

LE FONDAMENTA DELLA LIBERAZIONE

di SWAMI CHIDANANDA



ASSISI – OTTOBRE 2019

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Sri Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione della ricorrenza della sua nascita: 24 Settembre 2019.

Prima Edizione Italiana: Ottobre 2019

Traduzione Italiana di:
"Foundation & Fundamentals of Liberation"
by Swami Chidananda
a cura di L. e L. Porpora

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

COPYRIGHT:
ALL THE RIGHT RESERVED by
The Divine Life Trust Society
P.O. Shivanandanagar - 249192
Rishikesh - Uttarakhand - India

Website: www.sivanandaonline.org

Sito Italiano: www.edizioniiporpora.weebly.com

NOTA DELL'EDITORE

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

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

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

Con l'augurio che sia di aiuto a molti.

L & L Porpora
Assisi, Ottobre 2019

CONTENUTO:

- La vera base della Moralità pag. 5
- Mai abbandonare la Virtù pag. 6
- La Gloria di Verità, Non violenza e Purezza pag. 8
- Siate quello che scegliete di Diventare pag. 13
- Quale sarà la vostra scelta? pag. 16
- Scegliete di dimorare nella Verità pag. 18

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



LA VERA BASE DELLA MORALITA'

Adorabili omaggi al Supremo Essere Cosmico che è l'unico comune fattore che dimora e interconnette tutti gli esseri viventi e tutti i membri della famiglia umana. Noi possiamo essere completamente differenti e diversi in qualsiasi altro modo, ma c'è un unico comune fattore e questa è la realtà che dimora all'interno. "Dentro di voi è nascosto Dio. Dentro di voi c'è l'anima immortale. – Dio è l'unico solo fattore nascosto in tutti gli esseri." Lo stesso comune fattore dimorante in noi – esistenza-coscienza-beatitudine – ci rende tutti una cosa sola.

Se questa affermazione è ponderata, riconosciuta e gradualmente afferrata come base della relazione di noi stessi con quelli che ci sembrano altri, noi scopriamo che non ci sono altri. Dalla più interna realtà del nostro essere spirituale, non ci sono altri nel senso che essi sono qualcosa di diverso da noi o qualcosa di differente con cui non abbiamo nulla in comune. Se facciamo di questo la base della relazione di noi stessi con tutti gli altri esseri viventi e con tutta la creazione di Dio, allora noi viviamo e ci muoviamo in questo mondo come un fattore unificante, una forza che cimenta, un principio che armonizza.

Noi non siamo quello che vediamo quando siamo di fronte ad uno specchio. Noi siamo quello che non è visto, quello che sentiamo essere noi stessi. E quello è lo stesso in tutti. Quell'Essere che ci fa tutti uno con quello che chiamiamo Dio, il dimorante (*Antaratma*), l'Uno nei molti.

Questa verità è la base della buona vita. La vera base della gentilezza e della cortesia. Perché noi dovremmo rispettare gli altri? Perché l'Essere che noi adoriamo e rispettiamo è l'Essere che dimora nella coscienza comune. Quando adoriamo Lui nel tempio o in chiesa, come potremmo non mostrare rispetto quando Egli è di fronte a noi come il Dio vivente? Quello che ci dona felicità, darà felicità anche agli altri. Quello che è doloroso per noi darà anche dolore agli altri. Quello che desideriamo dalla vita intorno a noi è la stessa cosa che gli altri desiderano dalla vita intorno a loro.

Quindi, la vera base della moralità, gentilezza e compassione, è di essere di aiuto agli altri, amabilità, cortesia e onestà verso gli altri, è la spirituale esperienza finale che ci dà la visione e ci rivela la verità che Dio è Uno, e che Egli è ovunque. Egli dice: "Io vengo a voi da tutte le direzioni tramite la Mia creazione. Metto di fronte a voi la Mia creazione così che voi non possiate mai dimenticarMi, che lo non possa mai essere lontano da voi, che lo non possa mai essere qualcosa di strano per voi, lo sono la cosa più familiare per voi nella vostra vita, perché voi Mi osservate costantemente in tutta la vostra vita, in tutto il mondo. Ogni giorno voi Mi vedete".

Gurudev è venuto per aprire i nostri occhi a questa visione. Egli ci ha insegnato a vedere il Dio nascosto in tutte le cose ed a fare di questa verità la base della nostra vita e del nostro vivere. Una tale vita sarà piena di riverenza per la vita e di rispetto per tutti gli altri esseri. Da una tale vita ne deriverà una dolce desiderabile e bella relazione umana.

Questa è la necessità dei nostri tempi, l'esigenza del mondo di oggi. Molte persone non sanno come comportarsi con gli altri sia individualmente, collettivamente o a livello internazionale. Il nostro comportamento non è spirituale; noi litighiamo e disputiamo. Perché lo spirito della religione se n'è andato dalla religione. Noi adoriamo le forme esteriori, e la consapevolezza del contenuto interiore è invece notevolmente assente. Quindi il mondo è quello che è oggi.

Possiamo noi come sadhaka individuali non commettere lo stesso errore e mantenere lo stesso atteggiamento. Perché, sebbene possiamo fare poco per cambiare il mondo, tuttavia possiamo cambiare noi stessi. Possiamo immiserire il mondo ma non possiamo cambiarlo. Tuttavia possiamo fare ogni cosa per sollevarci dalla irrealtà alla Realtà, dall'oscurità alla Luce, dalla mortalità alla immortalità, dall'umanità alla divinità. Questo noi possiamo! Questo noi dobbiamo fare!

MAI ABBANDONARE LA VIRTU'

Il sentiero della saggezza conduce l'individuo alla pace e alla gioia, ad un buon nome, ad un riconosciuto buon nome ed alla propria divina perfezione e liberazione. Essere insensati è prendere il sentiero che conduce verso il basso, corteggiare la sventura e creare la propria infelicità, cadute e fallimento finale in questo campo della vita dove si è stati inviati per fare lo sforzo, per essere saggi e per riuscire.

Il piano di Dio per l'uomo è l'ascesa verso la Divina perfezione che è inerente e latente in ogni individuo umano a causa del fatto che la sottile, nascosta, essenziale, interiore vera identità dell'essere umano è la natura Divina. Perché l'anima individuale è parte dell'Anima Universale. Quindi il piano di Dio per l'uomo non è angoscia e fallimento, è ascesa verso la perfezione, un viaggio pieno di successo che culmina nella liberazione, una trascendenza di tutte le angosce, i dolori e le sofferenze e un ingresso in uno stato superiore di eterna gioia e pace.

Il saggio sadhaka tiene sempre questo nella sua mente e procede nel portare a termine la volontà di Dio nella sua vita essendo saggio e sforzandosi diligentemente per risvegliare e riscoprire la perfezione di Dio che giace all'interno del suo centro più segreto, dove uno non è uomo ma è Dio, dove uno non è umano ma è divino.

Il saggio, quindi, segue il sentiero della virtù perché egli sa che la saggezza si trova nella pratica della virtù. Perché egli sa che Dio stesso, venendo come il Signore Krishna, ha affermato che la divina virtù e la grazia spirituale conducono alla liberazione, e che la loro contraddizione, il loro opposto, conduce alla schiavitù e alla miseria. Per realizzare questo in un modo ancora più efficace, egli afferma che questi tre vizi – lussuria, ira e cupidigia – sono

le tre porte per l'inferno. Essi distruggono la natura spirituale dell'uomo; quindi, essi devono assolutamente essere abbandonati.

Quando il Signore ci mostra ambedue gli aspetti – quello che conduce ad una caduta e quello che porta alla liberazione – noi dobbiamo essere dei saggi sadhaka e portare tutta la nostra attenzione dalla parte che conduce alla liberazione. Il sentiero della virtù non dovrebbe mai essere abbandonato. Anche quando uno è assalito dalle più grandi tentazioni e dal vento della passione carnale, dalla cupidigia, dalla paura o anche dal timore della propria vita, anche a rischio di questo, il sentiero della virtù non dovrebbe mai essere abbandonato.

Uno dovrebbe inesorabilmente abbandonare tutto quello che è opposto alla virtù, tutto quello che minaccia il sentiero della virtù. Non importa quanto attraente possa apparire, non importa quanto piacevole possa sembrare, tuttavia in esso c'è un pericolo come il veleno. Se esso è dolce al gusto, non diventa meno pericoloso. E' lo stesso veleno; è letale; è fatale, ucciderà e quindi, deve essere abbandonato definitivamente. Anche così, la saggezza è nell'aderire al sentiero della virtù e nessun costo è troppo grande.

La pratica della virtù, una vita di virtù non è un semplice sentimento. Non è solo una bella emozione, una sorta di un teorico, artistico, estetico stimolo nell'uomo. Lontano da ciò è una sicura morte; ciò è molto serio. Questa è una scienza. Dal punto di vista dello Yoga e del Vedanta, questa è una scienza.

L'aderire alla virtù soltanto è quella che incenerisce tutte le latenti impressioni non spirituali della mente. Non c'è altro mezzo per bruciare gli erronei samskara e vasana eccetto il fuoco che è prodotto dalla stretta aderenza al sentiero della virtù.

La virtù è una forza purificante. La virtù è un divino potere. Proprio come si dice che tutti i karma sono bruciati dal fuoco di jnana, il fuoco della saggezza trascendente, anche così tutti i samskara e vasana non spirituali sono bruciati nel potente fuoco della virtù. La virtù è un fiammeggiante fiero potere che ha la possibilità di bruciare ogni cosa che ostacola la via della piena Divinità.

La pratica della virtù è scientifica, perché la virtù crea sattva, e dei tre Guna è sattva che ha la propulsione verso l'alto, una forza che solleva, che incita la persona a prendere il sentiero ascendente. I vedantini insistono sulla virtù, perché è l'unico modo per andare nelle proprie profondità interiori – nelle più sottili profondità del nostro essere e bruciare gli impuri samskara. Il Raja Yoga prescrive la virtù perché essa raffina la materia mentale, la rende sottile e quindi il ricercatore è capace di praticare la concentrazione che richiede una mente raffinata e sottile. Inoltre le istruzioni spirituali che vengono udite o assorbite nello studio delle scritture rimarranno solo in una mente che è sottile, pura e sattvica.

Quindi, è per questo che essi dicono che si dovrebbe aderire al sentiero della virtù ed uno dovrebbe praticare la virtù come se fosse l'ultima opportunità che ha, come se domani uno dovesse morire. La ricerca della conoscenza dovrebbe essere fatta con pazienza, come se uno dovesse vivere un centinaio di anni. Poiché voi non potete ingozzarvi in fretta di conoscenza; è un lento processo di crescita ed evoluzione della comprensione e dell'intelletto. Ma la persona saggia pratica la virtù come se questa fosse l'unica e sola opportunità; non può essere perduta. Deve essere praticata immediatamente. Mai posposta,

mai con esitazione, mai permettere che il tempo passi tra un pensiero virtuoso ed una virtuosa azione.

Questa è la grande necessità. Nella virtù si trova la saggezza. Nella saggezza trovate il vostro successo nella vita. Il vostro più alto benessere. E' la garanzia e l'assicurazione della vostra pace, beatitudine, illuminazione, immortalità e liberazione. Quindi, la virtù non dovrebbe mai essere abbandonata, accada quello che vuole accadere.

LA GLORIA DI VERITA', NON VIOLENZA E PUREZZA

(a) Verità

Voi siete ricercatori della verità e amanti della rettitudine. Dharma è rettitudine; *Dharma-Premi* è uno che ama la rettitudine. La fondazione di tutta la rettitudine è verità o sincerità. Carattere, integrità, verità, hanno tutti lo stesso significato. Ancora e di nuovo è stato detto: "Colui che distrugge il Dharma è distrutto dal Dharma". Questo significa che quando uno distrugge il Dharma e diventa disonesto, la sua disonestà diventa la sua propria distruzione. Nessuna forza esterna è necessaria per dare a costui quello che merita. La sua stessa disonestà è già sufficiente. Egli diventa il creatore della propria perdizione, della sua sofferenza, quello che ha attirato su se stesso.

Ma il Dharma protegge colui che lo protegge. Uno che protegge il Dharma, quell'essere è protetto dal Dharma. Dove c'è il Dharma, lì c'è il successo finale in tutte le cose. Questo Dharma è basato sulla verità. La verità è il Dharma supremo, perché Dio è verità. E noi siamo ricercatori della verità; questo è il punto d'ingresso per una vita più elevata. La sincerità è l'anima della rettitudine. La base di una vita retta, la base del carattere è la sincerità. Essere sinceri, quindi, è la migliore base per il successo supremo nella vita. Essere un adoratore della verità è l'unica cosa necessaria.

La verità è la più grande sadhana; la verità è la più grande disciplina; la verità è la più grande austerità. La verità è il più grande voto e la verità è il più grande fiore che compiace il Supremo Signore. Se Egli è adorato con il fiore della verità Egli diventa estremamente gentile, propizio e concede grazie. La verità è quindi la cosa maggiormente desiderata o una delle più necessarie – la più desiderata di tutte le cose. Quindi pondera la verità, medita sulla verità, rifletti sulla verità, diventa un adoratore della verità. In questo si trova il vostro bene più elevato.

In questo mondo, nel Kali Yuga (l'era dell'oscurità) la verità è trascurata e quindi la sofferenza arriva sull'individuo. Ma uno che aderisce alla verità, pratica la verità, prende il voto della verità ed esegue l'austerità della verità, ottiene il potere di superare Kali. La terribile influenza dell'oscurità viene superata dalla luce della verità. La verità è il più grande sacrificio di questa era. E' una grande purificatrice e sostenitrice, una forza che aiuta il sadhaka ad

ogni passo a superare tutte le difficoltà che sono ostacoli nella sua via. La verità è quindi un grande benefattore. E' il bene più grande.

Quindi il saggio sadhaka fa della verità il suo compagno di vita. E' il punto d'ingresso per tutte le cose più elevate, come anche l'anima del carattere. Quindi l'amato e adorato Santo Maestro Sw Sivananda ha fatto di essa uno dei tre principi che Egli ha stabilito come essere indispensabilmente necessari per poter essere accettati nella famiglia spirituale dei ricercatori e dei sadhaka. Egli ha detto: "Adornati con la verità, o ricercatori di Dio, venite ed io vi farò membri della mia famiglia spirituale". Noi dovremmo quindi riflettere sul supremo valore, la grandezza e la necessità della verità nella nostra vita secolare e spirituale. Perché se la vostra vita secolare deve essere ideale ed un supporto alla vita spirituale, allora essa deve armonizzarsi prendendo dentro se stessa la verità.

La spiritualità è fondata sulla verità e sull'etica. Uno stato di esperienza e perfezione Divina emerge dal seme di una buona vita, da un idealismo etico e morale nella propria vita. Questo non significa un irrazionale, illogico o fanatico puritanesimo. Significa un sano e razionale idealismo etico, una bontà che sorge dall'apprezzamento di quello che è auspicioso, bello e santo; una bontà, una rettitudine di condotta e di carattere, una nobiltà di comportamento, un atteggiamento ed un approccio verso la vita che viene da una vera cultura, una vera educazione ed una vera comprensione.

(b) Non violenza

La spiritualità è ugualmente fondata su una bontà che sorge dalla comprensione che anche come io sperimento e sento, così anche gli altri sperimentano e sentono: "Quello che è spiacevole, non favorevole, dannoso o indesiderabile per me, io non dovrei farlo agli altri in parole, pensieri o azioni. Gli altri sono come me. Essi hanno la stessa sensibilità. Quindi, ad essi dovrebbe essere riservata la stessa considerazione che io sono sempre pronto a dare a me stesso". Così eguagliando se stesso con gli altri e gli altri con se stesso uno si comporta con un senso di lealtà, di giustizia, di considerazione, di comprensione e di compassione. Una tale persona non fa nulla che possa essere dannoso agli altri, che possa distruggere il benessere degli altri, che possa andare contro il più alto bene degli altri. Questa è l'essenza dell'umanesimo.

Creature inferiori, specie subumane, non hanno questo sentimento di: "Sto facendo male agli altri, non lo devo fare". Tutte le forme di vita inferiori sono costituite in natura così che esse si nutrono di altre forme di vita. Questo naturalmente comporta la distruzione, l'uccisione. Così l'uccello più bello, con la voce più dolce, sembra apparentemente senza cuore. Esso improvvisamente cattura un'innocente farfalla che vola nell'aria. Se l'insetto è troppo grande o se si agita, verrà sbattuto con il suo becco contro qualche oggetto duro e poi inghiottito. Tutte le forme di vita diversa dall'umana sono così costituite, sebbene ci sono eccezioni come gli animali erbivori, gli elefanti, i cammelli ed i cavalli. Ma con rare eccezioni, in natura la maggior parte delle forme di vita si ciba di altre forme di vita. Non c'è nessun sentimento che quando io sto catturando una preda sto causando danno, causando dolore,

distruggendo vita. Questo sentimento è assente. Nell'essere umano quel sentimento è presente. Questa è l'essenza dell'umanità dello stato umano.

Dal punto di vista della filosofia vedantica e dello Yoga, questo avviene a causa dell'evoluzione spirituale. L'essere umano è un essere evoluto. Quindi egli è capace di compassione, gentilezza, considerazione del sentimento di un altro essere e di uno stimolo e un desiderio di non danneggiare, di non fare del male, di non causare dolore, non distruggere vite. Questo deve essere sviluppato ulteriormente finché uno non diventa divino. L'ideale di *Ahimsa* (non violenza), l'acme, il pinnacolo della compassione fu insegnato dal Signore Gesù. Egli disse: "Non c'è amore più grande in questo mondo umano che quello di una persona che è preparata ad abbandonare la sua vita per salvare la vita del suo amico".

E' possibile tuttavia essere perfettamente e apparentemente stabiliti nella non violenza, mai facendo del male, danneggiando, lottando o litigando, ma allo stesso tempo uno può danneggiare, fare del male, causare danno o far soffrire una persona tramite mezzi sottili. Nella società occidentale c'è un termine chiamato "tortura psicologica". Talvolta esso è usato nelle corti di giustizia per le basi per il divorzio: "In vari sottili modi, sul piano mentale, il mio partner mi ha torturato, mi ha causato indicibili torture psicologiche, insultandomi, rimproverandomi, facendomi sentire indegno ecc.". In questo modo, causando ansietà, paura e sofferenza, tutte solo in un sottile modo psicologico, è ancora di nuovo essere contro la legge della non violenza.

Yoga e la vita spirituale richiedono che la violenza in tutti i suoi aspetti, il danneggiare in tutte le sue forme, sia grossolana o sottile, manifesta o non manifesta, espressa o non espressa, dovrebbe essere evitata, dovrebbe essere abbandonata. Il Santo Maestro Swami Sivanandaji, fece un altro passo più avanzato e disse: "Non è sufficiente semplicemente abiurare la violenza, infamare o danneggiare gli altri sia grossolanamente o sottilmente, con azioni o psicologicamente; al contrario uno deve attivamente e positivamente esercitare la compassione, la comprensione, la misericordia e la gentilezza".

Perché questo è il nostro concetto di Dio. Egli è tutta compassione, un oceano di misericordia. E' tutta la spiritualità, tutto lo Yoga e tutta la sadhana, alla fine è un sincero tentativo di avvicinare Dio, di ritornare a Dio, di contattare Dio, di sperimentare Dio e diventare stabiliti in Dio. E' un continuo sforzo per essere sempre più vicini a quel grande, divino, cosmico Essere Universale, entrare e sperimentare quell'Essere e fare di noi stessi una cosa sola con quella Suprema Realtà. E' un mistico processo interiore dove il ricercatore cresce nella natura di Dio o progressivamente avvicina l'ideale della Divinità desiderando di diventare un canale della Divinità di Dio, diventare un'espressione di tutto quello che egli concepisce Dio possa essere, di tutto quello che egli cerca in Dio.

Questa viene chiamata un'alchimia spirituale, un lento ma sicuro processo di trasformazione del proprio essere da una più inferiore natura in un sublime più elevato stato di Divinità, di natura divina. E' una lenta ma stabile trasformazione interiore dell'essere, progressivamente nella rassomiglianza dell'Essere che noi stiamo cercando di raggiungere, che stiamo cercando di realizzare. E, più questa trasformazione ha luogo, più questo cambio interiore verso la Divinità va avanti progressivamente all'interno, più uno comincia ad avvicinarsi sempre di più ed essere sempre più vicino a quella suprema esperienza. Questa è

la dimensione interiore dello Yoga. Questa ascesa verso la Divinità è la nascosta forma interiore dello Yoga. E' il vero Yoga. E' il vero respiro della vita ed il cuore interiore dello Yoga. Questa trasformazione interiore è il sottile contenuto della vita spirituale, dello Yoga e della pratica dello Yoga.

E questo quindi richiede che noi gettiamo via, mettiamo da parte e rimuoviamo da noi stessi, tutto quello che è contrario al nostro concetto della natura di Dio, tutto quello che è diverso dalla natura di Dio. Ogni cosa che non si armonizza con la natura di Dio non può trovare posto nell'ascesa spirituale verso la divina perfezione. Ogni cosa che non si armonizza con il supremo ideale della natura di Dio – logicamente e razionalmente – non può avere posto nella vita spirituale. Vedere questo chiaramente non richiede nessuna grande erudizione, filosofia o conoscenza metafisica. Voi non potete avvicinare la luce tenendo con voi l'oscurità. Quando vi avvicinate alla luce l'oscurità non vi trova più posto.

Sincerità, compassione e gentilezza vanno mano nella mano. Perché quando siete gentili e compassionevoli manifestate la vostra vera natura che è la natura di Dio, essendo voi parte di Dio. Essa diventa la vostra autentica vita, non contraria alla vostra realtà. Diventa la vostra vera vita. Ogni cosa che va contro la natura di Dio in voi – sia mentalmente, verbalmente o fisicamente – è contraria alla vostra vera natura; voi state contraddicendo la vostra verità. Quindi la vostra vita diventa basata sulla falsità. Non state esprimendo la verità del vostro essere, la vostra vera identità. Questa è una contraddizione interiore, una dicotomia, che si presenta se non crescete nello spirito della divina compassione e gentilezza. Questo deve essere ben compreso e afferrato. Deve essere ben visto con chiarezza e praticato con determinazione.

(c) Purezza

Ugualmente anche, l'Atma o Brahman, significano santità, purezza e assenza di macchie. Per questo, proprio all'inizio del Raja Yoga, come parte della pratica di Niyama Maharishi Patanjali vuole che l'aspirante spirituale si sforzi per raggiungere uno stato di pulizia interiore ed esteriore, un'interiore ed esteriore purezza. E la classica tradizione vedantica attira anche la nostra attenzione sui tre ostacoli che impediscono la via dell'illuminazione o della Suprema Conoscenza. Infatti si parla di *Mala*, *Vikshepa* e *Avarana*. *Mala* è impurità. *Vikshepa* è la costante irrequieta natura della mente, e *Avarana* è la cortina o il velo che nasconde. Così essi dicono: "Questi tre ostacoli che sono come barriere tra il *jivatma* ed il *paramatma*, l'anima ricercatrice e l'essere Supremo, devono essere gradualmente eliminati o sradicati. Essi devono essere rimossi". Si dice che la sadhana è ciò che rimuove ogni cosa che si trova sulla via della vostra realizzazione, della sempre presente Realtà.

Gurudev era solito mettere questo in una maniera molto semplice: "Purificate, concentrate, meditate, realizzate". Purificare significa il superamento di *Mala*. Concentrare significa il superamento di *Vikshepa*. Meditare significa il metodo di rimuovere il velo che nasconde la realtà interiore e questo conduce alla realizzazione.

Essi affermano che le impurità della mente sono passione carnale o desideri impuri, ira, avarizia o cupidigia, illusioni o attaccamenti infatuati e delusi, arroganza o alterigia che è un segno dell'ego, ed infine invidia e gelosia. Essi sono chiamati i sei nemici che sono gli ostacoli sulla strada per raggiungere la saggezza, l'illuminazione e la liberazione – *kama, kroda, lobha, moha, mada, e matsarya*. E nella Bhagavad Gita il Signore Krishna specialmente e specificamente cita la lussuria, l'ira e la cupidigia come gli ostacoli, i peggiori nemici dell'uomo. Quindi questi devono essere superati, abbandonati e sradicati dall'umana natura "Triplice è la porta di questo inferno, distruttivo del Sé – lussuria ira e cupidigia; quindi uno dovrebbe abbandonare questi tre.

Quindi, crescendo in purezza – superando questi fattori che rappresentano l'impurità di base dell'anima legata, catturata da Maya a causa dei negativi *samskara* e *vasana* – questo forma una parte integrale per la preparazione di una parte della vita spirituale. Uno dovrebbe sinceramente, diligentemente e seriamente cercare di sradicare completamente queste negative qualità tramite una lenta e paziente pratica, umiltà, preghiera, *satsanga*, la compagnia delle grandi anime, mantenendo un elevato ideale per se stesso per risollevarsi e basando la propria vita su certi alti principi.

L'auto-controllo diventa una parte essenziale della vita. Comprensione psicologica, introspezione giornaliera ed auto-analisi diventa una parte di essa e un acuto e sincero desiderio di raggiungere questo stato di purezza diventa una sua indispensabile parte, un gran desiderio di diventare una personificazione di purezza, una personificazione di santità. E' questo che dà il potere e la forza dall'interno per raggiungere questo stato di divinità. "Siate anche perfetti, come anche il vostro Padre nel cielo è perfetto".

Ci dovrebbe essere una positiva passione per la purezza, un grande desiderio di splendere di questa divina virtù, una determinazione ad essere libero da tutte queste macchie ed a raggiungere questa trasformazione. Ci dovrebbe essere un grande amore per questa vita di santità e purezza. Sono soltanto questi ingredienti che agiranno come una forte forza che conquista tutto, che aiuteranno il ricercatore e l'aspirante spirituale a superare tutto quello che è grossolano, tutto quello che è *tamasico* e *rajasico*, tutto quello che è meschino ed ignobile, tutto quello che non è spirituale e non è divino. Sapendo che tutte queste cose non sono buone per lui, egli sente: "Queste possono essere buone per milioni di esseri che sono catturati dall'ignoranza e dall'oscurità, prendendo il mondo come la sola e unica realtà ed il senso di godimento come la più grande e buona fortuna, la cosa più desiderabile, ma essi non sono fatti per me". Così il vero aspirante è vigile, mentre gli altri dormono non conoscendo gli ideali di un più alto vivere spirituale.

E' dunque uno stato di vigilanza (*jagriti*), uno deve dotare se stesso di questa luminosa splendente qualità di divina purezza, della natura di santità e divinità. Ciò richiede un piccolo paziente lavoro su se stessi, tramite l'auto-analisi, l'introspezione, la preghiera, la coltivazione di santa compagnia, le buone letture, la ripetizione del Nome Divino ed avendo un degno ideale per se stessi. Tutto ciò fa di questo processo interiore di purificazione spirituale un successo.

Se voi avete una corretta visione di questa importante *sadhana*, cominciate a vedere che questo per voi dovrebbe essere facile. Dovrebbe avvenire spontaneamente, perché voi

siete la splendente personificazione della purezza, essendo l'Atman che è sempre puro. "Io sono l'Atman sempre puro, parte della Divina Realtà Cosmica. In me la purezza dimora in tutta la sua gloria, in tutta la sua completezza".

Così, se identificate voi stessi con la vostra vera essenziale natura, la natura spirituale, diventa la cosa più naturale crescere in quella purezza, manifestarla dentro e attraverso i vostri pensieri, parole ed azioni. "E' naturale per me essere puro, perché io sono il sempre puro Atman". Se questa verità è ripetuta continuamente nella mente, se questa verità viene affermata e vi identificate con la vostra vera natura, piuttosto che con quello che non è la vostra realtà – le aggiunte temporanee e limitanti – allora voi crescete in quella natura, per manifestare la Realtà che voi siete in pensieri, parole ed azioni e che diventa la cosa più naturale. Risollevarsi alla consapevolezza della vostra sublime spirituale natura e fare della vostra vita uno spontaneo processo dell'espressione di questa natura, è il segreto di una vera ed efficace vita interiore e di una sadhana interiore.

L'arcobaleno non deve eseguire alcuna sadhana per essere pieno di colori. Il burro non deve eseguire una sadhana per essere soffice. Il ghiaccio non deve fare sadhana per essere freddo. Il fuoco non deve fare sadhana per bruciare ed essere caldo. Lo zucchero e il miele non devono fare sadhana speciale – discipline e Yoga – per poter essere dolci. Così è: per essere quello che uno è, per esprimere la propria immutabile essenziale natura non richiede nessuna speciale scienza, o tecnica o sadhana o pratica.

E' necessario essere consapevoli di quello che siete. Allora esprimere e manifestare quello che siete, diventa naturale. Questo è il segreto - la chiave – per crescere in purezza e spiritualità e fare della vita una gloriosa ascesa verso l'esperienza di Dio, la realizzazione.

Possiate voi tutti essere beneficiati dal ponderare queste verità che sono le fondamenta della vita spirituale. Possiate voi tutti essere beneficiati e crescere in divinità giorno dopo giorno, minuto dopo minuto, tramite ogni atto ed ogni pensiero. Fate che questo sia qualcosa di spontaneo. Fate che questa sia una materia di gioia e di donare gioia. Perché essere se stessi è la più spontanea, più gioiosa cosa che uno può pensare di essere!

SIETE QUELLO CHE SCEGLIETE DI DIVENTARE

I grandi veggenti delle Upanishad hanno dichiarato che la vita e il risultato della vita, per ogni individuo, è una costante e continua scelta momento dopo momento. E' un problema di scelta. Cosa scegliete voi? Qual è il vostro desiderio?

I grandi insegnamenti di saggezza del Vedanta sono chiaramente e non ambigualmente affermati nella Kata Upanishad. Ci sono anche molto chiaramente indicati nella Bhagavad Gita che contiene la quintessenza degli insegnamenti delle Upanishad.

Voi siete quello che avete scelto di diventare. Nulla è forzato su di voi, nulla vi viene imposto. Voi non siete costretti. Non c'è alcuna forza esterna in questo universo che fa questo o può fare questo. Tutte le forze, tutti i poteri, sono dentro di voi. Voi siete la sorgente di tutte le forze, di tutti i poteri. Sta a voi scegliere come esprimervi.

La Kata Upanishad, attraverso gli insegnamenti del Signore Yama a Nachiketas, dice: “O Nachiketas, in ogni passo in ogni momento di fronte ad ogni essere umano ci sono due sentieri, il sentiero della saggezza e il sentiero che è semplicemente piacevole (*sreyo marga* e *preyo marga*).

In un altro contesto, le Upanishad dicono che continuamente dentro la psiche umana c'è un flusso di pensieri – costantemente. Essi prendono sia il canale auspicioso che quello che non è favorevole. Sta all'individuo saggio, sveglio e all'erta, osservare ed essere immediatamente consapevole di quale direzione il flusso di pensieri sta prendendo. Se è nella giusta direzione, allora dovrebbe essere incoraggiato. Se è nella direzione sbagliata, allora dovrebbe essere immediatamente controllato, ritirato ed i pensieri fatti fluire nella direzione corretta, la direzione che conduce al proprio più alto benessere.

Gurudev Swami Sivananda reiterava la stessa verità, quello stesso fatto della vita umana nella sua propria unica maniera, riassumeva dicendo: “Distacca, Attacca”. E' per dirvi: “No”, interrompi la connessione e poi attaccala dove tu vuoi che ci sia la connessione.

Disconnetti te stesso. Sta a te fare questo. Costantemente devi fare uso di questo potere di scelta e distaccare la tua mente da queste attività insignificanti e trascurabili, dai deperibili oggetti di questo mondo e attaccarla ai Piedi di Loto del Supremo. Distacca e attacca; Egli costantemente diceva che questa è la sadhana. Qui giace il segreto, la chiave di una progressiva vita spirituale e la sicurezza di raggiungere l'Obiettivo. Distacca e attacca!

E, per riagganciarci all'inizio – che tu sei una creatura che può scegliere, che quello che alla fine significa la vita per te, dipende da quello che scegli, che come tu pensi così tu diventi alla conclusione della vita. Il Signore Krishna dichiara ad Arjuna: “Agisci come tu desideri”. Ora spetta a te quello che sceglierai, se seguirai, obbedire e fare come lo ho detto, o se seguirai la tua mente i tuoi propri desideri, e fare come questi ti spingono. Sta a te”.

Quindi, l'anima individuale ha libertà di scelta. Può pesare i pro ed i contro. Tramite questa unicità e saggezza, egli può anticipare le conseguenze tramite la riflessione ed il pensiero. Attraverso le basi della sua propria esperienza e quello che vede avvenire nel mondo agli altri, tramite la logica, la razionalità e l'intelligenza egli può anticipare cosa accadrà se viene scelto questo o quel corso, cosa sarà favorevole o sfavorevole per lui, cosa sarà conducibile al suo alto benessere e cosa gli sarà avverso. Allora egli può fare una scelta.

Così creiamo per noi stessi la nostra esperienza, il nostro futuro. Molto tempo fa nell'antica India Puranica essi esprimevano la stessa legge così: “Come uno pensa, così diventa”. In un modo allegorico essi dicevano che sulla spalla destra e sinistra di ogni individuo umano presiedono due divinità, ed esse continuano a dire: “Che sia così, che sia così”. Quindi, qualunque cosa accade all'interno delle vostre proprie nascoste profondità che pensate non sia conosciuto da nessuno e talvolta può anche non essere conosciuto da voi stessi, queste divinità dicono “Che sia così”, e così questo viene a prevalere.

Poiché viviamo in presenza di Dio, ed Egli è uno che ci concede immediatamente qualsiasi cosa desideriamo, così abbiamo il concetto dell'albero celeste che esaudisce i desideri o della gemma celeste, che ci porta qualunque cosa desideriamo, istantaneamente. Quindi, state attenti a quello che chiedete in Sua presenza.

Egli è un Essere che può darci la cosa più alta, più sublime, più grande di quello di cui non c'è altro dono. Così quando siamo in presenza di un Essere di tale munificenza, di tale abbondanza perché ci priveremmo del più alto e più grande di tutti i doni e conquiste chiedendo invece qualcosa di molto meschino, piccolo, puerile, o peggio ancora, nella nostra follia chiedendo qualcosa che non è buono? Perché quello che voi chiedete, quello vi viene dato.

Quindi, dobbiamo mettere in guardia noi stessi, non solo dalle forze nemiche o avverse esterne, ma più di ogni altra cosa, dobbiamo mettere in guardia noi stessi contro la nostra follia, contro la nostra propria ignoranza. Il Jivatma soffre più attraverso l'ignoranza e la follia che tramite ogni debolezza o male. Debolezze e calamità hanno una limitata possibilità di farvi del male, di farvi soffrire, ma ignoranza e follia possono accumulare sull'anima individuale sofferenze senza fine.

Questo ci ricorda una sottile ironica affermazione, che ciò nonostante contiene una grande saggezza: "E' un gran peccato che l'ignoranza non sia dolorosa". Se essa fosse dolorosa, le persone cercherebbero di liberarsene immediatamente. Come tutti voi sapete, uno non vuole permettere che una qualsiasi condizione dolorosa prevalga o continui. Ma sfortunatamente, non essendo l'ignoranza dolorosa, uno le permette di restare, e questo porta più tardi ad infinite sofferenze.

L'intera dottrina del Vedanta dice che il grande problema dell'uomo è l'ignoranza (*avidya, ajnana*). Tutte le sofferenze, tutti i problemi, tutte le complicazioni che l'anima individuale dell'uomo – che è parte della suprema tutta perfetta divinità – deve sopportare, sono dovute all'ignoranza. E' questa che conduce l'individuo a fare scelte sbagliate e più tardi a rammaricarsene.

Soltanto attraverso la conoscenza, può essere raggiunta la liberazione finale. La Kata Upanishad caratterizza lo stato di ignoranza come la piccola comprensione di un fanciullo. A causa di questa piccola comprensione gli esseri prendono per reale soltanto il visibile e rifiutano di credere e riconoscere l'invisibile che invece è reale. Quindi, essi cadono nell'angoscia, e sono catturati nella ricorrente ruota di nascita e morte.

Uno quindi, deve proteggersi contro la sua propria follia attraverso consapevolezza, riflessione, cercando sempre di essere in compagnia di persone sagge. Questa è la ragione per cui il satsanga è stato tanto lodato come una delle porte per la liberazione. La compagnia di libri ispiranti ed elevanti è anche molto utile nel processo di un graduale progresso verso la saggezza. Uno ha bisogno di essere semplice, di cuore, umile e pronto ad imparare.

La vostra situazione è in verità una situazione di scelta. Questa scelta è quella che alla fine decide quello che voi diventate. Quello in cui alla fine la vostra vita culminerà. Questo deve essere ponderato profondamente, conosciuto molto chiaramente e costantemente tenuto in evidenza. Con questa consapevolezza vivete saggiamente, scegliete correttamente, agite spiritualmente e coronate voi stessi di beatitudine.

Possano le più scelte benedizioni di Gurudev essere con voi ad ogni passo, portandovi nella giusta direzione, facendovi scegliere le corrette alternative. Così possiate voi con saggezza, sveglia consapevolezza ed un'attiva discriminazione muovervi stabilmente verso l'Obiettivo!

QUALE SARA' LA VOSTRA SCELTA?

L'umile preghiera di questo servitore in questo momento è che voi siate capaci di afferrare e assorbire i pratici insegnamenti spirituali di Gurudev e applicarli nella vostra vita quotidiana, che voi possiate adottarli come veri principi e modello del vostro vivere e così, prima che abbandoniate il vostro corpo fisico e andate via da qui, potrete essere capaci di realizzare l'Assoluto e di entrare in un'esperienza di quella Grande Realtà e dimorare in quella Grande Realtà.

Se questo sarà un fatto o soltanto una lontana speranza, se sarà un sogno o la realtà, dipende interamente da voi. Dipende interamente da ognuno e ciascuno di voi. Dipende dalla vostra scelta. E' una materia di scelta; dipende dalla vostra saggezza. Dipende dalla vostra corretta comprensione e chiara percezione. Come comprendete la vostra presenza qui sul pianeta terra? Comprendete voi stessi come parte della società umana?

La vostra presenza qui è principalmente nella società umana, una società che è dotata del potere di percepire, osservare, comprendere, indagare, discriminare, ragionare, selezionare e rigettare. Le altre forme di vita qui, sono in gran parte legate al corpo, sia nella loro coscienza che nel vivere la loro vita. Esse non sono dotate con questa unica facoltà di ragionare e giungere ad una corretta o ad un'errata conclusione, dipendendo dal fatto che il loro ragionamento sia giusto o sbagliato.

Il ragionamento dipende dalla logica o, può dipendere dalla tendenza, pregiudizio o amore di se stesso. Allora il ragionamento vi condurrà fuori strada. Ma il punto reale è che se questa opportunità di far parte dell'essere umano sarà correttamente usata o no, non dipende da Dio, non dalla fede, non dagli altri, dipende da ognuno di noi. E' una questione di scelta.

Questo fu reso molto chiaro da Yama (il Signore della Morte) quando si confrontò con Nachiketa. Il Signore Yama che aveva la conoscenza di questa parte come anche dell'altra parte, che sapeva quello che diventava l'anima dopo la morte fisica, che conosceva la natura della Realtà che dimora all'interno del non reale e temporaneo corpo, disse a Nachiketa: "E' una questione di scelta dell'anima individuale. Di fronte ad ogni scelta sono aperti due sentieri".

"Il primo sentiero è piacevole e soddisfa i sensi, un sentiero carico del pericolo di perdere la propria libertà tramite l'attrazione e attraverso la schiavitù. Perché, più uno indugia, più forte diventa il desiderio. Il secondo sentiero è apparentemente difficile e non sembra essere piacevole, ma conduce al proprio bene più elevato, al proprio supremo benessere. Spetta all'individuo scegliere se uno andrà verso quello che è semplicemente piacevole o attraente o andrà nella direzione di quello che è difficile ma glorioso".

Il Signore Yama prosegue nel dire che la vasta maggioranza della società umana è dotata di una vista corta e di superficialità; non usa le facoltà per pensare profondamente e ragionare. Così qualunque cosa percepiscono attraverso i sensi decidono che questa è l'unica realtà. Vedere è credere. Così concludendo, essi corrono dietro alle cose temporanee credendo che non c'è nulla al di là. Fallendo di percepire la più grande realtà, prendendo

questa temporanea apparenza essere la realtà, queste persone dal semplice pensiero cadono ancora e di nuovo nell'ampia rete della morte.

Nachiketa percepisce tutto ciò immediatamente. Egli ha una chiara percezione e il giusto modo di ragionare e dice: "Allora io voglio solo il più alto, il supremo, quello che è permanente, immutabile e indeperibile".

Gurudev voleva che ognuno fosse come Nachiketa. Egli voleva che ognuno di noi fosse saggio, percepisse, e con un chiaro pensiero ed un giusto ragionamento facesse la scelta eroica. Egli usava sempre dire: "Voi dovrete avere lo spirito di Nachiketa".

Il Signore Krishna lasciò ad Arjuna la scelta, la direzione che egli vorrà prendere. Anche prima della guerra del Mahabharata, Egli mise di fronte ad Arjuna due alternative e disse: "Tu scegli". Egli non aiutò Arjuna a scegliere. Arjuna scelse Krishna invece dell'esercito degli Yadava. Duryodhana pensò che Arjuna era un folle e gioì che l'esercito gli era stato lasciato. Ma Arjuna aveva scelto saggiamente Krishna il Divino.

La sorgente di tutte le azioni umane è la mente umana, è il pensiero che tu permetti di occupare e dominare la tua mente. Ciò richiede vigilanza, accortezza, attenzione e prontezza (*Jakriti*). Così con la conoscenza, il saggio Yogi, l'aspirante spirituale è sempre in guardia. Questa scelta di cui stiamo parlando non è una scelta in un particolare momento della vostra vita. E' una scelta che comincia ad ogni alba e continua attraverso tutta la vostra giornata fino a che vi ritirate per la notte.

Questa vigilanza e scelta deve essere costantemente esercitata ogni momento ad ogni passo, tutta la vostra vita. C'è un *bhajan* che dice: "Oh uomo, mantieni i tuoi passi sulla strada della vita discriminando con attenzione e riflettendo bene, prima di ogni passo, circa la direzione che stai prendendo". Così una costante consapevolezza ed una corretta scelta è quello che è indicato quando il principio dell'auto-scelta viene messo di fronte a noi come il grande fatto per una vita spirituale di successo.

Ugualmente, mentre stava lasciando il corpo, il grande Buddha, l'Illuminato, ammoniva i suoi seguaci: "Oh *Bhikshus*, siate una luce per voi stessi e siate una lampada per i piedi degli altri". La luce è all'interno; splendetevi di quella luce. Fate che quella luce irradi, fate che si manifesti dentro e attraverso la vostra vita – i vostri pensieri, parole e azioni. Risplendetevi con la luce che voi siete, così fate che la vostra vita sia un ideale che illumina il sentiero degli altri.

Ora questo spetta a voi. Volete voi splendere con quella luce che siete? Volete essere una lampada ai piedi degli altri? Volete che il vostro vero essere sia una luce che risveglia, un costante processo di illuminazione di questa società umana, ovunque andate, o volete voi perdere questo grande privilegio, questa grande benedizione? Volete permettere a voi stessi di essere intrappolati nel grossolano inferiore sé?

Se permettete a voi stessi di essere resi schiavi dal sé inferiore, allora la vostra vita diventa un centro di discordia, disarmonia, falsità e assenza di spiritualità. Tutto ciò è la vera contraddizione della vostra suprema Divinità, questa contraddizione comincia ad occupare il campo delle vostre relazioni con gli altri viziando l'atmosfera e creando assenza di pace in voi stessi e negli altri, spargendo oscurità invece di luce.

Quindi, scegliamo di splendere come la luce che siamo. Facciamo questa scelta ora! Non permetteremo mai al sé inferiore e alle sue negatività di oscurare il pieno splendore della

nostra divinità. Non permetteremo mai questo! Saremo sempre vigili; allontaneremo questo pericolo. Non importa quante volte saremo assaliti, noi emergeremo vittoriosi. Risplenderemo con la grande radianza della luce che siamo. Questa sarà la nostra vita.

Così noi scegliamo e attraverso i rimanenti giorni della nostra vita, questa scelta sarà la nostra guida. Dimoreremo con questa scelta, e ad ogni passo sceglieremo di muoverci nella giusta direzione. Sceglieremo di essere quello che Dio ha scelto per noi di essere, quello che realmente siamo.

Questa è la grande necessità della vita, questa è saggezza. In questo trovate la vostra più alta beatitudine. Fate che questa sia la vostra saggia scelta e fate che questa scelta vi guidi ogni giorno della vostra vita, ad ogni passo. Possa la grazia della sempre presente Divina Realtà, le benedizioni del Guru che dimora dentro di voi, rendervi capaci di riuscire in questa grande scelta!

§§§§§§§§§§§§§§§§

Ad ogni passo, ogni giorno, fate la vostra scelta e muovetevi verso la luce. In questo si trova la vostra assicurazione di trascendere tutti i dolori e le angosce ed entrare in uno stato di beatitudine eterna. La Suprema beatitudine non viene. Noi dobbiamo muoverci verso di essa. Dobbiamo chiedere per essa. Dobbiamo optare per essa. Dobbiamo lavorare per essa. Poi essa sarà nostra. Così, gioia o angoscia, schiavitù o libertà, inquietudine o pace è una materia di scelta individuale. La via è di fronte a noi e spetta a noi scegliere la direzione.

SCEGLIETE DI DIMORARE NELLA VERITA'

Brevemente ieri abbiamo trattato dell'esperienza centrale intorno a cui l'intero edificio della religione Vedica è costruito. I saggi che hanno avuto questa esaltante esperienza hanno dichiarato che ogni cosa qui è piena della presenza di Dio. Dio è immanente in tutta l'esistenza: " Tutto questo, quale che sia in questo universo, che si muove o non si muove è abitato dal Signore." Così essi dichiararono questa centrale esperienza su cui l'intero Hinduismo è basato.

Questa centrale esperienza fu una volta ancora concessa ad Arjuna nella stupefacente e sorprendente visione con cui egli fu benedetto, tramite la Grazia del Signore Krishna, descritta nell'undicesimo capitolo della B. Gita, quando il Signore Krishna gli concesse la visione della Sua forma cosmica. Arjuna vide Dio e Dio soltanto dappertutto. Ovunque si voltasse, ovunque guardava, egli non vedeva niente altro che Dio. Egli fu eccitato, esaltato e sopraffatto da questa grande visione.

"In verità ogni cosa qui è Brahman. Qui non esiste altro che Questo." Alla luce di questa grande visione, di questa grande esperienza, di questo fatto centrale della visione

Vedica e del modo di vita Vedico, come l'individuo dovrebbe comportarsi? Queste dettagliate istruzioni furono date dallo stesso Signore Krishna nell'undicesimo libro della grande scrittura, lo Srimad Bhagavata Mahapurana, quando Egli diede il Suo ultimo e finale messaggio al grande devoto Uddhava.

Tramite lui, Egli insegnò cosa significa vivere alla luce di questa grande visione, ricordandola e portandola nei vostri sentimenti, nei vostri pensieri, nella vostra visione delle cose e nel modo in cui voi correlate voi stessi alla vita. E questa visione e questi insegnamenti vi danno la chiave per come spiritualizzare tutta la vostra vita, le vostre azioni e come trattare giornalmente con questo mondo in cui dovete vivere, muovervi e avere il vostro essere, fisicamente parlando.

Può questo aspetto fisico della vostra vita essere anch'esso spiritualizzato, sollevato ad una altezza spirituale? Sì. Non solo sì, ma se voi desiderate entrare nell'Esperienza di Dio, è indispensabile. Altrimenti, voi sarete sempre tenuti prigionieri in questo grossolano livello di coscienza. Voi dimorerete sempre nella coscienza fisica e collegherete voi stessi a questo mondo fisico esterno e solo a quel livello. Non ci sarà possibilità per voi di salire oltre e andare in un più alto piano di coscienza spirituale a meno e finché voi non spiritualizzate il fisico – lo trasformate – e dentro e attraverso di esso sollevate voi stessi ad un più alto livello di coscienza spirituale. E' tramite la vostra vita giornaliera che dovete procedere gradualmente sulla scala che sale verso il supremo reame della visione di Dio.

Sta a voi decidere se permettere alle mutevoli apparenze di riempirvi completamente e dominare la vostra vita o se permetterete alle ragioni spirituali interiori di riempire e trasformare la vostra vita. Voi dovete scegliere.

Qual è la vostra scelta per permettere alle sempre mutevoli apparenze di essere la base della vostra vita e azioni, o scegliere di fare la grande esperienza spirituale e di fare che l'eredità dei vostri antenati sia la base ed il mezzo per relazionarvi a questo mondo esterno? Se chiaramente riconoscete che è da questa scelta che la qualità della vostra vita dipende, allora raggiungerete l'esperienza finale.

Se scegliete di mettere da parte questa grande verità e di ignorarla, la vostra vita sarà un eterno andare a tentoni, incespicare, cadere e muoversi in circolo. Se scegliete di vivere nella luce di questa verità, allora la vostra intera vita sarà illuminata, non vivrete più a lungo nell'oscurità, camminerete nella Luce sarete capaci di dichiarare "Io sono nella Luce; la Luce è in me; io sono la Luce".

Allora la vostra intera vita diventa spiritualizzata. Questa è materia della vostra scelta – se in presenza della luce scegliete di vivere nell'oscurità, o se scegliete di venir fuori dall'oscurità una volta per tutte, rifiutando, rigettando tutte le possibilità di ritorno in quell'oscurità. Voi potete dire: "Mai più, dopo essere venuti in contatto con la Isa Upanishad, la Bhagavad Gita, il Bhagavatam e con Gurudev che ha vissuto tutte e tre, mai più vivrò nell'oscurità nel mezzo della Luce: Io vivrò sempre nella Luce, mi muovo nella Luce e alla fine raggiungo l'illuminazione". Se questa è la determinazione, che nulla in questo mondo può prevenirvi dal diventare un jivanmukta, dal vivere una vita splendente di visione e qualità divina. Perché in questa consapevolezza, nulla che sia meschino, ignobile, non spirituale può prevalere – impossibile! Qualunque cosa che sia meschina che sia non spirituale non osa

entrare in una tale vita. Anche se entra, sarà scoperta immediatamente, indicata con vergogna e rapidamente abbandonata, a cui non è permesso di procedere oltre. Tale è il potere dello splendore, il potere della luce di Dio, che invocate se scegliete di vivere in questa visione.

La scelta è davanti a voi ogni giorno, ogni alba. A questo riguardo la Kata Upanishad va un passo più avanti e dice che la scelta è davanti a voi in ogni momento ad ogni passo. La scelta è sempre davanti a voi all'interno ed all'esterno, nel reame dei vostri pensieri, sentimenti e sentire, come anche nelle vostre azioni che sono anche una pallida riflessione di quello che siete, di quello che infatti, è il vostro vero campo d'azione.

La Kata Upanishad dice anche che questo non è realizzato, non è raggiunto, da uno che non si è allontanato dall'errato modo di vivere. Questo non può essere raggiunto da colui in cui la serenità non si è stabilita tramite la rinuncia, la retta percezione, il distacco e l'abbandono dell'illusione. Non può essere raggiunto da uno che non ha raccolto la sua mente, superando le sue irrequietezze e la sua incessante tendenza a muoversi ed a perdere se stessa tra gli oggetti dei sensi. A meno che la mente non sia risolutamente portata all'interno e fatta rimanere sull'Atma uno non può raggiungere l'illuminazione.

Questa può essere conquistata solo tramite la saggezza quando queste condizioni sono state raggiunte. Quindi, in verità, ogni momento della vostra vita, avete la scelta di adottare una visione spirituale, di invocare un sentimento e un atteggiamento spirituale e di vedere in ogni atto che fate un'associazione con quella grande Realtà che è immanente in tutta la creazione.

“Io non sono molto lontano da Dio. Dio non è mai lontano da me. Egli è ovunque, tutto intorno, all'interno e all'esterno. Questa è la verità. In questa verità mi sforzerò di vivere”. Se scegliete così, siete sulla via dell'immortalità della liberazione, della divina perfezione.

Tutte le scritture sono una chiamata per questa scelta. La giusta scelta: sollevatevi, risvegliatevi e cercate l'illuminazione. Tutte le scritture sono una grande voce squillante per adottare questa visione, per vivere ed agire nella luce di questa visione e per raggiungere l'illuminazione. Questa è la grande chiamata delle Upanishad per ognuno e ciascuno di voi.

Le circostanze esteriori non hanno importanza. Poiché è la visione interiore che ha il potere di trasformare, di superare tutte le circostanze esterne e di farvi vedere il Divino che dimora nel cosiddetto grossolano universo fisico. Non c'è affatto un universo fisico grossolano. Ovunque soltanto Dio prevale. Ovunque, solo il Divino pervade. Voi vivete in quella Divinità. Il cosiddetto mondo grossolano e le circostanze terrene sono una nostra creazione, una nostra immaginazione. Bhraman soltanto esiste.

Dunque viviamo tutti nella verità! Affermiamo e sosteniamo la verità e non commettiamo il grande errore di vivere nell'inganno. Rigettate la falsità. Affermate la verità. Questa è la totalità di viveka e vichara, di discriminazione e indagine. Possano Dio e il Guru rendervi capaci di condurre questa degna vita della grande visione della verità e coronare voi stessi con la suprema beatitudine proprio in questa incarnazione, proprio in questo corpo.

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
- Maharishi Valmiki:
 - Le Storie dello Yoga Vashistha.
 - Il Vangelo di Sri Ramakrishna
 - Il Ramayana

oooooooooooooooooooooooooooo

- **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.