

SENTIERO VERSO LA PERFEZIONE

di Swami Chidananda



Assisi – Settembre 2022

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 2022.

Prima Edizione Italiana: Settembre 2022

Traduzione Italiana di articoli da:

"Call to 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

Italian website: 'www.edizioniporpora.weebly.com'

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

Nota dell'Editore

Cari amici,

questo libretto, pubblicato in occasione dell'anniversario della nascita di Swami Chidananda Maharaj (24 Settembre 1916), si compone di alcune letture di Swamiji che sono state da noi tradotte e inviate nei mesi precedenti come "messaggi" che mandiamo ogni giovedì.

Quindi voi li conoscete già, ma rileggendoli e considerandoli nella loro sequenza, possono essere visti come una indicazione del percorso da seguire nella pratica spirituale e nella sadhana, per ogni ricercatore del Sé lungo il corso del Vedanta ma non solo.

Abbiamo pensato perciò, di riunirle in un libretto da tenere a portata di mano che può essere riletto in ogni momento a beneficio di chi ha bisogno di un ripasso o di una rinfrescata degli elementi di base dello Yoga (non tutti).

Rileggendo troverete numerose ripetizioni che sono la base degli insegnamenti di Gurudev e Swamiji, necessari a far entrare e depositare nella mente la saggezza e le verità esposte dai Maestri. Le ripetizioni sono necessarie perché anche individui non dotati di memoria prodigiosa possano usufruirne. Noi tutti riscopriremo in fondo alla nostra mente nozioni che riconosciamo già note ma che spontaneamente non abbiamo messo in pratica. Questo riconoscimento ci aiuterà a rimuoverle dal fondo dove si erano nascoste ed a utilizzarle nuovamente per il nostro ulteriore avanzamento verso l'Obiettivo Finale.

Con l'augurio che questo piccolo lavoro sia di aiuto a molti, che la grazia di Gurudev e Swamiji scenda su tutti noi.

L. & L. Porpora
Assisi – Settembre 2022

Messaggi da Leggere e Rileggere di Swami Chidananda



IL Sentiero verso la Perfezione

Splendenti anime immortali ! Beati Figli della Luce !

Tre cose sono difficili da ottenere, ed esse vengono date all'anima umana come segno della grazia, come un dono di Dio. Esse sono la facoltà di un pensare intelligente, l'abilità di osservare, discriminare, paragonare con esperienze precedenti, accettare e rigettare, e da tutti questi processi derivare una nuova conoscenza e così evolvere in saggezza e comprensione, in corretta percezione e corretto pensiero per muoversi in avanti, per muoversi verso il vostro vero destino, verso il completamento della vostra vita. Questo volontario e significativo movimento verso una destinazione riconosciuta è la caratteristica unica di quella creatura di Dio dotata della suprema facoltà del pensare intelligente.

In tutte le altre specie di esistenza, c'è solo una inconscia evoluzione, un istintivo movimento in una certa direzione. Questo non è autogovernato, non auto-scelto e non determinato da un attento pensare. Questo supremo privilegio di essere dotati con una facoltà con cui voi potete essere il padrone del vostro destino, questo è il privilegio di quell'essere che le scritture dichiarano essere fatto a immagine del suo Creatore, fatti in similitudine dell'Uno tutto perfetto. Se siamo fatti a similitudine di Dio, allora la Sua totale perfezione dovrebbe anche essere una parte inerente di noi.

Quando uno parla di essere fatto come un' immagine, sicuramente ciò non significa in termini di una forma o aspetto. Perché Dio è senza nome e senza forma, Egli non ha un aspetto, Egli non ha una fisionomia con orecchie, naso ed occhi. Dio è puramente spirituale. Il nostro essere essenziale, che è come Lui che ci ha creato, non può essere questo corpo, il nostro essere essenziale non può essere il nostro piano mentale di conoscenza, l'aspetto pensante interiore della natura individuale perché questo è caratterizzato dall'errore. Esso è caratterizzato talvolta dalla conoscenza, talvolta dall'ignoranza, talvolta dalla chiarezza, talvolta dalla confusione. C'è un continuo processo di correzione nel funzionamento e nei processi della mente e dell'intelletto. E

questa facoltà interiore, pensiero e intelletto sono caratterizzati da molte impurità. C'è egoismo, voi potete avere pensieri meschini, potete avere impure e lussuose emozioni, talvolta voi potete avere grossolani desideri sensuali, potete avere ira, gelosia, invidia, potete anche avere paura, ansietà, preoccupazioni e tensioni. Tutte queste caratteristiche non appartengono a Dio.

Dio è tutta purezza. Dio è amore. Dio è tutto perfetto. Dio è tutta saggezza. Così il vostro essere essenziale che è fatto ad immagine del Divino è divino e spirituale. Questo essere essenziale non può essere la vostra natura mentale. I processi mentali e intellettuali sono parte della vostra umana personalità. Ora essi comprendono fattori apparentemente inseparabili nella vostra presente umana personalità. Ma alla luce di quella grande dichiarazione delle scritture: "L'uomo è fatto ad immagine di Dio" noi siamo capaci di percepire chiaramente che questi fattori non possono essere la nostra essenziale Realtà, che è divina, spirituale, tutta pura e piena d'amore.

Questa perfezione che è inerente in voi, risiede profondamente dentro di voi. E' un aspetto della vostra personalità, che sembra essere dimenticato, o sembra essere non ancora manifesto, non ancora risvegliato. E' l'essenza della vostra personalità, il vostro vero Sé. Spiritualmente parlando, partecipate di quella purezza, della bontà che è Dio. Egli è il supremo Padre, l'unico supremo. Così profondamente nel centro del vostro essere 'Voi', dimorate – trascendendo questa grossolanità con la sua temporanea e deperibile natura, con i suoi errori ed ignoranza, trascendendo tutti questi fattori, che il mondo vede come vostra personalità, che il mondo identifica con voi. 'Voi' dimorate in quel centro come vero Spirito, come il nucleo di quella suprema essenza di Dio. Dovete conoscere voi stessi in questa profondità. Dovete diventare consapevoli di voi stessi in questo nascosto centro interiore del vostro essere, dove "Voi", il vero e reale voi dimora in tutta perfezione, dimora in un divino stato immacolato, dimora in quella libera natura spirituale.

HARI OM TAT SAT!

I TRE INGREDIENTI

L'uomo è fatto di tre ingredienti:

Natura Animale: Un grossolano aspetto fisico, che fa parte di tutte le comuni qualità di ogni animale – fame, sete, stimoli sessuali, fatica, paura, desiderio di sopravvivere.

Natura Umana: Voi avete il livello intellettuale e mentale del vostro essere, in cui voi pensate e sentite più che un animale, distinto e differente da un animale; e questa è la vostra natura umana.

Natura Divina: Qui c'è un terzo ingrediente, il vostro vero Sé, quella Divina Scintilla, immacolata, sempre pura che è il centro per tutto quello che è auspicioso, buono e sorgente finale di tutta la pace, di tutta la gioia, dove c'è una inerente perfezione che giace per essere risvegliata.

Auto-Cultura

- 1) **Eliminate la Natura Grossolana:** I semi della perfezione si trovano nel superare la grossolana brutta natura, nel pulirla, raffinarla e sradicarla in quanto non deve aver posto nella nostra natura. Essa è opposta alla vera natura umana, opposta anche al senso comune al buon senso, al buon gusto. I semi della perfezione si trovano nel superare questo primo grossolano aspetto della vostra personalità, eliminando ogni cosa che non ha posto in una vera umana natura ed è anche opposta alla nostra intelligente natura umana.
- 2) **Raffinare e Sublimare la Natura Umana:** Noi andiamo avanti verso il secondo processo di questa auto-cultura o evoluzione, in pratica un raffinamento, un allenamento e la disciplina della natura umana – rimpiazzando l'odio con l'amore, l'invidia e la gelosia con l'amicizia, sentendo unicità e fratellanza, rimpiazzando passione con purezza, ira con calma e perdono, falsità con sincerità, intolleranza con tolleranza, orgoglio e arroganza con umiltà, avarizia con generosità e meschinità con magnanimità.

In questo modo, noi rimpiazziamo l'aspetto interno della nostra natura umana raffinandolo, sradicando i vizi e impiantando e coltivando la virtù, e ciò dà una svolta alla vita etica e alla vita spirituale. Allora soltanto l'essere umano esaudisce la sua vera vocazione.

Voi siete venuti qui per raggiungere l'Esperienza di Dio. Non importa quanto sia superiore la natura mentale e intellettuale paragonata a quella animale, tuttavia fino a quando si sente aspirazioni per piaceri sensuali e per nome e fama, riconoscimenti applausi e lusinghe per cose terrene, allora questa non è la vostra vocazione. Deve essere indirizzata verso un più alto stato di coscienza. Questa educazione della vostra mente, dell'intelletto e della vostra natura umana verso un più alto idealismo è il secondo più importante aspetto della vostra auto-cultura. Questa è reale auto-cultura.

Gli argomenti insegnati nelle università possono darvi un grado, possono darvi un impiego, possono darvi un salario. Possono darvi solo cose limitate a questo temporaneo piano terreno ma non possono darvi la vostra vera umana statura, un essere degno del vostro Creatore – che aiuta gli altri, essere un centro del fare bene agli altri.

- 3) **Risvegliare la Natura Divina:** Alla fine quando questo livello della vostra personalità è diretto verso il terzo ingrediente, quel terzo principio dentro di voi, il Divino Principio, e voi cominciate a fare dei positivi sforzi per risvegliarlo, allora veramente avete raggiunto

quel reale livello, il vostro vero stato. Perché l'uomo è Divino, egli è un raggio di quella grande Luce. 'Siate voi perfetti come il vostro Padre in cielo è perfetto.' E la via per fare questo è – pensare sempre al tutto-perfetto Dio, meditare sempre su di Lui, sempre contemplarLo, sviluppare un grande amore per Lui, adorarLo come un grande ideale e ricordarLo sempre.

“Quando pensate costantemente a qualcosa, quello diventate” Questa è una legge suprema nel mondo del pensiero. IL pensiero è un grande potere dato all'uomo da Dio. Esso può portarvi ovunque e fare di voi ogni cosa. “Come un uomo pensa, quello egli diventa.”

Quando Gesù era pressato dai suoi discepoli: “Qual è il più grande comandamento tra tutti?” Egli disse: “Lasciate che vi dica: Ama il tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente, con tutta la tua anima, con tutto il tuo essere, con tutta la tua forza!” Questo è il segreto per la conquista. Che la tua mente dimori costantemente su quello a cui hai dato il tuo cuore. Così fate che il vostro intero cuore sia dato a quell'onniperfetto Divino Essere. Allora la perfezione inizierà a crescere dentro di voi perché tutto questo è connesso. RicordateLo costantemente, adorareLo, contemplateLo sempre, desiderate sempre di raggiungerLo, e quando la mente diventa saturata col pensiero dell'onniperfetto Essere Divino, allora vi state muovendo verso la perfezione, crescete verso la perfezione.

Coltivate l'abitudine del silenzio giornaliero e della comunicazione interiore con Lui nello Spirito in quel livello interiore. Incessantemente affermate la vostra Realtà: “Io sono un figlio del Divino. Quella perfezione dimora in me. Io non sono questo corpo, né questa mente, né l'intelletto. Io sono puro Spirito, sono l'essenza di Dio.” Affermate questo, aspirate a realizzare questa coscienza. Questa è la via.

Dio vi benedica tutti! Possiate fare uso di questa meravigliosa vita umana, il grande dono di Dio, per raggiungerLo!

HARI OM TAT SAT!

Con quale Luce la coscienza è conosciuta?

Nei tempi antichi, i vostri antenati cominciarono una grande, straordinaria, unica ricerca, una ricerca del non-conosciuto, una ricerca di quello che è nascosto e occulto dietro e al di là del visto e del conosciuto. Essi andarono alla ricerca di qualcosa non conosciuto, non sapendo quello che era ed anche se esisteva.

Qual era la necessità di andare alla ricerca di qualcosa della cui esistenza essi non erano sicuri? La necessità era perché essi avevano scoperto che tutto quello che è visto, tutto quello che è percepito dai cinque sensi, è temporaneo, mutevole, instabile, deperibile, soggetto a decadimento e dissoluzione; essi vedevano che ogni cosa che è

osservata è in un flusso. Essi vedevano anche che ogni cosa ha un inizio ed una fine, limitata nello spazio e inaffidabile a causa della sua natura mutevole.

Essi sentivano che questo non era soddisfacente e volevano conoscere: “C’è qualcosa che è permanente? C’è qualcosa che non muta, che non cambia, indeperibile, eterna?” Così essi cominciarono questa straordinaria ricerca in un reame interiore non visto che per loro era strano. Essi divennero esploratori ed ebbero l’opportunità di una grande scoperta nel corso della loro ricerca. Essi scoprirono che effettivamente c’era un qualche cosa come quello che essi stavano cercando, qualcosa senza inizio, senza fine, senza cambiamento, indeperibile, permanente, al di là del tempo e dello spazio, eterna ed infinita.

Essi dichiararono questa essere la Realtà, OM TAT SAT, l’Eterno oltre il non eterno, la Realtà non vista, dietro e al di là del visto delle irrealità passeggiare, l’indeperibile e l’indistruttibile dietro e al di là di tutto quello che è deperibile e soggetto a decadimento, dissoluzione e distruzione. Poiché questo era lo stato della luce della consapevolezza e della conoscenza, essi la chiamarono la grande Luce delle Luci al di là di tutte le oscurità, la sorgente di tutto quello che splende. Essa era la causa priva di ogni causa, la sorgente senza la sorgente, l’Eterno.

Quella scoperta ed esperienza essi la lasciarono ai posteri per sempre. E quella Luce non si è mai affievolita perché è una luce eterna. E’ Quello che sostiene oggi questo nostro mondo e tutto quello che è degno, sublime, puro, nobile, santo e sacro. E’ l’essenza dell’umana esistenza che invece è caratterizzata da nascita, morte, vecchiaia, malattia, decadimento, odio, violenza, mancanza di rettitudine, criminalità, falsità disonestà e vizio.

In questa oscura situazione attuale dell’umanità qui splende quella Luce e voi siete quella Luce. La vostra vita, il vostro stato umano è una rara opportunità ed una occasione per sollevarvi al di là di questa oscurità e venire nella Luce splendente della consapevolezza del Sé, la brillante esperienza dello splendore che voi siete.

Tanto tempo fa, in ere passate, per mostrarci passo dopo passo la via per quella Luce, un Maestro chiese a un discepolo: “Amato studente, per quale luce tutte le cose qui vengono viste?” “Signore, è per la luce del sole”. “Amato studente quando il sole tramonta e cade la notte, per quale luce tutte le cose qui sono percepite?” “Signore, per la luce della luna”. “Quando c’è la luna nuova e nessuna luna brilla nel cielo, con quale luce le cose vengono conosciute qui?” “Signore, per la luce delle stelle”. “E in una oscura notte, coperta di nuvole, nel mezzo del monsone, quando né stelle e né luna si possono vedere, con quale luce uno percepisce le cose qui?” “Signore, per la luce di un fuoco”.

“E se uno scende in uno scantinato, in una nuvolosa notte oscura e senza luna e la luce che tu hai portato è stata spenta da un colpo di vento, ogni cosa è immersa in una totale oscurità, allora per quale luce sono le cose percepite, per quale luce tu sai che sei in uno scantinato e che lì c’è una scala che tu hai disceso e ci sono anche quattro pareti

ed altri oggetti?” “Signore, per la luce della memoria precedente di queste cose viste prima”.

“Amato studente, chi è colui che percepisce che attraverso la memoria è capace di ricordare le cose, vedere con l’occhio della sua mente? Chi è quell’essere? Con quale luce sono le cose così percepite dall’occhio della mente? Qual è quella luce che fa uno consapevole che quando nulla è visto, nulla è percepito – nessun nome, nessuna forma – nulla è saputo esistere anche se gli occhi sono aperti? Cos’è quella luce?”

“E’ la luce della coscienza – un essere che è conscio delle cose anche quando nulla è percepito, un essere che è consapevole. Qual è allora l’essenza di quell’essere? E’ consapevolezza, è coscienza. Quello tu sei. Tu sei quella luce di coscienza che non ha bisogno di nessun’altra luce per sapere, perché è l’essenza della conoscenza. E’ la conoscenza assoluta, ed è senza inizio e senza fine. Quello è la grande Realtà, la Verità, Brahman, la Luce delle Luci al di là di ogni oscurità. Quello soltanto è reale e quello tu sei.”

Quando siamo in uno stato di non percezione di quella Realtà, quando per noi solo ciò che è visto è reale, quando i molti soltanto sono reali per noi, quando il non visto, l’uno e non duale non è la realtà per noi, allora – in questo stato di ignoranza spirituale, di non percezione spirituale – è una questione cruciale per il ricercatore e l’aspirante spirituale conoscere per quale luce Quello deve essere conosciuto.

E’ una questione cruciale, e quella luce è la luce della verità. E’ per mezzo della luce della verità che Quello è conosciuto. Uno che è sincero (veritiero) conosce la Realtà. Quella Luce è la luce della purezza. Uno che splende con la luce della purezza diventa il tutto puro Brahman e conosce la grande Realtà. Quella luce è la luce del dharma, la luce della rettitudine. Uno che adora il dharma, uno che cerca di seguire il dharma, arriva a realizzare la Realtà attraverso la luce del dharma.

Quindi, verità, purezza e rettitudine sono la torcia splendente che porta il ricercatore su questo sentiero privo di sentiero che alla fine conduce all’illuminazione, alla realizzazione e alla Liberazione. Questo, quindi, è la luce con cui dovremmo illuminare la nostra vita finché raggiungiamo il grande obiettivo di immergerci in quella Luce delle luci che è al di là di tutte le oscurità. Questa è la luce che illumina la vita divina. E’ la luce che è posta al centro del santuario della vita divina – sincerità, purezza e rettitudine nella vita di ogni giorno.

Noi offriamo il nostro adorabile omaggio e la gratitudine del cuore a quella grande Realtà che ci ha fatto il dono di queste ore mattutine dove possiamo meditare queste eterne verità che mai cambiano, anche quando ogni altra cosa può e deve cambiare. Essi sono valori eterni, e nel mutevole dramma della vita umana su questo piano terreno, in questo flusso sempre mutevole di apparenze fenomeniche, queste sono verità eterne, valori eterni che dimorano per sempre, non mutevoli, per sempre valide, sempre applicabili. Possiamo noi tutti contemplare questa verità ed essere benedetti.

HARI OM TAT SAT!

Comprendere 'TU SEI QUELLO'

Quando le Upanishad si rivolgono a voi e dichiarano: 'Tu sei Quello', voi dovrete avere molto chiaro nella vostra mente cosa implica il termine 'Tu'. Allora soltanto, quando questo è afferrato con chiarezza e sottile ricettività, voi potete veramente e immediatamente comprendere che cosa Quello connota e come la relazione di unicità, o di essere la stessa cosa è possibile.

Se voi pensate che con il termine vocativo 'Tu' le Upanishad indicano voi che state ascoltando con le orecchie e cercando di comprendere con la vostra mente e afferrare con il vostro intelletto, allora il vero scopo della dichiarazione è capovolto. Perché se per voi il termine 'Tu' ancora sembra significare una entità fisica, questo significa che vi state ancora identificando con corpo, mente e intelletto. E fino a quando siete ancora in quello stato di comprensione di voi stessi, in quello stato di coscienza, le Upanishad hanno fallito nella loro missione, perché esse non si stanno riferendo a questo tu fisico.

Quando le Upanishad dicono 'TU' esse non stanno usando un linguaggio umano ma cercando di comunicare a voi una divina esperienza. Non stanno né usando il Sanscrito, l'Inglese o l'Hindi, né un qualsiasi altro linguaggio, Stanno dichiarando una esperienza che è imponderabile, al di là della conoscenza della mente o della capacità di afferrare dell'intelligenza: "Quando tutti i messaggi tornano indietro con la mente non raggiungendo Quello."

Così, invece di cercare di comprendere il termine 'TU' su questo livello – dove la mente e il discorso non possono entrare, essi tornano indietro incapaci di comprenderlo – voi insistete nel cercare un significato a un livello fisico e psicologico, allora l'implicazione interiore del 'TU' non è ancora sorta dentro di voi. Esse non stanno dicendo che il signore/a X, Y è Brahman. Questa è una assurdità. C'è un detto in Hindi che significa che quello che voi state comprendendo e quello che significa, sono differenti come il cielo e la terra.

Quindi, voi prima dovete comprendere cosa è questo 'TU', a cui essi si stanno riferendo, quando dichiarano che 'TU sei Quello'. Essi non si stanno riferendo al tu visto, il nome e la forma di te. Essi si riferiscono al 'Tu' non visto. Essi non si stanno riferendo a qualcosa che esiste fisicamente; si stanno riferendo al tu come il nascosto non conosciuto veggente di tutte le cose viste, il conoscitore di tutte le cose conosciute. In quella dimensione, il 'TU', il nascosto veggente di tutte le cose viste, 'TU' sei Quello, Quello che soltanto prevale.

In verità quella è la vostra sorgente, il vostro Alfa e Omega, il vostro essere in tutto e finire in tutto – 'TU', il non visto 'TU'. Voi potete conoscere il mondo, ma l'intero mondo non può mai conoscere 'TU'. Anche vostro padre e vostra madre non possono conoscere 'TU' a meno che essi stessi abbiano già compreso il vero significato del termine: 'Tu sei Quello'.

Quindi, la necessità di un lungo studio, la necessità di sedere ai piedi di un conoscitore di Brahman (un Maestro) e ascoltare quello che egli ha da dire circa il Brahman, circa Maya, circa voi stessi e la relazione tra voi due. Quando egli esprime se Maya realmente esiste o non esiste e la vostra relazione con Brahman – giorno dopo giorno, dopo mesi ed anni – allora voi dovete riflettere: “Guruji dice io non sono questo corpo grossolano e la mente. Cosa egli vuole significare? Allora, chi sono io?” Voi dovete ascoltare, riflettere e meditare.

Essi dicono che Roma non fu costruita in un giorno. Dio non è compreso, realizzato, anche in una vita intera, cosa dire di un giorno? Tuttavia essi dicono che Dio può essere realizzato in un batter d'occhi, non ha bisogno di tempo. Come possiamo riconciliare queste affermazioni?

Se un fiammifero asciutto è strofinato su una superficie ruvida esso si accende immediatamente. Cercate di fare questo con uno stuzzicadenti su una pietra di sapone. Voi potete andare avanti strofinandolo tutta la vostra vita e nulla accadrà perché lo stuzzicadenti non contiene il fattore cruciale. D'altra parte, considerate la quantità di lavoro e il numero di passi che sono richiesti nella manifattura della testa di un fiammifero, poi esso deve essere strofinato su una superficie adatta.

Così, quando l'interno di un ricercatore è pronto, pienamente preparato attraverso anni di studio, ascoltando la verità e riflettendo e meditando su quello che è stato studiato e ascoltato, allora alla fine, quando le Upanishad dichiarano 'Tu sei Quello', voi sapete perfettamente ciò che implica, cosa vuole significare quel 'TU'. Voi comprendete che questo non significa questo io, che voi state usando nel parlare comune nel campo delle attività esterne, ma significa il vero 'IO' distinto dai tre corpi, che trascende le cinque guaine, non sperimentando o intraprendendo alcuna esperienza di cambiamento di stati o di coscienza quale la veglia, il sogno e il sonno.

“IO sono l'immutabile quarto stato di coscienza, testimoniando con calma il sempre ricorrente ciclo di veglia, sogno e sonno. Io sto osservando; io sto sperimentando. Io non sono né sveglio, né sognante, né dormente, perché io non ho mai dormito per poter essere risvegliato. Eternamente, io sono stato quello che sono. Io sono quello che IO SONO. Vigilanza è il mio nome. Consapevolezza è il mio nome”.

E' questo significato che le Upanishad stanno cercando di far comprendere. Quindi, è facile, semplice. Ma allo stesso tempo non è né facile, né semplice. Dipende da quanto avete lavorato su voi stessi per pulire gradualmente e raffinare la vostra coscienza, sollevarla dal suo normale livello fisico e psicologico e mantenerla su un livello spirituale sopra-fisico e sopra-psicologico, un livello divino - un divino livello dove internamente voi siete saliti e stabilito voi stessi nel Regno dei Cieli che è dentro di voi. Allora questa divina ripetizione che vi introduce a voi stessi verrà afferrata e compresa. Quando la parola Quello è compresa, allora soltanto la sua relazione con la parola 'TU' ugualmente sarà compresa.

Quindi, essi dicono che questa è la cosa più sottile di tutte le cose sottili. Dovete rendere la vostra coscienza capace di raggiungere questa sottigliezza. Se essa è ancora coinvolta nella dualità, in simpatia e antipatia, gioia e dolore, e identificazione con il corpo, come può questo livello essere raggiunto? Voi potete immaginare, potete amorevolmente pensare, ma una fantasia è solo una fantasia e un amorevole pensiero è soltanto un pensiero. Questo non è un gioco da fanciulli o una gara di fanciulli.

Un saggio ha detto che afferrare questa verità è come masticare noccioline di ferro e digerirle. Non è una cosa da nulla. Quindi, c'è bisogno di umiltà, di chiarezza di pensiero, di una chiara comprensione di quello che questa verità significa, e comprendere a quale livello voi siete. Quindi, umilmente, con pazienza, diligenza e forza, cercate di muovervi verso di essa e mantenere costante il movimento, procedendo in avanti. Fate della vostra vita questo lento movimento, minuto dopo minuto, ora dopo ora, giorno dopo giorno – mai cambiando direzione, mai cambiando il vostro obiettivo, mai permettendo ad alcuna cosa di allontanarvi da questa via o da quel movimento verso quel centro, e vivere dentro e per quel grande centro con ogni respiro ed ogni pensiero.

Questa è sadhana, questa è vita spirituale, questa è pratica dello Yoga, questa è meditazione – dimorando in questa verità, contemplandola. Quindi, la meditazione è ogni minuto tutte le 24 ore del giorno, non è soltanto quando siete soli nella vostra stanza di meditazione. La meditazione è attraverso tutto il giorno e la notte, anche quando voi state lavorando o facendo servizi o in una folla. Se la meditazione si ferma, la vostra sadhana si è fermata, il vostro progresso si è bloccato.

Voi potete essere da solo all'interno della vostra stanza di meditazione, ma nel pensiero potete essere nel mezzo del mondo. Quindi, questo non è un gioco; non è una cosa ordinaria. Richiede umiltà e una chiara comprensione della vostra reale identità. Allora il fatto di porre una questione sul 'TU' non è ridicolo. Come può questo tu essere Quello? Non è di questo tu che si sta parlando. E' qualcosa che è dentro questo tu che essi vogliono significare quando usano il termine 'TU'.

Quindi fate che tutti pienamente comprendano. Per prima cosa considerate il vostro presente stato e guardate dove voi siete. Poi, fate tutto quello che è necessario per raggiungere dove dovrete essere se volete comprendere la Realtà, se volete afferrare la Verità! Che la grazia di Dio e del Guru scenda su voi tutti !

HARI OM TAT SAT!

Il Compito Finale

Qual è il grande obiettivo della vita? Una cosa è certa: non può essere alcuna cosa qui su questa terra, poiché siete qui solo per un periodo transitorio, e nessuna conquista può essere portata via con voi. Il vero obiettivo della vita da ricercare deve essere dentro di voi. Obiettivi inferiori sono innumerevoli, ma l'obiettivo finale della vostra vita è quello di manifestare la Divinità in voi. Per esempio, voi potete aver visto versioni stampate di composizioni musicali. Se prendete un libro dove sono stampate le composizioni di Beethoven e lo mettete vicino al vostro orecchio, non potete ascoltare nessuna musica. Qual è allora lo scopo di questi libri? La composizione stampata esiste così perché quello che è all'interno possa essere estratto sotto forma di magnifica musica. Un'orchestra, eseguendo un'opera utilizza la musica stampata e gli dà un'espressione. Questo mondo allora è la vostra opera, la vita è la vostra orchestra, e voi ne siete i direttori. Dovete tirar fuori tutta l'infinita bellezza della musica che è dentro di voi, così che ogni vostro pensiero, parola ed azione diventi una espressa melodia. Una tale sinfonia onora l'Essere che vi ha creati. Egli è il compositore di questa composizione chiamata "voi".

Questo compito finale è comune a tutti gli esseri umani, ovunque nel mondo – non importa quale sia la razza, la nazionalità o la cultura – perché tutti noi costituiamo una divina composizione del grande compositore. Eseguire questa sinfonia e rincuorare il mondo con la bellezza di questa melodia di ogni particolare vita è il compito più grande. Splendenti e immortali anime, liberate questo splendore nascosto dentro di voi! Rilasciate questa divinità che è lì in attesa di una tale liberazione. Fate che il germoglio della vostra vita fiorisca in una piena fioritura di bellezza. Vivete e lavorate per questo grande coronamento. Questo non è il lavoro di un giorno. Dovete pazientemente lavorare per questo, giorno dopo giorno con acuto interesse e grande entusiasmo. Deve essere materia di vera gioia per voi portar fuori il nascosto splendore che è dentro di voi. Non c'è nulla di più importante che questo nella vita.

Prima lo iniziate e meglio è. Il tempo migliore per cominciare è nella giovane età, perché la mente nell'età giovanile non è ancora orientata in centinaia di direzioni. I giovani hanno il potenziale per un grande potere di attenzione e concentrazione e poiché le loro menti sono più pure, tali menti pure possono più facilmente mettersi in contatto con Dio. Se loro iniziano molto presto, sono degli esseri molto fortunati, perché possono dare la forma che preferiscono alla loro natura di base. Se lo fanno ad un'età molto giovane, la loro vita futura sarà perfettamente modellata. Le loro vite saranno come case costruite su una roccia e non importa quanto il vento può soffiare, la casa sarà stabile. Ma se non si tiene conto con proprietà del primo stadio della vita, questa può diventare come una casa costruita sulla sabbia.

Da questo deriva l'importanza dell'iniziare questo compito quanto prima è possibile nella vita. Un grande pensatore una volta ha detto che questo allenamento dovrebbe essere iniziato un anno prima che il bambino nasca! Egli ha detto che quando

il bambino è nel grembo materno, il modo con cui la madre pensa e sente e le cose di cui la madre si circonda tutte influenzeranno il bambino. Il suo comportamento, i suoi svaghi e le attività in cui si impegna – tutte queste servono a modellare la natura del bambino. Non è mai troppo presto per cominciare questo importante allenamento, ma anche per coloro che hanno passato l'età di mezzo, io dico che non è mai troppo tardi per cominciare. E' meglio cominciare tardi che non cominciare affatto.

Ci sono tanti principi per guidare questo sforzo, ma i maestri di saggezza li hanno condensati in un piccolo numero che è universale. Il primo principio è sincerità nella vita. "Io sono figlio della luce. Dio è verità e nessuna falsità potrà mai venir fuori da me". Con questo sentimento dovrete dimorare strettamente nella verità. Il secondo è il principio di non causare mai un male o un danno a qualcuno. Il mondo ha già abbastanza crudeltà, cose nocive e durezza. Produrre danno o offesa è la natura degli animali selvaggi nella giungla, ma essere gentili e pieni di compassione è naturale per un essere umano risvegliato. L'essenza della vera educazione e della vera cultura è la gentilezza. Mai fare del male agli altri, ma cercare sempre di portare felicità e gioia a tutti. Il terzo principio è il principio di semplicità di vita. Più semplice rendete la vostra vita, inferiori saranno i vostri desideri. Inferiori i vostri desideri, più grande la vostra pace interiore. Inferiori i vostri desideri, più grande la vostra libertà. Se volete essere realmente liberi e liberati, rendete i vostri desideri il minimo di quanto potete.

Il quarto principio è quello di vivere questa vita sempre in uno spirito di donare, e non in uno spirito di prendere. Quando lasciate questa vita ci dovrebbero essere più cose date e meno prese. Uno dovrebbe sempre dire: "Io metterò in questo mondo più cose di quelle che porterò via". Sempre, in pensieri, parole ed azioni, arricchite la vita intorno a voi. Amate più di quanto desiderate essere amati. Servite di più di quanto desiderate essere serviti. Date di voi stessi più di quello che voi richiedete dagli altri. Questo è un vivere nobilmente, degno della vostra divinità. Vivete come un dio sulla terra, perché voi siete Dio. Il quinto principio è quello di splendere con purezza – in pensieri, parole ed azioni mirate ad essere puri. Cos'è l'impurità? Egoismo, ira, odio, cupidigia e bassi desideri sono le impurità. Vita, carattere e condotta, privi di queste impurità costituiscono una vita di purezza.

Fate che questi principi di sincerità, innocuità, semplicità di vita, spirito di donare ed una vita di purezza, siano i principi che guidano la vostra vita. Muovetevi verso l'obiettivo di far emergere la vostra meravigliosa divina Realtà. Mentre siete impegnati in questo processo, eseguite i vostri compiti qui in questo mondo, ma agite come uno strumento nelle mani di Dio. Alla fine raggiungerete l'obiettivo. Aderite a questi cinque principi ed impegnatevi in questo grande lavoro con acuto interesse ed entusiasmo. Fatelo con grande gioia. Siate pazienti. Dentro di voi c'è la grande luce; vivete in quella luce. Siete parte di quella luce; splendetevi con quella luce. Riempite la vostra vita con lo splendore di quella luce. Possa Dio benedirvi tutti !

HARI OM TAT SAT!

Dimora nel Tuo Sé

La parte più interna del vostro essere, la vera essenza, il fondamentale eterno principio centrale del vostro essere è identico con il supremo cosmico, universale Spirito Divino. Non è in alcun modo differente. Perché l'Anima Universale è la sorgente, il substrato e il completamento, la vera sostanza dell'anima individuale. Ma qualcosa è stato aggiunto ad essa, così là c'è la dualità. I fattori aggiunti non cambiano in alcun modo la divinità dell'interno Principio Divino essenziale. Esso rimane lo stesso, invariato. Perché Esso è la Realtà, e la Realtà non cambia. La Realtà è sempre la stessa.

Quindi, c'è dentro di voi una immutabile Realtà – che siete voi – più un sempre mutevole temporaneo elemento additivo che limita la vostra coscienza, vi rende incapaci di sentire la vostra realtà in tutta la sua gloria e grandezza, in tutta la sua primordiale purezza. Questi fattori aggiunti che limitano il vostro reale Sé, si riferiscono come a delle aggiunte limitanti o upadhi. Esse sono i cinque organi di relazione, i cinque prana, i cinque organi interiori della percezione – vista, suono, odore, gusto e tocco – il quadruplici strumento interiore di pensiero, sentimento, memoria e intelletto.

Voi dovrete essere capaci di percepire chiaramente questa dualità. In questo si trova la chiave della liberazione e della beatitudine. In questo si trova la soluzione di tutti i problemi che potete sperimentare. Perché, praticamente, ogni cosa che vi disturba, vi vessa, vi tormenta e vi crea problemi è nella parte del vostro essere costituito da queste aggiunte limitanti. Nel vostro Sé reale, la parte interiore della vostra dualità, non c'è alcun problema, nessun tormento, né esaltazione o depressione, nessuna complicazione, nessun problema di ogni tipo.

Questa parte interiore è un centro di beatitudine, un centro di gioia, pace, luce e serenità. Lì trovate la cessazione di tutti i disturbi, di tutte le irrequietezze, di tutti i problemi, di tutto quello che vi fa soffrire, lamentare e piangere. Tutte quelle cose che appartengono all'altra metà della vostra dualità che vi vessano, disturbano e vi creano problemi – cessano di esistere quando raggiungete il vostro centro interiore. Essi non esistono nel vostro reale voi. Essi sono solo un gioco, i vari modi e atteggiamenti di questa esterna metà.

Se voi potete pensare profondamente a questo e percepire la verità che ogni cosa che rende l'uomo un essere miserabile su questo piano terreno appartiene a quella metà terrena soltanto di questa dualità, mentre la soluzione di tutto questo – il modo di trascendere e liberare voi stessi da tutto questo – si trova nella metà interiore, l'eterna, spirituale, divina metà di questa dualità, voi realizzerete improvvisamente con uno shock, una piacevole sorpresa, che all'interno del problema si trova la soluzione. E quello che è in più, voi improvvisamente esulterete nella realizzazione: "Per tutti i problemi e disturbi che sembra io debba sopportare, io sono la soluzione, sono la soluzione!"

"Non solo in questa dualità del Sé e del non Sé (dell'eterno e del temporaneo, delle aggiunte limitanti), si trova la soluzione, ma io stesso costituisco la soluzione finale – la

totale, infallibile e unica soluzione. Se io pratico la sadhana di essere me stesso, di dimorare nella mia realtà, allora sto applicando la soluzione e risolvendo tutti i problemi. Questa unica singola sadhana, questo unico processo, istantaneamente, in un solo momento, mi libererà da ogni cosa che costituisce questo samsara, questo mondo e tutto quello che questo mondo implica”.

Gioia e angoscia, amore e odio, piacere e dolore, esaltazione e depressione, felicità e miseria e tutti i desideri e le inquietudini appartengono alla mente, all'intelletto o alle emozioni – appartengono al non-sé, alle upadhi o aggiunte limitanti. Esse non possono toccare Voi che costituite la positiva e gloriosa metà di questa dualità. Anche mentre in questo stato di associazione di voi stessi o quando siete associati con queste aggiunte limitanti, voi siete ancora liberati nella vostra più interna reale identità.

Il Sé non ha legami. Voi non avete alcun legame; voi siete un essere sempre libero. Beatitudine è il vostro eterno immutabile stato naturale. Pace profonda è quello che siete in ogni tempo, sia che siate svegli, sognate o dormite. In ogni tempo siete incommensurabile profonda pace, che significa che siete immutabile gioia divina – consapevolezza, gioia e pace. Questo è quello che voi siete, e voi possedete la chiave.

Voi costituite la soluzione di tutti questi temporanei evanescenti passeggeri piccoli disturbi che vanno a costituire questo mondo. Voi potete non essere capaci di cambiare il mondo di alterare tutte queste condizioni, ma potete essere sempre il vostro proprio Sé. Questo non richiede nessuna grande acrobazia; non richiede nessun complicato intricato processo involutivo. E' la più semplice di tutte le cose. E' semplice come lo è per un arcobaleno essere colorato, per un fiore essere bello, per la musica essere melodiosa, per il miele essere dolce, per la pasta di sandalo essere fragrante. E' semplice, facile, com'è per il sole essere brillante, per il fuoco bruciare, per l'acqua fluire, per il vento soffiare, per lo spazio contenere ogni cosa – perché esso è la vostra inerente natura. Voi siete Quello, voi siete pace, gioia e siete Luce.

Quindi, considerate questo fatto, questa verità, che mentre non siete capaci di cambiare il mondo esterno od anche quello che accade nelle vostre temporanee aggiunte limitanti, come la mente ecc., ciò non importa perché voi potete essere il vostro proprio Sé. Perché questo è naturale per voi, e questa è la più efficace di tutte le soluzioni, di tutti i problemi. E questa soluzione è chiamata il Sé, il vostro proprio Sé.

Siate il vostro Sé. Dimorate nel vostro Sé, siate quello che siete e guardate quello che egli fa per voi. Questa è la più grande sadhana. Questa è la vera religione. Questo è Yoga, questo è Vedanta, questo è buonsenso e questa è saggezza. Ricercare soluzioni, quando la soluzione è proprio dentro di voi, non è logico. Essere il vostro Sé, risolve tutti i problemi e andare al di là di essi è la cosa logica. Quindi, glorioso e immortale Sé siate sensibili. Siate il vostro Sé, ed esso è beatitudine istantanea, pace istantanea e pienezza istantanea. Perché allora voi dimorate nell'eternità e nell'infinità.

Possano le benedizioni di Gurudev aiutarvi ad eseguire questo miracolo interiore – il più grande di tutti i miracoli. Possa il Suo sguardo di grazia darvi la visione, l'intuizione

per essere semplicemente quello che siete, per essere il vostro reale Sé, per essere l'Atman, non le upadhi. In altre parole: siate beatitudine, pace, luce radiante, e mettete fine a questo mito e sogno di ogni altra cosa diversa dalla luce, dalla pace e dalla gioia che è eternamente e invariabilmente quello che voi siete. Siate il vostro proprio Sé!
HARI OM TAT SAT!

Praticare la Grande Rivelazione

Ogni giorno, come voi uscite dal vostro periodo di meditazione silenziosa, ripetete: "Siano saluti all'Infinito che si è manifestato come innumerevoli forme, che ha innumerevoli piedi, occhi, teste e braccia; siano saluti a quell'Uno che ha innumerevoli nomi e che è l'eterna persona". Tutte le forme sono le Sue forme. Egli non ha né nome e né forma, ma ciononostante ha infinite forme.

Un'altra sloka dice: "Questo universo non è altro che il Supremo Signore, l'Essere Supremo, e quell'Essere Assoluto esso stesso è questo universo". Fu questa la visione che il Signore concesse ad Arjuna nel suo unico Yoga della Forma Universale, nel corso degli insegnamenti della Bhagavad Gita. E' questa manifestazione che voi adorate ogni mattina quando terminate la vostra meditazione.

Fate che questa adorazione sia sempre la vera visione interiore della vostra vita. Fate che questa adorazione sia una permanente e continua sadhana spirituale dentro di voi. Come anche ha detto il grande Adi Shankaracharya: "Qualunque azione sto facendo, ogni cosa è un'adorazione di Te, o Signore Shiva". Ugualmente Arjuna rivolgendosi alla Forma Universale dice: "Oh Tu Essere Supremo, oh Tu Essere Cosmico, io m'inchino a Te, io Ti adoro, Ti saluto da tutte le direzioni. Saluto Te da sopra, da sotto, all'interno e all'esterno, da destra e da sinistra, Di fronte e da dietro. Ovunque io osservo Te, ovunque io adoro Te". Questa dovrebbe essere la visione con la quale uno comincia il giorno. Fate che l'intero giorno sia riempito con questo Sat, riempito con questo identico spirito di adorazione, questo Bhava. Allora ogni cosa che farete sarà direttamente connessa con Dio. Tutte le azioni – mentali, verbali, fisiche – saranno sollevate ad una più alta dimensione dello spirito, alla più alta dimensione di un processo che vi coinvolge direttamente nel Divino, che i vostri antichi illuminati antenati scoprirono essere una sempre presente Realtà, una onnipervadente Presenza. Ed essi lasciarono per i posteri, per la globale umanità questa grande visione, questa grande esperienza come la più preziosa parte della loro eredità.

Dio è un'esperienza qui ed ora. Questa intera esperienza è riassunta per l'umanità, per tutti i tempi, nella Isa Upanishad. La grandezza, la vitale importanza della Isa

Upanishad sta in questa centrale verità e fatto, in questa centrale esperienza che l'Upanishad cerca di esprimere: il fatto che questa centrale esperienza fa di noi degli esseri riempiti di Dio. La Isa Upanishad ci porta a una visione e ad una formula che rende impossibile all'anima individuale sfuggire Dio. A meno che uno deliberatamente cerchi di alienare se stesso da Dio, è impossibile sfuggire a Dio.

Dimenticare il mondo è molto facile. Ma dimenticare Dio è molto difficile. Questa è la conquista della Isa Upanishad, se voi soltanto l'assorbite, la studiate seriamente, e riflettete su essa e se mantenete la visione della Isa Upanishad, la verità della Upanishad e la sua rivelazione saranno sempre nel vostro cuore e nella vostra mente. Essa vi aiuta a diventare pieni di Dio, Ishvaramaya. Questo è il motivo per cui è stato messo proprio all'inizio della Isa Upanishad: "Tutto quello che in qualsiasi modo in questo universo si muove o non si muove, è dimorato dal Signore". La vita è in Dio, e Dio è in ogni parte della vita. Tutte le altre cose sono dei commenti.

Questa intera esistenza, l'intera creazione, l'intero universo è riempito di Dio, se l'intero universo è riempito di Dio e se voi siete parte di questo universo, allora voi anche siete riempiti di Dio. Considerate profondamente questo; se Dio pervade questo universo, Egli non pervade anche voi? Non siete anche voi parte di questo universo che Dio pervade? Non è una logica conclusione?

Il Signore Krishna ugualmente ci dice questo fatto centrale della vita, questa sottile verità spirituale dell'universo: "Il Supremo Signore esiste in tutti gli esseri, l'indeperibile dentro il deperibile". Questo dovrebbe essere percepito; questo dovrebbe essere visto. Colui che cerca di vedere quella nascosta Realtà, è il vero ricercatore. Uno che vede questa Realtà, egli è il vero veggente. Gli altri, anche avendo la visione, non vedono, perché essi mancano di percepire la sempre presente Realtà.

Gurudev concludeva la sua ben nota preghiera universale con: "Consentici di dimorare in Te per sempre e per sempre". Se questo deve essere realizzato, se questo deve diventare un fatto della nostra esperienza quotidiana, deve diventare la base del nostro stato interiore, della nostra coscienza interiore, allora questa è la sola possibilità, il solo modo di praticare la <Presenza alla luce della dichiarazione della Isa Upanishad e di questa affermazione del Signore Krishna. Questa è la sola cosa necessaria cosicché noi dimoreremmo per sempre in Dio. Questo deve essere percepito, ciò deve essere visto. Questo è l'unico modo di essere nel mondo e tuttavia non essere del mondo.

Questo è l'unico modo di essere nel mondo e tuttavia non permettere al mondo di venire e possedere noi, di dominarci, di renderci schiavi. Se non desiderate che la mondanità o l'idea del mondo o il fascino del mondo venga e si stabilisca nel vostro cuore e faccia di voi un giocattolo, una bambola in suo potere, allora l'unico e solo modo è quello di stabilire già Dio nel vostro cuore, così che il mondo non osi entrare, che il mondo non trovi posto. Fate di Lui quello che dimora nel vostro cuore. Questo dovrebbe essere ben riflettuto e si dovrebbe meditare su questo. Questa verità dovrebbe essere

resa la base della vostra visione e di quello che voi udite. Questa visione dovrebbe essere praticata.

Questo è il motivo per cui Gurudev ha messo questo in tre separate linee della sua preghiera universale: “Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme. Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme. Concedici di dimorare in Te per l’eternità”. Per tutta la Sua vita Egli si è sforzato di dardi attraverso i Suoi insegnamenti ed il suo esempio, la visione dell’XI Capitolo della Bhagavad Gita e quella grande proclamazione iniziale della Isa Upanishad. Questa è la nostra speciale eredità che ci viene dalla vita di Gurudev, dai Suoi insegnamenti e dalla Sua condivisione.

Questo allora è quello che noi dovremmo ricevere e mantenere nei nostri cuori. Sulla base di questa verità noi dobbiamo cercare di vivere. Allora, sebbene viviamo nel mondo noi non saremo del mondo; sebbene vivendo in mezzo ai molti, in mezzo alla vita mondana, tuttavia questa non entrerà nei nostri cuori per prendere possesso di noi e di dominarci. Dio guiderà le nostre vite; Dio dominerà la nostra vita.

Questa è la grande verità. Questo è il grande fatto. Se volete andare attraverso il samsara senza essere toccati e catturati dal samsara, o senza essere sopraffatti dal fascino dei nomi e forme passeggeri di questo bazar di Maya, allora il solo modo è quello di essere stabiliti in questa visione. Quello che io percepisco, quello che io vedo è Brahman e questo è il mio obiettivo. Quello che percepisco che vedo, sento, tocco e adoro è quel vero obiettivo che sto cercando di raggiungere attraverso la mia sadhana, la mia pratica di Yoga, il mio japa, meditazione e filosofia. Io giornalmente percepisco Quello che sto cercando di raggiungere. Vivo in esso, mi muovo in esso, ho il mio essere in esso. Esso è ovunque e attorno a me, che Egli dimori sempre nel mio cuore. Fa che Egli splenda nel mio cuore. Il vero obiettivo che sto cercando di raggiungere è tutto intorno a me. Quel vero Essere è tutto intorno a me. Egli è ora, qui, all’interno e all’esterno, in tutte le cose.

Questo è l’unico modo per raggiungerLo anche prima di averLo realizzato, di avere Lui prima che voi lo abbiate in effetti realizzato. Come dice la Gita: “Colui che Mi vede ovunque e vede ogni cosa in Me, mai diventa separato da Me, né io divento separato da Lui”.

Questa è la grande verità. Anche mentre voi siete sul sentiero spirituale, se desiderate possedere Lui, questo è il modo in cui Egli senza ambiguità lo ha rivelato – senza alcuna incertezza, con assoluta certezza, molto chiaramente e semplicemente. Benedite voi stessi, meditando su questo, riflettendo su questo e vivendo questo – facendo di ciò la base di tutte le vostre attività mondane. Allora voi sarete la persona più benedetta sulla terra!

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 5%; 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 .

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 Integrabile 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.

Altri Libri Interessanti

- Il Vangelo di Sri Ramakrishna - Il Ramayana
- Il Mahabharata di Chakravarti Rajagopalachari - Ediz Oscar Mondadori -1995
- Alla Ricerca di Dio di Sri Ramakrishna - Ediz Ubaldini Roma – 1963
 - Ramakrishna e i suoi Discepoli di Christofer Isherwood – Corbaccio Ed -1997 - 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.