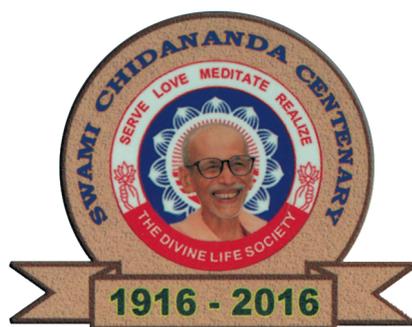


SVEGLIO INTERIORMENTE

di Sri Swami Chidananda



Giugno – 2020

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 Sannyasa di Gurudev, Giugno 2020.

Prima Edizione Italiana: 2020

Traduzione Italiana di:
"Be Aware Inwardly"
by Swami Chidananda
a cura di L. e L. Porpora

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

COPYRIGHT:

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

Website: www.sivanandaonline.org

Italian website: www.edizioniporpora.weebly.com

CONTENUTO

1. Siate Svegli Interiormente
2. Risvegliati!
3. Maestri Nascosti
4. Buddhi Risvegliata
5. Consapevoli della Vostra Dimensione Interiore
6. Due Vie per Avvicinare Personalità Spirituali

NOTE DELL'EDITORE

Il contenuto di questo libretto è formato da sei discorsi di Swamiji tenuti durante l'anno 1992 nella sala del Samadhi dello Sivanandashram.

Swamiji nel suo continuo, incessante lavoro di divulgazione degli insegnamenti di Gurudev, questa volta tocca lo stato interiore dell'individuo, del ricercatore della Verità. Lo invita ad analizzare la situazione del suo stato interiore, della disponibilità a prendere in considerazione nuovi strumenti di analisi.

Nel considerare quello stato intermedio tra la grossolanità della vita ordinaria e il più elevato stato spirituale, in cui praticamente ogni individuo vive, c'è un terzo stadio da tenere in considerazione che è la nostra dimensione interiore. E' in questa temporanea dimensione della vita interiore che praticamente noi viviamo tutta la nostra vita. Swamiji dice: " E' solo sotto le indicazioni dell'intelligenza, della razionalità e della comprensione che è basata la vostra più elevata vita spirituale."

Da cui l'importanza di supportare tutta la nostra più elevata ricerca spirituale con una vita interiore correttamente vissuta. Quindi la necessità di controllare gli stati mentali, i nostri pensieri e immaginazioni per far sì che viviamo con intelligenza, cautela e comprensione per portare a nostro vantaggio le situazioni della nostra vita esterna in modo tale che non siano di ostacolo al nostro sviluppo spirituale.

*L & L Porpora
Assisi – Giugno 2020*

PREGHIERA UNIVERSALE

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore
Salutazioni e prostrazioni a Te.
Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,
Tu sei Satchidananda,
Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.
Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.
Concedici forza spirituale interiore per resistere alle
tentazioni e controllare la mente.
Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.
Riempi i nostri cuori di divine virtù.
Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.
Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.
Concedici di ricordarTi sempre.
Concedici di cantare sempre le Tue glorie.
Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.
Concedici di dimorare in Te per l'eternità.

Swami Sivananda



1. Siate Svegli Interiormente

Splendente Immortale Atman!

Amati sadhaka e ricercatori riuniti in questo sacro tempio, nella spirituale presenza dell'adorabile e amato Gurudev Swami Sivanandaji.

Tutti i legami e le relazioni terrene sono basate sul corpo e sostenute dalla mente. La vostra relazione con la suprema Sorgente spirituale dell'esistenza è intralciata dal corpo, ed è priva di mente – non è derivata dalla mente, ma è privata di mente. La nostra mente ci priva della consapevolezza di questa relazione mescolando la nostra consapevolezza con altre innumerevoli situazioni e relazioni. Essa crea nella nostra consapevolezza, relazioni con persone, luoghi, cose, ambienti, situazioni e connessioni basate sulla memoria. E questo intricato e sfortunato processo fa che noi ci dimentichiamo totalmente dell'unica relazione fondamentale che è eterna, senza inizio e senza fine. Uno che realizza questa situazione determinata dal corpo e dalla nostra identificazione con esso, portata dalla mente e dal suo erroneo modo di pensare, costui ha già iniziato il processo di risveglio interiore. Noi siamo molto svegli e vigorosamente attivi dal punto di vista fisico. Ma siamo addormentati interiormente.

Non è senza ragione che Madalasa, la regina della storia delle Upanishad, spiritualmente illuminata, incluse nella sua ninna nanna le parole “abbandona questo sonno di illusione” mentre metteva il suo bambino a dormire nella culla. Questo è un aspetto paradossale di questo canto. Infatti mentre lei stava mettendo il bambino a dormire gli stava contemporaneamente dicendo di abbandonare quel sonno. Il paradosso viene risolto quando noi cominciamo a vedere che ciò è possibile. Noi siamo molto addormentati internamente nella nostra coscienza e molto svegli e attivi a livello fisico e psicologico mentale. Questo stato di risveglio e simultaneamente questa incoscienza coesistono, questo è il nostro problema e la nostra tragedia. Il modo per risolvere il problema è quello di invertire la situazione. Con ogni mezzo siate addormentati se avete desideri a livello fisico. Ma certamente con ogni mezzo e con ogni metodo a vostra disposizione, sforzatevi di essere interiormente svegli! Allora siete degli esseri fortunati. Siate svegli dove è richiesto di essere sempre svegli – svegli alla vostra eterna relazione con la Divina Realtà Universale.

Possa quella suprema Realtà graziosamente rendervi capaci di fare questo qui ed ora e portare a termine il più alto scopo dell'umana esistenza – che presenta anche un paradosso in quell'umana esistenza che costituisce sia la nostra schiavitù, come anche il nostro supremo mezzo di liberazione. Quando vediamo che noi soltanto possiamo sforzarci e che noi soltanto

possiamo raggiungere la liberazione, questo paradosso non ha bisogno di essere risolto. Di questo paradosso bisogna prendere vantaggio ed utilizzarlo nella nostra più totale capacità, e allora il paradosso non è più semplicemente qui. Perché i paradossi esistono solo quando c'è la possibilità dell'esistenza di due cose; quando prendete vantaggio di questo paradosso e lo utilizzate andate in uno stato di coscienza al di là della dualità e diventate ancora una volta assorbiti nella vostra sorgente e origine, poi dopo prevale soltanto l'assoluta non-dualità.

Possa il riverito e santo maestro Gurudev Sivananda Maharaji a cui noi offriamo il nostro amore e la nostra adorazione, benedirvi con questa suprema realizzazione.

Dio vi benedica tutti.

HARI OM TAT SAT

2. Risvegliati!

Adorabili omaggi all'unica non duale eterna Realtà, priva di inizio, senza fine, onnipervadente sempre presente Realtà, la cui natura è esistenza, coscienza e beatitudine assoluta. Possa essa poggiare il suo sguardo su di voi con grazia e benedizioni. Amorevoli adorazioni al nostro riverito e santo Maestro Gurudev Swami Sivananda Maharaji nella cui presenza noi siamo riuniti insieme in questo momento.

Di tutte le malattie la più grande malattia è la malattia della trasmigrazione (Bhava-Roga) – venire nello stato di persona fisica, essere confinati in una stretta gabbia di un corpo fisico. A causa di questa prima malattia – la malattia originale Bhava Roga – questo corpo è soggetto a varie malattie a cominciare dalla cima della testa fino all'estremità dei piedi. Ogni piccola parte del corpo ed ogni viscera interna può diventare afflitta da qualche tipo di dolore o altro. Questo è il motivo per cui medici e grandi ospedali prosperano; e se le persone non sono soddisfatte da tutti gli ospedali in India allora esse vanno in America per essere curate. Ma questo non impedisce a costoro di morire. Esse muoiono in ogni caso, i dottori che le curano anche loro muoiono.

Questo corpo è soggetto ad una quantità di malattie, ma esso stesso è la più grande malattia, esso diventa la base per altre malattie. Qui noi siamo in questa situazione, ed abbiamo Shankaracharya che ci chiama e ci dice: "Il corpo è un mito. Il corpo non esiste. Tu anche non esisti. Solo il Parabrahman esiste".

Qui non c'è dualità, non c'è multiformità, solo una non duale Realtà esiste – facendo scomparire così il mito del cosiddetto corpo e di tutta la sua lista di malattie.

Quindi perché vi state lamentando per qualcosa che non esiste? Svegliatevi dal vostro sonno! Voi state annaspando e boccheggiando afferrando la vostra gola e il vostro petto. Voi siete in un incubo e siete rimasti a bocca aperta e state soffocando e balbettando e facendo ogni tipo di terribili rumori.

Così, la sola cosa è darvi un colpo violento e farvi svegliare dal vostro sonno. Quando vi risvegliate l'incubo non c'è più. Mentre stavate dormendo era presente. Quando vi risvegliate

esso c'era. Ora voi siete libero. Così egli vi ha dato un colpo, e quel colpo non è semplicemente con un bastoncino – è con un martello. Egli ha fatto una speciale composizione per le persone come noi – il martello che allontana ogni delusione. “Svegliati! Non essere stupido. Non c'è una cosa tale chiamata corpo. Tu stai solo blaterando qualche cosa”.

Possa Dio darci la visione e l'intelligenza per comprendere. Possa Gurudev benedirvi per far uso di questa comprensione per un'ulteriore evoluzione verso uno stato al di là del pensiero, in uno stato di pura assenza di pensiero, trascendente e di divina consapevolezza! Dio vi benedica tutti.

HARI OM TAT SAT

3. Maestri Nascosti

Adorabili omaggi al Supremo Essere Universale, l'onnipervadente sempre presente Realtà, al di là delle sempre mutevoli temporanee apparenze di nomi e forme! A quell'Essere il nostro adorabile omaggio! Amorevoli adorazioni alla spirituale presenza di Gurudev, luce e guida della nostra vita, nella cui presenza noi siamo attirati ogni mattina per un'ora di amicizia spirituale, canto del nome Divino, silenziosa meditazione e riflessione. Possa la grazia del Divino e le più scelte benedizioni del Santo Maestro essere su voi tutti e possa la grazia Divina e le benedizioni concedervi il successo nel vostro sincero sforzo per vivere una degna vita divina ed impegnarvi nelle pratiche spirituali per raggiungere la realizzazione di Dio.

Splendente Atman! Nella riflessione alla fine del satsang della prima mattina di ieri abbiamo considerato come tutti gli spiritualmente illuminati, saggi e veggenti hanno diligentemente percorso il sentiero interiore dello Yoga e raggiunto l'obiettivo della vita. Noi abbiamo visto come la vita di tutte queste persone fu caratterizzata da una visione molto chiara e da una percezione spiritualmente sensibile delle cose. Quello che il mondo aveva perso, queste sincere anime ricercatrici furono capaci di vedere, di percepire un messaggio e ricevere una nuova luce. La maggioranza delle persone ha bay-passato la vera essenza delle cose che ci circondano, e la lezione per esse fu perduta. Esse hanno continuato nella loro ignoranza e grossolanità, mentre quelle poche anime illuminate furono capaci di trarne una valida lezione.

Il grande Kabir fu capace di vedere un nascosto messaggio nel vasaio che impastava la sua creta e nel pesce che nuotava felicemente nelle chiare acque di un fiume. Egli vide un nascosto messaggio in queste cose ordinarie. Percepì un messaggio in una donna che macinava il granturco: egli vide come ogni grano era schiacciato eccetto quei pochi grani che erano vicini al centro, dove c'era una barra di ferro su cui la pietra superiore era tenuta; egli vide che quei grani che stavano vicini al centro rimanevano intatti, ogni altra cosa veniva schiacciata tra le due pietre. Questi quotidiani avvenimenti accadono di fronte agli occhi di ognuno, ma per la maggioranza ciò non significa nulla, eccetto quello che appare essere. Ma anime eccezionali vedono al di là delle apparenze esterne e percepiscono un nascosto significato, un più alto messaggio.

Così il sincero sadhaka, il vero aspirante, si muove attraverso la vita con una risvegliata consapevolezza, con una sensibile percezione delle cose attorno a lui. L'Avadhuta nello Sri Bhagavata Purana percepì le verità nascoste e ricevette validi messaggi ovunque, in tutte le cose animate come anche inanimate, umane come anche sub-umane. Per ogni forma di vita, egli ricevette un messaggio. Egli vide la processione reale del seguito del re passare senza disturbare la concentrazione del costruttore di frecce al lato della strada. E si meravigliò. Tale in verità dovrebbe essere la concentrazione di un sadhaka. Egli concluse che ci doveva essere profonda concentrazione sul proprio lavoro, sul proprio compito prescelto, come la totale assorbente concentrazione del costruttore di frecce che non si accorse del passaggio della processione reale con musica e grande tumulto.

Anche ognuno di voi seduto qui dovrebbe essere così concentrato in presenza di Gurudev, ascoltando queste parole offerte a voi per rifletterci sopra. In qualsiasi situazione tutti gli individui umani su questo pianeta terra sono circondati da maestri. Un poeta inglese ha detto: "Sermoni nelle pietre, libri nel mormorio dei torrenti". Egli disse: "Anche nella natura voi potete percepire". Noi siamo circondati da maestri. Siatene consapevoli. Cercate di vedere.

Quando siamo nella foresta, lontani da esseri umani, pensiamo di essere da soli. Ma una visione più sensibile ci rivelerà che non importa dove l'essere umano sia sulla terra, egli è sempre in compagnia di certi maestri.

Prima di tutto egli non è mai solo, perché è accompagnato dalla terra su cui sta, siede o giace. Egli è sulla "terra ferma". Egli è su questa terra che ci insegna che noi anche dobbiamo sopportare. Essa dice: "Anche se io sono il tuo supporto, tu anche supporti. Tu stai sopra di me; io ti sopporto. Tu siedi sopra di me, io ti sopporto. Tu giaci sopra di me; io ti sopporto. Io faccio la vita possibile per te. Faccio il movimento possibile per te; rendo il riposo possibile per te. Ti do la forza e la fermezza. Ti rendo possibile di rimanere stabile e fermo."

Anche così, voi dovete supportare gli altri che faranno le loro vite stabili e ferme. I nostri antichi hanno detto: "Supportare gli altri, supportare il debole, è dharma". E' il dharma che ti fa superare tutto il caos e portare ordine nella tua vita. E' il dharma che impartisce stabilità ed equilibrio alla tua vita. E' il dharma che ti supporta. Uno la cui coscienza è chiara, che non è colpevole di adharma, è a riposo e in quiete; egli è in pace, egli dorme profondamente. La terra vi supporta non importa dove siete, nella giungla più fitta o sulla montagna più remota, nel ritiro più assoluto o nel mezzo di un deserto. Anche in questo caso, ovunque voi siate supportate il dharma, allora il dharma supporterà voi. Questo è costantemente riportato a noi proprio dal fatto che siamo sempre supportati.

Ma la terra non è il nostro solo compagno. Noi siamo anche supportati da un infinito Tattwa, chiamato akasha - l'etere dello spazio. Nelle Upanishad viene chiesto: "Cos'è Brahman?" Nel campo dell'umana conoscenza l'unico elemento che è più vicino all'infinito, l'imponderabile, l'Onnipervadente, il sempre presente Brahman è l'etere dello spazio. Ovunque voi siate, vi muovete nell'etere dello spazio. Ovunque voi siate l'etere dello spazio vi circonda in tutte le dieci direzioni. Ovunque voi siate l'etere dello spazio vi riempie.

L'etere riempie tutto lo spazio all'interno e all'esterno proprio come Brahman. Voi siete sempre in presenza di Dio. Quindi, siate umili e semplici e non fate quello che è contro la Sua volontà. Rendete la vostra vita degna di questa divina presenza. Così l'infinito, l'Onnipervadente impercettibile etere dello spazio vi ricorda che noi viviamo, ci muoviamo e abbiamo il nostro essere nell'Essere cosmico e ci dice che siamo parte di esso nella nostra vera identità. E' nostro compito esprimere questa inerente divinità, nei nostri pensieri, parole e azioni. Deve essere un sempre presente ricordo: "Oh uomo tu sei parte di Me, e quindi, sii sempre come io sono, divino in tutta la tua vita". Questo è un costante messaggio della divina presenza in cui ci muoviamo, viviamo e abbiamo il nostro essere, come anche costantemente ci viene ricordato dalla onnipervadente presenza dell'etere dello spazio in cui esistiamo e ci muoviamo.

Similmente il respiro vitale ci sostiene e ci rende capaci di vivere. Il respiro che sostiene la vita di un sincero ricercatore o di un aspirante è la Guru Upadesa (le istruzioni del Guru). Senza Jnana (conoscenza), voi siete morti; quello che vi fa vivere è Jnana. E la Jnana del Guru non è semplice conoscenza è quello che sostiene la nostra vita spirituale che la rende possibile. E' la terza Tattwa (verità). Vivete sempre con la Jnana che vi è stata data. Quella è la vostra vera vita, quello è il vostro respiro vitale – gli insegnamenti di saggezza del vostro Santo Maestro. Così questa Tattwa ricorda sempre al sadhaka con sensibili percezioni una chiara visione della sadhana.

Ultimo, ma non meno importante, ovunque noi siamo, siamo nel tempo. Il giorno sorge e diventa mattinata, pomeriggio e dopo viene la sera, poi infine la notte. Con ogni passo il tempo va, con ogni respiro il tempo passa. Il tempo non rimane fermo.

Così, l'Essere supremo rivela questo aspetto di se stesso. Il tempo ci sta costantemente ricordando: "Non ritardare, non posporre, non sciupare la tua vita. Vai dritto all'obiettivo. La vita è corta e il tempo fugge. Vieni, vieni, raggiungi l'obiettivo"! Che tu sia in una folla, in un ritiro, nel mezzo di migliaia di persone, il tempo ti accompagna e ti dà una costante silente chiamata: "Vieni, vieni! Non posporre. Alzati e agisci sul sentiero dello Yoga! Come puoi aspettarti vera pace se sciupi il tuo tempo in stupidi pettegolezzi, in scandali, nella maldicenza e nelle discussioni?" Questo Gurudev ha detto nel suo canto delle ammonizioni. "Il tempo spazza via re e baroni. Dov'è Yudisthira, dov'è Ashoka?" Il tempo è nostro costante compagno dalla nascita alla morte, dalla culla alla tomba. Come potete voi perdere tempo? Tuttavia siamo dimentichi di questo nostro compagno che ci sta continuamente chiamando.

Così in verità noi non siamo mai da soli. Questi costanti benigni maestri, cercano sempre di risvegliarci e di far sì che ci muoviamo verso l'obiettivo, dandoci sempre nuove consapevolezza. Con cuori e menti percettivi, arricchiamo noi stessi giorno dopo giorno con la saggezza che ci viene da questi maestri che sono i nostri costanti compagni in ogni momento, ogni minuto secondo. Dio vi benedica tutti!

HARI OM TAT SAT

4. Buddhi Risvegliata

Splendente Immortale Atman! Amati e benedetti figli del Divino, sadhaka, ricercatori, devoti del Signore, amanti della rettitudine, Jijnasu, Mumukshu e Satsangis, e tutti voi che avete la grazia di essere riuniti qui in questa preghiera e meditazione collettiva, in questo collettivo canto (kirtan) del Nome in questa prima ora del mattino. Dio e Gurudev vi stanno sempre chiamando nella Loro diversa maniera.

Dio fa appello alla divina qualità della compassione in un sadhaka, in un pellegrino su questo piano terrestre. Dio richiama questa divina qualità presentando la forma di mendicante sofferente di fronte a voi. Questo è Dio che chiama, e noi dobbiamo riconoscere che è Dio stesso che crea situazioni dove più elevate qualità della testa, del cuore e delle mani sono evocate. Quindi si dovrebbe rispondere immediatamente. Santi e saggi ci hanno detto che quando ci viene un buon sankalpa, un buon desiderio, si deve agire immediatamente. Dio può venire nella forma di una persona sofferente per stimolare una mente nobile. Agite immediatamente; ignorate qualsiasi impulso per nozioni sbagliate. Manifestatelo nella forma di una corrispondente azione appropriata. Non esitate, non attendete. L'impulso può passare, il desiderio può scomparire. Non permettete a qualsiasi cosa di intervenire tra un nobile desiderio o pensiero e la sua attuazione nella forma di una corrispondente azione. Essi ci hanno detto anche: "Quando un errato pensiero, un pensiero basso sorge, non esauditelo. Rimandate, aspettate, rinviatelo." Questa è saggezza.

Questa è la maniera del sadhaka di trattare con il suo interno e il suo esterno. Gli organi dell'azione sono i nostri strumenti esterni, i karma indriya. Gli organi della conoscenza sono i nostri strumenti interni, gli jnana indriya. Questo è il modo in cui il sadhaka tratta con l'interno e l'esterno, il modo in cui questi strumenti devono essere coordinati. Quando il desiderio è nobile, auspicioso, sattvico, spirituale, egli immediatamente li collega e fa che gli strumenti esterni applichino gli impulsi che sono sorti dentro l'intelletto, dentro l'essere interno, il campo della coscienza. E quando il desiderio o il pensiero interno è contrario ai propri principi, quando contraddicono il Dharma, allora egli non permette agli organi esterni e all'intelletto di coordinare e dice: "No, non darò espressione a questo pensiero perché non è in accordo con i principi etici. Non è spirituale. Lo sottometterò, lo controllerò e lo tratterrò." Il sadhaka con una continua consapevolezza della natura e della qualità di quello che sta accadendo all'interno, è sempre impegnato nel portare avanti la corretta connessione e relazione o l'assenza di connessione tra l'esterno e l'interno.

Alla fine, il coordinatore è il vostro risvegliato più elevato Sé. La mente non sta andando a fare qualcosa di questo tipo. Non sta andando a controllare un qualsiasi impulso che sorge all'interno. Piuttosto sta immediatamente andando a proiettare questo nella forma di un'azione esterna. Questa è la vera natura della mente. Essa spinge i sensi ad agire sotto forma di impulso, costrizioni, desiderio. Ma spetta a voi, il risvegliato più

alto Sé, all'intelletto discriminativo, il risvegliato intelletto contemplativo, che ha il compito di non permettere alla mente di agire.

Molto appropriatamente e con un bel paragone, questa situazione è illustrata nella Bhagavad Gita, comparando l'intelletto discriminativo all'auriga che è seduto sul posto di guida del carro. Ogni cosa è nelle mani del conducente. Senza quell'auriga, non ci potrà essere né ordine né disciplina; ogni cosa diventa imprevedibile. Ma quando il conducente ha le redini fermamente nelle sue mani, ogni cosa diventa prevedibile. Gli altri fattori, i cavalli, le redini ed anche le persone sedute all'interno del carro, hanno un controllo molto piccolo sulla situazione quando l'auriga è sveglio, è sempre saldo e con tutto sotto controllo.

Per poter controllare, quell'individuo, deve avere il controllo di se stesso. Se l'auriga è attento, sveglio e pienamente autocontrollato, allora egli può controllare le redini, i cavalli, il carro ed ogni cosa andrà bene. Ma se l'auriga è ubriaco o sonnolento, quando egli ha perso il controllo su se stesso, non può né controllare le redini, né la direzione del carro, né i cavalli; di conseguenza, la grande importanza è quella di mantenere l'auriga nel controllo di se stesso. La buddhi (l'intelletto) deve essere totalmente autocontrollata; ci dovrebbe essere un'auto-padronanza nella buddhi. Non si dovrebbe demandare questa importante funzione ad altre tentazioni come mancanza di indagine o mancanza di discriminazione, l'attrazione di oggetti esterni o gli errati suggerimenti da altre persone. Se queste cose entrano all'interno, allora l'intelletto viene deluso.

Arjuna aveva buddhi, ma egli aveva messo da parte il suo proprio controllo; egli non era padrone di se stesso. L'intera scena si era trasformata in un caos, in un grande problema. Stava per accadere un disastro. Così il compito del Signore Krishna fu quello di ripristinare la chiarezza intellettuale di Arjuna, spazzando via tutti gli elementi annebbianti, portando la luce e rimuovendo il fango dell'illusione: "Distrutta è questa mia illusione, poiché ho riguadagnato la memoria (conoscenza) per la Tua grazia" (B.G.18/73). Tutte le lezioni, tutta la conoscenza che egli aveva imparato precedentemente ritornò, la memoria che aveva mancato a causa delle funzioni illusorie ritornò di nuovo e l'illusione fu rimossa.

L'importanza di mantenere l'intelletto in uno stato di autocontrollo, non dando possibilità alle spinte degli impulsi inferiori o alle attrazioni delle mere apparenze degli oggetti esterni è messa in evidenza molto chiaramente nella Kata Upanishad. Questo è di nuovo e reiteratamente presente in tutti i libri di Gurudev. Quando l'intelletto diventa pigro indifferente, quando non esegue le funzioni per cui è fatto, quando il coordinatore, il controllore manca di funzionare, il Signore Krishna dice quello che accade. Ogni cosa che rende l'intelletto illuso conduce ad un disastro.

"Dalla perdita della memoria viene la distruzione della discriminazione e dalla distruzione della discriminazione egli perisce". (B.G. 2/63)

Il sadhaka dovrebbe realizzare l'importanza e le vitali funzioni che la buddhi deve seguire. Il remoto ricordo di passate esperienze spinge e forza la buddhi nella direzione sbagliata, o l'immediata attrazione di apparenze esterne allontana la buddhi dalla sua condizione stabile. Ambedue queste situazioni dovrebbero essere controllate. Uno dovrebbe essere sempre all'erta contro ambedue. Se uno ha una profonda devozione per il Signore e un grande amore per gli ideali, solo allora un tale costante stato di risvegliata e attenta auto-controllata buddhi è possibile. Ci dovrebbe essere un grande stimolo interiore così che uno sia capace di negare alla buddhi ogni errata direzione, controllandola e fermandola, quando essa diventa illusa. Quando essa sta per perdere il suo auto-controllo, ci dovrebbe essere una più grande forza come l'amore per Dio, l'amore per un ideale, o la determinazione di dimorare in principi che uno ha determinatamente e volontariamente scelto per se stesso.

Tutte queste cose sono possibili solo se c'è un'acuta consapevolezza che la vita è corta, che il tempo vola via. "Io non posso affrontare perdite di tempo; nulla attende. E' mia responsabilità vedere che il tempo sia adeguatamente utilizzato e che io vada nella giusta direzione". Se c'è un grande bisogno di vigilanza, per andare in avanti con determinazione, non ritardando, non esitando, se questo stato interiore di urgenza, di intenso desiderio della liberazione, di intensa conoscenza è presente, allora soltanto diventa possibile essere in piena consapevolezza e controllo interiore, che è della più grande importanza. Se noi siamo controllati interiormente, se l'auriga non è né ubriaco, né addormentato, allora ogni cosa diventa giusta. Se alla buddhi non è concesso di cadere sotto l'illusione o la dimenticanza, allora ogni cosa diventa giusta. Se questo non avviene allora solo il Signore ci potrebbe aiutare, solo Gurudev potrebbe aiutarci, non c'è altro mezzo.

Così alla Divina presenza dell'Essere Supremo e nella spirituale presenza di Gurudev, questo servitore ha avuto il privilegio di condividere e di mettere di fronte a voi certi vitali pensieri riguardanti il Sé interiore ed il sé esterno. Condividendo questi pensieri, mettendoli di fronte a voi, mi rivolgo a tutti i sinceri sadhaka, yogi e bhakta di dare la giusta attenzione alla necessità di una continua e costante vigilanza e consapevolezza interiore che si rivela il più grande vostro amico, la vostra più grande forza; che è il vostro più grande supporto e il vostro più grande bene.

Se portiamo a termine la nostra parte, allora Dio ci aiuterà, Gurudev ci aiuterà; il Sé interiore ci aiuterà. Come costoro possono aiutarci? Essi ci possono aiutare perché sono sempre accanto a noi, vicino a noi. Invece di chiedere aiuto a qualcuno che è assente o lontano, noi dovremmo saggiamente chiedere l'aiuto di qualcuno che è immediatamente disponibile, vicino a noi.

HARI OM TAT SAT!

5. Consapevoli della Vostra Dimensione Interiore

In questo mondo, ogni individuo umano ha tre dimensioni di vita. Molte persone, specialmente i sadhaka sono immediatamente consapevoli di due di esse e stanno cercando di studiare e di trattare con queste due. Ma della terza dimensione, ognuno è consapevole, ma nessuno le presta molta attenzione. Nessuno ne riconosce pienamente la sua importanza.

Ognuno è consapevole e presta attenzione alla prima dimensione, la vita secolare, la vita esterna, la vita mondana, dove noi dobbiamo interagire con le persone. Questo mondo esterno secolare, ci viene addosso da tutte le parti, dal momento in cui ci svegliamo fino a quando andiamo a dormire. Non possiamo fare nulla su questo ed esso non ha nessuna attenzione per le nostre aspirazioni interiori. Persone ed eventi ci spingono a fare cose e noi dobbiamo agire.

Secondariamente, abbiamo una vita spirituale dove siamo connessi con Dio, dove siamo l'Atman, l'anima immortale non nata. In quella dimensione, in quell'altro aspetto noi siamo Quello che le armi non possono ferire, il fuoco non può bruciare, l'acqua non può bagnare, il vento non può seccare, noi siamo eterni, sempre puri, perfetti, indistruttibili (Avinasi).

Ma è la terza dimensione della vita – ognuno la conosce, ma nessuno presta attenzione ad essa – che è più importante sia della vita esterna secolare che della vita spirituale interiore. Perché questo è il terzo aspetto che decide come voi avrete a che fare con la vostra vita esterna e come voi tratterete con la vita spirituale.

Questa terza dimensione è la vostra vita interiore di pensieri, sentimenti, visioni, atteggiamenti, reazioni, la vostra vita psicologica di memorie – centinaia di migliaia di memorie – immaginazioni, fantasie, desideri, schemi, ambizioni, proiezioni nel futuro, pensieri circa il domani, da qui a dieci anni. E' la vostra vita psicologica di atteggiamenti – positivi, negativi, distorti, giustificati o ingiustificati, saggi o non saggi – una vita interiore di reazioni a quello che sta accadendo intorno a voi.

Noi siamo consapevoli di questa terza dimensione, ma siamo troppo impegnati, occupati e coinvolti nella nostra vita esterna, siamo troppo occupati con la nostra sadhana, la nostra vita spirituale – japa, meditazione, studi delle scritture, adorazione, kirtan – per prestare troppa attenzione ad essa. Mentre, i nostri antichi, quegli uomini di saggezza davano grande importanza ad essa.

Essi prestarono così tanta attenzione ad essa che andarono così avanti fino a dire che questa dimensione provvisoria che sta nel mezzo, questo sottile, invisibile, ma molto tangibile avvertito livello, che decide quello che il mondo sarà per voi e quello che la vita spirituale interiore sarà per voi. Ogni cosa dipende da essa. Perché, come materia di base, tutti i giorni, dalla mattina alla sera, voi vivete solo in questa dimensione interiore, questo livello psicologico della vostra vita. Essa stessa è la ragione, la causa della vostra schiavitù o liberazione. "La mente soltanto è la causa della schiavitù e della liberazione

dell'essere umano". Una persona è quello che essa pensa. Come voi pensate, così diventate. Quello che è la fede di una persona, quella persona è. In così tanti modi essi dicono che è quella temporanea vita interiore – che non è la più alta vita spirituale, né la vostra vita materiale esteriore – che è la vera sostanza della vostra vita. Voi vivete lì soltanto.

Voi vivete in quella temporanea vita interiore quando state correlando voi stessi a questo esterno mondo attivo; voi vivete in questa temporanea dimensione quando state sognando. E' in questa vita temporanea che ogni cosa circa la spiritualità, circa la sadhana deve essere da voi conosciuta, afferrata, compresa ed applicata. E' solo sotto i dettami della vostra intelligenza, della vostra razionalità e comprensione che è basata la vostra più elevata vita spirituale.

E se il vostro più alto processo spirituale quali japa e la meditazione non sono propriamente supportati da una temporanea vita interiore correttamente vissuta ogni cosa è invano. Farete sadhana per anni ed anni, tuttavia potete ancora essere fermamente avviluppati nella vostra schiavitù. Voi non procederete di un passo in avanti perché qualcosa qui vi tiene fermi e vi spinge in basso.

Quindi, quando tutti i grandi saggi e veggenti realizzati formularono i loro metodi, essi dettero la massima attenzione alla vostra immaginazione, ai vostri pensieri. Essi studiarono profondamente i diversi stati che la mente assume. E formularono modi e mezzi per vivere questa vita temporanea in un modo intelligente, con il buonsenso comune, con cautela e comprensione. Perché è questo che decide quale fattore, stato o situazione della vostra vita esterna, nella vostra grossolana materiale vita secolare, sarà a voi favorevole o no.

Se uno deve affrontare la morte sicura, egli è pieno di paura. Ma se uno prende a raccolta la propria mente questo sarà preso come una sfida e così raccoglierà dentro se stesso tutto il coraggio e l'eroismo che ha nel proprio essere interiore. Markandeya considerò la sicura morte che stava di fronte a lui guardandola in faccia non come una catastrofe o una calamità; egli non si abbandonò alla paura. Piuttosto disse: "No, tratterò con tutto questo, lo supererò". Savitri stava affrontando la perdita di suo marito, una sicura vedovanza. Normalmente le donne si battono il petto e piangono, ma Savitri disse: "No, lo sarò capace anche di sconfiggere la morte". E non è la dimensione spirituale di Savitri che reagì, fu la dimensione psicologica che considerò questa come una sfida, una situazione da essere affrontata, afferrata e confrontata, trattata e superata.

Queste sono indicazioni di quello che voi potete fare se prendete questa temporanea dimensione della vostra vita come uno strumento di giusta percezione per affrontare ogni cosa e muoversi verso di essa in una positiva e creativa maniera e non in una maniera pessimistica, disfattista o negativa. Muovetevi verso la vita, fate uso di ogni facoltà dentro di voi, trattate con le cose che sono all'esterno in una maniera positiva.

Ogni cosa in questo mondo – ogni persona, ogni situazione, ogni esperienza – hanno sia una parte positiva che una parte negativa. Il saggio aspirante spirituale fa uso

di questa temporanea dimensione per applicare sempre un atteggiamento positivo, una visione positiva e una orientazione e un approccio positivo: “Fammi vedere in che modo posso trattare con questo a mio vantaggio. Se Dio è mio padre, madre amico, parente ed Egli è l’artefice di ogni bene e desidera il mio più alto bene, allora se Egli ha portato queste circostanze, ci deve essere un qualche scopo in esse. Altrimenti, Egli non farà questo. Così fammi vedere in che modo posso beneficiarne, in quale modo posso trattare con esso, o malgrado ciò, io possa continuare a muovermi in avanti, verso Dio”.

In questa situazione temporanea che dovrebbe essere di totale attività, pensando intelligentemente, ragionando, indagando, discriminando e decidendo passo dopo passo in che modo questo mondo materiale esterno di attività mondana dovrebbe essere affrontato, in che modo dobbiamo vivere e muoverci in esso. E’ questa dimensione interiore che decide cosa e tutto quello che vi accade può diventare il vostro avvenire. Perché essenzialmente fino a che noi non raggiungiamo la realizzazione del Sé, ogni individuo umano è un essere psicologico. Quindi, fare di esso il giusto strumento è la parte più essenziale dell’addestramento totale dell’individuo per raggiungere l’illuminazione e l’emancipazione.

Così, è giusto prestare attenzione a quello che state facendo giorno dopo giorno in questo temporaneo reame psicologico del vostro essere – a quali pensieri voi permettete di rimanere? Quali pensieri state rigettando? Come vi state comportando: “Questo è buono per me; questo sta per diventare un problema. Non voglio che un problema sia creato dentro di me, dal mio proprio essere psicologico. Voglio da esso soluzioni, non problemi. Quindi, presterò totale attenzione ad esso e vedrò come lavora il mio processo mentale, come la mente funziona, in quale solco pensa i suoi pensieri. Sarò sempre all’erta per vedere che ogni cosa che sta per avvenire e si sta manifestando all’interno, sia positiva, utile e creativa e non negativa, distruttiva e che sia per me una responsabilità”.

Fate della vostra mente, delle sue funzioni, delle sue attività – ogni manifestazione di essa sia nella forma di un sentimento, di un pensiero o di una intenzione – un bene e non una responsabilità. Altrimenti, ci sarà costantemente una guerra dentro di voi, costantemente un tirare da due parti, e una grande quantità della vostra energia sarà consumata nel trattare con la situazione alla quale voi avete permesso di prevalere all’interno.

Tutti i poteri del vostro intero essere dovrebbero essere liberi, dovrebbero essere al cento per cento disponibili per vivere sia la vita più elevata che la vita esteriore in un modo saggio, creativo e positivo. Altrimenti il novanta per cento sarà usato nella costante risoluzione interiore di situazioni e conflitti a causa della vostra mancata saggezza di essere all’erta e svegli per canalizzare la mente in un modo tale che la dimensione temporanea sia sempre positiva, utile per aiutarvi a guadagnare – non tirandovi in basso avviluppandovi e creandovi problemi.

Quindi, all'interno ci dovrebbe essere una attenta, acuta interessata osservazione di quello che sta andando avanti ed un costante continuo sforzo di vedere che lo stato interiore sia sempre una cosa che vi sta portando avanti e non che vi blocca o, al peggio, portandovi indietro. Questa è l'arte e la scienza della vita quotidiana del sadhaka, del ricercatore, del devoto di Dio, dell'aspirante spirituale. Questo è molto più necessario in una persona spirituale che per una persona che ha interessi di affari professionali.

Oggi abbiamo, quindi, un'indicazione per voi di questa importante vita interiore, la dimensione temporanea o il livello del vostro essere che è l'unione tra la più alta vita interiore spirituale e la grossolana esterna vita secolare mondana. Questa è l'indicazione sia secolare, come anche spirituale. Essa fa parte di ambedue gli aspetti; influenza ambedue. ed il successo in ambedue le prime due dimensioni, dipende da quello che sta accadendo qui, nella terza.

Potete fare sadhana per anni e anni, ma se solo aumentate il vostro orgoglio, il vostro ego, allora tutto è finito, tutta la vostra sadhana non vale nulla. Cadrà a terra come una casa costruita sulla sabbia, perché l'intero scopo della vita spirituale è quello di cercare di superare questa grande cosa che vi sta rovinando, che è seduta sopra di voi, l'ego umano, la personalità individuale. E se questo non è afferrato dalla vostra mente, intelletto e comprensione, e se il vostro japa, meditazione, voti, austerità gonfiano il vostro ego o non hanno alcuna possibilità di cercare di ridurlo o eliminarlo, allora non importa quanto state facendo, voi siete bloccati; siete bloccati!

Quindi, in un centinaio di differenti modi il Santo Maestro Gurudev Swami Sivanandaji ha cercato di rendervi consapevoli di questo ben conosciuto ma poco raggiunto scopo nella vostra vita interiore – non la più alta vita spirituale interiore, ma la temporanea psicologica vostra vita mentale. Egli scrisse così molti volumi, tra cui: 'Mente, i suoi misteri e il suo controllo ' per cercare di portare la vostra attenzione su questo. Egli ci ha rivelato così tanti segreti del regno interiore e ci ha dato molti validi suggerimenti "abbandonate l'egoismo del bramino, del sannyasi, del dottore, abbandonate l'identificazione con il nome, la fama e il sesso".

Tutto ciò, quindi, vi pagherà un ricco dividendo, avere costantemente uno sguardo a voi stessi. Alla fine, questo mondo esterno, che vi circonda, non è quello che è per gli altri. E' il vostro proprio mondo. Ognuno di noi si crea il proprio mondo nel modo in cui uno guarda ad esso, lo comprende, reagisce ad esso, si avvicina ad esso e decide l'atteggiamento che uno prende verso di esso. Se ci sono un migliaio di persone in questa sala, esse stanno vivendo in un migliaio di differenti mondi. Ognuno di noi si crea il proprio mondo.

Realizzate questo. Questa è la mente. Voi costruite il vostro proprio mondo esterno. E nel modo in cui ve lo costruite, esso vi guarda. E' come una persona che sta di fronte ad uno specchio e guarda la sua propria espressione: se è serena, o pacifica, o tesa, o negativa tutto dipende dall'espressione che assume. Se sorride essa sorride, se minaccia essa minaccia. Se si imbroncia essa si imbroncia.

Questa dimensione interiore è un regno segreto che nessun'altro nel mondo conosce. Qualcun altro può cercare di dedurlo da qualche segno esterno, ma in realtà, nessun'altro può entrare in esso e conoscerlo. Anche Yajnavalkya non conosceva quello che era nella mente di Maitreyi. Egli pensava che ella avrebbe voluto giusto avere una vita tranquilla dopo che egli l'aveva lasciata. Rama non sapeva quello che stava accadendo nella mente di Sita. Egli pensava che lei sarebbe stata contenta di servire la madre di Rama quando egli sarebbe andato nella foresta. Egli non sapeva cosa c'era veramente dentro la mente di Sita.

Quindi, prestate attenzione, a questa temporanea nascosta vita interiore che solo voi conoscete. Perché da essa dipende il vostro successo o fallimento, la vostra schiavitù o liberazione. Quello che sia il mondo esterno dipende da quello che voi fate di esso, da questo regno interiore. E la vostra più alta vita spirituale interiore dipende in che modo siete capaci di comprendere ciò, conoscerla nella sua essenza e, con saggezza, viverla.

Possa il supremo potere di Dio, il Potere Cosmico, il Supremo Essere che dimora dentro di voi, e si è manifestato in voi, come questa vita interiore temporanea, rendervi capaci di comprenderla, utilizzarla e di fare di essa un bene positivo, uno strumento per la liberazione e per la divina illuminazione e perfezione. Questa è la mia umile preghiera. HARI OM TAT SAT!

6. DUE VIE PER AVVICINARE PERSONALITA' SPIRITUALI

Adorabili omaggi al Supremo spirito Divino, l'eterno e infinito, l'assoluto trascendente, non duale Essere Supremo! Noi offriamo il nostro adorabile omaggio a quell'Essere. Amorevoli adorazioni all'amato Santo Maestro Gurudev Swami Sivananda Maharaj che era sempre in uno stato di suprema coscienza e si è sforzato in così tanti modi per farci riconoscere il più alto obiettivo della vita e ha cercato di mostrarci i mezzi per raggiungere quel supremo Essere.

In grandi linee i mezzi per raggiungere quell'obiettivo sono servizio altruistico, devozione e adorazione, concentrazione e meditazione, incessante rigetto della falsa personalità dell'io e determinata continua affermazione della vostra reale più alta identità spirituale. Karma, bhakti, dhyana e atmajana sono intrecciate strettamente nella costruzione di quella che noi chiamiamo 'vita divina'. Quindi, le quattro parole che indicano i quattro metodi per questo raggiungimento diventano la più importante parte dell'emblema della vita divina: "Servire, Amare, Meditare, Realizzare" (Seva, Prema, Dhyana, Jnana). Jnana (la conoscenza) avviene attraverso l'esercizio della nostra intelligenza razionale, indagine, analisi, interrogazione e alla fine tramite l'incessante investigazione della realtà dietro e oltre le temporanee apparenze. Discriminazione tra il reale e l'irreale, il permanente e il temporaneo. Ma questa intelligenza razionale diventa il vostro bene reale, il vostro amico ed aiutante solo se essa è libera di funzionare.

E' libera? La vostra intelligenza è libera? Qual' è dunque la situazione interiore dell'uomo, non importa quanto uno possa dire: "Sì, tu sei un pensatore indipendente; non permetti di essere influenzato dalle opinioni o dalle idee dal punto di vista di altre persone". Questo può essere così, e per quel limite puoi considerarti libero. Ma poi francamente, e constatando onestamente la reale situazione interiore, l'intelligenza è sottoposta ad una situazione inevitabile; perché ogni giorno da quando vi svegliate fino a quando andate a dormire essa è costantemente assalita dai cinque sensi e dalle richieste per la soddisfazione dei sensi.

Malgrado tutti i poteri della discriminazione, del ragionamento e dell'indagine, per anni ed anni di incessante e perseverante sforzo, il contrario appare avvenire, e il nostro cosiddetto intelletto è costantemente assalito dai sensi che lo allontanano, spingendolo verso gli oggetti dei sensi e richiedendo la loro soddisfazione. L'intelletto è impegnato nel pianificare e come astutamente provvedere per quello che i sensi vogliono, e dall'interno l'ego costantemente continua a dire sì alla domanda dei sensi ed a seguire i loro desideri.

Così da una parte il Jagat Guru Adi Sankaracharya sta attirando l'intelletto, e dall'altra parte l'ego ha bisogno di esso non permettendogli di riposare. Così il povero intelletto è in una situazione difficile e in più in questa situazione duale c'è un terzo fattore ancora più difficile con cui trattare. E' una periodica strana irrazionalità della mente razionale che si suppone dovrebbe essere il nostro bene. Questa irrazionalità prende varie forme. Uno è il razionalizzare le evidentemente indesiderabili cose per voi e farle apparire come giuste. E' in questo contesto che talvolta vi viene chiesto di non indulgere in apparentemente innocue azioni che non hanno alcun tabù etico. Esse sono OK. Così si dice che sono corrette. Ma uno non capisce e non vuole vedere che anche se sono OK, esse non sono corrette, perché distraggono la vostra attenzione e consumano il vostro tempo invece di permettervi di dedicarvi totalmente alla sadhana, di impegnarvi costantemente verso la realizzazione di Dio. Questo vi distoglie dall'argomento principale e sciupa il vostro tempo e la vostra energia. Cominciate a razionalizzare dicendo: "Quel santo sta facendo in questo modo. Quello che stanno facendo gli altri perché non lo dovrei fare io?" E' in questo contesto che solleviamo una domanda ed anche consideriamo la risposta, in pratica quale dovrebbe essere il nostro atteggiamento verso i santi e saggi, le persone sante riconosciute dal mondo come personalità spirituali?

L'atteggiamento e l'approccio dovrebbe essere che tutte le grandi qualità dovrebbero essere parte della mia natura ed equipaggiare il mio sforzo spirituale per la perfezione. Io dovrei cercare di rafforzare lo sforzo per la perfezione e vedo molte di queste qualità in molti santi e yogi. Desidero brillare con queste qualità che trovo in questi santi. Questo è un approccio positivo e creativo. Questo è il modo in cui uno dovrebbe guardare ai grandi saggi e santi, non in un altro modo. Poiché abbiamo in grande quantità una visione dei santi in forma negativa, dovremmo orientare la nostra mente e relazionarci sempre con questi santi in una maniera positiva e creativa e cercare

di personificare queste qualità. Quest'ultima quindi è la grande necessità per l'aspirante spirituale, è l'irrazionalità dell'intelletto che ostacola questo modo di funzionare in questa maniera positiva e creativa di cui dovremmo liberarci. E' un compito di auto-studio e di un franco e impersonale atteggiamento verso il proprio sé; agendo lungo le linee delle nostre conclusioni e la vera linea di approccio razionale. E' veramente l'approccio verso la Grande Realtà.

Possa Dio e Gurudev benedirvi in questo approccio verso l'Essere Supremo: Dio vi benedica.

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
- . La Bhagavad Gita (solo testo) – Ed. Porpora - Assisi
- . La Bhagavad Gita Spiegata – Ed. Porpora – Assisi

Sw Chidananda

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

Sw Krishnananda

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

Sw Venkatesananda

- Lo Yoga Integrato 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 Dorje -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 occidente