

### ***30. La Meditazione è l'Anti-virus per l'Illusione Cronica***

**I:** Come controllare la mente? Come posso ignorare tutta l'attività mentale? Non sembra possibile.

**Maharaj:** Qualsiasi cosa è possibile. Per casi come il tuo, per trattare casi di illusione

**I:** Quando tieni occupata la tua mente e reciti il Mantra, cosa succede?  
Come funziona?

**L'ATTIVITÀ MENTALE SI FERMA,  
L'ATTIVITÀ INTELLETTIVA SI FERMA,  
L'ATTIVITÀ EGOICA SI FERMA,  
SPONTANEAMENTE.**

Questi giorni ognuno ha computer e portatili. Ognuno di essi prende virus prima o poi. Per risolvere questo problema, dobbiamo usare un software antivirus. In tal modo, fin quando i tuoi virus non saranno del tutto eliminati, la Realtà Suprema non si realizzerà.

**I:** Come ci liberiamo di anni e anni, strati su strati di illusione?  
Sembra un compito impossibile

**Maharaj:**

**NULLA È IMPOSSIBILE!**

La Meditazione ha effetto sul corpo spirituale. Lo Spirito è molto sensibile e ha assorbito un sacco di impressioni. Qualsiasi cosa si imprime sopra è subito riflessa. Fin dall'infanzia lo Spirito ha considerato sé stesso come una forma-corpo. "Sono qualcuno [altro]. Sono nato, e sto andando verso la morte" Dopo vennero tutte le impressioni, condizionamenti, l'educazione, 'tradizione', 'condotta', 'cultura', 'buone azioni', 'cattive azioni', 'prarabdha', 'karma', 'rinascita', 'paradiso', 'inferno', e tutto il resto dei concetti.

Li abbiamo sottoscritti ciecamente e accettato ogni cosa senza riserve.

**QUESTI CONCETTI SI DISSOLVERANNO CON LA MEDITAZIONE,  
ATTRAVERSO LA MEDITAZIONE,  
RIGENERI IL TUO POTERE,  
E RINFRESCHI LA MEMORIA DELLA TUA VERITÀ SUPREMA.**

**I:** Suona meraviglioso! Suona quasi miracoloso!

**Maharaj:** [sorridente] Ricorda! Non prendere le mie parole alla lettera! Hai dimenticato la tua Verità Suprema e abbracciato il corpo. A causa di tutti i concetti illusori dall'infanzia ad oggi.

Non solo questo, ma sei anche sotto tutte quelle impressioni spaventose e la conseguente ansia, del tipo "E se mi succedesse qualcosa? E se domani muoio? Cosa accadrà in futuro? Cosa sta succedendo nel presente? Cosa è successo in passato? Se solo questo, se solo quello, eccetera". Stai sempre a preoccuparti, di questo o quello. La meditazione è perciò richiesta per dissolvere tutto questo bagaglio illusorio.

**I:** Sto ascoltando cosa dite, ma allo stesso tempo, mi chiedo se la meditazione è realmente necessaria, se tu leggi e studi tanto, come faccio io?

**I:** Leggere libri e studiare non è abbastanza. Chi legge? Chi studia?

**LEGGERE LIBRI NON È ABBASTANZA.  
STUDIARE NON È ABBASTANZA.  
CHI STA LEGGENDO?  
CHI STA STUDIANDO?**

Le persone si muovono sempre, visitano santuari, vanno qui e lì. Perché?

**VISITA IL TUO PROPRIO SITO,  
NON QUELLO DI QUALCUN'ALTRO.  
PRIMO, PULISCI LA TUA CASA.**

**I:** Non sono mai stato capace nella meditazione. Solo ascoltando la parola divento verde. Dopo poco mi alzo e mi arrendo. Non sembro abile a concentrarmi per molto tempo.

**Maharaj:** La prima cosa è la concentrazione. Concentrazione con un profondo coinvolgimento è essenziale. Questa Conoscenza, questa Realtà si schiuderà solo con l'aiuto della concentrazione. È la 'Chiave del Maestro' per entrare nella 'Casa dell'Auto-conoscenza'. La Chiave del Maestro aprirà la porta all'Auto-conoscenza'.

**I:** Come dovrei meditare?

**Maharaj:** Il *Naam Mantra* è molto importante. Se non hai il *Naam Mantra*, puoi usare un altro Mantra o il nome di una divinità se hai fede in essa, e concentrarti su quello. Una piena concentrazione è necessaria. Per esempio, "Sono Brahman, brahman io sono" o "*Aham brahmasmi*".

**I:** Cos'è il *Naam Mantra*?

**Maharaj:** Nel nostro Lignaggio è la chiave del Maestro, il Maestro Shri Bhausahab Maharaj, fondatore dell'Inchegiri Navnath Sampradaya, insisteva sul fatto che i principianti dovessero prima sottoporsi alla meditazione. Dopo un periodo di meditazione, la pratica diverrà spontanea. Prenditi due ore al giorno per te stesso.

A causa dell'alta sensibilità dello Spirito, esso è recettivo verso le vibrazioni del *Naam Mantra*, e lo assorbirà come una spugna. All'inizio, dovrai compiere degli sforzi per recitarlo poiché l'ego lo combatterà. Emergeranno dei problemi all'inizio, così potresti aver da lottare per far girare il Mantra. Dopodiché, comunque, girerà da solo.

**IL SIGNIFICATO DEL NAAM MANTRA È  
"SONO BRAHMAN,  
BRAHMAN IO SONO".**

La Meditazione è un processo, un processo correttivo che agisce da promemoria di chi noi siamo realmente. Rimuovendo gli strati di illusione che abbiamo costruito sin dall'infanzia sino ad oggi, lo Spirito è rigenerato. Ti martelliamo queste parole dentro, nella tua Realtà, fin quando non le accetti.

**I:** Dicevate che l'ego proverà a resistere alla pratica. È così poiché pensa di essere il boss e non vuole essere detronizzato?

**Maharaj:** Non sa fare nient'altro...

**I:** Stavate parlando dell'illusione, la meditazione non è anch'essa illusione?

**Maharaj:** Sì, anche la meditazione è illusione, tutto è illusione, ma dobbiamo usare una spina per toglierne un'altra. Allo stadio avanzato, non ci sarà bisogno della

meditazione, così potrai dimenticarla. Ma, all'inizio, per dissolvere e cancellare l'illusione, hai bisogno dell'aiuto di un'altra illusione.

**TRAMITE LA MEDITAZIONE,  
RINFRESCHI LA TUA IDENTITÀ.  
HAI DIMENTICATO LA TUA IDENTITÀ,  
PERCIÒ STIAMO RIGENERANDO IL TUO POTERE,  
RICORDANDOTI DELLA TUA VERA IDENTITÀ  
CHE È INVISIBILE ED INIDENTIFICATA.**

### *31. La Mia Presenza è Ovunque*

**Maharaj:** Bhausahab Maharaj, il Fondatore del Lignaggio era un Architetto Spirituale. Aveva lungimiranza, la meditazione era prevista e pianificò per ogni eventualità. Realizzò che un poco alla volta, è tutto ciò che serve per rendere la conoscenza digeribile, proprio come una madre nutre il figlio. Lo sparpiero nutre il suo pulcino un po' alla volta, così che egli cresca forte. Se fosse rimpinzato, non riuscirebbe a digerire.

Al giorno d'oggi, non devi abbandonare la casa per la conoscenza spirituale. Non devi nemmeno imparare da ambienti o circoli riservati.

C'erano molte restrizioni prima ma ora c'è libertà nella spiritualità. Sei molto fortunato ad averla così facilmente. Sii serio e medita! La meditazione è necessaria fin quando non trovi il tuo corpo spirituale.

**I:** Per quanto? Quanto tempo?

**Maharaj:** Per quanto tempo? Perché dici, "Quanto tempo? Non c'è tempo. Dopo una concentrazione continuativa, arriverai a comprendere, "Oh! Non ho nulla a che fare con il corpo. Non ero il corpo. Non sono nato".

**IL CORPO VA E VIENE.  
IL CORPO HA FATTORI D'ETÀ, LIMITI DI TEMPO.  
MA PER 'ME', NON C'È LIMITE DI TEMPO.  
SONO OVUNQUE.  
LA MIA PRESENZA È ONNIPRESENZA.**

**I:** Può accadere presto?

**Maharaj:** Istantaneamente! Spetta a te. Non lottare con la mente. I pensieri vanno e vengono. Accetta ciò che vuoi, e rifiuta ciò che non vuoi. Hai buoni pensieri, e cattivi pensieri.

**DOPO QUALCHE TEMPO, SARANNO TUTTI BUONI PENSIERI.**

**I:** Ci proverò, vedrò come andrà.

**Maharaj:** Questo tipo di "vedere come andrà" in modo non funziona!

Per avere la perfezione, necessitiamo di fondamenta perfette. E per questo, necessitiamo della meditazione. Con questa meditazione dimenticherai la tua identità esteriore e la tua identità interiore. Arriverai a comprendere:

**"SI! QUESTA È LA MIA VERITÀ SUPREMA.**

**LA MIA PRESENZA INVISIBILE E SPONTANEA PROIETTA QUESTA MONDO.**

**A PRIORI DELL'ESSERCI,  
NON ERO PER NIENTE CONSAPEVOLE”.**

*I:* Suona meraviglioso. Ma ancora sto pensando che ci vorrà tempo per comprendere, per conoscere realmente la Realtà?

*Maharaj:* Stai dando troppa attenzione ai pensieri. Ascolta il Maestro! Accetta cosa il Maestro ti dice di te.

**ASCOLTA LA TUA STORIA!  
ACCETTA LA REALTÀ,  
SEI REALTÀ.  
SEI SUPREMO.  
SEI VERITÀ FINALE.  
IL MAESTRO DICE CHE SEI VERITÀ SUPREMA,  
VERITÀ FINALE.**

Come ho già detto, la meditazione è come un software antivirus. Attraverso questo processo meditativo, ogni cosa sarà chiarificata, resa pulita, pulita, rimossa. Arriverai allo Stato senza Stato, Realtà senza pensieri.

*I:* Devo sedermi nella posizione del loto? Non posso farlo. Avrei potuto quando ero più giovane, ma ora no.

*Maharaj:* Va bene. Se il tuo corpo o la terza età non consente di sederti nella posizione meditativa, va bene. La concentrazione è più importante.

*I:* Così, lo scopo della meditazione è la concentrazione?

*Maharaj:*

**NON ERI IL CORPO.  
NON SEI IL CORPO.  
NON RESTERAI COME CORPO.  
IL CORPO NON È LA TUA IDENTITÀ.  
QUESTA CONVIZIONE DEVE APPARIRE  
TRAMITE LA MEDITAZIONE.  
QUESTO È IL SUCCO DELLA MEDITAZIONE,  
IL RISULTATO DELLA MEDITAZIONE.  
QUINDI ALLO STADIO INIZIALE,  
LA CONCENTRAZIONE È MOLTO IMPORTANTE.**

*I:* Vi ascolto.

*Maharaj:* La meditazione ti porterà la Conoscenza, la tua Conoscenza.

**SOLO CONOSCERE TE STESSO NEL SENSO REALE,  
QUELLA È CONOSCENZA.**

La tua Verità Suprema. Sei Verità Finale. Non giocare con le parole, con le parole spirituali. Ci sono migliaia di parole spirituali.

**STAI ANNEGANDO NELL'IGNORANZA.  
STAI ANNEGANDO IN UN MARE DI PAROLE.**

Rimuovi tutti gli abiti esteriori, tutti questi strati illusori, e vedi te stesso. Sei totale, completo. È tutto entro te. Hai dimenticato la tua Identità, questo è tutto. Ma devi passare attraverso una data disciplina allo stadio iniziale.

All'inizio, devi ricordarti di ripetere il Mantra, ma una volta che accetti la Realtà, fluirà naturalmente da solo.

**IL TUO MAESTRO DICE:  
SEI ATMAN, SEI BRAHMAN,  
SEI DIO,  
ALLO STESSO TEMPO,  
RIPETI IL MANTRA CHE HA LO STESSO SIGNIFICATO.  
INFINE, VERRÀ UN MOMENTO IN CUI VERRÀ ACCETTATO  
TOTALEMENTE.  
MA, FIN QUANDO QUELLA CONVINZIONE NON È STABILE,  
DEVI LOTTARE. DEVI CONTINUARE A BATTAGLIARE.**

Accetta che sei Verità Suprema! Con alcune persone, la Convinzione viene immediatamente, per altri, ci vuole più tempo, perché le impressioni non sono eliminate a dovere. Medita con profondo e pieno coinvolgimento!

### ***32. Naam Mantra-La Chiave del Maestro***

**Maharaj:** I Maestri del nostro Lignaggio iniziano i ricercatori sinceri con il *Naam Mantra*. Non lo devi rivelare a nessuno. Questa è una delle regole. Capisci?

**I:** Ovvio! Porto rispetto.

**Maharaj:** Qui c'è qualcosa all'incirca il retroterra, qualche parola sul nostro Lignaggio. Va indietro fino Dattatreya, che è considerato come il capo. Revanath Maharaj, era un discepolo di Dattatreya, insieme ai Nove Nath, le nove divinità. Questi discepoli di Dattatreya furono istruiti per dare conoscenza Spirituale, condividerla con gli altri, in ordine di renderli illuminati. Da Revanath Maharaj, la stessa Conoscenza fu condivisa da discepolo a discepolo, trasmessa in successione.

La Inchehiri Navnath Sampradaya inizia con Shri Bhausahab Maharaj, poi Shri Siddharameshwar Maharaj e Shri Ranjit Maharaj. Questo è solo una breve descrizione del nostro Lignaggio. Ora, qui nell'ashram stiamo seguendo le stesse tradizioni del Lignaggio e condividendo Conoscenza 'Diretta', Conoscenza 'Sé-senza-sé' con te.

**I:** Ciò suona affascinante! Significa che tutta la Conoscenza e il Potere di questi meravigliosi Maestri è stata trasmessa e continua la linea come 'Conoscenza Vivente', così per dire. È fantastico! Il modo in cui lo vedo io è che il *Naam Mantra* è potenziato da l'intero Lignaggio. Mi sento davvero privilegiato di essere parte di essere parte di tutto questo, Maharaj.

**Maharaj:** Dopo aver ricevuto il *Naam Mantra*, devi mantenere la disciplina. Come ti ho detto, lo Spirito è davvero sensibile, così, in virtù di ciò, queste sacre parole sono

trasmesse. Quando queste sacre parole hanno fatto il loro lavoro e si sono impresse sullo Spirito, la Realtà sarà esposta.

**LA REALTÀ VERRÀ FUORI.  
TUTTA LA CONOSCENZA FLUIRÀ.  
QUESTA NON È CONOSCENZA INDIVIDUALISTICA.  
QUESTA È CONOSCENZA 'SÉ-SENZA-SÉ'.**

L'attività andrà avanti automaticamente ben presto, ma per ora, la dedizione è molto importante. Come porti avanti i tuoi doveri fisici, allo stesso tempo, devi mantenerti in tocco con il tuo 'Sé-senza-sé'.

**I:** Qual è il miglior modo per farlo?

**Maharaj:** Devi spendere almeno un minimo di due ore, un minimo di due ore. Puoi suddividere il tempo in due sessioni di un'ora o quattro sessioni da mezz'ora, come meglio calza con la tua routine quotidiana.

Il Maestro, Shri Bhausahb Maharaj, era solito devolvere dalle dieci alle dodici ore per giorno, a volte restando in piedi in un pozzo dove legava il suo codino alla ruota dell'acqua. Faceva questo per restare sveglio, così se si appisolava, la tua testa sarebbe collassata in avanti e si sarebbe risvegliato con un sobbalzo.

Questi Maestri forzavano sé stessi a compiere intensi e strenue pratiche. Hanno sopportato tante privazioni ai tempi loro. È grazie alle loro lotte che per noi oggi è molto più facile. Hanno reso la pratica davvero, davvero facile per noi.

**I:** Beneficiamo della loro dedizione e delle loro lotte.

**Maharaj:** Loro tutti, i Maestri del Lignaggio, hanno compiuto tremendi sforzi. Con disciplina e determinazione, hanno tentato di trovare i segreti del 'Sé-senza-sé'. Essi erano davvero, davvero rigorosi. Poi, Siddharameshwar Maharaj ridusse il periodo di meditazione a due ore al giorno.

Grazie alla loro perseveranza, ora siamo in grado di condividere questa alta e rara Conoscenza in un modo davvero semplice e diretto.

**I:** Posso solo dire che sono grato di vivere nel ventunesimo secolo! La pratica odierna sembra più facile in confronto.

**Maharaj:** Siamo fortunati che questi Maestri non si preoccupavano tanto del 'corpo'.

Invece, erano guidati dal condividere la Conoscenza con gli altri, per illuminare quante più persone possibili. Fecero sacrifici, rari sacrifici ma non gliene importava poiché avevano un così alto potere.

**QUESTO POTERE ERA SEMPRE CON LORO,  
E LI FECE DIMENTICARE DELLA FORMA-CORPO.  
LORO USAVANO IL CORPO, SEMPRE SAPENDO CHE ESSI FOSSERO  
TOTALMENTE DIFFERENTI DAL CORPO.  
ESSI SAPEVANO CHE ERANO VERITÀ SUPREMA,  
E VISSERO DI CONSEGUENZA.  
LA LORO CONOSCENZA ERA REALE E PRATICA.**

Ora ricevi la Chiave del Maestro, attraverso cui Maestri precedenti raggiunsero la Perfezione. La chiave del Maestro è la base, la fondazione per la Realizzazione della Verità Suprema.

