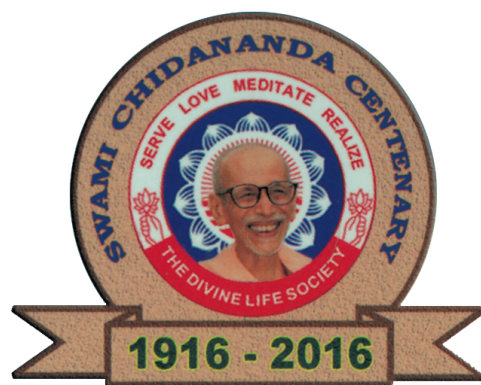


Il Valore della Libertà

DI

Swami Chidananda



Assisi – Marzo 2019

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione della ricorrenza del Mahasivaratri, 4 Marzo 2019.

Prima Edizione Italiana: Marzo 2019

Traduzione Italiana di:

*"KNOWING THE VALUE OF FREEDOM" by Sw 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 Indiano: www.sivanandaonline.org

Website Italiano: www.edizioniporpora.weebly.com/

NOTA DELL' EDITORE INDIANO

Siamo molto felici di portare a conoscenza del pubblico alcune conferenze di Swami Chidanadaji finora non pubblicate, come nostra offerta di adorazione ai suoi santi piedi in continuazione dell'occasione benedetta del suo Centenario della nascita 2016. Il presente opuscolo IL VALORE DELLA LIBERTA' è una serie di 5 discorsi tenuti dal venerabile Sri Swamiji Maharaj nel dicembre 1991 nel sacro Samadhi Hall dello Sivananda Ashram.

Esprimiamo la nostra sentita gratitudine verso i residenti del quartier generale dell' Ashram per il loro servizio amorevole nel trascrivere, modificare e compilare questi discorsi.

Possano le abbondanti benedizioni del Signore Onnipotente, di Gurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj e dell'Adorabile Sri Swami Chidanandaji Maharaj essere su tutti.

The Divine Life Society

NOTA ALL'EDIZIONE ITALIANA

Come continuamente dice Swami Chidananda, dentro ognuno di noi c'è una potenziale divina natura. Come una sequoia, un albero torreggiante, si trova in un piccolissimo seme, così c'è Dio dentro di noi.

“Noi siamo splendenti centri di divinità, e quindi la nostra vita dovrebbe essere una costante espressione, una dinamica manifestazione di divinità in pensieri, parole e azioni. Ma se noi portiamo a termine i cosiddetti compiti della vita senza conoscere noi stessi, la nostra vita sarà sciupata. Se seguiamo la Vita Divina, nulla sarà perduto.”

Nelle conferenze contenute in questo libretto, Swamiji illustra e approfondisce questo pensiero dandoci orientamenti e suggerimenti per la nostra sadhana e vita spirituale. Come sempre la cura e la preoccupazione di Swamiji è per il devoto e per il ricercatore, per il bene di tutti, in particolare per quelli che si sforzano sinceramente sul sentiero.

Con l'augurio che questa lettura sia di beneficio a molti.

*I Traduttori
L & L Porpora
Assisi – Marzo 2019*

PREGHIERA UNIVERSALE

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore

Salutazioni e prostrazioni a Te.

Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,

Tu sei Satchidananda,

Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.

Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.

Concedici forza spirituale interiore per resistere alle
tentazioni e controllare la mente.

Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.

Riempi i nostri cuori di divine virtù.

Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.

Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.

Concedici di ricordarTi sempre.

Concedici di cantare sempre le Tue glorie.

Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.

Concedici di dimorare in Te per l'eternità.

Swami Sivananda



1. CONOSCERE IL VALORE DELLA LIBERTA'

Splendente Immortale Atman! Amati Sadhaka riuniti alla spirituale presenza dell'adorabile e amato Gurudev Swami Sivanandaji Maharaji in questa sala del Samadhi del Suo Santo Asrham, sulle rive della Divina Madre Ganga nell'Uttarakand qui riuniti insieme per la vostra ora di preghiera mattutina, meditazione e canto della Guru Stotra Shantipat, Nama-Sankirtan ecc.

Ieri abbiamo scambiato con voi alcuni pensieri circa il 15 di agosto, pensieri su questo giorno nel 1947 quando Bharatavarstra divenne Bharatam cioè India indipendente. Sono trascorsi 40 anni dalla sua indipendenza nel 1987. Ora siamo nel 44° anno, e questa terra è piena di problemi, piena di complicazioni nella sua vita nazionale. Le persone lo possono attribuire a ragioni economiche, comunali, religiose, linguistiche e culturali e peggio ancora a interferenze da parte di altre nazioni, partiti politici esterni. Questa è la ragione peggiore.

Ma tutte queste sono sole scuse superficiali. La ragione reale è il cattivo uso della libertà concessaci da quell'auto-sacrificio lungo tutta la vita del Mahatma Gandhi, il non conoscere il valore di quella libertà, non avendo amore e grande rispetto per quella libertà, per la libera India, Bharata! Noi dovremmo essere preparati per vivere per essa, lavorare per essa, morire per essa. Quello spirito tristemente ritorna indietro nella sua base. Quello spirito che una volta dominava l'intera nazione, dall'Himalaya a Capo Comorin, dall'Assam al Punjab, quel grande sublime sentimento di patriottismo, l'amore per la madre patria, l'amore per la libertà e l'essere preparati a fare qualsiasi sacrificio per la libertà, per morire o per essere tutta una vita in prigione – quell'amore se n'è andato via, è ritornato nella sua base. E' stato rimpiazzato dall'egoismo e dalla ricerca del sé, il valore di quella libertà non è stato realizzato. Quella libertà è stata usata male e abbiamo portato noi stessi a questa presente condizione. Questo è tutto!

Se ci fosse stato il fervente amore per questa libertà, allora nessun altro fattore, sia comunale, religioso, economico o interferenza esteriore sarebbe diventato grande abbastanza da superare questa grande passione, questa grande dominante emozione. Sarebbe stata troppo forte. Quando quell'amore non c'è più, c'è una debolezza essenziale nell'etica della nazione ed ogni influenza può portarci in basso.

Anche così è la vita del jivatma individuale. La vita è come un campo che viene ceduto a qualcuno. Tutto bene, questo è il tuo pezzo di terra; utilizzalo, coltivalo, lavoralo, pianta dei semi, occupati di esso e raccogli un raccolto. Oppure, qui ora c'è un nuovo libro ed una penna. Scrivi quello che vuoi. Tutte le pagine sono pulite e bianche. Essi vi invitano a riempirle. Come le riempirete? Nel modo in cui le riempirete è lasciato a voi. In che modo userete la terra è lasciato a voi. Se seminerete grano, riso o orzo o coltiverete delle verdure o ne farete un frutteto, un giardino di fiori, o un territorio incolto pieno di spine, rovi e frutti velenosi, è lasciato nelle vostre mani.

Questo corpo è il campo. Tramite le vostre azioni cosa produrrete in questo corpo? Quale tipo di azioni? Qui voi avete la libertà. Noi non abbiamo libertà circa le esperienze che dobbiamo fare in quanto abbiamo già seminato i semi tramite i karma di vite precedenti. Così le esperienze sono inevitabili, ma non le azioni. Le azioni sono una materia di scelta. Le vostre azioni sono un esercizio della vostra libertà, della vostra intelligenza, del vostro spirito d'indagine, del vostro discernimento, della vostra osservazione, della vostra saggezza o follia, della vostra discriminazione. E' interamente lasciato a voi quale tipo di azione (seme) voi seminate in questo campo (corpo) mentalmente, verbalmente e fisicamente. Nessuno è dietro a voi a dirvi: "Tu devi fare questo o devi fare quello". Dio non vi sta spingendo. Il demonio non vi sta spingendo. Nessun angelo vi sta spingendo. Non c'è nessun fattore esterno, uomo o Dio, diavolo o demonio. E' invece il vostro interiore, è il vostro Anthakarana, è il vostro proprio sentimento, emozione, brama, immaginazione, desiderio. Se è una buona sorte, allora producite per voi stessi un dorato raccolto, un futuro benedetto. Se è una cattiva sorte allora produrrete quello per cui avete lavorato.

Dopo una grande rinuncia, dopo intense penitenze, grandi austerità, digiuni, pratica di Yoga, meditazione e con la determinazione di riuscire o morire, Buddha, il principe Siddharta, raggiunse l'illuminazione. Da questo, Egli scoprì la verità che la causa di tutte le sofferenze è 'Trishna', la brama, il desiderio, l'afferrarsi, la sete per la vita. Questo produce il desiderio che conduce all'attaccamento, alla schiavitù, al legame, alla confusione.

Egli ci dette questa verità come la seconda delle quattro Nobili Verità: la presenza della sofferenza, la causa della sofferenza, la cessazione della sofferenza ed il modo per portare a termine la sofferenza. Egli proclamò queste quattro Nobili Verità e la seconda era la causa della sofferenza 'Trishna'. Colui che ha rinunciato alla bramosia è libero: così costui ha raggiunto la libertà.

Ma poi, come userà questa grande libertà – per stupidaggini, per indifferenza o per vigilanza, per meditazione, per acuto desiderio, per grande determinazione? Quindi, quello che scrivete nel libro della vita è lasciato ad ognuno di voi, al jivatma. Come voi fate uso di questo campo (kshetra) è di nuovo lasciato ad ogni anima. Dio non vuole interferire nella vostra indipendenza. Egli vi ha dato: intelligenza, percezione e potere di osservazione. Quindi ci si attende che uno osservi. L'ultima cosa che uno potrebbe aspettarsi da ogni essere che è stato così dotato di questi strumenti è di fare uso di questi in un modo saggio. Pensiero, parola, azione, corpo, vita, tempo, energia, talento, intelligenza, questi sono gli strumenti con i quali noi tutti siamo stati dotati. Spetta a noi essere saggi e fare uso di essi nel modo giusto, in quanto essi vanno a comprendere la nostra intera umana personalità. Se essi sono adoperati nel modo giusto create la vostra suprema buona fortuna, il vostro benessere più elevato. Voi avete avuto il potere di creare, avete avuto l'abilità. Vi è stata data la grande opportunità. Questa è la vita. Questa grande opportunità. Questa dorata occasione! Questa è la vita!

Quindi spetta ad ognuno di voi sadhaka, yogi, ricercatori che sono presenti qui in questo momento, a considerare bene questo fatto della vostra situazione, questa semplice verità del vostro presente posto in questo universo, di ponderare bene il vostro ruolo nella vita. Allora un grande bene può venir fuori da esso. Questa è la verità e questa è la cosa necessaria, con cui uno può benedire se stesso. Dio vi benedica tutti.

HARI OM TAT SAT

2. ESSENZA DI TUTTE LE SADHANA – CRESCERE NELLA NATURA DI DIO

Adorabili omaggi a quel divino onnipervadente Spirito supremo, l'eterno senza inizio e senza fine, il Supremo Assoluto! A quell'Essere che esiste in tutti e tre i periodi di tempo che è la vera forma della coscienza luminosa, splendente e consapevole, la cui assoluta esistenza è la forma della conoscenza, coscienza e saggezza, a quell'Essere che è assoluta beatitudine va il mio adorabile omaggio.

Quell'Essere che tutte le religioni pregano e adorano, quell'Essere che esisteva quando non c'era alcuna creazione, nessun profeta, né messia, né messaggero di Dio, nessun Avatara, quando non c'era alcun mondo, né sole, né luna e né stelle; nulla esisteva, e quindi non c'erano né tempi, né sinagoghe, né chiese e né moschee, né luoghi di

adorazione. Non c'era nessuna terra su cui esistere. Non c'era né scrittura, né religione, né teologia, né dogma o filosofia, per quell'Essere che allora esisteva al di là del nome – non c'era nessuno che potesse dargli un nome, nessun linguaggio con il quale chiamarlo con un nome – a quel Supremo Essere che dimora nei vostri cuori, che pervade tutto che è presente in ogni angolo di spazio, in ogni atomo di materia, in ogni creatura, a quell'Essere che come un filo che passa attraverso tutte le gemme di una collana, che è l'universale coscienza che dimora in tutto, cioè il Sutratma, in cui tutte le creature trovano la loro unicità, in cui tutte le esistenze trovano l'unità – a quell'Essere il mio adorabile omaggio! Possa quell'Essere graziarvi con il risveglio di questa consapevolezza della fondamentale essenziale unità che è la base di tutte le filosofie, di tutte le fedi, di tutte le religioni.

Amorevoli adorazioni a Gurudev alla cui presenza ci siamo uniti qui oggi nel secondo giorno dopo il suo 105° compleanno, e nel terzo giorno della commemorazione dello Srimad Bhagavatam Mahapurana. Possa la sua benigna spirituale presenza ispirarvi a vivere una vita ideale, attraverso la quale possiate raggiungere la divina coscienza (Brahmajnana), la realizzazione di Dio. Possano le Sue benedizioni rendervi capaci di aderire al sentiero che Egli ci ha messo di fronte per raggiungere la realizzazione di Dio durante e attraverso la nostra normale attività e vita giornaliera.

C'è una meravigliosa cosa positiva, e questa cosa positiva è che malgrado la nascita, morte, malattia, vecchiaia, decadimento, distruzione e angoscia in questo mondo di amore e di odio, conflitti e sofferenze, lotte e contrasti, c'è quel grande Obiettivo che ci illumina. Il mondo sarà quello che è, ma non prendete questa vita perché sia semplicemente questa meschina esperienza di dolore e sofferenza, discordia e disarmonia! Questa vita terrena è un'adorata opportunità, un meraviglioso inestimabile dono. Guarda a ciò in questo modo, comprendilo in questa maniera e con ambedue le mani pieno di brama afferrati a questa opportunità e diventa benedetto. Questo è il grande messaggio di Gurudev all'umanità moderna.

Voi non potete cambiare il mondo intero, potete cambiare solo voi stessi. Non guardate a questo mondo come un ostacolo, ma come ad una opportunità. Non guardate a questo mondo come ad una porta chiusa, perché una porta chiusa può diventare una porta aperta se girate la chiave nella giusta direzione e spingete o tirate nella giusta maniera. Se la porta si apre verso l'esterno e se voi cercate di spingerla pensando che si aprirà e potrete entrare nella casa, essa non si aprirà mai. Dovete tirarla e aprirla verso l'esterno. E se la porta si apre verso l'interno e voi cercate di tirarla, pensando che voi aprirete la porta ed entrerete,

voi non potrete mai entrare. Solo se voi spingete essa si aprirà all'interno e voi potrete entrare nella casa.

Anche così, voi dovete conoscere esattamente dove è la porta, come essa si apre e come si chiude e poi fare quello che è necessario, con saggezza e con comprensione. Vivete la vostra vita con saggezza e comprensione. Imparate a conoscere quello che lascia aperto il portale della beatitudine e quell'azione che dalla vostra parte lo chiude e vi esclude. Questo è qualcosa che Dio ci ha concesso di fare con la nostra osservazione, la nostra indagine, la nostra scoperta e la nostra discriminazione. Così indagate, discriminate e scoprite.

Voi non siete costretti a fare tutto questo senza alcun aiuto. C'è il grande tesoro di saggezza, l'insegnamento dei santi, dei saggi e dei veggenti, dei mistici illuminati, perfetti padroni di tutte le tradizioni e di tutte le religioni in oriente come anche in occidente, antichi come anche moderni. Questo si trova nei testi della religione vedica, della tradizione giudaica, cristiana e islamica, nella religione di Zoroastro ed anche in quella dei Sufi, dei Sikh e nella filosofia Taoista e Zen. Da tutte queste sorgenti di rivelazione noi abbiamo una grande quantità di insegnamenti di saggezza che possono rendere il nostro compito semplice, fare il nostro sentiero chiaro e il nostro sforzo molto semplice ed efficace. Noi non siamo stati abbandonati alle nostre proprie risorse. Da queste grandi sorgenti di saggezza proviene grande quantità di luce, e noi dobbiamo devotamente assorbirla, studiando le scritture, ascoltando la loro esposizione. Questo è il modo più saggio. Equipaggiatevi di conoscenza con lo studio e chiedendo con devozione, come dice la Gita *"Vieni a conoscere tramite prostrazioni, domande e con il servizio"* (Gita IV.34).

Equipaggiati con questa conoscenza, con la ferma determinazione di aderire a questo sentiero, raggiungete l'obiettivo e coronate voi stessi con la beatitudine Suprema. Questa è l'unica cosa di cui abbiamo bisogno.

Questo mondo è un ostacolo o una opportunità in accordo al vostro tipo di mentalità, come voi guardate ad esso. Se siete una persona negativa, questo sarà un ostacolo. Se siete una persona positiva questa sarà una grande gloriosa opportunità. Il mondo è lo stesso per tutti, per un ottimista, un pessimista o un apatico. Ma è differente in accordo al modo in cui guardate ad esso, lo comprendete e lo avvicinate. Il mondo è un Kamadhenu (la mucca che soddisfa tutti i desideri), e anche un Kalpataru (l'albero che appaga tutti i desideri). Esso concede qualunque cosa desiderate, nella maniera in cui lo avvicinate e vivete la vostra vita.

Quindi siate saggi, discriminate, indagate e imparate dalla vita, imparate dai grandi Maestri, dalle scritture, dalla vostra propria osservazione e riflessione. Questo vi insegnerà

che l'essenza di tutta la spiritualità pratica, l'essenza di tutta la religione, dello Yoga e della preghiera sta crescendo in voi nella stessa natura di Dio. Se siamo figli di Dio, abbiamo la luce di Dio dentro di noi. Questa deve essere portata fuori e incrementata. Così riempirete voi stessi di quella luce.

Dobbiamo provare con la nostra vita e con le nostre azioni che siamo correlati a Dio, che siamo Suoi figli. Egli è nostro padre e nostra madre; noi siamo quindi come Lui nella nostra natura. Non dovremmo permettere a noi stessi di dimenticare questo fatto fondamentale – che Egli è il nostro Creatore, e noi siamo la Sua creazione. Egli ci ha fatto a Sua immagine, e quindi abbiamo dentro di noi la natura di Dio. Noi dobbiamo crescere in quella natura. Se la vostra sadhana ha successo nel fare questo, allora la vostra sadhana è portata avanti correttamente. Se fallisce nel fare questo, allora c'è qualcosa di sbagliato. Se non state crescendo giorno dopo giorno in una natura Divina, allora c'è qualcosa di seriamente sbagliato nella vostra comprensione o nella pratica della vostra sadhana. Voi non avete esaudito tutte le condizioni. E' solo quando il piccolo sé muore che la sadhana diventa fruttuosa di divine esperienze. Questa è la verità.

Crescere in similitudine a Dio, in Divinità è l'essenza della vita spirituale e della sadhana. Questo è l'insegnamento di Gurudev. Questo è il motivo per cui egli voleva che la vostra vita fosse divina, questa è la sintesi di ciò. Questa è l'essenza dei suoi insegnamenti. Siate divini, perché voi siete divini.

Con queste parole offro il mio omaggio e adorazione ai piedi dell'amato e adorabile Santo Maestro, nella sua spirituale presenza. Con queste parole offro il mio omaggio allo Spirito Universale che pervade tutta l'esistenza, che dimora in voi, facendo del vostro corpo un sacro tempio di Dio, che dimora in voi come la luce interiore. Con queste parole concludo il mio piccolo seva in questa prima mattina di riunione spirituale.

HARI OM TAT SAT !

3. IMPORTANTI ORIENTAMENTI DALLE SACRE SCRITTURE DEL MONDO

Possa la grazia e le amorevoli benedizioni dell'adorabile e amato Gurudev Swami Sivananda renderci capaci, noi tutti riuniti qui, di essere veri a noi stessi, sinceri al mondo intorno a noi e veri a Dio. Se in tal modo noi adempiamo al principio che sostiene l'intero universo e fa che tutta la vita sia possibile, in pratica la Verità, il nostro successo è assicurato. Se sosteniamo questo principio, il potere della Verità ci sosterrà e ci concederà il successo

nella nostra vita e nello sforzo. Quindi essere sinceri con se stessi, essere veri verso il mondo intorno a noi, essere sinceri con Dio che ci ha mandato qui tra le Sue creature, è una parte importante della vita spirituale. E' un ideale in se stesso per ogni individuo umano. E' una parte del pluri-sfaccettato ideale del ricercatore spirituale che cerca di andare oltre la verità relativa ed entrare nell'esperienza della Verità Assoluta ed immergersi in Essa.

Le Upanishad e i Veda dicono che questa è l'essenza del Dharma. La Verità, insieme a un certo ordine morale che l'Essere Supremo ha portato in esistenza, sostiene tutta la creazione. Principi e ideali sono la forza segreta del ricercatore spirituale. Essi sono il segreto di essere capace di aderire a un certo sentiero senza deviare. Essi sono il segreto del superamento finale di tutti gli ostacoli e del rendere tutti i fattori utili e favorevoli.

Principi e ideali per come vivere sono forniti da tutte le grandi scritture del mondo come Zen, Talmud, Torah, Corano, Nuovo Testamento, Discorsi di Buddha, la Upanishad e la Bhagavad Gita. Mentre molte di queste scritture sono di un linguaggio semplice e facili da comprendere, la Gita e le Upanishad non sono così facili da capire e non così semplici nel loro linguaggio. Per avere una migliore spiegazione noi utilizziamo vari commentari di Sri Sankaracharya, di Sri Ramanujacharya, ed altri. Essi ne hanno estratto il significato interiore, l'esatto significato di queste scritture tramite il commento che loro hanno scritto.

Di nuovo e continuamente il ricercatore deve rivolgersi a questi costanti benefattori, in pratica, tutte le scritture chiave del mondo, come anche la Bhagavad Gita e le Upanishad. Esse sono una costante risorsa di beatitudine e sostegno per la vita spirituale. Questo non significa che dobbiamo imparare tutte le lingue e leggere tutte queste scritture. E' importante che i seguaci di una particolare fede facciano ricorso a quegli insegnamenti di saggezza contenuti nelle loro scritture. L'essenza, il messaggio centrale di tutte le scritture, sono ora oggi disponibili per noi. In quanto molti saggi e filosofi internazionali hanno scritto in inglese libri contenenti l'essenza di tutte le religioni del mondo. Ci sono molti libri di diversi scrittori. Anche Gurudev ha scritto su tutte le più importanti religioni. Così voi potete studiare e comprendere il messaggio centrale di queste scritture leggendo l'essenza dei loro insegnamenti in inglese. "Filosofia Perenne" di Aldous Huxley è uno di tali libri. Ma, sebbene noi possiamo cercare di ricevere ispirazione ed informazione sulle varie religioni leggendo questi libri, dobbiamo in effetti andare a due o tre di queste scritture per avere la guida, in quanto questi possono esercitare una luce sul nostro sentiero ed aiutarci nel sostenere il nostro sforzo per aderire a certi nobili principi e degni ideali. Gli insegnamenti di queste

scritture sono la nostra permanente ricchezza. Essi non ci abbandoneranno mai. Di nuovo e continuamente dovremmo fare ricorso ad esse.

Così rimanete sempre nella luce, seguite sempre il sentiero della rettitudine e dell'idealismo che vi porta alla fine alla sorgente di tutto il Dharma, alla sorgente di ogni Verità. Quella sorgente è Dio, raggiungendola la propria vita diventa totalmente realizzata.

Quindi, noi abbiamo in queste sorgenti di saggezza un grande deposito di forza, di luce e di energia spirituale. Il loro studio non dovrebbe mai essere sottostimato o trascurato. Esse sono sempre disponibili per noi. Attraverso di esse Dio parla all'uomo.

HARI OM TAT SAT!

4. COME SUPERARE LA MOLTITUDINE DUALE E RICONQUISTARE LA NOSTRA COSCIENZA SATCHIDANANDA

Adorabile omaggio a quell'amorevole Presenza o la Grande Eterna Realtà, l'Uno Supremo non duale Essere Universale! Esistenza assoluta, coscienza assoluta e beatitudine assoluta che è l'immutabile Realtà dietro i sempre mutevoli nomi e forme che costituiscono l'universo in cui viviamo.

Tutte le cose qui sono soggette a cambiamento, decadimento, dissoluzione finale, incluso questo corpo con cui mi sono identificato ad un punto tale che non conosco nessun'altra identità che questa gabbia mortale di carne ed ossa. Essa è stata una sorgente di costanti problemi e seccature, di dolori e sofferenze dalla testa ai piedi. Ogni cellula in questo corpo è capace di essere una noia, capace di dare inconvenienti, sconforto e dolore. Se qui c'è un po' più di calore essa soffre, se c'è un po' più di freddo essa soffre. Se non c'è cibo sufficiente soffre; se si prende più cibo del necessario soffre; se si prende solo la quantità richiesta ed essa non è gradita, si soffre. Ogni cosa in questo mondo è costituita in modo tale che il contatto con essa porta sofferenza. Ma la mente che è la sede di Maya, illude l'anima pellegrina individuale che è venuta qui per raggiungere un grande obiettivo, così la delude, mentre essa è impegnata nella ricerca di ogni altra cosa eccetto quell'unico obiettivo della vita. Che viene dimenticato. Ogni altra cosa diventa l'oggetto della nostra ricerca, della nostra indagine, del nostro desiderio. L'intera vita è una serie di sforzi e lotte per raggiungere migliaia di piccoli obiettivi che molto efficacemente riescono nello stornare la nostra attenzione dall'obiettivo finale della vita. E nel frattempo il tempo passa.

Ogni secondo che scatta nell'orologio si accorcia il tempo disponibile; ogni secondo, ogni minuto, ogni ora. Questo è il motivo per cui c'è la grande ingiunzione: "Sollevatevi, svegliatevi e correte, raggiungete rapidamente l'illuminazione, raggiungete la Luce!" Perché Quello soltanto può alla fine liberarvi da tutto ciò che pensate e sentite sia spiacevole e indesiderabile, ma che volenti o nolenti voi siete obbligati a sopportare ed a sperimentare in un centinaio di modi diversi, giorno dopo giorno. Sollevatevi, risvegliatevi e raggiungete l'illuminazione che soltanto può liberarvi dall'oscurità dell'ignoranza spirituale e da queste vessanti limitazioni di tempo e spazio, di nascita, crescita e vecchiaia, malattia, decadimento, dissoluzione; vi libererà dalla nervosa, imperfetta vita terrena piena di simpatie e antipatie, amore ed odio, attrazione e repulsione, attaccamento e avversione, che immerge l'anima in questo oceano di esistenza, ora pieni di nobili sublimi pensieri, ora intrappolati nella rete dei desideri e delle fantasie. Questa è la moltitudine duale che colpisce una persona che si sforza di raggiungere la salvezza in un oceano in tempesta. Questa è la situazione disperata dello jivatma.

L'illuminazione soltanto può liberarvi, fare di voi un individuo capace di trascendere la dualità; non solo in senso metafisico, ma anche in senso pragmatico della vostra vita. "Io sono quello che sono", io sono Satchidananda - niente può alterarlo, nulla può influenzarlo. Io sono sempre stabilito nella coscienza di Satchidananda. Nel più profondo di me stesso fluisce una corrente di nettare, un ininterrotto flusso di Satchidananda.

Io esisto, sono luminosamente consapevole che io esisto, che io sono. Io sono conscia esistenza e in questo sublime, non qualificato stato originario di coscienza esistente, nessuna delle esperienze che appartengono a questo meschino piano fenomenico di esistenza può mai avvicinarsi; esse non hanno alcun accesso ad esso. La moltitudine duale, l'intera gamma delle cosiddette esperienze umane non hanno accesso in quel più sacro, sublime centro interiore dove voi siete quello che siete, dove voi siete come il Supremo Essere che vi ha modellato alla sua propria immagine. La splendente, raggiante Luce delle Luci al di là di ogni oscurità, dimora dentro di voi come la vostra reale natura, come la vostra vera immutabile eterna identità.

Quel centro più interno o la vostra natura cosmica è non creato; esso è eterno, perché costituisce l'essenza di Dio dentro di voi. E' il Brahmatva dello jiva (considerandosi esso stesso come anima individuale). E' lo Swarupa, il vostro proprio sé, il vostro vero essere. E' il vostro reale Swarupa, Sat-Swarupa. E' la vostra essenziale, immutabile natura, Nija Swarupa. Voi siete Quello; e in quella profondità nulla che è manifesto, niente che è venuto più tardi osa

entrare. In quello stato di incorrotta, pura coscienza esistente non c'è nulla di duale, non c'è cambiamento, non c'è felicità o infelicità. C'è solo beatitudine, beatitudine e sempre beatitudine. E' quella Suprema Realtà Cosmica che è l'infinito oceano di Coscienza Satchidananda. Voi siete Quello. Voi siete fatti ad immagine di Dio, così dice la Bibbia. La luce di Dio brilla così dentro di voi come la vostra vera identità. Questa verità deve essere ascoltata ancora e ancora e di nuovo ancora. Su questa verità si deve riflettere ancora ed ancora. Questa è vita e sadhana; questa è vera meditazione. Su questa verità si deve profondamente meditare. Così gli antichi hanno detto per il vostro bene più elevato.

Ogni cosa che appartiene a questo esterno universo non esiste. E' venuto in essere ad un certo punto nel tempo. E' solo un sogno in cui una parte di una unità è entrata pensando di se stessa di essere separata dal tutto. L'onda non è mai separata dall'oceano; essa non è null'altro che acqua dell'oceano. L'oceano stesso assume la forma di un'onda, appare così per un breve tempo e poi riconquista la sua eterna vastità. Quello soltanto è. Il Supremo soltanto dimora. Tutte le altre cose sono solo temporanee apparenze sulla sua vastità.

La scena o la Shakti danza sull'immutabile sempre stabile sostanza dello Shiva Tattwa (principio verità di Shiva). E' solo un gioco di energia. Innumerevoli milioni e triloni di universi appaiono. Essi hanno una breve esistenza di pochi milioni di anni e poi si immergono nuovamente nell'oblio. Ma la pienezza della coscienza di Satchidananda si mantiene sempre. E' quella Realtà dentro di voi; è quello che voi realmente siete.

Siate Quello e fate che la vostra vita splenda di coscienza e beatitudine. Fate che la vostra vita sia una gloriosa manifestazione della vostra reale identità. Fate che ogni pensiero, sentimento ed emozione siano riempiti di sublimi divinità. Fate che ogni parola che pronunciate sia piena di divina gioia e pace, così che essa possa riempire il cuore di tutti di pace e di gioia. Fate che tutte le vostre azioni portino questa Divinità nelle vite degli altri. Questa è la vostra Sahaja Jivana (vita naturale), la vostra Satya Jivana (vera vita).

Qualunque cosa contraria a questo è una menzogna vivente, è una falsità. Non è autentico, non è reale. E' qualcosa che nega la vostra divinità. Che nega il fatto che voi provenite da Dio. Fate che la vostra vita sia in tal modo una splendente manifestazione della divinità che voi siete ed un viaggio verso l'infinito stato di Satchidananda che è il vostro inizio ed anche la vostra conclusione.

“Io sono il Sé, oh Arjuna, seduto nel cuore di tutti gli esseri. Io sono l'inizio, la metà ed anche la fine di tutti gli esseri” (B.G. X.20)

Noi viviamo, ci muoviamo ed abbiamo il nostro essere in questa coscienza di Satchidananda. Possa il Supremo Essere Cosmico, che è la nostra sorgente concederci la forza interiore per superare tutte le contrarie immaginazioni e stabilmente muoverci verso l'Obiettivo ogni giorno. Fate che ogni giorno che sorge vi trovi pienamente equipaggiati per convertire quel giorno in un giorno pieno di divini pensieri, sublimi divine emozioni, divine parole e divine azioni e fate che ogni tramonto vi trovi molto meglio dopo essere passati da un tale giorno.

Che ognuno si sforzi verso quell'Obiettivo. Possa lo sguardo amorevole della grazia di Gurudev Swami Sivanandaji, nostro eterno compagno, nostro infallibile mentore, i cui insegnamenti di saggezza costituiscono la luce che illumina il nostro sentiero essere sempre su di noi. Egli è sempre con noi. Camminiamo nella luce dei Suoi divini insegnamenti. Tutto andrà per il meglio. Il nostro viaggio sarà coronato con il successo con la nostra riguadagnata coscienza Satchidananda, raggiungendo la quale voi gioirete sempre e di nuovo. Che sia così!

HARI OM TAT SAT!

5. SADHANA

Splendente Immortale Atman! La sadhana è il processo di modifica sia della natura che del movimento della vostra mente, come anche di tutti i vostri sensi. Ambedue, la vostra mente ed i vostri sensi, proprio per la loro vera natura si rivolgono verso l'esterno, muovendosi verso molte attrazioni esterne, verso le sempre mutevoli apparenze di questo processo fenomenico; muovendosi verso cose con nomi e forme, cose limitate in tempo e spazio. Quindi la mente ed i sensi si muovono di necessità verso cose temporanee e deperibili, verso l'irreale, l'evanescente e il transitorio. Tuttavia, queste transitorie cose create sono incapaci di darvi sia la vera soddisfazione o la vera felicità per non dire solo la pace.

Quando i sensi forzano la vostra coscienza all'esterno, verso irrealtà temporanee e deperibili e la mente li segue adeguandosi, sempre insistendo sul dimorare in questi oggetti temporanei, noi non possiamo sperare di raggiungere l'obiettivo. Perché l'obiettivo è oltre il tempo e lo spazio, oltre la mente ed i sensi. L'obiettivo è assoluto e supremamente trascendente. La conoscenza e la comprensione di questo obiettivo è stata definita nella letteratura delle Upanishad come Paravidya la scienza della realtà trascendente.

Le nostre scritture dicono che dimorare sulle cose temporanee e deperibili, che sono il contrario dell'assoluta indeperibile Realtà, termina sempre nell'angoscia e nella più grande schiavitù. Il Bhagavatam dice: "Dimorare su qualcosa di diverso oltre che la vostra sadhana porta alla schiavitù come nel caso di Bharata.

Oh uomo, fai attenzione! Sii consapevole che dimorare sulle cose che non hanno una diretta rilevanza o connessione con la tua vita spirituale o con la tua sadhana, per raggiungere l'obiettivo dell'eterna realtà, ti condurrà ad una terribile schiavitù.

C'è qui un riferimento che proviene dai Purana. Un Rishi che dimorava nella foresta, un eremita, diventò schiavo della sua mente anche se era impegnato in una sincera sadhana. A causa del fatto che la sua mente dimorava su un oggetto terreno, egli aveva un attaccamento ad esso e rapidamente fu sopraffatto da questo attaccamento a tal punto che fu impossibile per la mente allontanarsi da esso. Anche quando egli sedeva per la meditazione, la mente invece che dirigersi verso la Divina Realtà, cominciava ad andare verso quella cosa terrena sulla quale tutta la sua affezione era ora diventata centrata. Egli divenne imprigionato nei legami dell'attaccamento, perse la concentrazione e l'equilibrio della sua mente. Questa divenne la causa di una terribile schiavitù, anche per una tale personalità spirituale come quella di un eremita che dimorava in una foresta.

Quindi da ciò proviene questo avvertimento nel tempo: "Trattare cose che non appartengono alla sadhana che non hanno rilevanza per la vostra vita e pratica spirituale vi condurranno alla schiavitù. Sii consapevole di questo oh uomo, oh sadhaka". Quindi l'antica preghiera: "Oh Signore, dalla irrealtà conducici nell'eterna Realtà". Tutte le cose di questo sempre mutevole universo fisico sono parti di un irreale temporaneo spettacolo, un'apparenza temporanea.

Quindi fare la sadhana significa impegnarsi diligentemente in necessarie ed adatte pratiche per far sì che i sensi vengano allontanati dagli oggetti del mondo dell'apparenza e siano diretti all'interno verso la Realtà. Sadhana significa impegnarsi in discipline che obbligheranno la mente a mutare gradualmente la sua natura, di muoversi costantemente verso l'universo oggettivo e farla andare invece verso il centro interiore del vostro essere dove la grande Realtà è sempre presente come l'Antaratma, come il Sé più interno, come il Satchidananda Atman.

Questa è la quintessenza della sadhana: distaccare i sensi e la mente dagli attaccamenti a questa transitoria apparenza e attaccare i vostri sensi e mente al vostro concetto dell'Essere Supremo. Dovete costantemente impegnarvi in questa pratica di

distacco dai molti ed attaccare la vostra mente ed i sensi all'unica non duale Realtà che è indeperibile, eterna ed indistruttibile. Tutti i processi e le tecniche della sadhana hanno come loro obiettivo questa trasformazione del comportamento del vostro Antahkarana o psiche, il quadruplice strumento interiore che vi permette di pensare, ragionare, contemplare e ricordare.

L'ego non dovrebbe dimorare sulla irrealtà. L'io del sadhaka dovrebbe essere fissato su quello di cui egli è parte, sulla grande Realtà – Tat Sat. E' un raccoglimento dell'intera personalità, dei sensi e mentale, che viene diretto verso l'eterna Realtà. "Abbastanza ho dimorato su questo transitorio spettacolo. Vita dopo vita, in molte incarnazioni, io sono stato sopraffatto dall'illusione ed ho scambiato l'irrealtà per la Realtà. Ho scambiato sorgenti di dolore e distrazione per sorgenti di felicità. Ho commesso questo pasticcio perché non sono stato saggio".

"I godimenti che sono nati dai contatti sono solo generatori di dolore, perché essi hanno un inizio ed una fine. Oh Arjuna, l'uomo saggio non gioisce in essi". (B.G. V.22)

La persona saggia non corre mai verso quello che è piacevole all'inizio ma doloroso alla fine. Egli dice: "No, per amore di una piccola momentanea piacevole sensazione, io non mi farò stupidamente preda della successiva sofferenza ed angoscia. Piuttosto cercherò quello che è felicità all'inizio, felicità nel mezzo e felicità alla fine. Cercherò qualcosa che culmini in felicità, anche se essa può sembrare dolorosa e difficile all'inizio, poi gioire nell'eternità, piuttosto che avere una piccola gioia ora e poi rimpiangere per tutto il tempo successivo".

Questa è la scelta del sadhaka, rigettare il temporaneo transitorio e ricercare l'eterno, l'immortale. Impegnarsi in necessarie e adatte discipline e praticarle per questo fine costituisce la sadhana. Tra queste necessarie discipline c'è la perdita della propria errata nozione che l'individuo è questa deperibile gabbia di carne e di ossa, che è questa personalità psicologica costituita di mente, intelletto, ego e memoria con tutti i suoi contenuti. E' l'abbandono di questa erronea nozione, di questa sbagliata nozione, di questo errore, e poi identificare se stesso con la propria reale essenziale natura. Se noi siamo decisi a muoverci nella giusta direzione, dobbiamo anche liberare noi stessi da varie non spirituali tendenze della nostra limitata umana natura che ci conducono verso apparenze esterne, che ci fanno impegnare in attività e pensieri contrari all'ideale spirituale. Nel sedicesimo capitolo della Bhavagad Gita il Signore Krishna dice: "Nella natura umana ci sono due tendenze. Una è di aiuto alla vita spirituale, alla sadhana e alla conquista dell'Obiettivo e l'altra è un intralcio,

che ci porta verso una più grande schiavitù". Quindi queste divine utili qualità devono essere coltivate e praticate attivamente e le contrarie devono essere sradicate e portate fuori dalla nostra vita.

Voi siete tutti divini. Dovete sapere che non siete differenti dall'ideale che state ricercando. L'idea sbagliata che siamo qualcosa di diverso dalla sorgente e origine della nostra natura deve essere sradicata e rimossa dalla nostra coscienza. Con uguale determinazione, dobbiamo stabilire la verità, la semplice verità che noi apparteniamo a Quello. Noi siamo Quello! Noi siamo essenzialmente sempre divini e mai nulla di diverso. Con questa ferma convinzione iniziate a pensare divinamente, sentire divinamente, agire divinamente e vivere divinamente. Questa è la quintessenza della sadhana.

Possa Dio benedirvi e concedervi il successo nella nostra vita spirituale, in questo processo di muoverci verso quel sempre presente stato di divina perfezione che è inerente in ognuno di noi, proprio come un albero è già inerente nel piccolo seme e un bellissimo uccello è già inerente dentro l'uovo. Anche così l'uomo è potenzialmente divino. La divinità è sempre presente dentro di noi come la nostra vera natura. Riconoscendo questo, essendo quello che siamo e rifiutando di essere qualsiasi cosa contraria a quello che siamo, questa è la sadhana.

Dio vi conceda il successo in questa avventura spirituale, Dio vi conceda il successo in questa sublime ricerca che è il significato centrale, lo scopo e il significato della nascita umana. Possa la grazia di Gurudev ed i Suoi insegnamenti di saggezza concedervi il successo in questo grande sforzo!

HARI OM TAT SAT!

LETTURE SUGGERITE

NOTA Importante: I Libri citati potete richiederli alla vostra Libreria, oppure all'Editore indicato o potete provare da < www.IBS.it > dove potete avere lo sconto del 15%; o infine su Amazon, ma qui non so né gli sconti né i costi.

Sw Sivananda

- La Bhagavad Gita - Ed. Mediterranee - RM
- Concentrazione e Meditazione - Ed. Mediterranee - RM
- Karma Yoga - Ed. Vidyananda - Assisi PG tel. 338.841.0589
- Kundalini Yoga - Ed. Vidyananda - Assisi
- Brahmacharya - Ed. Vidyananda – Assisi
- . La Mente. I suoi misteri e il suo controllo – Ed Vidyananda - Assisi
- Lo Yoga nella vita quotidiana - Ed. Ubaldini – RM
- . La Bhagavad Gita (solo testo) – Ed. Porpora - Assisi
- . La Bhagavad Gita Spiegata – Ed. Porpora – Assisi

Sw Chidananda

- . Uno Strumento della Tua Pace – Ediz Laksmi 2016 – Savona
<www.laksmiedizioni.it>
- Medita Queste Verità - Ed. Vidyananda - Assisi

Sw Krishnananda

- Lo Yoga della Meditazione
Ed. Il Punto di Incontro - Vicenza

Sw Venkatesananda

- Lo Yoga Integrale di Sivananda
Ed. Istituto di Scienze Umane - Roma - tel. 06.5882919
- Aspetti dello Yoga - Ed. Ist. Sc. Umane - Roma
- Il Ramayana di Maharishi Valmiki - Ed. Vidyananda - Assisi
- Yoga per la perfezione integrale
Ed. Ass. Yoga Sivananda - Vasto - tel. 368.3047087

Altri Libri delle Edizioni Vidyananda – Assisi. Tel: 338.841.0589

- **Frate Lorenzo:**
La Pratica della Presenza di Dio - Ed Vidyananda – Assisi
- **Valmiki:**
Le Storie dello Yoga Vashistha.
- **Il Vangelo di Sri Ramakrishna.**

oooooooooooooooooooooooooooooooooooo

- **Il Mahabharata** di Chakravarti Rajagopalachari - Ediz Oscar Mondadori -1995

- **Alla Ricerca di Dio** di Sri Ramakrishna - Ediz Ubaldini Roma - 1963
- **Vita di Milarepa** di Rachung Dorse -Tagpa - Ediz Oscar Mondadori - 2001
- **La Bhagavad Gita** a cura di Stefano Piano- Ediz S.Paolo-Torino -1994. Ottimo testo commentato da un esperto di filosofia Indiana, per chi desidera un commento occidentale.