

# LA BUONA COMPAGNIA

*Un'antologia di detti, storie e risposte ai quesiti dell'uomo  
di Sua Santità Sri Shantanand Saraswati (1961-1993)*

SUA SANTITÀ SHANTANAND SARASWATI

Associazione Culturale Scuola di Filosofia pratica  
Scuola di Filosofia Pratica

EDIZIONI  
DEL FARO 

Associazione Culturale Scuola di Filosofia Pratica  
*La Buona Compagnia*  
2022 Edizioni del Faro  
Gruppo Editoriale Tangram Srl  
Via dei Casai, 6 – 38123 Trento  
www.edizionidelfaro.it – info@edizionidelfaro.it

Titolo originale: *Good Company*, The Study Society-London

Traduzione italiana a cura di Tiziana Borgese

Traduzione dall'inglese a cura dell'Associazione Culturale Scuola di  
Filosofia Pratica, per gentile concessione della Study Society di Londra

Prima edizione: novembre 2022 – *Printed in the EU*

ISBN 978-88-5512-306-8



L'etichetta FSC® garantisce che il materiale utilizzato per questo volume  
proviene da fonti gestite in maniera responsabile e da altre fonti controllate

Note di traduzione	11
Introduzione	13
1. L'Unità della Creazione	15
2. Chi Sono Io?	29
3. Svegliarsi	39
4. Meditazione	53
5. Risonanza	69
6. Il Momento Presente	77
7. Energia e Riposo	83
8. Desideri	93
9. Bisogni Giornalieri	107
10. Problemi	113
11. Fiducia	123
12. Nascita e Morte	131
13. Pratica ed Esperienza	135
14. Passi Sistemati	143
15. Rinunciare	149
16. Unicità di Cuore	163
17. Restituire	177
Indice degli argomenti	185
Indice analitico	187

La Study Society e la Scuola di Filosofia Pratica sono molto grati al signor Jaiswal, signor Agrawal e signor Dixit, che sono stati gli interpreti testuali alle udienze con Sua Santità.

# LA BUONA COMPAGNIA

*Un'antologia di detti, storie e risposte ai quesiti dell'uomo  
di Sua Santità Sri Shantanand Saraswati (1961-1993)*

## NOTE DI TRADUZIONE

Questo lavoro di traduzione nasce dalla convergenza di due percorsi di studio: il Master in Translation Studies alla University of Western Australia (UWA) e quello con la Scuola di Filosofia Pratica, e diventa una significativa esperienza professionale, un contributo alla scuola e un'opportunità di entrare in intimità con uno dei testi fondamentali d'insegnamento e di ricerca che la scuola propone.

La relazione con il testo si costruisce attraverso il processo traduttivo: la fase pre-traduttiva, durante la quale si acquisiscono gli strumenti per entrare in contatto con il testo e lo si analizza; *la hora de traducir* (il momento in cui si traduce) quando avviene l'immersione totale e l'ascolto del testo tentando di rendere ogni sua sfumatura; e la fase di revisione, che è un lavoro di collaborazione in cui il risultato viene rivisto, ridiscusso e negoziato, e durante la quale si comprende che ogni volta che lo leggeremo scopriremo qualcosa in più.

Il testo secondo il metodo di analisi suggerito dalla traduttologa K. Reiss è una combinazione di tre tipologie: narrativo (ci racconta delle storie), informativo (ci offre le spiegazioni di diversi concetti filosofici) e persuasivo (ci invita ad abbracciare una prospettiva di vita diversa). Essendo un testo concepito per la trasmissione di contenuti, la modalità di traduzione è secondo il senso e il significato, tenendo sempre presente la nozione di Umberto Eco secondo il quale tradurre è "dire *quasi* la stessa

cosa”. Negoziare il *quasi* è la responsabilità primaria di chi traduce, condividerla e sentire il sostegno del gruppo di lavoro è l’ideale, sono infatti molto grata a Luigi Vincenti della Scuola di Filosofia Pratica e Arthur Farndell della School of Philosophy and Economics di Londra per il lavoro svolto insieme.

Le negoziazioni tra “scorrevolezza” del testo e “accuratezza” del contenuto sono avvenute sulla base di una strategia traduttiva che Schleiermacher (1768-1834) descrive figurativamente come “spostare il lettore verso l’autore”. Pertanto alcune perplessità che potranno esser suscitate dalla lettura di alcuni passaggi sono il riflesso della versione in inglese, tradotta dal sanscrito, che è il nostro testo originale, quindi l’estraniamento del lettore è nella natura del testo ed è stata mantenuta.

I termini trascritti dall’originale hanno posto la questione dell’esplicitazione. La scelta di non sovra-semplificare con interventi intratestuali (spiegazioni all’interno del testo o note del traduttore), è stata fatta pensando a quello che Umberto Eco definisce il “lettore modello”, il nostro lo abbiamo immaginato come: un apprendista filosofo e ricercatore al quale abbiamo voluto lasciare la scelta e la responsabilità di approfondire secondo le sue esigenze del momento.

*Tiziana Borgese*

## INTRODUZIONE

Questo libro è stato concepito per favorire rigenerazione, lucidità mentale, purezza di cuore, e per rievocare idee importanti in persone che praticano la meditazione, argomento che viene largamente citato nel testo.

Il libro è strutturato per esser letto in modi diversi: consecutivamente, attenendosi alla sequenza dei temi elencati nell'indice; oppure usando l'indice per argomenti e l'indice analitico, in riferimento a un'idea particolare, o con l'intento di reperire brani pertinenti alle circostanze di vita del lettore. Può anche esser letto usando i titoli d'intestazione delle pagine per rinvenire ciò che appare appropriato nel qui e ora.

Non importa come esso venga usato, dal momento che ciascuna parte della trattazione è essenzialmente un tutt'uno con il resto degli insegnamenti di Sua Santità, basati sulla conoscenza dell'unità che sta alla base dell'esistenza in tutte le sue manifestazioni.

Le disamine di Sua Santità comprendono molti termini in sanscrito.

Laddove è stato possibile, questi ultimi sono stati tradotti, tuttavia alcuni dei termini non hanno equivalenti in italiano.

Il significato di tali parole verrà acquisito in modo più profondo man mano che il lettore assimilerà i contenuti dell'antologia nel suo insieme.

Il termine "Atman" indica il Sé individuale e il termine "Param-Atman" indica il Sé Universale, del quale l'At-



man è un atomo che consiste della stessa sostanza e che ha le stesse proprietà.

“Param-Atman è l’Atman di tutto l’universo, vivente e non-vivente, concepibile e inconcepibile”.

## 1. L'UNITÀ DELLA CREAZIONE

Dentro e fuori è lo stesso. L'Assoluto è in ogni cosa. Tutti gli esseri viventi sono parte di un'unica entità. Ogni cosa esiste nell'Atman eppure è riflessa nella forma umana. Ovunque guardi, stai guardando all'Atman. La questione non è tanto quella di guardare dentro o fuori, ma di guardare nel modo giusto o sbagliato.



L'Assoluto è Verità, Consapevolezza e Beatitudine. La creazione esiste per bearci. È una recita e l'unico scopo della recita è quello di gioirne. Anche gli esseri umani sono l'Assoluto e comprendono tutto ciò che l'Assoluto ha. L'auto-coscienza, la verità e la felicità fanno parte della natura dell'uomo. L'Assoluto crea e gioisce senza coinvolgimento, soltanto da testimone, ma l'uomo predilige essere attore piuttosto che testimone. A questa pretesa segue la dualità di "volere" e "possedere". Ciò limita l'uomo entro confini ristretti e questi limitano la sua felicità. Il Sé, essendo l'Assoluto, non può essere soddisfatto da una tal limitata beatitudine, ed è per questo che è alla continua ricerca di più gioia, di maggior coscienza e di una più profonda verità. Questa ricerca continua gli fa perdere il controllo e lo rende iperattivo; a questo fanno seguito problemi, ansie, conflitti e sconforto. Così lo scopo iniziale è completamente perso. Se solo gli uomini riuscissero a vedere che non c'è nulla da fare, da preten-

dere, da ottenere in questa creazione già completa e appagante, comincerebbero a goderne e così facendo a realizzare il loro scopo.



Abbiamo in qualche modo dimenticato che l'Assoluto è immanente ovunque ed è pronto a incontrarci con vigore pieno. Non è soltanto in *Samadhi* che si incontra la potenza dell'Assoluto; l'Assoluto è pronto a unirsi a noi sotto forma di tavolo, di sedia, di cibo e in ogni cosa. È l'ignoranza che ci offusca la vista; dobbiamo uscire dall'ignoranza e non possiamo farlo a meno che non pratichiamo la meditazione. Quando avremo imparato ad avvicinarci molto a questa indifferenziata unità del Sé, allora vedremo che l'Assoluto, che sembra essere al di fuori, separato, diventa tutt'uno con noi. Allora non c'è più dentro e fuori – è lo stesso Assoluto presente ovunque e non c'è mai separazione.

Ogni esperienza di unità porta immediatamente con sé gioia in ogni azione, e questo può accadere soltanto quando la coscienza è attiva. L'unione ha luogo nella consapevolezza e in ogni atto cosciente c'è questa beatitudine che si auto-sostiene. Quando uno prende del cibo, magari un frutto, e lo assaggia e fa esperienza della freschezza del suo succo, il gusto nel mangiarlo e assaporarne la dolcezza causa una piccola esplosione di felicità. I Veda chiamano l'Assoluto "Rasa Vai Sah", "Egli è il succo o l'essenza". Questa esplosione di gioia, anche soltanto nel mangiare una cosa ordinaria come la frutta, è in essenza un'esperienza di consapevolezza dell'Assoluto in sé, perché l'Assoluto si è manifestato nel succo, nel frutto e in colui che lo ha mangiato.



Nel quindicesimo capitolo della *Bhagavad-Gita*, Krishna dice: «Io sono la radice di questo magnifico albero dell'universo il cui principio è sulla Mia sommità. Gli alberi sulla terra prendono nutrimento da sotto e la loro forma cresce, mentre quest'albero dell'universo ha le sue radici in alto, nell'Assoluto; prende la sua forza vitale dall'Assoluto, e si manifesta sotto forma di rami, foglie, frutti e fiori».

Si dice che le foglie siano le parole o il suono. Gli individui dell'universo, nelle loro varie forme, non sono altro che suoni che si manifestano a seconda della loro natura e della loro funzione. In natura un seme è l'incarnazione di un sapore o di un odore prodotto dal proprio frutto, mentre trattiene il seme per la propagazione futura. Nel caso del magnifico albero universale, il vero seme è l'Assoluto che si diffonde manifestandosi in milioni di forme, inclusi tutti noi. In effetti tutti gli individui hanno questa stessa possibilità, il sapore della beatitudine contenuto nel seme originale.

Questo è tutto ciò che dobbiamo comprendere e a cui dobbiamo tener fede. La linfa o forza vitale di tutte le forme di esistenza viene dall'Assoluto; Sat, Chit e Anand (Verità, Coscienza e Beatitudine). Se ce lo ricordiamo sempre, possiamo agire di conseguenza. La gente, quando vede diverse forme di esistenza, non guarda oltre, non ne cerca la causa. Ragione, meditazione e conoscenza mostrano che tutte hanno origine nello stesso unico Assoluto. Poiché ci si dimentica di questo dato di fatto, l'insegnante prescrive disciplina, meditazione, pura conoscenza. Attraverso l'osservazione di queste ultime si imparerà presto a vivere interiormente ed esteriormente.

te una vita divina. Colui che ricorda l'Assoluto ricorda il Sé, e colui che è sempre nel Sé è nella dimensione divina.



L'Assoluto è l'Atman di ogni cosa e di tutto l'esistente, e la sua replica è visibile in ogni misura e forma. Noi siamo infatti un duplicato in microcosmo del macrocosmo. Per esempio, un topografo esegue la mappatura di una città e definisce ogni strada, ogni corsia e ogni casa. La cartina è un microcosmo della città intera e su di essa è rintracciabile ogni dettaglio della planimetria della città. Per conoscere l'Assoluto uno dovrebbe guardare il suo Sé. Come in alto, così in basso. Ogni cosa è un modello dell'Assoluto.

Il mondo fisico, l'universo, tutta la creazione è la volontà dell'Assoluto. Tutto è contenuto al Suo interno. Egli non è contenuto all'interno della creazione, ma la creazione è contenuta al Suo interno. Egli è al di sopra di ogni cosa. Noi non siamo contenuti dal nostro corpo, nonostante l'individuo viva nel corpo. Il corpo è subalterno all'individuo, all'"Io", all'Atman.



Mentre Param-Atman non ha mai dubbi, l'individuo vive costantemente nel dubbio e perciò ha bisogno di miracoli che facciano da rinforzo alla propria fede. Ma anche nel caso in cui la sua fede si è fondata su un miracolo, quella fede è turbata di volta in volta da successivi dubbi, ed egli vuole che nuovi miracoli si ripetano per ristabilirla. Non si rende conto di vivere costantemente nel bel mezzo del miracolo più meraviglioso, il mondo stesso.

Il suo stesso corpo è un tale miracolo che la scienza non può far altro che meravigliarsi al suo cospetto, senza capirlo fino in fondo e senza essere capace di ricrearne una singola particella. Il valore di mercato totale di tutto il materiale che lo compone (carbonio, calcio ecc.) vale a malapena quattro rupie, eppure quali miracoli straordinari ne derivano!

Ancora, è insito nella natura della persona andare continuamente incontro a cambiamenti. Questi conducono costantemente a uno stato di indecisione e dimenticanza, cosicché non siamo mai sicuri di noi stessi e ci sentiamo infelici. Per contro, chi si è elevato al di sopra della sua individualità separata è sempre sicuro di sé stesso, non perde mai di vista il proprio obiettivo e non lo cambia mai. Anche noi dovremmo provare a salire al di sopra del nostro ego e a essere costantemente in contatto col Param-Atman. Allora saremo felici, perché l'infelicità non coesiste con il Param-Atman. Di fatto il pensiero stesso del Param-Atman può disperdere l'infelicità immediatamente. Pertanto, liberarsi dal senso separato dell'«Io» è essenziale alla felicità.



D. Se questa tradizione esiste da così tanto, perché non ha ottenuto maggiori risultati?

S.S. Ogni verità spirituale, per quanto semplice, diventa distorta quando raggiunge una persona non realizzata. Ti racconterò una storia.

Un uomo andò da un insegnante e gli chiese di Dio, e l'insegnante disse: «Risponderò alla tua domanda nel modo più semplice possibile, in tre parole – Dio è ovunque». Soddisfatto, in quanto pensava ormai di sapere tut-

to, l'uomo se ne andò. Lungo la strada vide un elefante condotto dal *mahut* venire verso di lui e pensò tra sé:

«Dio è ovunque, Dio è nell'elefante, Dio è in me. Può Dio far del male a Dio? Camminerò dritto per la mia strada», e quando si avvicinò, il *mahut* inizialmente gli chiese di spostarsi, poi gli urlò contro, ma egli disse: «No, Dio è nell'elefante, Dio è in me, andrò dritto». Quando raggiunse l'elefante, questi lo afferrò con la proboscide e lo lanciò dall'altro lato della strada, dove cadde piuttosto scosso, pesto e ferito. Sicché quando si riebbe un poco, zoppicando tornò dall'insegnante e disse: «Ho cercato di agire secondo quanto mi hai detto e guarda cosa mi è successo», e l'insegnante disse: «Spiegami cosa è successo». Gli raccontò la storia e l'insegnante replicò: «Devi capire bene prima di cominciare ad agire. È vero che Dio è in ogni cosa – Dio era nell'elefante, Dio era in te, ma Dio era anche nel *mahut* e il *mahut* ti ha detto di spostarti. Tu hai disobbedito a Dio e hai ricevuto quello che meritavi».



Un giorno in un villaggio apparve un elefante; la notizia fece il giro del villaggio e tutti volevano incontrare l'elefante. Sfortunatamente la maggior parte degli abitanti del villaggio era cieca ma poiché comunque desiderosa dell'esperienza venne accompagnata al cospetto dell'animale. Il *mahut* lasciò che toccassero l'elefante e ovviamente ognuno ne toccò una parte diversa. Poi si riunirono per verificare di aver esperito il vero elefante. Quello che aveva sentito il piede disse che l'elefante era un pilastro, quello che aveva sentito la coda disse che era come un bastone e così via con le orecchie, la proboscide, le

zanne, il pancione ecc. Ognuno lo descrisse facendo riferimento alle proprie esperienze passate.

Poi iniziarono a discutere: «Il tuo non era l'elefante vero, il tuo era un'illusione, il mio era quello vero ecc.». Più tardi il *mahut* disse loro: «Non potete avere la visione completa dell'elefante. L'unica cosa che potete fare è mettere insieme le vostre versioni di "elefante" e da queste esperienze diverse potrete immaginare una nuova creatura nota come "elefante". È la somma delle parti e qualcosa in più, che rappresenta la creatura nota come "elefante" nella sua interezza».

In modo analogo, dubbi e conflitti di sorta possono sorgere nella mente delle persone a proposito delle diverse citazioni nelle sacre scritture.



Con l'intento di godere della creazione tutta in modo imparziale, ci si potrebbe chiedere qual è il senso dell'essere buono, cos'è buono e cos'è cattivo? La questione non si risolverà mai. Infatti non c'è buono né cattivo – è semplicemente una questione di etichettatura. È la nostra preferenza per l'uno o per l'altro che rende l'uno buono e l'altro cattivo – la nostra impertinenza rende l'uno buono e l'altro cattivo.

Se riuscissimo a mantenere uno stato di osservatori imparziali, ci accorgeremmo che nulla di tutto ciò esiste. Si rimarrebbe nel presente, e si agirebbe a seconda di quanto richiesto dalle circostanze e la questione verrebbe così superata. Gli uomini saggi hanno discusso la questione di ottenere la felicità avvalendosi dei molteplici aspetti del mondo, e la discussione ha portato alla conclusione che non si dovrebbe rimanere invischiati



## INDICE DEGLI ARGOMENTI

Akbar e gli sciacalli	95	Il cavallo assetato	98
Amore	43	Il “commercio” della vita	154
Amore e conoscenza	171	Il corvo e il cigno	57
Anche un po’ d’acqua	159	Il cucciolo di leone	125
Attività giornaliera	33	Il desiderio di aiutare	119
Attività senza desiderio	151	Il desiderio di Kunti	118
Attributi speciali	180	Il fabbricante di frecce	65
Beatitudine e pace	113	Il fantasma e il palo	63
Catturare le scimmie	101	Il figlio dell’avvocato	99
Chi sono io?	44	Il figliol prodigo	94
Coerenza	170	Il lingotto d’oro	156
Conoscenza: cuore e mente	126	Il miraggio del mondo	25
Corpo, cuore e mente	179	Il mondo della molteplicità	119
Difficoltà	64	Il posto più sicuro	172
Disturbo e quiete	54	Il re e il santo	42
Domande – Amore	168	Il regno interiore	104
Dualità e unità	59	Il saggio e il bambino	80
Due ali	86	Il servitore del Mahatma	158
Due aspetti della creatività	73	Il simbolo della mano	75
Due case	47	Il vaso di terracotta	84
Effetti del riposo spirituale	67	Intervalli tra i desideri	96
Egli è l’essenza	16	I tre Guna	87
Fede	174	I tre salti della rana	61
Gli asini del lavandaio	138	Krishna e Arjuna	26
Gli uccelli marini e le uova	116	La cima della montagna	121
I cani che abbaiano	115	L’acqua ferma	70
I due artisti	74	La decisione finale	140
I due uccelli	153	La devozione della mente	173
Il bastone di bambù	100	La gioia più grande	133
Il buono e il cattivo	117	Lakshman e Rama	77
Il canale	97	L’albero dell’universo	17
		L’albero di tamarindo	163

La luce della conoscenza	49	Osservazione imparziale	21
La luce della consapevolezza	51	Padre e figlio	167
La luce dell'Atman	50	Piacere e dolore	103
La luce delle luci	48	Prasad	177
La Mangusta	71	Presente, passato e futuro	79
La mano del re	22	Priorità	72
La memoria	90	Quiete profonda	55
La mente guardiana	61	Ricordare Param-Atman	41
Lampioni	108	Ricordarsi di sé	46
La quiete del corpo	60	Riposo	89
La rappresentazione ombra	34	Sanatan Dharma	144
La realizzazione del Sé	35	Sattva in azione	183
L'asino	58	Scale temporali	80
La storia di Kach	149	Sensoriale e ultra- sensoriale	27
La trappola dell'ignoranza	39	Servizio	181
Le due formiche	137	Siate attivi	110
L'elefante e il coccodrillo	169	Testimoniare e agire	32
L'elefante e il mahut	19	Tre buone qualità	136
L'elefante e i non vedenti	20	Tre tipi di riposo	65
L'esibizione del re	45	Triplice lavoro	140
L'uccello sull'albero	160	Una bottiglia d'acqua del Gange	36
L'uomo con la lanterna	109	Una casa di tre stanze	88
Microcosmo e macrocosmo	18	Una giornata intensa	110
Miseria e felicità	102	Una lettera al Param- Atman	182
Morte	132	Una miniera di diamanti	85
Movimento e non- movimento	56	Una scala di sette gradini	144
Nessuna sensazione dell'Io	31	Un'identità	124
Nessun coinvolgimento	152	“Uno senza un secondo”	37
“Niente di mio”	23	Un po' d'oro	129
Nomi e forme	30	Vasi d'acqua	128
Non temete nulla	127	Veicolo e conducente	157
Offerte	161	Zucche e manghi	138

## INDICE ANALITICO

- aiutare gli altri, 119  
 amore, 33, 35, 43, 45-  
     46, 56, 67, 69, 72, 90,  
     104, 114, 124-126,  
     128, 136, 159, 163,  
     168, 172, 174, 180-181  
 andare in profondità,  
     57, 74, 86-87  
 artefice, 34, 107  
 Assoluto, 15, 18, 22,  
     25, 69, 65, 67, 110,  
     114, 129, 133, 151,  
     153, 157, 178  
 attaccamento, 33, 62,  
     72, 131, 139  
 attitudine, 133, 134, 137  
 auto-realizzazione, 35, 50  
 azioni, 49, 79, 110, 114,  
     118, 136, 144, 168, 181  
 bene e male, 113, 117  
 Bhagavad Gita, 17, 26,  
     55, 132, 140, 159  
 buona compagnia,  
     101, 114, 126, 143, 172  
 calma, 119, 163  
 casa di mattoni o di  
     vetro, 88  
 coerenza, 170  
 conoscenza, 13, 17, 24,  
     36, 75, 83, 94, 166, 175  
 creazione, 15, 18, 53,  
     55, 65, 93, 98, 102, 120  
 dedizione, 167, 168  
 desideri, 29, 59, 66, 69,  
     73, 93, 96, 103, 150, 154  
 determinazione, 116, 117  
 devozione, 23, 36, 45,  
     69, 104, 124, 155,  
     166, 170, 173  
 difficoltà, 53, 61, 64,  
     98, 115, 118, 145, 182  
 discriminazione, 51,  
     94, 98, 103  
 dolore, 27, 56, 80, 103  
 dualità, 15, 22, 38, 43, 59  
 dubbio, 18  
 energia, 24, 54, 60, 62  
 esperienza, 26, 108, 135  
 fede, 17, 62, 66, 81,  
     129, 140, 167, 164  
 felicità, 15, 19, 21, 26  
 Gange, 36, 47, 107, 139  
 grazia, 58, 71, 93, 129  
 guida, 23, 25, 37, 120  
 Guna, 49, 64, 76, 83, 87  
 i tre salti della rana, 52  
 ignoranza, 16, 25, 30, 36  
 iniziazione, 61, 177  
 intervalli, 72, 96  
 lampioni, 70, 108  
 luce, 25, 36, 43, 48  
 mangusta, 71  
 Maya (illusione), 32, 84, 151  
 Meditazione, 13, 16,  
     25, 30, 36, 53, 64, 70,  
     72, 74, 80, 83, 85, 87, 89, 97

melodramma, 36, 43,  
     154, 165  
 memoria, 26, 32, 39, 72  
 microcosmo/  
     macrocosmo 18, 127  
 miniera di diamanti, 85  
 Mira e il veleno, 175  
 miraggio, 25, 27, 77  
 miseria, 41, 56, 83, 94, 102  
 momento presente, 77,  
     78, 80, 99  
 morte, 26, 42, 51, 69,  
     102, 128, 131, 150, 158  
 'niente di mio', 23  
 oceano, 57, 86, 116, 160  
 osservatore, 22, 29, 39  
 paura, 51, 109, 113, 126  
 poesia 'Oh mio  
     Signore...', 163  
 Prasad, 177-178  
 pratica, 11, 37, 63, 135  
 ricordare sé stessi, 48  
 ricordare, 41, 46, 70, 73  
 rinunciare, 60, 139, 149  
 riposo, 55, 66, 83, 89  
 Sanatan Dharma, 144  
 Sat-Chit-Anand, 17  
 Satsang, 114, 143  
 scala, 80, 144  
 scimmie, 101  
 serpente e fune, 51  
 sette passi, 144  
 sforzo, 66, 98, 123, 136  
 'Sii realmente chi sei', 29  
 simbolo della mano, 75  
 talenti, 109

tempo, 38, 45, 58, 61  
 testimone, 15, 32, 66  
 uccelli, 28, 86, 116, 153  
 unità, 13, 15, 59, 66,  
     73, 88, 104, 120, 124, 164  
 verità consapevolezza  
     e beatitudine, 15, 17, 103  
 'uno senza secondo', 38, 57  
 vasi rivolti verso l'alto, 129

#### STORIE:

Akbar e gli sciacalli, 95  
 'Chi sono io?', 44  
 Credenziali, 30-31  
 Dieci uomini  
     attraversano il Gange, 47  
 Gli asini del lavandaio, 138  
 Gli uccelli marini e le  
     uova, 116  
 I due artisti, 74  
 I due uccelli, 153  
 Il cavallo assetato, 98  
 Il corvo e il cigno, 57  
 Il cubetto di zucchero, 25  
 Il cucciolo di leone, 125  
 Il desiderio di Kunti, 117  
 Il fabbricante di frecce, 65  
 Il fantasma e il palo, 63  
 Il figlio dell'avvocato, 99  
 Il figliol prodigo, 94  
 Il lingotto d'oro, 155-156  
 Il re e il santo, 42  
 Il saggio e il bambino, 79  
 Il servitore del  
     Mahatma, 157  
 Kach, 149

- Krishna e Arjuna, 26  
L'albero dell'universo, 17  
L'albero di tamarindo, 163  
L'asino in mente, 32, 58  
L'elefante e i non vedenti, 20  
L'elefante e il coccodrillo, 169  
L'elefante e il mahout, 20  
L'esibizione del re, 45  
L'uccello sull'albero, 160  
L'uomo al cinema, 37  
L'uomo alla stazione, 44  
L'uomo con la lanterna, 109  
L'usuraio africano, 131  
Lakshman e Rama, 77  
Lampioni, 70, 108  
Le due formiche, 137  
Lettera al Param-Atman, 182  
Rama Tirtha e la vipera, 22  
Zucche e manghi, 138