

Affronta la Paura senza Paura



SPH Nithyananda Paramashivam

Copyright 2022
Prima edizione Italiana
Ebook ISBN : 979-8-88572-724-2

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 da SPH 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 cocollaboratori 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.

*Affronta la
Paura senza
paura*



P *erchè dovremmo capire la morte?*



Tutte le nostre paure sono in realtà paura della morte, ma sotto diverse spoglie. Ogni singola paura è legata alla paura della morte, ma in modo indiretto. Poiché si tratta di un modo indiretto, non lo vediamo come paura della morte. Senza paura, la stessa parola morte perde il significato che le abbiamo associato.

Allora, che cos'è la morte?

Mi direte: "La morte è ciò che accade alla fine della nostra vita". Se la morte non fosse altro che questo, sarebbe così facile!

Ma la morte non è qualcosa che accade alla fine della nostra vita. È qualcosa che accade in ogni momento della nostra vita. Ogni nostro atto è inconsciamente legato alla nostra morte, alla paura di morire. La morte cambia la qualità stessa della nostra vita. Non è la fine, è l'apice della nostra vita, in direzione della quale la vita intera si dirige.

Perché dico questo? Perché tutta la nostra vita è controllata dal nostro concetto di morte. Persino la nostra struttura sociale è dettata dal nostro concetto di morte. In effetti, tutte le grandi religioni e filosofie del mondo sono nate dal tentativo di rispondere a una domanda: "Cosa succede dopo la morte?".

Nel tentativo di rispondere a questa domanda, hanno preso piede diverse soluzioni di vita.

Le culture che credono in una sola vita, senza il concetto di reincarnazione, hanno riversato tutte le loro energie nell'eccellere nella vita. Hanno raggiunto il massimo in termini di assimilazione delle informazioni, acquisizione di conoscenze e comfort materiali.

Queste culture hanno dato origine alla scienza. La scienza ci aiuta a vivere la vita al meglio e a ottenere il massimo da questa vita.

La morte cambia la qualità stessa della nostra vita. Non è la fine, ma il culmine della nostra vita, verso il quale tutta la nostra vita è orientata.

Le culture che credono nella reincarnazione hanno rivolto il focus della loro vita verso l'interno. La loro ricerca è diversa.

Non sono motivate a vivere la vita in fretta, perché l'eternità è loro concessa.

Lo si può vedere chiaramente nel comportamento della gente. In India, se l'inizio di un programma è previsto per le 6, si può essere certi che non inizierà prima delle 7.30, perché le persone hanno l'eternità davanti a loro!

Il nostro intero assetto mentale, il corso della nostra vita, la nostra società, la nostra cultura, la nostra religione - tutto si basa sulla nostra idea di morte. Facciamo del nostro meglio per non pensare alla morte, ma la morte pervade ogni momento della nostra vita!

Quando capiremo la profondità, i segreti e il mistero della morte, capiremo i segreti della vita. Dobbiamo risolvere la morte e vederla come una semplice continuità in una forma diversa. Altrimenti, perderemo la vita stessa.

Se comprendiamo che la morte non è altro che una continuità in un'altra forma, non avremo paura della morte. E quando smettiamo di temere la morte,

sapremo fino a
che punto la vita
ci è mancata.
Diamo la vita
per scontata e
viviamo

*La morte ci insegnerà
semplicemente a studiare la
vita con
maggiore consapevolezza. La
morte è il più grande guru di
sempre.*

così superficialmente che ci sfuggono molti aspetti della vita. La morte ci insegnerà semplicemente a guardare la vita con maggiore consapevolezza. La morte è il più grande guru di sempre.

Quando vogliamo acquisire una convinzione su qualcosa, possiamo farlo in due modi: Possiamo sperimentare e vedere da soli qual è la verità, oppure possiamo prendere spunto da qualcuno che ha già fatto questa esperienza. Ora capiremo un riferimento dalle Upanishad, le scritture vediche dell'antica India.

La morte è il più grande maestro

C'è una Upanishad chiamata Katopanishad, che rappresenta il meraviglioso dialogo che un bambino ebbe con il Signore Yama, il Signore della Morte. Nella mitologia indù, la divinità che presiede alla morte è il Signore Yama.

C'era un famoso re di nome Vajashravas. Improvvisamente fu posseduto dal desiderio di controllare il mondo intero e così eseguì un sacrificio speciale - un'offerta di fuoco che si fa quando si vuole governare il mondo intero.

Secondo le regole di questa offerta, uno deve dare via come offerta tutte le cose preziose che gli stanno a cuore. Solo così si può ottenere la posizione di re del mondo intero.

I re sono sempre buoni uomini d'affari. Devono esserlo, altrimenti non potrebbero essere re e avere il controllo di una proprietà così vasta. Cercano di dare il minimo e di ottenere il massimo. Questo re iniziò a offrire possedimenti, come mucche che erano ormai alla fine della loro vita, che avevano già dato tutto il latte possibile, che avevano dato alla luce il maggior numero possibile di vitelli e che erano pronte a morire.

Stava offrendo tutte queste cose senza valore. Suo figlio Nachiketa, di circa 7 anni, stava osservando ciò che stava accadendo. Nachiketa è l'eroe di questa storia.

Sapeva che suo padre non stava facendo le cose giuste, ma non sapeva come dirglielo.

Vedete, i bambini sono molto acuti e intelligenti. Non è possibile imbrogliarli. La società non li ha ancora corrotti e condizionati. Osservava il padre con attenzione. Alla fine si avvicinò e gli disse: "Padre, devi dare via tutti i tuoi beni di alto valore. Io sono uno dei tuoi beni di alto valore. A chi mi darai come offerta?"

Il re capì che il figlio lo stava rimproverando per quello che stava facendo; ma il suo ego non gli permise di cedere.

Continuò con le sue inutili offerte. Ancora una volta il ragazzo gli fece la stessa domanda e il re tacque.

La terza volta, il ragazzo scosse il padre e gli chiese a chi avesse intenzione di offrirlo.

Il re si arrabbiò molto e sbottò: "Ti darò al Signore Yama. Vai da Yama". Un ragazzo normale avrebbe risposto: "Perché dovrei andare? Hai vissuto una vita piena, quindi vacci tu!".

Ma Nachiketa era un ragazzo molto sincero e deciso.

L'impegno e l'onestà lo possedevano come un fantasma.

Per rispettare le parole del padre, decise di andare a incontrare il Signore Yama.

Si ricordi che la prima e l'ultima persona sul pianeta Terra ad andare a incontrare Yama fu Nachiketa. Di solito solo Yama viene a incontrare le persone, ma per la prima volta nella storia dell'umanità, fu Nachiketa ad andare a incontrare Yama.

Raggiunse la dimora di Yama, ma Yama

non c'era! Era uscito.

Per tre giorni Nachiketa aspettò.

Comprendete una cosa: A questo punto della storia si stabilisce una grande verità.

Quando andiamo alla ricerca della morte, o abbiamo il coraggio di affrontarla, la morte non ci apparirà come la conosciamo!

Comunque, Yama tornò dopo tre giorni. I suoi servi gli raccontarono del ragazzo che lo stava aspettando.

Yama si precipitò a vedere Nachiketa.

Si scusò per non essere stato lì a riceverlo.

Poi gli disse: "Per averti fatto aspettare tre giorni, ti concedo tre doni. Puoi chiedere qualsiasi tre doni e io te li darò".

Per Nachiketa, la morte si rivelò essere un Dio che gli accordava dei privilegi!

Chiese tre favori.

Il primo era: "Mio padre non dovrebbe più essere arrabbiato. Dovrebbe riconoscermi e accogliermi con amore al mio ritorno".

Nachiketa chiese questo dono per il profondo amore che nutriva per suo padre, affinché non soffrisse per le conseguenze della condanna a morte del figlio.

Yama gli accordò il dono.

Il secondo desiderio fu: "Istruiscimi nel sacrificio del fuoco che porta al paradiso, perché in paradiso non c'è paura, né vecchiaia né morte". Anche questo dono fu concesso e Yama guidò Nachiketa nel sacrificio del fuoco, che poi chiamò Nachiketa Agni. Si trattava di un fuoco in grado di elevare la consapevolezza di una persona a un'esperienza celestiale, un'esperienza di piacere.

La terza richiesta fu: "Ti prego, insegnami la verità dell'esistenza, della vita e della morte. Esisto o no dopo la morte? Ti prego, dimmi questo!". Yama rimase scioccato dalla domanda di Nachiketa. Gli disse: "Ti prego, non farmi questa domanda. Stai chiedendo il segreto stesso della morte, che non posso rivelarti. Se lo desideri, ti darò ricchezze immense, ma ti prego di non farmi questa domanda". Ma Nachiketa insistette.

Disse: "Anche se accetto tutte queste ricchezze, sarò un semplice custode della tua ricchezza per circa 100 o 1000 anni, tutto qui. Una volta terminato questo periodo, dovrò comunque venire nella tua dimora! Non mi sarà di alcuna utilità. Quindi, per favore, dimmi il segreto della morte".

Yama vide la maturità e la volontà del ragazzo di conoscere la verità. Decise di rivelare a Nachiketa la verità. L'esperienza che fece vivere al ragazzo divenne l'esperienza dell'anima per il ragazzo e Nachiketa fiorì e divenne illuminato.

Questa è una bellissima storia tratta dalle Upanishad. Non analizzate se questa storia sia vera o meno. Non iniziate a ricercare le date e la storia. Essa trasmette la verità - basta questo. Usatela come una scala per raggiungere la verità, invece di aggrapparvi alla scala e perdervi la verità. Qual è la differenza tra una persona comune che incontra Yama e Nachiketa che incontra Yama? Quando una persona comune incontra Yama, Yama gli porta via la famiglia senza il suo permesso. Yama gli toglie tutti i piaceri. Infine, gli toglie la vita stessa. Tutte le cose che desiderava, come la famiglia, i piaceri e la vita, gliele porta via all'improvviso, senza il suo consenso. Anche una persona comune non va mai da Yama. È Yama che viene da lui come un ospite indesiderato. Ma Nachiketa andò da Yama e Yama gli restituì la sua famiglia con il primo dono. Con il secondo dono, Yama gli fece provare l'esperienza di piaceri

celestiali, e infine, con il terzo dono. Yama gli diede l'illuminazione.

Quattro cose devono essere comprese da questa meravigliosa storia. La prima è che quando andiamo alla ricerca della morte, quando la affrontiamo, essa non ci apparirà come pensavamo. Questo è rappresentato dall'assenza di Yama quando Nachiketa lo va a incontrare. Secondo, anche se la morte c'è, non è spaventosa come pensavamo, bensì è amorevole e generosa. Lo si vede dal modo in cui Yama saluta e parla a Nachiketa. Terzo punto: la morte è il nostro più grande maestro in assoluto. Ecco perché Yama insegnò molte cose a Nachiketa. Infine, la morte può darci il dono supremo: l'illuminazione, come ha fatto Yama!

Per la maggior parte di noi, la vita non va mai oltre la paura della morte. Viviamo e moriamo tra desideri e paure. Non conosciamo un altro modo di vivere. O non abbiamo il coraggio di affrontare un altro modo di vivere.

*Anche se la morte c'è,
non è così terrificante
come pensiamo, ma è
amorevole e generosa*

In passato, le persone vivevano senza la sicurezza di vita che abbiamo oggi.. I vaccini non esistevano

per combattere malattie terminali. Non c'erano segnalazioni satellitari di disastri naturali e non vi era alcuna protezione contro le carestie o le inondazioni. Perciò le persone erano sempre mentalmente preparate alla lotta, anche alla morte. Soprattutto la classe dei guerrieri doveva essere sempre pronta a morire.

I guerrieri samurai dell'antico Giappone sapevano come affrontare la morte con serenità.

Esperienza di morte consapevole

Tutti noi viviamo nella costante paura della morte. Siamo pronti a sfuggirle ad ogni costo. La morte è vista come il nostro più grande nemico.

Una piccola storia su Socrate, il filosofo greco:

Socrate fu ucciso quando fu costretto a bere il succo di un'erba velenosa chiamata cicuta.

Poco prima di bere il veleno, uno dei suoi discepoli gli chiese: "Maestro, non hai paura di morire? Sembri così tranquillo". Socrate rispose: "Perché dovrei averne? So che dopo la morte possono accadere solo due cose. O continuerò a esistere, in qualche altra forma o nome, o cesserò di esistere dopo la morte. Nel primo caso, non c'è nulla da temere.

Nel secondo caso, non esisterà nessuno per preoccuparsi. Quindi in entrambi i casi non vi è nulla da temere.

Socrate non temeva la morte perché aveva una comprensione chiara della morte e delle sue conseguenze. La morte è sempre vista come una "discontinuità" ed è per questo che le persone soffrono davanti alla morte. La morte non è mai una discontinuità. O è continuità in qualche altra forma, o semplicemente liberazione, tutto qui. Quando l'uomo capirà questo, si renderà conto di quanto sia sciocco soffrire per questo motivo. L'uomo è molto attaccato alla forma fisica ed è per questo che soffre così tanto. Il corpo è un semplice veicolo per l'anima. Questo deve essere compreso molto chiaramente. Sebbene l'unica cosa certa sul pianeta terra per l'uomo sia la morte, egli è sempre colto di sorpresa quando questa avviene!! Questa è la cosa più sorprendente dell'uomo.

La morte non è mai una discontinuità. O è continuità in qualche altra forma, o semplicemente liberazione.

Una breve storia:

Una signora stava festeggiando il suo centesimo compleanno. Tutta la sua famiglia era presente per l'occasione. Stavano aprendo tutti i regali e leggendo tutti i biglietti ricevuti da parenti e amici.

Mostrarono alla signora un biglietto inviato da un'amica di 94 anni.

La signora gridò: "Cielo! È ancora viva!".

Attribuiamo la morte a tutti gli altri, tranne che a noi stessi! Siamo pronti a tutto nella vita, tranne che alla morte. L'ironia è che ogni cosa nella vita è imprevedibile, tranne la morte. L'unica cosa certa nella vita è la morte. Ma la cosa che non vorremmo mai sentirci dire è che prima o poi moriremo!

Bhagwan Ramana Maharshi, il maestro illuminato dell'India, si illuminò attraverso un'esperienza consapevole della morte.

Quando Ramana era un ragazzo, un giorno era sdraiato sul letto nella casa di suo zio a Madurai, nell'India meridionale. Improvvisamente ebbe la sensazione di stare per morire! Sentiva che la morte si stava avvicinando.

Aveva due scelte: resistere alla sensazione o accettarla e viverla. Di solito le persone resistono, quindi entrano in coma e lasciano il corpo in uno stato di incoscienza.

Il 99% di noi lascia il corpo in uno stato di incoscienza. Anche se sappiamo fin dalla nascita che la nostra vita culminerà con la morte, non cerchiamo mai di visualizzarla. Non cerchiamo mai di attualizzare la possibilità; non cerchiamo mai di accoglierla. Se almeno una volta la si vive con consapevolezza, si perderà automaticamente la paura di affrontarla.

Ramana fu abbastanza coraggioso da scegliere la seconda via. Cooperò con questa sensazione.

Permise che la morte avvenisse. Decise di vedere cosa sarebbe successo durante la morte.

Vide chiaramente, una per una, le parti del suo corpo morire.

Lentamente, tutto il suo corpo morì. Vide il suo corpo trasformarsi in cenere.

Improvvisamente si rese conto che anche dopo quella morte rimaneva qualcosa che non poteva essere distrutto. Improvvisamente si rese conto di essere pura coscienza, al di là del corpo e della mente.

Era semplicemente un testimone della sua stessa morte!

Quella cognizione fu impressionante e non lo lasciò mai e quando tornò nel suo corpo, era Bhagwan Ramana Maharshi - un maestro illuminato.

Quando si conquista la paura della morte, si conquista la morte stessa, perché la morte è solo un'altra immaginazione! Come la nostra avidità ci fa immaginare il mondo più bello di quanto non sia in realtà, così la nostra paura ci fa immaginare la morte più spaventosa di quanto non sia in realtà.

Indossiamo gli occhiali dell'avidità e della paura, che non ci permettono di vedere la realtà. Quando si sperimenta la morte dal punto di vista psicologico, si libera l'energia che è stata bloccata nel centro energetico della paura, chiamato swadhishtana chakra, che si trova due centimetri sotto il centro dell'ombelico. Quando questo centro energetico viene attivato, l'intera qualità della vita cambia.

Grazie alla capacità di accettare la morte come una semplice continuità in un'altra forma, la capacità di godere della vita si trasforma. Tutto il corpo si rilassa, la coscienza si espande, la capacità di vivere si espande. Comprendendo la morte e la paura della morte, la vita si arricchisce, non di ricchezze materiali

ma si arricchisce. Questa è la ricchezza che conta veramente nella vita.

Ma se vi dico tutto questo adesso, non mi crederete. Penserete che sto parlando di cose poco pratiche.

Una breve storia:

A un uomo nato cieco un medico promise la guarigione. Il medico gli assicurò: "Dopo questa operazione, riavrà la vista! Non avrai più bisogno di usare il bastone!". Sentendo questo, il cieco si spaventò. Disse: "Dottore, capisco che riavrò la vista. Ma come posso camminare senza il mio bastone?".

Il bastone era diventato un oggetto così fondamentale per il cieco che non riusciva nemmeno a capire che sarebbe stato in grado di camminare senza! Come si può spiegare a un cieco che, una volta acquisita la vista, non avrà più bisogno del bastone? All'inizio ha troppa paura. Quindi l'unica cosa che si può fare è di operare e lasciare che se ne renda conto da solo, tutto qui. Getterà via il bastone da solo!

Allo stesso modo, anche se vi dicessi che tutte le vostre paure sono solo paura della morte e che il vostro essere è immortale e che è solo il corpo

che muore, vi aggrapperete comunque alla vostra idea della paura, perché non avete sperimentato la morte.

Se la morte non diventa un'esperienza consapevole, la paura non vi abbandonerà mai. Ma potete fare una cosa. Ascoltate ripetutamente queste parole. Sviluppate una convinzione su di esse. Cercate di capire come le vostre grandi e piccole paure siano in realtà collegate alla paura di morire. Fate chiarezza su tutte le vostre paure quotidiane. Vedete come tutte le vostre paure sono interconnesse. Apportate consapevolezza alle vostre paure. In questo modo evolverete progressivamente e vi avvicinerete alla verità.

I cinque tipi di paura

Possiamo classificare tutte le nostre paure in cinque categorie principali:

La prima è la paura di perdere la ricchezza, le comodità, il nome e la fama, il prestigio e altre cose del mondo esterno.

La seconda è la paura di perdere la salute e parti del corpo a causa di un incidente o di una malattia.

Apportate consapevolezza alle vostre paure. Solo così riuscirete a evolvere e ad avvicinarvi alla verità.

Questa paura riguarda la nostra salute fisica.

La terza è la paura di perdere la nostra salute mentale, la nostra stabilità mentale.

La quarta è la paura di perdere i nostri cari, o il loro amore.

La quinta è la paura dell'ignoto: paura di Dio, paura dei fantasmi e paura della morte stessa.

In realtà, se si analizzano a fondo le nostre paure, tutte e cinque le categorie di paura sono collegate alla paura della morte. Si manifestano in modi diversi, tutto qui.

Vivere completamente

Il motivo principale per cui le persone temono la morte è che non hanno vissuto appieno la loro vita. Hanno paura perché sentono la disperazione di non aver vissuto appieno la vita. Si sentono così perché per tutta la vita hanno vissuto nei ricordi del passato, nelle ansie per il futuro, per il bene degli altri, mai nel presente. Ogni nostra azione è stata dovuta al tira e molla dell'ego altrui, dei desideri altrui, delle emozioni altrui ecc.

Se analizzate a fondo la vostra vita, capirete cosa sto cercando di dire. Iniziate la vostra vita laddove

i vostri genitori l'hanno lasciata. Ereditate semplicemente i desideri, i sensi di colpa, le paure, ecc. che sono stati tramandati per generazioni, vivete la vostra vita e la trasmettete alla generazione successiva prima di andarsene. Non avete mai vissuto pienamente.

Cosa intendo per vivere pienamente? Cercare di vivere con più chiarezza, tutto qui. Fate in modo che gli altri vedano il senso di ciò che cercano di imporvi. Con la chiarezza, sarete in grado di identificare quali sono i vostri desideri, quelli che gli altri vi hanno imposto e quelli che avete preso in prestito dagli altri. Solo la prima serie di desideri deve essere soddisfatta senza alcun danno a persone o cose. Gli altri due devono essere abbandonati con l'aiuto della chiarezza.

Se vivete in questo modo, non soddisfatte più i desideri degli altri e non vivete più la vita degli altri. Vivrete la vostra vita, esplorerete l'appagamento e sarete pronti a morire quando

sarà il momento. Non avrete la confusione e la paura della morte in agguato. Non vi sto chiedendo di essere egoisti. Vi chiedo

Con la chiarezza, sarete in grado di individuare quali sono i vostri desideri, quelli che gli altri vi hanno imposto e quelli che avete preso in prestito dagli altri.

solo di apportare chiarezza all'argomento.

Una breve storia:

Una volta il re ordinò di mettere a morte un monaco zen. Doveva essere ucciso il giorno dopo.

Il monaco rimase calmo e silenzioso.

Uno dei suoi discepoli, scioccato dalla calma del monaco, gli chiese: "Ti rendi conto che ti restano solo 24 ore di vita? Non hai paura?".

Il monaco rispose con calma: "Ho vissuto pienamente e perciò non ho paura di morire".

Intendeva dire: "Ho vissuto ogni momento della mia vita, attimo per attimo. Ogni singolo momento è stato così ricco per me! Perché dovrei avere paura?". Se vi guardate dentro, vi renderete conto che la maggior parte di noi non ha paura di morire, ma ha paura di non aver vissuto abbastanza la propria vita. Abbiamo paura di aver vissuto una pseudo vita. Sentiamo un profondo inspiegabile rammarico per la nostra vita.

La maggior parte di noi non ha paura di morire, ma teme di non aver vissuto a pieno la vita..

Sentimo di non avere vissuto come avremmo voluto..

Non ci sentiamo appagati e nasce la paura della morte. Scendere continuamente a compromessi per il bene degli altri, cercare di vivere una vita che non è naturale per noi, cercare di adattarci a uno stampo che la società ha preparato per noi: tutte queste cose portano alla mancanza di appagamento. La paura della vita è ciò che si riflette nella paura della morte.

Quando avrete vissuto nel modo più profondo possibile, con piena soddisfazione, non avrete paura della morte. Vivete senza paura.

Vivete con l'individualità più profonda che potete gestire. Vivete con piena soddisfazione e perderete la paura della morte.

Se vivete totalmente, senza i postumi di alcun sentimento, quando vivete le vostre emozioni con grande chiarezza e totalità, non avrete mai paura di perdere anche i vostri familiari e parenti.

Paura di perdere i propri cari

Si teme la perdita di qualcuno solo perché si ha la sensazione di

*Vivete con la massima individualità possibile.
Vivete con piena soddisfazione e perderete la paura della morte.*

non avere giustificato il rapporto in qualche modo nella vita. Sentite di non averla vissuta nella sua totalità, quindi non siete pronti a lasciarla andare. La separazione fisica è solo un aspetto della paura. Il vero motivo è la mancanza di appagamento nel rapporto.

La parola "giustificazione" compare nei rapporti perché vi è sempre stato insegnato a vivere per il bene degli altri, soddisfacendo i loro bisogni e desideri. E se non si fanno queste cose, si entra nel circolo vizioso della colpa e della paura. Se vivete in modo totale, con una profonda consapevolezza dell'intero gioco della società, non sarete mai bloccati da queste compulsioni.

È possibile vivere con totale appagamento e non perdere l'amore nei rapporti. Se vivete in modo totale, non con un rapporto di tipo transazionale ma con la pura energia d'amore verso l'altro, non vi sarà spazio per il senso di colpa o la paura. Anche se la persona viene a mancare, continuerete a provare amore nei suoi confronti, senza temere alcuna separazione.

Poiché i nostri rapporti sono solo transazioni di qualche tipo, questa paura è prevalente.

Il più delle volte i rapporti soffrono a causa della persistente paura di perdere l'altro.

Se si va ad analizzare la paura nei rapporti, si vede chiaramente che essa è presente perchè ogni rapporto è una sorta di transazione.

Fra marito e moglie, c'è il timore che l'altro inizi a cercare al di fuori del matrimonio. Tra madre e figlio, si teme che il figlio possa iniziare a prestare più attenzione a sua moglie invece che a sua madre. Tra padre e figlio, c'è il timore che il padre non trasmetta l'eredità al figlio o che il figlio non mantenga il prestigio della famiglia.

Così, in ogni relazione, c'è un'aspettativa di fondo che deve essere soddisfatta e salvaguardata, e questo fa nascere la paura. Ma non si può mai soddisfare totalmente un rapporto. Chiunque abbia cercato di accontentare tutta la propria famiglia, non potrà che diventare una schiappa!

Comprendete: La paura è sempre imprigionante, mentre l'amore è sempre liberatorio. Ma se la società non vi inculca la paura, non le daresti retta

e per questo instilla la paura tramite tutti i mezzi possibili: insicurezza, norme, regolamenti, religione, ecc.

*La paura
imprigiona sempre,
mentre l'amore libera
sempre.*

La paura assume anche la forma di gelosia nei rapporti. La paura è alla base della maggior parte delle nostre azioni ed emozioni. Gelosia, rabbia, avidità: tutte queste emozioni sono radicate nella paura. Ma non ne siamo consapevoli. Non sappiamo che la paura è il fattore causale di tutte queste emozioni. È questo il problema. Ecco perché continuiamo a rimanere al buio per quanto riguarda i nostri modelli comportamentali. Ecco perché i rapporti si rivelano difficili.

Comprendete che la paura e l'amore non possono mai coesistere. Se in una relazione c'è amore puro, non potrà mai esserci paura. Se c'è paura, non ci può essere amore puro. C'è un interesse personale nella relazione. C'è uno scopo, un obiettivo, un'aspettativa di sicurezza o di avidità o di guadagno nel rapporto. Ecco perché nasce la paura.

Cerchiamo sicurezza in ogni rapporto. Abbiamo bisogno di sicurezza per sentirci a nostro agio. In realtà si tratta di una sorta di prigionia di cui godiamo. Le persone parlano di libertà, ma io vi dico che la temono molto! A loro piace solo la prigionia. Nel confortevole effetto ammortizzante della prigionia, si credono liberi.

Una breve storia:

Un giorno una bambina chiese al padre: "Papà, qual è il significato della parola garantito?".

Il padre rispose: "Significa che una cosa è fatta bene e durerà a lungo". Quella sera, prima di andare a dormire, la bambina chiamò: "Buonanotte padre garantito!".

Tutti noi cerchiamo continuamente sicurezza nella nostra vita. Ma diciamo di essere alla ricerca della libertà. Se davvero cerchiamo la libertà, perché cerchiamo la sicurezza? Perché temere? Finché avrete paura, cercherete la sicurezza. Fino ad allora, potete solo illudervi dicendo che volete la libertà.

Un Maestro è colui che vi getterà nella più totale insicurezza della vita. È l'unico che vi dà la completa libertà. Ecco perché con lui ci si sente insicuri, si ha paura. La libertà crea paura. Non vi sentirete mai completamente insicuri negli altri rapporti, perché c'è sempre una spinta e un'attrazione dell'avidità, della paura e della rabbia che vi mantiene ben radicati negli schemi familiari delle relazioni. Ma con un Maestro, siete totalmente liberi. Perciò si ha paura.

Una breve storia:

Un uomo era stato in prigione da 20 anni.

Il giorno del suo rilascio, appariva molto preoccupato e teso.

Il suo amico in prigione gli chiese: " Cosa ti succede? Perché sei così preoccupato?".

L'uomo rispose: "Ho paura. Cosa farò quando uscirò?".

La prigione aveva creato un modello di sicurezza così solido per l'uomo che non sapeva cosa avrebbe fatto quando sarebbe uscito! Questo è il pericolo di rimanere intrappolati in schemi e sicurezze.

Un Maestro non vi offrirà mai la sicurezza che cercate. Non vi offrirà mai gli schemi che cercate. Quando non ottenete la sicurezza che cercate, potrete crescere profondamente centrati in voi stessi. Crescerete senza paura perché sapete che non c'è nulla da perdere. E quando sapete che non c'è nulla da perdere, non avete paura.

Per dimostrarvi che non c'è nulla da perdere, il Maestro vi getta nella più totale insicurezza. Per la sua profonda compassione nei vostri confronti, per la sua profonda preoccupazione per la vostra crescita, non vi offre sicurezza. Quando non si hanno le sicurezze comuni, si trova Dio!

Tutte le vostre paure sono dovute al fatto che non sapete chiaramente che non c'è nulla da perdere. Un solo incontro con la morte vicina può dimostrarvi che non c'è nulla da perdere e che tutte le vostre paure sono infondate. Il Maestro vi fa semplicemente capire questo a modo suo. Quindi non cercate di fuggire dal Maestro. Comprendete che Egli è qui solo per mostrarvi ciò che siete realmente. La vostra natura intrinseca è l'assenza di paura. Nel corso degli anni vi è stata inculcata la paura. Il Maestro cerca di rompere gli strati di condizionamento che avete assunto. Se gli permettete di lavorare su di voi, con fiducia e amore, vi vedrete trasformare davanti ai vostri stessi occhi.

Lasciate che vi racconti una piccola storia su uno Swami che conoscevo:

Questo Swami aveva un certo numero di orologi nella sua stanza, e ognuno di essi dava un'ora diversa. Gli chiesi il perché.

Se gli consentite di lavorare su di voi, con fiducia e amore, vi vedrete trasformare davanti ai vostri stessi occhi

Rispose: "Il tempo non è il mio padrone. Sono io il padrone! Qualunque sia l'ora che voglio, scelgo semplicemente l'ora di quel particolare orologio".

Questo Swami aveva già predetto che avrebbe lasciato il suo corpo in un giorno e in un'ora particolari.

La notte prima della sua morte, Swami chiese a tutti i suoi discepoli di riunirsi intorno a lui e di cantare degli inni.

Uno dei cantanti era un po' arrogante riguardo alle sue capacità musicali. Non cantò mai in quell'occasione.

Come di consueto, lo Swami scrisse qualcosa su un pezzo di carta e glielo passò.

Il discepolo ne fu lusingato, pensando che si trattasse di una richiesta per una canzone particolare.

Ma quando aprì il biglietto, vide che lo Swami aveva scritto: "Per favore, non cantare dopo la mia morte!".

Anche sul letto di morte era spiritoso!

Più tardi, quella sera, diede istruzioni ai suoi discepoli di prendersi cura degli orfani che vivevano nell'ashram. Disse: "Soprattutto domani perchè sarete tutti

occupati dalle preparazioni per la mia cremazione. Non dimenticate di provvedere al cibo per quei bambini!". Fino all'ultimo minuto, la sua preoccupazione era per le persone che stava lasciando.

Il mattino seguente, esattamente all'ora che aveva indicato, congiunse le mani in un namaskar a tutti e le sue mani caddero, semplicemente come in uno spettacolo teatrale.

Che modo bello, sereno e coraggioso di affrontare la morte! Questo è il modo in cui tutti noi dovremmo affrontare la morte e questo è il modo in cui dovremmo considerare la morte anche quando i nostri cari vengono a mancare. Quando capirete questo, la vostra idea di paura si dissolverà lentamente, perché, come ho detto, la base della paura è la morte stessa.

D: Swamiji, è vero che la paura è normalmente associata più alle donne?

R: Gli uomini sono principalmente presi dalla lussuria e le donne sono principalmente prese dalla paura. Il fatto è che entrambi lo fanno e si sfruttano a vicenda!

L'uomo sa esattamente come toccare il punto debole della donna. Giocherà con la sua insicurezza e la sua paura e la sfrutterà. Allo stesso modo, la donna sa qual è il punto debole dell'uomo!

Lei farà il gioco nel modo giusto e lo sfrutterà. Questo è ciò che accade continuamente nei matrimoni.

In realtà, al momento dei matrimoni indù, si fa un voto in cui l'uomo e la donna si impegnano reciprocamente a lavorare per esaurire il karma dell'altro - le azioni e i desideri non soddisfatti - in modo agevole, senza accumulare altro karma in questa vita.

Al giorno d'oggi, però, le persone non sono nemmeno consapevoli di aver fatto un voto del genere, perché non sono loro a sposarsi. Sono i sacerdoti che pronunciano tutti i canti e sposano la coppia!

È un voto così bello quello che fanno. Abbiamo accumulato abbastanza karma nella nostra vita. L'unica preoccupazione per noi dovrebbe essere quella di esaurirlo tutto almeno in questa nascita e raggiungere la liberazione.

Se guardate il dramma del matrimonio dall'esterno, capirete come gli sposi creano karma l'uno per l'altro.

Solo se si osserva dall'esterno si capisce che il gioco è insensato. Dico sempre alle persone che per gli attori e le attrici è così facile vedere la vita come un gioco, perché assumono continuamente dei ruoli e li mettono in scena. Sono i più adatti a vedere la vita come un grande gioco.

Tutti gli altri sono così presi dai loro ruoli che questo diventa una solida realtà per loro.

Paura delle piccole cose

Prima di tutto capite che tutte le piccole paure sono semplici proiezioni della paura della morte. In secondo luogo, non resistete alla paura che è in voi. Continuate a ripetervi che avete paura e affrontatela, tutto qui! Presto scoprirete che la paura non c'è più perché l'avete superata. Iniziate a farlo ogni volta che provate paura.

Quando lavorerete consapevolmente su questo aspetto, capirete che ciò che chiamate paura non è altro che la vostra risposta o reazione a un evento o a un pensiero. A seconda di come reagite, potete affermare di non aver avuto paura o di averla avuta. E, con una consapevolezza sempre maggiore, potete reagire alla paura senza paura!

Ricordate una cosa: nessuno può affermare di non avere paura. Si può imparare a gestire la

paura senza
paura, tutto
qui. Se
qualcuno dice
di non avere
paura, sia ben
chiaro che non

*Le piccole paure sono
solo
proiezioni della paura
della morte.*

hanno analizzato a fondo l'argomento della paura e della risposta umana ad'essa. Non pensate che siano superuomini e che voi siate un essere umano inferiore.

(Parla una ragazza) Swamiji, ricordo come mi hai fatto superare la paura dei ragni! Un giorno, durante le nostre discussioni, sono saltata in piedi quando ho visto un ragno e tu hai riso di me per questo. Mi hai detto di meditare sul ragno ogni volta che ne vedevo uno. Ogni volta che ne vedevo uno, lo guardavo con consapevolezza e concentrazione. Lentamente ho iniziato a chiedermi perché ne avessi paura!

Sì, si tratta solo di apportare consapevolezza alle nostre paure. A quel punto vi chiederete perché avete avuto paura!

Potete anche sedervi da soli e immaginare che le vostre paure vi stiano accadendo. Nella vostra immaginazione, affrontatele con profonda consapevolezza e calma. Se soffrite nel processo di visualizzazione, non c'è problema. Non reprimete o punitevi.

*Nessuna cosa, se
vissuta completamente
non avrà alcun effetto
su di voi. Tutte le
vostre paure sono
semplicemente la
paura delle vostre*

Se il corpo trema
per la paura,
cooperate con esso.

Qualsiasi cosa, se vissuta completamente, non avrà alcun effetto su di voi. Tutte le vostre paure sono semplicemente paura delle vostre paure, tutto qui!

Una piccola storia:

Un giorno un discepolo fu trascinato da un fiume. Era terrorizzato di perdere la vita e gridò al suo maestro di salvarlo dall'annegamento.

Il maestro disse: "Alzati!".

Il discepolo gridò: "Come posso? Sto annegando".

Il maestro disse: "Non ti ho insegnato ad arrangiarti da solo? Ora alzati!".

Il discepolo disse: "Maestro, mi stai facendo la predica in questo momento di morte imminente. Perché non mi salvi e basta?".

Il maestro insistette: "Ti ho detto di alzarti". Il discepolo si infuriò per l'insistenza del maestro.

Si alzò semplicemente in piedi. L'acqua gli arrivava solo alle ginocchia!

Tutte le vostre paure non sono altro che la paura delle vostre paure. Se vi scrollate di dosso le paure e permettete alla vostra intelligenza di emergere, scoprirete che le vostre paure sono solo ombre di oggetti che non esistono.

Vivete il momento e poi andatevene!

Se analizzate a fondo la paura della morte, scoprirete che le persone hanno paura di morire perché inconsciamente sentono che sarebbero dovuti essere giunti ad un livello più alto di quello in cui si trovano ora. Sentono di non aver raggiunto la loro reale meta nella vita e quindi non sono pronti ad andarsene.

Alcuni pensano che gli altri non li abbiano notati nella vita e per questo non sono riusciti a progredire! La verità è che voi stessi non vi siete guardati bene negli occhi. Ecco perché, anche negli ultimi giorni, prolungate la vostra morte.

Se analizzate e comprendete correttamente i vostri desideri, le vostre paure e le altre emozioni, non darete la colpa a nessuno.

Le persone che vivono la loro vita senza queste paure contorte, saranno in grado di vivere anche la loro morte. Come vi ho detto prima, ci sono tante storie di maestri viventi che hanno detto ai loro discepoli esattamente a che ora e in che giorno sarebbero morti e sono morti in quel modo.

Molti discepoli hanno imparato dalla morte dei loro maestri ciò che non sono riusciti a imparare dai loro insegnamenti quando erano in vita. Quando dicono di avere vissuto la loro morte, si intende dire che furono capaci di annunciare che

stavano per morire e sono morti consapevolmente. Per quanto li riguarda, la loro morte si definisce "lasciare il corpo", tutto qui.

Tutti noi lasciamo il nostro corpo inconsapevolmente, con molta sofferenza: il tira e molla dei desideri insoddisfatti ci tortura da una parte e il corpo tortura dall'altra, dicendo che ne ha abbastanza. Lo squilibrio tra la mente e il corpo ci tortura mentre siamo in vita e anche al momento della morte. Quando siamo in vita, se viviamo all'interno dei nostri confini, all'interno del nostro corpo, lo lasceremo anche serenamente. Il problema è che quando siamo in vita, stiamo sempre fuori dal nostro corpo, mai dentro di esso.

Lasciate che vi spieghi. Osservate a fondo il vostro stile di vita. La mattina presto, quando vi lavate i denti, cosa state facendo? State già pensando di andare al lavoro. Quando siete al lavoro, pensate a prendere l'autobus per tornare a casa. Quando siete a casa, pensate al lavoro del giorno dopo! Quando siete in vacanza, pensate al vostro ufficio e quando siete in ufficio, pensate ad andare in vacanza.

Ovunque sia il vostro corpo, potete essere certi che la vostra mente non è lì! Non avete mai vissuto nessun momento della vostra vita con pienezza. Avete sempre vissuto o nel passato o nel futuro. Questo è ciò che si può definire

"vivere al di fuori dei propri confini". Ed è per questo che al momento della morte vi sentite così preoccupati e insoddisfatti e non volete andarvene. Ecco perché avete paura della morte.

Potreste chiedervi perché avete bisogno di conoscere la morte consapevole. Solo quando si conosce la morte, si può vivere con la giusta comprensione della vita. Altrimenti, non vivrete la vita nel modo giusto.

Smettete di procrastinare

Nella vita si continua a rimandare tutto. Si rimanda il divertimento, si rimanda il lavoro, si rimanda tutto a domani. Dovete capire che il "domani" arriva anche sotto forma di "oggi"! Quando si presenta come oggi, si dice di nuovo "domani"! È un gioco che fate con voi stessi.

Infine, quando arriva la morte, siete così impreparati! Sentite che c'è così tanto da fare. Ci si sente ingannati dalla vita stessa.

La verità è che avete ingannato voi stessi. Però

La procrastinazione è la mentalità che ci fa perdere la vita stessa.

date la colpa alla vita per ogni cosa.

Ecco perché per vivere è necessaria una chiara comprensione della morte. Allora non ci saranno illusioni e si sarà pronti a morire in qualsiasi momento.

La procrastinazione è la mentalità che ci fa perdere la vita stessa. La gente mi chiede: "Swamiji, come fai a fare così tante cose in così poco tempo?". È sorprendente per loro vedere il mio diario. Si stupiscono nel constatare tutte le cose che accadono nel corso dell'anno in tutto il mondo. Dico loro: "È molto semplice: vivo totalmente nel presente. Non rimando come voi".

Nei nostri programmi di meditazione, portiamo le persone a fare una meditazione guidata in cui si dice loro di visualizzare che moriranno tra sole 24 ore e che devono completare tutte le cose che vorrebbero fare prima di morire. È una bellissima tecnica di meditazione. Viene anche detto loro di visualizzare la loro cerimonia funebre.

Una volta, dopo questa meditazione, una giovane ragazza condivise i suoi pensieri.

*Quando pianificate,
pianificate
concretamente tenendo
conto
del futuro. Quando
eseguite, eseguite come se
steste per morire*

Mi disse: "Swamiji, ho visto un poster in un negozio che diceva: "Quando pianifichi, pianifica concretamente tenendo conto del futuro Quando esegui, esegui come se dovessi morire fra un minuto". Dopo aver fatto questa meditazione, ho capito cosa significa veramente!".

Vedete, quando pianificate, dovete avere un piano futuristico, in modo che troppe cose non debbano essere ristrutturare per almeno qualche anno. Ma quando si esegue, si deve fare in modo che ogni sottocompito previsto dal piano generale venga portato a termine con successo, senza lasciare nulla di irrisolto.

Anche se doveste morire, fino al punto in cui è stato eseguito, tutto sarà perfetto e il piano generale sarà ancora lì come riferimento da seguire o modificare a seconda della situazione. Questo si può fare solo se si lavora senza rimandare qualsiasi compito secondario che si intraprende.

Spesso è la procrastinazione a portarci alla miseria. La povertà è una vostra scelta. Quando rimandate le decisioni, fate dei passi verso la povertà. Ma ne siete beatamente inconsapevoli. Pensate di non essere stati trattati bene da Dio e che la vita sia stata troppo breve per realizzare i vostri sogni.

Se aveste indirizzato tutte le vostre energie nel modo giusto e con chiarezza, non vi sentireste così e sareste sempre pronti a morire.

Se ogni giorno vi guardaste allo specchio e vi diceste che oggi è l'ultimo giorno della vostra vita, smettereste di procrastinare. Non è necessario che ve lo ripetiate per tutta la vita, basta farlo per un mese. Automaticamente, inizierete a vivere la vostra vita senza procrastinare. Non solo, le paure di perdere il vostro prestigio, l'imbarazzo, l'orgoglio e le aspettative si dissolveranno, perché saprete che non avete nulla da perdere.

Le persone che hanno avuto un'esperienza di quasi morte, come essere scampati per un soffio a un incidente o essere guariti dal cancro o cose del genere, sono in grado di vivere senza paura, perché sanno di non avere nulla da perdere! Inoltre, vivono la loro vita con maggiore chiarezza e intelligenza.

La prima lezione che bisogna imparare da tutta l'educazione è che bisogna fare la cosa giusta al momento giusto e andare avanti. Tuttavia, questa è l'ultima lezione che impariamo a fondo! Solo dopo aver imparato tutte le altre lezioni, si impara questa lezione!

La procrastinazione è una cosa che si crea da soli. Ma le altre paure ve le inculca la società. La società ci fa avere paura di noi stessi, degli altri e di Dio. Ci fa avere paura di noi stessi attraverso cose semplici come la moralità, i nomi e le forme, il prestigio e così via.

In nome della moralità, vi fa perdere la fiducia in voi stessi ed è per questo che siete così insicuri di voi stessi quando si tratta della moralità. Quando iniziate a seguire la morale per paura, non c'è possibilità che la vostra intelligenza interiore vi guidi.

La moralità infonde sempre paura

Nella nostra vita, la moralità non è altro che un povero sostituto dell'intelligenza. Quando si agisce in base alla propria intelligenza, si può essere sicuri di sé. Ma quando si agisce in base a regole e norme, non si può mai essere sicuri di sé, perché non si è se stessi fin dall'inizio! Non si è centrati su se stessi, ma sulle regole.

Se vivete con intelligenza, questo tipo di paura non vi attanaglierà mai. Le persone che predicano la moralità sono profondamente spaventate. Ecco perché la predicano.

Hanno paura perché non sono sicuri di sé o perché sanno solo essere morali quando hanno paura. I moralisti possono diventare nevrotici con il loro concetto di moralità e disciplina.

Una piccola storia:

C'era una volta un moralista che di solito camminava per strada con passi accuratamente misurati.

Un giorno improvvisamente cominciò a piovere molto forte.

Il moralista seguiva la folla e correva.

Dopo aver corso per un po', si rese conto di essere poco attento ai suoi modi.

Si disse: "Cosa sto facendo! Correre non è dignitoso. Un gentiluomo deve correggere i suoi errori con rammarico, se ne ha commessi".

Quindi tornò sotto la pioggia al luogo dove aveva incominciato a correre e riprese a camminare, con passi misurati.

La moralità vi rende totalmente ottusi e morti!

Quando vi dico questo, non vi sto dicendo che questo è un mondo libero e che potete fare tutto ciò che volete. Vi sto dicendo che dovete sviluppare la vostra intelligenza e vivere in modo

che le regole siano solo una conferma di ciò che già sapete e sentite. Questa è la vera intelligenza. Ogni regola corretta sarà solo una conferma di ciò che l'intelligenza giustamente fiorita sente. Quindi abbandonate le vostre paure e cercate di trovare la vostra intelligenza interiore, il vostro maestro interiore.

Una piccola storia:

Un giovane sannyasi viveva vicino a una bella cortigiana.

Il sannyasi cercava sempre di meditare.

La cortigiana, invece, continuava a guadagnare soldi.

Molti uomini andavano e venivano dalla sua casa. Il sannyasi faceva del suo meglio per concentrarsi sulla meditazione, ma la sua attenzione era più rivolta alla giovane donna e continuava a maledirla per il tipo di vita immorale che conduceva.

La cortigiana, invece, non si accorgeva nemmeno del sannyasi che stava dall'altra parte della strada.

Nonostante il suo stile di vita, che consisteva nell'offrire piacere agli uomini, la cortigiana era immersa nel suo amore per il Signore Krishna e passava tutto il tempo che poteva a pregarlo e a contemplare la sua immagine.

Il sannyasi e la cortigiana morirono lo stesso giorno e raggiunsero le porte del Signore Yama, il Signore della Morte.

Dopo avere analizzato i loro registri, la cortigiana fu spedita in paradiso, mentre il sannyasi fu spedito all'inferno.

Il sannyasi provò sentimenti di ingiustizia profondi nei confronti di Yama.

Yama spiegò con calma al sannyasi: "Per tutta la vita, con il pretesto di meditare, hai nutrito desiderio per la cortigiana. Lei, invece, nonostante tutto quello che faceva, era totalmente concentrata sulla realtà di Dio".

I moralisti vivono una vita superficiale, timorosa e poco profonda. Non vivono totalmente. Hanno la costante paura di abbandonare la moralità. Le loro vere intenzioni sono tenute ben nascoste sotto la veste della moralità.

Non è un problema perdere la propria reputazione

Come la moralità, anche la reputazione genera paura. Il prestigio, il nome e la fama, lo status sociale: tutto questo genera paura. Queste paure non sono altro che la paura di ferire il proprio ego. Quale reputazione state proteggendo?

Vivete con appagamento interiore e dignità: questo è sufficiente. Le persone che proteggono la loro reputazione tendono a essere ipocrite.

Sono anche le persone che vivono nella paura costante. La loro cosiddetta reputazione li controlla in maniera molto forte.

Una piccola storia

Un giorno un uomo pescava nel fiume. Rimase a lungo seduto senza acchiappare nessun pesce.

Si appisolò con la canna da pesca in mano. All'improvviso, un pesce pesante afferrò l'esca e iniziò a tirarla.

L'uomo cadde in acqua prima di potersi svegliare.

Un ragazzo stava osservando la scena da lontano. Chiese al padre: "Papà, era lui che stava acchiappando il pesce o era il pesce ad acchiappare lui?".

Con la reputazione, bisogna stare molto attenti. Quando la reputazione diventa più grande della vita, inizia a distruggervi.

Il prestigio vi fa sentire straordinari. Vi dà un'identità solida nella società. Le persone con denaro e prestigio fanno ogni sorta di cose insensate e immorali e la fanno franca. Le persone parlano male di loro alle loro spalle ma

li complimentano in faccia per via del loro potere e del loro prestigio. g

Questo è il tipo di prestigio che cercano di proteggere con tanta cura. Capite: L'esistenza non vi sceglierà mai se siete così. Nel mondo materiale, potete ottenere ciò che volete, potete apparire vincenti, ma agli occhi dell'Esistenza rimarrete poveri. L'esistenza ha i suoi modi di scegliere.

Comprendete che il prestigio, il nome, la fama e il potere sono frutto della vostra immaginazione. Siete voi a dar loro vita. Li create e sviluppate la paura di perderli.

Vivete invece con amore infinito per tutti e tutto ciò che vi circonda. Provate un amore profondo per chiunque e qualsiasi cosa vi capiti nella vita. Se vivete in questo modo, automaticamente il prestigio vi sarà dato. La gente vi rispetterà per le vostre qualità, non per la vostra ricchezza. E con questo tipo di prestigio, non si ha mai paura di perdere.

Non è necessario proteggerlo.

Provate amore profondo per ogni cosa nella vita.

Se vivete in questo modo, automaticamente il prestigio vi sarà accordato.

Paura di ferire il proprio ego

Anche le paure come quella di parlare in pubblico sono in un certo senso paura di perdere la propria reputazione. Quando si ha paura di parlare davanti a una platea, in realtà si ha paura di ciò che si potrebbe dire di noi. Temete che il vostro ego possa soffrire a causa di qualcosa che si potrebbe dire su di voi. E così si entra nella paura del palcoscenico. È una forma passiva di protezione del proprio ego. La paura è una manifestazione dell'ego. Comprendetelo.

Che importa se le persone non approvano il vostro discorso? Nel momento in cui avete paura di quello che diranno gli altri, state solo proteggendo il vostro ego.

La paura della sofferenza dell'ego è anche il motivo per cui le persone hanno paura quando iniziano la meditazione. Quando si medita, c'è sempre la paura di perdere se stessi - l'esistenza, l'energia esistenziale che ci circonda. Così ci fermiamo. Si resiste alla meditazione. Se invece vi dico di cantare qualcosa, lo fate volentieri. Non avete paura.

Il vostro ego ha paura di dissolversi. Se si dissolve, si dissolvono anche tutte le etichette con cui vi identificate. Diventerete una nullità! Perciò resistete e restate "qualcuno" almeno per voi stessi.

Questa resistenza è puramente la paura dell'ego.

La paura dell'ignoto

D: Swamiji, ci ha parlato della paura dell'ignoto.
Puoi spiegarci meglio questo concetto?

R: Sì, ci sto arrivando.

La paura dell'ignoto non è altro che la paura che abbiamo dell'oscurità, dei fantasmi e degli spiriti, di Dio e infine della nostra stessa morte.

Una breve storia:

Un uomo viaggiava su un treno.

Il bigliettaio gli si avvicinò e gli chiese il biglietto.

L'uomo iniziò a cercare freneticamente il biglietto nel portafoglio, nel bagaglio e nella tasca dei pantaloni.

Il bigliettaio lo osservava e gli disse: "Signore, perché non cerca nella tasca del cappotto?"

L'uomo rispose: "Per favore, non mi chieda di farlo adesso. La mia unica speranza è che sia lì".

Abbiamo così paura di guardare! Abbiamo paura di guardare le nostre paure; questo è il problema. Così restiamo nella nostra zona di conforto.

Non temete mai di guardare. Nel momento in cui temete di guardare, non fate altro che creare altra paura, perché la cosa diventa più sconosciuta per voi.

Quando parliamo di paura dell'ignoto, la paura degli spiriti e dei fantasmi è molto comune. Non c'è alcun bisogno di temerli. Basta capire che gli spiriti e i fantasmi sono molto meno potenti di noi. Diamo loro molto più potere di quello che avrebbero naturalmente e lasciamo che controllino le nostre paure. Qui inizia il problema.

Non approfondite troppo il tema degli spiriti e dei fantasmi. Non serve a nulla. Se siete ben centrati ed avete le idee chiare su di voi, è sufficiente. Automaticamente, nulla potrà toccarvi e non avrete nemmeno paura di queste cose.

Anche la paura dell'oscurità è paura dell'ignoto. La paura del buio non è altro che la paura della morte. Lo stesso giardino di casa vostra, in cui camminate di giorno, lo percorrerete di notte? No! Avete paura! Perché? Conoscete bene i confini del vostro giardino, eppure perché avete paura? Non avete paura del vostro giardino, ma dell'oscurità.

Avete paura che vi possa accadere qualcosa nel buio.

Questo è ciò che intendo quando dico che ogni vostra paura è in qualche modo legata alla paura finale della morte. Nel caso dell'oscurità è molto evidente, ma nel caso delle altre paure è molto sottile, tutto qui.

In realtà, l'oscurità è bellissima! È come il grembo di vostra madre. Quando eravate nel grembo di vostra madre, eravate nella completa oscurità. Ma dopo essere venuti al mondo, avete perso questo legame con l'oscurità. Avete iniziato a temerla come qualcosa di sconosciuto. I seguaci tantrici meditano sull'oscurità per sentire l'intensità dell'esistenza.

Non c'è bisogno di avere paura dell'oscurità. Se per una volta riuscite a guardare l'oscurità con amore profondo, con la sensazione rassicurante che sia il grembo di vostra madre, non ne avrete più paura.

Quando un bambino ha paura del buio, non ditegli: "Sii coraggioso"! Se glielo dite, diventerà solo teso poichè sa

che non dovrebbe essere impaurito. Ma non perderà la sua paura del buio. Basta permettergli di sperimentare questa paura.

Solo una volta, se riuscite a guardare l'oscurità con amore profondo, con la sensazione rassicurante che sia il grembo di vostra madre, non ne avrete più paura.

Lasciate che tremi un po'. Almeno avrà la possibilità di esplorare la sua paura. Quando lo fa un po' di volte, lentamente perderà la paura del buio.

Veniamo ora alla paura di Dio. Anche Dio è sconosciuto per noi e quindi lo temiamo. Comprendete che Dio non è altro che il nome che diamo all'esistenza, al cosmo, all'energia esistenziale, alla forza vitale che pervade l'universo. Questa Esistenza, questa energia universale sa solo amare. Se riuscite a capire questo, automaticamente tutte le vostre paure cadranno.

Non c'è bisogno di temere Dio

La gente mi chiede: "Swamiji, la gente dice che se facciamo buone azioni o punya invece di fare cattive azioni o paapa, andremo in paradiso e non all'inferno. È vero?"

Innanzitutto, dovete capire che l'inferno e il paradiso non sono luoghi geografici. Non esiste un paradiso sopra la vostra testa o un inferno sotto i vostri piedi. Sono termini creati solo per incutere paura e avidità, tutto qui. L'inferno o il paradiso possono essere interpretati come una morte tumultuosa o una morte pacifica e consapevole, tutto qui.

Ogni momento della vostra vita che avete trascorso meditando è un attimo di punya, ovvero

un'opera buona. Quando dico meditazione, non intendo dire chiudere gli occhi e sedersi. Intendo momenti in cui siete stati consapevolmente nel presente; quando la vostra consapevolezza era presente.

Ogni momento che non è stato trascorso in questi stati è paapa. Tutti i momenti di stato consapevole sono come il vostro saldo bancario. Al momento della morte, saranno questi stati a emergere e a liberarvi.

Le persone pensano che se offrono pentole di latte alla divinità del tempio, il loro punya aumenterà e raggiungeranno il paradiso! Lasciate che vi dica: offrendo latte al Signore, non succederà nulla. Quando provate un sentimento di gratitudine verso l'Esistenza, potete esprimerlo offrendo del latte alla divinità che venerate come Esistenza. Questo va benissimo. Ma per favore non collegatelo con la punya, ecc.

Anche una goccia di latte offerta con pura gioia e gratitudine è un momento di meditazione sincera che vi accompagnerà al momento della morte. D'altra parte, pentole e pentole di latte offerte per pura paura di perdere la possibilità di ottenere punya, non avranno alcun valore. Quindi, aumentate la vostra consapevolezza e vivete in modo consapevole. Fate di ogni momento, qualunque cosa stiate facendo, una meditazione. Questo è sufficiente. Allora potrete vivere senza la paura del peccato.

Lasciate che vi racconti un' episodio:

Mi sono recato in un tempio di Shiva in un remoto villaggio dell'India.
All'ingresso della divinità principale c'era una lampada tubolare accesa.
La luce era appena visibile perché su di essa era scritto, in inchiostro nero, Vishnunathan B.Sc.
Mi chiedevo perché il Signor Shiva si chiamasse Vishnunathan. Poi mi accorsi che, in caratteri piccoli, c'era scritto Kailasanathan, il nome corretto di Shiva.
Vishnunathan era il nome della persona che aveva fatto il dono della lampada!

Ci hanno insegnato ad accumulare opere buone nella nostra vita. Così iniziamo a creare bilanci bancari di opere buone. E non ci fermiamo a questo. Informiamo ripetutamente Dio di tutte le azioni buone che abbiamo compiuto... affinché non se ne dimentichi! Diventiamo materialisti anche quando si tratta di Dio!

Capite: Dio non gestisce uno stabilimento in cielo al quale si può accedere compiendo opere di bene sulla terra. Pensare in questo modo è come costruire una casa in un sogno, dipingerla, decorarla e poi svegliarsi scoprendo che era tutto un sogno.

Dov'è la casa? È utile per voi dopo il risveglio? No! Allo stesso modo, vi state solo illudendo con il concetto di "opere buone".

Ho visto persone che decidono di visitare una particolare divinità in un particolare tempio con un'offerta, ogni sabato della settimana. Se non riescono ad andarci un sabato, mandano il loro autista con l'offerta per la divinità!

Dio vi conosce meglio di voi stessi. Non vi è quindi motivo di temerlo o di compiacerlo. Dio vi conosce meglio di vostra madre o di vostro padre, . Vi conosce non solo in questa nascita, ma in tutte le nascite che avete preso sino ad ora. Siete un libro aperto per Lui. Egli può consultare qualsiasi pagina in qualsiasi momento!

Abbandonate quindi la paura di Dio e consideratelo come la totalità dell'esistenza. Consideratelo come l'amico per eccellenza. Per quanto la società cerchi di farvi temere Dio, non ascoltatela. Sviluppate un rapporto personale con Dio - un rapporto solido e fiducioso. l'unico

rapporto di cui avete bisogno nella vita.

Sviluppate un rapporto personale con Dio, solido e fiducioso, l'unico rapporto necessario per la vita.

Quando iniziate a relazionarvi con l'Esistenza o con Dio, iniziate a relazionarvi con voi stessi molto meglio di prima. Saprete cosa accade di preciso dentro di voi. La vostra intelligenza interiore aumenterà. Le vostre paure diminuiranno. Imparerete a esaminare bene qualsiasi cosa prima di provare paura. Non sentirete alcuna costrizione a fare qualcosa. L'intelligenza sostituirà la paura. Sarete più rilassati e gioiosi. Vi sentirete liberati.

Quando capirete questo sull'Esistenza, tutte le guerre che si combattono in nome della religione non esisteranno più. Le persone che hanno paura della loro religione, le persone che combattono per la loro religione sono persone che non hanno capito che l'Esistenza è amorevole. Semplicemente non capiscono l'intera faccenda. Sono come ciechi che litigano tra loro.

E soprattutto, vi prego di non trasmettere ai vostri figli le vostre idee su Dio e di instillare in loro la paura di Dio. Insegnate loro ad accogliere Dio che è Esistenza onnipresente. Insegnategli che

*Il momento attuale è
l'insieme di tutte le
decisioni che avete
preso in passato..*

Dio non è altro
che puro amore.
Aiutateli a crescere
con un
atteggiamento
amorevole nei

confronti di Dio e dell'Esistenza intera

D: Spesso ci chiediamo: qualsiasi cosa ci accada, è destino o è una nostra scelta?

R: È una domanda molto comune!

Il momento attuale è l'insieme di tutte le decisioni prese in passato. Ora siete qui in questo luogo. Avete deciso di svegliarvi presto, di prendere la via giusta, di venire qui, di sedervi e di rimanere seduti, vero?

Così, tutte le vostre decisioni passate formano il vostro presente, come il fatto di essere qui in questo momento. Il vostro futuro sarà il risultato di tutte le decisioni prese nel presente. Quando prendiamo le nostre decisioni inconsciamente e non prevediamo i risultati che otteniamo, lo chiamiamo destino.

Quando prendiamo decisioni consapevoli, siamo coscienti degli effetti collaterali e delle conseguenze. Quando non siamo consapevoli degli effetti collaterali e delle conseguenze, lo chiamiamo destino. In realtà, la vita è pura scelta. Siamo noi a prendere le decisioni, non è mai qualcun altro a farlo per noi. Forse alcune cose importanti della vostra vita sono guidate dal destino. Ma anche quelle possono essere cambiate. Attribuire ogni piccola cosa al destino è pura evasione.

Dio è così benevolo, anche se il mondo è Suo ci

L'unico modo per prendere le decisioni giuste è infondere consapevolezza nel vostro stesso respiro, in modo che ogni vostra azione, ogni vostra decisione avvenga con consapevolezza e non scivoli mai nel subconscio o nell'inconscio. Allora non dovrete preoccuparvi del fato e del destino.

Abbandonare la paura dell'insicurezza

Capite un'altra cosa: nessuno sta cercando di impadronirsi della vostra ricchezza e di causarvi la cosiddetta sfortuna. Per qualche motivo, viviamo con la costante paura che le persone ci derubino delle nostre ricchezze. Non è vero.

Con questa paura, costruiamo molti muri intorno a noi. Alla fine ci ritroviamo intrappolati nella nostra stessa cella. Ecco perché dico: "Aprite la porta, lasciate entrare la brezza". Abbiate fede che la forza vitale si prenderà cura di voi. Non sto dicendo: "Non chiudete a chiave la vostra casa!". Dovete chiuderla a chiave. Ma dopo averlo fatto, lasciate perdere l'ossessione per la serratura, tutto qui!

Prendiamo ad esempio un viaggio in treno. Non appena vi sistemate nel vostro scompartimento, cosa fate? Iniziate a parlare con la persona accanto a voi. Gli chiedete dove provenga.

Cercate di capire in che religione credono. Fate domande sul loro passato, ecc. Perché? Siete veramente interessati a saperlo? No! È perché li considerate sconosciuti e pensate che se sapete qualcosa su di loro, psicologicamente vi sentirete a vostro agio nel viaggiare con loro, tutto qui.

Se siete indù e anche loro sono indù, vi sentite tranquilli. Se siete induisti e scoprite che sono musulmani, iniziate a sentirvi a disagio e ad avere paura; iniziate a guardarli con sospetto. Potreste persino pensare di cambiare posto. È così che funziona la paura. Si ha sempre inconsciamente paura di perdere qualcosa.

Sharada Devi, la divina consorte di Ramakrishna Paramahansa, dice: "Fidatevi degli altri anche se venite sfruttati. La qualità stessa della fiducia nell'universo vi farà vivere come Dio sulla Terra".

Quando l'intelletto si affina, sarete in grado di capire come uno scienziato

Quando le emozioni si affinano, fiorisce la fiducia. Quando i sentimenti si affinano, fiorisce l'illuminazione!

Tutto appartiene all'Esistenza. Voi possedete a tempo determinato.

Quindi abbandonate le vostre paure e consentite alla comprensione e alla fiducia di fiorire in voi.

Abbandonate le paure riguardo ai vostri beni. Tutto appartiene all'Esistenza. Voi li possedete a tempo determinato, tutto qui. Se vi rilassate in questa comprensione, è abbastanza.

Colpi di Paura

D: Swamiji, quando abbiamo paura, ci chiedi di essere più consapevoli e di guardarci dentro. Ma a volte la paura è così improvvisa che arriva e se ne va come una scossa. Non abbiamo nemmeno il tempo di esaminarla.

R: Si tratta di ciò che si definisce un "colpo di paura".

I colpi di paura sono brevi picchi di paura. Vanno e vengono nel giro di pochi microsecondi. Ad esempio se camminate per strade e all'improvviso vedete una corda e la scambiate per una serpe, avrete un colpo di paura improvviso, che passa in pochi.

*Tutto appartiene
all'Esistenza. Tu lo
possiedi a tempo
determinato.*

secondi perché vi rendete conto che è solo una corda.

Esiste sempre una corrente di paura in noi. A volte raggiunge un picco, tutto qui. Questi colpi di paura possono verificarsi con grande intensità, anche se hanno una durata molto breve. I colpi di paura indeboliscono il sistema immunitario. Rilasciano sostanze chimiche che inducono depressione e accelerano persino il nostro processo di invecchiamento. Si ritiene che possano persino causare un attacco di cuore o far diventare i capelli bianchi.

In media, si dice che ogni individuo abbia circa 6 colpi di paura al giorno, consciamente o inconsciamente. Esempi di colpi di paura sono il telefono che squilla ben oltre la mezzanotte, oppure mentre si è in macchina e un automobilista sterza improvvisamente di lato, o ancora quando si sta guardando un film horror e qualcuno ci dà un colpetto sulla spalla... tante cose del genere.

I colpi di paura si verificano anche nei sogni, ma si dimenticano al risveglio. I colpi di paura sono come scuotere le radici della pianta di rosa. È molto pericoloso per il sistema.

Come avete detto, al momento del colpo di paura non avrete il tempo di diventarne consapevoli. Non avrete il tempo di chiamare l'aiuto di Dio. Ma quando il colpo di paura, è sarà passato, lo si può analizzare a fondo e ottenere una comprensione più profonda della paura.

Questo contribuisce a dissolvere l'idea di paura. L'intensità e la frequenza dei colpi di paura possono essere notevolmente ridotte se si riduce l'intensità e la profondità della paura ordinaria che è presente in noi. Solo da questa paura ordinaria nascono i colpi di paura. Se una comprensione e una chiarezza più profonde possono ridurre la paura normale, anche i colpi di paura si ridurranno. La paura, in generale, è così schiacciante che può far perdere completamente il controllo.

Una piccola storia:

Un discepolo continuava a disturbare un maestro sufi perché gli desse l'iniziazione. Alla fine il maestro gli disse che lo avrebbe iniziato a condizione che andasse nella città più vicina, baciasse una donna con il burkha e si recasse nella foresta per picchiare una tigre con il suo bastone. Gli altri discepoli protestarono dicendo che era troppo semplice. Il maestro sorrise e chiese loro di aspettare. Una settimana dopo il discepolo tornò. Era terribilmente ferito e sanguinante. Il maestro gli chiese cosa fosse successo.

Il discepolo rispose: "Non so perché, ma ho picchiato la donna e ho baciato la tigre!"

La paura può semplicemente accecare! Può togliere il pensiero e l'intelligenza per qualche istante. Ecco perché è necessario comprendere a fondo la paura e superarla.

In molti casi, quando c'è un incendio o una calamità, la gente corre in tutte le direzioni per paura. Aprono le porte dalla parte sbagliata. Corrono verso l'uscita sbagliata, pur sapendo che non è quella giusta. La paura è così accecante.

Proprio come la lussuria può trasformarsi in amore grazie alla consapevolezza, la paura può trasformarsi in assenza di paura e intelligenza grazie alla pura consapevolezza.

Tutto ciò che viene soppresso assume solo un'altra forma. Non viene completamente sradicata. Quindi la soppressione non è il modo per superare la paura. La chiave è la consapevolezza. In effetti, se si reprime la paura, si perde la possibilità di superarla.

Se osservate continuamente le vostre paure con consapevolezza, anche quando arriva la morte, la osserverete con consapevolezza e permetterete che vi accada. È importante essere in grado di farlo, perché alla fine tutte le vostre paure non sono altro che paura della morte.

SULL'AUTORE

SPH Nithyananda Paramashivam

Il Sommo Pontefice dell'Induismo ("SPH") Nithyananda Paramashivam, è riconosciuto come la 1008^a 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 Sarvajnapectam, 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 1008^a 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.

Quando lavorate sulle vostre paure quotidiane, la vostra paura della morte diminuisce inconsciamente, e quando la paura della morte diminuisce, le vostre paure quotidiane diminuiscono! È un ciclo virtuoso.

Ebook ISBN : 979-8-88572-724-2