June 2025

PREMA ANANDA VAHINI

Prema Ananda Vahini

Giugno 2023

SOMMARIO

1. **Satsang con Swamiji –** *Parliamo di Dio, saggezza e meditazione, ma cosa significano davvero queste parole?*

8. **La mia esperienza con Swamiji –** *Un estratto dal libro "Alla scoperta di Swami Premananda" di Ann Chong*

12. **Swamiji Risponde alle Nostre Domande**

14. **Messaggio per i Giovani Premananda**

"Per comprendere la potenza di Dio non servono i soldi."

- *Swamiji*

Satsang con Swamiji

Parliamo di Dio, saggezza e meditazione, ma cosa significano davvero queste parole?

(Il seguente satsang è stato tenuto da Swamiji il 19 novembre 1993 nell'Ashram)

Queste sono parole che usiamo nell'adorazione di Dio, per comprendere Dio e ricevere la sua grazia.

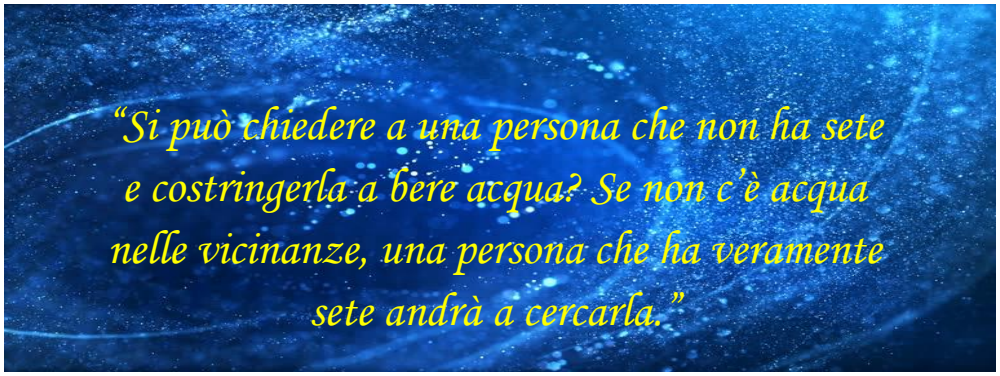
Dio è solo un nome che le persone hanno attribuito alla Divinità, un nome che usiamo quando parliamo della Divinità, ma cos'è Dio? Cosa c'è oltre la parola "Dio"? Oltre la parola c'è l'aspetto senza forma del Divino, e vi dirò come raggiungere questo aspetto senza forma.

Questo è anche ciò che avatar, *gnani*, santi e saggi, nel passato di questo paese, sono venuti a spiegare alla gente. Buddha lo fece parlando di come raggiungere la maturità attraverso la meditazione e dello stato del nirvana; Gesù Cristo spiegò magnificamente il Sanatana Dharma a modo suo, insegnando alle persone come raggiungere Dio, affinché trovassero la pace interiore, e Mohammed Nabi insegnò che il sentiero dell'amore e della fratellanza è possibile solo attraverso la spiritualità e la devozione all'aspetto senza forma e senza nome di Dio. Nell'induismo, ciò che Krishna disse ad Arjuna aiutò le persone a comprendere il significato spirituale della verità e del Sanatana Dharma.

Oggi il cristianesimo, l'islam, il buddismo e l'induismo sono le principali religioni del mondo. Dopo la vita di Gesù Cristo, alcuni dei suoi devoti vennero per diffondere i suoi insegnamenti e, grazie alla loro grande devozione per Gesù, giunsero con la sua grazia. Allo stesso modo, con la grazia del Buddha, alcuni dei suoi devoti parlarono e diffusero il suo dharma in modo meraviglioso. vennero anche i devoti di Maometto dotati di saggezza. Il numero dei devoti di questi maestri, e il numero dei *gnani*, si può facilmente contare sulle dita di una mano.

L'Islam ha una serie di regole e regolamenti. Anche il buddismo e il cristianesimo hanno le loro norme e regolamenti. Pertanto, in tutte e tre di queste religioni esistono alcuni schemi, dogmi e restrizioni.

L'induismo, d'altra parte, è come un uccello indipendente che vola libero, senza regole rigide, regolamenti o confini. Non dice: "Questa è la via, *questo* è il libro, *questa* è la spiegazione, *questo* è il galateo.



Non solo, nell'induismo non ci sarà nemmeno nessuno costretto a diventare monaco o monaca. Nel buddismo si dice che è una cosa meravigliosa se una persona della propria famiglia intraprende il sentiero del *sannyas*, perché ne trarranno beneficio le sette generazioni future.

Pertanto, anche all'età di sette anni a un bambino potrebbero già essere date le vesti e potrebbe essere mandato via per formarsi e diventare un monaco. Anche nel cristianesimo, se qualcuno desidera diventare prete o suora, riceverà prima una buona istruzione e guida, e dovrà superare degli esami. Verranno persino messi alla prova in vari modi per determinare se sono adatti a quel tipo di vita, e verrà richiesto che la persona abbia almeno un'istruzione di base.

Nell'induismo nessuno ti chiamerà o ti esorterà a diventare un monaco. Al contrario, se decidi di diventare un monaco, ti chiederanno il motivo e penseranno che tu sia un pazzo o che tu non sia nel pieno possesso delle tue facoltà mentali. Inoltre, per diventare monaco nell'induismo non ci sono requisiti di istruzione. Non ti chiederanno nulla.

Nell'induismo non esiste una regola che imponga di svegliarsi presto la mattina per andare a pregare, e un tempio non minaccerà di cancellarti dalla propria lista se non ci vai regolarmente, né ti negherà il permesso di sposarti lì. Non ti chiederanno nulla.

Ora, in molti paesi, possiamo dire di vivere in un mondo libero. Come persona libera, sei venuto qui per seguire il Sanatana Dharma di tua spontanea volontà. In questo Sanatana Dharma indù, nessuno ti dirà che devi meditare o andare al tempio o applicare la vibhuti. Non ti costringeranno a fare nulla in particolare.

Se doveste insistere su questo punto con qualcuno e chiedergli perché si applica il vibhuti, probabilmente vi direbbe che lo fa solo perché lo fanno tutti. Se dovessi porre domande simili agli indù di questo paese riguardo alle loro abitudini spirituali, il 75% di loro non saprebbe spiegare il motivo per cui fa qualcosa. Se chiedeste loro perché vanno al tempio, risponderebbero semplicemente che è ciò che facevano i loro genitori e i loro nonni. Non c'è un approccio serio alla loro religione.

Se qualcuno affermasse che da qualche parte c'è questo o quello spirito, andrebbero ad ascoltarlo, a osservare e studiare quel fenomeno, ma dopo un po' verrebbero a sapere che da qualche altra parte qualcuno sta levitando e allora andrebbero lì per imparare a farlo anche loro. Ma se una persona in meditazione si sollevasse da terra e venisse in qualche modo disturbata, potrebbe benissimo rompersi il collo! E per questo tipo di corso chiederanno una tariffa esorbitante. La gente pagherà una grossa somma di denaro solo per sollevare il proprio fondoschiena da terra di pochi centimetri per un breve periodo e riportarlo nello stesso posto! Perché non potrebbero semplicemente sedersi su una sedia! Non sto dicendo che sia sbagliato. Volendo, si può fare.

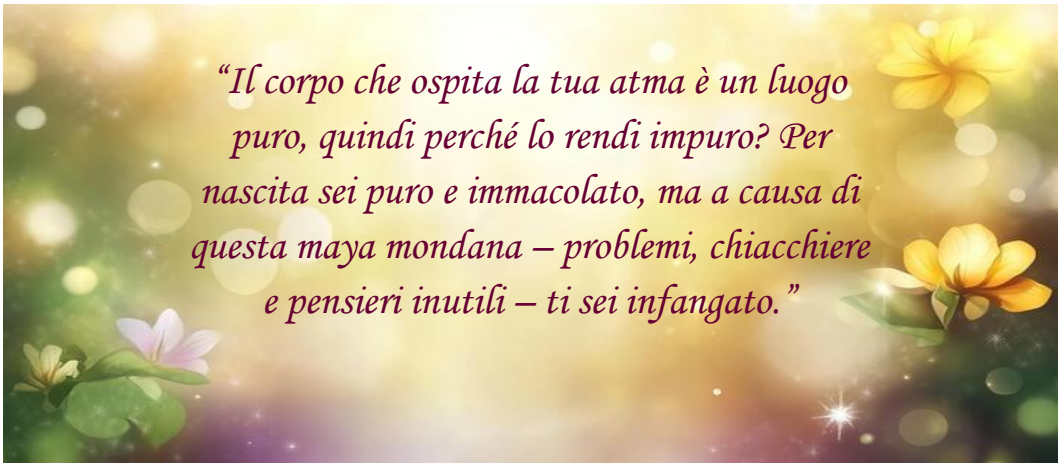
Un altro dirà: "Ti imporrò le mani sul capo, ti benedirò e vedrai la luce". L'altro chiederà stupito: "Davvero?", e chiederà a quanto ammonta la tariffa. Gli verrà detto che sono 250 sterline e poi in qualche modo troverà i soldi per provare a vedere la luce. Che poi veda effettivamente la luce o meno, i soldi sono già stati pagati e quindi dirà di averla vista. Sentendo questo, anche altri andranno a pagare 250 sterline per "vedere la luce".

Qualcun altro dirà che dalla sua bocca sgorga nettare e lo raccoglierà per voi – insieme a una tariffa; un altro ancora dirà che se vi mette le mani sulle orecchie sentirete un ronzio divino. Quello che sto dicendo è che ci sono molti modi in cui potete essere ingannati. Posso semplicemente stare zitto mentre venite ingannati? Per comprendere il potere di Dio non avete bisogno di denaro. In questo paese il denaro serve solo per comprare beni.

C'era una persona che è venuta a dire che ciò che facciamo qui è tutta una perdita di tempo e che a Madras c'è un corso dove, se paghi 2000 rupie, faranno entrare in te spiriti divini e questo ti farà crescere spiritualmente. Un'altra persona ha detto che il tuo spirito può essere estratto dal tuo corpo e trasportato in qualsiasi luogo per un po' e poi riportato indietro. Un'altra persona ha detto che con l'aiuto degli spiriti è possibile andare ovunque e vedere cosa fanno le altre persone. Potete credere a tutto questo? Allora perché dovrei essere qui? Sono nel mezzo di tutto questo, cercando di insegnarvi la spiritualità ma non vi chiederò nemmeno cinque paisa. Venite qui e, se avete il desiderio di vedere Dio, vi metterò sul mio autobus spirituale e vi

porterò direttamente da Dio. Se volete andare da qualche altra parte, allora vi dirò "*ciao*" e vi lascerò andare. (…) C'è un modo per vedere Dio e ci sono anche modi per vedere la follia, in questo mondo. Siete tutti buone atma. Non date il vostro buon atma agli spiriti maligni. Affidate il vostro atma a Dio.

Dov'è Dio? Si può costringere una persona che non ha sete a bere acqua? No, Se non c'è acqua nelle vicinanze, una persona che ha veramente sete andrà a cercarla. Lo stesso vale per una persona che è esausta: non avrà bisogno di un materasso comodo, si addormenterà ovunque e non andrà a cercare una stanza con un bel letto, l'aria condizionata e una buona zanzariera. Si dimenticherà del letto, del materasso e della zanzariera e non ascolterà ciò che sto dicendo, ma cadrà naturalmente in un sonno vero e profondo. Perché? Perché ha sonno. Ma cosa farà la persona che non ha davvero sonno? Dirà: "Posso dormire solo se ho un letto comodo. Oh, e se avessi due cuscini e una buona zanzariera, così le zanzare non mi pungeranno". Mi rimprovererà anche per aver continuato a parlare e non averla lasciata dormire. Se le chiedessi perché non dorme – dopotutto, ha tutte le comodità! – direbbe: "Quando mi sentirò stanca avrò bisogno di queste comodità per addormentarmi". Il punto è che *pensi* di avere sonno eppure cerchi una zanzariera. Tuttavia, se ti dicessi che domani morirai, terresti una bara pronta in casa tua? No. Ciò che vogliamo e ci aspettiamo in questo mondo è il comfort, un comfort eccessivo.



Alcuni dei miei devoti sono benestanti – uno è un giudice, uno un armatore e un altro un ministro – se chiedessi loro di non dormire su un letto, mi ascolterebbero? No, andrebbero a cercare un letto comodo, una stanza con l'aria condizionata, un edificio in cemento ecc. Se una zanzara li punge, si sentiranno come se gli fossero stati prelevati due litri di sangue e schiacceranno la povera zanzara.

Pensate ai polli, alle capre, alle mucche o agli altri animali che mangiate: li lascereste andare anche se pensassero di voi la stessa cosa che voi pensate delle zanzare? Anche loro temono che tutto il loro sangue stia uscendo e che questo malvagio individuo li stia mangiando. Ma li lascereste andare? No, e se anche ci pensaste, sarebbe solo dopo il fatto. Dite di avere un cuore, ma mi chiedo dove sia. A volte diventate egoisti, mettete da parte il cuore e mangiate il pollo o la capra. Direte che è salutare, ricco di multi vitamine. Ora gli americani dicono che mangiare carne non

fa bene al cuore. Vi farà solo lasciare questa terra in fretta, quindi perché mangiarla? Vi dà troppo colesterolo, che dicono non faccia bene al cuore, poiché ostruisce le arterie. Quindi, pensate bene prima di mangiare. Mi chiedo: se non avete un cuore, perché dovreste mai aver bisogno di mangiare una capra?

Lasciate che vi dica una cosa: quando gli esseri umani muoiono, ci sono i cimiteri dove seppellirli. A noi non piace andarci perché si dice che ci siano degli spiriti. Ma io dico che gli spiriti sono lì, nel vostro cuore. Se avete tutti questi polli, capre e maiali dentro lo stomaco, non è forse un cimitero molto più grande?

Il cimitero per gli esseri dotati di cinque sensi è qui [nello stomaco] e il cimitero per gli esseri dotati di sei sensi è laggiù. L'essere umano dotato di sei sensi distingue il bene dal male; può provare gioia e dolore ed è in grado di fare delle scelte. Ma non permettiamo agli animali dotati di cinque sensi di esprimere i propri sentimenti, prendiamo semplicemente un coltello e li facciamo a pezzi.

Il corpo che ospita la vostra atma è un luogo puro, quindi perché lo rendete impuro? Per nascita siete puri e immacolati, ma a causa di questa maya mondana – problemi, chiacchiere e pensieri inutili – vi siete sporcati.

Tutti voi qui avete questo desiderio di vedere Dio. Sebbene abbiate questo desiderio, non siete pronti a fare ciò che serve per raggiungerlo.

A chi sa nuotare non c'è bisogno di insegnare a nuotare. Se una persona che non sa nuotare viene spinta in acqua da un buon nuotatore, in qualche modo agiterà braccia e gambe per cercare di raggiungere la riva, oppure quella persona può avere fiducia che chi l'ha spinta la salverà.

Allo stesso modo, quando vi spingo nella spiritualità, non ho remore, perché sono un eccellente nuotatore nel mare della spiritualità e, se vi trovate in difficoltà, so esattamente come salvarvi. Ho fiducia. Quindi non dovete aver paura, anche se l'acqua è profonda.

Una persona che non sa nuotare ha paura di entrare in acqua a causa dell'attaccamento alla propria vita. Una persona sul sentiero spirituale ha paura di procedere su quel sentiero a causa dei propri attaccamenti mondani. Dite di essere pronti ad abbandonarvi a Dio, ma in realtà non *volete* abbandonarvi per vedere Dio. Da un lato vi state abbandonando, ma dall'altro desiderate un letto comodo e una buona rete, una bella tazza di tè, un frigorifero e così via. È davvero necessario?

Non siete ancora pronti a rinunciare ai vostri attaccamenti. Non pensare che io stia cercando di impedirvi di spendere i vostri soldi, dopotutto sono vostri. Va bene spenderli, ma spendeteli per le vere necessità, come il cibo, la biancheria da letto e un posto dove stare.

Vi direi mai di spenderli per cose che potrebbero farvi del male? Potreste avere voglia di fumare o bere alcolici, e trovare la scusa che è perché siete stanchi. Perché vi inventate questa scusa? È perché non siete pronti a cambiare. Non vivremo 150 anni, quindi, durante la vostra permanenza, dovreste cercare di vedere Dio. E se volete vedere Dio, dovreste seguire il sentiero che conduce a Lui.

Se voglio andare a Madras ma salgo sull'autobus diretto a Madurai, arriverò a Madras? Salgo sull'autobus diretto a Madurai e poi rimprovero l'autista perché non sta prendendo la strada giusta!

Una cosa che dovreste capire è che se volete seguire il sentiero spirituale dovete salire sull'autobus spirituale. Se volete andare nel mondo, allora prendete l'autobus mondano. Ma voi salite sull'autobus spirituale e poi passate a quello mondano; prendete due autobus e così vi confondete. Per due giorni prendete un autobus e gli altri due giorni prendete l'altro. Dove state andando? Dove scenderete? Cosa otterrete e come?

(...) L'Hindu Sanatana Dharma non ha alcuna regola che imponga di adorare Dio, né di fondersi con Lui. Se lo desiderate, se siete interessati a conoscere la verità, venite e vi sarà mostrata, le porte si apriranno, la verità sarà rivelata, otterrete la saggezza e conoscerete la devozione. Ma prima di bussare alla porta, stabilizzate la vostra mente in modo da non voltarvi indietro in seguito.

Il vostro mondo è bellissimo, pieno di persone ancora più belle e di molti milioni di animali – inclusi animali umani, cani umani, diverse specie di esseri umani e anche veri esseri umani. Coloro che vivono come veri esseri umani, lo fanno secondo i valori umani. Coloro che non vivono secondo i valori umani, sono come animali umani.

Oggi, ciò che voglio sottolineare è che se una persona desidera conoscere la verità interiore, vedere Dio, raggiungerlo e sentirlo, se desidera meditare per attivare la kundalini ed ottenere l'illuminazione: l'unica via è partecipare ai satsang, cantare i bhajan, eseguire abhishekam, rituali e puje, e recitare il nome di Dio. Potete intraprendere uno qualsiasi di questi percorsi e realizzare il Divino, realizzare la verità o raggiungere la saggezza. Attraverso tutte queste pratiche si può raggiungere uno stato superiore. Questi sono i molti sentieri che alla fine conducono al Divino. Non potete raggiungere Dio attraverso il potere di guarigione, né salendo e scendendo in levitazione, né attraverso gli spiriti. Spendendo denaro per le pratiche spirituali non potete raggiungere uno stato superiore.

Tutti voi qui presenti siete nati in luoghi diversi, ed è il potere di Dio che vi ha portato qui. Mentre vi guardo tutti, cosa devo fare? Penso che dovreste avere tutti una bella vita. Vi esorto

ad avvicinarvi a Dio, ad andare verso Dio. Avvicinandovi a me vi avvicinate solo a un corpo umano – anche se il potere di Dio è in questo corpo, è comunque un corpo umano. È mio dovere dirvi come raggiungere Dio.

Sorridete sempre; non pensate troppo! Non leggete troppi libri; non affaticatevi la mente inutilmente. Questo libro, quel libro; questo santo, quel santo – non fate paragoni. Tutti questi sono pensieri inutili. Avete una buona intelligenza, una buona devozione, una buona mente e un buon cuore. Se sono stati offuscati da questo mondo, potete purificarli. L'unico modo per purificarli è attraverso la devozione.

Prima che ve ne andiate, vorrei lasciarvi un messaggio. Questo messaggio non è mio, è dato da Dio. Non voglio farvi credere che io sia Dio. Le persone sono capaci di vivere in modo divino. Si dice che gli avatar siano Dio, che i grandi santi siano Dio, ma usare la parola "Dio" non è necessario. Chiamando una persona Dio, diventerà forse come Dio? Siate come un essere umano ordinario e ripulite la vostra pura atma.

Perché rendervi un grande uomo o una grande donna in questo mondo, dicendo che siete Dio e che nulla è al di là di voi? Che cos'è Dio? Che cos'è un essere umano ordinario? Se Dio nasce come essere umano, chiunque esso sia, allora anche quella persona è un essere umano ordinario.

Gesù è nato come essere umano e quindi era umano. Il mondo lo vedeva come un essere umano, proprio come vedeva Buddha, Maometto e Krishna. Anche se avevano la divinità in loro, non la mostravano e vivevano come esseri umani. Vivevano vite umane e agivano come esseri umani normali – la Divinità vivente sotto forma di normali esseri umani.

È possibile comprendere la verità che sta dietro a tutto questo? Col tempo lo capirete. Continuiamo domani, ora vi sta venendo sonno. Il letto vi chiama e la mente vi supplica di riposare un po'. Quindi riposate il corpo e la mente.

Pensate a ciò che ho detto: se lo trovate buono, accettatelo, altrimenti lasciatelo andare.

Non lasciate che vi confonda. Siate sempre felici; vivete con un sorriso gioioso.

Mantenete la vostra mente pura. Anche se vi sentiste arrabbiati, non datelo a vedere.

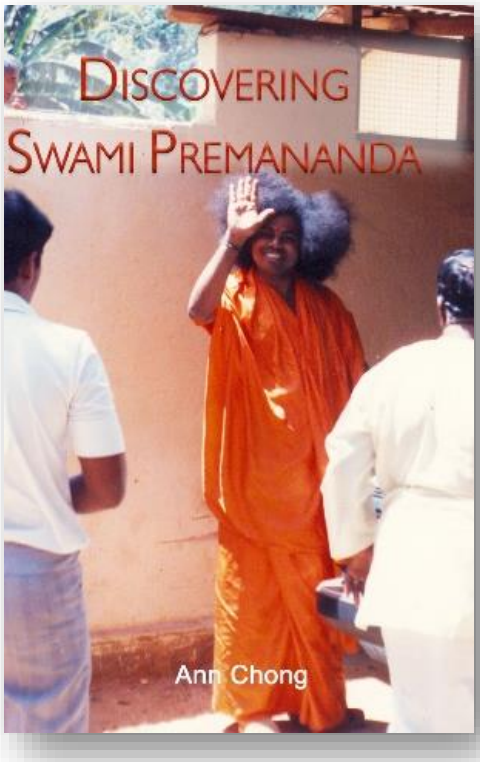
Non mostrare alcun egoismo. Non cercare difetti negli altri; non alimentare l'inimicizia.

La spiritualità è beatitudine; la beatitudine è grazia!

La mia esperienza con Swamiji

Un estratto dal libro "Alla scoperta di Swami Premananda"

scritto da Ann Chong



In questo libro l'autrice, originaria di Singapore, racconta il periodo straordinario trascorso con Swamiji in Sri Lanka, nei primi anni '80, oltre a fornire alcune informazioni sulla sua vita e sui suoi insegnamenti e a riportare diversi racconti affascinanti delle esperienze vissute da alcuni devoti di lunga data con Swamiji.

Attualmente è disponibile in inglese, italiano e tedesco.

Chi è Swami Premananda?

Mi trovavo a Whitefield, Bangalore, quando sentii parlare per la prima volta di Swami Premananda. La foto che mi fu mostrata era una piccola istantanea di un adolescente. Sebbene avessi sentito parlare un po' del suo dono divino, non riuscivo a visualizzarne la portata né potevo immaginare che avrei mai avuto la fortuna di vedere da vicino dei veri e propri miracoli.

Non potevo nemmeno immaginare che un giorno sarei diventata una devota fervente. Semplicemente non avevo idea di come sarebbe stato incontrarlo. Non avevo mai parlato con un maestro religioso indù, e certamente non con uno dotato di un tale dono divino.

È stato solo dopo aver incontrato Swami alcune volte che ho compreso appieno quanto fossi stata fortunata la prima volta che l'ho incontrato. Come ho raccontato prima, è stato un incontro che non avrebbe potuto avvenire così facilmente e convenientemente se non per il destino divino. Era forse scritto che ci saremmo incontrati?

Ricordo quel primo incontro molto chiaramente. È un'immagine che mi torna in mente e che rivivo molte volte, ogni volta che mi siedo a meditare. All'inizio, ogni volta che iniziavo a meditare, il ricordo di questo darshan (l'occasione di vedere una persona santa) mi provocava un flusso inspiegabile di lacrime. Non erano lacrime ordinarie perché i miei occhi non erano mai gonfi né sentivo alcun bruciore. Più tardi, quando ebbi il piacere e il privilegio di incontrare Swami Shantananda, che ha molti seguaci in tutto il mondo, egli spiegò che le mie lacrime erano una purificazione della mia anima e che, sebbene fossero fastidiose, sarebbero scomparse man mano che fossi diventato più esperto nella meditazione. Swami mi avrebbe dato la stessa spiegazione quando andai a trovarlo nel 1980.

"Sarva Matha Shanti Nilayam" – L'ashram di Swamiji a Matale, Sri Lanka

Il 13 dicembre 1979, arrivai a casa del signor C. Shanmuganayagam, in Hultsdorf Street, a Colombo, dove Swami era allora ospite. Il signor Shanmuganayagam accolse me e il mio compagno e scambiammo qualche parola informale. Poi si unì a noi il signor A. Sivagnanam. All'epoca non era ancora il segretario di Swami, ma semplicemente un devoto intimo, poiché ricopriva ancora la carica governativa di ingegnere elettrico capo. Il signor Sivagnanam annunciò che Swami sarebbe sceso a breve per unirsi a noi.

Non avevamo aspettato a lungo quando sentii dei passi sulle scale di legno. Eravamo seduti nella sala e, da dove mi trovavo seduta nella posizione del loto, potevo vedere chiaramente la scala. Osservai la figura di corporatura media che scendeva. Vidi un giovane dinamico, vestito di rosso, con una chioma riccia e una corta barba riccia, che scendeva le scale con passo deciso e sicuro. Si diresse verso la sala, con le mani giunte e appoggiate sul ventre.

Ci alzammo in piedi. Unii le mani e lo salutai come avrei fatto con qualsiasi anziano indiano. Ci mise subito a nostro agio e iniziammo a parlare. Ricordo di avergli chiesto se conoscesse davvero il mio futuro. Mi rispose che non solo conosceva il mio futuro, ma anche il mio passato.

Ha poi parlato della mancanza di consapevolezza delle persone riguardo a ciò che va oltre e a ciò che è raggiungibile. Per illustrare il concetto, ha allungato la mano destra e ha materializzato prima della polvere di sandalo e poi un bastoncino di sandalo, che sono stati fatti passare in giro per un'attenta ispezione e successivamente donati a me.

Mentre lo ascoltavo, mi sentivo molto serena e calma. Non provavo alcun timore reverenziale e gli parlavo come se fosse un vecchio amico. Il mio amico era più rispettoso. Più tardi mi rimproverò e disse che Swami mi trattava come un genitore indulgente che tratta un bambino. Forse aveva percepito il nostro rapporto e si sentiva escluso.

Che fosse così o meno, i miei piani per le vacanze furono stravolti poiché abbandonai i passatempi turistici per recarmi all'ashram di Matale. Swami mi assecondò rendendosi disponibile ogni volta che andavo a trovarlo. Verso la fine della mia visita in Sri Lanka, rimasi all'ashram per tre giorni e quando partii, fu uno dei momenti più tristi della mia vita. Piansi e Swami mi confortò dicendomi che sarei tornata per i festeggiamenti del suo compleanno, l'anno successivo.

Per pura coincidenza, l'anno successivo le mie vacanze scolastiche caddero proprio nel giorno del suo compleanno. Durante il mio soggiorno di sei settimane all'ashram incontrai molti devoti srilankesi e alcuni stranieri.

I devoti erano ansiosi di raccontare le loro esperienze con Swami e io ero particolarmente interessata a saperne di più sui primi tempi, quando aveva fondato l'ashram.

Così abbiamo trascorso molte ore piacevoli: loro parlavano e io ascoltavo e facevo domande. Come me, alcuni degli stranieri presenti avevano sentito parlare di Swami mentre si trovavano a Whitefield o a Puttaparthi, in India. Altri avevano sentito parlare di Swami al loro arrivo in Sri Lanka. Erano tutti venuti per vedere Swami e alcuni sono rimasti per mesi prima di tornare a casa.

Ogni volta che era giunto il momento di partire, si sentivano tristi. Forse prevedevano che la sua presenza fisica gli sarebbe mancata e trovavano straziante staccarsi da un uomo dotato di grande spiritualità che trovava il tempo, anche se non quando glielo si chiedeva, per parlare con loro o aiutarli personalmente.

Molti devoti stranieri partono in lacrime per contare i giorni che mancano al loro ritorno, perché sentono la mancanza della gioia di stare in sua presenza. Gli stranieri mi chiedevano spesso cosa ne pensassi di Swami e trovavo estremamente difficile esprimerlo a parole.

Ogni volta che la mia famiglia e i miei amici venivano a sapere dei miei imminenti piani di andare in Sri Lanka, non mancavano mai di chiedermi il motivo per cui intraprendessi l'ennesimo viaggio.

Nella maggior parte dei casi non riuscivano a capirlo; forse perché non riuscivo a trasmettere i miei sentimenti del magnetismo che mi attirava verso Swami e l'ashram di Matale, rinunciando alle comodità personali e domestiche per uno stile di vita estraneo a quello che conducevo a Singapore.

Il signor Sivagnanam mi diceva spesso che in qualche vita precedente dovevo essere venuto in India e in Sri Lanka e aver conosciuto Swami. Qualunque cosa fosse, devo aver fatto qualcosa di buono in questa vita o nelle vite precedenti per meritare questo stretto legame con Swami.

Durante il mio soggiorno sono stata trattata come un membro della famiglia ed è stata un'intimità che non mi aspettavo. Ho conosciuto Swami molto più di quanto pensassi fosse possibile. Mi ha permesso di stargli vicino.

Swamiji in Sri Lanka

È un uomo straordinario. Ha un'energia sconfinata: gestisce gli ashram di Matale, Puliyankulam e Jaffna e si prende cura del benessere di tutti coloro che sono sotto la sua guida. Qualunque cosa gli venga chiesta, di solito la concede, e si impegna al massimo per accogliere tutti i visitatori, i bambini svantaggiati o gli orfani bisognosi di una casa. Per questi ultimi è sia padre che madre e si assicura che ricevano un'istruzione completa, seguendoli da vicino.

Swami è anche giocoso. Ama fare scherzi e prendere in giro. Sono stato il bersaglio di molti dei suoi scherzi e lui spiegava sempre che ogni sua azione aveva un significato. A volte era difficile per i presenti non intervenire quando vedevano Swami che mi prendeva in giro.

Un esempio è stato quando lo hanno visto bagnarmi improvvisamente con l'acqua. Non capivo il motivo, ma in seguito ho appreso che bagnarmi era il suo modo di compiere su di me i "riti del bagno".

Ciò significava che tutto ciò che era necessario per completare la mia iniziazione era l'imposizione delle sue mani sulla mia fronte mentre recitava un mantra. Era un tipo di iniziazione che non mi sarei mai aspettata. Era forse per offrirmi un'altra esperienza da ricordare ogni volta che mi trovo lontano dall'ashram?

Swamiji Risponde alle Nostre Domande

Come si fa a sapere quando il proprio karma è esaurito?

La filosofia indù tratta ampiamente del karma e si ricollega alla teoria darwiniana dell'evoluzione. Esistono vari modi in cui un essere umano può evolversi. Una volta raggiunta la nascita umana, se una persona è costantemente in sintonia con Dio, non potrà esserci una rinascita futura. Ecco perché si dice che se ci si reca nella città santa di Benares e ci si immerge nel sacro fiume Gange, non si avranno più future rinascite.

Il significato più profondo di ciò è che, idealmente, durante un simile pellegrinaggio si dovrebbe pensare costantemente a Dio e compiere il bagno sacro per purificarsi dai propri karma. Il fatto stesso di compiere questo gesto purifica, poiché si è completamente immersi nei pensieri rivolti a Dio. Pertanto, quando una persona è totalmente immersa nel Divino, non rinascerà e gli effetti karmici vengono annullati.

Se una persona continua a compiere azioni sbagliate è perché è stato predestinato da Dio, a causa del karma, o perché ha scarso controllo sulla propria mente?

Ci sono milioni di esseri umani nel mondo e ogni individuo pensa in modo diverso. Non esistono due persone che pensino allo stesso modo. Pertanto, non puoi aspettarti che tutti gli esseri umani pensino come te. Poiché le persone pensano in modo diverso, non è possibile unificare i processi mentali di tutti. Qualunque cosa una persona possa pensare, un'altra la contraddirà o la criticherà. Ogni persona agisce secondo la propria coscienza e crede che ciò che pensa o fa sia giusto. Poiché il comportamento di una persona non è conforme agli standard che hai in mente, la criticherai semplicemente perché non la pensa come te.

Pertanto, la mia risposta alla tua domanda è che non si tratta né degli effetti del loro karma né delle conseguenze delle loro azioni passate, né tantomeno di un loro errore. È semplicemente il livello di sviluppo raggiunto da quella persona. Pensano in quel modo perché si trovano in quella fase della vita. Tu non sei in grado di comprendere il livello specifico in cui si trova ciascuna persona e per questo trovi da ridire. Se fossi abbastanza evoluto da comprenderlo, non ci sarebbe alcun problema.

Se i peccati vengono perdonati da Dio, perché dovrebbe esistere il karma?

Tutte le religioni parlano della confessione dei peccati e del perdono di Dio. Che posto ha, quindi, il karma nella vita dell'essere umano? Ciò che non può essere risolto dall'essere umano è karma, ma non dobbiamo dimenticare che esiste un essere in grado di risolvere questo karma, ed è Dio stesso. Se esiste Colui che ci ha creati, Colui che ci guida, Colui che è la fonte di tutte le nostre azioni, allora deve essere possibile per Lui cambiare il nostro essere, i nostri atteggiamenti e i nostri modi di agire. Ecco perché chiediamo a Dio il perdono per le nostre colpe, eppure nella maggior parte dei casi ripetiamo il peccato e di conseguenza attiriamo su di noi ulteriori peccati. Ovviamente, se dopo aver chiesto perdono non ripetiamo il peccato, allora non si incorre nelle conseguenze di ulteriori peccati (non commessi).

Se commettessimo un grave peccato a nostra insaputa, ci sarebbe perdonato, ma se commettiamo un danno premeditato con intento malvagio, allora dobbiamo subire l'effetto karmico di tale azione. Non pensate semplicemente che, poiché chiedete perdono a Dio, tutto il vostro karma sia giunto al termine. Esso persisterà, ma dovete ricordare che se pensate a Dio e procedete sul sentiero della preghiera e della devozione, è possibile che non commetterete troppi errori. In un ambiente spirituale le possibilità di sbagliare sono ridotte.

Qual è l'effetto spirituale del cantare i bhajan?

Proprio come il cibo sano ha un effetto benefico sul corpo, cantare i bhajan è come un buon cibo o un "tonico" sul sentiero spirituale. Mentre pensiamo al nome del Signore e cantiamo i bhajan, tutte le qualità negative in noi vengono eliminate. Pensare al nome del Signore mentre cantiamo ci porterà pace mentale, e così la bhakti aumenta e ci sviluppiamo spiritualmente. Inoltre, cantando i nomi di Dio, si creano determinati effetti vibratori nella propria casa che aiuteranno sia voi che l'ambiente in cui vivete.

Cantare i bhajan è un modo semplice per avvicinarsi a Dio e sviluppare la *bhakti*, ovvero la devozione. Sono molte le persone che hanno raggiunto la realizzazione del Sé attraverso il canto dei *bhajan*; ad esempio, Mirabai, che ha attirato a sé il Signore Krishna grazie al suo costante canto di inni devozionali con la massima *bhakti*.

Cantare i *bhajan* aiuta a evitare discorsi e pensieri superflui. Anche solo ascoltare i *bhajan* cantati da altri ci dona una sensazione interiore di pace. La *bhakti* è uno stato d'essere meraviglioso. Per conoscere questo stato bisogna sperimentarlo di persona. Non si può comprendere un sapore se non lo si è provato. Se si beve del latte molto caldo, non si riesce a percepirne il sapore e brucia la lingua. Dovreste imparare a bere il latte lasciandolo prima raffreddare. Bisogna farlo bollire, ma bisogna anche lasciarlo raffreddare. Poiché si ha tanta fretta, non lo si lascia raffreddare e quindi lo si beve bollente. Allo stesso modo, una persona è come il latte bollente che ha bisogno di raffreddarsi. Attraverso il canto del nome del Signore, la mente si raffredderà; cantare i *bhajan* ha questo effetto rinfrescante.

Premananda International Youth

Messaggio per i Giovani

Per conseguire un obiettivo, bisogna rinunciare a qualcosa, solo così lo si potrà raggiungere. Tuttavia, se ci si limita a sognare di raggiungere qualcosa, vivendo nel frattempo una falsa felicità e senza rinunciare a nulla, non si riuscirà a ottenere nulla, anche se ci si impegna al massimo.

Questo vale sia nella vita mondana che nella meditazione. Rinunciare a ciò a cui si deve rinunciare e fare ciò che bisogna. Allora avrete successo.

Potreste aver compiuto molti studi superiori e acquisito molta conoscenza, ma è comunque bene raccogliere esperienza dalla vita. Le diverse qualità degli altri vi daranno esperienza di vita, e il modo migliore per conoscere le persone è attraverso la comprensione. Se leggete delle vite di persone grandi e colte, scoprirete che molte erano disilluse e stanche della vita mondana. In questo modo, il desiderio mondano ha fatto loro un dono.

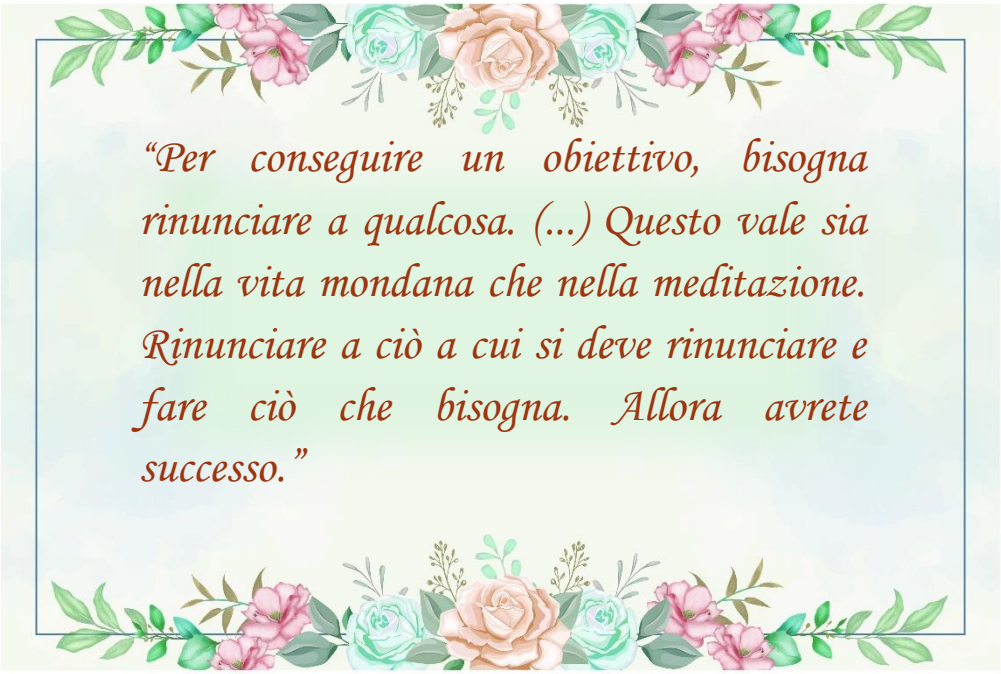
Osservate tutto con attenzione. Il Divino è in ogni esperienza.

> *"Le parole di un anziano trasmettono cento volte più esperienza di quante se ne possano trovare nei libri. Ogni volta che vi danno un consiglio, vi prego di ascoltarli con attenzione. Allora anche voi diventerete saggi."*

Da giovani potreste aver sofferto in molti modi nella vostra vita sociale e potreste esservi sviluppati in direzioni diverse. Potreste esservi lasciati trascinare in una direzione verso cui la vostra mente vi ha erroneamente condotti. Lasciatevi il passato alle spalle e prendete una decisione. Riflettete sulla vostra vita, e poi, lentamente, molto lentamente, fate un passo avanti. Perseguite una buona condotta morale. Quindi, con pazienza, dedicatevi con tutto il cuore all'apprendimento.

Soprattutto, adorate Dio ogni giorno. Di conseguenza, quando vi guarderete allo specchio, vedrete una bellezza rinnovata nel vostro riflesso. E, quando vi volterete, vedrete volti brutti che parlano senza virtù e che vi guardano con grandi sospiri. Abbandonate la via breve, tracciate una via lunga e seguitela.

Questo vostro cambiamento determinerà persino i prossimi yuga.



Ogni mese evidenziamo una grande qualità di un Giovane Premananda

Questo mese:

Sorridere con il sorriso Premananda!

Per prima cosa dovete essere positivi. Pensate: "Insieme ce la possiamo fare!" A tutti voi piace Swamiji e credete a ciò che vi dice perché è un uomo dotato di buon senso. Quindi, per prima cosa dovete pensare che potete mettere in pratica i suoi consigli. Ce la potete fare! Sorridete! Il vostro primo pensiero può essere un sorriso. Pensate a me: io sorrido sempre con il sorriso di Premananda! Quel sorriso felice che scaturisce da un cuore traboccante d'amore per tutti. Guardate tutte le immagini dei santi di tutte le religioni: hanno forse un'espressione triste? No, sicuramente sorridono e sono sereni. Le immagini delle divinità che vi ispirano devozione: quelle divinità sono forse infelici? No, sicuramente sorridono con amore o hanno un'espressione serena. Ecco un altro dei miei segreti: quando sorridete sinceramente a tutti, neutralizzate le loro qualità negative e create un'atmosfera favorevole alla positività.

"Quando sarai stanco di questo mondo, stanco di correre in tutte le direzioni, allora lega la tua mente all'Essere Supremo e ti fonderai in un tutt'uno con la sua grazia e saggezza divine."

- Swamiji