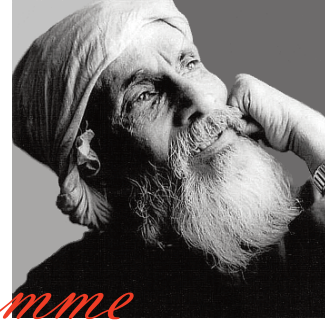




*7 Segreti  
dela  
Sadhana*

*Dr. Shuddhananda Bharati*



*Histoire d'un Homme*

**E**-book Editions ASSA

## I Segreti della Sadhana

*A chi cerca Autenticità,  
Pace e Beatitudine*

Dr. Shuddhananda Bharati

Note

Questa pratico trattato di Yoga Sadhana è scritto in modo chiaro e piacevole. Le sue pagine contengono infinite ricchezze. L'autore parla sempre di realizzazione di sé. Gli individui che cercano la realtà, la pace e la beatitudine vi troveranno un piacere puro. Sadhana significa sforzo, realizzazione: descrive il cammino che l'essere umano compie verso la scoperta di sé, verso la perfezione, mediante l'unione con Dio. Sarà un libro molto utile per coloro che aspirano alla totale realizzazione di sé.

Editions ASSA - 2012

[www.christianpiaget.ch](http://www.christianpiaget.ch)

Christian Piaget – L'Auberson

Fotografia di copertina : Atmosfera del mare Vougot

# Indice

## La Sadhana

1. Che cos'è la Sadhana	8
2. Il buio della mente	8
3. Dove inizia la Sadhana	9
4. A che cosa serve?	9
5. I centri della Sadhana	10
6. Le basi	10
7. Il Guru	11
8. L'auto-purificazione	11
9. Il corpo	12
10. La meditazione	13
11. La concentrazione	13
12. Il <i>Bhakti Yoga</i>	13
13. La <i>Jnana Sadhana</i>	14
14. L'abbandono	14
15. La realizzazione	15
16. L'invocazione dell'anima	15

## Suggerimenti per la Sadhana

1. Non agitarti	16
2. Sii co-protagonista della Sua opera	16
3. Unità	16
4. Passività	16
5. Silenzio	17
6. Esperienze Yoga	17
7. Desiderio vitale	18
8. Pellegrinaggio interiore	18
9. Come dominare l'ego?	18
10. Osserva il respiro	19
11. Nessun fardello	19
12. Nessuna imitazione	19
13. Denaro	20
14. Poteri della psiche	20
15. Inseguì il traguardo	21

16. Troni di Dio	21
17. Disciplina fisica	22
18. Sii uno specchio trasparente	22
19. Cerca ardentemente	23
20. Sii lieto	23
21. Vero servizio	23
22. Medita di più	24
23. Vero amore	24
24. Triplice unità	24
25. Realizzazione come primo passo	25
26. Corona di beatitudine	25
27. Aiuta il degno cercatore	26
28. Triplice manifestazione	26
29. Sii sereno	27
30. L'uomo realizzato	27
31. Sii conscio	28
32. Coscienza infinita	28
33. Ancora una parola	28
Glossario	29

## 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

## 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

### 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.

### 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*<sup>1</sup> 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 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, Christian Piaget

## 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'amarezza 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 luci 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.

Traduzione dell'edizione originale inglese *The Secrets of Sadhana* pubblicata nel gennaio 1944; seconda edizione pubblicata nel luglio 2007 a cura di Daye Craddock.

Traduzione: P. Conti - S. Ferretti (interlanguage srl)

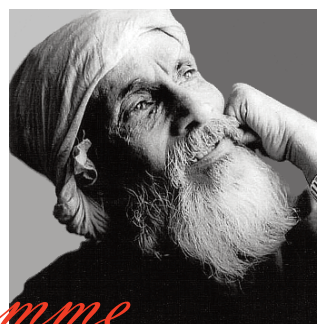
Fotografia di copertina e impaginazione: Christian Piaget

© 2011 Christian Piaget  
Editions ASSA  
CH-1454 L'Auberson  
[www.christianpiaget.ch](http://www.christianpiaget.ch)

Tutti i diritti di traduzione, riproduzione e adattamento riservati per tutti i paesi.

Con la collaborazione di Association Paix pour Tous

ISBN 978-2-88922-112-7  
EAN 9782889221127



*Histoire d'un Homme*

**E**-book Editions ASSA

---

Editions ASSA – Grand'Rue 180 – 1454 L'Auberson – Suisse  
Téléphone : +41 (0) 24 454 47 07 Télécopie : +41 (0) 24 454 47 77

Courriel : [assa@christianpiaget.ch](mailto:assa@christianpiaget.ch)

Web : [www.christianpiaget.ch](http://www.christianpiaget.ch)

---