

Swami Chidananda

VOI SIETE
PURA COSCIENZA

*Il miracolo della meditazione nelle
parole di un grande Yogi vivente*

Edizioni Appunti di Viaggio
Roma

© THE DIVINE LIFE SOCIETY

TRADUZIONE DALL'INGLESE di Luciano e Luciana
Porpora

Proprietà riservata

2005 © Edizioni Appunti di Viaggio
00149 Roma - Via Camillo Guidi, 20

ISBN 88-87164-51-7

Per informazioni sulle
“Edizioni *Appunti di Viaggio*”
potete rivolgervi alla

Libreria *Appunti di Viaggio*
00184 Roma, Via Urbana 130.
Tel. 06.47.82.50.30, Fax 06.47.880.245,
E-mail: appunti@appuntidiviaggio.it,
Sito web: www.appuntidiviaggio.it

NOTA DELL'EDITORE

Il libro che vi presentiamo è costituito di parole pronunciate dalla viva voce del Maestro in occasioni diverse. La prima parte, *La misteriosa Mente e il suo controllo*, è una conferenza tenuta a Vancouver (Canada) agli inizi degli anni 70; anche la seconda, *Meditazione e preghiera*, è un discorso dello stesso periodo e nello stesso Paese: la terza parte, *Metodi di meditazione*, risale agli anni 80, ed è una conferenza tenuta negli Stati Uniti; l'ultima sezione, *Satsanga*, e la *Conclusione*, sono insegnamenti dati da Swami Chidananda ad Anandashram (Kerala, India Meridionale) nel marzo del 1996.

Abbiamo creduto opportuno aggiungere alle conferenze alcuni testi brevi e preziosi intorno ai medesimi argomenti: a mo' d'introduzione si sono scelte alcune parole della conferenza di Anandashram (*Il segreto di una vita fruttuosa*); in appendice alla *Parte Seconda* si troveranno due brani, *Ritirare la mente con la preghiera* e *La preghiera più alta*, che completano le istruzioni precedenti; e in fondo a *Metodi di meditazione (Parte Terza)* c'è un insegnamento di Swami Sivananda. Inoltre ci è piaciuto aprire la raccolta appunto con una preghiera di Swami Sivananda, Guru di Swami Chidananda. Swami Chidananda, come ogni vero e grande maestro, si è sempre considera-

to ed è sempre stato consapevole di essere soprattutto un discepolo.

Il testo è preceduto da una “Nota” dei traduttori, Luciano e Luciana Porpora, discepoli dalla fine degli anni Ottanta di Swami Chidananda e divulgatori del suo insegnamento, e da una Prefazione di Roberto Mattei, devoto italiano del grande Yogi, che è insieme una calda testimonianza e una valida presentazione della personalità del Maestro e della vita nel suo Ashram.

NOTA DEI TRADUTTORI

HARI OM!

Swami Chidananda lo abbiamo incontrato per la prima volta ad Assisi nel 1982. Il “San Francesco dell’India”, così chiamato nel suo paese per la sua semplicità ed umiltà, era ad Assisi per inaugurare in quell’anno una cappellina dedicata al Frate Poverello costruita nell’*Asbram* di un devoto di una grande Santa Indiana, Ananda Moy Maa. Fu una cerimonia semplice e toccante e nello stesso tempo fu il nostro primo *Darshan* (visione, incontro, contatto). Egli era stato in anni precedenti in Italia, aveva incontrato insegnanti di *Hata Yoga*, tra cui Carlo Patrian, e personaggi della spiritualità Cristiana, tra cui il Papa Paolo VI e Padre Pio, e negli anni 90 era stato invitato a Roma dalla Comunità di S. Egidio.

Nato nell’India del sud nel primo Novecento, ha studiato e si è diplomato in un noto collegio cattolico di Madras. Le Sacre Scritture Indiane e Cristiane sono state le letture preferite della sua giovinezza, quasi una preparazione al dialogo interreligioso che si sta sviluppando ai giorni nostri.

Dopo che ebbe conosciuto il suo Maestro Swami Sivananda (Gurudev), lasciò Madras e si trasferì al Nord, nell’Ashram di Gurudev, a

Rishikesh, ai piedi dell'Himalaya. Qui nel giro di pochi anni prese i voti monacali (divenne un *Sannyasi*), e dopo essersi occupato a lungo dell'assistenza ai malati ed ai lebbrosi (come S. Francesco) venne nominato da Gurudev Segretario Generale dell'Ashram.

L'Ashram, situato sulla riva destra del Gange 2 km. fuori da Rishikesh, ha l'estensione di circa cinque ettari ed ospita circa 300 persone tra monaci residenti ed ospiti. Ha una tipografia dove vengono stampati i libri scritti da Swami Sivananda (circa 300), Swami Chidananda, Swami Krishnananda, Swami Venkatesananda, ed altri discepoli di Gurudev che hanno raggiunto una notevole popolarità in India e nel mondo. Nell'Ashram c'è anche la sede della Y.V.F.A. (*Yoga Vedanta Forest Accademy*), dove si svolgono corsi bimestrali di Yoga e *Vedanta* che sono riservati ai residenti indiani.

Alla fine degli anni 50, su richiesta del suo Maestro, iniziò quella vita itinerante che lo ha portato in tutta l'India ed a fare più volte il giro del mondo per portare il messaggio di Gurudev, dello Yoga e della Spiritualità Universale. Il suo Maestro, pochi anni prima di lasciare il corpo, lo definì pubblicamente un Santo reincarnatosi per aiutare l'umanità.

Il rapporto tra lui ed il suo *Guru* è straordinario, è l'esatta espressione di quanto riportato nelle scritture; la sua vita riflette completamente il mes-

saggio, le istruzioni e gli insegnamenti del suo Maestro. Gli ideali che Gurudev ha mostrato, Swamiji li ha raggiunti e vissuti. Ha realizzato nella sua vita quei principi che Swami Sivananda ha riassunto in sette semplici pratiche: Servi, Ama, Medita, Realizza, Non-Violenza, Sincerità e Purezza.

Profondo conoscitore di tutto lo Yoga, ha scritto esemplari e limpidissime lezioni sul *Raja Yoga* di Patanjali e sul Vedanta. Le Sacre Scritture Indiane e Cristiane non hanno segreti per lui, la *Bhagavad Gita* ed il Nuovo Testamento sono stati per anni gli argomenti preferiti delle sue lezioni e conferenze.

In questa occasione viene presentato al lettore italiano, dall'Editrice Appunti di Viaggio, una raccolta di conferenze di Swami Chidananda, dal titolo *Voi siete pura Coscienza*, che trattano della meditazione, della preghiera e della mente: l'unico strumento che l'uomo ha a disposizione per riuscire ad immergersi nel Divino.

Swami Chidananda ha praticato a lungo la meditazione e la preghiera, conosce molto bene i trucchi e gli inganni della mente, e per lunghi anni ha guidato discepoli e devoti sul difficile e scivoloso cammino verso la realizzazione di Dio facendo riconoscere, e così superare, gli ostacoli che si incontrano sul sentiero spirituale. Considerato anche un mistico, egli è un grande sostenitore della ripetizione del *Mantra* (o Nome di Dio) per la purificazione del-

la mente ed il raggiungimento della pace spirituale.

La sua vita è stata un'espressione di amore, compassione e rinuncia, ma nello stesso tempo egli è un insegnante molto pratico e positivo. Ricorda costantemente che la liberazione e la realizzazione sono un "diritto di nascita" di tutti e ci spinge sempre a cercare di raggiungere quest'ultimo, unico obiettivo.

Ci auguriamo che questo libro, il primo di una collana sullo Yoga che l'Editore intende proporre ai suoi lettori, sia bene accolto ed ottenga il successo che l'autore raccoglie nel suo paese.

Luciano e Luciana Porpora

INDICE

7	NOTA DELL'EDITORE
9	NOTA DEI TRADUTTORI
13	PREFAZIONE DI ROBERTO MATTEI
31	PREGHIERA UNIVERSALE
33	IL SEGRETO DI UNA VITA FRUTTUOSA
35	Parte prima
37	LA MISTERIOSA MENTE E IL SUO CONTROLLO
71	Parte seconda
73	MEDITAZIONE E PREGHIERA
113	RITIRARE LA MENTE CON LA PREGHIERA
119	LA PREGHIERA
123	Parte terza
125	METODI DI MEDITAZIONE
155	UNA MEDITAZIONE DI SWAMI SIVANANDA
157	Parte quarta
159	SATSANGA
171	CONCLUSIONE: LE DIFFICOLTÀ DEL CAMMINO
179	NOTA SULL'AUTORE