

# Seva

dagli Insegnamenti di Swami Shivananda Saraswati



Sollevare chi è caduto,  
guidare chi è cieco,  
dividere ciò che ho con gli altri,  
consolare chi è afflitto,  
confortare chi soffre,  
amare il prossimo come me stesso,  
proteggere gli animali, le donne, i bambini -  
questi sono i miei obiettivi e i miei ideali.  
Vi aiuterò e vi guiderò.  
Vivo per servire tutti voi.  
Vivo per rendervi tutti felici.  
Questo corpo è dedicato al servizio.

La vita è fatta per servire gli altri. Il progetto di Dio per l'evoluzione dell'umanità è il *seva*, il servizio disinteressato. "Servi. Ama. Dona. Purifica. Sii buono. Fai del bene. Medita. Realizza". Questa è la formula spirituale. Chi pratica il servizio disinteressato è sensibile nei confronti degli altri e divide ciò che ha con loro. Per crescere nel cammino spirituale dovete servire disinteressatamente l'umanità. Sentite che il mondo è un'unica grande famiglia e che tutti ne fanno parte. Diventate un amante dell'umanità. L'umanità è il vostro Dio e servire l'umanità è la vostra forma di adorazione. Chi lavora per tutti è caro a Dio.

\* \* \*

C'è così tanta sofferenza nel mondo. Solo il servizio disinteressato può portare consolazione e forza a quelli che hanno bisogno. Servite con la percezione che Dio dimora in tutti e riceve il vostro servizio come devozione. Siate umili, siate generosi. Confortate chi non ce la fa. Incoraggiate chi è demoralizzato. Asciugate le lacrime di chi è afflitto. Rimuovete la sofferenza con parole d'amore. Incoraggiate chi ha perso la speranza e chi è abbandonato. Fate sorridere chi è disperato. Tutte queste sono forme diverse di *seva*.

Siate una lampada per coloro che hanno perso la strada. Siate un medico e un infermiere per chi è malato. Siate una barca e un ponte per chi vuole raggiungere l'altra sponda dell'immortalità. Servire gli altri disinteressatamente prepara il cuore e la mente a ricevere la luce divina. *Seva*, il servizio disinteressato all'umanità, è il primo passo sul sentiero spirituale. La meditazione e il *samadhi* non sono possibili senza essersi prima formati attraverso il *seva*.

Il *seva* è il sale della vita. Il significato della vita vera è servizio e sacrificio. Conducete la vostra vita al servizio degli altri. Quanta più energia impegnate nel servire ed elevare gli altri, tanta più energia divina affluirà a voi. Vivere la vita attraverso il *seva* significa essere intimamente connessi con i più riposti



segreti della vita. Il segreto per ottenere la realizzazione di Dio è servire l'umanità.

\* \* \*

Qual è l'obiettivo del *seva*, il servizio disinteressato? Servire gli altri aiuta a sviluppare pienamente la personalità umana. È il miglior metodo, il miglior *sadhana* per liberare la mente e purificare il cuore. Le qualità negative mortificano il cuore e lasciano scorie nella mente; agiscono come un velo o una spessa incrostazione che vi separa dagli altri. Il servizio disinteres-

sato rompe il velo, rimuove le incrostazioni, così il cuore si espande.

Egoismo, odio, gelosia, pregiudizio, orgoglio svaniscono. Umiltà, amore, compassione e tolleranza si sviluppano.

L'egoismo è sradicato. Iniziate a percepire l'unione, l'unità della vita. Sviluppate un cuore grande con una visione della vita aperta e generosa. Se vedete Dio in ogni persona, se avete un cuore generoso, allora e solo allora potete rendere un vero servizio al mondo.

All'inizio vi sembrerà che siate voi a fare tutto il lavoro. Tuttavia, nel corso del tempo, a mano a mano che il cuore diventerà più puro, sentirete effettivamente che una forza superiore opera attraverso di voi. Sentirete che il vostro corpo e la vostra mente sono solo strumenti nelle Sue mani.

\* \* \*



Le persone sono mosse da varie motivazioni quando lavorano. Alcuni lavorano nella società per ottenere notorietà e fama, altri per far soldi, altri per ottenere potere, altri ancora per ottenere una ricompensa in cielo. Alcuni costruiscono templi con l'idea di purificarsi dai peccati di questo mondo, altri costruiscono monumenti in modo che i loro nomi siano ricordati dopo la morte, altri predispongono meravigliosi giardini aperti al pubblico con l'idea che potranno goderne di uguali in paradiso, altri ancora fanno la carità confidando che in una vita successiva nasceranno ricchi.

Le azioni si possono giudicare solo dalle intenzioni, dalle motivazioni. È la motivazione egoistica che lega e limita. Lavorate generosamente, con spirito disinteressato. Fate sempre un attento esame dei motivi che vi ispirano. La vostra motivazione dovrebbe essere pura. Non badate ai frutti delle vostre azioni, non diventate vittime della pigrizia o dell'inerzia. Impiegate tutte le vostre energie al servizio dell'umanità. Se trovate difficile lavorare senza un motivo, quando lavorate coltivate la sola motivazione di essere liberi. Tutti gli altri motivi egoistici alla fine verranno meno da soli.

Quando il pensiero di fare del bene agli altri diventa parte del vostro intimo essere, allora non avrete più bisogno di alcuna motivazione. Proverete un piacere immenso nel servire, nel far del bene agli altri. Otterrete una grande forza interiore e spirituale. Non aspettatevi nessun ricambio di amore, apprezzamento, gratitudine o ammirazione dalle persone che servite.

Come offerta bruciate incensi, accendete lumi, offrite fiori, ma fatelo nella forma di vestiti, cibo, medicine, educazione e protezione da offrire a chi non ne ha. Accudite chi è malato e servite chi è povero con il senso di servire il divino. Educate chi non può avere un'educazione. Portate aiuto nei villaggi e nei quartieri poveri. Questo purificherà il vostro cuore. Iniziate questo lavoro ora.

\* \* \*



Attraverso il *seva* un aspirante può gradualmente sviluppare tutte le virtù, tutte le qualità positive. Abbiate fede, energia, allegria, coraggio, pazienza, perseveranza, sincerità, concentrazione, serenità. Non abbiate desiderio di notorietà, fama, apprezzamento, ammirazione e gratitudine. Siate umili e liberi da odio, gelosia e durezza. Esprimetevi con parole dolci.

Una persona orgogliosa e gelosa, che si attende rispetto dagli altri, come potrebbe servirli? Chi si irrita e si offende facilmente per una sciocchezza non è adatto al *seva*. Sviluppate una natura amabile, amorosa e socievole. Andate e state insieme con tutti senza distinzione di casta, credo e colore della pelle. Siate adattabili, compassionevoli e tolleranti. Adattatevi ai costumi e ai modi degli altri.

Abbiate un cuore capace di abbracciare e comprendere tutto, una mente calma e bilanciata, una visione equanime; siate felici del benessere degli altri. Anche se avete solo alcune di queste qualità, le altre si svilupperanno da sole se lavorerete seriamente nel campo del servizio disinteressato. Iniziate a servire anche con un piccolo capitale di amore, pietà e compassione.

\* \* \*

Ci vuole lo spirito giusto per il *seva*. Neppure il più piccolo insetto può essere trattato con durezza. Una volta avevo trovato una vespa che stava per annegare: l'ho tirata su, l'ho fatta riscaldare un po' e ho pregato per lei. Perché sapevo che il Signore era lì, in quella vespa. Quindi lavorate a beneficio degli altri perché sono divini e non perché state cercando la vostra gloria personale. Anche una briciola di *seva* fatta con questo spirito potrà essere riconosciuta subito, mentre anche un'enorme quantità di azioni, fatte con l'idea di trarne un nome, potrà portarvi ben poco merito.

\* \* \*

Una buona azione non va mai persa. Purifica il cuore. Lavorate





per il benessere del mondo intero. Fate tutto il bene che potete in tutti i modi possibili, in tutti i posti possibili che potete, tutte le volte che potete, con tutta la forza, l'amore, il cuore e l'interesse che potete, quanto più a lungo possibile.

Restituite bontà quando ricevete cattiveria. Questo è il segno della vera umanità. Fare il bene e portare felicità agli altri vi porterà bene e felicità. Piccoli gesti di rinuncia, di servizio onesto, poche parole di incoraggiamento, entusiasmo, simpatia, piccoli gesti di gentilezza, piccole silenziose vittorie sulle tentazioni: tutto questo vi lastricherà la lunga strada per il con-



seguimento di una pace duratura.

Le nazioni e i popoli non ubbidiscono alle leggi della bontà. Per questo il mondo di oggi è assalito da ogni sorta di male. La legge di causa ed effetto è inesorabile e inarrestabile. Si miete una messe di sofferenze, povertà, pena e dolore perché prima sono stati seminati i semi della cattiveria. Si raccolgono prosperità e benedizione se invece si semina il bene. Cercate di capire questa legge e allora inizierete a seminare solo semi di bontà. Coltivate l'abitudine alla bontà.

\* \* \*

L'egoismo alberga in molte persone. Per questo motivo non fanno progressi nella vita spirituale nonostante l'impegno e la sincerità. Preoccupazione, invidia, gelosia e depressione assalgono chi è egoista e consumano il profondo del suo cuore. Una persona egoista è lontana da Dio. Chi si aspetta il *samadhi* e il *darshan* di Dio praticando *asana*, *kumbhaka* e un poco di *japa*, ma ha un cuore duro, incapace di comprensione, s'illude di poterli conseguire. Abbiate un cuore grande e solo a quel punto potrete sviluppare l'amore universale.

Potete essere capaci di stare ritti sulla testa per tre ore. Potete essere capaci di stare senza respirare per dieci minuti. Ma questo non è niente se non avete un cuore generoso. Alleviare il dolore di chi soffre è un metodo sicuro per distruggere l'egoismo. A quel punto la maggior parte del *sadhana* è completato.

Non pensate mai che siano soltanto i vostri familiari a dipendere da voi. Amate il bambino dei vostri vicini come se fosse il vostro. Ovunque ci sia sofferenza date. Se date, tutta la ricchezza del mondo sarà vostra. Riconoscete Dio ovunque. Dividete con tutti. Date la parte migliore agli altri. Il vostro cuore si allargherà. Avrete una nuova, più ampia visione. Sarete fermamente radicati sul sentiero spirituale.

\* \* \*

Fate agli altri ciò che vorreste che gli altri facessero a voi. Comportatevi con gli altri come vorreste che gli altri si comportassero con voi. Questa è la grande legge morale. Non siete nati per risolvere i problemi dell'universo. Siete nati per scoprire che cosa dovete fare. Questa vita vi è stata data per compiere doveri superiori, non per accrescere l'egoismo; vi è stata data non per essere trascorsa a mangiare, bere e fare festa, ma per migliorarvi, per coltivare qualità positive, per servire disinteressatamente l'umanità e per ottenere la realizzazione di Dio. Questo è il proposito della vita sulla terra. Ogni momento è prezioso.

\* \* \*

Il *seva* non richiede ricchezza ma un cuore desideroso di servire l'umanità. Servite i genitori, i più anziani, i maestri e gli ospiti. Servite i più svantaggiati, i più bisognosi fra i vostri vicini. Date da mangiare a chi ha fame, accudite chi è malato, confortate chi è afflitto, illuminate il dolore di chi soffre, nutrite i poveri e aiutate chi è caduto a risollevarsi.

Imparate l'omeopatia o i dodici rimedi del Dr. Schussler. Fatelo ora, per servire chi è malato e ha bisogno. Imparate le nozioni di pronto soccorso e siate d'aiuto in caso di emergenza. Prendete le medicine all'ospedale o al dispensario per i vicini che non possono procurarsele. Se potete, visitate tutti i giorni o una volta alla settimana un ospedale e prestate la massima attenzione a quei pazienti che non possono pagare. Se vi è possibile distribuite delle arance. Sedetevi di fianco al paziente e dategli parole di incoraggiamento. Sorridete. Ripetete, se potete, il nome di Dio. Dite alla persona che le farete visita il giorno dopo e fatelo. Raccogliete abiti usati e distribuiteli a chi ha bisogno. Distribuite un po' di monete ai mutilati, ai ciechi e a qualunque bocca affamata incontrate per strada. Servite qualche istituzione sociale almeno un'ora al giorno senza nessuna retribuzione. Gli insegnanti possono dare lezioni gratuite ai bambini poveri e fare avere loro i libri gratis.



Incontrate gli amici e i membri della vostra comunità in un posto comune una volta alla settimana per fare *satsang* e *kirtan*. Sviluppate un cuore che sa comprendere. Aiutate i fratelli e le sorelle più giovani sul sentiero spirituale. Aiutateli a elevarsi. Illuminate il loro cammino. Non aspettatevi la perfezione da loro, siate gentili, stanno facendo del loro meglio, come voi; crescerete aiutandoli.

Infine, pensate come potete utilizzare al meglio la vostra energia, il vostro intelletto, la vostra educazione, la vostra ricchezza, la vostra forza o qualsiasi cosa possediate, a beneficio di chi nella vita è in una posizione peggiore o a beneficio della società in generale.

\* \* \*

Se volete veramente servire gli altri, dovrete cercare di fare ciò che può far loro piacere sotto tutti gli aspetti. Dovrete agire in modo da portare immensa felicità. Non dite mai: "Ho aiutato questa persona" pensate invece: "Quella persona mi ha dato

un'opportunità di servire. Questo servizio mi ha aiutato a purificare la mente. Gli sono estremamente grato". Ciò ne farà un vero servizio. Invece, generalmente, sotto la maschera del servizio, le persone cercano solo di compiacere se stesse. Questo è un grave errore.

Chi porge all'altro il manico del coltello affilato tenendo in mano la lama tagliente rende un vero servizio. Il vero *sevak* gioisce anche quando soffre. Prende su di sé i lavori che richiedono più responsabilità, i più difficili, i più faticosi e i meno interessanti e uccide il suo piccolo sé. Volentieri si sottopone a pena e sofferenza per servire e rendere felici gli altri.

Chiudete gli occhi e pensate a quante volte ogni giorno avete lasciato campo libero al vostro egoismo. Annotatelo sul diario. Rimarrete stupiti della vostra condizione spirituale. Un'approfondita analisi vi rivelerà quali forme sottili l'egoismo possa assumere. Gradualmente inizierete a sradicarle. Alcuni pensano di essere arrivati vicini alla perfezione. Pensano che manchi solo un soffio al raggiungimento della realizzazione di Dio. Ma stanno semplicemente chiudendo gli occhi e sognando: nella loro vita quotidiana li scoprirete egoentrici, pieni di egoismo e di qualità negative.

\* \* \*

Fermare il respiro in *kumbhaka* per due ore, sgranare il *mala* per ventiquattro ore, sedere in *samadhi* per quaranta giorni in una cella sotterranea senza cibo, stare in piedi su una sola gamba sotto la calura soffocante del sole estivo, fare *trataka* sul sole a mezzogiorno, ripetere Om Om Om in foreste silenziose e lontane, versare un fiume di lacrime facendo *sankirtan*: tutto questo non è di nessun aiuto se non si combinano un fervente amore per Dio in tutti gli esseri ed uno spirito ardente di servizio nei confronti di tutti gli esseri. Molti aspiranti di oggi purtroppo mancano di questi due indispensabili requisiti. Per questo motivo non fanno nessun progresso nella loro meditazione solitaria. Non hanno preparato fin dall'inizio il terreno, il cuore

e la mente con una prolungata pratica di amore e *seva*. Ho visto molti *bhakta* che portano una mezza dozzina di *mala* al collo e ai polsi e mormorano “*Hare Rama Hare Krishna*” tutto il giorno, con un lungo *japa mala* in mano, ma non si avvicinerebbero mai a un malato, anche se stesse per morire, per dargli una goccia di acqua o latte e chiedergli: “Cosa vuoi, fratello? Come posso servirti?” Giusto per curiosità lo potrebbero guardare da lontano. Potreste definirli veri *bhakta*? Ci può essere anche solo un accenno di vero beneficio nella loro meditazione o nella recitazione del *mantra*?

Un Dio vivente nella forma di un malato sta morendo e loro non hanno cuore di andare a servirlo o almeno di dirgli qualche parola gentile di incoraggiamento in quel momento critico di passaggio, quando la sua vita è sospesa a un filo! Come possono aspettarsi di ottenere il *darshan* di Dio, così pieno di mise-



ricordia, se hanno cuori fatti di selce? Come possono sperare di realizzare Dio se non hanno occhi per vedere Dio in tutti gli esseri e lo spirito di *seva* per servirlo in tutte queste forme?

\* \* \*

L'amore è il legame o il nodo dorato che lega cuore a cuore, mente a mente, anima ad anima. L'amore non ragiona, ma dà profusamente. Non è toccato dall'offesa o dall'insulto. Non guarda con gli occhi ma con il cuore. L'amore fa grandi sacrifici. L'amore è ansioso di aiutare e servire, di rendere felici gli altri. L'amore perdona. Non c'è neppure l'ombra dell'egoismo nell'amore puro. L'amore di una madre non si esaurisce mai. Non cambia mai. L'amore non è prendere o contrattare, ma dare. Ama il tuo vicino come te stesso. Ama i tuoi nemici, ama i tuoi inferiori. Ama un po' ma ama a lungo. Parla amorevolmente. Agisci amorevolmente. Servi amorevolmente.

\* \* \*

Non c'è un *seva* superiore o inferiore. Non c'è nessuna superiorità o inferiorità fra coloro che praticano il *seva* disinteressatamente. Affinché tutto funzioni in modo ottimale, in un motore anche la più piccola vite ed il più piccolo bullone sono essenziali quanto la più potente delle ruote. Allo stesso modo, in un'impresa organizzata anche la persona che fa il lavoro più modesto, o si occupa di un dettaglio insignificante, contribuisce al successo del lavoro quanto il capo dell'organizzazione. Perché, se c'è un difetto anche in un piccolo dettaglio, non si ottiene il successo perfetto.

Molti aspiranti preferiscono fare lavori piacevoli, come scrivere, raccogliere i fiori per la puja, espletare mansioni di supervisione e gestione e così via. Non amano lavori come attingere





l'acqua, tagliare la legna, pulire utensili sporchi, lavare i panni, scopare, cucinare, pulire la padella da letto, accudire i malati. Considerano questi lavori meschini. Non hanno cercato di capire lo spirito del vero *seva*.

Se create interesse per un lavoro contro il quale la mente si ribella, dopo vi piacerà fare qualsiasi tipo di lavoro. L'aspirante che prova sempre immenso piacere nel fare quei lavori che gli altri giudicano meschini e che li fa sempre volentieri sarà assolutamente libero da presunzione ed egoismo. Il vero progresso spirituale inizia dal *seva*.

Imparate lezioni di vita divina da tutti. Esaminate il vostro cuore. Si intenerisce di fronte alla sofferenza degli altri? Solo sedervi in un angolo a praticare kriya yoga non vi aiuterà. I poteri psichici ingigantiscono l'ego e vi allontanano da Dio. Sono ostacoli sul sentiero spirituale. Consideratevi un filo di erba. Sviluppate umiltà, pazienza, perseveranza e amore.

Non ho mai desiderato la liberazione. Non ho mai aspirato alla realizzazione di Dio. Continuerò a servire tutti. Continuerò



a purificare il mio cuore con il servizio disinteressato. Cercherò sempre di vedere Dio in ognuno. Dio stesso dovrà avere pietà di me e darmi la liberazione. Altrimenti rinascero vita dopo vita, continuando a servire finché Dio stesso, di Sua volontà, mi offrirà la liberazione. La mia natura è quella di lavorare. La mia meta è servire. Questo spirito di servizio è stato con me fin dall'infanzia. Anche se questa organizzazione crollasse, mi siederei in una capanna, servirei pochi pazienti, stamperei qualche libricino e così servirei l'umanità. Il mondo brucia di miseria e sofferenza. Svegliatevi! Servite! Servite con amore. Servite instancabilmente e otterrete la pace stessa.

\* \* \*

Non fate nessun lavoro in modo affrettato, senza cura e svogliatamente. Con questa attitudine non potete evolvervi. Un servizio svogliato non è affatto servizio. Quando servite date tutto il cuore, la mente, l'anima. Questo è molto importante nella pratica del servizio disinteressato. Certe persone hanno le mani al lavoro, la testa al mercato, l'intelletto in ufficio e l'anima dietro alla loro famiglia. Per questo motivo non fanno nessun sostanziale progresso nel percorso. Fate tutto il lavoro con efficienza e perfezione. Il motto dovrebbe essere: "Una cosa alla volta e fatta bene è un'ottima regola".

\* \* \*

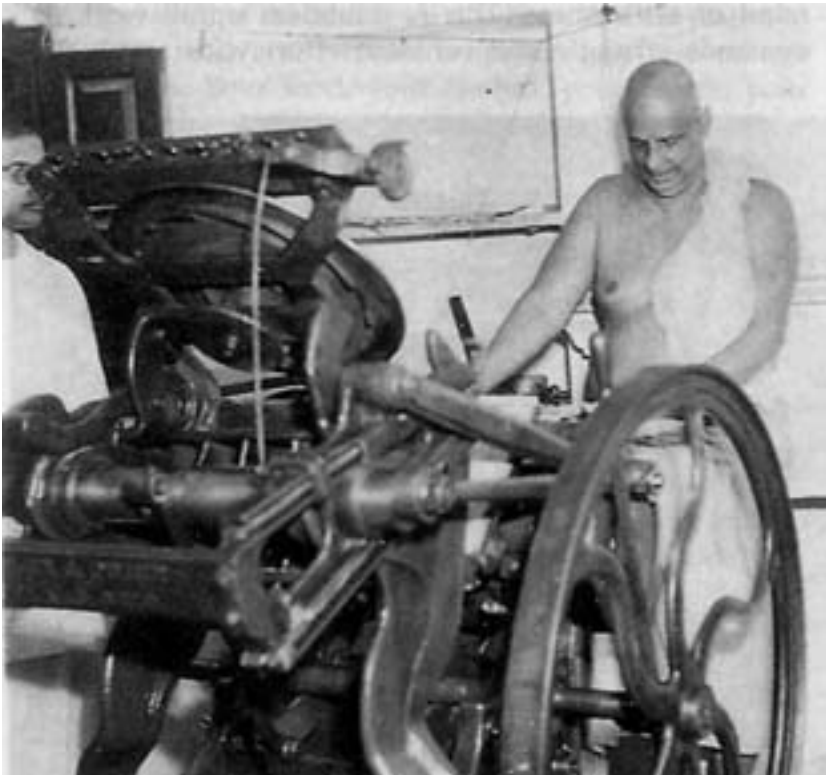
Studiate l'autobiografia del Mahatma Gandhi. Egli non faceva mai distinzione fra lavori umili e non. Spazzare i rifiuti e pulire i gabinetti era per lui lo yoga più elevato e la più alta forma di adorazione. Aveva annullato questo piccolo illusorio "io" attraverso il *seva* di ogni genere. Molte persone istruite raggiungevano il suo ashram per imparare lo yoga da lui. Pensavano che Gandhiji avrebbe insegnato loro lo yoga in qualche modo misterioso, in una stanza privata e che avrebbe impartito loro lezioni di pranayama, meditazione, teoria, risveglio della kundalini e così via. Ma rimanevano delusi quando

era loro richiesto per prima cosa di pulire i gabinetti e allora lasciavano subito l'ashram.

Gandhiji si riparava da solo le scarpe. Era solito macinare il grano e si prendeva l'incarico di farlo per quelli che quel giorno non potevano. Quando una persona istruita, che era arrivata nell'ashram da poco, si vergognava di macinare il grano, Gandhiji macinava il grano di persona, davanti a lui, di modo che quella persona il giorno dopo lo facesse volentieri.

\* \* \*

Molte delle vostre azioni possono essere egoiste all'inizio. Non importa. Non dovete scoraggiarvi per questo. Lentamente,



acquisendo maggiore purezza, qualche azione comincerà a essere priva di egoismo. A lungo andare tutte le vostre azioni lo diventeranno. Se lavorate duramente praticando il *sewa* per due anni, allora cinque azioni su cento saranno prive di egoismo e novantacinque saranno egoiste. Dopo qualche anno di battaglia continua, cinquanta azioni su cento saranno prive di egoismo. Verrà un giorno in cui tutte le vostre azioni saranno pure e prive di egoismo. Tenete a mente questo ideale ogni giorno.

Lavorate pazientemente con infaticabile energia. Dovete distruggere la vostra vecchia mente egoista e costruirne una nuova priva di egoismo. Questa è indubbiamente una strada in salita. Richiede lotta e uno sforzo costante, con pazienza assidua e determinazione ferrea. Servite, amate, date. Vivete per servire gli altri.



Guardate lo splendido e magnanimo lavoro fatto da Buddha, Shankara e altri. Potete attribuire anche solo un briciolo di egoismo alle loro azioni? Vivevano per servire gli altri. Pensate: "L'intero universo è la mia casa. Utilizzerò la mia mente, i miei sensi, il prana e il corpo come strumento per il benessere del mondo".

\* \* \*

L'essere molto sensibili nei confronti degli altri e poco nei propri, limitando la propria natura egoista, costituisce la perfezione della natura umana. Nessuno a questo mondo è perfettamente indipendente. Tutti abbiamo bisogno dell'assistenza degli altri. Siamo stati messi nella società per ricevere e dare aiuto reciproco e per mutua responsabilità. Il fatto di avere cibo, vestiti, salute, protezione dai pericoli e di poter godere delle comodità e dei piaceri della vita lo dovete all'assistenza degli altri. Perciò siate benevoli. Siate amici dell'umanità. Una persona benevola gioisce della felicità e della prosperità degli altri. Non aspettate un'occasione speciale per fare buone azioni. Cercate di utilizzare le comuni occasioni di ogni giorno.

\* \* \*

Non vi preoccupate mai di raggiungere la realizzazione. Fate ogni sforzo per migliorarvi e per perfezionarvi nel servizio verso gli altri. Prendetevi cura di tutti gli esseri come se si trattasse di Dio. Se la vostra concezione di Dio comprende l'idea che Egli pervade ogni cosa, allora perché non potete vederlo in tutte le creature? Che cosa vi fa esitare nel mettere in pratica ciò in cui credete? Dovete abbandonare l'idea che Dio sia disponibile solo dietro porte chiuse a chiave o dietro gli occhi chiusi. Innanzitutto sentite la Sua presenza in ognuno e in ogni cosa, mentre servite. Allora potrete vedere se l'immagine di Dio splende spontaneamente nella profondità del vostro cuore.

Quando il cuore non è ancora libero dalle impurità e la natura inferiore non si è sgravata dalle sue bassezze, come potete

avere un'esperienza spirituale? Per prima cosa sradicate l'egoismo, la rabbia, l'odio e l'invidia con un sincero servizio disinteressato. Se solo vi adoperate per fare un po' di bene a dieci persone, se solo riuscite a eliminare completamente un tratto negativo e a sviluppare la corrispondente qualità positiva, potete essere certi che la vostra vita non è stata vissuta invano. Anche se si tratta solo di questo, a dir tanto lo ottengono dieci persone su un milione. Allora che fa se non otterrete il *samadhi* e l'autorealizzazione? Applicatevi con il cuore e con l'anima nel *seva*.

\* \* \*

La mente ha una disposizione tale per cui non può pensare ad un lavoro senza remunerazione o riconoscimento. Questo è dovuto all'inquietudine. La natura umana è sempre così. Quando sorge la capacità di discriminazione, quando la mente si riempie di sattwa, di purezza, la nostra natura lentamente cambia. Lo spirito dell'altruismo si insinua lentamente.

L'inquietudine genera egoismo e attaccamento. Una persona egoista non ha un cuore grande. Non ha ideali. Ha una mente meschina e piena di avidità. Farà pesare sempre allo stesso modo sui due piatti della bilancia lavoro e soldi. Non può fare un po' di lavoro in più. È mossa dalla speranza della ricompensa. Non conosce il servizio disinteressato. Non ha nessuna idea di Dio. Non può immaginare la grandezza di una vita senza egoismo. Dimora in uno stretto e ben delimitato campo di abitudini. Il suo amore si estende al suo stesso corpo, a sua moglie, ai suoi figli e questo è tutto. La generosità gli è sconosciuta.

Vi aspettate forse qualcosa in cambio dal vostro bambino se vi adoperate per lui? Lavorate per gli altri allo stesso modo senza aspettarvi nulla. All'inizio può darsi che vi causi un po' di pena se non avete mai prestato servizio disinteressato. Ma dopo aver provato la benedizione del servizio disinteressato, non potrete farne a meno. Il mondo intero è vostro. Il mondo

intero è Dio per chi non è egoista. Per chi, invece, lo è, esiste solo il mondo.

\* \* \*

La compassione per la sofferenza di un altro è unità con gli altri. Mettetevi al posto degli altri. Dare sollievo al mal di testa di un altro significa dimenticare il vostro. Mitigare il dolore di un altro significa alleviare e dissolvere il vostro. Lasciate che il vostro cuore si intenerisca alla sofferenza degli altri.

Aprite il vostro cuore. Dividete ciò che avete con gli altri, sul piano fisico, mentale e spirituale. Questa è la vera *yajna*. Vi espanderete e percepirete l'unità della vita. Sacrificate i vostri bisogni e le vostre comodità a beneficio degli altri. Se avete un cuore duro, provate a fare piccoli atti di gentilezza. Date una tazza di latte a un povero ammalato. Regalate una coperta durante l'inverno. Procurate un po' di combustibile. Una volta al mese comprate un po' di verdura in più al mercato e nutrite una persona affamata. Portate l'acqua agli anziani. Siate sensibili alla sofferenza degli altri. Ricordatevi dei vostri difetti, delle vostre fragilità e debolezze. Siate lenti a criticare gli altri e generosi nei confronti di chi sbaglia. Aiutate gli animali e le persone in difficoltà. Asciugate le loro lacrime.

\* \* \*

Come seminate così raccoglierete. Le buone azioni danno la felicità. Le cattive azioni causano dolore. Siate padroni del vostro destino. Seminate un'azione e raccoglierete un'abitudine. Seminate un'abitudine e raccoglierete un carattere. Seminate il vostro carattere e raccoglierete il vostro destino. Il



destino è un vostro prodotto. Cercate di capire la legge di causa ed effetto.

Una persona che vive in società ha doveri sociali nei confronti di vicini, amici, parenti e familiari. Per qualche ora al giorno servite le istituzioni religiose o sociali con lo spirito del lavoro disinteressato. Questo purificherà il cuore e la mente. Trattate gli altri come fossero voi stessi. Condividete con gli altri ciò che avete di materiale, mentale e spirituale. Date un decimo di ciò che guadagnate in carità, qualsiasi sia la cifra che guadagnate.





Il dottore che visita il suo paziente con *atmabhava*, senza il motivo egoistico di ricavarne denaro, eserciterà la professione in maniera fantastica. Egli può dare gratuitamente le medicine ai poveri. Questo è un campo meraviglioso per il *seva*. In questo modo può purificare il suo cuore ed evolversi rapidamente. I dottori possono diffondere la conoscenza della medicina ed insegnare nozioni di pronto soccorso. Il cuore di un medico dovrebbe intenerirsi per la sofferenza dei suoi pazienti. Un dottore dovrebbe sempre ricordare che la scienza curativa che ha acquisito non può essere finalizzata solo al guadagno come fosse un mercenario, ma anche a porlo in grado di giocare un ruolo di valore nella società. Per questo, oltre che all'esercizio della sua professione, un medico dovrebbe essere sempre attento a vedere dove c'è sofferenza e bisogno del suo aiuto. L'uomo d'affari che è disonesto e imbrogli gli altri sarà miserabile nella vita, pur possedendo notevoli ricchezze. Lo scopo della vita non è ottenere prosperità negli affari. Questa è la concezione della felicità che può avere uno sciocco. Cercate di capire la legge di causa ed effetto. Offrite in carità un decimo del vostro guadagno. Fatelo regolarmente. Dare occasionalmente solo qualche moneta quando siete angosciati non è lodevole. Aiutate le istituzioni sociali e religiose. Aprite dispensari, ospedali e scuole gratuite. Scavate pozzi nei villaggi. Lasciate che i vostri profitti siano ben utilizzati per un proposito caritatevole. Se veramente comprendete la legge di causa ed effetto, non dovrete mai commettere cattive azioni. Disprezzando gli altri disprezzate voi stessi. Aiutando gli altri aiutate voi stessi.

Un avvocato dovrebbe dare assistenza gratuita ai poveri. Dovrebbe lavorare per il bene pubblico anche senza remunerazione. Questo è il suo *seva*. Ciò purificherà il suo cuore. Prakriti gli ha dato la conoscenza giuridica e lui dovrebbe utilizzarla per proteggere i suoi figli più poveri e disperati.

Un industriale dovrebbe interessarsi del benessere dei suoi operai poiché essi lavorano per incrementare la sua prosperità. Deve sapere che Dio gli ha dato capacità nel campo industria-

le, talento organizzativo e potere economico per promuovere il benessere della comunità. Utilizzate le vostre capacità e la vostra ricchezza innanzitutto per il bene comune e solo in secondo luogo per aumentare la prosperità. Divenite un sostenitore del progresso e del benessere dell'umanità. Oltre al profitto materiale otterrete vera felicità e pace.

\* \* \*

La vera carità è la disposizione a pensare in favore degli altri e a far loro del bene. Siate utili agli altri senza pensiero di ricompensa o riconoscimento. Date gioiosamente, rapidamente e senza esitazione. La carità inizia a casa ma deve arrivare anche all'estero; il mondo intero è la vostra casa. Siete cittadini del mondo. La carità non è limitata al denaro. Piccoli atti di gentilezza spesso hanno ancora più valore. Date da bere a chi ha sete, date una parola di incoraggiamento a chi è in difficoltà. Portate una medicina a una persona povera e malata. Rimuovete dalla strada una spina o un pezzo di vetro. La carità deve essere spontanea e senza limitazioni. Dare deve diventare un'abitudine.

\* \* \*

Attraverso il *seva* portate beneficio agli altri. Questo è più della sola meditazione. Non credo nella pratica esclusiva della meditazione in posti solitari. È sbagliato pensare che non si possa raggiungere il divino vivendo una vita attiva. Solo grazie al servizio potete sviluppare qualità positive e imparare a diventare indifferenti alle adulazioni e ai maltrattamenti. Solo a contatto con la gente svilupperete pazienza, adattabilità e indifferenza alle lodi e ai rimproveri. Molti aspiranti, evitando il lavoro e dedicandosi esclusivamente a *japa* e alla meditazione, pra-





tiche per le quali non sono pronti, diventano tamasici.

\* \* \*

Non potete rimuovere ogni male da questo mondo. Se il male viene sradicato in un posto, un altro male si manifesterà altrove. Non preoccupatevi troppo di riformare questo mondo corrotto. Prima riformate voi stessi. Allora il mondo intero potrà essere riformato. Come potete aiutare il mondo quando voi stessi siete deboli e ignoranti? Chi serve il mondo in realtà serve se stesso. Chi aiuta gli altri in realtà aiuta se stesso. Generalmente le persone si gonfiano di orgoglio quando offrono qualche aiuto agli altri e se ne fanno vanto. Quando servite un altro, pensate che Dio vi ha dato un'opportunità per migliorare, correggervi e modellarvi attraverso il *seva*. Siate grati a chi vi ha dato l'opportunità di servire. Non perdetevi neppure una

possibilità di aiutare gli altri. Servite con gioia e con volontà. Non abbiate mai un'aria sfaticata o l'aria di chi deve prendere una purga. Non borbottate né mormorate. Utilizzate ogni momento che avete per servire gli altri nel miglior modo possibile. Non aspettatevi niente quando servite gli altri o quando fate un regalo. Ringraziate la persona perché vi dà una buona occasione per servire.

Servire l'umanità non può essere un puro gesto meccanico, deve essere fatto con *atmabhava*, un intenso sentimento verso gli altri. Servite e adorare lo stesso Dio che si manifesta nel povero, nel malato, nel sofferente, nello stesso modo in cui lo adorare nel tempio del vostro cuore.

\* \* \*

Il servizio disinteressato sviluppa *prem*, amore divino, universale. All'inizio, quando il cuore è stretto dall'egoismo, amate solo vostro marito o vostra moglie, i vostri bambini, pochi amici e parenti. A mano a mano che vi evolvete, amate le persone della vostra regione e poi della vostra nazione. Alla fine iniziate ad amare le persone di altri paesi. A lungo andare inizierete ad amare tutti e svilupperete l'amore universale. Tutte le barriere saranno infrante. Il cuore sarà infinitamente grande.

È facile parlare di amore universale, ma è difficile metterlo in pratica. Meschinità di ogni tipo vi si frappongono. Vecchie impressioni sbagliate rappresentano veri e propri sbarramenti. Potete superare tutti gli ostacoli grazie a volontà, pazienza e perseveranza. Sentite che il mondo intero è il vostro corpo, la vostra casa. Sentite che tutti gli esseri sono immagini di Dio. Sentite che un unico potere divino lavora attraverso tutte le mani, vede attraverso tutti gli occhi, ascolta attraverso tutte le orecchie.

Chi vive nell'amore universale non rifugge la società, ama tutti, ama il Sé che pervade tutte le creature. Il servizio disinteressato è parte di lui, come il respiro è parte di tutti gli esseri viventi. Quando scopre che qualcuno sta soffrendo, si affretta a

portargli sollievo, non perché lo ami in particolare, ma perché ha compreso che il suo stesso Sé pervade l'altra persona; perché la benevolenza che gli riempie il cuore fluisce naturalmente verso chi soffre e lo porta ad impegnarsi per alleviarne la sofferenza. Chi vive nell'amore universale rende questo servizio in maniera naturale: servizio per amore del servizio, amore nell'interesse dell'amore. È amore che non richiede reciprocità; è servizio che non ricerca apprezzamento o ricompensa. In questo amore, in questo servizio, tutti sono uguali.

Il servizio disinteressato è la miglior pratica spirituale per tutti gli aspiranti. Non è di nessuna utilità sedersi in una stanza chiusa e stare a meditare per ore. Quanto potete meditare? Per mezz'ora o un'ora al massimo. Poi la vostra mente comincerà a vagare, i pensieri faranno la loro comparsa, inizierete a immaginare un sacco di cose inutili e a costruire castelli in aria, non sarete più in grado di controllare i vostri pensieri e di con-



centrarvi sull'oggetto della vostra meditazione. Perché? A causa dei *samskara* o impressioni negative, della mancanza di serenità e perché la vostra mente è sempre agitata da pensieri mondani non avendola purificata con il servizio disinteressato. Potete liberarvi dei *samskara* negativi solo attraverso un intenso *seva*. Allora otterrete pace e serenità e potrete meditare bene. Molti aspiranti si lamentano di non essere in grado di fare sufficiente *japa* e meditazione perché sono sempre impegnati con il *seva*. È impossibile per un neofita meditare ventiquattro ore al giorno. La mente richiede di essere impegnata in qualcosa. Per questo motivo all'inizio il *seva* è essenziale. La mente vuole varietà. Impegnatela con la benevolenza, con il lavoro fatto per il bene degli altri. Il *seva*, da solo, vi concederà tutto. Semplicemente attraverso il *seva* potete ottenere la realizzazione. Insieme fate anche *japa*, meditazione e altri *sadhana* preliminari.

Il *seva* è una miscela meravigliosa di tutti i *sadhana*, molto pratica e adatta per la mente di oggi. Potreste osservare che i praticanti avanzati non hanno bisogno di questo tipo di servi-



zio disinteressato. Ma quanti ce ne sono? In verità molto pochi. Sono solo le anime altamente evolute che possono assorbirsi completamente nella meditazione giorno e notte. Ma cosa fare nel caso di un praticante medio? Questo *sadhana* è da solo, in sintesi, il più adatto.

\* \* \*

Il *seva* dovrebbe essere praticato fino alla fine della vita. È un detergente sempre pronto per tenere la mente pulita e pura e mantenere il corpo sempre attivo e sano. Non dite: “Ho trascorso il servizio disinteressato. Non c’è nessuna necessità per me di fare *seva*, ora”. *Tamas* è sempre pronto a invadere il corpo e la mente. Il *seva* mantiene gli yogi sempre dinamici e allerta, rilassa la mente per la meditazione, ispira, porta ad un cambiamento e induce una meditazione vigorosa. Il lavoro agisce come un buon tonico per la meditazione e la saggezza.

Attraverso la pratica del *seva* potete sviluppare le qualità positive come la tolleranza, la compassione, la gentilezza, l’amore, la pazienza e l’autodisciplina, necessarie per la pratica di bhakti e gyana yoga. Come può un eremita che vive in isolamento praticare la tolleranza, la compassione e l’amore? La pratica del *seva* fa germogliare, irriga e nutre le qualità positive. Senza il *seva* queste qualità diminuiscono fino a svanire del tutto. Il *seva* agisce come una spazzola che mantiene lo specchio della mente sempre pulito.

\* \* \*

È estremamente difficile praticare il vero *seva*. Molte persone salgono la scala sociale con l’apparenza del lavoro disinteressato, ma servono solamente se stesse. Dovete preparare la mente per il *seva*. La mente si aspetta sempre qualcosa. Quando sorridete vi aspettate un sorriso. Quando sollevate la mano per salutare vi aspettate di essere salutati. Anche quando offrite a qualcuno una tazza di acqua vi aspettate gratitudine; stando così le cose, come potete praticare il *seva*?



Pensate che le vostre mani sono le mani di Dio. All'inizio alcune delle vostre azioni possono essere egoistiche e alcune disinteressate, ma a lungo andare potrete svolgere tutte le azioni disinteressatamente. Ogni azione può essere spirituale quando la motivazione diviene pura. Il lavoro è meditazione. Abbiate un animo grande e amorevole con *atmabhava*. Allora sarete felici e vivrete in pace. Identificatevi con tutto. Sentite di essere uno con l'intero universo. È molto meglio, parlando d'amore, lasciare l'estasi per servire chi ha bisogno. È meglio servire gli ammalati e nutrire gli affamati che avere visioni. Per me la meta più elevata è la gloria del servizio ai piedi del Signore.

\* \* \*

Il servizio disinteressato è lo yoga più appropriato al *Kali yuga*, l'era attuale. Il *seva* non lascia scappatoie a *maya* o all'ignoranza per insidiarvi. Riempite di devozione ogni parte di voi. Non siate scoraggiati dagli ostacoli. Investigatene le cause ed evitateli in futuro. Cercate di rafforzarvi. Restate fedeli al vostro *sadhana*.

Sono sempre pronto ad aiutarvi. Le mie simpatie sono sempre con voi; irradierò gioia, pace e pensieri d'amore per voi. Vi ispirerò ma non posso fare il lavoro al posto vostro. Siete voi che dovete fare il vostro lavoro. Le lotte e l'impegno devono venire da voi. Una persona affamata deve mangiare per sé, una persona assetata deve bere per sé. Dovete fare da soli ogni scalino del percorso spirituale. Ricordatelo sempre.

Possiate ottenere purezza di cuore attraverso il costante servizio disinteressato. Possiate irradiare ovunque gioia, pace e beatitudine. Possiate rallegrarvi del benessere di tutti gli esseri viventi. Possa la vostra mente essere fissa in Dio mentre le vostre mani sono impegnate al servizio dell'umanità. Possiate voi tutti capire i principi e le pratiche del *seva*. Possano tutte le vostre azioni diventare offerte al Signore. Possiate ottenere *moksha* attraverso la pratica del servizio disinteressato già in questa vita.

# Seva

## Il Punto di Incontro fra Vita Sociale e Spirituale

dagli Insegnamenti di Swamí Satyananda Saraswati



*Seva*, il servizio all'umanità, è la base della vita spirituale. Gli insegnamenti fondamentali di Swami Shivananda sono stati: "Servi, ama, dai, purifica, sii buono, fai del bene, medita, realizza". Shivananda ha insegnato che la vita spirituale inizia con il seva e culmina nella meditazione. Il suo messaggio è stato che servire gli altri è servire Dio. La meditazione stava alla fine della sua lista. Il primo requisito del sadhana è riconoscere la miseria, la sofferenza e i bisogni degli altri. Qualsiasi cosa possedete non è destinata a vostro esclusivo beneficio. Chi ha il cuore aperto, è altruista e ritiene che tutto appartiene a Dio realizzerà la verità.

## **Il mondo come famiglia**

In passato la parola "vicino" si riferiva all'abitante della casa accanto alla nostra. Oggi le barriere di tempo e spazio sono state rimosse e il mondo intero è nostro vicino di casa. Il mondo intero, indipendentemente da religione, casta o credo, è una sola famiglia. Per chi ha il cuore aperto, il mondo intero diventa il vicinato. Tutti gli esseri umani entrano in relazione con lui e molti di essi hanno bisogno di aiuto. Due terzi dell'umanità vivono in povertà. La massa di coloro che sono affetti dalla miseria sorpassa di gran lunga il numero di benestanti. Milioni di persone soffrono per ogni sorta di carenze e malattie. La parte più ricca dell'umanità deve divenire consapevole dei propri doveri nei confronti degli oppressi. Se il numero di chi non ha nulla aumenterà a causa della nostra noncuranza, ne seguiranno anarchia sociale, sommosse politiche e devastazioni culturali.

Si deve rinunciare all'egoismo per ottenere la grazia di Dio. Dobbiamo cominciare a pensare ai bisogni degli altri e a lavorare per il loro benessere, specialmente per quello di chi manca di tutto. Noi dobbiamo una parte del nostro tempo e dei nostri possessi ai membri più bisognosi della società. Il progresso nella vita spirituale può venire solo quando abbiamo soddisfatto i nostri obblighi sociali. Una parte del nostro guadagno dovrebbe essere assegnata al servizio sociale, agli ospedali, agli orfanotrofi, ai centri per la distribuzione di alimenti nelle zone in cui c'è fame. Non dovremmo spendere tutti i nostri guadagni o utilizzare tutto ciò che possediamo solo per il nostro beneficio. Non è necessario essere miliardari per servire chi è oppresso dalla miseria. Ognuno di noi può servire offrendo lavoro fisico, capacità professionale, genuina empatia o compassione indipendentemente dalle condizioni finanziarie o sociali in cui versa.

Per esempio un poeta, uno scrittore o un'artista che lavora con i media può ispirare le persone a pensare altruisticamente. Chi è a capo di una comunità o di un qualsiasi gruppo sociale



o politico può ispirare le persone a vivere per gli altri, non solo per se stesse. La produzione di una fattoria, il profitto di un affare, il salario guadagnato con il proprio lavoro possono essere condivisi con quelli che sono meno fortunati. Oggigiorno la maggior parte dei leader parla molto ma non fa nulla per elevare i settori bisognosi della società. Tuttavia, noi che siamo dediti alla vita spirituale possiamo fare qualcosa. Possiamo sviluppare il sentimento di *atmabhava* in noi stessi, nella nostra vita. Questo vuol dire pensare agli altri come a noi stessi, facendo spazio per tutti nel nostro cuore. Dobbiamo avere per la sofferenza degli altri la stessa intensità di sentimento e compassione che proviamo per noi stessi. Dio ha creato gli esseri umani e ogni altra cosa per amore e compassione. La vita che conduciamo è un dono di Dio, il Suo *prasad*. Perché Dio ci ha dato questo corpo umano? Per aiutare gli altri. Perché Dio ci ha dato tanto denaro? Per aiutare chi non ce l'ha. Perché Dio ci ha dato



così tanta forza? Per aiutare i deboli. Invece, cosa abbiamo fatto? Abbiamo utilizzato tutto per noi stessi. Ci siamo creati il nostro piccolo mondo, la nostra piccola gabbia che comprende solo noi stessi ed i familiari più stretti.

Gli altri cinque miliardi di persone che ci sono al mondo non appartengono alla cerchia della nostra famiglia. Tutti sono così indaffarati a far soldi che non c'è tempo per il seva. Il nucleo familiare è l'inizio e la fine di tutto l'egoismo umano. Nessuno si preoccupa o si cura della famiglia di qualcun altro. Si deve forse guadagnare del denaro solo per viziare i propri bambini? Ci si dovrebbe prendere cura anche di quelli degli altri. Ma il nostro mondo finisce una volta che abbiamo pensato a noi stessi e alla nostra famiglia. Come ci siamo fatti piccoli. La nostra famiglia e i nostri bambini sono ovunque nel mondo. Le persone di tutto il mondo sono nostri fratelli e sorelle. Dobbiamo cercare di allargare il cerchio della nostra famiglia per includervi gli altri. Possiamo sviluppare un'attitudine differente pensando: "Ho tre bambini miei, ma c'è un orfano bisognoso, che è intelligente e meritevole ma non ha soldi per pagarsi la scuola. Anche lui è mio figlio e posso aiutarlo". Ci sono ragazze che rimangono da sposare perché i loro genitori

non riescono a procurar loro la dote, ma noi siamo preoccupati solo di sposare i nostri figli e le nostre figlie. Siamo così pieni di noi che abbiamo perso il contatto con la realtà, con la totalità dell'esistenza di Dio. Il solo chiamare il mondo intero la nostra famiglia non rende il mondo la famiglia di nessuno. È necessario fare passi concreti.

### **Come trasformare la mente**

Il percorso spirituale migliore e più semplice è servire l'umanità. Finché non condividiamo il dolore e la sofferenza degli altri non acquisiremo mai il controllo della mente. Il solo modo per divenire padroni della nostra mente è di dedicarla al servizio di un'ideale che la renderà felice. La mente ama servire l'umanità, ama aiutare chi è povero, dar da mangiare a chi è affamato, assistere chi è malato, prendersi cura degli orfani, risolvere i problemi degli altri e dare il massimo aiuto possibile. Non appena iniziamo a pensare a chi non ha nulla assistiamo a una trasformazione della mente. Possiamo praticare hatha yoga, raja yoga, gyana yoga e bhakti yoga, ma ci pacificheranno la mente solo per un momento. Sono tutti trattamenti di pronto soccorso. Che siamo giovani o vecchi, ricchi o poveri, capaci o incapaci non ha importanza: non saremo in grado di avere a che fare con la mente finché non sapremo pensare ed aspirare appassionatamente ad aiutare gli altri. Se vogliamo essere amici della mente dobbiamo trattare il mondo intero come la nostra famiglia e raggiungere quante più persone possiamo. La pace della mente non è l'obiettivo finale della vita umana. Come possiamo trovare pace quando ovunque nel mondo le persone piangono e si lamentano? Il mondo brucia, anche intorno a noi, proprio mentre ci sediamo, soddisfatti di noi stessi, nella nostra stanza con l'aria condizionata. Ma il giorno non sarà ancora finito che il fuoco avrà attaccato anche la nostra casa. Che cosa stiamo facendo per coloro che soffrono intorno a noi? Che cosa stiamo facendo per i miliardi di persone che vivono sotto la soglia della povertà in tutto il mondo?

Per prima cosa dobbiamo prenderci cura degli altri e solo dopo di noi stessi. Prima dobbiamo lavorare per far raggiungere *moksha* agli altri e poi *moksha* sarà garantita anche a noi. Prima dobbiamo assicurare a loro pace e prosperità, poi pace e prosperità ci saranno garantiti. Se non siamo capaci di pensare ai problemi degli altri e di capirli, non potremo mai realizzarci. Si deve compiere questo tipo di trasformazione nella nostra coscienza, sia che siamo *sannyasin*, sia che non lo siamo; solo allora diventeremo una persona spirituale.

### **Il servizio come sadhana**

Finché il nostro cuore non sarà aperto alle privazioni di chi non ha nulla, alle sofferenze, alle amarezze e alle miserie degli altri, tutto il nostro *sadhana* sarà stato inutile, come inutile è versare acqua in una bottiglia chiusa. Qualsiasi servizio facciamo per gli altri ci aiuta a purificarci. Il servizio disinteressato agisce come un detergente e lava via le impurità del karma. Per fare esperienza della vita spirituale vivendo nel mondo, dovremmo allargare l'ambito del nostro *sadhana* da *asana*, *pranayama*, *japa* e meditazione fino a comprendere il servizio per chi ha bisogno. Un muratore, un carpentiere o un falegname possono aiutare una famiglia povera a costruirsi la casa. Un contadino o un allevatore possono aiutare gli altri allo stesso modo. Prendersi cura dei più sfortunati dovrebbe diventare parte del nostro *sadhana*.

Per trovare Dio dovremmo cercarlo nei vicoli e nelle case dei poveri. E non dovremmo andarci a mani vuote. A un povero possiamo dare qualche moneta, un paio di scarpe, un mestolo, un ombrello, una torcia. Possiamo dare coperte e *sari* alle donne, *jeans* o *dhoti* agli uomini, giocattoli ai bambini, pentole e padelle alle famiglie, culle ai neonati e medicine alle madri. Che differenza può fare per noi aver dato queste cose? Non possiamo pensarla così?

### **La via più facile verso Dio**



Ho cercato l'autostrada, la via più diretta per raggiungere Dio. Essa si può riassumere nella seguente frase: "Non pensare mai a te stesso". Ho vissuto una vita spirituale per più di sessant'anni. Ho praticato ogni forma di yoga, ma alla fine ho scoperto che quando ho cominciato a pensare agli altri, allora Dio ha cominciato a pensare a me. A Rikhia ho ricevuto da Dio un chiaro mandato. Egli mi ha detto: "Ama il tuo prossimo come io ti ho amato, aiutali come io ti ho aiutato".



Questo mi ha fatto riflettere sulle Sue parole e mi sono chiesto: "Satyananda, sei forse egoista? Come può il mondo beneficiare delle tue acquisizioni spirituali e della tua autorealizzazione?" Swami Shivananda mi ha detto: "Tu vuoi realizzare Dio senza cambiare te stesso, ma questo non è possibile".

Dopo questo evento, nella mia personalità, nel mio modo di vivere e nel mio destino è avvenuta una metamorfosi. Ho cambiato i miei insegnamenti e il mio modo di pensare. Allora Dio ha iniziato a mostrarmi la strada. Adesso aiutare gli altri è diventata la mia ossessione, la mia passione. Nel Kali yuga il *seva* è la via più semplice e diretta verso Dio. Dio è qui dove noi siamo. Noi siamo dove Lui è. Ma non possiamo vederlo perché non viviamo lo spirito del servizio disinteressato; esprimiamo solo l'attaccamento emozionale dell'egoismo. Quando gli esseri umani avranno imparato come amarsi e servirsi gli uni con gli altri, come essere gentili e tolleranti, come aiutarsi a vicenda e condividere i problemi, le preoccupazioni e le idee degli

altri, allora la vostra famiglia, la vostra società e il mondo intero saranno un posto migliore in cui vivere.

Quando lavoriamo per gli altri non c'è *karma*, ma quando lavoriamo per noi stessi c'è *karma*. Più siamo consapevoli degli altri, più siamo consapevoli di Dio. Swami Shivananda diceva sempre: "La preoccupazione e l'ansia non ti daranno più fastidio nel momento in cui non saranno più legate al tuo egoismo e ai tuoi problemi". Qualunque cosa facciamo, se la offriamo agli altri e a Dio diventa un *sadhana*. In questo modo possiamo esaurire il nostro *karma* senza generarne altro. Perciò, non dovremmo aspirare solo alla meditazione e a *moksha*. Dovremmo ripensare alla nostra vita spirituale e rifare i nostri programmi.

### **Il servizio più elevato**

Un fiume beve forse la propria acqua? La frutta e la verdura si





mangiano forse che da sole? No, esistono in funzione degli altri. Questo si chiama *paramartha*, il servizio più elevato. Vivere per gli altri è l'ideale più elevato della vita. Il mondo intero è la forma manifesta di Dio. Quando serviamo, aiutiamo, nutriamo, assistiamo, sosteniamo, simpatizziamo ed esprimiamo compassione per gli altri, stiamo veramente facendo qualcosa per Dio. Dio è su tutti i visi di coloro che soffrono, hanno fame, sono ammalati e ignorati dal destino e dalla fortuna.

Possiamo cercare di provare amore e compassione per tutti questi visi? Possiamo pensare a tutti coloro che sono meno fortunati di noi? Dio vive nel ricco come nel povero, nel buono come nel cattivo, nel saggio come nell'ignorante. Abbiamo mai pensato che Dio vive in un pover'uomo che sta soffrendo? Quando trascuriamo i suoi bisogni, stiamo trascurando il Dio che c'è in lui. In qualsiasi modo aiutiamo gli altri, ricordiamo che lo stiamo facendo per amore di Dio.

### **Filosofia sociale di questo secolo**

In Cina c'è un proverbio che dice: "Se ti imbatti in un povero,

non dargli soltanto il pesce che gli servirà per cena. Piuttosto insegnagli a pescare, in modo che possa mangiare per tutta la vita". Dare alimenti in tempi di emergenza va bene, ma una continua profusione di donazioni rende un povero ancora più povero. La carità è la madre della povertà. A Rikhia diamo *prasad*, non facciamo carità. Il lavoro qui non è fatto come servizio sociale ma in obbedienza a un comando di Dio. Qualsiasi cosa facciamo per aiutare gli altri, è fatto con lo spirito dell'offerta a Dio. Facciamo un'offerta in nome di Dio e poi la distribuiamo come *prasad*. In questo modo dovrebbe essere chiaro che non stiamo servendo la società ma stiamo ubbidendo a Dio.

Servire gli altri disinteressatamente, fare buoni lavori per gli altri senza nessun ulteriore motivo sta diventando la filosofia sociale di questo secolo. Il XXI secolo sarà un periodo in cui ogni individuo avrà un pensiero per gli altri. Ogni epoca ha una propria filosofia e il servizio disinteressato sarà la filosofia del nuovo millennio. Pensare agli altri è pensare a Dio. Onorare gli altri è onorare Dio. Questa è la lezione che deve imparare chi sta percorrendo un cammino spirituale. La via più semplice e diretta verso Dio è servire gli altri. *Seva* è un *sadhana* spirituale completo. Dovremmo avere almeno un angolo del nostro cuore per la sofferenza e la miseria degli altri. Se aiutiamo i nostri simili anche solo un poco, Dio con assoluta certezza distribuirà la Sua grazia su di noi.

