



# Perchè la Sofferenza ?

The SPH Sri Nithyananda Paramashivam

Pubblicato da:



KAILASA's Nithyananda Hindu University Press

Copyright © 2022

Ebook ISBN: 979-8-88572-062-5

## **DISCLAIMER**

**Rajavidya Nithyananda Gurukul di KAILASA**

*Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o memorizzata in un sistema di recupero o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo - elettronico, meccanico, di fotocopiatura, di registrazione o altro - senza il permesso scritto dell'editore.*

*Tutte le tecniche, le pratiche e le procedure di meditazione descritte o raccomandate in questo libro sono adatte alla pratica solo sotto la diretta supervisione di un istruttore, addestrato e ordinato dal Sommo Pontefice Sua Santità Divina Bhagavan Nithyananda Paramashivam. Inoltre, dovrete consultare il vostro medico personale per determinare se queste tecniche e pratiche sono adatte a voi in relazione alla vostra salute e alle vostre capacità. Questa pubblicazione non intende sostituire l'attenzione, l'esame o il trattamento di un medico. Se una persona dovesse intraprendere una qualsiasi tecnica o pratica descritta o raccomandata in questo libro, lo farebbe a suo rischio e pericolo. Gli autori e l'editore consigliano ai lettori di assumersi la piena responsabilità della propria salute e di conoscere i propri limiti.*

*I lettori sono consapevoli che tutte le benedizioni, le istruzioni, le iniziazioni, gli insegnamenti e i suggerimenti dati nell'ambito di qualsiasi programma/tecnica descritta nel libro sono puramente spirituali e non intendono essere alcun tipo di garanzia o dichiarazione definitiva sul passato, sul presente o sul futuro, né alcun tipo di consiglio medico, fisico o mentale. I lettori comprendono che l'autore, l'editore, i co-collaboratori con uno o più programmi/tecniche, istruzioni, iniziazioni, insegnamenti descritti nel libro non fanno alcuna affermazione, promessa o garanzia sui risultati individuali o di gruppo di uno o più programmi/tecniche descritti nel libro.*



# Indice

## PERCHE SOFFRIAMO? 3

Qual è la causa della sofferenza? 5

Vivere ogni momento così com'è 6

La sofferenza è la tua percezione 7

❖ TTECNICA: ritornare sempre su ciò che è 8

Sei responsabile al 100% 10

Il tuo ego prospera sulla sofferenza 13

Valuta la tua vita in base alla tua sofferenza 14 Ritieni che la sofferenza ti

renda straordinario 16 La sofferenza può diventare una dipendenza 20

Sofferenza necessaria 21

## APPROFONDIMENTI SULLA SOFFERENZA 23

Il dolore è una menzogna 24

La tua stessa esistenza è sofferenza 25

La scienza dietro la sofferenza 26

La sofferenza è il conflitto tra Spazio e Tempo 27

Sei pronto per la levitazione? 28

Il tuo PPS rivela la tua natura 29

La sofferenza deriva da un'errata identificazione 30

TECNICA: Rimanere nello spazio del Osservatore 31

## SUPERARE LA SOFFERENZA 32

Sofferenza e malattia 32

Nove modi per superare la sofferenza 34

1. Superare la sofferenza costruendo un sistema nervoso forte 34  
TECNICA: Regala a tuo figlio un sistema nervoso forte 34
2. Superare la sofferenza creando l'engramma opposto 35
3. Superare la sofferenza attraverso la giusta visualizzazione 36

4. Superare la sofferenza attraverso l'integrità 38
5. Superare la sofferenza con l'autenticità 41  
TECNICA: Aggiungere autenticità 43
6. Superare la sofferenza attraverso la responsabilità 44
7. Superare la sofferenza attraverso l'arricchimento 46  
Arricchire dallo spazio dell'Advaita 48
8. Superare la sofferenza attraverso il "Tyaaga" (rinuncia) 49  
TECNICA: Inspirare la sofferenza del mondo 50
9. Superare la sofferenza attraverso il completamento 52
10. Tre tecniche per il completamento 54

Swapooratva Kriya: tecnica di completamento con se stessi 54

Pooratva Kriya: tecnica per il completamento con gli altri 56

Samskara Dahana Kriya: tecnica per bruciare tutte le incompletezze 57

## LA SOFFERENZA NON VALE LA PENA 62

Quattro modi per scaricare la sofferenza 65

1. Completamento spontaneo 65
2. Dire NO alla sofferenza 66  
TECNICA: dire NO alla sofferenza 68
3. Andare in profondità nella sofferenza 69  
La notte oscura dell'anima 70
4. Avere la giusta consapevolezza 72

## LIBERARSI DALLA SOFFERENZA: LA MIA ESPERIENZA PERSONALE 74

VERITÀ COSMICHE SULLA SOFFERENZA 78

I Registri Akashici sulla nascita letti attraverso SPH Nithyananda

Paramashivam (un estratto)





© nityananda dhyanapeetam 2015

## *Perchè soffriamo?*

Quasi tutti noi abbiamo sofferto in qualche momento della nostra vita.

Ora supponiamo che ti chieda: "Perché hai scelto di soffrire? La tua sofferenza era necessaria?".

Di sicuro ti sembrerebbe una domanda assurda!

"C'è qualcuno che sceglie di soffrire?". Mi chiederesti. La sofferenza ci capita, ecco tutto. Non possiamo farci niente!".

Ma la verità è che la sofferenza è una scelta! Dirti che la tua sofferenza è irreali sarebbe ingiusto e insensibile, perché la tua sofferenza è stata reale per te. Non ti sei mai concesso la possibilità di non soffrire! Non sapevi nemmeno di poter scegliere.

Cerca di capire: la sofferenza non è uno stato di vita, ma uno stato mentale. È un evento interno, non esterno! Il fatto che si soffra o meno in una determinata situazione dipende interamente da come si sceglie di gestire quella situazione.

Ma ora osserva la domanda in modo consapevole:  
Perché si soffre?



Quando ci si ammala?

Quando il tuo vicino acquista una nuova auto?

Quando il tuo partner ti lascia per qualcun altro?

Ora supponiamo che tu decida di accettare queste situazioni senza rabbia o vendetta. Continueresti a soffrire allo stesso modo? Dopo tutto, non c'è nulla di naturalmente doloroso nel fatto che il tuo vicino di casa abbia una macchina nuova!

Anche se c'è dolore in quel momento, come quando una persona cara muore o se ne va, non si può desiderare di eliminarlo. Se si accetta il momento, invece di opporvi resistenza, si abbassa automaticamente il livello di sofferenza.

La sofferenza nasce sempre, SEMPRE, dalla resistenza al momento presente. Quando si smette di resistere, si smette di soffrire!

Una breve storia:

*Un uomo precipitato da una finestra del secondo piano e miracolosamente sopravvissuto, ricevette la visita di un amico in ospedale.*

*L'amico chiese cortesemente: "Ti ha fatto molto male la caduta?"*

*Oh no, la caduta è stata del tutto indolore. È stato solo l'atterraggio a far male!", rispose l'uomo.*

*Finché si segue la corrente, non c'è dolore, non c'è sofferenza. Quando si mettono le proprie idee e aspettative sulla strada della vita, si creano ostacoli al flusso.*

*E spesso le difese che si mettono in atto per sfuggire al dolore causano più sofferenza dell'evento stesso!*

## *Qual è la causa della sofferenza?*



Posso dire che cercare una causa per la sofferenza è la causa della sofferenza!

Finché si pensa che ci sia qualcosa al di fuori di noi che è responsabile della nostra sofferenza, si continuerà a soffrire.

Al massimo, queste possono essere ragioni o scuse per la sofferenza, ma sicuramente non possono essere la causa della sofferenza.

Una cosa importante da capire è che mentre il dolore può essere inevitabile, la sofferenza che ne deriva non lo è.

FAd esempio, se ci si fa male, si prova sicuramente dolore, ma quanto si scelga di soffrire per quel dolore è davvero una scelta personale.

È una questione di atteggiamento! Il dolore può essere inevitabile, ma la sofferenza è una scelta vostra. La sofferenza non è uno stato di vita. È uno stato mentale. Non è non è un evento della vita. È la risposta che si dà a un evento.

## *Vivi ogni momento così com'è*

Il Buddha usa la parola tathata - vedere ciò che è così com'è. È vedere ciò che esiste così com'è, senza alcun giudizio.

Ma il più delle volte vediamo le cose solo attraverso il nostro filtro del dolore. Quando vediamo tutto così com'è, c'è solo gioia e quando c'è gioia, nessun pensiero viene registrato in te. Ci sono solo spazi vuoti. Ecco perché, quando si è gioiosi, ci si sente leggeri, perché non viene registrato nulla. Quando si vede tutto attraverso il dolore, si registrano più pensieri e ci si sente pesanti.

Un detto comune dice: "Non vediamo le cose come sono. Vediamo le cose come siamo noi".

Quando ci si sente impotenti, rendiamo il nostro ambiente più potente di noi. Quando ci si sente potenti, si rende l'ambiente impotente di fronte a noi. Se ritieni che ci sia qualcosa di sbagliato in ciò che vedi, allora dovresti guardare dentro di te, perché il tuo ambiente è solo un riflesso di ciò che è dentro di te. Se provi amore puro dentro di te, allora vedrai solo amore puro all'esterno. Ha sempre a che fare con te, non con ciò che vedi.

## *La sofferenza è una percezione*

Qualcuno domandò al maestro illuminato J. Krishnamurti come entrare in sintonia con ciò che È. Egli rispose splendidamente: "Basta non nominarlo, e scoprirai di essere in sintonia con esso". Lui rispose con semplicità: "Basta non dargli un nome e scoprirai di essere in sintonia con esso!".

Di solito, quando si vede qualcosa, si cerca di identificarsi con essa o di condannarla. Quando si sperimenta ciò che si chiama sofferenza, o la si accetta o si cerca di non soffrire! Non si può mai capire o andare oltre la sofferenza. Si può capire solo all'interno del proprio quadro di riferimento, ciò che ci è familiare. Per questo motivo, si rimane intrappolati in una visione limitata delle possibilità. Per capire davvero, bisogna andare oltre questo punto di vista limitato. Per farlo, occorre smettere di chiamarla sofferenza, tutto qui! Non ci sarà più sofferenza. Solo dandole un nome, si inizia il conflitto. È così che si vede ciò che È - non attribuendogli un nome.

Una breve storia:

*Un uomo salì su un autobus e si sedette accanto a un giovane. Si accorse che l'uomo era un hippy. Indossava una sola scarpa.*

*Gli chiese: "Hai perso una scarpa?".*

*Il giovane rispose: "No, ne ho trovata una".*

Non attribuire un nome a nessuna situazione, persona o cosa! Osserva e basta. Non lasciare spazio a pensieri di giudizio o di accettazione.

All'inizio si è costretti a giudicare tutto ciò che si vede, perché questa è una nostra abitudine. Ma quando si sperimenta la grande energia che si sprigiona in noi vedendo ciò che è, si vuole rimanere così, liberi da pensieri, preoccupazioni e sofferenze.



## *La tecnica*

Ritornare sempre a ciò che E'

*Come smettere di cercare di sfuggire a ciò che è veramente? Come si può godere di ogni momento, sempre? Prova questa piccola tecnica:*

*Quando vedi qualcosa, come ad esempio una persona, o una situazione, o un libro, o qualsiasi altra cosa, immediatamente sorgono in te vecchi pensieri e reazioni consuete.*

*Prendi coscienza del fatto che questi pensieri e ricordi condizionati coprono il tuo giudizio e visualizza la distruzione di questi pensieri. Poi, osserva la situazione, la persona o l'oggetto con occhi nuovi, come se lo vedessi per la prima volta! Improvvisamente ti accorgerai di quanto ti sei perso, a causa delle tue idee e dei tuoi pensieri.*

*Anche quando incontri tuo marito, tua moglie, tuo fratello o chiunque altro, guardali come se li vedessi per la prima volta. Improvvisamente, ti renderai conto che non solo la vecchia sofferenza non tornerà, ma anche che inizierai a vedere tutti allo stesso modo, sia che si tratti di estranei che di familiari. Questo è il percorso giusto.*

*Nessuno è familiare o immutabile. Persino tua moglie non ti è familiare! Tutti cambiano continuamente, ogni momento, insieme all'esistenza. Solo la tua mente cerca di farli apparire come permanenti.*

*Quando inizierai a vedere ciò che è così com'è, tutta la tua energia si integrerà in te. Non vi saranno più preoccupazioni, né conflitti.*



*Il conflitto si verifica quando i tuoi pensieri si oppongono a ciò che vedi. Quando il conflitto scompare, tutta l'energia investita nella sofferenza si libera e si diventa liberi.*

## *Sei responsabile al 100%*

La sofferenza si verifica quando si investe troppo emotivamente, in altre persone o in eventi esterni.

Dopo tutto, quanto controllo abbiamo su di loro? Diventa tu stesso la tua fonte di ispirazione. Non ipotecare la tua felicità con qualcun altro!

Ricorda che sei responsabile al 100% della tua sofferenza e della tua felicità. Questa è la dura verità!

Una breve storia:

*Un discepolo continuava a chiedere al maestro: "Maestro, dov'è il paradiso?".*

*Finalmente un giorno il Maestro gli chiese: "Vuoi davvero saperlo?".*

*Il discepolo si alzò a sedere e disse: "Sì!".*

*Il Maestro disse: "Bene, il mio primo discepolo è in paradiso". Dopo aver pronunciato queste parole, il Maestro chiuse gli occhi e si mise in meditazione.*

*Il discepolo sapeva che sarebbe passato molto tempo prima che il Maestro riaprì gli occhi. Così andò a chiedere ad alcuni discepoli se sapevano dove viveva questo discepolo. Nessuno sembrava saperlo.*

*Alla fine un discepolo disse: "So come guidarti lì, ma io stesso non ci sono mai stato. Si trova in una valle profonda, al di là di una catena di montagne ricoperte di ghiaccio".*

*Il discepolo scrisse con cura le indicazioni e tornò dal Maestro.*

*bGli disse: "Maestro, desidero fare visita al tuo primo discepolo!".*

*Il Maestro era profondamente assorto in un lavoro. Senza nemmeno alzare lo sguardo, disse: "Vai pure".*

*Il discepolo si mise in viaggio. Camminò per molti giorni, passando attraverso il sole, la pioggia, la neve e quant'altro. Era esausto, sul punto di morire. Impiegò cento giorni per raggiungere la valle. Quando finalmente la raggiunse, guardò la valle e pensò: "Questa valle non sembra poi così bella. Ho visto molte valli più belle". Perché il Maestro l'ha chiamata paradiso?".*

*Si guardò intorno, camminò ancora e finalmente trovò la capanna del primo discepolo. Il primo discepolo fu molto contento di vederlo. Gli servì del cibo e gli chiese come stavano il maestro e gli altri discepoli.*

*Per tutto il tempo, il discepolo pensò tra sé e sé: "Il Maestro ha chiamato questo posto paradiso? Non posso crederci".*

*Dopo un soggiorno di una settimana, partì e tornò dal suo Maestro. Gli ci vollero altri cento giorni per tornare a casa.*



*Si recò direttamente dal Maestro e disse: "Hai detto che quel posto è un paradiso. Ma quello che ho visto è il posto più ordinario che esista!".*

*Il Maestro rispose: "Oh Dio! Al momento della tua richiesta, se fossi stato più esplicito nelle tue intenzioni, ti avrei detto la verità".*

*Il discepolo chiese: "Qual è la verità?".*

*Il Maestro rispose: "Non è in paradiso. Il paradiso è in lui!".*

Quando si vede ciò che è così com'è, si è in paradiso. Quando si vuole vedere ciò che si vuole vedere, si è all'inferno. Se si comprende che tutto è di buon auspicio, si abbandona l'aspettativa e si vedono le cose come sono, perché tutto è di buon auspicio.

Quando si vive legati all'esistenza, senza aspettative, vedendo ciò che è così com'è e trovandovi le benedizioni, si porta il paradiso dentro di sé! Il paradiso non è un luogo geografico, è un luogo psicologico. Non è fisico, è mentale. Se lo decidi, potresti trovarti in paradiso in questo momento..

## *L'ego si nutre di sofferenza*

Allora l'intero lavoro diventa troppo difficile. È come cercare di lavorare. Il tuo ego non può esistere senza la tua sofferenza. La sofferenza è la radice del tuo ego. Questa è una cosa importante che devi capire.

Pensiamo sempre che l'ego sia disturbato dalla sofferenza.

No, l'ego si arricchisce con la sofferenza.

Se la sofferenza è minore, l'ego si sente davvero troppo piccolo! Sentendosi troppo piccolo, aumenta la sofferenza per sentirsi qualcuno.

Molte volte avrai constatato che, quando qualcuno ti dice qualcosa, la prima reazione dentro di te è una certa resistenza, un "no".

Quando si dice "no", l'ego si sente appagato. Ci si sente solidi e fermi dentro di sé. Quando invece si dice "sì", ci si sente liquidi e vulnerabili. Il tuo ego si sente sottomesso, il che è scomodo, quindi si dice "no".

Ci si sente rafforzati nell'ego quando si dice "no" alle regole. Questo è anche il motivo per cui ci si sente bene quando si infrangono le regole a casa, a scuola, sul posto di lavoro o mentre si guida. Ci si sente rafforzati nell'ego quando si dice "no" alle regole. Lo si può vedere con i bambini piccoli. Nel momento in cui gli dite che non devono avere certe cose, loro chiederanno solo quelle!



## *Si valuta la vita attraverso la sofferenza*

Per lo stesso motivo, se la sofferenza è grande, ci si sente bene. L'Ego si sente soddisfatto. Si valuta la vita in base alla quantità di sofferenza. Inconsapevolmente, si torturano gli altri e non solamente se stessi.

Più soffri, più il tuo ego si rafforza, più la tua vita è misurata in base alla quantità di sofferenza. Per questo motivo esageri la tua sofferenza. Vai in giro a dire a tutti: "Oh, non conosci la mia vita. Non conosci la mia sofferenza".

Il problema è che dopo un po' di tempo ci si dimentica di aver esagerato. Ci si dimentica di aver esagerato la propria sofferenza. Allora anche tu rimani impigliato nella stessa rete!

Ma sia ben chiaro, rimarrai intrappolato nella stessa rete che tu stesso hai creato!

Ogni volta che cerchi di vivere per il tuo ego, rendi la tua vita e quella degli altri miserabile. La maggior parte delle volte le miserie che affronti nella vita non sono create dagli altri. Sono state create inconsapevolmente da te. Potresti anche non trarne alcun beneficio. Ma solo per comprovare il tuo ego, le crei.





## *Credi che la sofferenza ti renda straordinario*

Nella vita ordinaria, ogni persona normale pensa di essere straordinaria. Quando senti di aver subito il massimo della sofferenza, il tuo ego si sente bene per essere stato in grado di gestire una vita difficile. Solo quando il nemico è grande, ci si sente grandi. Quando il nemico è piccolo, ci si sente piccoli. Quindi, più grande è l'ego, più grande è la sofferenza!

Solo quando non si ha ego, si può davvero godere di se stessi e della vita. Se si ha l'ego, non si può godere. Davanti allo specchio, ci si può truccare per piacere agli altri, ma non si può godere di se stessi. Solo una persona che non ha ego, che non si identifica con il corpo e la mente, può godere di se stessa.

Se pensi che qualcosa sia tuo, non puoi goderne. Se pensi che una cosa sia tua, hai perso la libertà di gioire di quella cosa o di quella relazione.

Una breve storia:

*In Giappone viveva un Maestro illuminato, Suzuki. Quando il suo Maestro morì, iniziò a piangere copiosamente.*

*Una persona gli chiese: "Tu sei una persona illuminata. Perché stai piangendo per la morte del tuo Maestro?"*



*Suzuki rispose: "Il mio Maestro era l'uomo più straordinario del pianeta Terra". La persona rimase perplessa e gli chiese: "Cosa aveva di così straordinario?"*

*Suzuki rispose: "Non ho mai visto una persona così straordinaria che pensasse di essere l'uomo più comune!"*

Il maestro di Suzuki era straordinario perché pensava di essere il più comune, mentre in generale ogni persona pensa di essere straordinaria.

Se senti di essere straordinario, sia chiaro: sei nella media.

Se vuoi verificare se sei nella media o no, fai questo esperimento.

Se ti senti straordinario, sappi che sei nella media. Se ti senti di essere comune, sei straordinario!

Un'altra storiella:

*C'era un re in India che era molto egoista. Il suo ego era cresciuto a tal punto che iniziò a dichiarare: "Posso fare tutto ciò che fa Dio. Sono grande come Dio". Se qualcuno si opponeva al suo punto di vista, immediatamente dava l'ordine: "Uccidetelo".*

*In quel regno c'era un Maestro illuminato. Quando arrivò nella capitale, sentì parlare di questo atteggiamento del re e volle mostrargli la verità. Così andò a corte e cominciò a lodare il re: "O re, tu sei uguale a Dio. Tu sei Dio".*

*Il re fu molto contento e disse: "Sì, sembri una persona intelligente. Dicci cos'altro hai capito".*

*Il maestro disse: "O re, devo dirti una cosa importante.*

*Ci sono cose che tu puoi fare e che nemmeno Dio può fare!". Il re era pieno di orgoglio. Disse: "Per favore, dicci cosa posso fare che nemmeno Dio può fare!"*

*Il Maestro rispose con calma: "O re, se sei arrabbiato con qualcuno, puoi scacciarlo dal tuo regno, ma Dio questo non lo può fare!"*

GDio non potrà mai scacciarci dal Suo regno, perché il regno di Dio, che è l'illuminazione, è un nostro diritto di nascita!



## *La sofferenza può diventare una dipendenza*

Quasi tutte le sofferenze che affronti nella vita sono create da te, consapevolmente o inconsapevolmente, per soddisfare i tuoi interessi personali. Una delle ragioni più nascoste della sofferenza è che ci si diverte a soffrire. Ad esempio, ammalarsi può diventare una fonte di piacere se ci fa ottenere le attenzioni e le cure che desideriamo.

Alcune persone amano così tanto la sofferenza che diventa una seconda natura per loro. È quasi una sensazione di benessere. Vedi, ti siedi in certe posizioni perché ti fanno sentire molto a tuo agio; quella sensazione di familiarità. Allo stesso modo, anche la depressione può dare questa sensazione di benessere psicologico, senza la quale si ha la sensazione di essere in qualche modo rigidi o di mancare di qualcosa. È così che la depressione si radica nel sistema. La sofferenza diventa quasi una dipendenza. Le persone si sentono molto felici con essa. Senza di essa sentono che manca qualcosa.

Questo è ciò che chiamo un corpo maturo per il dolore.

Vedi, quando il tuo corpo fisico è maturo, continua a dare alla luce sempre più corpi simili a se stesso. Allo stesso modo, se il corpo del dolore matura oltre un certo livello, continua a espandersi, a dare vita a se stesso. Vengono creati sempre più corpi del dolore. Quando il corpo del dolore diventa maturo, continua a riprodurre sempre più corpi del dolore come se stesso.

Notare il corpo del dolore, fare in modo che non diventi sempre più maturo, che non diventi come una dipendenza, è una cosa molto importante.

## *Sofferenza necessaria*

A volte le persone mi chiedono: "Swamiji, la sofferenza è necessaria?"

Sì e no!

Così come un seme deve spaccarsi prima che una pianta possa crescere e fiorire, una sofferenza intensa può rompere il tuo ego e lasciarti aperto e vulnerabile alla trasformazione. La sofferenza ha un enorme potenziale di integrazione e trasformazione.

Nel Mahabharata c'è una bellissima citazione di Kunti, la madre dei Pandava. Ella prega Krishna: "O Krishna! Fa' che il dolore e la sofferenza arrivino da ogni parte nella mia vita. Mi ricorderanno costantemente di Te, mio Signore".

Inizia a testimoniare le tue esperienze senza giudicare.

Osserva con chiarezza dove stai soffrendo a livello grossolano e sottile. Se ne diventi semplicemente consapevole, la sofferenza stessa può aprirti gli occhi sull'irrealtà della sofferenza. Può insegnarti quanto sia inutile soffrire. Questo è ciò che chiamo "sofferenza necessaria"! Una volta imparata la lezione attraverso la sofferenza necessaria, gestirai la sofferenza in modo più maturo e bello.

Non maledire mai il dolore o la persona che te lo infligge. Piuttosto, cogli l'opportunità di usarlo come una benedizione, osservalo con obiettività e taglia la radice del dolore. Il dolore può essere un grande maestro se glielo consenti. Se studi bene la causa e l'effetto del dolore dentro di te, può rivelarsi il più grande punto di svolta della tua vita.

Il Maestro illuminato Bodhidharma dice: "Ogni sofferenza

è un seme di Buddha". Egli dice: "Siate grati alla sofferenza e al dolore perché creano la situazione per la ricerca della verità". La sofferenza può spingervi a diventare un Buddha.

## *Approfondimenti sulla sofferenza*





## *Il dolore è una menzogna*

In ogni situazione della vita si ha la possibilità di scegliere. Si può scegliere tra la vita e la sofferenza. O si sceglie la vita e si sceglie di vivere, o si sceglie la menzogna chiamata sofferenza. Anche se si sceglie il dolore e la sofferenza, si sceglie qualcosa che non è reale. Ti dico sinceramente che mi interessa che tu non scelga le bugie. Il dolore è una menzogna. Quando scegli il dolore, scegli davvero una menzogna. Ecco perché ti dico: non accettare il dolore.

Un'altra cosa: quando si sceglie il dolore, si continua a dare dolore agli altri. Quando dici di avere mal di testa, significa che sarai un mal di testa per gli altri! Significa che darai mal di testa agli altri. Questo è il suo significato.

Scopri quindi il vero significato della tua mente. Stupido! Ti fa solo soffrire. Ti dico che tutto può essere sacrificato per la vita. Non si dovrebbe mai sacrificare nulla per una vita gioiosa. È la legge fondamentale.

Krishna dice in modo molto bello: "Qualsiasi cosa tu sacrifichi per me, avrai me e anche ciò che hai sacrificato. Se mi sacrifichi per qualcosa, non solo non avrai me, ma nemmeno quello.

Anch'io dico la stessa cosa. Chiunque mi abbia sacrificato per qualcosa, non solo non avrà me, ma non avrà nemmeno quello. Chiunque abbia sacrificato qualcosa per me, non solo avrà me, ma avrà anche quello. Questo è tutto. È la verità. È la verità definitiva! Qualsiasi cosa si sacrifichi per la vita, si vedrà che la vita è lì, in modo così bello. Si creerà una comprensione forte e chiara della vita. Quindi, quando la vostra mente dice che vi sta proteggendo, significa che vi sta facendo soffrire. Questo è il suo significato.

## *La tua esistenza stessa è sofferenza*

Scopri la verità più profonda sulla tua sofferenza: la tua esistenza sta soffrendo per esprimere la tua esistenza alla tua esistenza. L'io soppresso dentro di te sta facendo del suo meglio per liberarsi da quella soppressione ed esprimersi a te. La sofferenza non è dovuta a un motivo. Tutti i tuoi sforzi per trovare un motivo per la sofferenza sono solo un tentativo di non vedere la vita reale.

Se cerchi di trovare una ragione per la tua sofferenza, ti vendicherai di quella ragione. Se identifichi erroneamente tuo marito come la causa della tua angoscia, inizierai a vendicarti di lui. Partorirai in continuazione solo per vendicarti di lui. Se consideri il capo come il motivo della tua sofferenza, cercherai di vendicarti su di lui. Se ritieni che le tue relazioni siano la ragione della tua sofferenza, cercherai di nuovo di vendicarti di loro. Se incolpi la società umana per la tua sofferenza, ti reincarnerai più e diventerai un terrorista per vendicarti.

Vendicarsi continuamente per motivi sbagliati è ciò che chiamo punarapi maranam, punarapi jananam. Il ciclo di nascita e di morte, di nascita e di morte, di nascita e di morte.

Ecco perché dico: quando cerchi di individuare una ragione per la tua sofferenza, se non la trovi, sei benedetto. Allora ti renderai conto che la sofferenza non ha motivo. Non ha alcuna causa.

## *La scienza dietro la sofferenza*

Quando affermo: "Il dolore è una menzogna" e quando dico: "La tua stessa esistenza è sofferenza", entrambe sono la verità. Quando affermo che non sei altro che sofferenza e quando invece dico che sei al di là della sofferenza, entrambe le cose sono la verità. Se ti identifichi con te stesso come ti percepisci tu, non sei altro che sofferenza. Ma se ti identifichi con te stesso come ti vedo io, sei al di là della sofferenza. Ma il problema giace fra le due cose!

Oggi sto spiegando un processo importante. La coscienza è più leggera di qualsiasi altra cosa in natura. È più leggera persino dell'etere. Per questo motivo levita sempre. Ti eleva. La materia, la terra, invece, ti tira continuamente verso il basso. La levitazione e la gravitazione avvengono entrambe costantemente nel corpo, nel sistema nervoso. L'attrito tra gravitazione e levitazione è rappresentato dai pensieri. I pensieri non sono altro che l'attrito fra la levitazione e la gravitazione che si verifica costantemente nel sistema nervoso.

La sofferenza si verifica a causa della levitazione e della gravitazione che si verificano entrambe nel sistema. Significa che chit e jata, coscienza e materia, ti tirano da una parte e dall'altra nel tuo sistema nervoso.

Se l'attrito si sente nel muladhara chakra (alla base della colonna vertebrale), c'è troppa gravità e i pensieri sono grossolani. Se l'attrito si sente un po' più in alto, nel chakra swadishтана (sotto l'ombelico), significa che ci sono meno pensieri, ma anche in questo caso non è sottile; è solo a livello grossolano. Se l'attrito si sente nel manipuraka chakra (centro dell'ombelico), si è un po' più puri, il che significa meno pensieri. Se l'attrito si sente nel chakra anahata (centro del cuore), si hanno ancora meno pensieri. Pertanto, il punto in cui si avverte l'attrito nel sistema, per la maggior parte del tempo, gioca un ruolo importante nel proprio assetto mentale.

## *La sofferenza è il conflitto fra lo spazio e il tempo.*

Lo spazio ti eleva verso l'alto, mentre il tempo ti spinge verso il basso.

Quando parlo di spazio, intendo il tuo spazio interiore, il tuo spazio psicologico, che non è altro che pura Coscienza. Quando parlo di tempo, intendo il tempo interiore, il tempo psicologico, che si misura in base alla frequenza dei pensieri che scorrono dentro di te.

Quando si è nella Coscienza pura, senza pensieri, si sperimenta lo spazio in modo più potente del tempo. Quando si ha un maggior numero di pensieri al secondo (PPS), significa che si sta sperimentando il tempo in modo più potente dello spazio.



Quando lo spazio che si porta dentro è coperto dal tempo, si parla di gravitazione. Quando il tempo che si porta dentro è coperto dallo spazio, si tratta di levitazione. Se il tempo supera lo spazio, è gravitazione. Se lo spazio supera il tempo, è levitazione.

## *Sei pronto per la levitare?*

Non è facile gestire lo spazio della levitazione, perché la mente è abituata a stare nello spazio dei pensieri. Per questo motivo, molte volte gli astronauti che sperimentano improvvisamente lo spazio di bassa gravità nello spazio esterno cominciano ad andare in depressione. Se noti, sul pianeta Terra, anche il Tibet si trova in uno spazio di gravità leggermente bassa, a causa dell'alta quota. Quindi, sia gli astronauti che i tibetani vivono in uno spazio in cui la gravità è leggermente inferiore. Ma i tibetani sono addestrati a stare in uno spazio con meno pensieri. Perciò diventano illuminati facilmente. Celebrano lo spazio di minor pensiero.

Ogni volta che avverti momenti di spazio di minor pensiero in te, custodiscili, rallegratene, e questo si ripeterà sempre di più in te.

Ma a volte ti sentirai appesantito dalla mancanza di pensieri: "Oh, che cosa è successo? Dal mattino sono così silenzioso. Non sta accadendo nulla".

Adesso stai entrando in pace".

‘No, no, no! Forse sono depresso. Non so perché sono depresso... oh, ora lo so. Due foglie di quell'albero sono diventate secche e stanno per cadere!'.  
- 28 -

Si troverà un motivo o un altro e si riuscirà a convertire il proprio spazio di riflessione in depressione!

## *Il tuo PPS rivela la tua natura*

Ci sono due modi per influenzare i pensieri al secondo (PPS). Può salire o scendere. Se la levitazione scende e la gravitazione sale, i pensieri aumentano. Questo è ciò che chiamiamo depressione. Roccia morta. Nient'altro. Proprio come un sasso. Ma c'è un altro modo. Quando la gravitazione scende e la levitazione sale, i pensieri al secondo diminuiscono. Questo è ciò che chiamiamo sattva, illuminazione.

Comprendi, più gravitazione c'è, e quindi meno levitazione c'è è tamas (inerzia). La lotta fra levitazione e gravitazione nel sistema nervoso è rajas (passione e attività). Più levitazione c'è, meno gravitazione c'è è satva (purezza e bontà).  
- 29 -

## *La sofferenza deriva da un'errata identificazione*

Comprendi questa cosa, che è una verità sottile che sto svelando:  
Tu sei pura Consapevolezza (chit). Sei il testimone di ogni cosa.

Qualsiasi cosa tu veda è jata (materia).

La sofferenza si verifica quando chit (consapevolezza) e jata (materia) sono in lotta tra di loro.

L'errata identificazione del testimone con il visto e del visto con il testimone, di chit con jata e di jata con chit è responsabile di ogni sofferenza.

Quando il testimone e il visto si sovrappongono l'uno all'altro, si verifica la sofferenza.

Abbi la chiarezza di capire chi è il testimone e cosa è il visto. Scegli sempre per la vita. Non scegliere la sofferenza. Vota sempre per la vita.

Naturalmente, in ultima analisi, sei al di là della sofferenza, anche se il tuo sistema nervoso ha un gran numero di pensieri, e anche se avverti una certa quantità di attrito tra questa levitazione e la gravitazione! Questa è la verità suprema.

## *Tecnica*

Restare nello spazio del Testimone

Ecco una meditazione molto potente per sperimentare lo spazio giusto per la levitazione:

### ISTRUZIONI

Sedersi comodamente con la colonna vertebrale dritta.

Tenere gli occhi chiusi e sedersi senza vedere nulla all'interno.

Se vedi qualcosa dentro di te, lasciala andare.

Continua a creare e a rimanere nello spazio in cui non vedi nulla.

Qualsiasi pensiero arrivi, abbandonalo.

Qualsiasi emozione arrivi, lasciala andare.

Nega.

Nega.

Nega.

Tutto ciò che si vede è pericoloso.

Quindi rimani nello spazio del testimone, senza vedere nulla.



# *Superare La sofferenza*

## *Sofferenza e malattia*

Diversi tipi di sofferenza e di emozioni possono essere collegati alle principali malattie di cui le persone soffrono. Ad esempio, se si soffre di diabete, significa che si sta soffrendo per i desideri e i pensieri che non portano alla realizzazione.

La paura è responsabile di problemi di pressione sanguigna. La paura costante aumenta la pressione sanguigna. Ho visto che anche nel mio sistema, ogni volta che il corpo cade nel sesto livello di samadhi, il sistema di sopravvivenza innato del corpo aumenta la pressione sanguigna. Ho visto che a volte arriva a 150, e in tre secondi, quando il livello di samadhi scende dal sesto al quinto, torna alla normalità.

*Se l'istinto di sopravvivenza è costantemente messo alla prova, la pressione sanguigna sale.*

*Se soffri costantemente di desideri che ti rendono stanco, il livello di zucchero nel sangue aumenta.*



*Se soffri costantemente con il senso di colpa o di contrazione, questo può causare l'artrite.*

*Se soffri di ricordi di dolore fisico, mentale ed emotivo, questo è direttamente responsabile per le tue relazioni.*

Alcune sofferenze emotive, se sono fortemente radicate nel sistema, ti impediranno di espanderti.

Non potrai espandere la tua vita e l'identità che sperimenti come te stesso.

## *Nove modi per superare la sofferenza*

### *1. Supera la sofferenza costruendo un forte sistema nervoso*

Tutte le malattie e la depressione non sono altro che un sistema nervoso debole. Si immagina e si crea la sofferenza. Dopo averla immaginata e creata, ti dici: "Tanto accadrà un giorno, quindi tanto vale soffrire adesso!".

Purtroppo basta un piccolo segnale di gioia o di dolore per squilibrarci. Così come è necessario seguire un'alimentazione corretta, si dovrebbe rendere obbligatorio lo yoga, che rende il sistema nervoso capace di gestire un'alta frequenza di dolore o di piacere. Impegnati a sviluppare un sistema nervoso forte, in grado di gestire i segnali di sofferenza e di gioia.

## *Tecnica*

Regala a tuo figlio un sistema nervoso forte

Comprendi questa sottile verità: se un bambino dorme vicino al padre o alla madre, il suo sistema nervoso diventa molto forte, perché qualsiasi segnale attraverso il suo sistema nervoso nel sogno non lo scuoterà se è abbracciato al padre o alla madre durante il sonno. Quindi i segnali del sogno non possono scuotere il sistema nervoso.

Un incubo è come una corrente di tsunami selvaggio, e non dovrebbe scuotere il sistema nervoso e indebolirlo. Un bambino dovrebbe trovarsi nel Gurukul, dove non ha incubi, o nella vicinanza fisica del padre o della madre. Se non c'è la presenza del padre o della madre o una forte pratica spirituale, anche un piccolo segnale può scuoterti. Dopodiché, anche un piccolo segnale o un piccolo pensiero è sufficiente per farti cadere in depressione. Perciò lavora per ottenere un sistema nervoso forte, che ti porti al di là delle dualità del dolore e del piacere, e che ti porti alla stabilità.

### *2. Supera la sofferenza creando l'engramma opposto*

La scienziata Debbie Whitmore afferma che la scienza della neuroplasticità si concentra sul modo in cui il cervello può ricablare se stesso per creare nuove connessioni e interrompere i cicli di pensiero e di azione negativi.

Patanjali, il padre dello yoga, dice molto bene che se si soffre di un particolare engramma, un particolare schema mentale, basta creare l'anti-engramma, l'anti-emozione.

Per esempio, se soffri di violenza basta creare la Compassione. Se soffri di rabbia, crea la pace e senti che si diffonde in tutto il corpo. Rilasciala nel cosmo attraverso ogni poro. Vedrai che creerai un nuovo assetto mentale, un nuovo schema cerebrale come vuoi. Questo è esattamente ciò che dice Pantajali. Naturalmente l'ha detto 5000 anni fa e ora gli scienziati lo stanno dimostrando.



### *3. Supera la sofferenza attraverso la giusta visualizzazione*

Vedi, nella vita hai una cosa che si chiama "visualizzazione di somiglianza".

ti prego di comprendere la parola che sto coniano. Visualizzazione per somiglianza" significa che quando pronuncio la parola "pace" ti ricorderai immediatamente di qualche luogo o situazione in cui hai sperimentato davvero la pace nella tua vita. Quando pronuncio la parola "violenza", rammenterai un luogo o un incidente in cui hai sperimentato la violenza nella tua vita. La visualizzazione per somiglianza è in realtà una filosofia separata.

Ci sono alcune visualizzazioni: "Yasya smarana maatrena janma samsaara bandhanaat vimuchyate". - solo con il loro ricordo, si è liberati! Ad esempio, se si ricorda una fiamma in un luogo senza vento, la mente si calma automaticamente. Questo è un tipo di visualizzazione. Posso darti un esempio specifico. Abbiamo una fiamma sull'albero di Banyan all'interno della grotta. È un luogo senza vento e completamente protetto. Quanto è stabile quella lampada! Medita su questo.

Ogni volta che pronuncio la parola "Guru Bhakti", la mia visualizzazione è sempre quella del samadhi di Arunagiri Yogishwara nel tempio di Arunachaleswara. È questo il luogo che mi viene in mente. Ogni volta che pronuncio la parola "pace", la mia visualizzazione è sempre quella di camminare sulle rive del fiume Ganga, davanti al tempio di Sri Ramakrishna a Belur Mutt. Fuori dal tempio, sulle rive del Ganga, ero solito camminare la sera. Quelli sono i momenti più tranquilli che ho sperimentato nella vita.

A volte camminavo per più di una o due ore. Non mi ricordo nemmeno che stavo trasportando il corpo. Mi sono solo dissolto in quel bellissimo tempio alto, nel Ganga che scorre e in quel prato verde. Per quell'ora o due ore, so solo una cosa: il tempio esiste, il prato esiste, il Ganga esiste. Tutto qui.

Ogni volta che pronuncio la parola "potere", ricordo sempre la cima della collina di Arunachala. Quella è l'espressione del potere - il Big Bang - quando Mahadeva era un pozzo di luce.

Comprendi quindi che le visualizzazioni di somiglianza che porti nella vita definiscono la qualità della vita che hai vissuto. Le visualizzazioni di somiglianza sono responsabili delle tue emozioni, della tua rabbia, della pace, della gioia, della gentilezza, della morbidezza, dell'illuminazione o dell'oscurimento, dell'ignoranza - di tutto ciò sono responsabili le tue visualizzazioni di somiglianza. Renditi conto di quante volte e di che tipo di visualizzazioni di somiglianza si ripetono nel tuo sistema. Quanto sono forti e frequenti le tue visualizzazioni legate alla sofferenza? Quando modifichi consapevolmente le tue visualizzazioni di somiglianza, la qualità della tua vita si modifica automaticamente.

Trasforma le tue visualizzazioni di somiglianza in visualizzazioni di somiglianza del Maestro. La qualità della tua consapevolezza diventerà quella del Maestro. Allora la qualità della coscienza che porti con te si trasformerà in quella del Maestro.

Il mio spazio interiore è in completo nirvikalpa sadaa samadhi. Lì non succede nulla. Ma nello spazio in cui mi relaziono con tutti voi, in cui opero con tutti voi, le visualizzazioni di somiglianza sono sempre di questa alta consapevolezza quella di Mahādeva, di Sadashiva.



SQuando ti imbarchi nelle stesse visualizzazioni di somiglianza, anche la tua coscienza si eleva al livello di Sadashiva e Mahadeva.

Le visualizzazioni di somiglianza sono realizzazioni. Quando ci si allinea alle visualizzazioni di somiglianza, si realizza.

#### *4. Superare la sofferenza attraverso l'integrità*

Uno dei motivi per cui gli esseri umani soffrono è che non hanno integrità. Posso dire che la soluzione diretta a tutti i problemi è l'integrazione. Integra tutte le tue energie in un'unica direzione. Senti ogni anima, ogni essere, come il tuo centro.

Comprendi questa idea; è un'idea molto potente. Tutti i nostri problemi sono dovuti al fatto che cerchiamo di insistere, di sottolineare che il nostro essere è separato dall'essere di qualcun altro e che la sofferenza causata a quell'essere non ci tocca. Si pensa di essere separati e che ciò che esiste al di fuori della propria pelle sia separato.

Una delle cose peggiori di questo atteggiamento è che all'inizio si comincia a separare ciò che è fuori dalla pelle e ciò che è dentro la pelle, ma questo atteggiamento di separazione non si ferma lì. Entra lentamente nel sistema.

Poi, anche dentro di noi, cominciamo a separare l'intelletto dalle emozioni. Si separano le emozioni e l'essere. Si separano l'essere e la Consapevolezza. Si continua a separare, separare, separare, dividere, dividere, dividere. Più si divide, più si diventa deboli e più aumentano i problemi e i nemici da gestire.





Ho visto che alcune persone sentono che il mondo intero è loro nemico!

Allora comprendi che una delle principali sofferenze che gli esseri umani hanno nella loro vita è il problema di non avere integrità. Vi spiegherò l'integrità a diversi livelli.

Al livello dell'intelletto, ci sono troppe persone che vivono nella vostra testa! In un momento la tua mente ti dirà di fare questo e in un altro momento ti dirà di fare esattamente il contrario! Continua a cambiare, a trovare problemi diversi e soluzioni diverse. Questo è ciò che chiamo intelletto disintegrato. Quando si trova la soluzione a un problema, si diventa integrati.

*Quando si integra l'intelletto, questo diventa conoscenza. Ti porta alla soluzione della vita.*

*Quando si integrano le emozioni, si arriva alla devozione, ci si sente connessi al cosmo.*

*Quando si integra il proprio essere, si giunge alla meditazione e si avverte il cosmo.*

La comprensione, la connessione emotiva e la realizzazione, tutte e tre avvengono tramite l'integrazione.

Quando l'integrità si aggiunge all'intelletto, ci porta alla soluzione corretta per la vita, risolve i problemi. Posso dire che dissolve tutti i problemi della vita.

Quando si integra l'emozione, questa diventa devozione.

Quando si integra il proprio essere, diventa meditazione. Si realizza l'intero cosmo.

Quindi aggiungi l'integrità alla tua vita e raggiungerai l'illuminazione e andrai oltre la sofferenza.

## *5. Supera la sofferenza con l'autenticità*

La percezione della vita ha 4 componenti: il modo in cui percepisci te stesso, il modo in cui percepisci il mondo (cosmo), il modo in cui percepisci la società umana e il modo in cui percepisci Dio.

Per ognuna di queste componenti hai una comprensione: hai una comprensione di te stesso, una comprensione del mondo e una comprensione di Dio.

Ma a volte la tua comprensione (o aspettativa) e la tua esperienza reale non coincidono! La discrepanza tra la comprensione e l'esperienza reale è ciò che chiamo sofferenza.

Per esempio, si può avere una certa comprensione di Dio, ma si possono avere alcune esperienze nella vita che fanno vacillare questa comprensione.

*Se non vi sono discrepanze tra la comprensione che si ha di ciascuno di essi e l'effettiva esperienza che se ne fa, si è liberati.*

*Se non vi è discrepanza tra la comprensione che l'individuo ha di se stesso e l'esperienza che ne fa, egli è liberato. È illuminato.*

*Se non vi è discrepanza tra le idee dell'individuo sul cosmo e la sua reale esperienza del cosmo, egli è liberato da tutte le sofferenze legate al mondo e al cosmo. Nulla nella natura e nel cosmo lo disturba.*

*Allo stesso modo, se non vi sono discrepanze tra le sue idee sulla società umana e la sua esperienza della società umana, è libero, liberato.*

*Se non vi è discrepanza tra le idee dell'individuo sulla società umana e la sua esperienza sulla società umana, egli è libero, liberato.*

*Se non vi è discrepanza tra le idee su Dio e la sua esperienza, l'individuo è liberato. Fa esperienza di Dio.*

L'autenticità è il catalizzatore o l'agente di questa alchimia. Quando si aggiunge l'autenticità, avviene l'alchimia dell'esperienza senza discrepanze. Qualsiasi discrepanza sia presente, è sufficiente aggiungervi l'autenticità.

Se si ha autenticamente l'idea che non esiste Dio, si è liberati. Ma se non è autentica, anche se si ha l'idea che Dio esiste, si è vincolati. Sia ben chiaro, è la sincerità che rende possibile la liberazione. È il catalizzatore dell'alchimia della non sofferenza. La parola giusta è "agente catalizzatore". L'autenticità è l'agente catalizzatore dell'alchimia della liberazione.

Inonda di autenticità tutte queste comprensioni, tutte queste relazioni.

*Quando si inonda di autenticità il rapporto dell'individuo con il cosmo, questo diventa conoscenza.*

*Quando si inonda di autenticità il rapporto dell'individuo con Dio, questo diventa devozione.*

*Quando si inonda di autenticità il rapporto dell'individuo con l'umanità, questo diventa servizio.*

*Quando si inonda di autenticità il rapporto dell'anima individuale con se stessa, questo diventa meditazione.*

La comprensione del mondo, di Dio, di noi stessi e della società è come un liquido, come l'acqua. Se si aggiunge il catalizzatore-agente dell'autenticità, allora avviene l'alchimia. Avviene qualcosa che fa solidificare l'acqua. Diventa come ghiaccio forte su cui si può camminare. Diventa un ponte. Il ponte tra te e la società è il servizio.

Il ponte tra te e il cosmo è la conoscenza. Il ponte tra te e Dio è la devozione. Il ponte tra te e te stesso è la meditazione. Questi quattro elementi sono la via per l'illuminazione e la non sofferenza.

## *La tecnica*

Aggiungere autenticità

Ecco una potente meditazione per aggiungere autenticità in tutte le quattro aree della tua vita.

1. *Siediti da solo con te stesso e inizia a scrivere tutte le idee che hai sul mondo e sul cosmo.*
2. *Ora inizia ad analizzare sinceramente: "Sono autentico in tutte queste idee? Oppure c'è una discrepanza tra ciò che credo e ciò che sperimento?"*
3. *Se vi è una discrepanza, passa alla fase successiva dell'analisi. Comincia ad analizzare: "Sto avendo le idee giuste? O sto solo evitando di guardare le idee giuste?"*
4. *Poi siediti e scrivi le idee che hai su di te. Cerca di capire: "Sono autentico in tutte queste idee? O c'è una discrepanza tra ciò che credo e ciò che vivo?"*
5. *Allo stesso modo, scrivi le tue idee sull'umanità e sulla società. Aggiungi ad esse l'autenticità. Chiediti: "Credo davvero a queste idee, o sono costretto a crederci, o mi sto solo comportando come se ci credessi? O sto solo evitando di approfondire le idee giuste?"*



Il più delle volte non vogliamo indagare sulla verità. Siamo troppo stanchi o troppo pigri. Pensiamo che solo perché respiriamo, abbiamo il diritto di vivere.

No! La vita va guadagnata. Il funzionamento degli organi fisici è solo un caso che si verifica in noi. Non significa che stiamo vivendo. Non significa che siamo vivi.

Quindi, inonda di autenticità tutte queste quattro aree: il tuo rapporto con te stesso, il tuo rapporto con un'altra anima individuale, il tuo rapporto con il mondo o la società e il tuo rapporto con il cosmo. Quando tutte e quattro sono vissute nella loro forma più pura, è l'illuminazione stessa e si va oltre la sofferenza.

## *6. Supera la sofferenza attraverso la responsabilità*

Molte volte la sofferenza ci capita perché non ci assumiamo la responsabilità del nostro corpo, della nostra mente e della nostra stessa vita. La responsabilità non è altro che l'assunzione di responsabilità per se stessi e per la propria vita. È un modo potente per uscire dalla sofferenza.

Come assumersi la responsabilità?

"Shareera maatram khalu dharma saadhanam" significa che il corpo è la base di tutte le conquiste. Prendi possesso del tuo corpo, sentilo tuo. Porta con te questa consapevolezza: "Dai, non sono interessato a mantenere il corpo in questo modo! Non voglio vivere in un corpo che non è flessibile o sano". Dedica energia, dedica del tempo, piega il tuo corpo e rendilo yogico. È il tuo corpo. Ci convivi tutto il giorno. Perché non ne sei consapevole? Per tutto il giorno, fai in modo che tutti i tuoi movimenti siano tali da renderlo continuamente sano e aggraziato, come hai sempre desiderato. Progettalo come vuoi con lo yoga: rendilo un corpo yogico, in modo che non possa mai soffrire di nessuna malattia o sofferenza fisica.

Allo stesso modo, impadronisciti della tua mente: è tua. Progettala in modo che nessuna sofferenza possa toccarti, nessuna sofferenza possa colpirti. Porta sempre con te questa consapevolezza: "È la mia mente! E' la mia mente! Ora la sto progettando in modo che nessuno possa farmi soffrire, che nessuna sofferenza possa toccarmi!".

Prendi possesso della tua mente. Fa sì che ogni pensiero a cui dai vita ti porti solo gioia, ti porti solo beatitudine, mai nessuna sofferenza, mai nessun disturbo. Modellala e tessila come vuoi, allenala come vuoi e domala come vuoi. La mente che si basa sulla conoscenza è una mente vedica. La mente che non produce sofferenza è una mente vedica. Allo stesso modo, prendi possesso della tua vita. Porta con te questa consapevolezza: "È la mia vita! Avanti, lasciamela possedere! Fammela godere! Farò soldi solo nel modo in cui me li godrò. Avrò solo i piaceri che mi piacciono. Sceglierò il mio stile di vita. Sarò consapevole in ogni passo e vedrò di ottenere ciò che voglio!".

Infondi la consapevolezza in ogni azione: camminare, parlare, sederti, muoverti e respirare. Infondi consapevolezza in ogni cosa. Rallenta ogni azione. Fai tutto con più consapevolezza. Infondi consapevolezza è ciò che io chiamo vita meditativa o vita zen.

È ora di assumersi la responsabilità: "Ora lascia che io la ricrei, come voglio io! Forse in passato ho fallito, ma ora è il momento, lascia che io la tessi come voglio, lascia che la disegni come voglio!".

Possedere il proprio corpo, la propria mente, la propria vita e il proprio stile di vita. Questo è ciò che chiamo corpo yogico, mente vedica e vita zen.



## *7. Supera la sofferenza attraverso l'arricchimento*

Come vivere sul pianeta Terra senza soffrire è il problema più grande.

Recentemente, una devota è venuta a dirmi: "Swamiji sento che mio marito, la mia famiglia, mio fratello, mia sorella, tutti quelli che mi circondano stanno cospirando contro di me e lavorano contro di me".

Non riesco a capire. Ho pensato: "Oh Dio, che malattia ha questa persona". Certo, è impotente. Non è che l'abbia creata lei. È impotente. È intrappolata in essa. Questo è il dono o la punizione che la società le ha dato.

Il grande santo Vivekananda disse una volta al suo guru spirituale Sri Ramakrishna: "Ogni volta che mi addormento, sento una palla di luce che si forma davanti a me ed esplose nel mio spazio interiore, mi ci immergo e mi addormento".

Vivekananda pensava che tutti i bambini dormissero così! Non pensò mai di essere in qualche modo speciale grazie a quell'esperienza. Ramakrishna era così felice e disse: "Non sai quanto sei speciale. Solo gli esseri umani normali, solo le persone che possono confrontarti con gli esseri umani normali, possono capire quanto sei speciale".

Volevo condividere con voi una cosa importante. Così come Vivekananda sentiva sempre che ogni volta che si addormentava cadeva in quella coscienza, in quella luce, quando ero più giovane sentivo una sensazione molto forte e profonda dentro di me. Fin da giovane ho avuto un'esperienza, una corrente di pensiero ininterrotta. Era un'esperienza, una corrente di pensiero, nemmeno una tendenza di pensiero: il mondo intero sta celebrando la mia presenza. Il mondo intero sostiene la mia esistenza. Il mondo intero sta sostenendo e realizzando ciò per cui sono nato. Questa sensazione, questa esperienza mi ispirava continuamente.

Ogni volta che mi rilasso, sia nel samadhi che nel riposo o nel sonno, ho una fiducia così forte, un'esperienza così chiara: tutto l'universo è solo il mio palcoscenico! E tutti mi aiutano in quello che sto facendo. Tutto sostiene ciò che sto facendo.

La società inconsapevole e ipocrita ti fa sentire costantemente minacciato. La prima lezione che si impara dalla società ipocrita è che solo se gli altri sono secondi si può essere primi; solo se gli altri falliscono si può avere successo. Significa che bisogna sconfiggere tutti per vincere. Questa è la lezione che si impara il primo giorno di scuola. Se non sconfiggi gli altri, non puoi vincere.

Il sistema stesso incoraggia un'intensa vendetta. Il sistema stesso incoraggia un'intensa gelosia. Il sistema stesso incoraggia a maltrattare gli altri esseri, a creare distanza tra te e gli altri, a creare confini fisici, mentali, psicologici ed emotivi.

Per prima cosa insegnano "tu, tu, tu". Tutto ciò che è diverso da te è tuo nemico. Tutto va avanti, incentrato su te, te, te. Costantemente, a ogni passo, la società ti insegna che se non distruggi le altre persone che hanno altre ideologie, non puoi vivere in pace. Comprendi, questa è la peggiore punizione che la società dà a un essere umano.

Quando senti di non essere sostenuto da nessuno, quando senti che tutti sono nemici, naturalmente non ti impegnerai ad arricchire nessuno. Non ti preoccupi di nessun altro. Questa è la più grande sofferenza che la coscienza umana porta con sé: l'idea che tutti gli altri siano nemici.



Sentire che il mondo intero sia un nemico è la peggior sofferenza che si possa provare.



### *Arricchire dallo spazio dell'Advaita*

L'unica soluzione per questa sofferenza è iniziare ad arricchire gli altri dallo splendido spazio dell'Advaita. Ti dico che vorrei davvero poter riprodurre in qualche modo la sensazione che provo - che ogni cosa mi sostiene.

Sento davvero, anche quando cammino, che gli alberi, le piante, gli animali, tutto sostiene la mia missione. Io sono parte di tutto e tutto è parte di me. Quindi, naturalmente, continuerò ad arricchire tutti e tutto, e loro arricchiranno me.

Se riuscirò in qualche modo a riprodurre questa esperienza in tutti voi, posso dire che questo sarà l'antiveleno dell'ipocrisia sociale. Capirai che l'intero universo non fa altro che appagarvi, celebrarvi.

### *8. Supera la sofferenza attraverso il "Tyaaga" (rinuncia)*

Lascia che definisca il tyaaga. Non convertire le scosse ricevute dalla vita in dolore, rabbia, colpa o pena è tyaaga. Vi sono tre livelli di tyaaga.

*- Il tyaaga per ricevere certi piaceri è un tyaaga di basso livello; non è nemmeno un tyaaga, è una contrattazione.*

*- Il tyaaga per ottenere determinati piaceri di alto livello, ad esempio per ottenere l'illuminazione, è il livello successivo di tyaaga. Significa rinunciare con l'idea: "Una volta che avrò rinunciato a tutto, raggiungerò lo stato supremo". Questo è il tyaaga di molti ricercatori spirituali.*

*- Il livello successivo è semplicemente irradiare tyaaga - tyaaga privo di motivo.*

## *La tecnica*

Inspirare la sofferenza del mondo

Esiste un bellissimo processo buddista, un processo potente, che consiste nell'inspirare tutte le sofferenze e i dolori, la rabbia e la negatività del mondo, e rilasciare nel mondo tutte le cose positive e di buon auspicio. Inspirare tutto il male ed espirare tutto il bene, perché il cuore ha la capacità di trasformare ogni cosa cattiva in una cosa buona. Il cuore è un diamante puro. Qualsiasi cosa tocchi il cuore, diventa pura

Si veda la *tyaaga* di Sita nel *Ramayana*! Vedere, vivere con una personalità come Rama è l'estasi finale. Ma lei non ha avuto un filo di rabbia quando è stata costretta a rinunciare a Rama. Posso dire che Sita è l'incarnazione di questo processo - inspirare, accogliere tutte le sofferenze, i dolori e le negatività del mondo e irradiare solo una gioia e un amore immensi. Che straordinario *tyaaga*!

Stavo parlando con uno dei devoti che era di cattivo umore. Gli ho detto: "Vedi, quando la spazzatura viene messa sulla faccia della terra, puzza, puzza e crea malattie. Ma se la mettiamo dentro la terra, diventerà concime! Sofferenza, dolore, agonia: se rimane lì incustodita, puzza. Mettila dentro e meditaci su.

Il chakra *Ananda Gandha* è lo *Sparsha Mani*: qualunque sia la sofferenza, nel momento in cui lo si tocca, si trasforma in una gioia e in una pace immense. Tutta l'agonia, l'oscurità, la negatività delle persone circostanti, della tua famiglia, della tua società e di te stesso - inalala. Quando la ispiri, è già positiva, completamente trasformata in oro puro. Visualizza questo: otterrai una grande quantità di positività nella vita.

Ama la vita, anche se ti fa a pezzi! Suvvia, chi pensa che non sia lacerato dalla vita? Quando i santi, i profeti, i figli generati o persino Lui stesso scende, viene fatto a pezzi! L'unica differenza è che loro amano la vita anche quando viene fatta a pezzi. Questa è la forza. Avere l'*Ananda Gandha*, che è così forte da togliere l'agonia di tutti nel momento in cui si avvicinano al tuo spazio; questo dà una gioia e una beatitudine enormi alla persona. Solo allora sarai vivibile. Si rende vivibile la casa, l'auto. Ma non si rende vivibile se stessi. È tempo di rendere vivibile noi stessi.

La sofferenza in sé non ha alcuna importanza. È la contemplazione che si è costretti a fare mentre la sofferenza che accelera il processo di rinuncia. Se si riesce a praticare la contemplazione e la trasformazione senza alcuna sofferenza esterna, si chiama *tapas*. Non c'è bisogno della sofferenza esterna perché la rinuncia avvenga in te. È sufficiente che la contemplazione e la trasformazione avvengano senza sofferenza. La rinuncia può essere accelerata.



## *9. Supera la sofferenza attraverso il completamento*

Per capire cosa intendo per completamento, è necessario prima sapere che cos'è l'incompletezza.

Ascolta: Ogni azione che non viene realizzata secondo la tua immaginazione, sia a causa di un ostacolo esterno che di un ostacolo interiore, è un'incompletezza!

Se le tue aspettative non vengono soddisfatte da te o dagli altri, rimangono come un'incompletezza in te.

Per incompletezza si intende tutto ciò che provoca un'esperienza di sofferenza, di scarsa energia, di emozioni "basse", una sensazione di incompletezza.

In questo momento, la tua vita non è altro che un percorso di incompletezza in incompletezza, di sofferenza in sofferenza. Anche i cosiddetti eventi positivi della tua vita sono il risultato di incompletezza. Il tuo successo, le tue relazioni, la tua ricchezza: tutto è innescato da un senso di incompletezza.

L'incompletezza è la peggiore inautenticità che si possa portare con sé in quanto essere cosciente. L'incompletezza nasce dal presupposto che là fuori esista qualcosa di più grande di te, in grado di completarti.

L'idea che qualcosa al di fuori di te possa completarti, possa aggiungersi a te, possa realizzarti, ti riduce immediatamente al livello della materia.

Ma tu non sei materia: sei Vita! Solo la Vita può infondere vita alla materia; la materia non può infondere vita alla Vita!

Soltanto tu puoi infondere valore a tutto ciò che è fuori di te; niente di ciò che è fuori di te può infondere valore a te.

Che tu te ne renda conto o meno, sei già completo in te stesso.

Allora perché cerchi qualcosa di esterno per completarti?

L'unica incompletezza che porti con te è quella di non sapere che sei già completo! È quest'unica incompletezza che si esprime come paura, avidità, rabbia, gelosia, schemi mentali negativi, depressione - tutta la tua sofferenza.

Non sto dicendo che il successo sia sbagliato, che la ricchezza sia sbagliata. Ma perseguirli a partire da un sentimento di incompletezza è sbagliato.

L'incompletezza è un veleno per la vostra vita. È l'incompletezza che ti spinge a prendere una nascita dopo l'altra. Ogni azione incompleta è karma. Ti spingerà a ripetere sempre quell'azione fino a quando non raggiungerai il completamento.

Comprendi, l'incompletezza non può mai esistere nel momento presente, perché la vita accade nel momento presente. Nel momento in cui accade, non c'è un punto di riferimento per misurare se si ha meno o più successo, meno o più ricchezza, meno o più felicità. Con cosa si può misurare tutto questo nel momento presente? Tutti i riferimenti e le inferenze possono essere fatti solo dal passato. Ecco perché tutta la tua negatività è radicata nel passato. Il passato, per sua natura, non ha vita. Ma se si indulge continuamente nel passato, inghiotte anche il futuro. Tutta la negatività è radicata nel passato.

# *Tre tecniche per completare*

## *1. Swapoornatva Kriya: Tecnica per Completare con Te Stesso!*

Sedersi comodamente davanti a uno specchio. Lo specchio deve essere abbastanza grande da permettere di vedere la propria immagine riflessa.

Mantenere un profondo contatto visivo tra il corpo e il riflesso.

Cerca di capire che entrambi, messi insieme, sei TU! Li chiamerò "kaaya" e "chaaya" - il corpo e il riflesso. Entrambi messi insieme sono te! Quindi lascia che il "kaaya" e il "chaaya" abbiano un profondo contatto visivo.

Nel momento in cui si crea un contatto profondo tra gli occhi, la prima cosa che si avrà saranno le lacrime! Lascia che fluiscano. Stai solo aspettando di coccolarti e di piangere con te stesso. Coccolati e piangi con te stesso, per le tante cose che hai fatto a te stesso e che gli altri ti hanno fatto. per le ingiustizie che hai fatto a te stesso e che gli altri hanno fatto a te. Stavi aspettando di piangere.

Coccola, coccola la tua chaaya. Abbraccia la tua chaaya. Per prima cosa, impara ad ascoltare il grido del tuo cuore. Il più delle volte non ti ascolti!

Siediti davanti allo specchio e parla; raccontati tutto quello che vuoi dire a te stesso.

Passa un po' di tempo con TE stesso. Parla. Parla.

Mentre parli, ascolta - come se fossi la persona dentro lo specchio. Ascolta, ascolta e ascolta! Parla con la persona nello specchio, ascolta la persona nello specchio.

Ascolta autenticamente le grida del tuo cuore. Il tuo cuore sta chiedendo di essere ascoltato. Completa, completa, completa.

Ora cerca di identificare il primo ricordo che ha creato in te questa cognizione incompleta, formando il modello di base della tua sofferenza.

Risali alle prime situazioni della tua vita in cui hai sperimentato per la prima volta un conflitto. Questa situazione si è verificata in genere tra il terzo e il quinto anno di vita. Rivivi quella situazione. Se vengono le lacrime, lascia che vengano; se viene la rabbia, lascia che venga.

Se ti trovi faccia a faccia con il tuo passato, il dolore scompare, la rabbia scompare! Quando la rabbia scompare, si trasforma in amore. Per favore, comprendi che quando l'energia si esprime come rabbia, se la rabbia viene rimossa dall'energia, essa si trasforma completamente in amore, perché la componente piccante dell'energia viene rimossa.

Il completamento non avverrà se si lavora solo sul modello di radice: anche tutti gli eventi che provengono dal modello di radice devono essere completati. Per favore, comprendi: devi tornare indietro fino al primo ricordo della tua infanzia e completare questo ricordo. E poi completa ogni singolo schema che hai avuto fino ad oggi. Alla fine della sessione, sentirai cadere il dolore di molti anni.

Continua questa pratica tutte le sere finché ne sentirai il bisogno. Quando non sarà più necessario per te, scomparirà da solo.



## *2. Poornatva Kriya: Tecnica per Completare con gli Altri*

Quando si è pronti ad ascoltare da uno spazio di vero ascolto, si inizia a completare anche con gli altri.

Identifica le persone significative della tua vita le cui parole o azioni hanno avuto un impatto negativo su di te. Incontrale, chiamale, trova un modo per parlare con loro.

Continua a completare con ogni singola persona. Se non è possibile completare con quella persona direttamente, completa tramite lo specchio, visualizzando te stesso mentre parli e completi con lei. Continua a praticare questo con ogni persona; completa con ogni schema, ogni incompletezza, ogni ricordo di dolore.

Il completamento deve essere fatto come pratica spirituale per almeno un anno!

Ogni volta che avverti dei disturbi in te, siediti con lo specchio e completa. Ogni volta che percepisci un conflitto con un'altra persona, completa con lei il prima possibile.

## *3. Samskara Dahana Kriya: Tecnica per bruciare tutte le incompletezze*

**Il Samskara Dahana Kriya è un potente processo di gruppo che è una combinazione di Swapoornatva Kriya, Poornatva Kriya e oltre.**

**Questo processo fa parte del ritiro di meditazione sul Risveglio interiore condotto personalmente da SPH Nithyananda Paramashivam più volte all'anno. I partecipanti si sottopongono a questo processo nell'intensa presenza e nel campo energetico di un Avatar, che da solo ha il potere di bruciare le incompletezze e il karma portato avanti da molte vite.**

**Il Samskara Dahana Kriya non è altro che il processo di bruciare tutte le vecchie incompletezze e i forti schemi di dolore che sono diventati troppo radicati nel sistema, e che non si possono completare in nessun altro modo, come ad esempio, creando la giusta visualizzazione o creando l'engramma opposto, o ancora completando se stessi e gli altri.**

**Se sei intenso e sincero nella pratica spirituale, fai il Samskara Dahana Kriya per quarantotto giorni, ogni sera prima di andare a dormire. Si può fare anche per una settimana e fare qualche giorno di pausa, poi di nuovo una settimana, di nuovo qualche giorno di pausa e così via. All'inizio possono essere necessarie due o tre ore al giorno, ma dopo un po' di tempo non è più necessario praticare per più di 21 minuti al giorno.**

Solo quarantotto giorni di Samskaara Dahana Kriya possono risolvere migliaia e migliaia di schemi di dolore in voi.

Samskaara Dahana Kriya è composto di quattro passi:

- *Sedersi e annotare tutti i propri schemi di dolore.*
- *Riviverli nel proprio spazio interiore.*
- *Riviverli usando lo specchio.*
- *Sedersi con qualcuno e condividere, ascoltare quando altri condividono, fornire il tuo ascolto affinché possano completare.*

## *Istruzioni*

Il Samskaara Dahana Kriya è un processo di completamento molto completo. Quando ci si siede e si rivive, a volte si perdono alcuni episodi, si perde la profondità, non si coglie l'esatto schema del dolore. Ma il Samskaara Dahana Kriya è il processo più potente. I primi giorni, quando ci si siede e si scrive, vengono fuori tutti i primi dolori. Dopo tre o quattro giorni, quei dolori non avranno più potere su di te. Allora, qualsiasi cosa ricordi, scrivi solo quello, qualsiasi cosa sia ancora fresca, qualsiasi cosa ti faccia ancora male, scrivi solo quello.

Questo potente processo di completamento, unico nel suo genere, si svolge in quattro passi:

1. *Inizia a scrivere i primi ricordi della tua vita, tutti gli schemi di dolore, tutti i dolori che hai provato nella vita a livello fisico, mentale, emotivo, psicologico. Scrivi tutti i dolori.*

2. *Rivivi ogni incidente e ogni emozione nel tuo spazio interiore almeno cinque volte. Rivivili e alleggeriscili; liberati da essi.*

3. *Poi, Rivivili e alleviali usando uno specchio, come si fa nel processo dello Swapoornatva Kriya.*

4. *Poi, siediti con un'altra persona e continua a condividere, come fai nel processo dello Swapoornatva Kriya. Condividi almeno cinque volte. Allo stesso modo, ascoltare le condivisioni di completamento di almeno cinque persone.*

Ascolta: questo è il processo di completamento più perfetto e completo. Forse i primi quattro o cinque giorni, quando lo fai, potresti pensare: "Oh, ma il dolore ritorna".

No, non esiste un "ritorno". Non ti ha mai lasciato. Tutto ciò che ti lascia, ti lascia UNA VOLTA PER TUTTE. Se qualcosa torna, significa che non ti ha mai lasciato; è rimasto dentro di te, nascosto. Lo hai lasciato come un punto cieco, incustodito.

La zia si nasconde dietro lo zio, lo zio si nasconde dietro il nonno, il nonno si nasconde dietro il pilastro, il pilastro si nasconde dietro il palo, il palo si nasconde dietro la porta, la porta si nasconde dietro di te! È solo un susseguirsi di cose che si nascondono dietro altre.

Per favore, comprendi che tanti schemi di dolore che non ricorderai, che non coglierai, che non annuserai, che sono seduti dentro di te, li coglierai, li annuserai, li riconoscerai, li diagnosticherai, solo quando li condividerai con gli altri. Perché, mentre si condivide, la consapevolezza è naturalmente alta e ci sono tonnellate di motivazioni mai espresse, tonnellate di motivazioni mai espresse. Bisogna sedersi e continuare a condividere, condividere, condividere gli schemi di dolore che sono freschi in te, che non ti permettono di essere attivo, vivo, intelligente.



Inizia dai primi ricordi dolorosi della tua vita e ricorda tutti gli episodi spiacevoli della tua vita e annotali. Una volta annotati, rivivili nel tuo spazio interiore, poi rivivili con lo specchio e infine rivivili con gli occhi dell'altra persona, condividendoli. Allo stesso modo, sii uno spazio di ascolto per il completamento dell'altra persona. Ogni sera, dopo il completamento, brucia quei fogli. Comprendi che il Samskaara Dahana Kriya è il vero modo di diffondere la pace globale, portando la pace all'umanità.



## *La sofferenza non vale la pena*

C'è un bellissimo sutra buddista: nessuna sofferenza, nessuna causa, nessuna fine.

Alla fine, dopo tutti questi processi e tecniche, ti renderai conto che nessuna delle tue sofferenze vale la pena! Sia che tu ne soffra per il piacere fisico, sia che tu ne soffra per la ricchezza, sia che tu ne soffra per la salute, non ne vale la pena.

In definitiva, c'è una sola legge di vita che riguarda la sofferenza: la legge della non sofferenza.

Krishna dà direttamente questo insegnamento al suo discepolo Arjuna: *is naanu shochithum arhasi*. Non affliggerti. Non ne vale la pena.

A volte le persone sono così astute da dire: "Sto soffrendo per motivi spirituali". Capisci, la spiritualità è *naanu shochithum arhasi* Non affliggerti. Non ne vale la pena!

Per esempio, se hai molti prestiti o troppi nemici in un villaggio, improvvisamente ti rendi conto che puoi avere una nuova vita in un'altra città lontana. Si pensa: "Ah, il mondo è troppo grande. Posso avere una nuova vita in un nuovo posto". Così si sparisce in un nuovo posto e, naturalmente, ci si libera di tutte le sofferenze. Non ci si preoccupa dei prestiti o dei nemici.

Ma anche in questo caso, inizi a chiedere nuovi prestiti e a farti nuovi nemici, perché hai cambiato solo il tuo posto, non te stesso! Si crea un altro inferno per se stessi. Ci vorranno almeno i prossimi tre o quattro anni per costruire di nuovo il tuo inferno. Se poi sai che c'è una città più grande o un altro Paese dove puoi avere un'altra vita, salti e ci vai. Continui a espandere il tuo spazio per allontanarti dalla sofferenza.

Ti dirò, quando saprai davvero che il mondo è troppo grande e che il tuo spazio è illimitato, uscirai dalla sofferenza! L'universo è troppo grande e tu hai tantissime opzioni. Il pianeta Terra è soltanto un piccolo villaggio nell'intero universo. Quindi, qualsiasi motivazione tu attribuisca alla tua sofferenza è un piccolo pulviscolo nell'universo. Qualsiasi cosa tu consideri come sofferenza, la non illuminazione, l'ignoranza, il non avere salute e la non avere ricchezza, qualsiasi cosa tu pensi che sia sofferenza, alla fine non ha alcun significato. Il vero universo è *avyaktam achintyam* - non manifesto e al di là di qualsiasi cosa si possa immaginare. Rendetene conto e non affliggerti.

Infine, dopo esserti stabilito negli Stati Uniti con tutti i lussi, gli agi e la vita ricca, se a volte ricordi la tua vita nel villaggio di origine, ti sentirai dire: "Oh Dio! Per quali sciocche ragioni stavo soffrendo! Un giorno ho rubato una bicicletta al mio vicino e quel tipo mi ha picchiato a destra e a manca, solo per quell'inutile bicicletta da mille rupie!". Quando ti guarderai indietro, sentirai che tutte le sofferenze che hai passato erano inutili, senza ragione e senza senso.

Ho provato esattamente la stessa cosa, quando mi sono ristabilito nel mio corpo dopo l'illuminazione: "Oh Dio, che sofferenze inutili ho avuto!". Ogni giorno arrampicarmi sui pilastri, soffiarmi il naso, fare questo o quell'altro processo...!



Non è necessario diventare illuminati e poi rendersi conto di aver sprecato tanta parte della propria vita e del proprio tempo nella sofferenza. Ora, comprendi che lo spazio supremo è avyaktam achintyam avikaaryam. È non-manifesto, impensabile, immutabile. Quindi non affliggerti. Non affliggerti. Non affliggerti. Naanu shochithum arhasi. Non affliggerti per alcun motivo. Decidi: "Nessuna sofferenza è la mia politica di vita".

Quando fai questo voto, "non soffrirò", la tua mente, il tuo corpo, la tua bio-memoria, la tua memoria muscolare, tutto si allineerà automaticamente verso l'illuminazione. A parte l'illuminazione, tutto ti darà sofferenza in alcuni momenti della tua vita. Quando dici: "Non soffrirò", naturalmente tutte le cose al di fuori dell'illuminazione ti verranno tolte. Ti lasceranno. Sarai tu a lasciarle!

## *Quattro modi per scaricare la sofferenza*

### *1. Completamento spontaneo*

Non pensare che sia necessario ottenere l'illuminazione per comprendere la verità della non-sofferenza.

È sufficiente il semplice buon senso, che è una cosa fuori dal comune! Tutto qui, nient'altro, solo il semplice buon senso di identificarsi con la verità. Per quanto si possa comprendere, bisogna identificarsi con essa fino a quel punto. Il completamento spontaneo avviene quando si ha il semplice buon senso.

Le Upanishad dichiarano: prajnaanam brahma, l'intelligenza è Dio. Io posso dichiarare: il buon senso è Dio! Il semplice buon senso è Dio. Posso dire che il semplice buon senso può modificare persino il modo in cui il corpo si comporta. Ogni volta che le persone vengono da me con una profonda depressione, quando osservo la loro energia, mi accorgo che in qualche modo manca il buon senso.

Il buon senso non è altro che la semplice prontezza a cambiare le proprie decisioni e le proprie idee. Forza, diventa favorevole alla vita, non rimanere bloccato da leggi forti e inutili che hai creato per te stesso! Se qualcuno non è interessato a far parte della tua vita, salutalo e basta. Fine! E se qualcosa non funziona, cambia la tua idea. Finito. Ma quando dico questo a queste persone, loro rispondono: "Oh, come è possibile?".



Quando parlo di buon senso, cerca di capire cosa intendo. Sii semplicemente leggero, libero, liquido nel cambiamento. La vita è così, va bene così! Sii semplice! Sii liquido. Basta avere un semplice buon senso; potrai fluire con la vita. E capirai: "Aah, è così che va la vita! Cosa si può fare?". Cerchiamo di essere intelligenti. Adattiamoci. Viviamo!".

Ma in qualche modo la gente pensa che questo sia un risultato impossibile da raggiungere. No! Questa è la prima verità che voglio rivelarti. Nel momento in cui capirai che il buon senso è Dio, sarai al di là della sofferenza.

## *2. Di' NO alla sofferenza*

Ti dico che non hai bisogno di fare nient'altro nella tua vita. Non hai bisogno dello yoga. Non hai bisogno della meditazione. Non hai bisogno di pranayama (tecniche di respirazione). Non serve la devozione. Non hai bisogno di nulla. Basta fare questo voto. Non soffrirò, questo è tutto. Non permettere che vi sia alcuna sofferenza in te, sia essa fisica, mentale, psicologica e/o emotiva. Non permettere alcuna sofferenza.

Ogni volta che ti viene imposta una sofferenza, per esempio un dolore fisico, osservalo e non permettere a quell'idea di dolore di insediarsi in te. Tutte le tue ambizioni e le tue azioni, tutto inizia quando accetti che la vita è dolore.

Questa non è la verità! Non è necessario fare nulla nella vita se si desidera l'illuminazione, la salute o un miliardo di dollari. Tutte le cose di buon auspicio a cui aspiri e le cose di buon auspicio di cui pensi di aver bisogno nella tua vita ti saranno date.

I honestly tell you, the the day I decided that I would not

Onestamente ti dico che il giorno in cui ho deciso che non mi sarei sentito in lutto, tutto ha iniziato a raccogliersi intorno a me. Che si tratti di buona salute fisica o mentale o di ricchezza o di gioia o di salute emotiva o di un bell'ambiente in cui vivere, tutto ha cominciato a formarsi intorno a me.

Se si entra in una miniera di carbone e se ne esce, naturalmente la polvere nera si accumula sul corpo. Allo stesso modo, basta decidere su quest'unica verità: non soffrirò. L'illuminazione si poserà su di te come polvere. Ti dico che l'illuminazione non è altro che una piccola polvere, per una persona che ha deciso: "Non soffrirò". La gente mi chiede: "Come posso smettere di soffrire, Swamiji? Non riesco a capire logicamente come posso essere gioioso in una situazione del genere". Io dico loro: "Arrey, se puoi soffrire così tanto usando una logica sbagliata, allora perché non puoi gioire usando una logica sbagliata?".

Spesso la sofferenza non ha sostegno. Ma tu continui a soffrire. Spesso capisci anche che dal punto di vista logico è sbagliato. Ma si sviluppa uno schema per cui, anche se è errato dal punto di vista logico, si continua a soffrire e, anche se è giusto dal punto di vista logico, non si vuole gioire. Non si vuole essere felici.

Cerca di capire, anche se la logica è sbagliata, anche se stai solo razionalizzando, se ti aggrappi alla comprensione: "Va bene, non soffrirò più", cadrà semplicemente nella logica giusta. Con la logica sbagliata, non si può negare la sofferenza per molto tempo. Dopo qualche anno, a un certo punto, si arriverà alla logica giusta.

Non soffrire per nessun motivo. Basta decidere chiaramente: nessuna sofferenza! Decidi fanaticamente: Nessuna sofferenza!



Ti dirò, anche un solo istante del tuo tempo di respirazione non è degno di essere sofferto. La sofferenza è troppo insignificante. Ogni momento in cui sperimenti di essere vivo è troppo prezioso per essere sprecato nella sofferenza ordinaria.

## *Tecnica*

### **Dire NO alla sofferenza**

Ecco una meditazione semplice ma potente per sperimentare lo spazio della non-sofferenza:

### **ISTRUZIONI**

*Siediti per qualche minuto con quest'unica verità: "Non voglio soffrire".*

*Decidi consapevolmente: "Non permetterò a mio marito di torturarmi e di farmi soffrire. Non permetterò a mia moglie di torturarmi e di farmi soffrire. Non permetterò a nulla di darmi sofferenza. La non-sofferenza è la mia religione".*

*Prendi questa decisione come una decisione religiosa.*

### *3. Andare in profondità della sofferenza originale*



Comprendere la tua sofferenza originaria può darti un enorme sollievo da tutte le sofferenze della tua vita - perché arriverai a capire che ogni singola sofferenza che hai è una sola e unica sofferenza, che si esprime in modi diversi. E NON è sofferenza come la intendi tu.

Ascolta: la tua stessa esistenza sta soffrendo, perché l'esistenza cosmica soffre e lotta per esprimere la sua esistenza attraverso la tua esistenza. È come un bambino che cerca di uscire dal grembo della madre. L'illuminazione sta cercando di uscire da voi. Il dolore è senza motivo in tutta la vostra esistenza, proprio come una donna che sta dando alla luce un bambino, cercando di diagnosticare il suo dolore come se fosse un dolore al mignolo, o

o un dolore alla schiena, o un dolore alla testa, o un dolore ai piedi. Qualsiasi motivo che lei trovi per il suo dolore, qualsiasi diagnosi che faccia per il suo dolore, sarà una diagnosi sbagliata e fuorviante.

Allo stesso modo, qualsiasi motivazione si trovi per la propria angoscia, per la propria sofferenza, sarà fuorviante. Perché, proprio come un bambino che cerca di nascere, di uscire da voi, il cosmo sta cercando di nascere attraverso di te. Finché non lo permetti, ti porterai dietro quell'angoscia. La sofferenza sarà sempre presente.

### *La notte oscura dell'anima*

La sofferenza originaria è quella che viene descritta in modo molto bello nella vita di alcuni santi cristiani come la "notte oscura dell'anima". Finché si soffre con un problema basato su un engramma, non si può sperimentare o cogliere il vero problema. Il primo passo è trovare il vero problema. Comprendere il vero problema è ciò che nella teologia cristiana viene descritto come la notte oscura dell'anima.

Vi sono persone che, se sono in depressione, non mi interessano nemmeno, perché non è un problema reale. È un problema basato sull'engramma. Per loro è solo un'abitudine mentale. Se gli presto attenzione, inizieranno a costruire un altro engramma: "Se soffro, Swamiji mi presterà più attenzione". Diventerà un altro engramma. Quindi non mi preoccupo nemmeno. Ma vi sono persone che, anche se hanno una piccola depressione, me ne occupo direttamente, se la depressione è dovuta a un problema reale.

Finché si associa una ragione alla propria sofferenza, si è fuorviati. Si sta correndo nella direzione sbagliata. Non è stata fatta una diagnosi corretta. Quando si capisce che non c'è motivo di soffrire, la sofferenza scompare.

Definirò un'anima come tale solo quando sarà diventata un'energia indipendente e risvegliata. A questo punto, quando nella vita di una persona accade un qualsiasi evento, essa ne trae solo una lezione. Quando la tua esperienza diventa realtà, quando le tue emozioni diventano realtà, senza che tu prenda cognizioni e azioni sbagliate, sperimenti pratyekatma chaitanya jagrata - il risveglio dell'anima individuale.

Anche incolpare se stessi è una cognizione sbagliata. Quando si smette di prendere coscienza di un particolare motivo per la propria sofferenza, significa che è avvenuto il risveglio interiore. Inizia la maturità dell'anima. Inizia la notte oscura dell'anima. La notte oscura dell'anima non deve essere intesa in modo sbagliato. Cerca di capire che si tratta di una tremenda depressione che riempie tutto il tuo essere, ma non deve essere presa nel senso sbagliato. Il cosmo sta cercando di esprimere la sua esistenza attraverso la tua esistenza.

È come il dolore del parto. Il dolore del parto non deve essere preso come un'esperienza infausta. È un'esperienza di buon auspicio per portare una vita in più sul pianeta Terra. Allo stesso modo, la notte oscura dell'anima è l'espressione di buon auspicio per portare un altro essere illuminato sul pianeta Terra. Posso dire che il giorno in cui si sperimenta la notte oscura dell'anima, inizia la maturità dell'anima.



Quindi non assumere la cognizione sbagliata della tua sofferenza. La tua famiglia non è responsabile per la tua sofferenza. I tuoi amici non sono responsabili per le tue sofferenze. I tuoi nemici non sono responsabili per le tue sofferenze. Nemmeno la società umana è responsabile per le tue sofferenze. Soffri semplicemente perché stai soffrendo, tutto qui. La tua esistenza sarà una sofferenza fino all'illuminazione.

#### *4. Avere la giusta consapevolezza*

Ascolta: la tua natura è sat-chit-ananda - esistenza-coscienza-benedizione. Esistenza, coscienza e beatitudine non si separano mai. Nei momenti di sofferenza, non esisti. La tua vita è un blackout. Questo è il momento in cui vivi un blackout.

Se scriviamo la tua biografia esatta, il libro in cui sono registrate tutte le tue azioni, ci saranno molte pagine bianche. In molte pagine non ci sarà scritto nulla. Quei momenti vuoti sono i momenti in cui stavi soffrendo per qualche motivo.

La tua biografia viene costantemente scritta. Mentre vivi, essa continua a essere registrata. Tutti i momenti di gioia vengono inseriti nella tua biografia. Se stai soffrendo, sii molto chiaro, le pagine bianche sono sempre più numerose.

La beatitudine e la gioia aggiungono vivacità alla vita. Ti dico che non soffrire è la pratica spirituale per eccellenza. Si arriva al livello in cui non ci si preoccupa dell'illuminazione; è solo un effetto collaterale, come la polvere che si alza mentre si cammina. Come quando cammini la polvere si raccoglie intorno ai tuoi piedi, l'illuminazione si raccoglierà ai tuoi piedi.

Ti dico che il modo migliore per ottenere l'illuminazione è che venga offerta ai tuoi piedi, senza che tu ti metta in piedi per molto tempo con una ciotola in mano per mendicare, affinché alla fine venga depositata nella tua ciotola. No! Se viene depositata



nella tua ciotola, in qualsiasi momento può esserti tolta. Può andare persa. Se riesci a mantenere questa pratica di non-sofferenza, anche l'illuminazione sarà solo polvere ai tuoi piedi.

### *Liberarsi dalla sofferenza:*

La mia esperienza personale.

Quando ho vissuto l'esperienza definitiva dell'illuminazione e mi sono stabilito in questo corpo, tutto sembrava inutile. No, sul serio! Tutte le sadhana che ho fatto: pooja, adorazione, meditazione, ripetizione del nome di Dio, andare ai templi, tutto mi sembrava inutile.

Quando facevo le mie pratiche spirituali, ero letteralmente un fanatico delle mie pratiche spirituali. La mattina, quando mi svegliavo, la prima cosa che facevo era andare a vedere la collina di Arunachala. Era come un fanatismo in me. Comprendi, che lo spettro in cui avviene l'illuminazione è diverso dallo spettro in cui avvengono le pratiche spirituali. Non vi è alcuna connessione. All'improvviso ho pensato: "Oh Dio, non dovrei insegnare nulla di tutto questo alla prossima generazione. È tutto inutile".

Una breve storia:

*Tutte le rane che vivevano in una foresta si riunirono e decisero di migrare in un altro paese. Si resero conto che l'unico modo per emigrare era di prendere un volo. Tutte le rane pensarono al modo in cui prendere l'aereo. Una rana intelligente con la barba lunga disse: "Ehi, non avete notato che ogni giorno il volo mattutino passa sopra la nostra foresta. Domani dobbiamo fermare il volo e prenderlo per andare all'estero. Il giorno dopo cercarono di fermare il volo. Si radunarono tutti e gridarono, gridarono e gridarono. Ma il pilota non li sentì.*

*Il giorno dopo, portarono un enorme altoparlante e iniziarono a gridare all'aereo: "Ehi, siamo tutti qui. Siamo tutti suoi passeggeri. Per favore, ci porti all'estero." Il pilota non si fermò. Il giorno dopo decisero: "Faremo uno sciopero. Fermeremo il volo in cielo". '*

*Così si radunarono e raccolsero tutti i fili che potevano e li legarono insieme. Cercarono di creare una scala enorme. Con tanto sforzo l'intero Paese si battè. Tutte le grandi rane fecero del loro meglio per raccogliere tutti i grandi fili e le corde. Alcune rane costruirono persino il loro corpo per realizzare questa struttura. Dopo dieci anni di duro lavoro crearono un ponte enorme, alto sette piedi. Ma l'aereo viaggia a 70.000 piedi di altezza! Potranno mai queste rane creare una scala e scioperare per fermare l'aereo? No! Tutti i loro sforzi per fermare l'aereo e attirare l'attenzione del pilota saranno inutili.*

*A un certo punto - non si sa nemmeno il perchè- anche se il pilota decidesse di atterrare nella foresta, anche se volesse farlo, il pilota non riuscirebbe ad atterrare completamente. Al massimo potrebbe scendere ad una certa quota per lanciare una corda e dire alle rane di salire una alla volta. Questo è il massimo che anche il pilota potrebbe fare. Questo è ciò che accade quando Egli quasi atterra e lancia una corda, chiedendo alle rane di risalire una alla volta.*

*Quella corda si chiama un'Incarnazione.*

Ti dico, non vi è altro modo. Tutto il resto sarebbe inutile.



Quando ero nel Ramakrishna mutt stavo in piedi fino alle mezzanotte per finire tutto il mio lavoro. Ero responsabile di quattro o cinque aree: pubblicazioni, cucina, ecc.

Verso mezzanotte tornavo in camera. Poi facevo un bagno, mi sedevo e facevo puja e meditazione. Rimanevo seduto per due ore o due ore e mezza. Quando avevo finito erano già le tre del mattino: era ora di svegliarsi per le pratiche spirituali del giorno dopo!

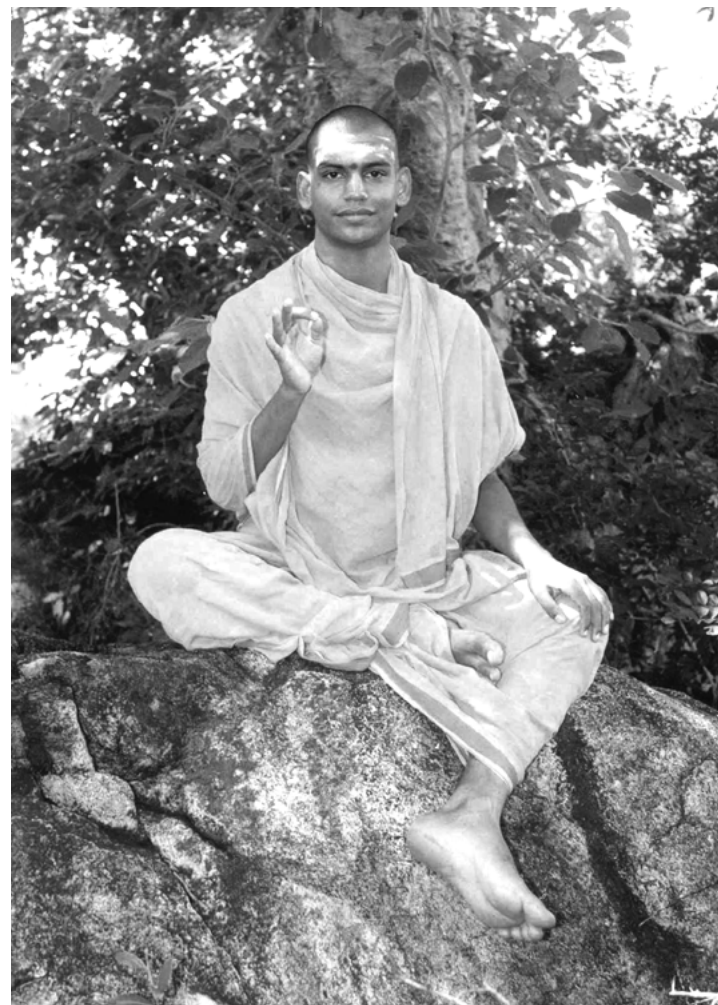
Per almeno due anni ho vissuto in questo modo. In pratica non dormivo. Naturalmente è molto difficile da credere per tutti.

Quando ho avuto l'esperienza definitiva dell'illuminazione, ho sentito: "Oh Dio, tutto questo è inutile!". È esattamente come la storia che vi ho raccontato delle rane che cercano di costruire un ponte di corda, di fermare il volo e di entrare nell'aereo. In realtà, la mia prima reazione alla mia illuminazione, dopo essermi sistemato nel corpo, è stata di shock! 'Oh Dio, il mondo intero sta diventando fuorviante'.

La meta che dovete sperimentare è avyaktam achintyam avikaaryam. È il non-manifesto, impensabile e immutabile. I Veda descrivono molto bene che ciò che si conosce come universo, il cosiddetto universo conosciuto, non costituisce nemmeno un quarto di esso. Più del settantacinque per cento non è manifesto. Che cosa significa? Non è possibile percepirlo con alcunché che si sia manifesto. Non è possibile percepirlo con gli occhi, con le orecchie, con la lingua e con il corpo. Non è possibile percepirlo.

Quindi qualsiasi cosa si faccia nel mondo manifesto sarà inutile per sperimentare il non-manifesto supremo. Non voglio dare una licenza a tutti voi, ma lo devo dire chiaramente.

Inoltre, nessuna delle vostre azioni sbagliate impedisce la vostra illuminazione. Non è che quando il pilota scende lentamente e getta la corda per far salire tutte le rane, dice: "Questa rana non può salire, è un'ubriacona, non può salire sul mio volo. No.



Questa rana è un imbrogliona, poichè mentre le altre lavoravano sodo per costruire il ponte di sette piedi, questa rana si riposava e dormiva serenamente".

Nulla di tutto ciò sarà preso in considerazione.

L'illuminazione è uno spettro completamente diverso.

## *Parola finale su Sulla sofferenza*

*Estratto dai Registri Akashici sulla Nascita*

*Letto da SPH Sri Nitbananda Paramashivam  
il 26 settembre 2012*

Questa è la lettura dei Registri Akashici sulla nascita.

La nascita non esiste. Ogni singola goccia d'acqua nell'oceano quando si muove, per la sua stessa intelligenza innata, visualizza di essere nata e separata dal Tutto. Quando si libera dell'illusione alla radice, questa viene chiamata illuminazione.

La nascita non avviene come la intendono gli esseri umani, come la separazione dalla Fonte. La Fonte continua a esistere come parte della parte che pensa di essere già diventata parte della Fonte.

La Fonte partecipa completamente con la parte in ogni azione, in ogni atto, in ogni passo, in ogni comportamento, in ogni momento, attraverso la sua Presenza penetrante. La partecipazione non permette mai la separazione della parte dal Tutto. Così la parte continua a far parte del Tutto.

La nascita come la si intende non esiste nel cosmo. I movimenti continui, i desideri, creano in voi diversi stati di consapevolezza. A causa di questi stati alterati di consapevolezza, come la lussuria, la rabbia, l'avidità, la paura, la gelosia, la competizione, l'amore, la sensazione di privazione, la depressione; a causa di queste varie esperienze ed espressioni, la parte inizia a sentirsi separata dal Tutto. Nel momento in cui la parte percepisce di essere separata dal Tutto, sostiene di essere nata.

In realtà la nascita non avviene come si pensa. Quando un corpo esce da un altro corpo, non si può parlare di nascita. Solo quando la consapevolezza individuale sente la propria esistenza indipendente, inizia la nascita. La nascita è l'inizio della sofferenza, poiché la parte dimentica l'esistenza, la connessione e la partecipazione con la Fonte.

Poiché la relazione con la Fonte è dimenticata dalla parte, la sofferenza illusoria diventa lo stile di vita dal momento della nascita. La nascita non può essere considerata come la separazione del corpo che si porta in grembo da un altro corpo che si chiama madre, poiché questo non infligge immediatamente sofferenza alla parte individuale, perché la parte individuale non afferma, non sente, non sente, non partecipa al concetto di essere parte individuale. Quindi la verità esiste così com'è, anche se il corpo è separato dall'altro corpo che chiamate madre.

Nel momento in cui la consapevolezza individuale sente che la parte non partecipa più direttamente al Tutto, quel momento può essere considerato come una nascita. Quello è il momento che denota l'inizio della sofferenza dell'Individuo.



La sofferenza può prolungarsi per tutto il tempo che l'individuo, quella parte, si sente di avere un'esistenza indipendente dall'esistenza intera.

Quando la parte rimane come parte, continua a creare varie forme di stati di coscienza, e queste varie forme di stati di coscienza creano l'esperienza caleidoscopica di questo mondo per quella parte individuale.

Quando la parte individuale si rende conto dell'errore di vedersi separata dal Tutto, si rilassa nel Tutto; quel momento si chiama illuminazione.





## *SULL'AUTORE*

### **SPH Nithyananda Paramashivam**

Il Sommo Pontefice dell'Induismo ("SPH") Nithyananda Paramashivam, è riconosciuto come la 1008ª manifestazione vivente di Paramashiva, Paramavatar di Paramaśiva secondo il Sanatana Hindu Dharma ("Induismo") e dai suoi predecessori di maestri illuminati e adepti.

Il Sommo Pontefice dell'Induismo ("SPH") Nithyananda Paramashivam, sta facendo rivivere l'Induismo come il 1008° Acharya Mahamandaleshwar (il capo di tutti i leader spirituali) dell'Atal Akhada (antico corpo apicale dell'Induismo), incoronato come Mahamandaleshwar (capo spirituale supremo) del Maha Nirvani Akhada (il più grande ordine monastico) e il più giovane Mahamandaleshwar, ordinato come 233° Guru Mahasannidhanam (Pontefice) del Thondai Mandala Aadheenam, ordinato come 293° Guru Mahasannidhanam (Pontefice) di Shyamalapeeta Sarvajnapeetam, ordinato come 23° Guru Mahasannidhanam di Dharmamukthi Swargapuram Aadheenam, e incoronato come 203° imperatore di Suryavamsa Surangi, SPH Nithyananda Paramashivam è l'imperatore spirituale regnante di 20 antichi regni indù tradizionali e il rivitalizzatore del più antico, pacifico, ancora vivo e duraturo sistema dimostrabile che mostra la possibilità di una coesistenza pacifica tra i popoli.

Dopo l'incoronazione per stabilire KAILASA in tutto il mondo all'età di 16 anni, negli ultimi 27 anni, SPH Nithyananda Paramashivam, come volto degli indù unificati, ha ispirato da solo e instancabilmente la diaspora indù diseredata a reclamare la loro libertà incentrata sull'indù e a unirsi per il secolare genocidio indù. La 1008ª manifestazione vivente di Paramashiva, SPH Nithyananda Paramashivam, è la forza unificante per i 2 miliardi di indù nati e praticanti della diaspora mondiale e ha istituito lo Stato indù, KAILASA, per gli indù perseguitati in oltre 100 Paesi.

Il Sommo Pontefice dell'Induismo ("SPH") Nithyananda Paramashivam, ha compiuto sforzi risoluti per riconoscere e legittimare il genocidio indù, che ha ricevuto scarsa considerazione da parte dei leader mondiali e degli organismi internazionali, e ha fondato KAILASA Uniting Nations.



## *KAILASA*

### **L'antica nazione civile illuminata indù**

L'Induismo è il sistema più antico, più pacifico, ancora vivo e duraturo che dimostra la possibilità di una coesistenza pacifica tra i popoli nonostante le differenze fondamentali nelle loro preferenze e realtà. Negli ultimi 50 anni, gli effetti della meditazione e il suo impatto significativo sullo stress, sul tasso di criminalità, sulla violenza, sul processo decisionale politico e persino sulla guerra nella coscienza locale e globale sono ben stabiliti

Purtroppo, negli ultimi duecento anni, ci è stato fatto credere che l'Induismo sia un principio funzionale solo all'illuminazione e alla spiritualità. È assolutamente disfunzionale per il sistema politico, sociale ed economico. Rendere disfunzionale la struttura familiare e sociale indù è il più grande crimine compiuto contro l'umanità. Un tempo l'induismo era praticato liberamente in oltre 56 nazioni in tutto il continente, dall'Afghanistan, all'India, al Nepal, alla Birmania, allo Sri Lanka, fino a Singapore, alla Malesia, alla Cambogia e all'Indonesia, in 200 Stati, 1700 samasthana (province) e 10.000 sampradayas (tradizioni).

Nel corso di diversi secoli, le forze combinate di invasioni straniere, sconvolgimenti politici, colonialismo e persecuzioni religiose hanno sistematicamente posto fine a millenni di Swarajya indù o autogoverno. Oggi i templi indù rimangono in pochi Paesi, ma gli indù che li adoravano sono stati ripuliti etnicamente.

KAILASA, con le sue ambasciate spirituali che operano in oltre 100 Paesi e la sua presenza in tutto il mondo, è la più grande fonte di conoscenza spirituale sull'Induismo ed è governato spiritualmente con le politiche positive per la vita, onnicomprensive e universali dell'Induismo, rivitalizzate da SPH Nithyananda Paramashivam.

Avendo arricchito e raggiunto più di un miliardo di persone negli ultimi 27 anni, KAILASA alza la voce per proteggere gli indù, difendere gli indù e preservare la narrativa indù per il mondo.





© 2020 Sri N

Soul



© nithyananda dhyanapeetam 2019



# 11 Years

## of NITHYANANDA MISSION 2003 - 2014

- **Over 300 books of Paramahansa Nithyananda's teachings** published in 20 languages
- **Over 2000 free talks by Nithyananda** on [www.YouTube.com/lifeblissfoundation](http://www.YouTube.com/lifeblissfoundation) crossing 18 million views
- **Over 250 e-books and 600 meditation techniques and solutions available free online**
- **Nithyananda University offering courses in meditation, spiritual sciences and life skills** being established across the world
- **Breakthrough research on mystical yogic sciences** like kundalini awakening, levitation, teleportation and yogic age-reversal
- **The Nithyananda Order** - Hundreds of aspirants from various religions and walks of life receiving intensive spiritual training and sannyas
- **Ananda Yogam** – free one-year residential program for youth aged 18-35 years, offering vocational and spiritual training for excellence and personal growth
- **A dynamic volunteer force, including over 1000 full-time resident volunteers,** offering services such as disaster relief, counseling, initiatives for youth and women's empowerment
- **Nithya Kriyas and Sammyamas - 108 authentic yogic solutions** for physical and mental ailments
- **Holistic-lifestyle aids** including devotional music, energized jewelry, sacred arts and sculpture, and natural siddha medicines

# 11 Years

## of NITHYANANDA MISSION 2003 - 2014

- **Yoga, meditation and spiritual counseling centers and camps** touching over 15 million people in 150 countries
- **Over 9000 ordained spiritual healers healing 20,000 people globally every day**
- **Over 1000 ordained teachers guiding thousands** in yoga, meditation, spiritual sciences and life solutions
- **Live online morning satsang by Paramahansa Nithyananda** via live streaming and video conferencing, viewed in thousands of places in over 40 countries every day
- **Annadaan - 10,000 free meals distributed every day** at ashrams, schools, medical camps and to the needy
- **Weekly medical camps** offering conventional and alternative medical care, oral health, eye surgeries, prosthetics, etc. – including free consultation, medicines and follow-up.
- **Over a dozen Vedic temples and ashrams worldwide** housing 3720 energized deities, including some of the tallest deities in the world.
- **Free kriya & meditation programs in prisons and schools**
- **Nithyananda Lakshmi, a non-profit micro-financing scheme for rural entrepreneurs**
- **Nithyananda Grama Seva Yojana (NGSY)** empowering over 300 villages in Karnataka by creating opportunities for their socio-economic development.
- **Nithyananda Vidyalayas - Schools blending modern education with the Vedic system of learning**
- **Support for schools in rural areas,** including school uniforms, books, stationery and infrastructure



nithyananda.org  
nithyananda.tv



nithyananda.org  
nithyananda.tv



# TAKING Vedic Hindu Tradition INTO HOMES ACROSS THE WORLD



- Protecting, preserving and promoting Vedic Hindu tradition through **Vedic Temples** in India, USA, Canada, Malaysia and other countries
- Inspiring families to live the Vedic tradition through over 400 Paduka Mandirs housing **3720 energized deities** where daily worship is performed in the authentic Vedic tradition

- **Thousands of people worldwide simultaneously perform Vedic rituals** during the daily morning satsang, creating powerful positive vibrations



- Reviving India's pilgrimage culture by regularly leading **yatras to spiritual energy fields** like Kailash-Manasarovar, Char-Dhaam, Varanasi, Bodh Gaya, Angkor Wat, Kumbh Mela, etc.



- **Nithyananda Sacred Arts** to promote, support and preserve ancient temple arts and sculpture as the largest producer of metal, wood and stone deities in India



# INSPIRING A GLOBAL Vedic Renaissance



- **Daily morning live satsang by Paramahansa Nithyananda** viewed online in over 40 countries through two-way video conferencing and Nithyananda TV.
- **Daily spiritual talks by Paramahansa Nithyananda** viewed on various TV channels
- **Over 20 different types of meditation programs** at various levels offered in corporates, schools, prisons, etc.
- **Nithya Yoga & Nithya Kriya** – authentic yogic solutions for 108 physical & mental disorders
- **Scientific & safe initiation into mystical yogic sciences** like kundalini awakening, levitation, hunger-free Sammyama etc.
- **The Nithyananda Sannyas Order** for spreading and continuing the sannyas parampara (tradition)
- **Nithyananda Gurukuls and eN-Vidyalayas** offering holistic traditional and modern education in a healthy environment
- **Inspiring the youth to be the ambassadors of Vedic tradition** by enriching them through scripture study, rituals and kriyas



[www.nithyananda.org](http://www.nithyananda.org)  
[www.nithyananda.tv](http://www.nithyananda.tv)



[www.nithyananda.org](http://www.nithyananda.org)  
[www.nithyananda.tv](http://www.nithyananda.tv)



# Reaching Out to Serve the World

## ANNADAAN : FREE FOOD FOR ALL

- More than 10,000 free meals served each day in Nithyananda ashrams and centers worldwide.
- Nutritious vegetarian meals cooked using authentic sattvic methods in a hygienic environment
- Chanting of vedic mantras or keertans while cooking infuse high-energy vibrations into the food.
- Free meal schemes are also offered in schools, prisons and temples.



## DISASTER RELIEF : HELPING TO HEAL

- Emergency relief to victims of natural calamities such as tsunami, earthquake, floods etc
- Distribution of free through various relief measures, by offering clothes, food, water and most importantly, psychological support and trauma counseling.



# Kalpataru Kshetra - Bidadi



INTERNATIONAL HEADQUARTERS OF NITHYANANDA DHYANAPEETAM  
located near Bangalore, Asia's fastest growing city



## ANCIENT BANYAN TREE

- A *Kalpa vriksha* (boon giving tree) that has manifested millions of sincere prayers till date
- Body and mind are calmed and refreshed by the powerful positive vibrations here
- Thousands experience miraculous healing of diseases by meditating under this tree
- Lord Dakshinamurti graces the space and radiates blessings to all

## FREE MEDICAL SERVICES : HEALTH WITH CARE

- Fortnightly and monthly multispecialty medical camps offering all services
- Weekly mobile medical services including free consultation and medicines in rural areas
- A 100% free dialysis clinic with 47 dialysis machines catering to 250 patients per day in the pipeline
- Free 100-bed hospital with all amenities planned for the needy

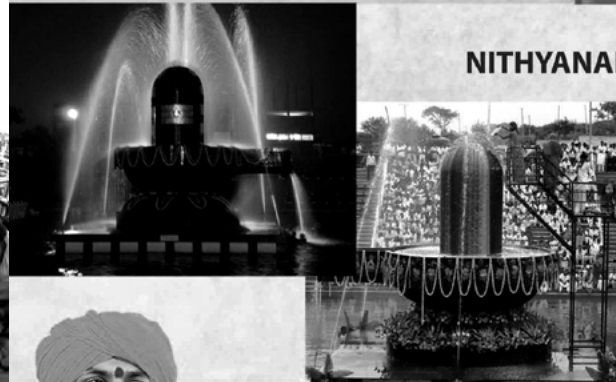
## NITHYANANDESHWARA- NITHYANANDESHWARI TEMPLE

- Deities of Shiva & Devi measuring 7 ½ feet in height and weighing 2 ½ tons
- Deities are made out of panchaloha (combination of five metals)
- A rare ancient swayambhu lingam found under the banyan tree is consecrated here
- Thousands gather for worship here on special occasions



## NITHYANANDA LINGAM & VAIDYA SAROVAR

- Majestic 21-foot shivalingam which has been made using Nava Pashana (a strong natural medicine made of healing herbs) and 1008 sacred herbs.
- Water from six fountains bathes the lingam and falls into Vaidya Sarovar, the healing pool below
- Even a single dip in this medicinal water can heal many diseases



nithyananda.org  
nithyananda.tv



www.nithyananda.org  
www.nithyananda.tv



Izdajatelj:

KAILASA`s Nithyananda Hindu University  
Copyright © 2022

Ebook ISBN: 979-8-88572-062-5