

## Darshan e Saggezza di Baba Muktananda

1. Onora il tuo Sé,  
Adora il tuo Sé,  
Medita sul tuo Sé,  
Dio dimora in te come te stesso.
2. *Sadgurunath Maharaj ki Jay!* Con grande rispetto e amore do il benvenuto a tutti voi con tutto il cuore. Dare il benvenuto a una persona con rispetto è la vera umanità. Questa è conoscenza. Quando una persona percepisce Dio dentro di sé, inizia a percepire Dio anche negli altri.
3. Il Guru vive sempre nel vostro cuore nella forma del mantra. Vedetelo proprio lì; questo è il modo migliore di mantenere il contatto con lui.
4. Il mio Gurudev era solito dire: “Dio è uno e ha la forma dell’amore”. Dovreste quindi imparare a dare il benvenuto agli altri con amore. Questa è la più alta religione.
5. Quando avete un desiderio intenso di raggiungere Quello, quando siete assetati di ottenere quella Verità suprema, allora questa Verità si rivela nel vostro cuore. In quale luogo non esiste il Sé? Chi mai non ha questo Sé?
6. Quando il mantra vibra sempre di più dentro di voi, la meta del mantra – che è amore puro – inizia a scorrere nel cuore.

7. Non meditiamo per raggiungere Dio, ma per percepire che Dio è già stato raggiunto.
8. Ciò di cui avete bisogno per la *sadhana* è uno sforzo molto sincero. E se potete fare questo sforzo deciso, la vostra *sadhana* andrà bene ovunque vi troviate. Non dovete quindi vivere in un ashram. Quello di cui avete bisogno per la *sadhana* è un desiderio ardente della realizzazione del Sé; se avete questo, potete fare *sadhana* ovunque.
9. Esistiamo nella Coscienza e ci immergiamo di nuovo in essa. Noi siamo quella Coscienza. Questo si chiama *sadhana*.
10. Il canto è una grandissima *sadhana*. Ha un effetto sul sangue e, attraverso il sangue, su tutte le componenti del nostro corpo. I grandi Siddha, anche dopo aver realizzato il Sé, continuano a cantare con gioia. Se cantate con amore, il Nome vi porta a ciò che esso significa.
11. La Shakti che viene risvegliata in voi e inizia a lavorare al Vostro interno è il Guru autentico. Non pensate che il Guru, la Shakti ed il mantra siano diversi tra loro. Essi sono uno. Meditate con perseveranza, fermezza ed amore sentendo che il Guru risiede in voi.
12. Il canto gioca il ruolo principale in questo yoga; è un magnete che attira il potere del Signore. Il canto rende facile la meditazione. La Kundalini Shakti all'interno si compiace molto del canto. Per scoprire quanto esso sia efficace, dovete cantare.

13. Oggi è il giorno dell'amore, quindi do il benvenuto a tutti voi con grande amore, poiché la mia adorazione è quella di amare tutti. Non ho altre forme di adorazione. Vi amo.
14. Colui che ha visto l'universo in se stesso e se stesso nell'universo, che ha visto l'Uno nell'universo animato ed inanimato, solo quello è un vero Siddha.
15. Se avete piena devozione, rispetto e amore per lui, non c'è il minimo dubbio che riceverete tutto quello che il Guru ha in sé da donare.
16. Poiché il Guru è pieno di compassione, se vi assorbirete in lui, la compassione colmerà anche voi. Immergetevi in lui con amore e con il sentimento che egli vi appartiene.
17. Voi siete colui che vedete e sperimentate in meditazione e che è consapevole di ciò che vi avviene in meditazione. Dove sta il problema di trovare ciò che è sempre presente?
18. Il mondo all'interno è grande, è vasto, è divino, e attraverso la meditazione si arriva a conoscere quel mondo.
19. Il *Tantraloka* di Abhinavagupta ha reso chiaro che ogni cosa è Shiva. Per questo motivo è molto naturale che la visione di eguaglianza nasca attraverso la pratica di questa consapevolezza. Se tutto è in realtà Shiva, è così difficile vedere ogni cosa come Shiva? Dovremmo cambiare la nostra prospettiva abituale. Allora diventeremo felici.

20. Nel Vedanta viene posta una domanda: "Perché c'è bisogno del Vedanta? Come si utilizza il Vedanta?" La risposta che viene data è: "Studio il Vedanta per sbarazzarmi di tutte le mie sofferenze e miserie e ottenere la spontanea beatitudine suprema che esiste all'interno". Ricerchiamo la conoscenza per divenire soddisfatti in noi stessi, per diventare liberi e sperimentare la pace.
21. Voglio vedere questo mondo pieno di santi. Voglio vedere ognuno felice. Ciascuno dovrebbe vivere in costante beatitudine e non dovrebbe neppure in sogno conoscere l'infelicità. Questa è la mia ultima preghiera a Dio.
22. Nel momento in cui diventate consapevoli dell'esistenza di Dio al vostro interno, vedete questo intero mondo come un paradiso.
23. La grazia del Guru, *gurukripa*, è anche conosciuta come *shaktipat*, che solo i Siddha Guru possono trasmettere. Essi sono in grado di concedere al devoto un'esperienza di divinità. È assolutamente vero che la completa pace interiore non è possibile finché non si è ottenuta la grazia di *shaktipat* da un Guru esperto.
24. Ricevere quando il Guru dà, dare quando il Guru accetta, vivere come appartenenti totalmente al Guru – questi sono i segni della devozione al Guru.
25. È assolutamente certo che il Sé è pieno di beatitudine.... Una volta che una persona si volge all'interno e ottiene quella beatitudine, quando

poi si volge di nuovo all'esterno sperimenta la stessa beatitudine in ciascuno. Quando si percepiscono le persone con la consapevolezza che anch'esse sono piene di beatitudine, allora si ottiene la beatitudine del *samadhi*.

26. Come sono contento nel mio cuore. Quanto rido e danzo e ballo. Sono immerso nell'ebbrezza della gioia trascendente. Quando Nityananda si è rivelato nel mio cuore, ho raggiunto questo stato.
27. Dovreste mantenere la vostra mente immersa nell'idea *Shivo'ham*, "Io sono Shiva", e *So'ham*, "Io sono Quello". Dovreste avere questa comprensione: "È Dio che sta meditando. Tutti gli oggetti della mia meditazione sono Dio. La mia meditazione stessa è Dio". Quando avete questa consapevolezza, allora potete praticare la vostra *sadhana* ovunque e in ogni momento.
28. Secondo lo Shivaismo, quando si acquisisce la forza di Kundalini, ci si espande all'infinito e si assimila poi questo intero universo. Si è in grado di vedere tutto l'universo all'interno del proprio Sé. Ci si immerge in Shiva e si diventa Shiva.
29. Un Siddha è colui che, attraverso la pratica dello Yoga della libertà, si innalza allo stato di suprema libertà e lì si stabilizza per sempre.
30. *Guruseva* è inestimabile. Non ha prezzo. Potete attribuire un valore ad ogni cosa, ma non potete attribuire un valore al *guruseva*. Solo dopo aver compiuto *guruseva*, dopo aver offerto il vostro servizio al Guru, realizzate il Sé e lo ottenete.

31. Cambiate la vostra visione. Andate sempre più profondamente in meditazione sino a dove vi aspetta lo stato di estasi straordinaria. Quando raggiungerete quello stato, diventerete quello. Riconoscerete: "Io sono Quello".