

SERVIZIO ALTRUISTICO

(La base dell'ascesa spirituale)

di Swami Chidananda



Assisi – Aprile 2015

Questo piccolo libro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Sri Swami Sivananda e al nostro Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione dello Sri Hanuman Jayanti (4 Aprile 2015).

Prima Edizione Italiana: Aprile 2015

Traduzione Italiana di : “ Selfless Service “ by Sw Chidananda
A cura di L & L Porpora

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

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

Website: www.sivanandaonline.org

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
Tipolitografia Properzio

INTRODUZIONE

Questo piccolo libro contiene la traduzione di un fondamentale argomento tratto da un libro di Swamiji dedicato a Gurudev Sw Sivananda: il “Servizio altruistico”. Sono presenti poi due conferenze date in tempi diversi ma sempre riguardanti la sadhana spirituale.

Negli insegnamenti di Gurudev e Swamiji, il servizio altruistico è tenuto in grande considerazione in quanto è con esso che si può procedere alla pulizia del cuore e al raffinamento della materia mentale. Solo così si può ottenere che la mente diventi più sottile, più adatta a penetrare nell’area spirituale, a concentrarsi più facilmente e permettere quindi la meditazione. Contemporaneamente Swamiji mette in guardia da un eccessivo coinvolgimento in esso in quanto questo potrebbe portare a considerare questa attività come primaria dimenticando l’obiettivo finale, la realizzazione di Dio.

Le altre due conferenze riguardano, una come procedere nella sadhana avvicinandosi sempre di più a Dio, e l’altra la fondamentale importanza della continuità nella pratica che solo in tal modo ci permette di arrivare al successo finale.

Swamiji ci parla sempre con il suo stile chiaro e molto pragmatico invitandoci a proseguire sul cammino spirituale, sforzandoci ad applicarci sempre di più, perché l’obiettivo fondamentale della nostra nascita su questa terra è quello di trasformarci da esseri umani in esseri divini. Questa è la nostra eredità spirituale come figli di Dio; questo è l’aiuto e l’invito che ci viene dai Maestri.

*I Traduttori
Assisi – Aprile 2015*

PREGHIERA UNIVERSALE

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore
Saluti 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



SERVIZIO ALTRUISTICO

Ci sono alcuni ricercatori i cui genitori non hanno né visto Gurudev né hanno visitato l'India, né conoscono nulla circa Gurudev o l'India. Ma questa generazione è presa nelle onde di un rinnovamento spirituale che stiamo osservando in tutto il mondo. Gente bene educata ed intelligente che rifiuta la violenza e gli orrori provocati nella seconda Guerra Mondiale dai Nazisti e si rivolta contro questi atti di violenza. Così innumerevoli persone si sono rivolte verso l'Oriente e il Buddhismo perché quest'ultimo predica la pace. Una nuova pacifica filosofia, un pacifico approccio alla vita, una generazione dedicata alla pace è cresciuta in Giappone e questa era la generazione che aveva sofferto di più durante la guerra. Questi ricercatori in Occidente rigettarono la Chiesa perché la Chiesa benediceva le truppe e i preti offrivano preghiere quando le truppe andavano in azione. Così le persone occidentali hanno detto: "Noi vogliamo Gesù e i Suoi insegnamenti, ma non la Chiesa." Molti si sono chiamati come "Popolo di Gesù" ma non si sono detti Cristiani. Essi offrivano fiori e chiedevano amore e pace. Si rivolsero ad insegnanti giapponesi ed indiani ed a chiunque predicasse la via dell'amore e della pace, della bontà e della gentilezza. Durante quel tempo, Gurudev ci mandò ovunque nel mondo e gli insegnamenti di Gurudev si sono sparsi ovunque grazie a Swami Vishnudevananda, Swami Satchidananda e molti altri. Essi andarono da quelle persone che volevano pace, preghiere e meditazione. Così queste persone vennero in contatto con gli insegnamenti di Gurudev e divennero suoi seguaci malgrado non lo conoscessero. Essi possono non avere avuto devozione per Lui ma erano ispirati dai Suoi insegnamenti e li seguirono.

Così la presente generazione consiste di discepoli, devoti, seguaci ed ammiratori; Gurudev ha portato nelle loro vite il messaggio dei Veda e del Vedanta, delle scritture, il messaggio della cultura indiana.

Le nostre scritture ci hanno dato il concetto di Purushartha Chatustaya (Dharma, Artha, Kama e Moksha) i quattro obiettivi per cui ogni essere umano dovrebbe sforzarsi e dovrebbe cercare di raggiungere. Il più alto e finale obiettivo, il Supremo obiettivo della vita è la realizzazione del Sé, l'esperienza di Dio in cui uno raggiunge la liberazione. Tutte le cose e le ricchezze materiali che un uomo può aver accumulato, verranno lasciate qui al tempo della sua morte. Tutte queste cose sono importanti e utili solo fino a quando uno è un viaggiatore su questo piano terreno nella forma di un corpo umano. Ma esse sono inutili e non permanenti nell'eternità. Alla fine della vita sono totalmente inutili. Ogni cosa qui non ha un valore o un significato finale. Voi siete venuti qui e un giorno dovrete andarne. La vostra permanenza su questo piano terreno è temporanea, non appartenete ad esso. Voi in realtà appartenete al piano sopra-mondano di Esistenza spirituale. Questa è l'ultima e più interna Realtà del vostro essere. Così Parama Purushartha, l'obiettivo finale, è l'Esperienza di quel piano. E' anche conosciuta come Moksha, il raggiungimento del regno della liberazione. Voi dovete raggiungerlo in questa stessa vita. I vostri pensieri, azioni e le vostre relazioni con gli altri esseri su questo piano terreno possono essere un aiuto e possono diventare un efficace processo nel portarvi verso quel grande Obiettivo, concesso che la vostra vita sia chiara, pulita e pura, nobile e sublime, così che solo il bene va verso gli altri dalla vostra vita, nessuno viene danneggiato, nessun dolore o ingiuria viene inflitto agli altri, voi siete sempre una sorgente di felicità per gli altri.

Una tale vita di per se stessa diventa in parte un processo per raggiungere quel supremo Obiettivo. Quando vi impegnate in specifici metodi e pratiche, una tale vita diventa un grande fattore di aiuto, un ambiente ed una struttura adatta. In tale vita, potete seguire metodi e pratiche scientifiche che sono specificamente indicati per darvi la Suprema Esperienza, l'illuminazione o l'esperienza di Dio.

I saggi ci hanno dato certe norme e regolamenti, cosa fare e cosa non fare per il vostro modo di vivere così che possiate impegnarvi in questa vita in varie pratiche di sadhana, come ascolto delle scritture, costante pensiero e riflessioni sulle verità eterne, profonda meditazione e Bhakti. La vostra vita non dovrebbe essere negativa verso le vostre pratiche scientifiche, ma dovrebbe essere conduttiva ed aiutarle positivamente così che esse diventino un processo complementare e supplementare nel rimuovere rapidamente tutti gli ostacoli affinché la vostra vita non diventi una catena o una schiavitù.

I nostri antichi saggi ci hanno dato una struttura di una tale vita. Il primo e basilare obiettivo che dovrebbe essere la base, la fondazione della vostra ascesa verso l'obiettivo è costituito da un certo principio di base e da un ideale, da una certa conoscenza fondamentale di come dovrete vivere la vostra vita, come dovrebbe essere e come voi dovrete essere. Se la vostra vita sta per diventare un ostacolo sul sentiero o invece un processo favorevole, ciò dipende da questo aspetto fondamentale della vita umana. Questo è l'obiettivo primario. La vostra vita non dovrebbe operare contro il raggiungimento del supremo Obiettivo e non dovrebbe operare attivamente contro i vostri sforzi e diventare un ostacolo. Così i saggi hanno detto che questo primo obiettivo è una vita basata su un idealismo etico, il dharma e la moralità. Ci si aspetta che voi costruiate la vostra vita per il futuro su queste basi giorno dopo giorno, mese dopo mese, anno dopo anno. La vostra rimanente vita dovrebbe essere un legame, un sentiero tra questi basilari fondamentali valori ed il finale supremo Obiettivo della divina perfezione, Illuminazione, realizzazione del Sé, realizzazione di Dio. Ogni cosa dovrebbe essere compresa in questo. La base della moralità e del dharma e l'obiettivo finale dovrebbero essere sempre mantenuti nella mente e la vostra vita dovrebbe essere indirizzata verso quell'Obiettivo finale di un'illuminazione spirituale che i grandi saggi delle Upanishad, i Siddha e Gautama Buddha hanno raggiunto.

Voi dovete portare avanti la vostra normale vita mondana per poter avere cibo, un tetto e dei vestiti. Potete seguire una professione per guadagnarvi il vostro pane quotidiano. Questo diventa inevitabile; questa è la vostra normale vita esteriore. Potete anche soddisfare i vostri desideri a condizione che il loro soddisfacimento non vi porti via dal vostro sentiero e che esso non diventi un ostacolo al vostro obiettivo della realizzazione del Sé. Come vedere che la vostra normale vita mondana non diventa un ostacolo ed una schiavitù e non vi trattenga in basso? Questo è assicurato osservando che esso non sia contrario alle norme di moralità ed ai principi etici scritti nelle scritture e dai santi per la vostra guida. Se volete successo nella vostra vita e se saggiamente volete raggiungere il vostro benessere più elevato, dovete adottare certi principi etici di base per la vostra vita. Fino a quando la vostra vita mondana non andrà in contraddizione con la moralità o con l'idealismo etico, ogni cosa andrà per il meglio. Ma se questi valori di base sono ignorati, la vostra vita mondana vi priverà del raggiungimento dell'Obiettivo Supremo.

I nostri antichi saggi ci hanno dato i quattro obiettivi di dharma, artha, kama, moksha che significano vivere correttamente, guadagnare giustamente, gratificazione di desideri legittimi e liberazione. Il primo obiettivo è la rettitudine, il modo etico di vivere in pensieri sentimenti ed azioni. Se la vostra vita è basata su questa giusta fondazione, essa automaticamente andrà nella giusta direzione e diventerà efficiente nel raggiungimento dell'obiettivo. Così il primo e più importante requisito è la conoscenza. Ottenere la necessaria conoscenza circa le norme dharmiche, morali ed etiche. Non iniziate la vostra vita nell'ignoranza e non rendetela confusa. Altrimenti alla fine ognuno abuserà di voi e vi

vergognerete di voi stessi. Invece di avere una vita molto caotica, mescolando ogni cosa e alla fine rimproverandovene, abbiate una chiara e giusta idea, proprio all'inizio, circa il grande obiettivo, un idealismo etico, il concetto di una vita morale, l'eredità della cultura umana. Il concetto di una vita morale è una parte essenziale di tutte le religioni del mondo. Non è uno speciale monopolio della religione vedica; c'è nell'ebraismo, cristianità, islam, buddhismo, jainismo, ovunque. Quello che è unico circa il dharma vedico è che i nostri antichi veggenti e saggi, coloro che ci hanno dato le leggi, le intrecciarono insieme alla costruzione della nostra vita sociale. Essi l'hanno intrecciata come una parte fondamentale del nostro stile di vita sociale in una tale maniera che automaticamente questi quattro obiettivi si presentano durante la nostra vita normale. Una elevata enfasi è stata fatta sulla base etica della vita. In nessun luogo, in nessuna altra religione è stata realizzata questo tipo di struttura come è stato fatto in India.

Nell'era post-vedica l'India ha prodotto una vasta letteratura sul dharma e sulla spiritualità che è ineguagliata. E' il nostro tesoro, come è anche un oggetto di ridicolo. Le altre religioni sono basate su un singolo testo come la Bibbia, il Corano, il Guru Granth Sahib, mentre l'India ha innumerevoli scritture. Questo ha imbarazzato gli stranieri che l'hanno messa in ridicolo. Ma non è stato senza una ragione che i nostri antichi ci hanno tramandato questa vasta letteratura. Essi hanno continuato ad aumentarla, ogni secolo o anche ogni generazione, tramite gli insegnamenti di innumerevoli santi, saggi, yogi, devoti, che hanno vissuto nella società. Perché? E' a causa di questo particolare aspetto della vita umana che ha sempre necessità di tante ripetizioni e di ripetute ammonizioni, poiché la natura dell'uomo è estremamente credulona. Non importa quante volte, ripetutamente glielo dite, l'uomo soccombe alle tentazioni del mondo. Gurudev Swami Sivananda era solito dire: "La ripetizione è una parte fondamentale del nostro modo di insegnamento. Quando un messaggio è ripetuto un centinaio di volte, può darsi che il dieci per cento delle persone prenderà nota di esso per la semplice forza della ripetizione. Così essi lo hanno stabilito deliberatamente". Gurudev usava chiamarla la "legge del piccone". Se volete scavare un pozzo per avere dell'acqua, dovete colpire la terra ripetutamente con un piccone per un centinaio o anche per un migliaio di volte. Gurudev diceva: "Usatelo continuamente e ancora di nuovo finché non otterrete il risultato". Nello stesso modo se c'è la ripetizione il messaggio va nella profondità del cuore ed una qualche azione ne risulta.

Secondariamente, se dite una cosa in un certo modo, alcune persone possono afferrarla, altre no. Quando questa è ripetuta in un altro modo, molte più persone saranno capaci di afferrarla. La natura umana è variegata, ci sono innumerevoli tipi di gusti, temperamenti, intelligenze, comprensioni e abilità di afferrare e di ritenere. Così ognuno dovrebbe essere fornito opportunamente. In tal modo gli insegnamenti avvengono tramite le Upanishad, il Ramayana, il Mahabharata, i Purana. Anche oggi gli insegnamenti di saggezza di santi come Gurudev stanno dicendo le stesse cose di nuovo e continuamente in vari modi.

Gli antichi saggi hanno diviso la lunghezza della vita in quattro stadi

- 1) Il Brahmacharyashram o lo stadio del celibato e dell'apprendimento
- 2) Il Grihasthashram lo stadio dell'uomo di famiglia
- 3) Il Vanaprasthashram lo stadio del ritiro e della vita nella foresta
- 4) Il Sannyasashram, lo stadio della rinuncia.

Essi hanno indicato i compiti, i principi ed il modo di vita per ognuno di questi stadi come segue:

Brahmacharyashram: Nel primo stadio della vita uno deve acquisire ed impregnarsi di conoscenza così che si possa muovere nel successivo stadio della vita con saggezza, comprensione, afferrando pienamente cosa è la vita e quali sono i suoi valori. E' lo stato di fondamento per acquisire carattere, buona condotta, la chiara idea di come la vita dovrebbe

essere vissuta tramite l'acquisizione della conoscenza e dell'idea di qual è il più alto elevato benessere ed infine lo scopo della nascita umana.

Grihasthashram: Il secondo stadio è l'applicazione di quanto è stato acquisito durante lo stadio di fondazione. Uno deve vivere in accordo con quello che ha imparato. Naturalmente vi sposate, avete una famiglia ed una casa da curare e dovete sostenere gli anziani. Così inevitabilmente dovete guadagnare il vostro sostentamento. Il capo di famiglia ha innumerevoli responsabilità, obblighi e lavoro. Così egli deve prendere in considerazione anche tutti questi aspetti. La vita di un capo famiglia, di sua moglie e di tutti i membri della famiglia dovrebbe essere pervasa dal dharma. Nella cultura indiana, il dharma pervade la vita dall'inizio alla fine. Un capo famiglia deve eseguire tutti i suoi compiti, portare a termine tutti i suoi obblighi, guadagnare sufficiente ricchezza, non solo per il presente, ma deve fare sufficienti provviste anche per la vecchiaia. Questo è possibile solo se lui e sua moglie disciplinano loro stessi su una linea di frugalità, semplicità ed austerità ed educano i figli allo stesso modo ed evitano troppe stravaganze ed indulgenze. Non dovrete permettere ai figli di vivere una vita di lusso, stravagante e spendacciona; altrimenti non importa quanto grande sia il vostro guadagno, questo non sarà mai abbastanza e quando i figli diventeranno saggi essi vi malediranno. Quindi, è necessario alto pensiero e vita semplice. Nel mezzo di tutto ciò, uno non deve mai dimenticare l'obiettivo della vita, in questo caso non ci potrebbe essere perdita più grande o più grande privazione.

Vanaprasthashram: L'uomo ha eseguito i suoi compiti nel modo sopra indicato ed i figli sono cresciuti. L'idealismo vedico e le norme di vita indiane prescrivono che è indesiderabile ed improprio per un uomo e per sua moglie andare avanti continuando lo stesso stile di vita, continuare a preoccuparsi di casa, proprietà, figli, nipoti ecc. No. Nel terzo stadio voi e vostra moglie dovrete vivere completamente una vita di graduale ritiro dai troppi attaccamenti a figli, famiglia, ricchezza ecc.; dovrete rivolgervi sempre di più all'interno, e sempre di più rivolgervi ad una vita più elevata, ad una vita spirituale. Dovreste fare pellegrinaggi, visitare ashram e stare lì per qualche tempo. Quando voi siete in casa, dovrete stilare una schedula quotidiana di sadhana, preghiera, adorazione, studio spirituale, mouna, vrata (voti di astinenza), penitenza, digiuni ecc. Ambedue il marito e la moglie dovrebbero essere ora attivamente associati sul sentiero spirituale anche con un aspetto secolare. Così anche mentre vivono in un ambiente secolare essi dovrebbero ritirarsi dalla vita puramente mondana e muoversi nel reame spirituale. Nel terzo stadio il guadagno di denaro o di ricchezza è terminato. Artha passa nelle retrovie.

Il terzo stadio è uno stadio intermedio. Da una parte potete impegnarvi nel completare gli obblighi residui come il matrimonio di una figlia e nell'esaudire un qualche piccolo desiderio sattvico che era stato messo da parte. D'altra parte voi dovrete preparare una stabile fondazione per il quarto stadio vivendo completamente una vita di dharma, coscienza etica, moralità e idealismo, ed occupandovi sempre di più della sadhana spirituale. Potreste cercare di diventare sempre più utili per il prossimo e per la società. Ora tutti i vostri desideri sono sattvici. Ora avete del tempo libero, conoscenza, ricchezza ed una matura comprensione. In questo stadio il dharma è il fattore che pervade tutto. Artha è passata indietro. Anche se non entrate in questa vita volontariamente seguendo la nostra cultura, i regolamenti del governo vi obbligano ad entrare in essa facendovi abbandonare il vostro servizio attivo. Dopo una certa età una persona non dovrebbe continuare a lavorare ed a guadagnare. Così uno deve entrare in questo stadio intermedio di Vanaprasthashram nella sera della vita. Anche se volete il mondo, il mondo non vuole voi.

Quindi, nella prima parte della vita c'è l'acquisizione degli obiettivi di base, la conoscenza del dharma, dell'etica e della moralità. La seconda parte è per l'applicazione del dharma e la conoscenza nella condotta della vita quotidiana dedicando questa parte della vita all'acquisizione della ricchezza, nella terza parte, le attività di guadagno cessano e

l'individuo si volge all'esaudimento di certi desideri sattvici per i pellegrinaggi, i satsang, per sravana e swadhyaya, servendo la società offrendo tempo e conoscenza, come anche guidando la famiglia e dando ad essa la giusta direzione.

Sannyasahram: L'ultimo quarto di vita va all'obiettivo finale, il Supremo Purushartha, ed uno si sforza per la Liberazione. L'intero tempo, energia e attenzione sono rivolti all'obiettivo supremo, l'obiettivo supremo della vita umana, la realizzazione del Sé, l'Illuminazione.

Gurudev ha saggiamente preso questo punto di vista ed ha con enfasi sostenuto il *Nishkama Karma Yoga, che è il servizio altruistico agli altri*. L'egoismo è la malattia più ampiamente diffusa che affligge l'essere umano, la sua vita e le sue attività. Quindi, prima di tutto, uno deve rimuovere, sradicare, annullare l'egoismo che si trova dentro la sua natura. Altrimenti, non è possibile entrare nella più elevata vita dello Yoga. Così Egli ha detto: "La prima e più importante cosa è che voi dovete completamente sforzarvi ed enfatizzare il servizio – Paropakara – aiutare gli altri altruisticamente". Egli non ha esitato a dare a questa attività la priorità più elevata, il valore più grande. Gurudev è perfettamente nel giusto perché l'egoismo è la qualità radice o la natura basica degli esseri umani. Quando essa diventa la passione che governa la propria vita, uno diventa anti-sociale; l'egoismo è essenzialmente una qualità anti-sociale; i nostri antichi lo sapevano. Ora psicologi, sociologi, scienziati, politici, economisti iniziano con questa base assiomatica, tutti gli esseri umani sono egoisti. Essi alzano le strutture delle loro filosofie e sistemi su questa assunzione di base. Gurudev conosceva ciò molto bene. Questo egoismo dovrebbe essere controbattuto solo con una dinamica immersione in un'attività assolutamente altruistica. Voi potete liberarvi dell'egoismo solo facendo del bene agli altri. Anche dopo essersi liberati della basica natura umana dell'egoismo, forme estreme di immoralità ed egoismo privi di etica possono andar via, ma una sottile forma di egoismo è sempre presente. Anche buone persone penseranno: "Io non danneggerò e non farò del male a nessuno per raggiungere i miei scopi personali; ma almeno potrei continuare a raggiungere i miei guadagni personali o i miei scopi senza far del male agli altri, senza calpestare i piedi di altre persone. Nessuno sarà danneggiato da me, ma né io dovrei danneggiare me stesso".

Una madre dice alla sua giovane figlia: "Tu dovresti dare il pezzo più grande a John. Dovresti sempre condividere quello che hai con gli altri". La fanciulla replica: "Io sono buona verso tutti, ma chi è che sarà buono verso di me? Anche io devo vivere la mia vita". Oggigiorno alcuni psichiatri e filosofi sociali ci mettono anche sull'avviso: "Voi dovrete sapere come amare anche voi stessi; dovete conoscere come perdonare anche voi stessi". Le religioni ci insegnano come amare i nostri vicini e perdonarli. Ma un'estrema forma di altruismo ha i suoi propri effetti traumatici. Così i moderni scienziati sociali prendono un differente ma pratico approccio. Essi argomentano che se voi siete sempre in uno stato di auto-accusa, non potete venire in accordo con la vita. In questo caso non potete nemmeno muovervi verso Dio.

Gurudev dà la massima enfasi non solo al Nishkama Karma Yoga ma anche al diventare una persona veramente altruista. Voi dovrete sempre condividere e dare, aiutare e servire. Egli dice pure: "Anche in quel caso però potete in ogni momento ritornare indietro al vostro originale stato egoistico. Tale è l'umana natura. Quindi, siate cauti, fate che l'altruismo sia il vostro motto durante tutta la vostra vita". Gurudev ci ha dato un sistema di Yoga Integrale. Egli lo ha chiamato lo Yoga della Sintesi. Egli dice: "Non abbandonate il Nishkama Karma Yoga fino a che non avete raggiunto l'Illuminazione. Anche dopo l'Illuminazione dovrete continuare; perché nessuno sa, quando una volta ancora, uno può scivolare e ritornare alle vecchie antiche abitudini di egoismo". Sia che siete un Bhakta, un Raja Yogi o uno Jnana Yogi, siete un individuo che deve trattare con altri individui. In quella dimensione della vostra vita, fate sempre un punto di mettere il servizio altruistico prima del sé.

Questo motto, questo principio dovrebbe sempre governare la vostra vita. Ma una volta che vi siete stabiliti nel Nishkama Karma Yoga, nell'altruismo ed in una dinamica attività non egoistica, la vostra enfasi dovrebbe spostarsi sul correlare voi stessi a Dio. Questo corpo umano vi è stato dato per ripristinare ancora una volta la perduta relazione con l'origine cosmica del vostro essere, chiamatela Dio o Brahman o Atman. Più tardi dovete realizzare che il servizio altruistico è un mezzo verso uno scopo e non un obiettivo in se stesso. A meno che non vi siano le basi di un assoluto altruismo, del desiderio di servire gli altri, gentilezza, compassione, misericordia; a meno che voi non siate completamente stabiliti in queste virtù, non potete progredire nello Yoga e nella vostra sadhana spirituale, devozione, meditazione, concentrazione ecc. Voi non potete fare molti progressi nella vostra sadhana. Tutte le pratiche Yoga, tutte le sadhana spirituali, richiedono questo come fondamento. Più tardi potete anche continuare questo tipo di attività altruistica, ma l'enfasi dovrebbe sempre essere rivolta ad adorazione, preghiera, disciplina, autocontrollo, concentrazione, meditazione, giusta indagine, riflessione, analisi, investigazione, discriminazione e la ricerca del Sé interiore. Anche mentre state facendo la vostra più elevata sadhana spirituale riserverete una piccola parte della vostra vita al sentiero dell'attività altruistica.

Attenzione! Questa nobile attività altruistica può diventare un serio intralcio ed anche un disturbo se non viene fatta sulla base di una sadhana spirituale. Tutta la vostra sadhana spirituale, tutto il vostro Yoga, tutta la vostra vita spirituale potrebbe diventare vana, se non è basata su un assoluto altruismo, un assoluto auto-sacrificio per gli altri; altrimenti nulla in quel caso può essere raggiunto. Così quando voi continuate il servizio altruistico per una certa estensione, anche come parte della vostra sadhana, attenzione! Essa vi sarà utile solo se sarà basata sulla sadhana spirituale. Se voi pensate che soltanto il semplice servizio altruistico si può convertire in sadhana spirituale e produrre in voi una trasformazione, state commettendo un serio errore. Questo aspetto del servizio altruistico, fare del bene agli altri, può aiutarvi spiritualmente se è basato su una seria regolare infallibile sadhana spirituale; meditazione, preghiera, adorazione e riflessione quotidiana. Solo allora il servizio altruistico sarà spirituale ed esso diventerà una sadhana subordinata o una utile aggiunta alla vostra vita spirituale, non altrimenti.

Gurudev, molto saggiamente, dava ad ogni particolare sadhana il suo giusto posto e diceva che l'aspirante doveva conoscere quando l'enfasi si sarebbe dovuta spostare da quella ad un'altra dimensione, ad un altro aspetto della vita spirituale. Egli era un perfetto Maestro, un perfetto Insegnante. All'inizio Egli metteva l'enfasi su tutti i rituali, su tutti gli aspetti delle cerimonie e nessuna singola cosa doveva essere lasciata da parte. La puja giornaliera doveva essere fatta correttamente e i mantra adatti dovevano essere cantati. Ma mentre discuteva con qualche avanzato sadhaka, se il sadhaka diceva: "Non ho alcuna inclinazione ad andare al tempio ed eseguire la Puja, io non posso fare japa, io voglio fare meditazione", Gurudev avrebbe detto: "Molto bene! Vai avanti e fai così. Tutti questi sono stati i mezzi per raggiungere questo stadio. Quando Dio è stato così misericordioso da portarti a questo stadio, queste cose accadono. Queste pratiche sono necessarie per chi inizia. Se hai sviluppato gusto per il japa, canta il mantra per migliaia di volte. Non preoccuparti di tutti gli altri accessori". Egli stesso insisteva sui più piccoli dettagli delle cerimonie all'inizio, ma egli era anche preparato ad abbandonarli in un colpo solo se vedeva che il sadhaka era andato al di là di questo stadio. Egli era capace anche di fare questo.

Altri santi come Vinoba Khechars e Papa Ramdas hanno, in particolari stati di coscienza, trascurato o superato le regole della puja e delle cerimonie. Anche se essi sembrano eseguire tutte le norme dell'ordinario stato dell'essere, tuttavia quando si sono improvvisamente sollevati a più alti livelli, allora le loro azioni sono state completamente fuori dell'ordinario. E' importante conoscere il loro stato. Ma non seguiteli! Noi non dovremmo seguire questi esseri straordinari proprio come Gurudev era solito dire: "L'obbedienza è

migliore della riverenza”. Adi Shankaracharya disse ai suoi discepoli che volevano imitarlo: “Voi dovrete fare come io vi dico, non dovrete fare come io faccio”. Quando il discepolo insiste nell’imitare il suo Guru, il Guru gli dà una lezione. Essi stavano passando davanti alla bottega di un fabbro quando questi stava estraendo del ferro fuso da una fornace. Shankaracharya disse: “Ho molta sete, fammi bere qualcosa”. Egli chiese al fabbro di dargli del ferro fuso e lo bevve. Chiese poi al discepolo: “Ti piacerebbe bere quello che sto bevendo?” Il discepolo dopo di ciò non imitò più il suo Guru e abbandonò il suo modo egoistico di pensare, preferendo l’obbedienza.

Gurudev ha dato i suoi insegnamenti in un modo così equilibrato che possono essere utili a tutti i differenti livelli e ad ogni tipo di sadhaka. Egli ha detto: prima il Nishkama Karma Yoga (il servizio altruistico), poi una devozione verde, poi una devozione matura ed infine la meditazione. Con devozione verde egli voleva significare devozione con tutti i rituali. Questi aspetti esteriori sono di enorme importanza. Dovete prendere un bagno, indossare solo un certo tipo di abiti, fare queste e quelle cose e così via. Ma non dovete fermarvi a questo stadio, dovete trascenderlo e fare sempre di più japa e poi sempre più meditazione ed entrare infine nei più elevati aspetti dello Yoga.

Hari OM Tat Sat

COME ATTIRARE DIO PIU' VICINO

(Conferenza del 13 settembre 1984 durante il ritiro di Mussoorie - India)

Splendente Immortale Atman! Amati figli del Divino! Partecipanti al ritiro, ricercatori e sadhaka qui riuniti per questa piccola riunione spirituale che ci viene offerta dal Supremo Essere Universale, per la Sua pura infinita compassione, amore e grazia e con la cui offerta Egli desidera venire sempre più vicino a noi o noi desideriamo avvicinarci sempre più strettamente a Lui. E' questa una cosa possibile? Poiché in questo intero universo non c'è relazione più stretta che quella tra voi e Dio! Posso affermare impersonalmente e dire: "Non c'è relazione più stretta che quella che esiste tra l'anima individuale e l'anima universale". O secondo l'affermazione di Sri Shankaracharya: "Non c'è relazione più stretta che quella che esiste tra il Jivatma ed il Paramatman". Egli afferma che questa relazione è una relazione di identità, di non-differenziazione. "jivo Brahmaiva na parah!" – L'individuo non è altro che il Cosmico, l'Universale.

Così, essendo questo il semplice, irrefutabile, sperimentato e stabilito fatto circa la situazione che esiste tra voi e la Realtà che è dentro di voi ed ovunque all'esterno – parlare in termini di venire più vicini potrebbe essere un errore.

Ed è un errore, ma un errore che deve essere condonato perché a molti di noi appare come se: "Dio è molto lontano, noi siamo molto distanti da Lui, così noi dobbiamo fare un grande lungo viaggio per poterLo raggiungere". Poiché una tale idea esiste ed un tale sentimento prevale nell'individuo, noi dobbiamo perdonare questo errore e dire: "Giusto! Prendetevela comoda! Sì, concesso che siete molto lontani da Dio, dalla pace della beatitudine che state cercando, concesso che Egli è una molto remota Realtà – va bene! Ora vi mostrerò il modo per avvicinarvi e andare sempre più vicini a Lui". "Più vicino a te mio Dio, più vicino a Te", questo è quello che io desidero, quello che io voglio. Anche il più grande dei maestri ha accettato questa situazione con cui l'anima ricercatrice si confronta descrivendo i modi ed i mezzi per andare sempre più vicini a Lui. Proprio come voi vi avvicinate al mare, una fresca brezza si comincia a sentire; nello stesso modo, come vi avvicinate sempre di più a Dio, lentamente ci sarà sempre di più calma di mente, sarete più sereni, sarete meno influenzati dalle piccole cose che in genere vi disturbano, le perdite non saranno tali e il guadagno non sarà considerato un guadagno; l'angoscia sarà uguale a nulla. Questi sono i segni che voi state avvicinandovi sempre di più all'oceano del Satchidananda; ed essi dicono: "Voi dovete avvicinarvi sempre di più a Dio e tenervi stretti a Lui. Upanishad significa stare vicini a Dio, Upasana significa sedere strettamente vicino a Lui.

Noi diciamo che Dio è onnipervadente, che Egli è un oceano di Satchidananda. Onnipervadente significa onnipresente e tuttavia noi siamo alla ricerca, corriamo da un posto all'altro, bussiamo a tutte le porte. Quindi qual è quel modo per avvicinarsi sempre di più a Dio e per essere più strettamente vicini a Lui?

Un modo è un tale ritiro spirituale; un modo è il satsang. Così guardiamo a questo periodo di essere insieme nel Suo Nome, per il Suo amore, e consideriamo che questo periodo è stato creato da Lui, dalla Sua infinita grazia, per darci un'opportunità per avvicinarci sempre di più a Lui. Almeno nel ritiro noi ci allontaniamo di molto da tutte quelle cose che ci fanno dimenticare di Lui, che distraggono la nostra attenzione da Lui e così ce ne allontaniamo. Qual è il valore di questo allontanarci da tutte le folle fastidiose, dal frastuono e dalla confusione e dalla rivalità? Qual'è lo scopo? Precisamente che voi improvvisamente diventate consapevoli che Egli è veramente vicino! Vi rende possibile diventare consapevoli che Dio è QUI, che Dio è ORA – Egli dimora in voi, voi dimorate in Lui. La Sua pace e gioia è

onnipervadente. E' pronta all'uso a semplice richiesta! Egli è sempre presente – questo è l'uso!

E quindi, con un senso di infinita gratitudine per l'Essere Supremo che ci da questa opportunità di diventare consapevoli della Sua vicinanza, della Sua essenza e poi ritornare indietro al normale stato di coscienza di individui umani, cosa è necessario per mantenerci vicini a Lui e muoverci verso di Lui, cos'è richiesto per mantenerci costantemente nella luce della conoscenza?

Una delle importanti forme che prende l'ignoranza è quella della dimenticanza; dimenticanza della Verità, della Realtà della nostra eterna unità con il Divino – che deve essere rimpiazzata con la convinzione che noi abitiamo in Lui e che Egli dimora in noi, che siamo sempre in uno stato di pace e beatitudine, sempre in uno stato di eterna gioia, sempre in uno stato di luce.

Voi potete provare molte cose, satsang, svadhyaya, canto, meditazione e preghiera poi improvvisamente tutto viene ad uno stop! Perché? Sfortunatamente, la natura umana è costituita così che Dio ha fatto non solo il giorno, ma anche la notte. Quando arriva la notte la sadhana termina, il japa, la meditazione, il kirtan, la scrittura del mantra – ogni cosa termina e voi andate in un profondo letargo, un profondo tamas – completa dimenticanza! Così, la speciale attività che avete generato arriva ad un brutale stop! Ovviamente voi dovete ricominciare una volta ancora.

E talvolta iniziare di nuovo diventa una cosa abbastanza difficile! Una volta un certo numero di noi andò a Badrinath su molte automobili, ebbe il darshan e la mattina del terzo giorno ripartì. Improvvisamente vidi che una delle nostre auto avanti a noi era ferma sulla strada. L'autista stava mettendo un fuoco sotto questo veicolo. Io chiesi: "Cosa sta facendo?" – "Swamiji! Non preoccupatevi! Non è un'auto a benzina; è un'auto a diesel; ed a causa dell'elevata altitudine, il diesel si è congelato. Così l'autista deve riscaldarlo e poi l'auto ripartirà". Era la prima volta che vedevo un fuoco acceso sotto un'automobile!

Se il nostro interno è come quel diesel allora ogni mattina noi dobbiamo una volta ancora iniziare di nuovo il processo di attività spirituale creare una fresca consapevolezza, scuotere questa dimenticanza ed entrare in uno stato di conoscenza e di luce. Come dice la Gita: "Uno dovrebbe sollevare se stesso con il proprio Sé soltanto: che nessuno abbassi se stesso; perché il Sé è l'amico di se stesso e il Sé è il nemico di se stesso" (Gita 6.5).

Voi stessi siete il vostro migliore amico, ma voi stessi potete diventare il vostro nemico se pensate negativamente e diventate pessimisti, demoralizzati e fatalisti. Dio ha creato il ciclo che il giorno è seguito dalla notte e che le attività del giorno hanno un termine. Ma quando voi emergete dal sonno, dovrete emergere con un grande positivo, acuto ed entusiastico sentimento: "Ora di nuovo il giorno è venuto, questa è la mia opportunità; la luce è venuta devo alzarmi ed operare, devo essere attivo". Questo è quello che l'alba dovrebbe significare per voi.

Così, come cominciare con questo? Un grande contenitore di conoscenza è stato creato per amor nostro, e noi siamo gli eredi di questo grande tesoro. Noi lo abbiamo ereditato perché non siamo nati come cani, gatti o scimmie, no! Noi siamo nati come esseri che pensano, ragionano che hanno logica, comprensione ed afferrano. Il tesoro che è stato raccolto ed accumulato di questa grande scienza del Sé, Bhramavidya, Atma Vidya è la scienza spirituale, la scienza divina – che è stata messa da parte per voi. E' stata creata e preservata per voi e poi vi è stata donata.

Il XX secolo ci ha portato una grande quantità di dolori, sofferenze e problemi; ma questo stesso secolo ci ha anche fornito grandi tesori, grandi buone fortune e grande beatitudine! Un ineguagliato arricchimento è stata la caratteristica di questo secolo e noi siamo tutti beneficiari di questo. Quello che era una volta inaccessibile, scritto in greco, in latino, in Russo, scritto in un antico sanscrito – ogni cosa è ora accessibile. Grazie alle

traduzioni, ai mezzi moderni, alle comunicazioni ed alla stampa ecc. Incredibile! Fino a poco fa noi non sapevamo nulla circa il libro della Filocalia della chiesa ortodossa orientale perché esso era in Russo. Questo libro contiene la preghiera del cuore o la preghiera di Gesù, che è il japa nell'antica tradizione cristiana. Quest'anno io sono stato a Gangotri ed ho visto nel kutir di un sadhu la fotocopia dell'intera Filocalia mandata dall'Australia a Gangotri da una persona che possedeva questo raro libro. Per amore del sadhu egli l'aveva fotocopiato completamente e glielo aveva mandato. Pensate che questo sarebbe stato possibile nel secolo scorso – al tempo di vostro padre e vostra madre? No! Questa è la beatitudine di questo secolo, che tutta la saggezza è praticamente a nostra disposizione.

Quindi, se iniziate il giorno e volete spazzar via l'oscuro velo del sonno e di nuovo entrare in una impaziente ricerca dello stato di illuminazione, la prima cosa che dovete fare è leggere le scritture. Prima di tutto riportare la conoscenza nella vostra coscienza, rimuovere l'oscurità e portare la luce: Upanishad, Bhagavad Gita, il Nuovo Testamento. E' sempre bene attenersi alle classiche scritture, perché esse hanno parole viventi. Non sono semplici scritture umane, esse sono rivelazioni. Se voi siete già sufficientemente avanzati, non avete bisogno di prendere un libro, aprirlo e leggerlo. Se conoscete le Upanishad o la Gita a memoria, sedete ed iniziate mentalmente a ripeterle ed entrate nella luce degli insegnamenti di saggezza della Gita o delle Upanishad. Contemplate e meditate su di esse; allora avete iniziato il giorno nel modo giusto. Swami Bhumananda, un mio fratello spirituale che ha superato i 70 anni, continua la sua sadhana che consiste nell'alzarsi e recitare la Gita dall'inizio alla fine ad ogni seduta; egli non deve neanche aprire gli occhi o aprire un libro, la recita a memoria 4 volte al giorno. Un altro Swami conosce a memoria molte scritture: la Gita, alcune delle Upanishad, il Purusa Sukta, il Narayana Sukta ed altre. Come può l'oscurità rimanere all'interno di costoro, quando così tanta luce viene invocata attraverso queste meravigliose scritture?

Questi insegnamenti vi mettono innanzi una grande verità e sollevano al vostro interno un certo stato di coscienza; essi danno anche istruzioni specifiche per il vostro modo di pensare, agire e vivere e ogni modo contrario di pensare e di agire verrà immediatamente eliminato da voi se aveste per caso iniziato il giorno con esso. Dopo aver letto le Upanishad e contemplato la Gita, dovrete essere attenti a non iniziare con l'essere coinvolti nella vostra vita quotidiana e furbescamente cominciare a dire bugie, essere spinti dalla lussuria o dalla cupidigia o dall'ira, dalla gelosia e dalla meschinità e attaccarvi e volere e desiderare e bramare – queste sono tutte cose che circondano un normale essere umano ogni giorno. Esse possono non essere esagerate; possono essere in una misura sottile, ma il principio è lo stesso. Queste cose sono come l'inquinamento che è ovunque nell'atmosfera. Nello stesso modo anche noi abbiamo una certa atmosfera eterica dove c'è meschinità, egoismo, ego, attaccamento, desiderio e brame e tutto quello che il grande illuminato Buddha chiama "presa stretta"! Voi volete possedere, mantenere. Questa presa può manifestarsi in una decina di forme diverse, ma è la normale tendenza dell'umana natura finché e fino a quando non l'abbiamo trascesa e saremo stabiliti in un differente piano di coscienza.

Il prossimo punto importante è quello di non essere ingannati e trascinati via dal giusto inizio quando dobbiamo entrare in questo eterico ambiente. Dobbiamo riempire la coscienza di veglia con lo stesso stato di consapevolezza, conoscenza, luce e giusta direzione. Per questo fine gli antichi hanno anche incluso certe linee guida nei loro insegnamenti di saggezza. E' molto importante osservare queste linee guida e vivere in accordo con le istruzioni e così mantenere quella direzione con cui avete iniziato il giorno. Abbiate l'obiettivo che splende sempre di fronte a voi e continuate a muovervi verso di esso.

Così gli insegnamenti spirituali e le scritture sono qui per arricchire la nostra vita. Essi hanno il doppio scopo di risvegliare ed illuminare, di guidare e dirigere e vedere che

procediamo lungo il sentiero che ci conduce ad una sempre progressiva, accresciuta consapevolezza di Dio.

E con questa stessa luce voi dovete anche sforzarvi attivamente ed applicarvi; dovete essere attivi nel resistere alle tentazioni e mettere da parte ogni spinta contraria, ogni cosa che non è spirituale, ogni cosa che è contraria all'obiettivo che state cercando di raggiungere. Dovete entusiasticamente ed attivamente dirigere le vostre energie e sforzi – non dovrete resistere violentemente! Siete nell'errore se pensate che la non violenza sia non-attività.

La spiritualità non è passività. Consiste nell'applicare lo sforzo, non solo per fare quello che deve essere fatto, ma anche per rimuovere dal vostro sentiero ogni cosa che vi trascina in una situazione dove potreste fare qualcosa che non dovrebbe essere fatta. Questo è il motivo per cui Gurudev sintetizzò la sadhana dicendo che essa è "stacca-attacca". Staccarsi è anche un'azione. Dovete continuare a staccarvi per tutte le volte che la mente va lì con l'abitudine di attaccarsi – staccarsi e poi attaccarsi allo spirito. Coltivate il satsang. Fate attenzione, questo è un processo che deve essere iniziato e mantenuto ogni giorno! E' necessario riattivare e ripristinare questo processo. Questo è un aspetto della vita pratica spirituale che Gurudev desidera che noi dobbiamo sempre tenere a mente; è necessario a causa della vera natura della vita umana.

Samartha Ramdas, il grande guru di Shivaji disse: "Ogni mattina o mente devi evocare dentro te stessa il pensiero di Dio, iniziare ad andare nella direzione dei pensieri di Dio." Così questa richiesta non si riferisce solo alle vostre condizioni finali nella vita ma ha una rilevanza per ogni vostro giorno.

Questa è la mia piccola offerta per questo quarto giorno di ritiro spirituale e viene offerta a voi da tutti i Grandi Guru. Tutti loro ci chiamano ad una vita di attenzione, ad una vita di vigilanza e consapevolezza interiore, ci chiamano tutti dall'oscurità alla luce e da una direzione contraria verso una direzione diretta verso Dio. Essendo oggi giovedì, nel nome di tutti i grandi Maestri dei tempi antichi e medioevali ed anche di tempi moderni, i conoscitori di Brahman del passato e di oggi, in loro nome e per loro conto vi offro questa molto importante visione della vostra vita spirituale. Questo importante barlume della vostra vita spirituale, alla luce di cui dovete valutare il vostro modo di vivere.

State facendo quello che è stato messo di fronte a voi che deve essere fatto giorno dopo giorno? La vostra vita spirituale contiene tutte quelle cose che sono state ora portate alla vostra attenzione? Questa è la domanda che vi dovete porre. Allora comprenderete se state avendo quella gioia, serenità e pace o se l'avete perduta e se la state perdendo. Se la state perdendo, non è perché essa non è qui; il motivo è che voi non state eseguendo le condizioni. Il rimedio semplice è soddisfarle. Dio vi benedica. La grazia sia su di voi come è sempre stata e siano su di voi anche le benedizioni del santo maestro Swami Sivananda e di tutti i santi e saggi.

Quello che è stato ascoltato con attenzione, deve essere meditato con concentrazione; quello su cui avete riflettuto e avete capito, deve ora essere implementato e su di esso dovete agire; e quello che è diventato il vostro modo di vivere, quello deve essere consumato entrando in profondità, con una profonda meditazione su quello che è stato udito, seriamente riflettuto e attivato con determinazione. Tramite una tale meditazione la vita è trasformata, l'oscurità dà spazio alla luce, la pace prende il posto dell'irrequietudine ed una gioia prolungata viene ora ad occupare il vostro cuore e la vostra mente. Pace e gioia, uno stato di luce e di serenità, tutte queste alla fine saranno raggiunte tramite questo ascolto, attenta attenzione, determinata applicazione e seria e prolungata meditazione. Questo è il guadagno che noi otteniamo che sperimentiamo e godiamo proprio in questa esistenza. Che sia così! Possa essere così per le benedizioni e la grazia di Dio e di Gurudev.

CONTINUITA' DELLA PRATICA E' IL SEGRETO DEL SUCCESSO

(Lettura mattutina data nel Samadhi Mandir il 18 Agosto 1991)

Saluti all'Onnipervadente spirituale presenza, la Grande Realtà che è la sola costante immutabile Verità tra le temporanee false apparenze che vanno a costituire questo processo fenomenico chiamato universo, esso è sempre in uno stato di flusso, sempre mutevole, condizionato da tempo e spazio, soggetto a decadimento e dissoluzione. L'unica cosa che dura, senza inizio, senza fine, senza tempo, e che mai decade, è la Realtà alla cui presenza voi siete qui riuniti di fronte a Gurudev mattina dopo mattina. Possa quella grande Realtà concedervi la grazia; possa lo sguardo di compassione di Gurudev concedervi l'aspirazione a conoscere quella Realtà, a sforzarvi di sperimentare ed essere stabiliti in quella Realtà.

Tutte le cose passano, ma quello che voi raggiungete nel reame della spiritualità è per sempre vostro. Voi siete per sempre uno con quella grande Realtà. La vostra vita diventa ricca, abbondante, piena, per sempre perfetta e mancante di nulla. Non c'è alcun ritorno all'imperfezione, a quello stato di fluttuazione tra la gioia e l'angoscia, a quello stato di oscurità e di schiavitù. Una volta per sempre voi diventate liberati da essa. Possa quella conquista essere vostra proprio in questa vita.

Lo sforzo spirituale dovrebbe essere senza fine. Impegno spirituale, la conferma dei vostri voti, le vostre risoluzioni, la vostra consacrazione, la vostra determinazione ad aderire ad essi fino all'ultimo, a non abbandonarli mai fino a che la piena illuminazione non viene raggiunta, dovrebbe essere sempre e continuamente riaffermata, riconfermata, espressa con enfasi, momento dopo momento, giorno dopo giorno! Questo è il segreto. Ci dovrebbe essere questa continuità. E, quello che voi desiderate raggiungere, dovrete cercare di conseguirlo costantemente con la totalità del vostro intero essere. Non ci deve essere rilassamento della prontezza, della vigilanza, dell'entusiasmo e del dinamismo.

Colui che nuota contro la corrente del fiume ed il suo forte flusso non può rischiare di galleggiare. Egli deve continuare a nuotare. Deve continuare a lavorare ed impegnarsi nella direzione in cui vuole andare, altrimenti andrà nella direzione opposta. La stessa ripetitività è la vera essenza del processo spirituale.

Avete tutti voi sentito che "Le piccole gocce di acqua fanno il possente oceano". Sono piccole gocce; gli atomi vanno a costituire questo colossale universo. Particelle subatomiche, neutroni, elettroni e protoni che costituiscono le cose intorno a noi sono così piccoli che voi non potete vederli. Tuttavia esse costituiscono alla fine queste vaste infinite galassie. Costituiscono il sole, la luna e le stelle ed anche questo pianeta terra su cui stiamo vivendo.

E' lo sforzo continuo che alla fine ci porta al Nirvikalpa Samadhi, l'illuminazione, alla realizzazione del Sé. Qualunque sia il termine che gli date, è questo ultimo frutto cumulativo ed il risultato di innumerevoli minuti, ore, giorni e settimane, anni di pazienti, allegri, entusiastici sforzi che costituiscono la continuità della sadhana.

Nell'espone i segreti della scienza della meditazione e i principi della scienza del Raja Yoga, dell'Astanga Yoga e dimorando sul sesto degli otto passi, Patanjali Maharshi (che li formulò e ci ha dato gli Yoga Sutra) ha menzionato specificamente la necessità di uno sforzo continuo con un infaticabile zelo, senza abbandonare il vostro interesse per esso. Egli menziona la necessità per questa continuità nello sforzo. Egli usa la parola Dharana.

Ci dovrebbe essere costanza nella vostra sadhana – un continuo impegno. Se volete ottenere assoluta concentrazione, allora lo sforzo verso la concentrazione dovrebbe essere ininterrotto. Naturalmente egli dice anche che dovrebbe essere eseguito per un lungo periodo di tempo. Allora si diventa stabiliti nello stato di concentrazione. Continua e costante

pratica è la sua molto breve menzione di come uno alla fine diventa padrone della concentrazione. Lo yogi diventa così stabilito nel sesto passo (Anga) dell'Ashtanga Yoga.

Questa continuità di pratica non si applica soltanto alla sadhana mistica, ai processi spirituali, che sono completamente unici per i ricercatori e gli aspiranti spirituali. Non è confinata a questo tipo di processo interiore specializzato del Vedanta e dello Yoga; ma si applica ad ogni attività. La costanza nello sforzo, la continuità della pratica è il segreto del successo. Cercate, provate e cercate ancora; anche se fallite cento volte, non abbandonate; alla fine riuscirete.

Si racconta di un re che era stato sconfitto e violentemente inseguito dal suo nemico, che prese il suo esercito, si inoltrò nella foresta e si nascose. Molte volte egli riunì le sue forze e andò di nuovo a combattere. Molte volte fu sconfitto. Ma alla fine il re della Scozia perse la fiducia, divenne scoraggiato e non fu capace di fare nulla. Mentre si nascondeva in una caverna con questo atteggiamento di disperazione, la sua attenzione andò ad un ragno che stava cercando di salire sul soffitto della caverna e cadeva continuamente. Così esso stava oscillando nella brezza attaccato ad un sottile strato di rete. Mentre il re lo stava guardando, esso iniziò a salire sempre più in alto e quando stava per raggiungere il soffitto, di nuovo improvvisamente cadde. Talvolta o l'altra scivolava e cadeva pericolosamente vicino al pavimento. Il re era affascinato: "Ora cosa sta facendo questa creatura?" Dopo un attimo esso ricominciava di nuovo a salire. Il re dimenticò ogni cosa, totalmente perso pensando: "che tenacità ha questa piccola creatura, che determinazione, che rifiuto di accettare la sconfitta!" egli era affascinato e continuò a guardarlo mentre per otto volte cadde e di nuovo ricominciò a salire. Il re lo osservò quasi trattenendo il suo respiro, e la nona volta esso ricominciò a salire sempre più su e raggiunse il soffitto; la nona volta, con il nono sforzo superò tutto e raggiunse il soffitto! Improvvisamente accadde al re una strana cosa, accadde un miracolo. Qualcosa lo colpì. Egli disse: "Cosa! Sono meno di questa piccola creatura? Riuscirò e alla fine conquisterò. Quando questa piccola creatura ha tutto questo spirito, posso io abbandonare? Non sono io superiore ad essa?" E così immediatamente una nuova luce brillò nei suoi occhi. Mise da parte la disperazione e si rialzò pieno di un nuovo spirito forte e determinato. E poi la storia continua narrando come una volta ancora egli riunì le sue forze, combatté il nemico e ne uscì vittorioso.

Così, questa è una formula per uno Yogi; questo dovrebbe essere l'approccio per il ricercatore spirituale. Il sadhaka dovrebbe avere questa determinazione, questa calma, ferma determinazione contornata di forza e risolutezza. Come ho detto, questa tenacia non è confinata soltanto allo Yoga o alla metafisica o alla politica o al governo di un regno, ma si applica a tutti gli sforzi che facciamo in qualsiasi direzione, in qualsiasi dimensione del nostro essere per il nostro completo sviluppo. E più di tutto, nella costruzione del nostro carattere, nel modellare la nostra condotta, questo atteggiamento porta a buoni risultati. Di nuovo e continuamente noi dovremmo applicare lo sforzo.

In un modo poetico, una storia ci parla di un piccolo uccello su un nido con delle uova dentro che era stato costruito tra i cespugli di una spiaggia sabbiosa e che fu spazzato via dall'alta marea e scomparve nelle acque dell'oceano. Quando l'uccello ritornò, non riuscì a ritrovare il suo nido; ogni cosa era coperta dall'acqua. Allora sorse in esso la determinazione: "ritroverò il mio nido e le uova anche se devo svuotare il mare!" Immediatamente l'uccello prese un filo d'erba nel suo becco e volò verso l'oceano, immerse l'erba nell'acqua, ritornò sulla sabbia asciutta della spiaggia e scosse l'acqua che aveva raccolto. Esso ritornò di nuovo indietro immerse di nuovo il filo d'erba nelle onde, tornò sulla spiaggia e scosse di nuovo l'acqua. Le Upanishad dicono che questa dovrebbe essere la determinazione del sadhaka, dello yogi, del jijnasu e del mumukshu per riguadagnare il regno perduto – di nuovo e continuamente questo dovrebbe essere lo spirito!

Se volete essere stabiliti nella verità, non è di alcuna utilità diventare semplicemente un sentimentale ammiratore della verità, avere un grande amore per la verità, ma dovrete praticarla continuamente, anche in mezzo alle più difficili circostanze. Praticatela tutte le 24 ore del giorno e della notte, continuamente e continuate a praticarla giorno dopo giorno. Diventate voi stessi verità. Diventate la personificazione della verità. Vivete la verità; identificatevi con la verità, fate che non ci sia dualità tra voi e la verità. Poi brillerete come Harischandra, brillerete con una luce di verità dentro di voi, diventerete splendidi come colui che si è stabilito nell'Assoluta Verità.

Così noi applichiamo questo principio e facciamo che esso agisca per noi in molti aspetti – auto-controllo, Ahimsa, Brahmacharya per superare l'impulso di fare del male, di danneggiare, l'impulso di fare cose sbagliate. Ad ogni livello di una buona vita, a tutti i livelli dello sforzo per l'idealismo in pensieri, parole ed azioni, nell'area delle attività, nella vostra area domestica e nella vostra vita personale, siate onesti con voi stessi, siate sinceri con voi stessi! Non importa quello che le persone pensano, non ingannate voi stessi!

Shakespeare dava una grande importanza a questo: "E questo soprattutto: al tuo proprio sé sii sincero; allora esso segue come il giorno segue la notte che tu non puoi essere falso verso nessuno". Come le ruote seguono le impronte dei buoi, voi sarete onesti con tutti gli altri. Se siete onesti e sinceri con voi stessi, sarete onesti e sinceri con il mondo intero. Questo deve essere affermato continuamente in ogni cosa che pensate, sentite, parlate e fate. Siate onesti, sinceri e puri. Sforzatevi per avere auto-controllo. In ogni cosa, qualunque cosa desiderate acquisire, sviluppare e diventare, fatelo fino alla perfezione. Se applichiamo questo principio allora la conquista è inevitabile. L'esaudimento è assolutamente certo. Questo è quello che i grandi Maestri che hanno raggiunto il Supremo Obiettivo hanno da dirci. Essi parlarono di questo piccolo uccello, parlarono di persone come Markandeya. Questo è quello che ci dicono. Dio vi benedica tutti!

HARI OM TAT SAT

SADHANA TATTVA

LA SCIENZA DELLE SETTE CULTURE

Per la rapida evoluzione dell'anima umana

INTRODUZIONE

- a) Un grammo di pratica è meglio che tonnellate di teoria. Praticate lo Yoga, religione e filosofia nella vita quotidiana e raggiungete la realizzazione del Sé.
- b) Queste 32 istruzioni danno l'essenza della Religione Eterna (Sanatana Dharma) nella sua forma più pura. Esse sono adatte per un uomo moderno occupato da fisse ore di lavoro. Modificatele per adattare a vostra convenienza e aumentate il periodo gradualmente.
- c) All'inizio prendete solo alcune pratiche risoluzioni che costituiscono un piccolo ma definito avanzamento sulle vostre attuali abitudini e carattere. In caso di malattia, pressione di lavoro o impegni inevitabili, rimpiazzate la vostra attiva sadhana con frequenti ricordi di Dio.

Cultura della Salute

- 1) Mangiate moderatamente. Prendete del cibo leggero e semplice. Offritelo a Dio prima di mangiarlo. Abbiate una dieta equilibrata.
- 2) Evitate cibi piccanti, aglio, cipolle, tamarindo ecc. per quanto è possibile. Abbandonate thè, caffè, fumo, carne e vino totalmente.
- 3) Digiunate nei giorni di Ekadasi. Prendete latte, frutta o solo verdura.
- 4) Praticate Yoga Asana o esercizi fisici da 15 a 30 minuti ogni giorno. Fate una lunga passeggiata o praticate dello sport vigorosamente ogni giorno.

Cultura dell'Energia

- 5) Osservate il silenzio (mouna) per due ore al giorno e da 4 a 8 ore la domenica.
- 6) Osservate il celibato in accordo alla vostra età ed alle circostanze. Riducete l'indulgenza a una volta al mese. Diminuitela gradualmente a una volta all'anno. Alla fine prendete il voto di astinenza per l'intera vita.

Cultura Etica

- 7) Parlate dicendo la VERITA'. Parlate poco, dolcemente, parlate gentilmente.
- 8) Non insultate nessuno in pensieri, parole o azioni. Siate gentili verso tutti.
- 9) Siate sinceri, diretti e di cuore aperto, nelle vostre parole e nel modo di agire.

- 10) Siate onesti. Guadagnate con il sudore della vostra fronte. Non accettate denaro, cose o favori a meno che non siano guadagnati onestamente. Sviluppate nobiltà ed integrità.
- 11) Controllate gli accessi d'ira con serenità, pazienza, amore, misericordia e tolleranza. Dimenticate e perdonate. Adattatevi agli uomini ed agli eventi.

Cultura della Volontà

- 12) Vivete senza usare zucchero per una settimana o per un mese. Abbandonate il sale alla domenica.
- 13) Abbandonate il gioco delle carte, i romanzi, il cinema ed i ritrovi. Volate via dalle cattive compagnie. Evitate le discussioni con i materialisti. Non mescolatevi con persone che non hanno fede in Dio o criticano la vostra sadhana.
- 14) Riducete le vostre esigenze, i vostri possedimenti; abbiate una vita semplice ed un elevato pensare.

Cultura del Cuore

- 15) Fare del bene agli altri è la religione più elevata. Fate qualche servizio altruistico per alcune ore ogni settimana, senza egoismo o l'attesa di una ricompensa. Fate le vostre attività mondane con lo stesso spirito. Il lavoro è adorazione, dedicatelo a Dio.
- 16) Date dal 2 al 10 per cento del vostro salario in carità ogni mese. Condividete quello che avete con gli altri. Fate che il mondo sia la vostra famiglia. Rimuovete l'egoismo.
- 17) Siate umili e prostratevi mentalmente a tutti gli esseri. Sentite la Divina Presenza ovunque. Abbandonate vanità, orgoglio e ipocrisia.
- 18) Abbiate una incrollabile fede in Dio, nella Gita e nel vostro Guru. Fate un totale auto-abbandono a Dio e pregate: "Sia fatta la Tua volontà, io non voglio nulla". Sottomettetevi alla Divina Volontà in tutti gli eventi ed accadimenti con equanimità.
- 19) Vedete Dio in tutti gli esseri e amateli come il vostro proprio Sé. Non odiate nessuno.
- 20) Ricordate Dio in ogni momento o, almeno, quando vi alzate dal letto, durante una pausa dal lavoro e prima di andare a dormire. Tenete una "mala" (rosario) nella vostra tasca.

Cultura Psichica

- 21) Studiate un capitolo o 10-25 versi della Gita con significato, giornalmente.
- 22) Memorizzate gradualmente l'intera Gita. Tenetela sempre nella vostra tasca.
- 23) Leggete il Ramayana, il Bhagavata, Le Upanishad, lo Yoga Vasishtha o altri libri religiosi, giornalmente o nelle vacanze.
- 24) Partecipate a incontri religiosi, kirtan e satsang di santi ad ogni opportunità. Organizzate tali funzioni la domenica o durante le feste.
- 25) Visitate un tempio o un luogo di adorazione almeno una volta alla settimana e organizzate di tenere lì kirtan o discorsi.
- 26) Utilizzate le vostre vacanze o brevi periodi quando è possibile in compagnia di santi o praticate la sadhana in un luogo santo in solitudine.

Cultura Spirituale

- 27) Andate a letto presto; alzatevi alle 4 del mattino. Rispondete alla chiamata della natura, pulite la vostra bocca e fate un bagno.
- 28) Recitate alcune preghiere e kirtan. Praticate Pranayama, japa e meditazione dalle 5 alle 6. Sedete in padma, siddha o sukha asana tranquillamente, senza movimento con una pratica graduale.
- 29) Eseguite la vostra sadhana giornaliera, Gayatri japa, Nityakarma e adorazione come vostra consuetudine.
- 30) Scrivete il vostro mantra favorito o il Nome di Dio in un quaderno da 10 a 30 minuti giornalmente.
- 31) Cantate i Nomi di Dio (kirtan) preghiere, stotra e bajan da 30 minuti a un'ora alla sera con la famiglia e gli amici.
- 32) Prendete delle risoluzioni annuali sulle linee precedenti, regolarità, tenacità e fissità sono essenziali. Registrate la vostra sadhana giornalmente in un diario spirituale. Controllatelo ogni mese e correggete i vostri errori.

HARI OM TAT SAT