

COSI PARLA  
SIVANANDA

Pensieri e Massime



Assisi - Settembre 2015

*La presente ristampa è dedicata con rispetto, devozione e amore a Gurudev Swami Sivananda e al nostro amato Guru Swami Chidanandaji Maharaj in occasione del Gurupurnima 2015.*

Prima Edizione – Assisi 1992  
Prima Ristampa – Assisi 2015

Traduzione Italiana di  
“So Says Sivananda”  
by Swami Sivananda  
di L e L Porpora

© COPYRIGHT  
All Rights Reserved by  
The Divine Life Trust Society  
P.O. Shivanandanagar – 249192  
RISHIKESH – U.K. – INDIA

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli  
dalla Tipolitografia Properzio

## PREGHIERA UNIVERSALE

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, eguale 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*

## Nota dell'Editore Italiano

Questo libretto è la ristampa di un testo pubblicato più di venti anni fa che abbiamo ritenuto opportuno riportare alla attenzione dei lettori per la sua fondamentale importanza. Esso contiene praticamente tutti gli insegnamenti di Gurudev Sw Sivananda condensati in un unico breve testo. Dalle sue righe si coglie il succo di istruzioni e messaggi che poi Gurudev ha ampiamente illustrato negli oltre trecento libri che ha scritto durante la sua vita. Esso contiene tutto quanto è necessario per il devoto e il sadhaka per affrontare la sadhana e il cammino spirituale, naturalmente negli altri libri si possono trovare dettagli e istruzioni particolareggiate, ma qui c'è il succo del suo insegnamento e l'indicazione della via da seguire per raggiungere lo scopo della vita, la realizzazione di Dio.

A voi tutti con l'augurio di trarne il maggior utile possibile.

*I Traduttori*

*L & L Porpora*

Assisi – Settembre 2015

## INTRODUZIONE

Figli dell'Immortalità!

Pensate al Signore. Non pensate che a Lui. Non pensate ad altro che alla vostra Ishta Devata (Divinità d'elezione). Amate Dio. Non amate altro che Lui. Non vivete che per Lui. ServiteLo. AdorateLo sotto tutti i suoi nomi e le forme. Ricordatevi costantemente di Lui e cantate la Sua gloria. Non perdetevi di vista la vostra meta. Non fallite il vostro ideale. Non lasciatevi trascinare né dal travolgimento dei sensi, né da quello della mente. Colui che dimora in voi vi guiderà. I saggi, i santi, i profeti ed i veggenti, vi benediranno tutti. Otterrete la grazia del Signore.

Questo libro vi ispirerà e vi darà una forza supplementare per progredire sulla via dello Yoga. Quando vi sentirete tristi o depressi, leggete qualche pagina di questo libro, ne riceverete uno zelo accresciuto, coraggio, gaiezza ed entusiasmo, fede e speranza per rimanere sul sentiero della vita spirituale ed emergerne vittoriosamente. Dio che è la misericordia stessa, abita nel più profondo del vostro cuore. E' vicinissimo a voi. Voi l'avete dimenticato. Sbarazzatevi delle false responsabilità che vi inventate e rilassatevi.

Abbiate in Lui una fede perfetta. Abbandonatevi totalmente, senza alcuna riserva. Apritegli il vostro cuore, in tutta libertà, come un bambino. Il vostro sconforto scomparirà. DiteGli in tutta sincerità, fosse anche una sola volta: "Signore, io sono Tuo. Tutto è Tuo. Che sia fatta la tua volontà. Tu fai ogni cosa per il mio bene più grande". Allora diventerete uno con il Signore.

Sentite che l'intero universo è il vostro proprio corpo, la vostra dimora. Abolite o distruggete le barriere che separano un uomo dall'altro. Ogni idea di superiorità è ignoranza o errore. Sviluppate in voi Visva-Prem: l'amore che abbraccia ogni cosa, che accoglie tutto. Siate uniti a tutto. L'Unità è la vita eterna. La Separazione è la morte. Considerate il vostro corpo come il tempio itinerante di Dio. Ovunque voi siate, a casa, in ufficio, alla stazione o al teatro, sappiate che siete in un tempio. Sentite che tutti gli esseri sono immagini di Dio. Trasformate ogni lavoro in Yoga o in offerta al Signore. Se studiate il Vedanta, coltivate Akarta (l'atteggiamento di non preoccuparsi per colui che agisce) e Sakshi Bhava (l'atteggiamento del testimone). Se camminate sulla via della Bhakti abbiate Nimitta Bhava (il sentimento che non siete che uno strumento di Dio). Sentite che è Dio che lavora con le vostre mani e che un'unica energia lavora per mezzo di tutte le mani. Diventerete allora totalmente diversi. Il vostro punto di vista cambierà e gioirete di una pace e di una felicità tra le più elevate.

Cambiate il punto di vista, guardate le cose sotto un nuovo angolo. Armatevi di discriminazione, gaiezza, discernimento, vivacità e spirito di comprensione. Potete operare dei miracoli. Potete trasformare delle circostanze avverse nelle migliori possibili. Potete fare delle meraviglie. Affermate. Riconoscete. Reclamate ora, subito, il vostro diritto di nascita:

### TU SEI IL SE' IMMORTALE

Comprendete le leggi dell'universo, Evolvete in questo mondo con tatto. Apprendete i segreti della natura. Cercate quali sono i modi migliori per controllare la mente e fatelo. Essere padrone della propria mente significa essere padrone della propria natura e del mondo. Questa padronanza vi permetterà di risalire alla sorgente dell'energia spirituale e così di realizzare che:

## IO SONO IL SE' IMMORTALE

Non mormorate, né brontolate quando la noia e i dispiaceri vi assalgono. Ogni difficoltà è per voi un'occasione per sviluppare la vostra volontà e divenire forti. Accoglietele. Le difficoltà fortificano la vostra volontà, aumentano la vostra resistenza e orientano la vostra mente verso Dio. Affrontatele con il sorriso. Nella vostra debolezza esiste una forza genuina. Voi siete invincibili. Nulla può farvi del male. Aspirate ed attirate la grazia. Crescete. Apritevi. Sviluppate tutte le virtù: audacia, pazienza, coraggio che dormono in voi. Marciate sul sentiero della spiritualità e realizzate che:

## IO SONO IL SE' IMMORTALE

Ehi Saumya! Sé amato ed immortale. Sii audace, sii allegro anche se non hai nulla da mangiare, Anche se sei vestito di stracci. La tua natura essenziale è Satchidananda (Esistenza-Conoscenza-Beatitudine). L'abito che ci ricopre, questa guaina mortale, non è che un'illusione prodotta da Maya. Sorridi. Ridi. Salta. Danza di gioia e d'estasi. Canta: "OM, OM, OM – RAM, RAM, RAM" e liberati di questa gabbia di carne. Tu non sei questo corpo deperibile. Tu sei il Sé immortale, l'Atman senza sesso, l'Atman onnipervadente che risiede nel più profondo del tuo cuore. E' così che devi vedere le cose. Rivendica ora, in questo istante, il tuo diritto di nascita. Affermalo, riconosilo. Realizzalo, non a partire da domani o da dopodomani, ma immediatamente, ora. TAT TVAM ASI (Tu Sei Quello) O Niranjanan, TU SEI IL SE' IMMORTALE!

Questo Brahman che risplende di se stesso, vi possa guidare in tutte le vostre attività! Vi auguro gioia, Felicità ed Immortalità!

*Swami Sivananda*

## PREFAZIONE

*Da tempi immemorabili i saggi e i santi, i profeti ed i predicatori, hanno proclamato che lo scopo della vita umana sulla terra è la realizzazione di Dio, e che ogni istante della vita dovrebbe tendere a questo scopo. I mezzi riconosciuti per raggiungere questo scopo sono da una parte il japa, i kirtans, lo swadhyaya (lo studio delle sacre scritture), il satsang, le asana, il pranayama, la concentrazione e la meditazione e dall'altra parte, il compimento di tutte le nostre azioni quotidiane in un'ottica nuova: come un'adorazione dell'Essere Supremo immanente in tutto (Isvararpana). Allora, cos'è che impedisce agli uomini di utilizzare questi facili metodi per raggiungere quello che c'è di più alto? Soltanto un folle potrebbe voler venire in questa valle di lacrime, questo mondo, e questo stesso folle, una volta lì sarebbe felice di uscirne se fosse possibile. Come si giustifica il fatto che l'uomo predilige la sua miseria che lo conduce dritto alla sua caduta? E' l'opera di Maya. Diffidate di essa. Alzatevi! Risvegliatevi! Aprite i vostri occhi. Guardate la profondità della sofferenza umana. Eppure tuttavia, c'è in voi una felicità infinita.*

*Questo è il messaggio di questo piccolo libro e quello di tutte le scritture. Studiatele incessantemente. Il mondo intero ha un debito con il Dr. B.G. Adhvaryoo, uomo pio, di grande nobiltà, dal cuore pieno di compassione e di Dio, per questo grande impegno d'amore: la compilazione di questo prezioso libricino. Possa esso ispirarvi per marciare sul cammino della vita divina e raggiungere l'Atma-Sakashatkara vale a dire la realizzazione di Dio in questa nascita. Così i servizi resi dal Dr. Adhvaryoo saranno largamente ricompensati. Che Dio lo benedica. Che Dio benedica l'umanità!*

*Swami Sivananda*

## MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

Om Tryambakam yajamahe  
Sugandhim pushtivardhanam;  
Urvaarukamiva bandhanaan-  
Mrityormuksheeya maamritaat

“Noi adoriamo Colui che ha tre occhi (il Signore Siva). Colui che è fragrante e che nutre tutti gli esseri. Possa Egli liberarci dalla morte e renderci tutti immortali, come il cetriolo è liberato dai suoi legami”.

1. Questo Mrityunjaya –Mantra è un Mantra vivificante. In questi nostri giorni dove l'esistenza è molto complessa, dove gli incidenti accadono ogni giorno, questo Mantra vi protegge dalla morte per morsi di serpenti, dal fulmine e dal fuoco, dagli incidenti di auto, di biciclette, di aereo ecc. Esso ha d'altra parte un grande potere di guarigione. Dei malati considerati dai medici incurabili, sono stati guariti con questo Mantra quando esso è cantato con fede, sincerità e devozione. E' un'arma contro tutte le malattie. E' un Mantra che assicura la vittoria sulla morte.
2. Ripetere questo Mantra con fede e devozione almeno 108 volte al giorno, vi eviterà tutti gli incidenti e vi concederà una vita lunga e felice.
3. Questo Mantra è anche un Moksha Mantra (Mantra di liberazione). E' il Mantra del Signore Siva, concede la salute, una lunga vita, la pace, la ricchezza, la prosperità, la soddisfazione e l'immortalità.

## MAHAMANTRA KIRTAN

“Hare Rama Hare Rama  
Rama Rama Hare Hare  
Hare Krishna Hare Krishna  
Krishna Krishna Hare Hare

Questo Mantra è il Kalisantarama Mantra nominato nelle Upanishad. Si può ripetere questo Mantra senza sosta, senza alcuna restrizione, né di tempo, né di luogo. E' il mezzo più sicuro, più facile e più rapido per giungere alla liberazione in questi tempi del Kali Yuga (età del ferro).





## NON VIOLENZA

Non c'è ascesi uguale alla pratica dell'Ahimsa (la non violenza). Non c'è voto paragonabile a quello di dire la Verità. Non c'è disciplina superiore alla disciplina dei sensi e della mente.

\* \* \*

Praticare l'Ahimsa sviluppa l'amore. Ahimsa è un'altra parola per dire "Verità", un'altra parola per dire "Amore", praticatela incessantemente.

\* \* \*

La non violenza è un grande ideale molto stimolante. La rinuncia interiore è la condizione prima ed essenziale della pratica della non violenza. Colui che ha rinunciato al desiderio di essere ricco, di farsi un nome o di diventare celebre, quest'uomo può praticare la non violenza.

La non violenza non è fatta per gli esseri deboli. E' una qualità del comportamento dei forti. E' un'arma riservata ai forti.

\* \* \*

Quando un uomo vi colpisce con un bastone voi non dovrete reagire, né avere alcun pensiero di vendetta, alcun sentimento malevolo verso di lui. Vedete fino a che punto è difficile da praticare Ahimsa!

\* \* \*

Perdonate colui che vi ha ferito. Restituite amore per odio. Superate il male con il bene. Voi raggiungerete presto il Divino.

\* \* \*

Colui che si esercita alla non violenza deve necessariamente essere umile.

\* \* \*

La non violenza è una virtù degli esseri forti e coraggiosi. Ma presso gli uomini moralmente deboli e codardi, è un difetto.

## LA VERITÀ

Non c'è religione più elevata della Verità. Non c'è né virtù, né Dharma, né tesoro più grande della Verità. La Verità è Dio. Dio è la Verità.

La Verità è una, i saggi la designano con differenti nomi "Ekam sat vipra bahudha vadanti".

\* \* \*

Là dove c'è la Verità, c'è anche la non violenza. Là dove c'è la perfetta non violenza, là anche c'è la Verità. Verità e non violenza sono i due aspetti dell'Unica Realtà.

\* \* \*

La Verità è dovere, la Verità è ascesi, la Verità è Yoga, la Verità è l'Assoluto, la Verità è il Supremo Rifugio. Prosternatevi con grande rispetto davanti alla Verità.

\* \* \*

Non c'è che una sola Verità, una sola Realtà. Questa Verità è te stesso. Attaccati a questa Verità. Sii vero. Realizza questa Verità e sii libero.

\* \* \*

Colui che in questo mondo dice la Verità, anche se la sua vita è in gioco, è veramente un grande uomo. Egli è per tutti gli esseri, un esempio da seguire. Egli riesce a superare tutte le difficoltà.

\* \* \*

La forza d'animo, la compassione, la magnanimità, la resistenza, l'imparzialità, la padronanza di sé, la rinuncia, la meditazione, la non violenza e la giustizia, sono altrettante forme di Verità.

\* \* \*

La Verità parla di noi senza il rumore delle parole. E' il linguaggio del silenzio. E' la voce sottile di Dio. Una coscienza pura genera gioia. Non c'è irritabilità.

## PADRONANZA DI SE'

Il voto della padronanza di sé è il migliore di tutti. La dolcezza nella parola, la benevolenza, l'assenza di perfidia, di collera e di odio, il perdono, la pazienza, la tolleranza, la

non violenza, la modestia, la cortesia, la sopportazione, la franchezza, la lealtà e la fermezza: è questa la padronanza di sé, è l'associazione di tutti questi elementi.

\* \* \*

Di tutte le regole di una condotta virtuosa, la padronanza di sé è la più alta. Essa conduce alla beatitudine più elevata. E' il dovere permanente di colui che aspira alla verità o di chi la ricerca.

\* \* \*

La padronanza di sé, lo spirito di sacrificio, l'abnegazione sono assolutamente essenziali per vivere la Vita Divina e raggiungere una perfetta libertà.

\* \* \*

La padronanza di sé aumenta la propria energia. L'uomo padrone di sé diventa senza peccato, senza paura e acquisisce grandi meriti.

\* \* \*

Un uomo che si controlla bene è libero da ogni sentimento di vendetta e di furberia. La sua condotta è giusta. Egli non è influenzato né dalla lode, né dalla critica; è dotato di forza d'animo. E' perfettamente padrone delle sue passioni.

\* \* \*

Né sofferenza, né dispiacere, né dolore soverchieranno colui che ha dominato la sua collera, che ha rinunciato all'orgoglio, che non è più attaccato ad alcunché e che non considera nulla come appartenente a se stesso.

\* \* \*

Raga-Dvesha (attaccamento e avversione) si trovano dappertutto. Ovunque voi siate ci sarà sempre qualcuno pronto a farvi arrabbiare. Rimanete padroni di voi stessi. Voi potete essere felici ovunque.

## IL SERVIZIO

Servire con disinteresse vi può rivelare l'unità dell'umanità, può allargare il vostro cuore e condurvi alle porte dell'intuizione. In conseguenza rendete servizio incessantemente, senza egoismo e purificate così il vostro cuore.

Che la vostra vita abbia uno scopo preciso. Vivete con uno scopo ben definito. Comprendete che la vita è fatta per il servizio e non per servire l'ego.

\* \* \*

Non avere né lavoro, né occupazione, non è il riposo. Cambiare l'attività riposa. Una mente oziosa è sempre infelice, è l'officina del diavolo.

\* \* \*

La vita di colui che aspira alla vita spirituale è una lunga serie di rinunce e di sacrifici quotidiani. Egli vive per servire gli altri e per renderli felici. Si dimentica di se stesso, non ha né egoismo, né interessi propri.

\* \* \*

Il Signore Krishna, il Governatore dei tre mondi, ha assegnato a se stesso il compito di lavare i piedi degli invitati al sacrificio del Rajasuya e, effettivamente, Egli porta a termine questo compito. Oh voi che aspirate alla vita spirituale, seguite l'esempio del Signore! Oh fieri vedantini a parole, pieni d'orgoglio! Aprite d'ora in poi i vostri occhi, cominciate a servire e purificate i vostri cuori.

\* \* \*

Costruite la vostra via sul grande ideale del servizio disinteressato. Con esso, si manifesteranno tutte le altre forme di ideali.

\* \* \*

Siate puri e compassionevoli, rinunciate a voi stessi, e ciò in maniera attiva. Conservate senza interruzione la disciplina del vostro corpo e della vostra mente allo scopo di servire con ardore. Questa disciplina di corpo e di mente è il primo stadio di uno Yoga pratico.

\* \* \*

In ogni creatura vivente ed in voi stessi, vedete Dio. Sentite la Sua presenza in ogni luogo. Allora conoscerete una felicità, una forza e una gioia indescrivibili.

\* \* \*

Nishkama Seva è la chiave del Karma Yoga. Coltivate l'umiltà, l'amore, la sincerità in pensieri, parole e azioni. Abbandonate meschinità, vedute limitate, egoismi, gelosie ed ira.

## LA DEVOZIONE

La Bhakti o devozione, è il ricordo costante di Dio: un solo pensiero, un solo ideale che scorre come un filo ininterrotto d'olio che si versa da un vaso in un altro.

\* \* \*

La devozione è un metodo molto efficace per giungere alla realizzazione del Sé. Sviluppate quindi la devozione con il Japa, la preghiera, i Kirtans, lo studio del Ramayana, della Bhagavad-Gita e servendo i devoti.

\* \* \*

La Bhakti domina tutti gli impulsi e le passioni inferiori, elimina tutti gli ostacoli.

\* \* \*

La devozione a Dio è il mezzo più grande che conduce alla liberazione. Intensificate quindi la vostra devozione.

\* \* \*

Quando per una rara e felice sorte, un uomo arriva al termine delle sue nascite e rinascite sulla terra, egli incontra un Santo che, con la sua compagnia, lo incita a coltivare la devozione al Signore. Fate del vostro cuore un campo; seminateci il grano della devozione, innaffiatelo col Nome del Signore: raccoglierete una larga messe di felicità eterna.

\* \* \*

Potete approfondire la vostra devozione sublimando le vostre agitazioni e tendenze istintive. Una trasformazione divina dei vostri sentimenti e delle vostre emozioni si dovrebbe produrre con il Japa, i Kirtans, l'Aradhana (l'adorazione) e la Meditazione.

\* \* \*

Non c'è conoscenza senza devozione. La devozione è il fiore. La conoscenza è il frutto. Jnana (la conoscenza) è la fioritura della devozione.

\* \* \*

Non c'è fede senza conoscenza. Senza fede non c'è attaccamento al Signore. Senza attaccamento al Signore la Bhakti non può essere durevole.

## L A F E D E

La fede in Dio (Sraddha) è il primo scalino sulla scala della spiritualità. Essa dà al cercatore della verità la speranza di ottenere la grazia divina.

Che la vostra fiducia in Dio sia totale, non temete più nulla, liberatevi dalle ansietà e dai tormenti e siate perfettamente in pace.

La fede trascende la ragione. Solo la fede apre la porta della felicità eterna e dell'immortalità. Che la vostra fede sia ferma, incrollabile. Entrate nel dominio senza limite d'una pace per sempre duratura.

Rafforzate la vostra fede con i Satsangs, frequentando i saggi e con lo studio delle scritture.

La vostra fede sia intensa! Solo allora un potente desiderio di realizzare Dio nascerà nel vostro cuore. Comprendete con chiarezza la natura e la gloria del Signore, della vita divina e della realizzazione di Dio. Solo allora sarete veramente capaci di un totale abbandono.

Fate lo sforzo per conoscere Dio. Ricercate la compagnia dei saggi. Conducete una vita di servizio disinteressato, di rinuncia, di distacco, di preghiera e di meditazione.

Senza la fede (Sraddha), senza un ardente desiderio della visione del Signore (Darshan) e senza l'abbandono di sé, non si può pervenire alla realizzazione di Dio. Lottate dunque per ottenere queste tre cose.

Per raggiungere la realizzazione di Dio non c'è bisogno né di arte, né di scienza, ma di fede, di purezza e di devozione.

Che il tuo obiettivo sia preciso. Sii determinato. Sii sincero. Sii serio. Comprendi con chiarezza e precisione ciò a cui aspiri veramente.

Il Signore è ovunque, senti la Sua presenza in ogni luogo. I Suoi occhi vedono tutto; le Sue mani proteggono tutti. Sii fiducioso in Lui. Cerca rifugio nella dolcezza del Suo Nome. Non bisogna cedere allo sconforto. Non avere paura di nulla.

La fede è la forza e la potenza. La fede è una profusione di energia.

La fede è l'anima della religione. E' la sorgente di nuove speranze e risveglia il senso dell'immortalità.

## IL CARATTERE

Come una piccola macchia bianca di leucoderma sul viso di una donna guasta la sua bellezza, allo stesso modo un piccolo difetto nel carattere di un uomo rinomato offusca il suo nome.

Dominate le vostre cattive abitudini con le buone opposte abitudini. Non siete che un mucchio di abitudini. Il carattere è formato unicamente da ripetute abitudini.

Un buon carattere non si forma in una settimana o in un mese, ma a poco a poco, giorno dopo giorno. Questo esige uno sforzo paziente e prolungato.

La vita morale è la colonna vertebrale ed il rivelatore della vita spirituale; non ci può essere vita spirituale senza vita morale.

Ci sono dei devoti che praticano il Japa (ripetizione di un Mantra), la meditazione, che portano dei rosari e dei Tilaks (segno sacro sulla fronte), ma che non sono onesti. Pregano, ma si lasciano corrompere. Celebrano i culti, ma non si preoccupano mai della sofferenza dei poveri. La prima regola della vita religiosa è la rettitudine. La vita spirituale esige la moralità che ha le sue radici nella religione.

## LA VITA

Lo scopo della vita è di evitare le sofferenze per giungere alla Felicità Eterna. La nascita in questo mondo è inseparabile dal dolore. Se desiderate evitare la sofferenza, pene e dispiaceri dovete evitare di rinascere. Il solo modo per evitare di rinascere è la conoscenza di Brahman (l'Assoluto, il Principio Supremo).

La perfezione divina dell'essere umano è lo scopo ultimo dell'umanità. Si deve giungere alla perfezione integrale. Aprire se stessi al Divino è la condizione essenziale per la divina perfezione.

La vera vita non è niente altro che il Divino, perché non esiste altro che Dio e Dio è amore. Accogliete la Vita Divina. Quello che l'uomo ricerca continuamente è la felicità infinita e l'eliminazione totale delle pene e delle sofferenze. Quando la sua ricerca di felicità nel mondo fallisce, l'uomo si rivolge verso Dio, oceano di felicità eterna.

Non c'è un qualche modo per evitare il ciclo senza fine delle nascite e delle morti, dei piaceri e delle sofferenze, della gioia e del dolore? Sì! Esiste un modo sicuro. Rivolgetevi a Dio. Lui può liberarvi.

E' opinione unanime che ognuno in tutte le sue azioni mira unicamente ad assicurarsi la felicità. La felicità vera e durevole si può trovare nella nostra anima immortale (Atman) e non negli oggetti esteriori impermanenti.

Fate che il vostro slancio vi porti sempre più in alto nei reami della ricerca di Dio e della suprema conoscenza spirituale e realizzate il Signore della vita, dell'amore e della gioia. Questo è, in verità, lo scopo della vita.

## LA RELIGIONE

La religione consiste nel fare del bene agli altri, nel mettere in pratica l'amore, la compassione, la sincerità, la non violenza e la purezza in tutti gli aspetti della vita.

I fondamenti di ogni grande religione sono inalterabili e facili da comprendere. La vera religione è Una, è la realizzazione del Sé. La Vera Religione è divenire Brahman.

L'essenza del Dharma consiste nel non fare agli altri quello che non si farebbe a se stessi. La fraternità universale ha il suo fondamento nella Religione dell'Amore.

La Religione è fondata sulla Verità e sulla non violenza. La Verità è Dio. Verità e non violenza non sono due, esse sono una cosa sola. La non violenza è il modo per raggiungere la realizzazione di Dio.

L'essenza della Religione risiede nell'esperienza immediata del Divino. Questa esperienza felice si può realizzare solo per mezzo di diverse forme di disciplina o sadhana.

La vera religione vi condurrà faccia a faccia con Dio. La vera religione vi unirà alla Guida Interiore che è in voi e vi porterà alla beatitudine eterna e all'immortalità.



Per un Hindù la religione è la spiritualizzazione della vita umana. Per un Hindù coltivare la sua religione è in verità coltivare la sua libertà. La religione dirige tutti i settori della vita Hindù; è in ciascuno di questi che si dovrebbe realizzare la libertà dell'anima. La Religione offre all'Hindù le possibilità più ampie per il raggiungimento della vera libertà. La religione è per lui il solo cammino verso una vita di perfetta libertà.

Sulla superficie esterna di un'arancia non appare alcuna separazione, ma se voi l'aprite constatate che essa è divisa in spicchi. Per contro, la superficie di un melone presenta dei solchi, mentre all'interno, la sua polpa è perfettamente omogenea. Ugualmente, in apparenza, l'Hinduismo può sembrare essere fatto di culti differenti, separati gli uni dagli altri, mentre è una religione di unione e di unità nella diversità. Le differenze apparenti le permettono di adattarsi a dei temperamenti diversi. E' questo che fa la bellezza dell'Hinduismo.

## D H A R M A

Il termine Dharma è derivato dalla radice "dhar" (sostenere), il suo senso etimologico è: "Colui che mantiene l'universo, i popoli e l'intera creazione dal microcosmo al macrocosmo". E' la legge eterna e divina del Signore. Il segreto del Dharma è molto profondo e sottile. La coesione dell'intera creazione è assicurata infatti dalla legge onnipotente di Dio. Mettere in pratica il Dharma significa dunque riconoscere queste leggi ed essere loro fedeli.

E' il Dharma che vi conduce sul cammino della perfezione e della gloria. E' il Dharma che vi aiuta a comunicare direttamente con il Signore, è lui che vi rende divini. Il Dharma è la scala che sale verso Dio. La realizzazione del Sé è il Dharma più elevato. Il Dharma è il cuore dell'etica Hindù. Dio è il centro del Dharma.

Il Dharma è il principio della giustizia, della santità ed anche dell'unità. E' il cemento ed il sostegno della vita sociale. Se lo trasgredite, vi ucciderà. Se lo proteggete vi proteggerà. E' il vostro solo compagno dopo la morte. E' il solo rifugio dell'umanità.

Dharma significa Achara cioè a dire le regole della vita quotidiana. L'Achara è il Dharma supremo. E' la base di Tapas o austerità. Vi fa pervenire alla ricchezza, alla bellezza, alla longevità ed alla continuità della discendenza. Una cattiva condotta e l'immoralità vi portano alla cattiva reputazione, alla tristezza, alla malattia e ad una morte precoce. Il Dharma mette le sue radici nella moralità e il padrone del Dharma è Dio stesso.

I fondamenti del Dharma sono: i quattro Veda, i testi delle Smriti (codici), il comportamento degli uomini che – avendo penetrato lo spirito di queste scritture – agiscono conformemente alle loro prescrizioni, e infine la condotta dei santi uomini e la soddisfazione del nostro proprio Sé.

Il Dharma abbraccia tutti gli atti, tutti i pensieri ed anche le pratiche mentali che elevano il carattere umano. Il Dharma viene dal Divino e vi conduce a Lui.

## D I O

Dio è luce, Dio è vita eterna. Dio è amore. Dio è l'unica verità. Lui solo è. Tutto il resto è falso. Questo mondo è un'illusione, uno spettacolo vuoto. Amate Dio con tutto il vostro cuore, con tutta la vostra anima. Egli è il vostro migliore amico, perché Egli è il vostro proprio Sé. Dio è il rimedio supremo che vi guarirà dalla malattia di sempre: la nascita e la morte.

Dio (Brahman) è con forma e senza forma. Egli è Colui che non agisce ed anche Colui che agisce. Egli è il manifestato ed anche il non manifestato. E' immanente. E' trascendente.

Brahman (Dio) benché Egli sia Sat-Cit-Ananda appare tuttavia sotto la forma dell'universo con diversi attributi quali Asat (irreale) Jada (insensibile) e Duhkha (sofferenza) a causa del suo potere di illusione di Maya e tuttavia Egli rimane intoccato dal potere di Maya. E' questo un grande mistero che l'intelletto non può comprendere.

Dio è al di là dei sensi, ma voi potete realizzarLo, conoscerLo e sentirLo se vi ritirate in voi stessi lontano dai sensi e dai loro oggetti.

Dio è l'Essere Supremo, il punto comune a tutte le religioni. Egli è sia immanente che trascendente. Egli è il fondamento e lo scopo di tutti gli esseri.

Dio è la finalità di tutti i vostri atti, di tutte le vostre azioni. CercateLo, realizzateLo. Solo allora potrete essere perfetti e liberi.

Dio crea e mantiene ogni cosa. Quando tutto è distrutto, Dio solo esiste.

Dio è grande. Egli è sottile. Egli è la grazia infinita.

Dio è un oceano insondabile di compassione senza limite e senza fine. Qualsiasi cosa Egli faccia non è che compassione per tutte le Sue creature.

Dio esiste. Niente può esistere senza di Lui. Il mondo intero è in Lui. Dio è il Creatore, la Guida e il Padrone dell'universo.

Dio non ha in Lui né male, né difetto. Egli è perfetto. Egli è la realtà dietro il male, ma Egli non è toccato dal male.

La volontà di Dio si esprime ovunque sotto forma di legge. Le leggi di gravitazione, di coesione, di relatività, di causa ed effetto, le leggi dell'elettricità, di chimica e di fisica, le leggi dello psichismo, sono tutte espressioni della volontà Divina.

Dio esiste in quanto Vita della vostra vita, ma voi non Lo realizzate perché avete chiuso le porte del vostro cuore, che avete sigillato con i vostri innumerevoli desideri ed appetiti.

## IL FONDAMENTO DELLO YOGA

Sviluppate virtù quali: la generosità, il perdono, ecc. I Kriyas (esercizi di purificazione yogica) da soli non vi aiuteranno molto. Fate ogni giorno la vostra analisi personale e sradicate i vostri difetti e le cattive abitudini di cui siete schiavi. Correggete i vostri difetti: l'egoismo, l'orgoglio, la gelosia, l'antipatia. Innanzi tutto sviluppate in voi un cuore pieno di compassione. In ogni circostanza, condividete quello che voi avete con gli altri e praticate un servizio disinteressato. Soltanto allora otterrete Chitta Suddhi o la purezza del cuore.

Lo Yoga è unità, identità, omogeneità, unicità e similarità con Dio (Brahman).

Molti di coloro che aspirano alla vita spirituale trascurano questi preliminari e, per curiosità, si lanciano nei Kriyas Yogici per ottenere dei siddhis (poteri). E' un grave errore. Faranno una caduta irrimediabile. Dunque, fate attenzione. I Kriyas da soli non vi possono portare tutti i risultati desiderati. La purificazione del cuore è di una importanza capitale. Il ricercatore deve liberarsi della sensualità, della collera, dell'avidità, della gelosia, dell'antipatia, dell'egoismo, della vanità, dell'attaccamento, dell'orgoglio e dell'errore. Questo è più difficile che padroneggiare il respiro, praticare Nauli (contrazioni addominali) o unificare prana ed apana (soffi vitali di assorbimento e di espulsione).

Le virtù come la pietà, la tolleranza, l'adattabilità, il coraggio, la pazienza, uno stato di mente equilibrato e l'amore cosmico dovrebbero essere attivamente coltivate. I saggi hanno sempre fortemente messo l'accento sul servizio disinteressato, la carità generosa, la purezza e una vita semplice.

E' con una fede solida, una pratica concreta, perseveranza, una cura attenta ai più piccoli dettagli e coraggio davanti alle prove, che vi dovete mettere in marcia e proseguire sul cammino della sadhana.

## IL KARMA YOGA

Il Karma Yoga è la via dell'azione. E' la via del servizio disinteressato. E' la via per cui si raggiunge Dio per mezzo di un lavoro non egoista. E' lo Yoga della rinuncia ai frutti dell'azione.

Il Karma Yoga ci insegna a lavorare per amore del lavoro, senza attaccamento e ci insegna ad utilizzare al meglio possibile la maggior parte delle nostre energie. "Il dovere per amore del dovere" è il motto di un Karma Yogi. Il lavoro diviene adorazione per colui che pratica il Karma Yoga. Ogni compito è trasformato in un'offerta al Signore. Poiché egli consacra a Dio il frutto delle sue azioni, il Karma Yogi non è legato dai Karmas in quanto egli consacra il frutto delle sue azioni al Signore. "Yogah Karmasu Kausalam" (lo Yoga è l'abilità nell'azione).

Una disciplina morale giusta e la padronanza dei sensi sono indispensabili per la pratica del Karma Yoga. La castità (Brahmacharya) è essenziale. E' necessario sviluppare virtù quali la tolleranza, l'adattabilità, la simpatia, la compassione, la visione dell'uguaglianza di tutte le cose, l'equilibrio della mente, l'amore cosmico, la pazienza, la perseveranza, l'umiltà, la generosità, la nobiltà, l'autorità su se stessi, la padronanza della collera, la non violenza, la veracità, la resistenza, il gusto della vita semplice e la moderazione nel mangiare, nel bere e nel dormire.

Certuni pensano che il Karma Yoga è uno Yoga inferiore. E che attingere l'acqua, lavare i piatti, servire il cibo ai poveri, spazzare per terra, sono dei compiti servili. E' un triste errore. Quelli che pensano questo, non hanno capito né la tecnica, né la gloria del Karma Yoga. Lord Krishna, il Signore dei tre mondi, ha avuto il ruolo modesto di cocchiere del carro di Arjuna. Egli è stato anche un pastore.

Ogni uomo dovrebbe portare a termine i suoi compiti secondo i suoi propri Varna e Ashrama (casta e condizione nella vita). Non si guadagna nulla abbandonando il proprio compito per quello di un altro.

## IL BHAKTI YOGA

Il Bhakti Yoga è l'intenso amore per Dio. E' la via della devozione. Si rivolge alla maggioranza degli esseri umani. "Amare per amore dell'amore" è il motto del Bhakti Yoga. Dio è la personificazione dell'amore. Voi Lo raggiungerete amandoLo. Dio non può essere realizzato con un amore così ardente e assorbente come la passione coniugale. L'amore per Dio deve essere sviluppato progressivamente.

Colui che ama Dio non ha né bisogni, né afflizioni. Non odia né gli esseri, né le cose. Non ha alcun piacere negli oggetti sensuali. Egli ingloba ognuno nella calorosa stretta del suo amore.

L'amore di Dio e l'inebriante estasi che deriva dalla comunione con Lui, non possono essere adeguatamente espressi a parole. Ugualmente, un uomo muto, quando ha gustato un cibo delizioso non ne può parlare. Solo alcuni eletti possono averne la conoscenza. Colui che

una sola volta, ha fatto l'esperienza di questo amore, non vedrà altro che questo, non ascolterà, né parlerà più che di questo, perché penserà costantemente soltanto a questo amore.

Il Bhakti Yoga è la scienza per eccellenza. Colui che ama Dio è certamente fortunato. L'unica tristezza è la mancanza di devozione per il Signore. Non c'è sentiero appropriato fuori dell'amore di Dio. Il nome, le qualità ed i 'Lilas' (Giochi) del Signore sono le cose essenziali di cui bisogna ricordarsi. I Piedi di Loto del Signore (la Sua presenza) sono il principale oggetto della meditazione. Il fedele beve il nettare di Prem o amore divino.

Dio si rivela a coloro che Lo amano in maniere diverse. Egli assume la medesima forma che il fedele ha scelto di venerare. Se voi Lo venerate come il Signore Hari con quattro mani, Egli verrà a voi sotto la forma di Hari. Se voi Lo adorarete come Shiva, Egli vi donerà il Suo Darshan sotto forma di Shiva, Durga, o Kali, Rama, Krishna o Dattatreya o il Cristo o Allah. Egli verrà a voi sotto qualsiasi forma voi Lo venerate.

## IL RAJA YOGA

Il Raja Yoga è la via che porta all'unione con il Signore per mezzo della padronanza di sé e con il controllo della mente. Il Raja Yoga insegna la padronanza dei sensi e delle Vrittis (onde di pensieri che si presentano nella mente) e inoltre come sviluppare la concentrazione e comunicare con Dio. Come l'Hata Yoga è una disciplina fisica, il Raja Yoga è una disciplina mentale.

Lo yogi si concentra sui Chakras (centri di energia psichica), la mente, le stelle, gli elementi e raggiunge una conoscenza sovraumana. Egli acquisisce la padronanza degli elementi. Il potere della concentrazione è la sola chiave che dà accesso al tesoro della conoscenza.

Senza concentrazione non riuscirete né nella vita, né nella ricerca spirituale. Un cuoco può riuscire se sa concentrarsi. Altrimenti rovina quello che prepara. Un chirurgo nella camera operatoria ha bisogno di concentrarsi totalmente, ugualmente il comandante di una nave. Un sarto, un carpentiere, un muratore, un fabbro, un calzolaio, un ingegnere, un professore, un avvocato o uno studente, tutti devono essere capaci di concentrazione per riuscire nella loro professione. Tutte le grandi anime, grandi cervelli che hanno portato a termine le grandi opere di questo mondo, erano capaci di una concentrazione perfetta.

Quanto grande è la potenza di un proiettore! Quando i raggi del sole sono concentrati attraverso una lente, possono bruciare il cotone. Ugualmente, quando i raggi dispersi della mente vengono riuniti, si possono realizzare delle meraviglie. Grazie a questo potente proiettore mentale, potete conoscere tutti i segreti della natura.

Le Asana, il Pranayama e il Pratyahara sono dei preliminari e degli accessori dello Yoga. Le Asana sono le posizioni stabili. Il Pranayama è la regolazione del respiro. Essi assicurano

serenità, stabilità mentale ed una buona salute. Il Pratyahara è la capacità di astrarsi, ritirare i sensi dai loro oggetti. Solo allora potete guardare all'interno e avere la visione interiore.

## LO JNANA YOGA

Lo Jnana Yoga è il sentiero della conoscenza. Moksha (Liberazione) si ottiene per mezzo della conoscenza di Brahman. La liberazione dal Samsara (successione delle rinascite) è acquisita con la realizzazione dell'identità dell'anima Individuale con l'Anima Suprema o Brahman. La causa degli attaccamenti e della sofferenza è Avidya o ignoranza. Nella sua piccolezza e nella sua ignoranza, il Jiva (l'anima individuale) immagina stupidamente di essere separata da Brahman. Avidya (ignoranza) agisce come un velo o uno schermo che impedisce al Jiva di percepire la sua natura reale e divina. La conoscenza di Brahman o Brahma-Jnana toglie questo velo e permette al Jiva di stabilirsi nella sua propria natura essenziale: Esistenza, Conoscenza, Beatitudine (Sat-Cit-Ananda Svaroopā).

Lo Jnana Yogi prende coscienza che Brahman è la Vita della sua vita, l'Anima della sua anima. Egli sente e sa che Dio è il suo proprio Sé. Egli realizza che è uno con l'eterno attraverso la visione spirituale o intuizione profonda (Aparokshanubhuti) o percezione divina, e non soltanto con lo studio di libri, di dogmi o di teorie. Da quel momento per lui la religione da semplice discorso diventa Realizzazione. Si immerge nelle profondità del suo cuore con una meditazione costante e intensa (Nididhyasana) e trova la meravigliosa perla dell'Atman, un tesoro che ha molto più valore di tutte le ricchezze del mondo.

Jnana non è un sapere puramente intellettuale. Non si tratta soltanto di comprendere e accettare quello che vi è stato detto. Non è una semplice asserzione intellettuale, è la realizzazione diretta di una unione, di una unità con l'Essere Supremo. E' Para Vidya (la conoscenza suprema). La sola convinzione intellettuale non vi porterà a Brahma-Jnana (la conoscenza di Brahman).

## UCCIDI LA MENTE

Come posso contare su questo mondo?  
Esso non esiste veramente.  
Il corpo è simile alla schiuma.  
Il corpo è simile ad una bolla.  
Tutte le cose sono deperibili.  
Re, poeti, sapienti, non sono più che polvere.  
Questo mondo non è altro che un lungo sogno.  
I giorni e le notti si succedono,  
Sensi e menti sono ingannatori.  
Io ho smascherato il ladro.  
Questo ladro è la mente.  
Ormai essa non mi può più ingannare.  
Perché io ho ucciso la mente  
Con la spada del discernimento.  
Io ho scoperto l'atmica perla.

Gioisco della felicità eterna.  
Shivoham, Shivoham, Shivoham.  
Io sono Siva, io sono Siva, io sono Siva.

## LA PACE

La pace è un attributo divino. E' una qualità dell'anima. Gli invidiosi non possono conservarla. Essa riempie il cuore puro. Essa abbandona il sensuale. Fugge l'egoista. E' l'appannaggio dei Paramahansa (i grandi saggi).

Né ricchezze, né donne, né figli, né beni, né palazzi possono procurarvi una pace durevole. Guardate nelle profondità del vostro cuore. Quando vi siete stabiliti interiormente nel Sé Supremo, le più gravi disgrazie, perdite o fallimenti, le vibrazioni discordanti o sgradevoli non possono più scuotervi. Supererete facilmente tutte le difficoltà, tutte le crisi della vita e uscirete trionfanti da tutte le esperienze. Misteriosa è questa pace. Meravigliosa è questa pace. Realizzatela.

Vivete una vita ideale di pace. Distruggete senza pietà il sospetto ed i pregiudizi di ogni sorta. L'invidia e la gelosia, l'egoismo ed i desideri di potenza e di possesso. Praticate ogni giorno la meditazione e instaurate la pace nel vostro cuore. Poi irradiatela ai vostri vicini ed a tutti coloro che verranno in contatto con voi. Diffondetela tutto intorno, largamente. Predicate il vangelo della pace a tutti gli uomini ed a tutte le donne del mondo.

Dimorate in una calma silenziosa. Accordatevi alla volontà Divina. Abbandonate tutte le preoccupazioni. Cacciate noie ed angosce. Immergetevi nel più profondo del vostro cuore, nell'oceano della pace.

Coltivate la pace prima nel giardino del vostro cuore rimuovendo le cattive erbe della concupiscenza, dell'odio, dell'invidia, dell'egoismo e della gelosia. Soltanto dopo di ciò potrete manifestare questa pace all'esterno e soltanto allora coloro che vi avvicineranno beneficeranno delle vostre vibrazioni di pace ed armonia.

Ascoltate in silenzio il sussurro divino. Prendete coscienza del potere della fede. Sentite il sostegno della grazia di Dio. Conoscete il sentiero dell'evasione. Costruite il santuario dell'amore ed il tempio della devozione nel vostro cuore. Entrate nel silenzio grandioso. Gioite della trascendenza. Vivete in voi. Immergetevi nella vostra anima. Conoscete il Sé. Divenite Quello. Siate liberi e marciate nella gioia.

La pace è il vostro diritto di nascita. Essa riempie completamente il vostro essere e vi circonda. E' davanti a voi, dietro a voi, a sinistra, a destra, in alto e in basso. La pace è la sola

realtà vivente. Nomi e forme sono tutti illusori. Realizzate questa pace e siate liberi. Meraviglioso è il potere della pace che dispensa la gioia e la beatitudine eterna.

La pace deriva dalla preghiera, dal Japa, dai Kirtan, dalla meditazione, dalla nobiltà e dall'elevazione dei vostri pensieri, come anche dalla vostra comprensione.

## L'AMORE

L'amore del corpo o della carne è la passione. L'amore di Dio è Prem o devozione. E' l'amore puro, l'amore per l'amore. Amare qualcuno con l'idea di ricavarne un beneficio personale è amore egoista. Un tale amore vi incatena a questa terra. Amare tutti gli esseri con Narayana Bhava (il sentimento di vedere il Signore dovunque come manifestazione di Dio stesso), questo è puro amore. E' l'amore divino che conduce alla liberazione. L'amore puro riscatta, purifica il cuore e vi trasforma nella divinità. Dio è la personificazione dell'amore. Egli è un oceano d'amore. Se voi desiderate raggiungere la realizzazione di Dio, dovete voi stessi diventare un'incarnazione d'amore.

L'amore puro è felicità. L'amore puro è dolce. Parlate con amore. Agite con amore. Servite con amore. Entrerete presto nel regno dei cieli, la pace suprema. Si pone fine all'odio, non per l'odio ma per amore. Restituite amore per odio. Amate senza passione, ma con costanza. L'amore deve essere durevole. L'amore ispira, illumina e apre il cammino. Non è né un'acquisizione, né un mercanteggiamento, ma un dono. L'amore è bontà assoluta, onore, pace e vita pura. L'amore è la cosa migliore al mondo. Cementa i cuori spezzati. E' la chiave principale per aprire la porta di Moksha (Liberazione) e della beatitudine eterna. L'amore suscita amore. E' il salvatore della vita. E' un elisir divino. Conferisce l'immortalità, la pace suprema e la gioia eterna.

L'amore è l'essenza vivente della natura divina che irradia bontà. E' la catena d'oro che lega il cuore ad un altro cuore, uno spirito ad un altro, un'anima ad un'altra anima. L'amore non ragiona, ma dona a profusione. Non è influenzato né dall'offesa, né dall'insulto. L'amore non guarda con gli occhi, ma con il cuore. Guarda attraverso un telescopio. L'amore è la grazia culminante dell'umanità. E' il più sacro diritto dell'anima. L'amore è in verità il cielo sulla terra. Dissipa ogni paura. Amate il vostro prossimo come voi stessi. Amate Dio con tutto il vostro cuore, con tutta la vostra mente e con tutta la vostra anima. L'amore puro non conosce l'attaccamento egoista, è divina essenza immortale. E' una fiamma divina eternamente brillante. E' una fiamma che non si esaurisce mai. E' pronto a soffrire per il bene degli altri. Mettere la propria felicità nella felicità degli altri è l'essenza stessa dell'amore puro.

L'amore fisico è animalesco. E' l'eccitazione e il raffinamento della passione. E' grossolano e sensuale. Un marito ama la propria moglie non per lei stessa, ma per amore del suo proprio sé. In questo si dimostra egoista. Aspetta da lei un piacere fisico. Se la lebbra o il vaiolo distruggeranno la sua bellezza, non l'amerà più. L'amore puro rinforza e nobilita il carattere, eleva le motivazioni e gli scopi della vita, rende l'uomo più forte, più nobile e più coraggioso. Tutti gli amori non sono che gradini verso l'amore di Dio.



## SIATE BUONI, FATE IL BENE

Il mondo di oggi si deve confrontare con un gran numero di problemi. Si teme costantemente la guerra. Si paventa la carestia. L'egoismo, il gusto del potere, il desiderio di salire la scala sociale, l'odio tra gli uomini e tra le nazioni crescono di giorno in giorno. Qual è la vera soluzione a tutti questi mali?

“Siate buoni e fate il bene”. Queste parole riassumono ogni codice di buona condotta e l'intera etica. La bontà implica la gentilezza, la benevolenza e la morale. La virtù deriva dalla bontà. E' un atto di buona volontà, di compassione e di carità.

Un uomo buono è sempre felice. Egli vive sempre con Dio. Il Divino è in lui. Fate tutto il bene che potete in ogni maniera possibile, a tutte le persone possibili, in tutti i tempi, con zelo, forza, amore e con tutto il vostro cuore.

Il bene è una conquista sul male. Non è l'assenza del male. Un po' di oblio di sé e di vero servizio agli altri, qualche parola di incoraggiamento e di speranza, della simpatia e della gentilezza, dei piccoli gesti di bontà, delle piccole azioni virtuose, delle piccole vittorie silenziose sulle tentazioni: tutto questo paverà la lunga strada verso la Felicità Eterna, la gioia senza fine, la pace e l'immortalità.

La legge di causa ed effetto è inesorabile ed implacabile. Il vostro raccolto sarà fatto di sofferenza, di povertà e di sventura se, nel passato, avete seminato il seme del male. Ma, se avete seminato il bene, raccoglierete l'abbondanza e la felicità. Cercate di comprendere questa legge. Allora vi metterete a seminare soltanto le buone sementi.

Abbiatene dei pensieri positivi ed elevati. Pensate a Dio. Chiudete la vostra mente ai pensieri cattivi, proprio come chiudete la porta ai nemici che si avvicinano, ai ladri ed ai delinquenti. Fate sempre il bene. Così il male non potrà entrare nella vostra mente.

Sviluppate le buone abitudini. La bontà è un'abitudine. La bontà di natura è una tendenza. Senza bontà, l'uomo è un bruto o un verme. Non è che una cosa miserevole, spregevole e cattiva su questa sacra terra.

Anche se i vostri buoni pensieri sono rari, anche se il bene che fate è minimo, questo poco sarà benefico. Questo vi condurrà verso la felicità eterna. Allora perché non provare a fare un po' più di bene e ad avere dei buoni pensieri proprio da ora?

La bontà trasforma la vita in benedizione. Porta senza alcun dubbio il successo e la prosperità. Essere buono è umano. Essere buono è divino.

Una buona azione non è mai perduta. Essa purifica il cuore e conduce alla luce divina, all'alba della grazia divina. Colui che agisce con cortesia incontrerà l'amicizia e colui che pianta la gentilezza raccoglierà l'amore.

La bontà è amore in azione. E' la più grande delle virtù, è una nobiltà. Ogni buona azione è un seme del grano per l'immortalità. Possa la bontà essere il vostro scopo ed il vostro ideale. Possiate tutti essere buoni e realizzare il Divino.

## L A S A D H A N A

1 – Dovete essere capaci di restare seduti in una sola postura (asana) con la testa ben eretta per un periodo di tre ore continue.

2 – Praticate il pranayama per una mezz'ora ogni giorno.

3 – Alzatevi alle 4 ogni mattina e fate prima di tutto la vostra meditazione. Dopo potete praticare le asana e il pranayama. La meditazione è molto importante.

4 – All'inizio praticate una meditazione concreta sulla forma che preferite. Sentite la presenza che risiede in questa forma e pensate agli attributi di Dio: purezza, perfezione, intelligenza onnipervadente, felicità assoluta, onnipotenza, ecc. Quando la mente corre via, riportatela di nuovo al suo oggetto. Praticate un'altra seduta di meditazione alla sera. Siate regolari nella vostra pratica.

5 – Sviluppate una giusta maniera di pensare, di sentire, di agire e di parlare.

6 – Sradicate le qualità negative come la collera, la lussuria, l'invidia, l'egoismo, l'odio ecc.

7 – Disciplinate gli Indrias (gli organi dei sensi). Osservate il silenzio per 2 ore ogni giorno.

8 – Sviluppate le virtù del perdono, misericordia, amore, bontà, pazienza, perseveranza, coraggio, veracità ecc.

9 – Tenete regolarmente il vostro diario spirituale e mantenete ad ogni costo la vostra routine spirituale quotidiana.

10 – Ogni giorno, scrivete in un quaderno il vostro Ishta Mantra (il mantra consacrato alla vostra Divinità di elezione): "Hari Om", "Sri Rama" ecc. per un'ora, e alla fine di ogni mese inviatelo al vostro Guru insieme al vostro diario.

11 – Diventate completamente vegetariani.

## VENTI ISTRUZIONI SPIRITUALI

### 1 – Risveglio

Alzatevi alle 4 del mattino ogni giorno, quest'ora è Brahmamuhurta (l'ora di Brahman). E' un'ora estremamente favorevole alla meditazione.

### 2 – Luogo di Studio

Se possibile abbiate un luogo riparato e riservato per la preghiera e lo studio, altrimenti riservate a questa intenzione un angolo di una stanza. Questo favorirà il vostro potere di concentrazione.

### 3 – Asana

Sedetevi in padma o siddha asana (nella posizione del loto o nella posizione perfetta) per japa e dhyana (meditazione).

### 4 – Sloka

Imparate a memoria qualche sloka (versetti di preghiera) e ripeteteli quando vi sedete per il japa e la meditazione. Questo eleverà rapidamente la vostra mente.

### 5 – Japa

Praticate ogni giorno il japa, almeno una mala (rosario di 108 grani) del vostro Ishta Mantra (Mantra della vostra Divinità d'elezione).

### 6 – Letture spirituali

Studiate regolarmente dei libri spirituali che elevano i pensieri, quali il Ramayana, la Bhagavad Gita, il Mahabharata, ecc.

### 7 – Alimentazione

La vostra alimentazione deve essere semplice. Evitate le cipolle, l'aglio, i prodotti fermentati e le spezie. La vostra salute dipende dal vostro regime. Esercitatevi a dominare il palato sopprimendo il sale e lo zucchero un giorno alla settimana. Non abituatevi al the o al caffè. Prendete soltanto del latte.

### 8 – Il Digiuno

Digiunate il giorno di Ekadashi o non prendete che latte e frutta (Ekadashi è l'undicesimo giorno dopo la luna nuova e dopo la luna piena).

### 9 - Mouna

Mantenete il silenzio (Mouna) per 2 ore ogni giorno e durante i pasti.

### 10 – Controllo della parola

Dite ad ogni costo la verità (Satya). Parlate poco (Mithabhashana). Parlate con dolcezza (Madhura-bhashana).

### 11 – Ahimsa (non violenza)

Non ferite mai nessuno, "Ahimsa Paramo Dharmah" (la non violenza è il dovere supremo). Alla collera opponete l'amore, Kshama (il perdono) e Daya (la compassione).

12 – Veerya (forza vitale)

Economizzate la forza vitale di Veerya molto molto accuratamente. Veerya è Dio (in movimento e in manifestazione – Vibhuti). Veerya è senza prezzo. E' l'essenza della vita, del pensiero e dell'intelligenza.

13 – Riducete i vostri bisogni

Se avete 4 camice, riducetelo a tre o a due. Conducete una vita di gioioso contentamento. Evitate le preoccupazioni inutili. Abbiate una vita semplice e dei pensieri elevati.

14 – Contate su voi stessi

Non rendetevi dipendenti dai domestici. Contate su voi stessi.

15 – Carità

Fate la carità regolarmente ogni mese o anche ogni giorno, secondo i vostri mezzi.

16 – Da Evitare

Abbandonate le cattive compagnie, sopprimete completamente: tabacco, carne ed alcol. Non prendete cattive abitudini. Abbiate costanti satsang.

17 – L'introspezione

Prima di andare a dormire, pensate agli errori che avete commesso nella giornata (auto-analisi). Tenete il vostro diario quotidiano e annotate i miglioramenti da apportare alla vostra condotta. Non ritornate sugli errori passati.

18 – La Morte

Ricordatevi che ad ogni momento la morte vi attende. Senza debolezza, portate a termine il vostro dovere. Abbiate una condotta pura (Sadachara).

19 – Mala

Abbiate sempre un japa-mala (rosario) intorno al collo, nella vostra tasca o sotto il cuscino la notte.

20 – Il Ricordo Costante di Dio

Pensate a Dio non appena vi svegliate e l'istante prima di addormentarvi. Abbandonatevi completamente nelle Sue mani (Saranagati).

### Consigli Pratici

1. Servite, amate, donate, purificatevi, meditate, realizzate.
2. Adattatevi, aggiustatevi, adeguatevi.
3. Siate buoni e fate il bene.
4. Siate benevolenti e compassionevoli. Siate onesti, sinceri e veritieri. Siate umili

**Questa è l'essenza di tutte le Sadhana Spirituali. Questo vi porterà a Moksha (Illuminazione). Tutte queste Niyamas o Regole Spirituali devono essere rigidamente osservate. Non dovete essere indulgenti con la vostra mente.**

## VENTI CONSIGLI PER LA MEDITAZIONE

1. Per la vostra meditazione abbiate una camera separata e chiusa a chiave. Non lasciateci entrare nessuno. Bruciate dell'incenso. Lavate i vostri piedi prima di entrarvi.
2. Ritiratevi in un luogo tranquillo dove non temete di essere disturbati, in modo da sentirvi a vostro agio e rilassati. Sicuramente non è sempre possibile realizzare le condizioni ideali, ma bisogna cercare di avvicinarsi. Voi dovete essere soli quando comunicate con Dio o Brahman.
3. Alzatevi alle 4 del mattino (Brahmahamurtha) e meditate dalle 4 alle 6. Meditate di nuovo alla sera dalle 7 alle 8.
4. Mettete un'immagine del vostro Ishta Devata (Divinità d'elezione) in questa stanza, come anche dei libri religiosi, la Gita, le Upanishad, lo Yoga Vasishta, il Bhagavatam, ecc. Stendete la vostra asana (tappeto di meditazione) davanti all'immagine della vostra Ishta Devata.
5. Sedetevi in padma, siddha, suka o svastika asana (posture dette del loto, perfetta, semplice, prospera). Mantenete la testa, il collo e il tronco in una linea retta. Non inclinatevi né avanti, né indietro.
6. Chiudete gli occhi e concentratevi dolcemente sul Trikuti, lo spazio tra le sopracciglia. Intrecciate le vostre dita.
7. Non lottate contro i vostri pensieri, non fate sforzi violenti per concentrarvi. Rilassate tutti i muscoli ed i nervi. Distendete la vostra mente. Pensate dolcemente alla vostra Ishta Devata. Ripetete mentalmente il Guru-Mantra, mantra ricevuto dal vostro guru con bhava (con devozione) e comprensione. Placate l'effervescenza della vostra mente. Fate tacere i pensieri.
8. Non fate sforzi violenti per controllare la mente, ma lasciatela piuttosto correre dietro ai pensieri per qualche tempo affinché i suoi sforzi si esauriscano. All'inizio ne approfitterà e salterà come una scimmia scatenata fino a che, a poco a poco, si calmerà e aspetterà i vostri ordini. Addomesticare la mente può prendere del tempo, ma ad ogni nuovo tentativo, vi perverrete sempre più rapidamente.
9. Saguna e Nirguna Dhyana: meditare su un nome o una forma del Signore è Saguna Dhyana. E' una meditazione concreta. Meditate su qualsiasi forma del Signore che voi amate e ripetete il Suo nome mentalmente. Questa è Saguna Dhyana. Oppure ripetete OM mentalmente e meditate su delle idee astratte come l'infinito, l'eternità, la purezza, la coscienza, la verità, la felicità, la beatitudine, ecc. identificando queste idee con il vostro Sé. Questo è Nirguna Dhyana. Scegliete un metodo. All'inizio, Saguna Dhyana è più conveniente per la maggior parte delle persone.
10. Senza sosta ritirate la vostra mente dagli oggetti esterni quando essa si allontana dal suo Lakshya (oggetto di meditazione) e concentratevi lì nuovamente. Questo tipo di combattimento continuerà a durare per alcuni mesi.
11. Quando meditate sul Signore Krishna, mettete all'inizio la sua immagine di fronte a voi. Guardatela fissamente, senza oscillare e senza sbattere le palpebre. Guardate inizialmente i suoi piedi, poi i suoi vestiti di seta gialla, poi gli ornamenti del suo collo, poi il suo viso, i suoi orecchini, la corona tempestata di diamanti sulla sua testa, poi i suoi braccialetti. Poi guardate la sua conchiglia, il suo disco, la sua mazza e il suo loto. Poi ritornate ai suoi piedi e ricominciate lo stesso processo per una mezz'ora. Quando vi siete stancati, fissate soltanto il suo viso. Praticate così per tre mesi.

12. In seguito, chiudete gli occhi e visualizzate mentalmente l'immagine e percorretela mentalmente come avete fatto precedentemente.
13. Potete associare all'immagine gli attributi di Dio, quali l'onnipotenza, l'onniscienza, la purezza, la perfezione, ecc. durante il corso della meditazione.
14. Se dei pensieri cattivi si presentano alla mente, non cacciateli con la forza. Perdereste soltanto le vostre energie. Non fareste che imporre un fardello alla vostra volontà e vi stanchereste. Più i vostri sforzi saranno grandi e più i pensieri parassiti ritorneranno rapidamente e rafforzati. Essi guadagneranno in potenza. Siate indifferenti. Restate calmi. Essi passeranno rapidamente. Od anche sostituite ad essi dei buoni pensieri contrari. O, ancora, pensate all'immagine di Dio e al Mantra. Fate questo senza sosta e con determinazione. Oppure pregate.
15. Non lasciate passare un solo giorno senza meditazione. Siate regolari e sistematici. Prendete del cibo satvico. La frutta e il latte aiutano la concentrazione mentale. Rinunciate alla carne, al pesce, alle uova, al tabacco, all'alcol ecc.
16. Per lottare contro la sonnolenza, aspergete il vostro viso con acqua fredda. Restate in piedi per 15 minuti. Attaccate un ciuffo dei vostri capelli con una cordicella ad un chiodo sopra la vostra testa. Non appena comincerete ad assopirvi, la cordicella vi tirerà i capelli e vi risveglierà come una madre. Od anche, appoggiatevi per due minuti ad un'altalena improvvisata, dondolandovi avanti e indietro. Fate senza forzare da dieci a venti Kumbhaka (ritenzione del respiro). Praticate Sirshasana (la posizione sulla testa) e Mayurasana (la posizione del pavone). La sera, cenate con frutta e latte. Con questi metodi voi potrete combattere il sonno.
17. Selezionate accuratamente i vostri amici. Non andate più al cinema. Parlate poco. Fate silenzio (Mouna) due ore ogni giorno. Non frequentate gente indesiderabile. Leggete libri buoni, ispiranti, religiosi. Questi saranno una buona compagnia astratta in mancanza di una concreta. Abbiate dei Satsang (la compagnia dei saggi). Tutti questi metodi sono ausiliari alla meditazione.
18. Non muovete il corpo. Mantenetelo fermo come una roccia. Respirate lentamente. Non grattatevi in continuazione. Abbiate l'attitudine mentale giusta che vi è stata insegnata dal vostro Guru.
19. Quando la vostra mente è affaticata, non vi concentrate. Riposatevi!
20. Quando un'idea occupa esclusivamente la mente essa crea effettivamente uno stato particolare, fisico e mentale. Quindi se è il pensiero di Dio che occupa da solo la vostra mente, voi allora sarete rapidamente condotti al Nirvikalpa Samadhi. Dunque fate degli sforzi sinceri.

## DIARIO SPIRITUALE

Un diario spirituale è uno stimolante per dirigere la mente verso la rettitudine e verso Dio. Se voi lo terrete regolarmente, ne avrete consolazione, pace interiore e un rapido progresso sulla vostra via spirituale. Tenete quindi un diario spirituale e ne constaterete i meravigliosi risultati.

## REGOLE PER IL JAPA

Mentre eseguite il Japa dovrete osservare le regole seguenti:

1. Il Japa è la ripetizione silenziosa del nome di Dio. Fate un bagno o lavatevi le mani, i piedi, il viso e la bocca prima di sedervi al mattino per il vostro Japa. In altri momenti, questo non è assolutamente necessario. Non appena avete un momento disponibile, fate il Japa, specialmente durante i Sandhyas o congiunzioni della giornata (mattino, mezzogiorno e sera) e prima di andare a dormire.
2. Prendete una postura (Asana) confortevole (Padmasana, Siddhasana ecc.) questa aiuta a stabilizzare la mente, a controllare Rajas (attività) ed a concentrarsi.
3. Orientate la vostra faccia a Nord o ad Est. Questo esercita un'influenza sottile e rafforza l'efficacia del Japa.
4. Prima di cominciare il Japa, indirizzate al vostro Ishta Devata (Divinità d'elezione) delle preghiere invocanti il Suo aiuto. Questo vi porta a Satvic-Bhava (disposizione pura).
5. Ripetete il vostro Ishta-Mantra da 108 a 1080 volte ogni giorno (da 1 a 10 malas o rosari). A poco a poco aumentate questo numero.
6. Mentre ripetete il Mantra, pensate al suo significato.
7. Pronunciate ogni sillaba del Mantra correttamente e distintamente. Non lo ripetete né troppo velocemente, né troppo lentamente. Aumentate il ritmo soltanto quando la vostra mente vagabonda.
8. Per evitare la fatica e la monotonia e per sostenere l'interesse, è necessario variare un po' la maniera di recitare il Mantra. Per un po' ripetetelo a voce alta, poi mormorando e, qualche volta, ripetetelo mentalmente.
9. Durante il Japa è importante che voi siate vigili e all'erta. Altrimenti, dopo un certo tempo la mente comincia a vagabondare e vi prenderà la sonnolenza.
10. Mettete l'immagine del vostro Ishta-Devata davanti a voi. Durante il Japa, pensate al Signore presente davanti a voi ed immaginate la Sua esaltante bellezza. Questa pratica aggiunge una potenza ed un'efficacia straordinaria alla vostra Sadhana.
11. Sentite che il vostro cuore si purifica e che la vostra mente si stabilizza per il potere del Mantra e con la grazia di Dio. Dio e il Suo Nome sono identici.
12. Quando il Japa è terminato, non alzatevi immediatamente, non andate subito a reimmergervi nell'attività, né a mescolarvi con gli altri. Restate tranquillamente seduti per almeno dieci minuti, mormorando qualche preghiera, pensando al Signore e meditando sul suo Amore infinito. Poi, dopo una prosternazione rispettosa, ritornate alle vostre occupazioni abituali. Le vibrazioni spirituali resteranno intatte.
13. Conservate segreto il vostro Mantra. Non rivelatelo a nessuno.
14. Continuate a ripetere il vostro Mantra mentalmente in ogni momento e qualsiasi cosa facciate.

HARI OM TAT SAT !

OM Shanti, Shanti, Shantii !

## GLOSSARIO

Asana: Posizione yogica

Atman: Il Sé

Darshan: La vista o la visione di un santo, di un saggio o di una Divinità

Dharma: Ordine cosmico, norma di vita, dovere di ogni essere secondo le sue condizioni

Japa: Ripetizione del nome del Signore (Mantra)

Kirtans: Canti religiosi spesso collettivi accompagnati da strumenti musicali

Mantra: Formula Sacra caricata di potere divino

Maya: 1) Potere illusorio del Divino

2) Illusione che ci impedisce di riconoscere l'Uno nel seno della manifestazione multipla

Nirvikalpa-Samadhi: Stato nel quale la mente cessa di funzionare e dove non sussiste che la coscienza pura che si rivela a sé stessa

OM: Sillaba Sacra, Simbolo dell'Assoluto

Pranayama: Controllo del respiro

Sadhana: Disciplina spirituale

Sandhyas: Giunzioni. Tempi raccomandati per il Japa e le adorazioni quotidiane: l'alba (transizione tra la notte e il giorno), mezzogiorno, il tramonto (transizione tra il giorno e la notte)

Satsang: La compagnia dei saggi e dei santi

Svadhya: studio delle Sacre Scritture