

## PREFAZIONE

Questa stupenda raccolta di discorsi e di conferenze, che rivela il fiume di amore e di saggezza traboccante dal cuore e dalla mente di Swami Chidananda Maharaj, è talmente ricca che non avrebbe neanche bisogno di una Prefazione. Mi limiterò quindi a riportare le toccanti esperienze vissute al suo incontro ed il dono prezioso che ne è scaturito e continua a fluire in tutti noi che abbiamo avuto il buon Karma, la buona sorte, di conoscerlo, ascoltarlo e cercare di seguire gli insegnamenti di uno dei più autorevoli e benemeriti capi spirituali oggi viventi.

Paragonabile, per rango spirituale, ad un Dalai Lama o ad un santo della nostra tradizione cristiana, il personaggio Chidananda è degno del suo nome. Chidananda in sanscrito significa: *Chit* = Coscienza e *Ananda* = Gioia infinita; quindi il significato del nome è “Colui che ha raggiunto la Gioia infinita della pura Coscienza”.

Avvicinando Swami Chidananda è proprio l'affascinante aspetto della pace mentale e della serenità profonda che emana dalla sua personalità quello che più si capta e più ci colpisce.

L'India è forse, per noi, il più “esotico” dei grandi paesi orientali, quello comunque in cui le tradizioni sembrano meglio conservate, ed i suoi

centri della spiritualità hanno sempre suscitato un'attrazione irresistibile per chi, come colui che scrive, ha intrapreso la via della ricerca yoga sin da giovane. Così, nel Natale del 1993, non potendo più resistere al forte richiamo dell'India (da dove mancavo da alcuni anni), sono tornato a "risciacquare i panni in Gange", a Rishikesh.

Cogliendo l'occasione di questo mio nuovo viaggio, la Federazione Italiana Yoga, di cui ero membro, mi fece richiesta di incontrare, se possibile, Swami Chidananda. Era quindi mio compito, in qualità di ambasciatore, convincerlo ad accettare l'invito della F.I.Y. a tornare ad Assisi quale ospite d'onore. In occasione del ventennale della fondazione della federazione avrebbe portato la sua parola ed i suoi diretti insegnamenti a tutti i partecipanti all'incontro straordinario delle Federazioni Yoga Europee.

Incontrare Swami Chidananda non fu subito possibile, preso com'era dai molteplici impegni, appena rientrato da uno dei suoi viaggi nel mondo.

Era la prima volta che mi recavo a Rishikesh ed ero piuttosto emozionato all'idea di riuscire ad incontrare un simile Maestro illuminato.

Rimasi subito colpito dalla bellezza della città e dalla spiritualità che emanava da quei luoghi. All'Ashram fui gentilmente indirizzato ad incontrare Ramaswarupananda, il segretario personale di Swami Chidananda, di media statura, che aveva circa quarant'anni; il dinamicissimo segretario mi

ricevette nel suo bell'ufficio al 3° piano di una palazzina emergente dalle ripide gradinate sulla sponda destra del fiume: era una specie di veranda a vetri, vi si godeva uno spettacolo fantastico! Anche se molto cordiale, mi fece un vero e proprio interrogatorio: chi ero, cosa facevo, per quale motivo si richiedeva la presenza del suo Maestro in Italia.

Mi disse che comunque vedeva la cosa difficile dato che Swami aveva già una serie di impegni in programma per tutto l'anno seguente, il 1994.

Appena possibile avrebbe presentato la richiesta al suo Maestro. Poi mi congedò amabilmente dicendomi di telefonargli la sera.

Con i compagni di viaggio ci dedicammo alla scoperta dell'Ashram e della città; eravamo arrivati appena la sera precedente.

L'Ashram, situato sulla riva destra del Gange, pochi km. fuori da Rishikesh, su una dolce collina boscosa, ha l'estensione di circa cinque ettari, con vari edifici sparsi qua e là. Ospita circa 300 persone tra monaci residenti ed ospiti. Ha una tipografia dove vengono stampati i libri scritti da Swami Shivananda, da Swami Chidananda, e da alcuni altri discepoli di Gurudev che hanno raggiunto una notevole popolarità in India e nel mondo.

Nell'Ashram c'è inoltre un ospedale dove vengono curati gratuitamente i malati e vi è anche la sede della Y.V.F.A. (Yoga Vedanta Forest Academy), dove si svolgono corsi bimestrali di Yoga e Vedanta che sono riservati a residenti indiani.

Vi si tengono inoltre corsi di formazione per insegnanti yoga provenienti da tutto il mondo per mezzo dei quali è possibile attingere alle sorgenti più ortodosse della filosofia, della pratica dello Yoga e della spiritualità.

Alla fine degli anni 50 Swami Chidananda, su richiesta del suo Maestro Gurudev Sivananda Maharaj fondatore dell'Ashram, considerato un santo dell'India moderna, iniziò quella vita itinerante che lo ha portato in tutta l'India ed a fare più volte il giro del mondo per trasmettere il messaggio di Gurudev, dello Yoga e della Spiritualità Universale. Il suo Maestro, pochi anni prima di lasciare il corpo, lo definì pubblicamente un santo reincarnatosi per aiutare l'umanità.

Rishikesh è una città bellissima! Il Sacro Gange la attraversa appena uscito dalle gole dell'Himalaya, dimora degli Dei, già grande come il nostro Po alla foce. La natura intorno è lussureggiante di vegetazione tropicale e piena di uccelli acquatici, pavoni, cervi ed elefanti selvatici. Rishikesh è un luogo serafico per eccellenza, è il luogo dove per tradizione si sono ritirati a meditare i più grandi Santi ispirati della tradizione Yoga in India, da Vasistha, uno degli antichi saggi veggenti illuminati, a Sivananda ed a molti altri. L'atmosfera che si respira è sana e santa.

Il Sacro Gange inizia qui la sua corsa lungo una delle più grandi pianure del mondo, divenendo man mano sempre più imponente, portando la

vita a milioni di persone. L'acqua del fiume lì è limpida e trasparente, di un color acquamarina dei più preziosi: all'alba è rosata, a mezzogiorno iridescente come il diamante ed al tramonto arriva al porpora. In questa atmosfera magica, nei tempietti in riva al fiume, si celebra l'ARATHI, la cerimonia della purificazione con il fuoco sacro. Tutti i presenti ed i passanti occasionali partecipano cantando il sacro mantra: OM JAY JAGADISHA HARE (Gloria al Signore dell'Universo che distrugge il dolore, il male, le miserie della vita, difende e protegge i devoti). Tutti si prostrano, come per l'Elevazione della Santa Messa, per la discesa dello Spirito Divino, mentre l'officiante fa volteggiare il braciere dove arde la *Jyoti*, la Sacra Fiamma che illumina e purifica le coscienze, davanti all'altare con lo *Shiva Lingam*, simbolo dell'Energia Creatrice.

Lì a Rishikesh si sente il forte impulso di immergersi nelle splendide acque del Sacro Gange, lì si è tentati di bagnarsi e di bere quell'acqua per purificarsi, mentre nell'aria risuonano le potenti e magiche vibrazioni dei canti e dei suoni.

Tutte le scuole Yoga hanno qui i loro centri, tutta la città risuona, giorno e notte, di canti, di suoni, di *tablas* e *mridangas*, di flauti, di cembali, di conche marine, per richiamare gli adepti di tutto il mondo, e gli ospiti, alle pratiche spirituali, alle *puja* (le cerimonie di offerta agli Dei).

Le sensazioni più forti si hanno ovviamente all'alba e al tramonto, durante le pratiche meditative. Prima del levar del sole ed al crepuscolo, le energie cosmiche del creato sono più forti e percepibili a chi sa aprire il cuore e la mente. Sono momenti per la rigenerazione spirituale, i più potenti per essere temprati dall'acquisizione di energie praniche per il corpo e per la mente.

L'alba è il momento per i buoni propositi, per affrontare la giornata e continuare la lotta interiore sollecitata dal Signore Krishna al prode Arjuna ed a tutti i sinceri ricercatori spirituali (nella *Bhagavad Gita*, infatti, il Signore Krishna sollecita l'eroe a intraprendere la lotta interiore per l'evoluzione spirituale).

È nella magia del crepuscolo e nella quiete della notte di Rishikesh, quando le calme e limpide acque del Sacro Gange riflettono l'infinito cielo stellato, che una pace profonda scende nei cuori di tutti. Allora sembra evidente che la battaglia interiore sia vinta; che il perenne conflitto tra natura e spirito sia finito e l'anima si elevi nelle più alte vette fondendosi con l'Assoluto.

A sera l'efficiente segretario mi rispose: "Swamji ha acconsentito a riceverti domattina alle nove, sii puntuale!". "Certo che lo sarò; ti ringrazio di cuore!", gli risposi raggianti.

Il mattino seguente, di buona lena, percorsi la bella strada bordata dai grandi alberi che conduce all'Ashram; era una giornata splendida e piena di luce.

Ramaswarupananda mi condusse subito nella sala delle udienze private, nella residenza di Swami Chidananda; mi tolsi i sandali ed entrai. Un ambiente sereno, pavimento di moquette azzurra, pareti bianche, una grande foto di Gurudev Sivananda Maharaj su una parete, niente mobili, ma la sala era piena di una visione stupenda: ad est l'intera parete a vetri lasciava vedere il Sacro Fiume scorrere scintillante a valle, le colline verdi e i monti lontani innevati dell'Himalaya.

Mi sedetti a terra in serena attesa, in contemplazione; avevo già visto alcune foto di Swami, avevo letto alcuni suoi libri e certo molti di Swami Sivananda, il suo santo Guru.

Poco dopo, mentre ero assorto ad osservare il magnifico panorama e a meditare sul "Fiume della vita", si aprì una porta dall'altro lato e apparve l'alta e ieratica figura di Swami Chidananda. Mi alzai subito, istintivamente giunsi le mani al petto in riverente saluto.

Venne verso di me sorridente, scalzo nella sua veste arancione, il viso asciutto, gli occhi luminosi pieni di luce dell'Amore Divino personificato.

Salutandomi affettuosamente, come se ci fossimo conosciuti da sempre, con grande dolcezza mi chiamò per nome e mi offrì un cioccolatino che aveva tra le mani.

Fui pervaso da una forte emozione, ringraziandolo mi inginocchiai istintivamente davanti a lui portando il prezioso dono tra le mani giunte al petto, e reclinai il capo.

Benedicendomi, mi carezzò la testa come il padre e la madre più affettuosi della terra.

Si sedette a terra, io lo imitai; con la sua voce profonda e melodiosa recitò alcuni mantra... lo ascoltavo estatico con le lacrime agli occhi... dopo qualche istante di silenzio, durante il quale il suo dolce sguardo mi scrutava l'anima, in un perfetto inglese mi rivolse varie domande sulla mia vita, la mia famiglia, la mia scuola yoga, poi: "Così tu vorresti che io venissi in Italia...". "Sì Swamji", gli risposi: "So che Lei è già stato ospite di alcune scuole Yoga rinomate in Italia, so che è stato in visita dal nostro Papa e che è amico del Vescovo di Assisi. A noi della F.I.Y. farebbe molto piacere se Lei tornasse ad Assisi per il nostro anniversario; ci saranno le rappresentanze delle Federazioni Yoga europee e sicuramente molti insegnanti yoga e aspiranti spirituali". "E cosa dovrei fare lì per voi?" "Vede Swamji" risposi, "il tema dell'incontro sarà: *La Spiritualità nello Yoga e nella Tradizione Cristiana*. Sinceramente penso che Lei ci potrà illuminare la mente ed il cuore con le Sue parole. Tutti abbiamo bisogno di maggiore spiritualità e di aprire il cuore, ci saranno anche altri maestri, ma Lei sarà l'Ospite d'Onore. Se acconsentirà, invierò subito un telex in Italia per annunciare la Sua venuta. Noi tutti preghiamo Dio perché Lei venga ad illuminarci".

Sorridendo dolcemente mi rispose: "Sarebbe bello, ma vedi, io sono ormai un po' stanco. Ho già

ottanta anni, ho girato tante volte il mondo, sono appena tornato da un viaggio a Hong Kong e il prossimo aprile dovrei andare nel Sud dell'India; poi dovrei stare anche un po' qui! Devo riposare anch'io. Devo meditare!"... Dopo una pausa aggiunse: "Vediamo, ne parlerò con i miei collaboratori qui nell'Ashram; vieni al *Mandir*, il tempio centrale, questo pomeriggio per la *Puja* e la meditazione. Questa notte medita e prega ISHVARA e GESÙ BAMBINO; se sei un sincero *yogi*, questo vostro desiderio si realizzerà", aggiunse sorridendo. "Questa notte, poi, ci saranno le grandi cerimonie per il Santo Natale; partecipa con il tuo gruppo: lo passeremo insieme. Domattina poi vieni e ti darò la risposta". Lo ringraziai commosso e pieno di speranza. Mi benedisse ancora e mi congedai.

Con gli amici partecipammo alla cerimonia del pomeriggio al grande *Mandir* (il tempio maggiore): Swamji, con voce straordinaria, ricca di toni profondi ed altissimi, con un'estensione di fiato inimmaginabile, cantò i mantra introduttivi, invocazioni a ISHVARA, alla DIVINA MADRE UNIVERSALE, seguito da tutti gli astanti esperti.

Fu un'esperienza indimenticabile! Seguì il discorso meditativo di Swami Chidananda sul SAT-SANGA: cioè essere perennemente in compagnia illuminante di Dio; in tutte le nostre attività quotidiane essere immersi nella grande Realtà Divina. Un discorso talmente toccante che mi sembrò veramente di sentire più vicina la Luce Divina.

Ci parlò con somma chiarezza dell'Era Vedica, dell'Era Upanishadica e della transitoria evanescenza del mondo fenomenico. Ci parlò di come i saggi del passato realizzarono la fondamentale Unica Realtà imperitura definendola SAT (QUELLO CHE È), che non finisce mai, che è infinita, immanente. Essere sempre in Sua compagnia è SATSANGA. Anche essere insieme amabilmente tutti gli esseri umani, uniti in spirito e fratellanza, sarebbe la cosa più bella che i popoli potessero realizzare! Questo è il volere di Dio. Lo scopo della vita. Seguì una lunga meditazione dimorando nell'Assoluto. Un'energia straordinaria emanava dalla sua persona pervadendo la moltitudine presente nel Tempio. Questo speciale DARSHAN di Swamji diede a tutti i presenti una straordinaria iniziazione detta SHAKTIPAT, l'input per il risveglio dell'Energia Spirituale interiore individuale.

Allo Sivananda Ashram, la settimana della fine dell'anno – da Natale a Capodanno – partecipammo agli antichi riti brahmanici che contemplano, tra le varie pratiche spirituali, il canto dei sacri mantra “OM NAMA SHIVAYA” e “RAMA RAMA RAM”, con i quali si chiede al Signore della Coscienza Suprema (Shiva) e a Rama il risveglio della Coscienza individuale (Sé) e del *Dharma* (la Rettitudine). *Sannyasins*, *Swamis*, *Brahmacharins* e altri adepti di varia estrazione e provenienza, vestiti di arancione (il colore della rinuncia e del distac-

co dal mondo), si alternarono, come ogni anno, nel tempio davanti al mausoleo del Santo Sivananda, nella continua trascendentale meditazione cantata.

Le potenti vibrazioni degli enormi tamburi e le voci profonde dei monaci che cantano giorno e notte “OM NAMA SHIVAYA” (Gloria al Signore dell’Universo), all’interno del tempio colpiscono il profondo degli animi, ed è la purificazione.

Un fiume umano di ospiti dell’Ashram e di esterni venne a cantare per qualche tempo stipandosi nel tempio e lasciando di seguito posto agli altri che attendevano all’esterno per partecipare tutti ai canti e alle invocazioni; tutti questi rituali durano una settimana intera!

Dice Swami Chidananda:”Solo l’ascesi (*tapas*) e l’insieme delle metodologie del *Samyama*, lo yoga superiore (esattamente la triade: *Dharana*, concentrazione, *Dhyana*, meditazione e *Samadhi*, identificazione con Dio) frugano fino nell’intimo le paludi psichiche dell’individuo dove crescono e proliferano i residui di esistenze precedenti”.

Quattromila e più anni prima di Freud e Jung, i Saggi Illuminati dell’India antica svilupparono un’esplorazione del subconscio destinata all’affrancamento mentale e spirituale dei loro adepti, alla liberazione del Sé racchiuso nella ganga della materia, nelle depressioni e nelle turbe psichiche. Tale esplorazione meditativa ci eleva progressivamente allo stato superiore di coscienza detto TURIYA, il profondo stato di *Samadhi* in cui l’aspirante divie-

ne uno con l'oggetto della propria meditazione, lo Spirito Supremo che pervade l'Universo; in questi momenti si avverte un senso di indescrivibile gioia e pace interiore che si riflette su tutta la nostra vita.

Swamji ci insegna cioè che quando questo avvenimento interiore si manifesta, "sopraggiunge" la meditazione, tutta l'esistenza "diviene" meditazione: non è più una "pratica", ma un modo di essere che coinvolge e trasforma l'intera personalità ed esistenza dell'individuo, rendendolo partecipe del Tutto, immerso perennemente nell'Amore Divino. Proprio come è Swamji Chidananda!

Seguì un intenso periodo di meditazione dimorando tutti nel più profondo silenzio interiore carico di vibrante Energia Cosmica rigenerante il corpo, la mente e lo spirito.

Seguì una notte di Natale piena dell'Amore Universale vissuta insieme ad una moltitudine cosmopolita osannante e gioiosa. Fu in quella occasione che ebbi l'opportunità di far la felice conoscenza dei coniugi Luciano e Luciana Porpora.

Il giorno dopo, Natale 1993, mi recai di nuovo in visita da Swami Chidananda per il responso fatidico! Ramaswarupananda mi accolse con aria gioiosa, ma preferì non dirmi nulla. Mi portò da Swamji che mi disse affettuosamente: "Devi aver pregato con grande fede questa notte, perché abbiamo deciso di tornare in Italia; e poi mi piacerà rivedere il mio amico, il vescovo di Assisi, e conoscere meglio tutti voi".

Mi inginocchiai ai suoi piedi commosso, ringraziandolo felice: “Sì Swamji”, risposi, “infatti, dopo i festeggiamenti di questa notte, uscendo all’aperto, mentre rimiravo il meraviglioso cielo stellato, sono stato attratto dai suoni e dai canti dei monaci che eseguono il Mahamantra, OM NAMAH SHIVAYA; mi sono unito a loro fino all’alba ed è stata un’esperienza fantastica!”.

Swamji annuì sorridendo ed aggiunse: “Sì, il Signore dell’universo esaudisce sempre le sincere preghiere e questa nostra decisione era senz’altro nel Suo disegno”.

Parlammo ancora affabilmente. Gli dissi che avevo passato la più bella notte di Natale della mia vita nel suo Tempio, con tutti quegli ospiti da tutto il mondo. Ogni gruppo aveva cantato i canti di Natale nella propria lingua, Swamji aveva cantato *Tu scendi dalle stelle* anche in italiano! Tutti avevano cantato le lodi di un Unico Dio. Swami Chidananda ci aveva riempito il cuore, la mente e l’anima di Gioia Infinita.

Ad Assisi l’anno successivo, 28–29–30 Aprile 1994, si realizzò per volere di Dio un evento straordinario! Swamji portò la sua potente fiamma spirituale ad illuminare molte anime: più di 500 congressisti da tutta l’Europa. Durante quei tre giorni ad Assisi, Swamji Chidananda Maharaj toccò il cuore di tutti i partecipanti con le sue straordinarie conferenze sulla Filosofia Vedanta, sui Veda, sulle Upanishad e sugli *Yoga Sutra* di

Patanjali (la scienza dello Yoga), fornendoci un quadro completo dei grandi pilastri della conoscenza filosofica, spirituale e pratica che dovrebbe sostenere il cammino evolutivo di ogni sincero ricercatore spirituale e praticante dello Yoga. “Tale Conoscenza” ci disse Swamji, “è fondamentale per poter espandere la nostra visione dell’Universo, perché solo così il genere umano trascenderà le barriere di nazioni, razze e religioni organizzate, dogmatiche, stereotipate, mummificate attraverso i secoli, che impediscono il reale cammino evolutivo dell’*Homo Sapiens* verso la sua patria che è l’Eternità, Beatitudine, Pace, Amore, Unità e Universalità. È questa la quintessenza della filosofia dell’*Advaita Vedanta*, che ci fornisce, oggi, appunto, la base e la forza rigenerativa per giungere all’unità e alla conseguente universalità di tutti i popoli, di tutte le religioni, di tutte le razze e di tutte le scienze della grande famiglia umana”.

Continuando su questi temi straordinari riportati anche nei capitoli di questo libro, Swamji ci invita a porci delle riflessioni: “Per annunciare l’avvento dell’uomo spiritualmente evoluto con una visione ecumenica cosmica, vale la pena di porsi tre domande: come si è originato l’Universo? Come si è evoluto l’uomo? Come è possibile collaborare tutti insieme e vivere una vita più degna e saggia? Ecco la Cosmogenesi, ecco poi l’Antropogenesi, ecco la Filosofia Vedanta che ci serviranno come fondamento per arrivare all’etica,

all'ontologia e alla scienza gnostica applicata ai problemi della vita quotidiana dell'uomo del secolo ventesimo primo mentre già squilla la tromba che annuncia l'entrata dell'umanità nel terzo millennio dopo Cristo".

Grandi sviluppi, trasformazioni ed innovazioni si succedettero in tutti i partecipanti. La Luce della Spiritualità di Swami Chidananda si propagò con rinnovata forza su tutti coloro che ebbero l'opportunità di ascoltarlo, di vederlo e di seguire i suoi insegnamenti.

Swami accettò inoltre di venire a benedirvi ancora a Roma, nella nostra scuola yoga all'EUR, infondendo a tutti noi grande passione per la ricerca spirituale. Molte altre scuole yoga lo invitarono ancora negli anni successivi in Italia ed in Europa.

Ramaswarupananda, fedelissimo e solerte, come sempre attento e premuroso, divenne l'amico di tutti noi. Divenuto Swami a sua volta, ci continua a visitare con grande nostra gioia, perpetrando la famosa catena PARAMPARA da discepolo a Maestro, per trasmettere l'insegnamento spirituale proveniente dal Signore Shiva fino a noi.

Molti di noi, per volere di Swami Chidananda, sono stati iniziati ed hanno ricevuto il proprio nome karmico spirituale. Tutto ciò per continuare quel flusso di Energia Luminosa di cui tutti abbiamo ancora tanto bisogno per perseguire la nostra ascesi. Swami Chidananda, intanto, si è ritirato ormai in serena meditazione ai piedi dell'Himalaya

continuando ad ispirare le nostre anime con i suoi pensieri ed i suoi scritti, in attesa che il Suo Spirito si fonda con la Luce Radiosa del Signore dell'Universo.

Prima però di terminare questa introduzione al libro, vorrei riportare umilmente le mie riflessioni. Quando mi è stato chiesto di preparare questo scritto, non nego di avere provato un certo imbarazzo ed un sincero senso di inadeguatezza. Leggendo poi attentamente gli scritti di Swamji e sentendo di nuovo risuonare dentro di me la sua voce e le vibrazioni della sua anima, mi sono detto: realizzo la prefazione delle prefazioni o cerco di riportare i suoi tratti più umani ed emozionali che possano toccare nel più profondo del cuore e della mente i lettori?

Far emergere la profonda umanità e dolcezza di questo *santo* dei nostri giorni è stato quindi il mio obiettivo; la saggezza che fluisce dalle sue parole tutti potranno percepirla leggendo e meditando sui suoi scritti e discorsi. Quei fortunati che lo hanno avvicinato e seguito nei suoi insegnamenti, sono certo, comprenderanno quello che sto cercando di comunicare a tutti i lettori.

A quelli che invece non hanno avuto l'opportunità di incontrare Swami Chidananda, auguro di riuscire a percepire, nel loro sé più profondo, la voce e gli insegnamenti sublimi di questa grande anima.

La maggioranza delle persone che si avvicinano allo yoga o ad un grande maestro - è mia mode-

sta opinione maturata dopo trentacinque anni di insegnamento e di incontri - vanno alla ricerca del sensazionale, della guarigione immediata dei loro problemi fisici e psichici; molte di queste persone leggono anche numerosi libri e riviste specializzate, è vero, ma pochissime si applicano regolarmente alla pratica del *Pranayama*, della concentrazione e meditazione.

Forse la maggioranza pratica un po' di yoga fisico, lasciandosi sfuggire le meraviglie dello Yoga Superiore; ma proviamo tutti ad eseguire con umiltà e dedizione le pratiche raccomandateci da Swamji in questi preziosi scritti, e vedremo dopo pochi mesi i benefici risultati che otterremo. Una straordinaria trasformazione avverrà nei sinceri ricercatori.

Basterebbe praticare fedelmente gli esercizi chiaramente descritti nel capitolo sulla Meditazione e Preghiera contenuto in questa raccolta: la respirazione alternata per equilibrare tutto il nostro essere, rigenerarci e stabilizzare la mente, quindi entrare nelle fasi meditative susseguenti descritte per ovviare a tutti gli effetti negativi dello stress, eliminare le turbe mentali, e ritrovare le forze latenti e la serenità.

Proprio come disse Gurudev SIVANANDA MAHARAJ: "Swami Chidananda è l'attuale erede diretto dei grandi saggi illuminati del passato, venuto sulla terra per trasmettere a tutti gli esseri umani questo forte richiamo spirituale; Egli è un

Santo incarnatosi per aiutare l'Umanità". Possano tutti coloro che leggeranno i meravigliosi insegnamenti riportati in questa raccolta di sue preziose conferenze percepire le potenti vibrazioni della Sua Anima Liberata.

Vada un sincero augurio a tutti i lettori da parte mia.

Roberto Mattei,  
[*Sri Ananda Shiva*]