

ANTOLOGIA DI CITAZIONI DA VARIE FONTI VEDICHE

Il comportamento del malvagio e quello del buono assomigliano alla condotta della scure e del legno di sandalo. La scure taglia il sandalo, mentre questo non può fare a meno di farle dono della sua virtù, rendendole il suo profumo.

Anche coloro che hanno tutta la conoscenza acquisita tramite i cinque sensi, non ne avranno alcun beneficio senza la conoscenza della verità. Di ogni cosa, qualunque sia la specie, la saggezza percepisce la verità. Coloro che in questa vita hanno imparato a conoscere la Verità, entrano nella via che non li farà tornare in questo mondo.

Tirukkural, 36:354-357

Questo mondo di diversi nomi e forme è fatto di cose desiderabili e indesiderabili. Per esse la gente lotta; ma nessuno si sforza d'ottenere l'autoconoscenza. Rari sono i saggi d'autoconoscenza nei tre mondi, perché essi non amano i guadagni o i piaceri di tutto l'universo.

Yoga Vasishtha

C'è uno Spirito supremo la cui natura è assoluta beatitudine e bontà; che è per essenza nemico a tutto il male, che è la causa dell'origine, del mantenimento e della dissoluzione del mondo, che differisce per natura da tutti gli altri esseri, che è onnisciente, che col suo semplice pensiero e volere realizza ogni suo scopo; che è un mare di bontà per tutti quelli che da lui dipendono.

Vedanta Sutra, 4, 4, 22

Io sono la luce, io sono l'immortalità, io sono l'unione. Io sono ciò che fu, ciò che è, ciò che sarà. Io sono te, io sono me e te. Comprendi che tu sei me, senza dubitarne a causa della limitatezza del tuo spirito.

Bâskala-Mantra Upanisad, 23

Come un uomo, pur amando il figlio o le ricchezze, sa di essere altri da loro, così l'anima realizzata, pur amando il proprio corpo, sa di essere altri da lui.

SRIMAD BHAGAVATAM, XXVIII, 39

Dentro il tuo corpo stesso, o bel giovane aspirante, qui all'interno del tuo involucro corporale risiede il Sé, quell'essere dal quale emanano sedici parti dell'universo.

Prashna Upanisad, VI, 2

Giusto comportamento, vita morigerata, carità e parola sincera sono i quattro pilastri di ogni religione. Corrispondono a quattro stadi dell'esistenza umana e corrispondono alla naturale inclinazione di ciascuno di noi.

Srimad Bhagavatam, III, 12, 41

Dimentica la rabbia verso coloro che ti hanno offeso, poiché dalla rabbia sorge una moltitudine di mali. Il sorriso del volto e la gioia del cuore sono uccise dalla collera. Esiste un più grande nemico della propria collera?
Tirukkural 31: 303-304

Come l'olio nel seme di sesamo, come il burro nel latte, come l'acqua nelle fonti, come il fuoco nel legno, così dimora il Signore dell'Amore, il Sé, nel profondo della coscienza. Conosco mediante il vero e la meditazione.
SHVETASHVATARA UPANISHAD, I, 15

Più tollerante di un albero, considerandosi inferiore a un filo di paglia sulla strada, il devoto tratta gli altri con deferenza e per se stesso non desidera alcun atto di considerazione.
Siksastaka, III

Privo di desideri, saggio, immortale, esistente in sé, pieno di grazia, mancante di nulla, è chi conosce l'*atman*, il saggio, senza età, sempre giovane: egli non teme la morte!
Atharva Veda, X, 8, 44

Ohimè, dove sono i tesori dei grandi sovrani? Dove son finiti coloro per opera dei quali si sono manifestati i mondi nelle diverse ere cosmiche? E che fine han fatto i mondi stessi? Quelli d'un tempo sono svaniti. Molte nuove manifestazioni del mondo si sono verificate. Miriadi di divinità preposte alla manifestazione si sono dissolte, e i re sono scomparsi come granelli di polvere.
Varahopnishad, III, 22-23a

Si deve evitare in ogni modo l'associazione con i malvagi. Perché essa provoca la concupiscenza, l'ira, la confusione, la dimenticanza del Signore, la perdita del buon senso e la rovina totale. Anche le piccole onde di questi (difetti) divengono come un mare, a causa della compagnia dei malvagi.
Narada, Bhakti-Sutra, 43-45

La mente costituisce la radice dell'albero del *samsara*, che ramifica in tutte le direzioni con rami pieni di fiori, viticci, frutti, ecc. La mente danza nel teatro di questo mondo al suono degli organi dei sensi. La mente è un insieme di *sankalpa*. Se i *sankalpa* sono annientati, anche la mente sarà distrutta facilmente. Se la radice della mente è annientata, anche l'albero di nascita e morte sarà distrutto. Adesso ho scoperto il ladro che mi ha rubato la perla dell'*Atman*.
Bhagavad Gita, II, 44

Coloro che sono attaccati ai godimenti della materia e all'opulenza hanno una mente confusa che mai potrà capire la fermezza di chi adora Dio.
Yoga Vasishtha

E' caro a Dio che non invidia nessuno ed è amichevole, buono, altruista, genuino, equanime nelle gioia e nel dolore, compassionevole, sereno, devoto, e volge a Dio il suo pensiero.
Bhagavad Gita, XII, 13-14

La natura dell'*Atman* è l'Eternità, la Purezza, la Realtà, la Coscienza e la Beatitudine, come la luminosità è la natura del sole, la frescura quella dell'acqua, e il calore quella del fuoco.
Sankaracharya, ATMABODHA, 23

Colui che non esulta né odia, che non si rammarica e non desidera, che ha lasciato da parte così il bene come il male, che Mi è teneramente devoto, costui Mi è caro.

Bhagavad Gita, 12, 17

Lo yogi non è mai turbato, persino quando viene ridicolizzato e disprezzato da servitori e figli, dalla moglie e dai nipoti o da altri parenti. Anche quando appare soddisfatto, non lo è; anche quando è afflitto non lo è. Soltanto chi è come lui comprende il suo stato meraviglioso.

Astavakra Samitha, 18, 55-56

Guarda com'è mutevole la natura del mondo. Distingui tra verità mutevole e Immutabile e scopri che il mondo è composto di questi due fattori: i fenomeni mutevoli e l'Immutabile Coscienza soggettiva, come l'immutabile luce dello specchio e le mutevoli immagini in esso.

Sri Tripura Rahasya

La Vastità Primordiale è il cielo. La Vastità Primordiale è la sfera dello spazio. La Vastità Primordiale è la madre, il padre, il figlio. La Vastità Primordiale è tutti gli Dei, i cinque generi di uomini, tutti coloro che sono nati e che nasceranno.

Rig Veda

Il *Brahman* è della natura della mente; ha per corpo il *Praana*, la Sua natura è Consapevolezza di Se stesso; il Suo potere è risoluto e infallibile; la Sua forma assomiglia all'*Aakaasa*; è il creatore di tutto; hanno origine da Lui tutti gli impulsi e i desideri puri; è l'autore di tutte le dolci fragranze e dei gradevoli sapori. Pervade l'universo intero senza parlare e senza alcuno dei sensi; non ha turbamenti né ansie.

Chandogya Upanishad, XIV, 2

Chi si addolora del dolore altrui e chi dell'altrui gioia si rallegra, in verità è il signore delle creature, Dio stesso in forma umana!

NARADA-PURANA

Non colui che soddisfa tutti i suoi desideri otterrà la pace, ma colui che rimarrà imperturbabile ai desideri, come un oceano che rimane calmo nonostante tutte le acque che vi si rovesciano.

BHAGAVAD GITA, II, 70

Come potrà mai riuscire lo stolto a controllare la propria mente? Il controllo della mente arriva con naturalezza al saggio che trova la felicità in se stesso, senza che debba fare sforzi.

Astravakra Gita, XVIII, 41

E' sciocco chi considera di essere nulla più d'un mucchio di pelle, carne, ossa e sudiciume. L'uomo che sa discriminare individua il vero Sé come realtà distinta dal corpo, e riconosce che si tratta della realtà autentica.

Vivekachudamani, 159

C'è una Luce che risplende sopra questo cielo, sopra tutti i mondi, sopra tutto ciò che esiste nei mondi più alti, oltre i quali non ce ne sono di più alti — è la Luce che risplende dentro l'uomo.

Chandogya Upanisad, III, 13, 7

Benché non abbia mani e piedi, Egli corre veloce e afferra tutto. Vede benché non abbia occhi; ode senza avere orecchi. Conosce tutto il conoscibile; ma Egli rimane ignoto. Lo chiamano il Supremo, il Grande.

Svetasvatara Upanisad, III, 19

Ho conosciuto questo potente Purusha rifulgente come il sole al di là delle tenebre. Solo conoscendo lui si vince la morte. Non c'è un'altra via da percorrere.

YAJURVEDA, 31.18

Colui che non riuscirà a capire che microcosmo e macrocosmo sono un solo e medesimo universo, non riuscirà mai a superare l'illusione dei sensi.

ADVAYA-TARAKA UPANISAD, 9

Colui il cui Sé si è identificato con il Sé Supremo non è mai nato, né può mai morire. Questo lo scaturisce dal nulla, né alcunché scaturisce da lui. L'io è essenza di nascita e di morte, è eterno, inalterabile, senza fine, il più antico fra tutte le cose. Mentre il corpo è colpito e ucciso, questo lo non muore mai.

Katha Upanisad, 47

Una corda può sembrare un serpente, e far paura alle menti deboli; ma un ragionamento adeguato ci fa discernere la realtà dall'illusione. Così la verità mette fine alle paure e all'infelicità causate dall'illusione.

Vivekachudamani, 12

Come latte mescolato ad altro latte, olio mescolato ad altro olio, acqua mescolata ad altra acqua sono assolutamente la medesima cosa, così il saggio, realizzando la natura della Grande Anima, diventa la Grande Anima.

Vivekachudamani, 566

Egli è l'unico Dio che è nascosto in ogni creatura, che compenetra tutto, che è il Sé interno di ogni creatura, testimone di tutte le attività, che dimora in tutti gli esseri, il testimone, che è puro pensiero ed immateriale, il Potente tra i molti spiriti impotenti, Colui che rende manifesto l'unico seme (della materia). I Saggi che lo scorgono entro se stessi ottengono eterna beatitudine - nessun altro.

SHVETASHVATARA UPANISHAD, IV, 18, 20

Come sono diversi il saggio che conosce se stesso (il proprio Atman) e gioca al gioco della vita, e lo stolto che vive nel mondo e si trastulla nei sensi come una bestia da soma legata al suo giogo.

Astravakra Gita, IV, 1

La verità è Dio, la verità è ascesi; la verità sprigiona le creature; dalla verità è sostenuto il mondo; grazie alla verità l'uomo raggiunge il cielo!

Mahabharata, XII

E' stato tramandato che i sensi sono superiori al mondo sensibile, superiore ai sensi è la mente, superiore poi alla mente è l'intelletto, ma ancora al di là dell'intelletto c'è lui [il Sé]. Divenuto così consapevole che lo spirito è superiore all'intelletto, raccogliendoti in te stesso colpisci quel nemico difficile a vincersi che è il desiderio!

Bhagavad Gita, 3, 42-43

Come il latte delle mucche di vari colori è bianco, così, dicono i saggi, la saggezza è il latte e le sacre scritture sono come le mucche.

Amritabindu Upanisad, 19

Non puoi credere di essere la tua stessa ombra, o l'immagine riflessa sull'acqua, o quella sognata. Non sei la persona che la tua vanità immagina. Allo stesso modo valuta la realtà del tuo corpo materiale. Identificare l'io

con il corpo materiale è la radice di ogni errore; ti lega all'irrealtà, è causa del ciclo delle nascite. Liberati incondizionatamente da ciò. Quando questo errore verrà del tutto rimosso non dovrai più subire la rinascita. Vivekachudamani, 163-164

Privo di corpo Egli (Dio) vive in tutte le creature che hanno forma corporea, eternamente durevole risiede in seno all'evanescenza transeunte delle cose. I saggi che hanno attraversato il mare della pena sono coloro che hanno conosciuto il suo Io, l'Uno Grande che sostiene, sorregge e guida la molteplicità empirica del mondo. BHAGAVAD-GITA, II, 66

L'Essere Supremo trascende di gran lunga l'universo, pur essendo immanente in tutte le creature. Non ha forma perché trascende nomi e forme. Non Lo tocca la tristezza. Chi conosce l'Eterno diventa immortale; gli altri invece restano nelle carceri del dolore. *Katha Upanisad*, II, 22

Una volta che la lampada è stata accesa, non può che fare luce, e una volta che il fiore si apre, diffonde inevitabilmente il suo profumo. In modo simile, quando il cuore sboccia nella Divinità, la pace e la compassione diventano parte integrante di voi, come la vostra ombra. *Svetasvatara Upanisad*, III, 10

Con l'acqua si lavano le vesti; la mente si lava con la verità (*sathya*), e con l'innocenza (non-violenza=*ahimsa*) si lava l'anima; l'intelletto si lava con la conoscenza. *Mata Amritanandamayi*

Il «segno» della divina presenza è nel fuoco per chi si dedica ai riti; nell'acqua, nel cielo, nel sole per gli uomini saggi; nel legno e negli altri materiali dell'icona solo per gli sciocchi; ma, per gli asceti meditanti, esso è nel cuore. *Maha-subhasita-samgraha*

Questo universo è come una ruota. Su di essa girano tutte le creature, soggette alla legge della nascita e della morte. Questa ruota del Brahman non si ferma mai finché la creatura pensa di essere separata dal Brahman. Quando però una mente, con l'illuminazione mentale che conferisce la grazia del Signore, trova la sua unità e l'identità col Brahman (per lei) la ruota più non gira, e ha raggiunto l'immortalità. *Kurma-purana*, II, 11, 98

Quel *Brahman*, in cui si riflette, come una città in uno specchio, l'intero universo, sono io: riconosci questa verità, e lo scopo della tua vita sarà raggiunto. *Svetasvatara Upanisad*, 4

Quella Realtà Una che per illusione appare modificata nel nome, forma e qualità, come l'oro con tutte le sue modificazioni, è Brahman, e Quello sei tu (*tat-twam-asi*); contempla ciò dentro di te. *Sankara, Viveka-Cudamani*, 291

Coloro che sono a metà strada, non essendo completamente ignoranti, né completamente illuminati, sono infelici. Essi si sono accorti della natura effimera del mondo e non sono soddisfatti dei suoi piaceri, e tuttavia non conoscono la beatitudine di Dio. E' solo associandosi con uomini santi e rendendo loro servizio che gli uomini possono sviluppare l'amore per il Signore e alla fine trovare in Lui sia gioia che pace. *Sankara - Viveka-Cudamani*, 262

Tutte le varie forme esistono nell'immaginazione del percepente, essendo il sostrato l'eterno e onnipervasivo Vishnu, la cui natura è l'Esistenza e l'Intelligenza. I nomi e le forme sono come cavigliere e braccialetti, e Vishnu è come l'oro

Srimad Bhagavatam

L'identificazione di "io" e "tu" derivata dall'errato concetto dell'identità personale, è vana come un sogno, ma causa un'errata interpretazione della vita e conduce alla schiavitù e alla sofferenza.

Sankaracharya, Atmabodha, 8

Colui che pronuncia il Nome di Dio mentre cammina ottiene il merito di un sacrificio ad ogni passo; il suo corpo diviene un luogo di pellegrinaggio. Colui che ripete il Nome di Dio mentre lavora trova sempre la pace perfetta. Colui che ripete il Nome di Dio mentre mangia, trova il merito di un digiuno anche se ha preso i suoi pasti.

SRIMAD BHAGAVATAM, IV, 12, 4

Colui che non cerca il piacere nel piacere, non patirà il dolore nel dolore. Colui che considera il dolore alla stregua del piacere giunge a distinguersi al punto che perfino i suoi nemici lo stimeranno.

Tukaram

I mondi raggianti di luce spettano a colui che recita i testi sul Brahman, e parte dalla sua casa (come un *sannyasin*), promettendo sicurezza a tutte le creature. Quell'uomo rigenerato che non causa neanche la minima ingiuria alle creature, non soffrirà pericolo alcuno da nessuna parte, dopo che egli sia liberato dal suo corpo.

Tirukkural, 629-630

Come non vediamo il cielo dietro le nuvole né l'aria pura a causa della polvere, così gli uomini senza intelligenza non scorgono la Verità.

Manava Dharma-Sastra, 6, 39-40

Come un sogno agisce sino a che non ci si sveglia, così le sofferenze dell'esistenza materiale agiscono sino a che non si giunge a conoscerne la Causa vera.

Srimad Bhagavatam, I, 3, 31

Quello, l'Infinito, esiste in basso, esiste in alto, è qui in occidente, è là in oriente. Esso è a meridione ed anche a settentrione; è onnipervadente. Quell'Infinito si descrive come IO SONO in basso, in alto, ad occidente, ad oriente, a meridione e a settentrione. IO SONO tutto l'universo.

SRIMAD BHAGAVATAM, IV, 29,35

Quello, l'Infinito, esiste in basso, esiste in alto, è qui in occidente, è là in oriente. Esso è a meridione ed anche a settentrione; è onnipervadente. Quell'Infinito si descrive come IO SONO in basso, in alto, ad occidente, ad oriente, a meridione e a settentrione. IO SONO tutto l'universo.

Chandogya Upanisad, VII, 25-1

Quando allora lo *yogi* vedrà il Sé, quel terribile nodo che lega il cuore, cioè l'idea di "io", sarà reciso: tutti i dubbi saranno risolti, ogni *karma* esaurito, e lo, il Sé dell'universo, sarà compreso.

Uddhava Gita, XV, 30

La divinità risiede nell'uomo come l'albero nel seme o il burro nel latte; non la si può sperimentare intensamente se non con lo sviluppo spirituale.

Sivananda

Le stelle che avete visto brillare nel cielo notturno, non si vedono più quando è sorto il sole. Direte dunque ch'esse non esistono nel cielo? Similmente, se nell'ombra dell'ignoranza non vedete Dio, penserete per questo che non esiste?

Shri Ramakrishna

Dar gioia agli altri è virtù, dar dolore è colpa. Nessun uomo faccia ad un altro un atto che non vorrebbe fatto a sé da altri, sapendo che gli sarebbe penoso. Ed anzi, voglia per gli altri tutto ciò che desidera per sé.

MAHABHARATA, Shanti Parva, CCLX, 20, 21, 23

Colui che compie il proprio dovere senza attendersi una ricompensa è un rinunciante e uno *yogin*, non già chi accende il fuoco sacrificale, né chi non svolge alcuna attività. Sappi, o Arjuna, che è proprio questa la disciplina chiamata rinuncia; in verità, nessuno diventa uno *yogin* senza rinunciare al proprio intento.

Bhagavad Gita, VI, 1-2

L'uomo, evitando di far del male ad alcun essere vivente, per avere un compagno nell'altro mondo accumuli gradualmente i meriti, come le termiti accumulano materiale per il formicaio. Giacché né il padre, né la madre, né il figlio, né la moglie, né i parenti l'accompagneranno nell'altro mondo; i suoi meriti soltanto gli rimarranno.

Manu-smṛti IV, 238-239

Dal cuore umano si dipartono cento e un nervi (percorsi vitali). Uno di essi sale al cervello, alla corona composta da mille petali. Passando al momento della morte per questa via, si raggiunge il regno dell'immortalità. Ma se il prana discende per altre vie, si tornerà indietro verso una nuova nascita.

Katha Upanishad, III, 16

Essendo uno e unico, l'*Atman* Universale è onnipresente e dimora in tutte le cose come la loro essenza. Pure essendo uno, unico, appare come molteplice negli esseri, come la luna unica si riflette molteplice ovunque nell'acqua.

Brahmabindu Upanishad, 12

Cerca rifugio nel distacco, e raccoglierai le ricchezze della consapevolezza spirituale. Chi è mosso soltanto dal desiderio dei frutti dell'azione è sventurato, perché continuamente assillato dai risultati di ciò che compie. Ma per colui che ha conseguito la sapienza, ogni preoccupazione è abbandonata.

Bhagavad-Gita, II, 49-50

Ipocrisia, orgoglio, arroganza, ira, rozzezza, ed ignoranza, questi sono i vizi di chi è nato ad una sorte demoniaca. La sorte divina, porta, si dice, alla liberazione, e quella demoniaca al legame. Ma non ti lagnare, perché tu sei nato alla sorte divina.

Bhagavad Gita, 16, 4-5

Come il fuoco brucia il legno in cenere, così la devozione verso di Me brucia ogni trasgressione passata.

UDDHAVA GITA, IX, 19

Guarda agli amici, ai campi, alle ricchezze, alle case, alle mogli, ai doni e ad altri simili beni come a un sogno, o a un gioco di prestigio che dura solo tre o quattro giorni.

Astavakra-samhita

Il guru è come la legna minuta alla base del fuoco, lo studioso è il legno posto in cima, l'insegnamento è ciò che li unisce: insieme essi producono la scintilla che accende il fuoco della conoscenza che porta gioia vera a tutti.

UDDHAVA GITA, 5, 12

Attraverso il solo studio delle scritture o con l'erudizione non si può realizzare il Sé, e nemmeno tramite l'intellettualismo accademico e i dibattiti. Ma colui il quale lo cerca appassionatamente, riesce a conoscere Dio. Egli manifesta infatti se stesso a questi aspiranti ardenti che hanno sete di lui.

Katha Upanishad, 52

Il bene supremo e il piacere si presentano all'uomo. L'uomo saggio li esamina, li distingue e sceglie il bene piuttosto che il piacere. Lo stolto sceglie il piacere spinto dal desiderio di godimento e di possesso. Gli sciocchi inseguono i piaceri e cadono nel laccio teso dalla morte, ma i forti, che sanno che cos'è l'Immortalità, non cercano quaggiù quel che è permanente nelle cose impermanenti.

Katha Upanisad

Vero e reale, il supremo Assoluto è l'unico rimedio a questo universo di trasmigrazione. Senza macchia, al di là di ogni immaginazione, perenne, è privo d'un inizio, d'un mezzo o d'una fine.

Annapurnopanishad, V, 72

Chi tenta di realizzarsi dedicando se stesso alle soddisfazioni del corpo è simile a colui che vuole attraversare un fiume cavalcando un cocodrillo perché lo crede un tronco d'albero.

Vivekachudamani, 84

Come l'uomo abbandona gli abiti vecchi per indossarne di nuovi, così l'anima abbandona i vecchi corpi e ne prende di nuovi.

Bhagavad Gita, II, 22

Purezza di mente significa salute di corpo. Perciò siate cauti nel pensare e nel selezionare i vostri pensieri. Abbiate sempre nobili, sublimi, amabili e gentili pensieri. Da ciò ne deriverà armonia, salute e bellezza. L'erronea convinzione che noi siamo il corpo è la causa principale di molti mali.

Swami Sivananda

La vera schiavitù dell'uomo, dovuta alla sua ignoranza, è identificare il Sé con il non-Sé. Ciò lo lega alla catena delle nascite e delle morti. Questa ignoranza gli fa credere reale un corpo dissolvibile; e identificandosi con esso, nutrendolo, curandolo, si lega a esso per sempre e vi rimane avvinghiato come un baco nel suo angusto bozzolo.

Vivekâchudamani, 137

Come un povero cane che, sopraffatto dalla fame, va di porta in porta a volte ricevendo cibo, altre volte una bastonata a seconda del caso, così l'uomo che è preda dei desideri vaga sui molti sentieri della vita, nel bene e nel male, nella fortuna e nella sfortuna, nella gioia o nel dolore o nella mediocrità, a seconda del caso.

Srimad Bhagavatam, IV, XXIX, 30-31

Ed ecco la verità riguardo all'uomo: «In tutti i movimenti della mente dell'uomo, la forza dietro ogni attività mentale è la forza di Brahman che si manifesta. Ed è per questo che l'uomo deve ricordare il Brahman giorno e notte».

Kena Upanisad, IV, 5

Quando lo yogi controlla il pensiero con la meditazione sul Sé, è simile ad una fiammella di luce che non trema in un luogo senza vento. Quando il pensiero si arresta con la meditazione; quando l'ego è veramente soddisfatto della visione del Sé; quando l'infinita Gioia che trascende i sensi viene percepita dall'intelletto; quando lo yogi si stabilisce nel Sé e non si distoglie mai dalla Realtà del Sé; quello stato che, una volta realizzato, lo yogi considera il tesoro più prezioso; lo stato in cui egli non viene scosso neppure dal più forte dolore.

BHAGAVAD GITA, 6, 19-22

Nel sogno, in pochi minuti uno sperimenta il trascorrere di parecchi anni. Esattamente la stessa cosa succede anche qui, nello stato di veglia. Dal punto di vista della Realtà Assoluta, tu non sei mai nato né morto; tu hai la natura della pura Coscienza, e rimani sempre nel *Sat-Chit-Ananda Atman*.

Yoga Vasishtha

La nascita e la morte sono come bolle d'aria sull'acqua. L'acqua è reale, le bolle sono effimere: si alzano dall'acqua per poi ricadervi. Dio è come un grande oceano, e le bolle d'aria che vi si agitano sono le anime. Per opera di Lui le anime nascono, in Lui esistono, e a Lui ritornano

Shri Ramakrishna

Quello che non viene visto dagli occhi, ma per il quale gli occhi vedono, quello è davvero il Brahman. Sappi questo. Certo Iddio non è quello che viene comunemente venerato dagli uomini (ignoranti).

Kena Upanishad, I, 7

L'associazione con i saggi è la causa principale di tutto ciò che è buono e propizio. Perciò il *satsang*, l'associazione con il saggio, è la causa principale della liberazione.

SRI TRIPURA RAHASYA

Elucubrando piaceri sensuali l'uomo sviluppa il desiderio, da cui nasce l'attaccamento, che genera a sua volta la cupidigia, la quale infine sfocia nella violenza.

Bhagavad Gita, II, 62

Nessuno può morire. Nessuno può essere umiliato per sempre. La vita è solo un palcoscenico, per quanto reali sembri lo spettacolo. Per quanti colpi possiamo ricevere, e per quanto possiamo venire percossi, l'Anima non viene mai lesa. Noi siamo l'Infinito.

Vivekananda

Non indugiare nel ricordo delle cose passate, non anticipare il futuro, guardare al presente con indifferenza: questa è la caratteristica di chi è liberato in questa vita.

Vivekacudamani

A causa dell'ignoranza l'anima vede il proprio corpo materiale come propria identità, ma come l'inquilino è differente dalla casa, così l'anima è differente da un corpo, fatto di elementi materiali che nel tempo si degradano e alla fine muoiono.

SRIMAD BHAGAVATAM, VII, 2, 42

Colui che non sa, che è privo di fede, che ha il dubbio nel cuore, è perduto. Né questo mondo, né l'altro, e neppure la felicità appartengono a chi ha il dubbio nel cuore.

Bhagavad Gita IV, 40

Due parole stanno a indicare schiavitù e liberazione: «mio» e «non mio». «Mio» costringe l'uomo in schiavitù, «non mio» lo libera.

Varahopanisad, II, 43b/44a

Nessun capofamiglia deve legarsi tanto ai familiari da dimenticare il Sé o da relegarlo al secondo posto. Il saggio capofamiglia sempre ricorderà di attenersi a ciò che è imperituro e di lasciare ciò che può perire.

Uddhava Gita, 12, 52

Colui che, pago di ciò che ha, ha superato il dualismo, è scevro da invidia e rimane sereno tanto nel successo quanto nel fallimento; qualsiasi azione compia è un uomo puro.

Bhagavad-Gita, IV, 22

L'azione che procede dalla mente, dalla lingua, e dal corpo, produce effetti buoni o cattivi; dall'azione risultano le varie condizioni di rinascita degli uomini: superiore, media, bassa.

Manava Dharma-Sastra, 12,3

Dio è l'Essere supremo, onnipresente, né alleato né nemico degli esseri viventi, che da Lui comunque dipendono come i granelli di polvere sono soggetti al vento.

SRIMAD BHAGAVATAM, IV, 11, 20

Con una sola argilla è fatto il mondo intero: il Vasaio ha solo variato la forma dei suoi vasi.

Guru Amar Das

Chi vuol vivere serenamente si rallegri per chi è migliore di lui, senta compassione per chi è peggiore di lui e provi amicizia per quanti sono eguali a lui

Srimad Bhagavatam, IV, 8, 34

Gli sciocchi seguono i loro desideri materiali: vanno nel laccio della morte che li aspetta. Ma i saggi che hanno riconosciuto l'immortalità non cercano la stabilità nelle cose instabili di quaggiù.

Kathaka Upanisad, IV, 2

Il corpo è l'arco, l'OM è la freccia, lo spirito è la punta della freccia; dopo aver trafitto l'ignoranza caratterizzata dall'oscurità, si giunge alla non-oscurità; dopo aver trafitto ciò che è avvolto nelle tenebre si vede Colui che risplende come una ruota di fuoco, il potente Brahman.

MAITRY UPANISHAD, V, 24

Quando un uomo non invidia gli altri né nuoce agli altri ha raggiunto l'equilibrio che gli permette di evolvere in tutte le direzioni.

Srimad Bhagavatam IX, 19, 15

Come nel sogno si può credere di agire realmente, ma è un errore, così l'ignorante non ha consapevolezza delle rinascite, e dimenticando ciò che è stato in passato non ha nozione di quel che si sta preparando per il futuro.

Srimad Bhagavatam, VI, 1, 49

Un uomo senza desideri è come un leone.

Quando i sensi lo vedono, se ne allontanano. Fuggono come elefanti davanti alla tigre della rinuncia, il più silenziosamente possibile. Se non possono scappare, lo servono come schiavi.

Astravakra Gita, 18, 46

Sappi che l'Atman è il padrone del carro e il corpo è il carro, sappi che la ragione è l'auriga e la mente le redini. I saggi chiamano i sensi cavalli, gli oggetti dei sensi sono l'arena, la (personalità empirica) munita di anima, di sensi e di mente la chiamano il fruitore.

Katha Upanishad, III, 3-4

L'uomo che si preoccupa intensamente dell'identità del suo essere è come quell'uomo che si turba perché sta sognando che gli tagliano la testa

SRIMAD BHAGAVATAM, III, 7, 10

Dio non predilige o respinge, non ha parenti o amici, nulla Gli è eguale ed Egli è ovunque, non è toccato dalla materia e quindi dall'attaccamento, dalla felicità e dalla collera.

Srimad Bhagavatam, VI, 17, 22

Sostegno dell'intero universo, libero dalle coppie di opposti, il supremo Assoluto è eterno. Si manifesta come essere, coscienza e beatitudine, e parola e pensiero non riescono a comprenderlo.

Rudrahrdayopanisad, 26

Ogni azione condotta dagli uomini di fuori dal messaggio divino o senza tenerne presenti i valori è in verità uno sforzo inutile.

SRIMAD BHAGAVATAM, I, 2, 8

L'anima... presa nei vortici delle qualità, contaminata, instabile, mobile, limitata, in preda al desiderio, ansiosa, è incline all'egotismo e dice: «io», «egli», «questo è mio». Pensando così, essa si intrappola da sé sola, come l'uccello coi lacci. Oppressa dalle conseguenze delle azioni, si reincarna bene o male, e a causa delle dualità va di continuo verso l'alto o verso il basso

Maitry Upanisad III, 2

Il devoto che canta le lodi di Dio giunge a capirne quella realtà spirituale che gli uomini ignoranti credono inesistente e vana.

Srimad Bhagavatam, IX, 9, 49

Guarda, o Arjuna, le Mie forme, a centinaia, a migliaia, di tipi diversi, divine, sempre nuove nel colore e nell'aspetto. Contempla le molte meraviglie mai viste prima. Guarda ora qui, tutto insieme nel Mio corpo, l'intero universo coi suoi esseri mobili e immobili, e quant'altro desideri vedere. Però non potrai vederMi solo con questi tuoi occhi mortai: lo ti dono la visione divina. Guarda il maestoso potere del Mio *yoga!*

Bhagavad Gita, 11, 5-8

Come il vento trascina una nave nel mare, così la mente, che tien dietro ai movimenti dei sensi, trascina via l'intelletto. Perciò colui i cui sensi sono completamente ritratti dagli oggetti dei sensi, costui è in possesso di una stabile mente.

Bhagavad Gita, II, 67-68

Come non si possono sentire le singole note del suono d'un violino, ma solo la totalità del suono e l'azione del violinista, così gli esseri individuali non si possono capire se non se ne conosce la fonte, l'*Atman*, Dio che è il solo attore sulla scena del mondo.

Bhradaranyaka Upanisad, V, 10

Chi non odia nessuna creatura ed è benevolo e compassionevole verso tutti, libero dall'attaccamento all'"io" e al "mio", equanime nella sofferenza e nella gioia, paziente e misericordioso, sempre contento, padrone di sé e risoluto, che cerca di conoscere il Sé e unirsi allo Spirito, con il pensiero e l'intelletto rivolti a Me, questi Mi è caro.

BHAGAVAD GITA, XII, 13-14

L'universo è l'Assoluto, e il Sé lo pervade interamente. «Io sono una cosa, il mondo un'altra»: abbandonando questa perniciosa opinione erronea non sono più possibili costruzioni mentali per l'Assoluto che rifulge eterno. Non vi è più dolore, né illusione, né vecchiaia, e neppure la rinascita.

Mahopanisad, VI, 12-13

Rendo omaggio al mio Sé. Come sono meraviglioso! Il mio Sé non perisce. Il mondo intero può essere distrutto, da Brahma al più piccolo filo d'erba, ma io resto ancora qui.

Astravakra Gita, 2, 11

Tu non sei il corpo; il tuo corpo non sei tu. Tu non sei colui che agisce; tu non sei colui che fruisce dell'azione. Tu sei pura consapevolezza, il testimone di ogni cosa. Tu sei senza aspettative, libero. Ovunque tu vada, sii felice.

Ashtavakra Gita, 15, 4

Il Sé Supremo non è nato e non muore.

AtmaUpanisad

Sapendo che il Supremo è tutti gli esseri, i saggi estendono l'amore a tutte le creature, senza eccezione.

VISHNU PURANA, I, xix, 9

Yoga è desistere dalle divagazioni mentali, quando il veggente si pone nella sua identità essenziale.

Yogasutra di Patanjali I, 2-3

Eccelle il saggio che, privo del senso di possesso, vede come uguali la terra, la pietra e l'oro. I nodi del suo cuore sono recisi di netto ed è purificato dal veleno della passionalità (*rajas guna*) e della passività (*tamas guna*).
Astavakra Gita, 18, 88

Se si porta via un vaso, la stessa sorte non tocca allo spazio che in esso era contenuto, ed è il vaso a essere portato via, ma non lo spazio. Così si consideri il principio cosciente individuale come simile allo spazio.
Tripuratapinyupanisad, V, 13

Come il ragno tesse una rete dal cuore passando per la bocca, e poi la ritira nel cuore, così l'Uno crea questo mondo di molteplicità e poi lo ritira dentro di Sé.
UDDHAVA GITA, 4, 21

Colui che non è attaccato al proprio corpo, colui che non è orgoglioso della propria nascita, delle proprie azioni, o del proprio stato sociale - tale essere è caro al Signore.
Srimad Bhagavatam

Il Signore splendente è Uno, nascosto in ognuno degli esseri. Egli pervade l'Universo intero, è l'intima realtà di ciascuno degli esseri. Sovrintende ad ogni atto, risiede nell'intimo di ciascuno, è il testimone impassibile di ogni evento, la coscienza universale, sciolto da ogni legame, privo di attributi.
Gopalottaratapinyupanisad, 18

I conoscitori di se stessi sono gli adoratori dei piedi del Signore, i conoscitori di se stessi sono coloro che camminano sulla via del *Dharma*, i conoscitori di se stessi sono i saggi cui è nota la Verità di Shiva.
Tirumular

Come i fiumi che scorrono da est a da ovest confluiscono in uno stesso mare e diventano uno con esso, dimenticando di essere fiumi separati, così tutti gli esseri perdono la propria identità separata quando infine s'immergono nel puro Essere
Chandogya Upanisad

Possiamo noi con le nostre orecchie ascoltare solo ciò che è verità! Possiamo noi coi nostri occhi vedere solo ciò che è bontà! Camminare sul sentiero della giustizia, la legge divina! Diventati tranquilli nel corpo, possiamo noi adorare solo Te e così trovare il nostro riposo in Te! Om Pace, Pace, Pace, Gloria all'Essere Supremo, il Sé Cosmico.
Prashna Upanisad, I

Due uccelli dal bel piumaggio luminoso, amici fraterni, sempre insieme, stanno sullo stesso ramo dello stesso albero. Di questi due, uno mangia i frutti dolci e amari della pianta, mentre l'altro sta serenamente posato e non mangia nulla, e si comporta come uno spettatore appartato. Posati sullo stesso albero, l'ego (l'anima individuale), inconsapevole della propria purezza originaria, si lamenta e soffre, preoccupato ed impotente. Ma appena l'ego esce dalla propria gabbia e guarda verso l'altro uccellino suo compagno, il Sé, che è Signore adorabile in tutta la sua gloria, si libera istantaneamente dalle miserie che lo affliggono.
Mundaka Upanishad, III, 44-45

Benché l'uomo rapito in quest'unione estatica col Divino non veda nulla tranne il Sé, la sua vista rimane intatta. Non vede nulla, non tocca nulla, non ode nulla perché non esiste nulla che non sia il Sé, cessano tutte le dualità, il Tutto si riassorbe nell'Uno.

Brhadaranyaka Upanishad, IV, 3, 23

I saggi, praticando la contemplazione e l'unione, videro interiormente quell'Essere Divino Supremo, che dimora nel cuore di ognuno, velato dalle tre qualità (*Guna*). Questo Sé Supremo è Uno, senza secondo. Presiede al tempo, allo spazio e alle cause secondarie; rimane ignoto a chi ha l'intelletto oscurato dalle passioni e dai fattori esterni.

Svetasvatara Upanisad, I, 3

Come un animale stupido cerca inutilmente l'acqua perché non la sa vedere quando è nascosta dall'erba, così noi cerchiamo altrove anziché in noi stessi.

Srimad Bhagavatam, VII, 13, 29

L'Assoluto è Uno, uno solo, e, con l'emanazione della *Maya*, appare come Dio personale dotato dei molti poteri di creare e governare l'universo. Con l'imperscrutabile potere della *Maya* tiene insieme e domina tutto (dall'interno); chi Lo realizza diviene veramente immortale.

Svetasvatara Upanisad, III, 1

Brahman, Tu sei Colui che assume tutte le forme, Tu sei l'Unico! Tu sei duplice, triplice, sei l'Estensione, la Pace, la Prosperità. Tu sei l'oggetto del sacrificio e ciò che non è oggetto di sacrificio, tu sei il dono e ciò che non è donato, il Tutto e la parte, l'universale e il particolare, il compiuto e ciò che è in potenza. Tu sei immanente e trascendente, e sei il fine supremo!

Atharvasira Upanisad, III

Le cinque discipline esterne sono: nonviolenza, veracità, onestà, castità, non attaccamento. Sono precetti universali, non limitati a stato, tempo, luogo e circostanze. Insieme essi formano la "grande legge della vita".

Patañjali, Yogasûtra, 2:30-31

La nostra esistenza terrena è paragonabile a quell'uomo che, rapito dal suo paese, viene lasciato ad occhi bendati in un deserto. Egli gira qua e là ed urla a squarciagola: «Mi hanno bendato e portato via dal mio paese!». Qualcuno accorre in suo aiuto; toglie le bende, egli domanda di villaggio in villaggio, e guidato da persone istruite, torna infine al suo paese. Allo stesso modo, in questo mondo, un uomo, guidato da un maestro può ritrovare la strada per tornare al Divino.

Chandogya Upanisad

Ci sono tre grandi porte che conducono all'enorme città del *samsara*. Esse sono la lussuria, l'avidità e il palato, e tutte portano alla morte. Ma chi non è attratto non ha paura della morte.

Sharva-Vedanta-Siddhanta-Sarasangraha, 88

Grazie a questo legame d'amore, egli Mi riconosce realmente, sa come sono e Chi sono: allora, conoscendoMi realmente, entra subito in Me. Se un uomo prende rifugio in Me, pur continuando a compiere azioni, quali che siano, egli arriva con la Mia Grazia all'eterna, indistruttibile Dimora.

Bhagavad-Gita, 18, 55-56

I mistici accettano di soffrire per coloro che soffrono, ritenendo ciò il modo più elevato per adorare Dio, dal momento che Dio è nel cuore di ognuno.

Srimad Bhagavatam, VIII, 7, 44

Questa mia anima, questo mio Sé, che sta dentro il cuore è più piccola di un grano di riso o d'orzo, o di sesamo o di miglio o del nucleo d'un grano di miglio. Questa mia anima dentro il cuore è più grande della terra, più grande dello spazio atmosferico, più grande del cielo, più grande dei mondi. Fonte d'ogni attività, d'ogni desiderio, d'ogni odore, d'ogni sapore, comprendente tutto l'universo, muta, indifferente, questa è la mia anima dentro il cuore, questo è il Brahman. Non c'è più dubbio per colui che pensa: Uscito da questo mondo, io lo raggiungerò.

Chandogya Upanishad, XIV, 3-4

Parla pure di filosofia quanto ti piace,
adora pure tutti gli dei che vuoi,
osserva cerimonie e canta pure inni devozionali, ma la liberazione non verrà mai, nemmeno dopo cento leoni,
se non realizzi l'Uno.

Sankara

Il saggio non dorme e non è sveglio, non apre e non chiude gli occhi. Oh, l'anima libera è sempre nella condizione suprema. Il liberato dimora sempre nel Sé ed è puro nel cuore. Egli vive libero da tutti i desideri in qualsiasi condizione.

Astavakra Gita, 17, 10-11

Come un uomo, vedendo la propria immagine riflessa in uno specchio, sa comunque che non si tratta di un'altra persona, così è in effetti la differenza tra lui e Dio.

SRIMAD BHAGAVATAM, IV, 28, 63

Il Sé è miele per tutti gli esseri come invero sono tutti gli esseri per il Sé, per lo Spirito che è immanente in tutti gli esseri come loro anima. Esso è tutto Intelligenza, tutto Luce, tutto Immortalità. Perciò ognuno è miele per l'altro. Quel Brahman immanente in tutti è l'Atman, l'Anima Cosmica, il Sé Universale, ed è Immortale.

Bhahadaranyaka Upanisad, V, 14

La Saggezza (*jnâna*) non viene mai senza la rinuncia alla lussuria e alle ricchezze. Con una lente esposta ai raggi del sole si possono bruciare molte cose; ma non sarà mai possibile utilizzarla in una camera buia. Lo stesso avviene per lo spirito. Bisogna trarlo fuori dalla buia prigione di questo mondo, ed esporlo ai raggi di gloria della Divinità. Soltanto allora l'ignoranza sarà distrutta dalla vera rinuncia.

Shri Ramakrishna

E' meglio compiere, anche in modo perfetto, il proprio dovere che adempiere bene il dovere altrui. Compiendo l'azione che per natura gli compete l'uomo non si macchia di alcuna colpa.

Bhagavad Gita, 18, 47

La mente di chi pensa agli oggetti di questo mondo è legata a questo mondo. La mente di chi pensa a Me soltanto si fonde con Me soltanto.

UDDHAVA GITA, 9, 27

Ciò da cui gli esseri sono nati, ciò per cui, quando sono nati, essi vivono, ciò in cui, morendo, essi entrano, quello devi desiderare conoscere: quello è il Brahman.

Taittiriya-Upanisad, III, 1

Vota te stesso al Signore della Vita, Causa dell'universo. Egli rimuoverà la causa di ogni tua sofferenza, liberandoti dalla schiavitù del karma. Siedi con la spina dorsale eretta e volgi all'interno i sensi e la mente. Con il mantra che eccheggia nel tuo cuore, attraversa il mare spaventoso di nascita e morte.

Svetasvatara Upanisad, II, 7-8

L'assoluto, che è la gioia del Sé individuale, il principio cosciente, ha come modo proprio di presentarsi la triplice sillaba OM, costituita dai fonemi A, U e M. Colui che, dedito allo yoga, la pronuncia, si libera dai lacci delle nascite e delle rinascite.

Atmabodhopanisad, I, 1

Io sono, in verità, il Fruitore e il Signore di tutti i sacrifici; ma essi non Mi conoscono realmente: perciò vanno in rovina. I devoti degli dèi raggiungono gli dèi; i devoti degli antenati raggiungono gli antenati; coloro che onorano gli spiriti malvagi raggiungono gli spiriti malvagi; coloro che onorano Me raggiungono Me.

BHAGAVAD GITA, IX, 24-25

Chiunque vede Me [il Beato Signore] in ogni cosa, e in ogni cosa vede Me, non è mai separato da Me, né lo da lui.

Mahabharata

Quell'azione che l'uomo non desidera che altri compiano nei suoi confronti, quella, sapendo che non gli è gradita, egli non compia nei confronti degli altri.

Bhagavad Gita, VI, 30

Chiunque vede Me [il Beato Signore] in ogni cosa, e in ogni cosa vede Me, non è mai separato da Me, né lo da lui.

Taittiriya Upanisad, XI, 2

Non dobbiamo mai derogare dai nostri doveri verso gli antenati e verso gli dei. Sia per te tua madre come una dea. Sia per te tuo padre come un dio. Sia il tuo ospite come un dio. Bisogna fare solo quelle azioni che non sono biasimevoli. Compiere solo le azioni virtuose, resistendo alla tentazione di fare l'opposto.

Katha Upanishad, III, 12

Questo Dio, nascosto sotto ogni cosa, non rivela il suo Io a tutti come fa l'Io di tutto. Ma è chiaramente concepito da quei profeti che, attraverso la meditazione, hanno reso il loro intelletto sopraffino ancor più puro e sottile. A questi cuori rettamente indirizzati, purificati ed intellettualizzati, Dio rivela se stesso.

Bhagavad Gita, VI, 5

L'anima usi la mente per elevarsi, non per degradarsi. In verità la mente può essere l'amica dell'anima, ma anche la sua nemica.

Yoga Vasistha

Quelli che abbandonano il Dio che è nella cavità dei loro cuori e ricercano il Dio esteriore, stanno veramente andando in cerca di conchiglie dopo aver gettato la gemma celeste chiamata Kaustubha (che realizza tutti i desideri) che si trovava nelle loro mani.

Bhagavad Gita, 17, 20-22

Quell'offerta donata senza aspettarsi nulla in cambio, col solo pensiero: «Si deve donare!», nel luogo e nel momento opportuni e a una persona degna di riceverla, quell'offerta è considerata *sattvica*. Quella invece fatta a malincuore, per ottenere qualcosa in cambio, o nella speranza di ricavarne un frutto, quell'offerta è detta *rajasica*. E l'offerta donata in un luogo e in un momento inopportuni, e a una persona indegna di riceverla, senza rispetto, anzi con disprezzo, quella è detta *tamasica*.

Srimad Bhagavatam, III, 28, 2

Occorre adempiere in modo totale ai doveri prescritti, evitare ciò che non è lecito fare, accontentarsi di ciò che si ottiene per grazia di Dio, e ascoltare con deferenza le parole dei grandi saggi.

Seguendo i passi dello Yoga che dissolvono l'impurità sorge l'illuminazione. Gli otto passi sono la rinuncia, l'osservanza, le posture, la regolazione del respiro, l'astrazione, la concentrazione, la meditazione, l'estasi.

In verità, come le varie parti del corpo non possono vedere gli occhi, così gli esseri viventi non possono capire Dio con i sensi, con la mente, con lo spirito vitale, anche se ognuno di noi Lo porta nel profondo del cuore.

L'attaccamento al mondo è come una notte buia e profonda, deliziosa per quei gufi che sono l'attrazione e l'avversione. Esso dimora nel cuore di una creatura solo finché non vi risplende quel sole che è la gloria del Signore.

Anticamente non c'era affatto tutto questo mondo: non c'era il cielo o lo spazio intermedio, e neppure la terra c'era. Solo l'Assoluto, isolato, senza inizio e senza fine, privo di un aspetto minuto o grossolano, privo affatto d'ogni aspetto, impercettibile, sostanziato di conoscenza esisteva come pura beatitudine.

L'infinita gioia dell'unione col Brahman è facilmente raggiunta da coloro che sono liberi da ogni impurità e stabiliti dentro di sé. Essi vedono lo stesso Sé in ogni creatura e tutti gli esseri nello stesso Sé. Con animo raccolto attraverso la meditazione, essi vedono dappertutto la stessa realtà.

Egli è senza inizio né fine, immenso, illimitato; non è mosso da nessun altro, è indipendente, asessuato, immateriale, infinitamente potente; Egli è l'Ordinatore che illumina.

Tutto ciò che esiste è Brahman; lo spazio esterno all'uomo è Brahman, ed esso è lo stesso dello spazio interno all'uomo; e questo spazio all'interno dell'uomo è lo stesso che sta dentro il cuore

Mantieni salda l'attenzione. Lascia che la forma svanisca e al suo posto... Osserva il Sé di tutti. Ah! Là osserva Ciò che è. Lascia che tutto il tuo essere sia assorbito da quel Sé. Lascia che quel Sé ricolmi tutto il tuo essere. Lascia che ogni distanza fra il Sé di tutti e te si dissolva.

Egli non ha né inizio né fine né centro. Non è all'interno né all'esterno dell'intera manifestazione cosmica, i cui limiti, pur causati da Lui, non Lo toccano; ed Egli è in verità superiore a tutto.

Quell'Unico, il quale, incolore egli stesso, col molteplice uso del suo potere, per i suoi fini occulti distribuisce molti colori, e nel quale l'universo dissolve la fine e il principio, è Dio. Che possa dotarci di una mente chiara!

Le vostre attuali difficoltà provengono dal cattivo karma che avete accumulato nelle vostre vite passate. Non piangete sul latte versato. E' inutile. Invece di lamentarvi sul fallimento del raccolto dell'anno precedente, mettetevi d'impegno con l'aratro. Compilate delle buone azioni adesso. Pensate a comportarvi nel modo giusto. Avrete un futuro brillante e glorioso.

Se desideri la liberazione, o mio caro, abbandona gli oggetti dei sensi come un veleno e cerca la pazienza, la rettitudine, la compassione, l'appagamento e la verità come un nettare.

Dio, l'Unico, esisteva così prima di ogni cosa. Egli è il Maestro di tutti, e tutti tendono a Lui anche se lo identificano in modi vari e differenti.

Non è la luce del sole, né quella della luna, né il lampo, né il lento splendore del fuoco che illumina tutto questo mondo. E' per la luce riflessa della coscienza che è reso manifesto il mondo. La luce che illumina tutto questo mondo è la luce dell'*Atman*.

Il cielo è ciò che delizia la mente; l'inferno è ciò che l'addolora; sicché il vizio è chiamato inferno; la virtù cielo.

Perfino un uomo molto empio, se adora Me soltanto e nessun altro, dev'esser considerato un uomo retto, poiché è animato da un retto proposito. Presto egli diventa virtuoso e ottiene per sempre la pace. O Arjuna, non dimenticarlo mai: nessuno che Mi ami si perde.

Per te e per me non c'è unione né separazione. Né tu, né io esistiamo, né questo mondo esiste: in verità tutto è solo Spirito.

L'*atman* è puro, fermo, incrollabile, non turbato né da passioni né da desideri; dimora in sé come uno spettatore e gioisce dell'ordine cosmico.

Difficile, evidentemente, è raggiungere la conoscenza di quello Spirito cosmico interiore, supremamente sottile, nascosto nei più intimi recessi del cuore (consapevolezza). E' soltanto l'uomo saggio, il solo uomo di meditazione quello che può conoscere questa inscrutabile, ineffabile, antica Superanima liberandosi così dalle pene e dai piaceri della vita.

Il destino non è altro che l'effetto dei nostri sforzi precedenti. Che si tratti di sforzi passati o recenti, sono quelli dall'intensità più forte che determinano il nostro destino.

Il comportamento del malvagio e quello del buono assomigliano alla condotta della scure e del legno di sandalo. La scure taglia il sandalo, mentre questo le fa dono della sua virtù, rendendolo profumato.

Il desiderio non si placa mai con la fruizione delle cose desiderate, ma si ravviva sempre come il fuoco per l'oblazione.

Ogni azione condotta dagli uomini al di fuori del messaggio divino o senza tenerne presenti i valori, in verità è solo uno sforzo inutile.

Chi Mi è devoto, chi parla di Me con voce ricolma di amore, con il cuore che trabocca di compassione, chi piange al pensiero di essere separato da Me, e ride per la gioia di sapere che lo sono dentro di lui, questi santifica questo intero mondo.

Esse sono due, nascoste nel segreto dell'Infinito: la Conoscenza e l'Ignoranza, ma l'Ignoranza è peritura, la Conoscenza immortale. Diverso da esse è Colui che governa ad un tempo la Conoscenza e l'Ignoranza.

E' una bassa forma di amore quella con cui la gente ama e adora Dio come essere separato e Lo prega per ottenere la soddisfazione dei propri desideri materiali. Tale amore è noto come amore Rajasico. Ma l'amore che cerca Dio solo per amore dell'amore e col quale offriamo noi stessi a Lui con tutto il cuore — questo amore lo chiamiamo Sattvico.

Che tua madre sia per te un dio.
Che tuo padre sia per te un dio.
Che il tuo maestro sia per te un dio.
Che il tuo ospite sia per te un dio.

Colui che, pur trovandosi in tutte le creature, da tutte le creature è distinto, che da tutte le creature non è conosciuto, che ha come corpo tutte le creature, che tutte le creature regge dall'interno, questo è il tuo *Atman*, l'intimo reggitore, l'immortale.

Tu sei chiamato ad agire, e non solo a godere del frutto delle tue azioni. Non agire mai solo in vista del frutto della tua azione.

Se un uomo ha soggiogato se stesso ed è in pace, il suo supremo Sé è in perfetto raccoglimento, indifferente a freddo e caldo, piacere e dolore, e così pure a onore e disonore.

Dio, l'Essere Supremo, è Uno. Con il suo potere Egli crea tutti gli esseri viventi, tutti i destini delle anime condizionate, ma anche la libertà, la felicità, il dolore... e nulla di tutto ciò Lo tocca.

Anche se gli uomini non muovono un dito, il destino porge loro il frutto buono o cattivo delle azioni che hanno compiuto nella vita precedente. Ne ricevono la retribuzione nelle stesse circostanze, luogo e tempo in cui una azione, buona o cattiva, fu compiuta.

E' un raro privilegio nascere come essere umano. Più raro di ogni altra cosa è che uno nasca dotato di discriminazione. Quel grand'uomo che è nato con queste due qualifiche, deve sforzarsi di ottenere la liberazione in uno spirito di completa imparzialità.

Questo Essere è in effetti *Brahman* senza parti, senza distinzioni, senza azione: «Questo *Brahman* è me stesso». Realizzando codesta conoscenza si è *Brahman*, ciò è certo.

Quando la mente è attratta dagli oggetti dei sensi e di continuo vi pensa, la coscienza si perde come l'acqua di un lago fra l'erba alta.

Colui che considera i doveri della famiglia, i figli, la ricchezza come lo scopo ultimo della vita, senza coglierne l'aspetto trascendente, è come colui che, percorrendo le vie dell'esistenza materiale, incappa nei briganti. Se l'intera terra fosse trasformata in carta, se i sette mari fossero mutati in inchiostro e tutti gli alberi delle foreste in penne, ebbene ancora non basterebbero a descrivere la grandezza di Dio.

Colui che, al momento della sua fine, abbandonando il corpo, se ne va col pensiero rivolto a Me soltanto, entra nel Mio essere: su questo non c'è alcun dubbio. E quale sia l'Essere, pensando al quale un uomo abbandona il suo corpo alla fine, proprio quello egli consegue, poiché sempre è stato assorto in quel pensiero. Per questo in ogni momento ricordati di Me e combatti. Se avrai la mente e l'intelletto fissi su di Me, senza dubbio a Me verrai.

Se Mi si offre con devozione una foglia, un fiore, un frutto o un po' d'acqua, lo volentieri accetto quell'offerta fatta con devozione e amore. Qualunque cosa tu faccia, qualunque cosa tu mangi, qualunque cosa tu offra in sacrificio, qualunque cosa tu doni in elemosina, qualunque sia la tua pratica ascetica, fa' tutto come un'offerta a Me.

I Veda sono la manifestazione del Brahman in parole. La loro comprensione dipende dallo stato del prana, della mente, dei sensi e della consapevolezza. Ma sempre sappi che questi Veda sono come l'oceano: profondi e insondabili.

Esauriti sono i legami con il mondo per colui che ha la mente vuota per natura, che è involontariamente cosciente degli oggetti esterni, che è per così dire sveglio anche mentre dorme. Svaniti i desideri, dove sono le mie ricchezze, i miei amici, i ladri che prendono la forma degli oggetti percepiti, le Scritture e la conoscenza?

L'anima, pur risiedendo nel corpo, distaccandosi dagli influssi della materia può rimanere libera da appetiti carnali, dal senso del possesso, dalla paura della morte, così come il sole, pur riflettendosi sull'acqua, ne è distaccato.

La vita mondana ci conduce ad una destinazione, mentre la vita di meditazione ci porta in un'altra direzione. Ma coloro i quali votano se stessi ad una vita sia di meditazione sia di attività raggiungono lo stato perfetto, poiché attraverso l'attività superano l'insulto della morte e attraverso la meditazione conquistano l'immortalità (L'Uno immortale).

Come l'oro, che esiste da sé prima di essere lavorato in un monile, rimane oro una volta lavorato, anche se lo si chiama bracciale, od orecchino o collana, ed è ancora oro quando il monile viene fuso; così è per me, la causa di questo Universo: Io sono ciò che sono anche quando vengo chiamato creazione.

Dall'ira nasce l'illusione; dall'illusione la perdita della memoria; dalla perdita della memoria la cessazione della consapevolezza; in seguito alla cessazione della consapevolezza l'uomo va completamente in rovina.

Non v'è condizione migliore di quella dell'uomo generoso; non v'è sulla terra nemico peggiore della cupidigia; non v'è ornamento migliore del retto agire; nessuna ricchezza è pari all'appagarsi.

Come nel mozzo della ruota si trovano fissati i raggi, così le sedici categorie (etere, terra, acqua, mente, *prana*, ecc.) sono stabilite nel mozzo della ruota che è il *Brahman*, il Sé. Il traguardo dell'esistenza umana trasmigratoria sulla terra è la conoscenza di ciò, e conoscendolo, tu valicherai le frontiere della morte

Come l'ombra segue l'uomo ovunque vada, la distruzione segue i passi di coloro che commettono il male.

Colui che tende a realizzare se stesso fugge il contatto con l'ignoranza e moderi il più possibile la gratificazione edonistica dei sensi.

Compi il dovere che ti è prescritto, giacché l'azione è superiore all'inazione; la tua stessa vita fisica non può sussistere senza l'azione. Fatta eccezione per l'atto compiuto a scopo di sacrificio, questo mondo è vincolato all'azione, Agisci dunque per il Sacrificio, o Arjuna, libero da attaccamento.

In due sillabe è la morte e in tre sillabe è l'eterno *Brahman*. Le due sillabe nelle quali è la morte sono *mama* («mio») e le tre sillabe nelle quali è l'eternità sono *na mama* («non mio»).

I saggi hanno raggiunto lo stato di Unità, e vedono soltanto il risplendente Dio dell'Amore. Non desiderando nulla nel mondo fisico, sono diventati uno col Dio dell'Amore.

Come un oggetto è percepito in modo differente dai vari sensi, così Dio, pur essendo Uno e unico, è tuttavia percepito sotto aspetti differenti dai vari testi sacri.

Non hai udito? Tu sei la Pura Consapevolezza, la tua bellezza è infinita! Perché ti lasci sedurre dalla brama e dalla concupiscenza?

L'incapacità di nuocere è la più alta religione.

Ciò che genera la devozione è la migliore pratica religiosa. Ciò che permette l'esperienza dell'Uno dietro la molteplicità è la migliore conoscenza. Il migliore distacco è il disinteresse per gli oggetti del mondo. E da tutto questo nasce il vero splendore.

Quella cosa che brilla al sommo dei cieli, al di là di tutte le cose, oltre l'universo, oltre i mondi superni e trascendenti, questa luce in verità è dentro l'uomo quaggiù.

Asato Ma Sad Gamaya, Tamaso Ma Jyotir Gamaya, Mrityorma 'Mritam Gamaya. Om Shanti, Shanti, Shanti.
Dal non-essere conducimi all'essere; dalla tenebra conducimi alla luce; dalla morte conducimi all'immortalità!
Om, Pace, Pace, Pace.

Infanzia e fanciullezza, gioventù e vecchiaia vanno e vengono. La veglia dà luogo al sogno, e il sogno dà luogo al sonno profondo. Bene e male appaiono e svaniscono, come le increspature del Gange; ma il flusso della coscienza scorre per sempre. E' in questo senso che l'Atman è la coscienza testimone. Esso è l'eterno «Io sono».

La base della conoscenza realizzatrice del Brahman è l'austerità ascetica, l'autocontrollo con perfetto dominio, il compimento dei propri doveri senza attaccamento all'egocentrismo. I Veda sono come il tronco e la verità è la forza animatrice.

Terra, fuoco, acqua, aria - tu non sei nessuno di questi. Se vuoi essere libero, sappi che tu sei l'Atman, il testimone di tutto ciò e la cui natura è consapevolezza. Abbandona l'identificazione con il corpo, risiedi nella tua stessa consapevolezza. Immediatamente sarai felice, gioiando la pace, libero dai legami.

Come una sola luna si riflette nei molti ricettacoli che contengono l'acqua, così l'unico Sé supremo che dimora nel corpo di qualcuno è lo stesso Sé che dimora in tutti i corpi.

Tu sei il Padre di questo mondo, degli esseri mobili e di quelli immobili, e di esso Tu sei il più grande venerabile Maestro. Nessun altro è pari a Te e men che mai Ti è superiore nel triplice mondo, o Tu che hai potenza incomparabile! Perciò, inchinandomi, prostrando il mio corpo innanzi a Te, io Ti prego, Signore degno d'essere implorato! Degrati, o Dio, di essere paziente con me, come un padre col figlio, come un amico con l'amico, come un amante con l'amata.

Quando l'anima individuale, sviata dal falso ego, cade sotto il dominio degli appetiti materiali si illude di poter essere la dominatrice del proprio destino.

La giustizia (*dharma*) ha nel mondo per sua base il vero (*sathya*); la verità (*sathya*) è la radice di ogni virtù, la verità è il principio supremo sulla terra, nella verità risiede costantemente la felicità. Ogni cosa ha base nel vero; perciò l'uomo deve considerare la verità sopra ogni altra cosa.

Qui, in questo castello del Brahman (il corpo), si trova una cavità della forma di un piccolo loto. Nel suo interno c'è un piccolo spazio. Ciò che si trova in questo spazio, questo occorre cercare, questo occorre conoscere!

I sensi sono superiori agli oggetti sensibili, superiore ai sensi è il pensiero, superiore al pensiero l'intelligenza, e superiore all'intelligenza è il Sé, l'anima.

Il saggio Vamadeva dichiarò: "Mentre ero nel grembo materno compresi la nascita di tutti gli dei. Cento fortezze di ferro mi tenevano prigioniero, ma mi liberai di esse come un falco dalla gabbia." Dichiarò questo mentre era nel grembo materno. Ed avendo questa conoscenza, egli emerse pienamente risvegliato. Ed avendo ottenuto tutti i suoi desideri, egli andò oltre la morte. In verità, egli andò oltre la morte.

La liberazione arride solo a coloro che sono liberi dal dubbio; per quelli la cui coscienza è in preda al dubbio la liberazione non arriva neppure dopo molte rinascite. Per questo bisogna sforzarsi di acquisire fiducia.

Sarà beato colui che riuscirà a realizzare il Brahman mentre vive ancora da pellegrino sulla terra. Colui che non riesce a conoscere il Brahman soffrirà la massima perdita. I saggi che hanno realizzato il Brahman come il Sé in tutte le cose, dopo la morte diventano immortali.

Sappi che Egli è la fonte originaria della vita, la cui gloria permea l'intero universo; è oltre il tempo e lo spazio, Lo si scorge nel cuore in meditazione. Sappi che Egli è oltre l'albero della vita; il Suo potere fa sì che ruotino i pianeti; è tanto legge quanto misericordia, Lo si scorge nel cuore in meditazione. Sappi che Egli è il supremo Signore dei signori, il Re dei re, il Dio degli dei, il sovrano di tutto. Senza azione né organi d'azione e il cui potere viene visto in miriadi di modi.

"Chi si considera libero è libero, chi si considera schiavo è schiavo". E' quel che si dice - ed è vero: si è destinati a essere quel che si pensa.

Come nell'ambito della materia un esperto di oro sa riconoscerne la presenza nelle rocce e la tecnica per estrarlo, così colui che sa riconoscere il valore dello spirito negli esseri umani è in grado di raggiungere la perfezione spirituale.

Realizza che quello è il Brahman, una conquista che non lascia nient'altro da conquistare, una beatitudine che non lascia alcun'altra gioia da desiderare, e una conoscenza che non lascia nient'altro da conoscere.

Per colui che ha realizzato lo Yoga (o unione) le limitazioni dell'universo oggettivo cessano di esistere. Esse continuano ad esistere per coloro che non sono ancora liberati.

L'effimero non dura, l'anima invece è eterna. Coloro che sanno vedere, sanno trarre la verità da questa considerazione.

E' giusto pregare finché senti di essere distinto dal potere supremo. Ma meglio ancora è raggiungere lo stato dell'abbandono e consegnare il tuo fardello al Signore, che ti toglierà quel peso dalle spalle e ti farà sentire che tu sei in lui e che sei uno con lui.

Pratica la retta condotta, lo studio e l'insegnamento; cerca sempre la Verità; domina le passioni; controlla i sensi e la mente; sforzati sempre per la pace; servi l'umanità; abbi una buona condotta sociale. Dice Satyavacha: "Ciò che conta è solo la Verità vissuta". Taponitya dice: "Solo con l'ascesi si raggiunge Brahman". Naka dichiara: "Sapienza e insegnamento sono necessari per il progresso spirituale".

Taittiriya Upanisad, IX

«Ecco del sale. Gettalo in questa acqua e torna da me domani mattina.» Svêtakêtu fece così, e l'indomani suo padre gli disse: «Rendimi il sale che ieri hai gettato in quest'acqua». Egli lo cercò senza trovarlo, poiché si era del tutto sciolto. «Bevi un po' d'acqua presa in superficie. Com'è?» «Salata!» «Bevine ancora, prendendola a mezza profondità. Com'è?» «Salata!» «Bevine ancora, presa nel fondo. Com'è?» «Salata!» «Bevine ancora, poi torna accanto a me» «E' sempre la stessa cosa!» disse Svêtakêtu, e suo padre gli spiegò: «Proprio così, mio caro, tu non vedi l'Essere. Tuttavia egli è qui; è sostanza sottile. L'universo intero s'identifica in essa: altro non è se non la Grande Anima! E anche tu sei Ciò, Svêtakêtu!»

Chandogya Upanishad, sesto libro, 8

Come una massa di nuvole ignora il vento che purtuttavia la sospinge, così l'uomo ignora la vera essenza del tempo.

SRIMAD BHAGAVATAM, III, 30, 1

Il *Brahman* è indiviso e puro. Realizza il *Brahman* e va' oltre ogni cambiamento. Il *Brahman* è immanente e trascendente. Realizzandolo, i saggi ottengono la liberazione e dichiarano che non esistono menti separate. Essi realizzano ciò che sono sempre stati.

Amritabindu Upanishad

Le mucche hanno vari colori, ma il loro latte ha un unico colore. La conoscenza va considerata come il latte, e chi porta segni distintivi in relazione alla sua specifica conoscenza va considerato come una vacca. Il burro è nascosto nel latte, e del pari l'intelligenza è in ogni creatura. Occorre sempre burrificare l'intelligenza tramite lo spirito divenuto zangolatore.

Brahmabindupanisad, 19-20

Come l'oceano pieno e calmo, il saggio deve sempre essere tranquillo e profondo, difficile da sondare e da attraversare, con una consapevolezza interiore dell'incommensurabile e imperturbabile Sé. Come l'oceano pieno e costante, che sempre rimane lo stesso che i fiumi della terra sfocino in esso o meno, il saggio deve mantenere questa consapevolezza, anche quando gioie e dolori vanno e vengono.

Uddhava Gita, III, 5-6

Non può giungere a capire la grandezza degli spiriti superiori colui che per quanto possieda educazione, austerità, ricchezza, bellezza, giovinezza e censo, manca di buon senso ed è reso cieco dall'orgoglio.

SRIMAD BHAGAVATAM, IV, III, 17

Avendo rinunciato ad ogni desiderio egoistico, il saggio trova riposo nel Signore dell'Amore. La saggezza è il bastone che ora lo sostiene. Colui che veste i panni del mendicante mentre è ancora alla mercé dei sensi non può sfuggire ad un'enorme sofferenza. La persona illuminata conosce questa verità della vita.

Paramahamsa Upanisad, 3

Per colui che ha raggiunto una profonda fede in Dio nulla sarà troppo duro da compiere o impossibile da abbandonare, e nessun altro essere umano potrà essergli superiore.

Srimad Bhagavatam, IX, 5, 15

Egli non porta il bastone, né il ciuffo di capelli, né il cordino sacro. Egli affronta caldo e freddo, piacere e dolore, onore e disonore con calma equanime. Non è affetto da calunnia, orgoglio, gelosia, gioia o sofferenza, avidità, rabbia, infatuazione, egoismo o altri eccitamenti; poiché il *Paramahamsa* (l'uomo illuminato) sa di non essere né il corpo, né la mente.

Paramahamsa Upanisad

A te che sei privo di invidia lo mostrerò questo, ora: il più grande segreto, che è insieme consapevolezza, possedendo il quale sarai liberato dal male. Questa conoscenza è la Scienza Suprema, il Segreto Supremo, strumento eccelso di purificazione; la si può conseguire per esperienza diretta, non è opposta alla Legge, è molto facile da praticare, è immortale.

Bhagavad-Gita, IX, 1-2

L'intelletto che conosce la via dell'azione e quella dell'inazione, ciò che si deve o non si deve fare, la paura e l'assenza di paura, il legame e la Liberazione, quell'intelletto è *sattvico*.

Bhagavad Gita, 18, 30

Come la pioggia che cadendo su un terreno ineguale si disperde scendendo dai monti, così colui che vede gli oggetti diversificati si perde rincorrendoli. Come l'acqua pura rimane pura quando viene versata in altra acqua pura, così rimane l'anima dell'asceta che giunge alla conoscenza.

Kathaka Upanisad, III, 14-15

Colui che nutre l'idea di "io" agisce anche se non compie nessuna azione. Ma per il saggio liberato da ogni idea di "io", non vi è azione nemmeno quando agisce.

Astravakra Gita, XVIII, 29

"Io non sono il corpo e il corpo non è mio. Io sono la Coscienza stessa". Chi sa questo per certo è come se risiedesse nell'Assoluta Unità. Egli non ricorda cosa è stato fatto e cosa è rimasto incompiuto.

Astavakra Gita, 11, 6

Il tuo corpo, che vive fra tristezze e sofferenze e dopo la morte è buono tutt'al più come cibo per gli animali carnivori, può perire a ogni istante. Allora, se possiedi ricchezze, parenti, amici, aiuta disinteressatamente il tuo prossimo.

Srimad Bhagavatam, VI, 10, 10

L'uomo che si preoccupa insensatamente dell'identità del proprio essere è come quell'uomo che si turba perché sta sognando che gli tagliano la testa.

Srimad Bhagavatam, III, 7, 10

Di tutte le benedizioni che una persona sulla via della realizzazione trascendentale può acquisire in questo mondo, la più alta è la conoscenza, simile alla nave che ci permette di attraversare l'oceano tempestoso.

L'identificazione con il corpo, creata dal Supremo attraverso il misterioso potere della *maya*, è ciò che vincola l'uomo a nascita e morte e rinascita. Solo la conoscenza del Sé può liberarlo da quel legame.

Uddhava Gita, V, 10

Colui che, pur trovandosi in tutte le creature, da tutte le creature è distinto, che da tutte le creature non è conosciuto, che ha come corpo tutte le creature, che tutte le creature regge dall'interno, questo è il tuo Atman, l'intimo reggitore, l'immortale.

Brhadaranyakopanisad