

SII QUELLO CHE SEI

di Swami Chidananda



ASSISI – APRILE 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 celebrazione del centenario della sua nascita.

Prima Edizione Italiana: Aprile 2022

Traduzione Italiana di:
"Be what you are".
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 : edizioniporpora.weebly.com

NOTA DELL'EDITORE INDIANO

Per commemorare l'auspiciosa occasione del centenario della nascita dell'adorabile Sri Sw Chidanandaji Maharaj lo Sivananda Ashram ha deciso di pubblicare cento libretti comprendenti le illuminate letture di Swami Chidananda Maharaj da distribuire gratuitamente.

Per propagare il vangelo della Vita Divina di Gurudev Swami Sivanandaji Maharaj, Swami Chidanandaji ha estensivamente viaggiato in India e all'estero mostrando il sentiero della Vita Divina ad innumerevoli ricercatori tramite le sue spontanee e altamente ispiranti letture. Queste letture, nelle parole di Gurudev, sono l'espressione del Suo Santo Cuore e la rivelazione della Sua saggezza intuitiva.

Siamo immensamente felici di portare qui alcune delle letture non ancora pubblicate in forma di libretto come un'adorabile offerta ai Suoi Santi Piedi in occasione del Suo centenario della nascita. Il presente libretto: "Siate Quello che Siete" è la compilazione di cinque sue letture offerte nel Sacro Tempio del Samadhi durante gli anni 91, 95 e 98.

Noi esprimiamo la nostra gratitudine ai devoti ed ai residenti dell'Ashram per il loro amorevole servizio nel trascrivere e compilare queste letture. Possano le abbondanti benedizioni del Supremo Signore, di Gurudev Swami Sivanandaji e dell'Adorabile Swami Chidanandaji Maharaji essere su tutti voi.

The Divine Life Society

CONTENUTO

- Perché così pochi vanno verso l'obiettivo?
- Il segreto di muoversi verso l'obiettivo
- Pensiero e sentimento focalizzati sulla divina devozione (Bhava)
- Siate quello che siete
- Prega per la sincerità e la serietà.

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

*"Siate quello che siete e fate della vostra vita una espressione
di quello che siete – Divinità.
E' quello che voi fate che porta frutto, non quello che conoscete.
Se desiderate la felicità, lavorate per la felicità degli altri.
Se desiderate che Dio possa fare qualsiasi cosa per voi, allora
fate ogni cosa per amore di Lui."*

Swami Chidananda



PERCHE' COSI' POCHI VANNO VERSO L'OBIETTIVO?

Adorabili omaggi all'Eterna Infinita, Onnitrascendente, Assoluta non duale Realtà, il Grande Spirito Universale! Possa la Sua divina grazia essere su voi tutti.

Adorabili adorazioni al rispettabile Santo Maestro Gurudev Swamiji Maharaj alla cui spirituale presenza siamo tutti qui riuniti come una fraternità di anime ricercatrici, una fraternità di sadhaka, una fraternità di coloro che si sono dedicati alla vita spirituale. Possano le Sue benedizioni essere su voi tutti in questa ricerca del permanente e dell'eterno, dell'indeperibile e dell'immortale.

Spinti da colui che dimora all'interno, noi ci riferiamo al difficile compito di andare oltre quello che è al di là, di trascendere il piccolo sé per poter raggiungere la realizzazione del vero Sé.

Questa conquista è così preziosa che coloro che sono stati colpiti da una sincera brama e desiderio per essa hanno abbandonato ogni cosa, dedicando loro stessi a questa ricerca al cento per cento e raggiungendo le supreme altezze della realizzazione. Quando tali esseri hanno fatto questo, come mai che la vasta maggioranza non li segue anche se c'è il desiderio per la felicità, per la gioia, il desiderio per la cessazione del dolore, dell'angoscia e della sofferenza ed infine l'eterno desiderio per la felicità? Essi dicono che è questo quello che vogliono, ma essi non si dirigono verso quel supremo stato che può dare loro quello che vogliono. Perché essi non vanno alla sua ricerca?

Le varie scintillanti cose del mondo provvedono agli insaziabili desideri dei sensi soddisfacendo viste e suoni, gusti e profumi, e così diventano importanti. La coscienza individuale è rivolta a queste cose perché considera che esse sono sorgenti di godimento. La prima causa è perché la propria coscienza è rivolta a questo corpo; e i sensi sono parte significativa di questo corpo fisico a cui voi siete inchiodati in uno stato di identificazione ed unità. Così fissati al corpo, i sensi hanno una insaziabile brama per il godimento degli oggetti e quindi, la mente è inchiodata agli oggetti dei sensi. Questo è il grande ostacolo.

Malgrado l'ascolto di molti satsang, di molte letture e discorsi, perché la coscienza dell'individuo ha così grande attaccamento ed affezione a questo guscio fisico? Perché è

così? Perché i propri studi spirituali, i satsang, l'ascolto dei discorsi non hanno alcun effetto nel cambiare questa situazione? Tanto tempo fa ci è stato detto: "Ogni cosa che è stata ascoltata, ogni cosa che è stata studiata può diventare vostra solo se voi continuate a contemplarla di nuovo e continuamente, se continuate a riflettere e a meditare su queste verità di nuovo e continuamente". Così questa è la risposta che dovete applicare!

Voi non riflettete sulla natura di questo corpo al quale siete così attaccati, con cui vi siete identificati. Voi non riflettete profondamente e seriamente su quello che esso è e verso quello a cui esso è diretto. Il suo fato è sia diventare una cosa con la terra ed essere mangiato dai vermi, o ottenere una tomba di acqua se appartenete alla professione marittima, oppure diventare un pugno di cenere che viene scagliato nel vento.

C'è un canto in una parte del sacro libro dei Sik del grande mistico Kabir Das. In questo canto Kabir dice all'uomo:

"Oh uomo, ricordati di Dio, altrimenti te ne pentirai. Se non fai questo, abbandonerai il tuo corpo e andrai di fronte a Yama che ti chiederà: "Oh tu anima individuale, come hai usato questo prezioso dono donatoti dal tuo Fattore", qual è il tuo bilancio dei giorni, delle settimane, dei mesi e degli anni della tua vita? Cosa hai fatto con essi? Presenta il tuo bilancio! Se tu hai sciupato il tuo tempo ed energia nell'indulgenza dei sensi, quale faccia tu avrai? Come puoi guardare il Signore Yama in faccia e rispondere?

"Quando Yama ti chiederà, quale faccia tu avrai? Guarda a Lui e rispondi. Tu peccatore pieno di avarizia e cupidigia tu metti insieme inutili balbettii. Questo è quello che porterai con te quando partirai? Perché sei così orgoglioso della tua ricchezza, della tua gioventù e della tua forza? Un giorno questa cosiddetta giovinezza, forza e corpo saranno convertiti in cenere. Questo è il destino del corpo".

Se contemplate queste cose riguardo al vostro corpo e alla vostra vita terrena, allora un certo sentimento sorgerà dentro di voi. "Cosa sto facendo? Cos'è tutto questo accumulo di cose e correre dietro ai godimenti? Perché tutta questa follia? Cosa posso portare con me quando partirò? Perché non mantenere chiaramente in vista che questo corpo un giorno diventerà un pugno di cenere?" Se contemplate queste cose come parte della vostra sadhana giornaliera, allora soltanto potete trascendere questa rete di illusione in cui vi trovate catturati. Ma se pensate di esseri liberi, se pensate di essere indipendenti e di fare quello che volete, la vostra indipendenza è solo immaginata! La vostra dogmaticità ed arroganza sono stupide!

Così Kabir ammonisce in questo bajan. Queste ammonizioni sono molto, molto importanti e valide per le persone che seguono una vita spirituale e sono sul sentiero della

sadhana. “Cosa sto facendo? Perché non presto attenzione alla chiamata di Kabir? Perché io dovrei senza attenzione sorvolare al dono dato da Dio di questa vita terrena, per cui devo dare conto di essa un giorno? E quando mi viene chiesto di rendere conto, quale faccia avrò se io l’ho usata male? Qual è l’uso della cupidigia e dell’accumulare le cose? Quali di esse verranno con me? Nessuna. Qual è l’utilità di essere orgogliosi della ricchezza, della gioventù e della forza? Perché, un giorno io sarò ridotto a un pugno di cenere”.

Così un sadhaka con il potere dell’indagine e della discriminazione, esercita sempre la sua mente in un tale processo spirituale e fa in modo di liberarsi da una stupida cupidigia, da un attaccamento illusorio e da una falsa identificazione con questo corpo deperibile. In questo modo è capace di trascendere il piccolo sé per poter raggiungere il grande Sé, l’esperienza che ci libera per sempre.

Possiamo tutti noi essere impegnati nella giusta maniera di utilizzare il dono datoci da Dio con la vita. Possa la suprema Anima Universale aiutarci, possano le benedizioni del Santo Maestro aiutarci in questo compito sublime. Dio ci benedica tutti.

HARI OM TAT SAT!

IL SEGRETO DEL MUOVERSI VERSO IL SUPREMO OBIETTIVO

Adorabili omaggi, alla Divina, onnipervadente dimorante Realtà, l’una eterna Verità al di là ed oltre innumerevoli sempre mutevoli evanescenti nomi e forme che costituiscono questo universo intorno a voi. Amorevoli adorazioni alla spirituale presenza dell’amato e adorabile Santo Maestro Gurudev Swami Sivanandaji. Egli vi ha attirato alla Sua presenza tramite la Sua infinita grazia e per il suo infinito amore per tutte le sincere anime ricercatrici, concedendo ad esse questo lampo di grazia e velocizzando il loro desiderio spirituale, così che esse possano iniziare ogni giorno in un modo perfetto e ciò diventi un’altra pietra di base verso il più completo stato di illuminazione, che è l’obiettivo finale della vita.

Splendente Atman, il segreto di vivere ogni giorno pienamente e perfettamente è che esso vi prepara per il giorno e diventa un altro passo verso questo piano dell’evoluzione. Perché questa vita terrena non è altro che un processo di avanzamento, un processo di sollevamento verso la perfezione – *Paripurnata*.

Nessun giorno dovrebbe essere privo di questo utile movimento verso l’Obiettivo Supremo. Perché allora quel giorno dovrebbe essere contato come se non fosse stato vissuto, non essendo stato propriamente utilizzato nel più alto e migliore uso. Il segreto di

vivere ogni giorno perfettamente e pienamente è quello di isolarlo dall'eternità e considerarlo come l'unico e solo giorno che abbiamo. Un mistico ha detto: "Io vivo ogni giorno pensando che questo è l'ultimo giorno; lo considero in questo modo. Questa è la mia ultima opportunità. Questo è il giorno che sto utilizzando per fare la mia vita gloriosa. E' tutto quello che ho".

Considerandolo così, riempite il giorno con il meglio e più elevato che avete dentro di voi. Fate che nemmeno un singolo minuto scivoli via inutilizzato o dimentico della vostra reale natura e del vostro scopo centrale della vita, o peggio in uno stato di negatività o inattività. Rendetelo positivo, fatelo dinamico; fatelo attivo. Riempitelo di un contenuto significativo. Fate che esso sia pieno di guadagno e ricco. Agite con grande entusiasmo; con grande saggezza. Ma fatelo senza dimenticare di farlo e non permettendo che esso scivoli via. Riempitelo con la consapevolezza della Realtà vivente. Così fate che esso sia ricco di contenuto spirituale; allora nessun momento, nessun giorno potrà essere sciupato. Dovrebbe essere tutta un'acquisizione, una ricchezza, un tesoro che voi avete messo da parte per sempre. Questa è saggezza.

Essi usavano dire: "Vivete come se voi foste già asceti nel Cielo e voi siete di fronte al trono del Supremo". Riguardando voi stessi come in presenza del Supremo, acquistate voi stessi credibilità ai Suoi occhi. Fate che tutti i vostri pensieri, parole e azioni siano della più alta qualità, degno di quella presenza Divina.

Ma mantenete i vostri piedi piantati sulla solida terra, così che voi non sciupate il vostro tempo in sciocchi sogni, vane immaginazioni o futili memorie. Non fate questo; siate pratici. Rispondete alla chiamata del momento e riempite tutto il tempo con un ricco contenuto.

E' una questione di devozione (Bhava). Dentro voi stessi fate che la devozione sia: "Io non sono di questa terra, non sono di questo mondo. Non appartengo a nessuno. Nessuno mi appartiene. Io appartengo a quell'Essere Supremo. Sono in Sua presenza. Dovrei splendere con la Sua stessa luce. Nella presenza di quella grande luce, l'oscurità non può esistere. Quindi dovrei essere un centro di luce splendente". Pensando in questo modo di voi stessi, splendetevi con una interna luce spirituale.

Ma in relazione alla realtà relativa, la verità relativa è coinvolta ed è un fatto che voi vivete nel mezzo delle creature di Dio. Rispondete a questa dimensione nel modo che richiede che voi rispondiate. Mantenete la coscienza della realtà relativa in ogni momento. Per ogni situazione rispondete nella più elevata e migliore maniera, così che da voi stessi venga il bene migliore alla creazione di Dio.

Fate che l'interiore devozione spirituale venga nel modo di rendervi un perfetto Karma Yogi, un perfetto strumento della bontà di Dio nella Sua creazione. Non ci dovrebbe essere una equilibrata armonia tra l'interno e l'esterno, lo Yoga e il Karma? Muovetevi tra le creature di Dio mentre allo stesso tempo state vivendo in Dio, nel più alto stato di consapevolezza spirituale della presenza di Dio. E' questa armonia, è questo equilibrio che costituisce il segreto di vivere ogni giorno in una perfetta e supremamente divina maniera.

Così possiate sforzarvi ed essere rafforzati nel fare di ogni giorno una gemma splendente, un diamante pieno del Divino. Dio vi benedica tutti!

HARI OM TAT SAT!

PENSIERO E SENTIMENTO FOCALIZZATI SULLA DIVINA DEVOZIONE (BHAVA)

Adorabili omaggi a quell'unica grande Realtà trascendente, il Supremo Spirito Universale, eterno e infinito! Possa quel Supremo Spirito Universale che è tutto permanente, immanente e dimorante all'interno essere grazioso con tutti noi!

Adorabili adorazioni al riverito ed amato Santo Maestro Gurudev Sivanandaji Maharaj i cui insegnamenti di saggezza provocano che la grande Verità sperimentale che esiste in realtà, è parte del nostro modo di pensare, sentire e ragionare. L'unica non duale essenza divina che soltanto è. Tutte le altre cose sono apparenze passeggere, momentanee percezioni dei sensi con nessuna qualità di durata. Esse sono sempre mutevoli. Mentre voi le percepite per un momento passeggero, voi potete prenderle per realtà, ma esse sono realtà passeggere. E i sensi talvolta ingannano. In molti modi i suoi insegnamenti di saggezza ci rendono chiara la situazione; su questi voi dovete focalizzarvi e sulla risposta dei sensi, dovete considerarli come apparenze passeggere tramite il vostro più elevato ragionamento. Egli non era mai stanco di reiterare questo insegnamento. Non create senza necessità problemi per voi stessi focalizzandovi su quello che è temporaneo, che è una temporanea esperienza fenomenica. Focalizzatevi sempre su quello che è permanente. Conoscete questa esperienza temporanea per quello che è e rigettatela. Non siate schiavizzati da essa. Risvegliatevi! Questa era la Sua chiamata.

All'interno di ognuno di noi c'è un aspetto che ha distinte facoltà per eseguire distinte azioni o per un distinto funzionamento. Questo essere interiore è chiamato quadruplice: funzione pensante, raziocinante e funzione per l'immagazzinamento, il richiamo ed il ricordo.

La quarta, il nostro neutrale principio dell'ego – io penso, ragiono, ricordo – è connesso con gli altri tre e li coordina. E' connesso e correlato a tutti gli altri tre e fa uso del passato estraendo tramite il potere della logica e del ragionamento quello che può essere utile per il presente. Ciò dà alla mente la facoltà pensante, così che essa può diventare di pratica applicabilità e utilità per noi nel presente. Così il neutrale principio dell'ego esegue una funzione molto utile e importante. Se esso viene propriamente riconosciuto come tale, il principio dell'ego può diventare un nostro grande bene ed aiuto. Questo è quello che un saggio aspirante, uno sveglio e attento ricercatore dovrebbe fare.

Noi manterremo in questo momento questa facoltà raziocinante da parte. Cercheremo di concedere alcuni pensieri sulla parte pensante e sentimentale: poiché la funzione pensante si manifesta in azione in due differenti modi. Uno è la funzione pensiero, l'altra è la funzione sentimento. Alla parte più leggera della funzione sentimento ci si riferisce come ad un sentimento e alla parte più profonda ci si riferisce come ad una emozione. Proprio come ora stiamo mettendo da parte la funzione raziocinante per il nostro scopo, metteremo anche da parte la più profonda emozione emotiva. Noi ci concentreremo sulla funzione pensiero e sulla funzione sentimento, perché quando esse agiscono in combinazione hanno un unico effetto, un'unica forza. Quando pensiero e sentimento sono combinati, essi portano in essere un terzo stato, un terzo principio, a cui ci si riferisce nello Yoga e nel Vedanta come devozione (Bhava).

In nessun altro sistema di psicologia questo è stato così chiaramente definito e completamente appreso ed applicato come nel Vedanta, in Bhakti e Karma Yoga. La unicità della devozione è che la combinazione di sentimento e pensiero emerge come una forza distintiva in noi. La sua unicità si trova nel fatto che essa ha l'abilità di portare a delle esperienze.

Se diretta in un modo molto intelligente ed utile, ha l'abilità di portare o trasformare essa stessa in esperienza. Quello che è la vostra devozione, quella voi diventate. Quello che è la vostra devozione, quello è quello che sperimentate nel mondo esterno. Se voi sostenete la devozione che il mondo è reale, esso diventa una realtà. Se mantenete la devozione che questo è solo una fuggevole, mutevole, temporanea apparenza, allora esso diventa una fuggevole, mutevole apparenza e perde il suo potere di tenervi in schiavitù. Non può fare nulla su di voi. Questo è quello che è. Qualunque cosa sia, noi non siamo disturbati da questo ora. Non è questo che cambia. Ma è a voi che cambia. Diventa sia una solida realtà o solo una temporanea apparenza. Qualunque sia la vostra devozione, questo è quello che voi siete. Pensate a voi stessi come ad un essere fisico e allora cominciate a funzionare come un

essere fisico. Pensate a voi stessi come un essere mondano così cominciate a funzionare come un essere mondano. Se avete la devozione che siete un essere spirituale, ogni cosa intorno a voi diventa spirituale. Se avete la devozione che siete un essere divino lentamente e gradualmente ogni cosa intorno a voi comincia ad essere divina. Questa è la verità. Come è la devozione, così è la non devozione (diretta esperienza). Sentimento e pensiero combinati diventano un certo aspetto e atteggiamento dentro di voi che è conosciuto come devozione. E' un vostro bene infallibile. Dovete coltivare la vostra giusta devozione. Il mondo, voi stessi ed ogni cosa si presenta in accordo alla devozione (Bhava) con cui lo vedete.

Adi Shankaracharya ha detto: "Fatemi vivere con la devozione (Bhava) che ogni cosa dentro di me non è altro che un'adorazione a Dio, una adorazione del Divino. Tutto questo si sta formando dentro l'aspetto fisico, fisiologico e psicologico, tutto questo sta accadendo in queste tre dimensioni del mio essere, tutto questo è adorazione. La mia intera vita è adorazione. Ogni funzione di ognuno dei tre aspetti qui è adorazione".

Nessuna meraviglia che egli sia conosciuto in tutto il mondo come un Anubhava Jnani, un uomo che non pronunciava semplicemente parole ma che affermava sempre la verità, dava sempre espressione alla vera Realtà. Questa Bhava è espressa come segue:

*Tu sei Atma, Buddhi è la tua consorte, i Prana i tuoi attendenti,
Questo corpo è la tua casa, l'azione dei godimenti dei sensi è la tua adorazione,
il sonno profondo è il Samadhi.
Camminando sui miei piedi è la perambulazione intorno a Te, tutte le mie parole
sono inni a Te.
Qualsiasi azione io eseguo sono tutte adorazioni a Te, Oh Shambho !*

Voi potete porre la domanda: "Questa esperienza di Realtà ha portato in lui questa devozione o questa devozione che ha attentamente coltivato ha portato questa esperienza dentro di lui?" E' questo un paradosso? No. Questa domanda può trovare una sua risposta. L'esperienza ha portato la devozione o la devozione ha portato l'esperienza? La risposta è ambedue. Questo è un punto che dovete ponderare. La risposta è ambedue, è una mutua interazione. Uno porta all'altro. Uno porta all'altro ed in questo modo è una combinazione di ambedue. Voi potete riflettere su questo.

HARI OM TAT SAT!

SIATE QUELLO CHE SIETE

Adorabili omaggi al Supremo Eterno senza inizio e senza fine onnipervadente ed infinito Spirito Cosmico, il Paramatman, la sorgente, supporto e completamento di universi e mondi senza fine, imponderabile, incommensurabile, incomprendibile! Conoscibile solo da coloro a cui Egli rivela se stesso per la sua propria inscrutabile divina volontà. Quello è trascendente, senza nome forma, senza nascita e morte, oltre il tempo e lo spazio; l'Uno, l'unico non duale, senza un secondo, possa la Sua grazia essere su ognuno e ciascuno di voi tutti, sinceri ricercatori, anime ricercanti che sono riunite qui in questa assemblea spirituale di prima mattina.

Con la grazia divina e le più scelte benedizioni di Dio e del Guru, cosa voi potete non raggiungere? C'è qualcosa che non è possibile per voi? Nulla è impossibile per voi! Questa è la semplice verità, se voi mettete insieme queste due grazie, queste due supreme buone fortune, questi due grandi fattori positivi nella vostra vita, la grazia Divina e la grazia del Guru. Se allargate ed aumentate tutto ciò con il vostro sincero sforzo personale, nulla in questo universo può ostacolarvi verso il supremo esaudimento della vostra vita nel raggiungere l'illuminazione e la diretta Esperienza spirituale. Tutto questo è quello che deve essere, in quanto significa che sia così, perché questo grande raggiungimento è il vostro diritto di nascita. Questo è il motivo per cui siete stati mandati qui dotati con questo stato umano. Con l'unica abilità di pensare, sentire, ragionare, indagare, discriminare, investigare, per servire ed amare e disciplinare voi stessi, controllare i vostri sensi, conquistare la vostra mente e dirigere le facoltà di una mente controllata verso la Grande Realtà. Tutte queste abilità sono uniche in voi.

Esse costituiscono la quintessenza del supremo stato umano. Quale che sia il vostro piccolo problema o inconveniente, quale che sia la vostra piccola deficienza, il vostro handicap, il vero fatto della vostra nascita umana vi rende supremamente dotati. Questo è un aspetto di cui tutti gli esseri umani sono ugualmente fortunati. I grandi maestri e le scritture dicono che questo stato è modellato nella similitudine del Creatore, di Colui che ci ha concesso questo stato. Egli non solo ci ha portato in essere facendoci simili a Lui, ma Egli è entrato in noi e dimora in noi nella Sua perfezione.

Questa è la nostra Realtà, e questo è il fatto centrale. Quindi avete dentro di voi il pieno potenziale per esprimere dentro e attraverso la vostra vita la natura di Dio. Quando

avete questa suprema buona fortuna, questa meravigliosa abilità e capacità per esprimere la natura di Dio, perché non ne approfittate? Perché no? Siate un bene del mondo di Dio. Siate come un fiore di rara fragranza in questo Suo giardino che voi chiamate il mondo. Aggiungete bellezza ad esso con la presenza del vostro essere. Siate sempre creativi, sempre positivi. Muovetevi attraverso la vita come una luce splendente. Siate nella vita arricchendola con il vostro essere. Pensate ai modi ed ai mezzi per fare ciò e pensate anche ai modi ed ai mezzi per non fare il contrario, come evitare il contrario. Siate sempre qualcosa che può essere come lievito che fa crescere il pane, il fattore che arricchisce il valore delle cose. Sia tutto questo attraverso il pensiero, le parole e le vostre azioni. Siate tutto quello che contribuisce all'armonia, alla bellezza, all'unità e alla felicità. In breve siate quello che Dio vuole che siate qui ed ora. Questo è il vero valore della vita. Questa è un'opportunità ed una possibilità di essere tutto questo e anche di più se voi modellate la vostra mente.

Questo è il fatto, che voi siete stati inviati qui per essere questo, deriva da questa semplice affermazione: "Voi siete il sale della terra". Senza il sale ogni cosa diventa insipida. Per la presenza del sale ogni cosa diventa gustosa. "Voi siete il sale della terra" in questa molto semplice ma tuttavia molto profonda affermazione significativa, è quello che voi è supposto dovrete essere in questo mondo. Siate un tale fattore che senza di voi il mondo diventerà insipido. A causa della vostra presenza qui ogni cosa diventerà gradevole, deliziosa, attraente. Questo è il vostro supremo privilegio. Approfittate di questo e fate bella ogni cosa, aggiungete luce e gloria alla realizzazione di Dio. Questo in verità è fare uso della vita, non baipassando la vita, non permettendo che la vita sia soltanto un passaggio. Quindi, essi dicono sfruttate il tempo in ogni momento; fate uso di ogni opportunità per splendere con divinità. Approfittate di ogni occasione per esprimere la vostra divina perfezione, la vostra natura divina. Ogni momento viene a voi come un'occasione dorata, che si offre di fronte a voi che vi richiama ora.

Siate quello che siete. Esprimete la vostra divinità, manifestate la vostra divinità. Ogni momento è un'occasione per essere un testimone della gloria e della perfezione di Dio con il vostro proprio essere. Malgrado il fatto che Dio è supremamente trascendente, incomprendibile, incommensurabile, al di là del tempo e dello spazio, al di là di nome e forma, ciononostante, c'è una inseparabile relazione tra voi e Lui; questa relazione è una essenziale identità in natura. Voi siete parte di Dio, e Dio è una inseparabile parte di voi. Questo è il fatto mistico, un paradosso. Qui voi siete in questo momento limitati in tempo e spazio, legati da nome e forma, ma voi siete strettamente correlati a quell'Essere trascendente. E' al di là della mente e dell'intelletto, afferrare e comprendere quell'Essere; tuttavia siete strettamente

correlati. Poiché dentro di voi dimora un'altra essenza, un altro principio, non limitato, senza legami, sempre libero, infinito ed eterno, e quel principio di essenza siete voi, quello è quello che voi siete. Siate pienamente consapevoli, siate pienamente svegli a questa verità, a questo fatto che è centrale per il vostro essere. La grazia di Dio e le benedizioni del Guru vi rendano capaci di fare ciò e di essere questo.

HARI OM TAT SAT!

PREGA PER LA SINCERITA' E LA SERIETA'

Adorabili omaggi all'assoluto eterno, trascendente Spirito Divino, l'origine, il supporto e il completamento di tutte le cose ! Possa la sua divina grazia essere su voi tutti ! Amorevoli adorazioni al riverito e amato Santo Maestro Gurudev Sw Sivananda Maharaj alla cui presenza spirituale noi siamo riuniti qui in questo momento. Possa il suo sguardo di grazia e la sua mano benedicente essere con voi attraverso tutta la vostra vita come voi vi sforzate seriamente e sinceramente di condurre una vita Divina.

Serietà e sincerità nella propria vita attraverso una condotta giornaliera e comportamento, e sincerità e serietà nella propria sadhana spirituale per raggiungere il supremo obiettivo dell'umana esistenza; è questa sincerità e serietà che infallibilmente attirano le benedizioni del vostro maestro e la divina grazia del Supremo. E' la grazia di Dio e le benedizioni del Santo Maestro Gurudev che rendono il nostro sforzo fruttuoso e portano a un completamento pieno di successo.

Sembra esserci una qualche mistica connessione tra la serietà e la sincerità della nostra vita interna ed esterna e la divina grazia e le benedizioni del Santo Maestro. Può non essere una relazione di causa ed effetto, ma piuttosto una qualche relazione mistica: effettivamente ci deve essere una relazione. E può essere che la propria sincerità e serietà agisce come un catalizzatore verso le proprie aspirazioni, la propria vita spirituale, la propria sadhana e la pratica dello yoga. Sincerità e serietà agiscono come un catalizzatore portando alla desiderata conclusione questo processo di vita spirituale e di sadhana spirituale.

Quando questo è presente ogni cosa sembra andare avanti, quando invece non c'è, non importa quanto un individuo si sforza, sembra come se uno non sta andando da nessuna parte.

Preghiamo quindi l'Essere Supremo e il Santo Maestro che questo dono di sincerità e serietà che viene dalla parte più profonda del nostro cuore sia dato a noi. Preghiamo per

questo divino prezioso dono! Possa questa essere la nostra preghiera al Santo Maestro, all'Essere Supremo, e possa essere questa la nostra preghiera anche alla Madre Divina che noi adoriamo in questi nove giorni del Navaratra Durga Puja.

Possa l'Essere Supremo, la Madre Cosmica Divina e possa l'adorato e santo Maestro Gurudev esaudire questa preghiera e coronare le nostre vite con la Liberazione e la Divina Perfezione, e renderci benedetti per sempre.

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.