza) esiste. Per esso in qualsiasi tempo non c'è non esistenza. E Asat (non esistenza opposto a Sat o esistenza) mai esiste. Voi siete l'eterno principio di Esistenza-Coscienza-Beatitudine del Paramatma. Voi siete una parte (Amsa) del Satchidananda. Voi dimorate gloriosamente e fulgidamente nel centro del vostro essere come quel principio di Satchidananda; e quel principio di Satchidananda è stato dimenticato. Vi siete allontanati e siete stati coinvolti in questa falsa identità. Questo è l'inizio della vostra esperienza terrena.

Come correggere questo? Questa correzione è l'Alfa e l'Omega della Sadhana Vedantica. Ed è la più preziosa Verità che abbiamo ereditato come nostro tesoro culturale. Questo processo spirituale significa la dissociazione di voi stessi da quel non-sé e lo stabilire la vostra consapevolezza in un centro dove siete quello che siete; in quel centro di coscienza dove voi siete il Satchidananda Atman, dove dimorate fermamente e da quel supremo punto di vantaggio guardate quello che sta accadendo con una calma non influenzata coscienza di testimone, testimoniando tutto ciò, ma non essendo influenzati da esso.

Supponiamo che voi abitiate al settimo piano di un grande edificio e che c'è qualche assembramento che sta avvenendo nella strada. Due gruppi si sono incontrati e sono venuti alle mani, si stanno colpendo e tirano fuori i coltelli, qualcosa di molto terribile e spaventoso sta avvenendo. Supponiamo che voi foste sulla strada, quale sarebbe potuta essere la vostra condizione? Ma invece voi siete molto lontani da essa e siete soltanto l'assoluta coscienza che osserva, siete la consapevolezza osservante che sa quello che sta accadendo, ma non è direttamente coinvolta e quindi non influenzata da tutto ciò. Questa è la vostra effettiva posizione in quella piccola cosa chiamata 'il vostro stato umano'. L'umana personalità è una struttura nella quale voi splendetate come 'pura coscienza testimoniante non duale'. Voi sarete come una persona che è seduta in un cinema, osservando alcune scene che si producono sullo schermo. Permettete alle vostre emozioni di avere un piccolo godimento, ma in effetti siete non influenzati. Voi siete comodamente seduti e tutto quello che sta avvenendo non importa quanto attivo e dinamico possa essere, non vi sta seriamente influenzando o disturbando. Siete soltanto una consapevolezza che testimonia.

Questo intero fenomeno terrestre è in effetti come uno spettacolo cinematografico che si sviluppa davanti ai vostri occhi e molte volte voi siete venuti e avete visto questo e molte volte siete ritornati indietro. E come voi, centinaia o milioni di persone hanno testimoniato questo grande spettacolo. Ma alla base, siete qualcosa che è fuori di questo. Questa è la verità. Questa è la centrale verità della vita. Il credito va tutto ai nostri antenati che hanno scoperto questo, lo hanno sperimentato e poi lo hanno esposto in una maniera molto sistematica. La visione della realtà è stata perduta e quello che era soltanto un fenomeno temporaneo fu pensato essere la sola realtà. Essi corressero questo errore, quando vennero a conoscenza di questa Verità ed ci trasmisero questa grande rivelazione, l'identità del jiva con Brahman.

Questo è quello che abbiamo ricevuto, noi i figli di Bharatiya, una nazione che è l'adoratrice della Luce o della saggezza. Se rifiutiamo di identificarci con questa falsa piccola personalità 'io' e ci identifichiamo con quello che realmente siamo, allora Ashanti diventerà una cosa del passato. Voi stessi siete l'essenza della pace più grande (Param Shanti Svarupa Atman) non avete bisogno di niente altro. Vi trovate in una posizione di dare Pace al mondo intero se esso desidera riceverla da voi. Questa è la verità.

Ora questa è la soluzione finale per essere stabiliti in una permanente pace interiore. Ma finché noi non arriviamo a quello stato di coscienza spirituale, quando siamo ancora in

uno stato di coscienza psicologica, conosciamo noi stessi come il signor X e Y. Fino a quando siete profondamente addormentati e state sognando, non conoscete altra realtà eccetto quella dell'esperienza del sogno. Nello stesso modo quando siete ancora legati a questa piccola umana transitoria coscienza personale, dobbiamo prendere il temporaneo come valido e darvi alcuni indirizzi di come raggiungere quel supremo stato della vostra vera coscienza. Su questo campo quali sono i passi pratici per la pace interiore? Innanzi tutto, conoscere un po' di più circa voi stessi è assolutamente indispensabile. "Quale parte di questa Ashanti è dovuta a fattori esterni e quale parte è dovuta al mio contributo? Io sono un produttore di Ashanti – non solo per me stesso ma anche per gli altri". Quindi, decidiamo di quanto questa Ashanti è auto-generata. Lì noi possiamo fare qualcosa; ma per i fattori esterni che interferiscono con la pace interiore c'è una limitazione. Da cui, il vero saggio detto:

"Oh Signore dammi la forza di sopportare quelle cose che sono inevitabili e che non possono essere cambiate. Dammi il coraggio di cambiare quello che può essere cambiato. E dammi la saggezza di conoscere la differenza".

Tramite questa saggezza io realizzo che qualcosa è inevitabile e lo accetto. Quello che è inevitabile, fa che io lo accetti. E' dunque un comportamento abietto? No! No io so che è inevitabile; quindi non sarò influenzato da esso. Lo conquisterò rifiutando di essere influenzato da esso. Quindi è un superamento e la conquista di una vittoria generando una così grande forza interiore dall'interno e voi avete il potenziale per una forza infinita. Generando quello che è già presente come forza interiore e andando incontro con coraggio all'inevitabile; questa è la formula data dal Signore Krishna. Il mondo non è debitore di nulla a nessun individuo. Quindi il Signore Krishna dice: "Il contatto dei sensi con gli oggetti, oh figlio di Kunti, che causano calore e freddo, piacere e dolore, hanno un inizio ed una fine; essi sono impermanenti, sopportali coraggiosamente, oh Bharata". Questa è una cosa, tu devi sviluppare sopportazione (Titiksha). Rifiuta di reagire, sopporta quello che è inevitabile. In modo molto pratico, lo stato di assoluta Ashanti, estrema agitazione in cui era Arjuna all'inizio della Baghavat Gita è qualcosa a cui nessuno dei nostri stati di agitazione può essere paragonato. Egli era in una assoluta agonia. Egli era stato torturato e tormentato, la sua intera mente stava bruciando. E l'iniziale comandamento e l'insegnamento di Baghavan Sri Krishna è: "Ti stai preoccupando di quello per cui uno non si dovrebbe preoccupare". E un poco più avanti il Signore dice: "Quindi, sull'inevitabile tu non dovresti preoccuparti". Su quello che non può essere cambiato, tu devi affrontarlo con coraggio; e devi rifiutarti di reagire, rifiutarti di essere influenzato da esso. Noi dobbiamo affrontare la vita come essa si presenta. La pace è qualcosa di molto più prezioso.

Una delle più prolifiche cause di irrequietezza della mente sono troppi desideri e brame. Più brame e desideri avete, più grande è la vostra Ashanti. Quindi semplificate la vostra vita e allora vi troverete sulla strada per la pace interiore.

Noi dobbiamo muoverci e agire attraverso le persone. Tutte le persone ci influenzano. Ci sono quattro categorie di persone. Persone che sono in così tanti modi più elevate di noi in ricchezza, stato, potere, autorità, cultura; e chi è subordinato si sente sempre nervoso quando si deve confrontare con qualcuno che è più in alto. Ci sono persone del vostro proprio stato. E' qui che lo spirito dell'invidia, della gelosia e della competizione arriva e vizia le relazioni. Ci sono persone meno importanti di voi in stato, potere, ricchezza, educazione ed in età. C'è una quarta categoria, la cui sola occupazione è quella di fare del male. Altrimenti esse non hanno appetito per la cena. Ci sono persone di questo tipo; esse sono parte della vita, proprio come scorpioni e serpenti e tante altre creature velenose. Patanjali Maharishi dice: "Voi dovete muovervi in un mondo pieno di questo tipo di persone, e se andate avanti diventando agitati dai vostri contatti con costoro, perdete la vostra pace di mente". Così egli diede una formula. Con coloro che sono più in alto di voi sviluppate un atteggiamento di

serenità. Coltivate un sottile stato di equanimità e serenità. Con coloro che sono uguali, non abbiate invidia e gelosia e non sviluppate il potere di competizione. Abbiate un atteggiamento amichevole. Se ambedue state cercando qualcosa, e quella persona riesce e voi fallite, gioite per essa. Che cosa importa? Egli è mio fratello. Io non sarò irritato, gioirò! Così, abbiate uno stato di amorevole amicizia. Con coloro che sono inferiori abbiate un atteggiamento di compassionevole gentilezza: per i fanciulli, per le persone più povere, per gli illetterati, per le persone sconsiderate, per gli ammalati e i deboli. E verso coloro che fanno del male siate indifferenti non siate agitati senza necessità. Così Patanjali disse con equilibrio verso i più elevati, con amorevole amicizia verso i vostri eguali, con compassione e gentilezza verso gli inferiori e con indifferenza verso quelli che fanno del male, voi manterrete la vostra pace di mente.

Allora voi non potete liberarvi dell'ego rifugiandovi nel più elevato Vedanta. Quindi qual è l'alternativa? Ripulite l'ego! Rendete l'ego sattwico. Fate che esso sia un umile, semplice ego, che non vuole affermare se stesso e diventare più grande. Allora il 90% di Ashanti se ne andrà. Ciò accade a causa del fatto che questo ego è arrogante e vuole dominare, che è sempre agitato. Rendete l'ego sattwico, fatelo completamente semplice e umile... Più piccolo l'ego, più grande la pace della mente; più grande l'ego, più grande sarà la mancanza di pace, Ashanti. Questo in proporzione diretta. Questo è il principio, così agite su questo principio.

Mattina, mezzogiorno e sera, sedetevi da parte un po' di tempo e visualizzate l'intero universo, tutti i mondi e augurate pace a tutti. Augurate pace dal più profondo del vostro cuore, dalle vere profondità del vostro essere augurate pace a tutti e ad ognuno. Gradualmente la pace arriverà a voi. Sarete stabiliti nella pace.

Il Signore Krishna dice: "Voi dovete agire qui, portare avanti il vostro karma, ma stabilite una costante connessione interiore con Me". Questo è Yoga. Stabilite una permanente connessione con Me e portate avanti le vostre attività. Connettete voi stessi con Dio, che è l'infinito oceano di una inesauribile pace. Come questa connessione si sviluppa voi comincerete a sperimentare la pace. Non mantenete alcun risentimento o rancore nel vostro cuore; esso altrimenti andrà avanti lavorando come un cancro e distruggerà completamente la vostra pace. Non ne vale la pena. Anche se siete stati giudicati male, trattati ingiustamente, ciò è inevitabile. L'umana natura si sentirà offesa. Ma la natura umana è anche intelligente e può dire: "Ok, ora mi sento disturbato! Ma posso gettare via tutto ciò. Io non farò che questo inquina più a lungo il mio essere interiore. Non manterrò oltre questo risentimento". Allora voi avrete pace. Ma, se voi nutrite e mantenete questo risentimento, sarete il vostro proprio nemico. Perdonate e dimenticate.

Poi, praticate la presenza di Dio. Ogni atomo di materia, ogni particella di spazio, all'interno e all'esterno, ogni cellula del vostro essere, Egli la riempie con la Sua presenza ed Egli è assoluta Pace, assoluta gioia! Coltivate diligentemente questa verità, questo grande divino fatto della vita. Dio è in tutta la sua pienezza e in tutta la sua meravigliosa pace. Egli prevale all'interno e all'esterno. Se voi avete Dio, lì c'è pace. Se lì c'è pace, voi avete Dio. Dio e pace sono termini intercambiabili.

E non mantenete mai all'interno quel mostro dagli occhi verdi della gelosia e dell'invidia. Invidia e gelosia sono veleni. Essi sono i principali nemici della pace interiore. Un altro adagio di buon senso dice: "Se vuoi pace di mente occupati dei tuoi affari". Noi interferiamo troppo, pensiamo troppo agli altri, continuiamo a criticare gli altri, trovando errori, sempre agitando noi stessi su quello che le altre persone stanno facendo. Quindi, se decidete su questo principio, "io mi occuperò dei miei affari", questo immediatamente inizierà a pagare i dividendi in termini di pace di mente.

Per quanto è possibile, cercate di essere auto-sufficienti, non dipendete dagli altri per ogni cosa. La dipendenza è miseria. Solo quando è inevitabile dipendete dagli altri, quando voi siete inermi. L'auto-sufficienza è la strada per la pace. La dipendenza è la strada per le preoccupazioni.

L'abitudine di preoccuparsi è uno dei più grandi nemici della pace. Le preoccupazioni non risolvono mai nessun problema. Le preoccupazioni vi rendono meno efficienti nel risolvere i problemi. Quindi preoccuparsi è un'inveterata brutta abitudine della mente. Così lanciatevi in una sistematica auto-cultura per eliminare le preoccupazioni dalla vostra vita. E tramite il Vedanta, tramite un'intelligente auto-suggestione liberatevi di vaghe fobie. Senza necessità siete stati disturbati da così tante paure. Dovete dire: "No! Quando la situazione che temo arriva, allora l'affronterò. Non attraversate il ponte prima che essa arrivi". Perché vivere in uno stato di paura senza necessità? Bisogna liberarsi di queste vaghe fobie; sono le abitudini dell'uomo moderno.

Patanjali ha detto due cose importanti: "Se volete liberarvi di cose che agitano la vostra mente e che vi rendono irrequieti, coltivate la pratica di prendere un punto focale e fissare la vostra attenzione su di esso." Come un'alternativa esterna a questa pratica, le persone in occidente coltivano alcuni hobby interessanti e danno ad essi tutta la loro attenzione. Uno può coltivare un giardino, può dedicarsi a fare delle foto, praticare il golf, ma dovrebbe essere creativo e l'hobby assorbire tutta la vostra attenzione. Allora l'irrequietudine non potrà toccarvi.

Senza fallo scegliete due o tre periodi ogni giorno per praticare una profonda meditazione. Una meditazione così praticata giorno dopo giorno, porterà un cambiamento nell'intera vostra psiche; vi renderà così forti e così ben stabiliti in uno stato di stabilità e pienezza di pace, che nulla potrà agitarvi. Così per avere Shanti (Pace), praticare una meditazione quotidiana senza mai omettere, è un metodo sicuro, efficace ed infallibile.

Tutte queste sono le cose che mi sono state suggerite di condividere con voi. Sono molto felice di questa occasione, della vostra presenza e del vostro ascolto paziente. Mi auguro che riusciate a mettere in pratica tutto questo. Dio vi benedica tutti. La pace sia con voi, ora e sempre nella consapevolezza che siete voi stessi della natura della pace profonda.

HARI OM TAT SAT!

Cari Amici,

in occasione del Centenario della Nascita di Swami Chidananda concludiamo questa nostra lunga fatica di stampa con questo ultimo libretto dal titolo "Cammino verso la pace interiore". I futuri libretti saranno pubblicati solo sul nostro sito web che già conoscete: <edizioniporpora.weebly.com>. Verrete informati via email dell'uscita di nuovi libretti.

Chi ci ha già dato la sua email è a posto (forse è meglio verificare se la email non è troppo vecchia), chi non ce l'ha inviata, può farlo mandandola all'indirizzo: porporaluci@gmail.com ; oppure chi non ha il PC, può inviarci il suo n° di cellulare, verrà avvisato tramite sms.

Cogliamo questa occasione per ringraziare i nostri cari amici Pietro e Gianni della tipografia Properzio e i loro collaboratori, che in questo lungo periodo ci hanno aiutato con i loro suggerimenti e la loro professionalità, senza il loro aiuto per noi sarebbe stato molto più difficile districarci tra font, foto e impaginature. Grazie a tutti.

*Luciano & Luciana Porpora
Assisi - Settembre 2016
Hari OM !*