

Dr. Shuddhananda
Bharati

I Segreti
della
Sadhana



ASSA
Editions

A

chi cerca

Autenticità,

Pace e Beatitudine

Dr. Shuddhananda Bharati

Note dell'Editore

Il termine "Sadhana" significa sforzo, conseguimento di un obiettivo. È lo sforzo che si compie per trovare se stessi e raggiungere la perfezione dell'umano attraverso l'unione con il Divino.

Questo libro sarà molto utile a tutti coloro che aspirano a intraprendere il cammino verso la perfezione. La prima parte del libro rappresenta un contributo alla stesura del *Kalyana Kalpataru*.

La seconda parte, "Suggerimenti per la Sadhana", è tratta dalle lettere scritte dallo *Swamiji* agli amici prima del 1929.

Questo libro sulla Sadhana dello Yoga è scritto in uno stile fluido ed è un piccolo concentrato di infinite ricchezze. Ogni singola parola che esce dalla bocca dell'autore è il frutto della realizzazione del sé. Per coloro che cercano l'Autenticità, la Pace e la Beatitudine questo pratico manuale è una vera benedizione.

È con grande piacere che presento a voi lettori questo trattato su *I Segreti della Sadhana*. Grazie, Dr. Shuddhananda Bharati, per averci trasmesso *I Segreti della Sadhana*. La prima edizione del libro è stata pubblicata il 10 gennaio 1944.

Christian Piaget



Prefazione

L'energia di questo grande saggio, Dr. Shuddhananda Bharati, si rivela fin dalla prima pagina e nel corso dei suoi scritti.

Un cammino verso la Verità

Un cammino verso Sé

Un cammino verso Dio

Con grande semplicità, giorno dopo giorno, ascoltando il corpo e le sue necessità, la fede cresce nella presa di coscienza.

I Segreti della Sadhana ci aiutano ad aprire il nostro cuore.

Questo libro è un messaggio per l'umanità, è Pace per Tutti, in perfetta armonia.

Sylviane Reymond

Canto dell'Unità

Unitevi, unitevi, oh anime
Unitevi e fate la vostra parte
Unitevi nello spirito, unitevi con il cuore
Unitevi nel tutto e nelle sue parti
Come le parole, gli accordi e il senso del canto
Che l'Est e l'Ovest si uniscano e vivano a lungo
Gli alberi sono tanti, il bosco è uno
I rami sono tanti, l'albero è uno
I fiumi sono tanti, il mare è uno
Le membra sono tante, il corpo è uno
I corpi sono tanti, il Sé è uno
Le stelle sono tante, il cielo è uno
I fiori sono tanti, il miele è uno
Le pagine sono tante, il libro è uno
I pensieri sono tanti, il Pensatore è uno
I sapori sono tanti, il palato è uno
Gli attori sono tanti, il dramma è uno
I paesi sono tanti, il mondo è uno
Le religioni sono tante, la verità è una
I saggi sono tanti, la saggezza è una
Gli esseri sono tanti, il soffio è uno
Le classi sono tante, la scuola è una
Trovate l'Uno dietro la moltitudine
Allora vivrete una vita serena e armoniosa.

Inno della pace

Pace per tutti, pace per tutti
Per tutti i paesi, pace
Gioia per tutti, gioia per tutti
Per tutte le nazioni, gioia
La pace di un roseo mattino
La gioia di un'estate lieta

(Pace per tutti)

Tutti per uno e uno per tutti
È questa la regola d'oro
Vita e Luce e Amore per tutti
Per tutti coloro che vivono il nostro amore
(Pace per tutti)

Lavoro e cibo e vesti per tutti
Parità per tutti
Salute e casa e scuola per tutti
Un mondo felice per tutti
(Pace per tutti)

Niente più ricchi oziosi, niente più mendicanti
Tutti i lavoratori sono uguali
Niente più lacrime, niente più paure

Il cuore è ricolmo di allegria
(Pace per tutti)

Niente più minacce atomiche, niente più
grassi profitti
Niente più demoni della guerra
Come le foglie degli alberi, come i raggi
del sole
Siamo una sola comunione,
Una sola comunione Divina
(Pace per tutti)

Il bene in te è il bene per tutti
La tua vita è la vita per tutti
Il Dio in te è il Dio per tutti
Il tuo amore è l'amore per tutti
(Pace per tutti)

Uomo, donna o altro essere vivente o inanimato
Questa vita collettiva è l'ideale
Questa Vita Universale è l'ideale
A Nord come a Sud, a Ovest come a Est
(Pace per tutti)

Pace per le piante, gli uccelli e le belve
Per le colline, i ruscelli e i boschi
Pace ovunque viviamo: terra, aria e acqua
Una pace dinamica vediamo

Pace per tutti, pace per tutti
Pace Immortale per Tutti



Coraggio!

La notte è passata
La catena della schiavitù
È ormai spezzata –
Sono pieno di coraggio!

Nella pace del mattino
Si leva un sole dorato;
Come un leone sovrumano
Per realizzare il mio sogno.

La speranza sorride
Come un bambino docile
Che gioca nell'infinito
Con un astro ardente.

Il mio viaggio è finito;
Assaporo il tempo;
L'universo è il mio nido;
L'eterna primavera.



Presentazione del
Dr. Shuddhananda Bharati
11 maggio 1897 - 7 marzo 1990

Il saggio dell'età cosmica

Già ultranovantenne, *Kavi Yogi Maharishi*¹ Shuddhananda Bharati lavora ancora come un ventenne nella scuola da lui fondata nell'India del Sud. A chi gli chiede l'età, risponde: "La mia età è il Coraggio!" Lo yogi ha scritto svariate decine di opere in inglese, tamil, hindi, telugu e sanscrito, oltre a canti e poemi in francese, da lui appreso a Pondicherry.

L'opera principale di quest'uomo conscio della presenza di Dio in sé, intitolata *Bharata Shakti* (in 50.000 versetti), descrive il suo ideale: una sola umanità che vive in comunione con Un Solo Dio in un mondo trasformato! In questo testo monumentale

¹ Grande poeta divino, visionario, saggio. Il Glossario alla fine del libro definisce alcune tecniche o parole in sanscrito e presenta alcuni dei personaggi citati.

e unico, lo yogi dipinge su una tela allegorica l'essenza di tutte le religioni, di tutti i profeti e santi, di tutti gli approcci allo Yoga e di tutte le culture.

L'impegno dell'autore è riassunto nel suo libro autobiografico *Experiences of a Pilgrim Soul*. I tre poemi citati all'inizio sono un'espressione perfetta del suo ideale.

Il suo mantra, *Om Shuddha Shakti Om*, nutre la nostra anima e guida i nostri passi verso la gioia interiore (*ananda*). Significa: la luce della Grazia e l'energia dell'Onnipotente supremo assoluto ci inondano di pace, beatitudine e prosperità!

Che la bellezza e la grandezza d'animo di Shuddhananda Bharati fioriscano e profumino la Terra intera con il suo divino messaggio e il suo fulgore spirituale unificatore e benevolente!

Editions ASSA



Capitolo I

La Sadhana

1. Che cos'è la Sadhana

Il termine "Sadhana" significa sforzo, conseguimento di un obiettivo. È lo sforzo che si compie per trovare se stessi e raggiungere la perfezione dell'umano attraverso l'unione con il Divino. Come un fiume si fa strada attraverso le asperità della natura per perdersi infine nella vastità dell'oceano, così l'animo umano si fa strada attraverso le incognite del Destino e le vicissitudini della vita per arrivare a perdersi in un oceano assoluto di pace, beatitudine e verità. Il fine delle acque è il mare. Il fine dell'Uomo è Dio. Tutti gli sforzi che hanno come obiettivo quello di condurre l'Uomo verso Dio sono Sadhana. Tutto ciò che li ostacola è il suo contrario.

2. Il buio della mente

Nell'Uomo c'è un'esigenza latente: ha bisogno di qualcosa, ma non sa che cosa. Ha bisogno di vedere, ma non sa né cosa, né dove, né come. Nulla in questo mondo mutevole può soddisfarlo in eterno. La dolcezza di oggi può diventare l'amarrezza di domani. Gli amici si dileguano, le speranze svaniscono, gli appigli cedono.

I piaceri dei sensi sono momentanei. L'uomo è come un prigioniero incarcerato nel buio della mente. Desidera disperatamente la luce, anela alla libertà. Le lucciole dei piaceri sensoriali non lo soddisfano, e nemmeno le gemme e i diamanti del supremo intelletto; né tanto meno trova il proprio scopo nella popolarità e nella fama.

Dietro gli effimeri piaceri dei sensi si cela l'eterno turbamento della mente. La mente è un mare di emozioni che ribollono e si frangono come onde.

3. Dove inizia la Sadhana

La vita è una minuscola barca che solca le acque tempestose della mente. Dinanzi a sé, il misterioso destino che la attende; dietro di sé, nella sua scia, gli squali del fato. Calma e tempesta, sole e pioggia, grandine e foschia si susseguono intralciando l'incedere della barca. L'Uomo vede la sua intelligenza spesso sopraffatta e ostacolata dalle forze della Natura, finché un giorno, sorpreso dal vortice di una tempesta incessante, grida "Oh Essere Superiore, salvami! Io sono piccolo, misero, inerme. Sono consapevole della vanità della mia mente che vuole bastare a se stessa. Tu sei il mio unico appiglio. Tu sei il mio vero Padre, la mia amorevole Madre, il mio fedele Amico. Tu sei la mia luce, la mia guida e il mio destino. Amore è amare Te; conoscenza è conoscere Te. Fa' che la Tua grazia mi elevi alla purezza del Tuo amore, alla realtà della Tua conoscenza!". Quando il cuore dell'Uomo lancia un così accorato richiamo al Divino, è allora che inizia la vera Sadhana.

4. A che cosa serve?

L'intelletto pragmatico può chiedersi a che cosa serva la Sadhana. Può pensare che l'Uomo riesca benissimo a mangiare, bere, godersi la vita, accumulare ricchezze, deporre mine, lanciare bombe, conquistare e governare la Terra senza mai pensare a Dio e alla Sadhana. Ma una vita siffatta è una vita vissuta nell'ignoranza e nell'egoismo vitale.

L'esistenza è un vasto terreno da gioco su cui si confrontano i modi della Natura (*guna*). Su questo terreno l'Uomo gioca a mosca cieca. I suoi occhi sono bendati dall'ignoranza della mente. L'ego mentale lo conduce in una valle di lacrime.

L'Uomo procede a tentoni: vaga dalla casa al mondo, dalla Cina al Perù, sperimentando i duplici effetti della Natura esterna.

Non trova libertà, né pace, né appagamento; si imprigiona nelle sue ambizioni, schiavo del suo servo, il desiderio. I suoi pensieri e le sue azioni non fanno che serrare ancor di

più la catena della sua sofferenza. La campana suona il nome di Dio. Le scritture proclamano all'unisono che solo Dio è puro diletto, vera conoscenza, verità assoluta, amore onnipotente.

Quando l'Uomo toccherà i Suoi piedi, il velo cadrà, la libertà arriverà, la verità si rivelerà e la gioia sgorgherà dal profondo del cuore. Dio è l'Amato del nostro cuore. Credere e vivere nella Sua coscienza è il primo passo della Sadhana.

Dio è il solo appiglio fidato. Tutti gli altri appigli sono ingannevoli. Conquistare Dio è la sola conquista. Senza di Lui, tutte le altre conquiste sono una terribile perdita. La vita senza la coscienza di Dio è un autentico suicidio. L'Uomo deve superare l'ignoranza della sua mente e del suo egoismo vitale per elevarsi fino a raggiungere la Verità in sé; in altre parole, deve praticare la Sadhana e trovare la Verità del suo essere, che è Dio. Questa Sadhana è una necessità della vita, una necessità più grande del mangiare e del bere, dell'aria e della luce.

5. I centri della Sadhana

L'Uomo è essenzialmente Divino. La Divinità è la natura intrinseca dell'Uomo, è l'Essenza vera della sua Vita, il suo vero Sé; e l'umanità è l'abito che indossa. La realizzazione del Divino è la sola soluzione di tutti i misteri umani. Il Divino nell'Uomo è circondato da cinque involucri della coscienza o *kosha*. L'involucro fisico è la scorza che racchiude il sé. L'involucro vitale o sistema nervoso sostiene il corpo: ciò che chiamiamo vita è avviluppato nella rete dei nervi. L'involucro mentale sostiene e dirige i nervi. Questi sono i tre piani inferiori dell'Uomo. Al di sopra della mente c'è la supermente o *vijnanai*, che possiede l'unicità della visione e la chiarezza della percezione. A un livello ancora superiore c'è il piano della beatitudine, *anandamaya kosha*, che ci conduce al cuore della gratificazione del sé.

Il vero Sé o *Atman* trascende questi cinque involucri ed è sempre così come è, nel profondo dell'essere. Questi piani di coscienza e le loro funzioni sono chiara-

mente discernibili quando in noi si risveglia la coscienza divina. Allora, tutte le parti del nostro essere percepiscono il tocco divino. Anche il mondo esterno viene percepito come l'abbraccio della calda forza che si risveglia nel sé. Per realizzare questo sé e la coscienza cosmica, tutte le parti del nostro essere devono essere coinvolte in una Sadhana attiva. Qualsiasi Sadhana degna di questo nome deve toccare il cuore e il cervello. La mente deve concentrarsi sullo Spirito Divino e il cuore deve sentirne la fiamma: è questo il segreto di una buona Sadhana. Se non tocca questi due centri del nostro essere, la Sadhana non è perfetta.

La nostra coscienza è generalmente rivolta all'esterno: vaga a caso tra sensi fuori controllo in una distesa desolata di dualismi; ad ogni peregrinazione ci sottrae la nostra pace e la nostra energia e disturba la nostra mente. Ritrovare la coscienza sottile attraverso una mente purificata e ben controllata e immergerla totalmente nel cuore è il primo principio della Sadhana. Per tuffarsi nel profondo del cuore occorre fare

come il pescatore di perle: calmo, tranquillo, determinato, paziente, puro e pieno di speranza.

6. Le basi

Esistono molte Sadhana per il raggiungimento del Divino nel cuore e la Sua realizzazione nel mondo. Ogni Sadhana praticata con volontà e fermezza può aiutare il *Sadhak* a migliorarsi. È l'*Antar-Atman*, lo Spirito Interiore, che compie la Sadhana attraverso la strumentalità umana. Purezza del cibo e del corpo, del pensiero, della parola e dell'azione; sincerità; inoffensività; purezza sessuale; solitudine o compagnie sante; controllo degli occhi, delle orecchie, della lingua, del temperamento e delle passioni sessuali; fede salda in Dio e nel Suo nome; umiltà; libertà dalla schiavitù dei desideri; lettura e ascolto delle sacre scritture; servigi ai santi e ai saggi; obbedienza assoluta all'Uno riconosciuto come Guru: sono questi i principi fondamentali e irrinunciabili della Sadhana, qualunque sia il metodo con cui si intende praticarla.

Acquisto on-line, [ordinare il libro](#)



Editions ASSA
Grand'Rue 180
1454 L'Auberson – Suisse
Telefono: +41 (0) 24 454 47 07
Fax: +41 (0) 24 454 47 77
Email : info@editions-assa.ch
Web : www.editions-assa.ch
