

# LA CULTURA DEL PENSIERO

di

Swami Sivananda



Assisi - Luglio 2006

*Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Sri Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Pujya Swami Chidanandaji Maharaj in occasione del Gurupurnima 2006 (11 Luglio 2006).*

Prima Edizione Italiana: 2006

Traduzione Italiana di:  
*"Thought Culture"*  
by Swami Sivananda  
a cura di L. e L. Porpora

© THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY In India ed in Italia.

© COPYRIGHT:  
ALL THE RIGHT RESERVED by  
The Divine Life Trust Society  
P.O. Shivanandanagar - 249192  
Rishikesh - Uttarakhand – India

Website: [www.divinelifesociety.org](http://www.divinelifesociety.org)

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli - PG  
Tipolitografia Properzio

## INTRODUZIONE

La cultura ha un ruolo fondamentale nel modellare la vita dell'uomo. E' un prerequisito di base per raffinare la natura umana.

“Come un uomo pensa così diventa” dice Gurudev Swami Sivananda, citando un detto famoso. Egli ha scritto estensivamente sul soggetto della cultura e questa volta abbiamo scelto di portare all'attenzione del lettore la “Cultura del Pensiero”. Questa cultura ha grandissima importanza nel globale sviluppo dell'individuo e spesso è trascurata con grave danno.

Swami Sivananda porta un contributo molto importante allo sviluppo di questo tipo di cultura, e con il Suo grande pragmatismo indica difficoltà da superare e metodi per progredire nella sua acquisizione.

Ci auguriamo che questo libretto possa essere di aiuto e beneficio a molti.

I Traduttori  
Assisi – Luglio 2006

## **PREGHIERA UNIVERSALE**

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore  
Saluti e prostrazioni a Te.  
Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,  
Tu sei Satchidananda,  
Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.  
Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,  
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.  
Concedici forza spirituale interiore per resistere alle  
tentazioni e controllare la mente.  
Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.  
Riempi i nostri cuori di divine virtù.  
Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.  
Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.  
Concedici di ricordarTi sempre.  
Concedici di cantare sempre le Tue glorie.  
Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.  
Concedici di dimorare in Te per l'eternità.

*Swami Sivananda*



## LA CULTURA DEL PENSIERO

di Swami Sivananda

Il pensiero è una vitale forza vivente, la più vitale, sottile ed irresistibile forza che esiste nell'universo.

Il pensiero è una grande forza. Il pensiero è una forza dinamica; è causata dalle vibrazioni del prana psichico o Sukshma Prana sulla sostanza mentale. E' una forza come la gravitazione, la coesione o la repulsione.

Voi siete circondati da un oceano di pensieri; state fluttuando nell'oceano di pensiero. State assorbendo certi pensieri e respingendone alcuni altri nel mondo del pensiero. Il mondo del pensiero è relativamente più reale di quello di questo universo fisico.

I pensieri sono cose viventi. Ogni cambiamento nel pensiero è accompagnato dalle vibrazioni della sua materia mentale.

Ogni pensiero ha un certo nome ed una certa forma. La forma è più grossolana ed il nome è lo stato più sottile di un singolo potere che si manifesta ed è chiamato pensiero.

### **Il Pensiero è Materia Sottile**

Il pensiero è una materia sottile, è un oggetto proprio come un pezzo di pietra di quaggiù. Il pensiero ha forma, grandezza, colore, qualità, sostanza, potere e peso. Un pensiero spirituale ha un colore giallo; un potere carico di ira e di odio ha un colore rosso scuro; un pensiero egoista ha un colore marrone; e così via.

Voi potete morire, ma i vostri pensieri non moriranno mai. I potenti pensieri dei grandi saggi e Rishi dell'antichità sono ancora registrati nel mondo dell'Akasha. Yogi che hanno la visione chiaroveggente, possono percepire queste immagini pensiero, le possono leggere.

Il pensiero ci viene fornito con il cibo. Se il cibo è puro anche il pensiero diventa puro. Colui che ha pensieri puri parla con molto potere e produce una profonda impressione nelle menti degli ascoltatori. Egli influenza migliaia di persone attraverso i suoi puri pensieri. Un pensiero puro è più affilato della lama di un rasoio. Concepite sempre puri e sublimi pensieri.

### **Il Pensiero Costruisce il Carattere**

Ogni vostro pensiero ha un valore preciso per voi. La forza del vostro corpo, della vostra mente, il vostro successo nella vita ed il piacere che date agli altri con la vostra compagnia – tutto dipende dalla natura e dalla qualità dei vostri pensieri. Voi dovrete conoscere la cultura del pensiero. La cultura del pensiero è una scienza esatta.

L'uomo è creato dal pensiero. Quello che un uomo pensa, quello diventa. Pensate di essere forti e forti diventerete. Pensate di essere deboli e diventerete deboli. Pensate di essere un folle. Diventerete folle. Pensate di essere Dio, diventerete Dio. Un uomo forma il proprio carattere diventando quello che egli pensa. Se meditate sul coraggio, metterete coraggio nel vostro carattere. Ugualmente con la purezza, la pazienza, l'altruismo e l'autocontrollo. Se pensate nobilmente, gradualmente formerete per voi un nobile carattere. Ma se pensate in modo meschino, sarà formato un carattere abietto. Potete costruire il vostro carattere nello stesso modo in cui un muratore può costruire una parete, lavorando con e tramite la legge.

La mente ha un "potere di attrazione". Voi state continuamente attirando da ambedue le parti, viste e non viste, delle forze vitali, pensieri, influenze e condizioni molto affini a quelle dei vostri propri pensieri. Portando con voi qualsiasi tipo di pensiero vi piace, e fino a quando lo mantenete, non importa dove andate, per mare o per terra, incessantemente attrarrete a voi stessi consapevolmente o inconsapevolmente, esattamente quello e solo quello che corrisponde alla vostra dominante qualità di pensiero.

## **La Progenie dei Pensieri**

Un buon pensiero, è tre volte benedetto. Primo, esso beneficia il pensatore migliorando il suo corpo mentale. Secondo, fa del bene alla persona su cui esso è tenuto. Per ultimo, beneficia tutto il genere umano, migliorando l'atmosfera mentale generale.

Un pensiero cattivo al contrario è tre volte maledetto. Primo, danneggia il pensatore facendo del male al suo corpo mentale. Secondo, danneggia la persona che ne è l'oggetto. Infine fa del male a tutta l'umanità viziando l'intera atmosfera mentale.

I pensieri sono i vostri propri veri figli. State attenti alla vostra progenie di pensieri. Un buon figlio porta felicità, nome e fama al padre. Un figlio malvagio porta a suo padre infamia e discredito. Ugualmente così un nobile pensiero vi porterà gioia e felicità. Un pensiero cattivo, miseria e preoccupazioni. Proprio come allevate i vostri figli con grande cura, così anche dovete allevare buoni e sublimi pensieri con grande attenzione.

I pensieri portano all'azione, cattivi pensieri producono cattive azioni, buoni pensieri generano buone azioni. I pensieri sono le sorgenti di tutte le azioni. Il pensiero è il vero Karma. Pensare è una vera azione. Se potete estirpare tutti i cattivi pensieri all'inizio, non farete più nessuna cattiva azione. Se potete stroncarli all'inizio, sarete liberi dalle miserie e dalle tribolazioni di questo mondo. Osservate i vostri pensieri con vigilanza ed introspezione.

## **Eliminazione dei Cattivi Pensieri**

Inizialmente un cattivo pensiero entra nella mente. Poi voi intrattenete una forte immaginazione. Avete piacere nel dimorare in quel cattivo pensiero; gli consentite di restare nella mente. Gradualmente il cattivo pensiero, quando non è contrastato, ha una forte presa sulla vostra mente. Allora diventa molto difficile cacciarlo.

I pensieri acquistano forza con la ripetizione. Se concepite un buono o cattivo pensiero una volta, questo pensiero buono o cattivo ha la tendenza a ripresentarsi di nuovo. Pensieri simili si affollano nella mente proprio come gli uccelli di uno stesso stormo si riuniscono insieme. Se coltivate un cattivo pensiero, ogni tipo di pensiero cattivo si riunisce insieme e vi spinge in basso. Se nutrite dei buoni pensieri, altri buoni pensieri si riuniscono e vi sollevano.

Controllate i vostri pensieri. Proprio come scegliete solo i buoni frutti dal cesto e scartate quelli cattivi, così ugualmente mantenete buoni pensieri nella vostra mente e rigettate quelli cattivi. Spazzate via lussuria, cupidigia ed egoismo; coltivate solo puri e santi pensieri. Sebbene questo sia un compito molto difficile, voi dovete praticarlo. Nessun dolore, nessun guadagno.

Proprio come chiudete la vostra porta o il cancello quando un cane od un asino cerca di entrare dentro, così anche, chiudete la vostra mente prima che un qualsiasi cattivo pensiero possa entrare e produrre un'impressione sul vostro cervello fisico. Diventerete presto saggi e raggiungerete l'eterna, infinita pace e beatitudine.

I pensieri sono come le onde dell'oceano. Essi sono innumerevoli. Potete sentirvi disperati all'inizio. Alcuni pensieri si immergeranno nel subconscio, mentre altri sgorgheranno come una sorgente. Gli stessi vecchi pensieri che una volta erano stati soppressi, possono di nuovo mostrarsi dopo qualche tempo. In qualsiasi momento della vostra pratica non scoraggiatevi mai. La forza spirituale interiore, gradualmente si manifesterà in voi. Potrete sentire questo; sarete obbligati alla fine a riuscire. Tutti gli Yogi dei tempi antichi hanno incontrato le stesse difficoltà che ora state sperimentando voi.

Realizzate totalmente per voi stessi le gravi e rovinose conseguenze dei cattivi pensieri. Questo vi metterà in guardia quando i pensieri malvagi cercheranno di entrare. Nel momento in cui vengono, sforzatevi o guidate la mente su qualche altro oggetto di divini pensieri, preghiere o japa. Un vero scrupolo di mandar via i cattivi pensieri vi manterrà così tanto all'erta che anche se essi apparissero in sogno voi immediatamente vi svegliereste.

Mantenete la mente totalmente occupata. Allora i cattivi pensieri non entreranno. Un cervello in ozio è la fucina del demonio. Controllate la mente ogni minuto. Impegnatevi sempre in qualche lavoro. Evitate chiacchiere inutili e pettegolezzi. Riempite la mente con sublimi pensieri, come quelli contenuti nella Gita, nelle Upanishad e nello Yoga Vasishsta.

## **Conservazione ed Utilizzazione dell'Energia Pensiero**

Proprio come l'energia viene sciupata in chiacchiere inutili e pettegolezzi, così anche l'energia viene sciupata nel coltivare pensieri inutili. Quindi non dovrete sciupare nemmeno un singolo pensiero. Non sciupate nemmeno un briciolo di energia nel pensare inutilmente. Conservate tutta l'energia mentale ed utilizzatela per la meditazione e l'utile servizio all'umanità.

Non conservate nel vostro cervello informazioni inutili. Imparate a non sovraccaricare la mente. Disimparate qualsiasi cosa avete appreso; essa è ora inutile per voi. Solo allora potete riempire la vostra mente di divini pensieri. Guadagnerete nuova forza mentale dato che tutti i raggi mentali dissipati sono ora riuniti.

Cacciate dalla vostra mente tutti i non necessari, inutili e sgradevoli pensieri. I pensieri inutili impediscono la vostra crescita spirituale; i pensieri sgradevoli sono ostacoli per il vostro avanzamento spirituale. Voi siete lontani da Dio quando coltivate pensieri inutili. Sostituite ai pensieri inutili pensieri di Dio; coltivate solo pensieri che sono utili e di aiuto. Pensieri utili sono pietre per la crescita ed il progresso spirituale. Non permettete alla mente di percorrere i vecchi solchi e di continuare ad avere vecchi metodi ed abitudini. Osservatela attentamente.

Voi dovete sradicare, tramite l'introspezione, ogni sorta di pensieri meschini, inutili, indegni, tutti i pensieri impuri o sessuali, pensieri di gelosia, odio ed egoismo. Dovete annullare tutti i distruttivi pensieri di discordia e disarmonia. Dovete sviluppare buoni, amorevoli, sublimi pensieri, divini pensieri. Ogni pensiero deve essere di natura costruttiva;

deve essere forte, positivo e definito. L'immagine mentale deve essere chiara e di natura ben definita. Dovete sviluppare la capacità di pensare correttamente. Ogni pensiero deve portare pace e consolazione agli altri. Non dovrebbe portare nemmeno il più piccolo dolore o infelicità a nessuno. Allora sarete un'anima benedetta; avrete un grande potere sulla terra. Potrete aiutare molti, risanare migliaia, spiritualizzare ed elevare un grande numero di persone come fecero Gesù e Buddha.

### **Trasferimento del Pensiero o Telepatia**

Il pensiero è molto contagioso, anzi, più contagioso che la febbre spagnola. Il pensiero si muove, attualmente esso lascia il cervello e fluttua nell'aria. Entra anche nel cervello degli altri. Il mezzo attraverso cui i pensieri viaggiano da una mente ad un'altra è Manas. Manas o sostanza mentale riempie tutto lo spazio come l'etere e serve come veicolo per i pensieri, come il Prana è il veicolo per i sentimenti, l'etere è il veicolo per il calore, la luce e l'elettricità e l'aria è il veicolo per il suono. La mente è onnipervadente come l'Akasha. Quindi il trasferimento del pensiero è possibile. Il trasferimento del pensiero è la telepatia.

Se gettiamo una pietra in un recipiente o in uno stagno, si produrrà una successione di onde concentriche che viaggiano tutte intorno a partire dal luogo dell'impatto. La luce di una candela, similmente, darà luogo ad onde di vibrazioni eteriche, che viaggiano in tutte le direzioni a partire dalla candela. Nella stessa maniera, quando un pensiero, sia buono o cattivo, attraversa la mente di una persona, dà luogo a vibrazioni nell'atmosfera mentale che viaggiano in tutte le direzioni.

La velocità del pensiero è inimmaginabile. Mentre l'elettricità viaggia alla velocità di 300 mila chilometri al secondo, i pensieri viaggiano virtualmente in un tempo zero in quanto la loro velocità è molto più grande di quella dell'elettricità, poiché il loro veicolo, Manas, è più sottile dell'etere, il mezzo dell'elettricità.

Quando inviate un pensiero utile per aiutare gli altri, questo deve avere un definito e positivo scopo ed obiettivo. Allora soltanto darà luogo all'effetto desiderato.

Più forti sono i pensieri più veloce è il risultato. Quanto più un pensiero è focalizzato e gli viene data una particolare direzione, e più elevato è il grado di focalizzazione e di direzione, più efficace sarà nel lavoro che è mandato a compiere.

Voi dovrete imparare il metodo di inviare amorevoli ed utili pensieri agli altri ed al mondo intero. Dovreste conoscere come rimuovere le distrazioni e raccogliere tutti i pensieri ed inviarli come un battaglione di forze utili per fare del bene all'umanità sofferente.

### **Pensare con Chiarezza**

L'uomo comune non sa cosa è pensare in profondità. I suoi pensieri corrono riottosi. Talvolta c'è una grande quantità di confusione nella mente. Le sue immagini mentali sono molto distorte. Solo pensatori, filosofi e Yogi hanno ben definite, chiare immagini mentali.

I pensatori sono molto pochi in questo mondo. Il pensare è molto poco profondo nella vasta maggioranza delle persone. Pensare profondamente richiede una intensa sadhana o pratica. Sono necessarie innumerevoli nascite per una corretta evoluzione della mente. Solo allora si può pensare in un modo profondo e definito. Un uomo che dice la verità e che ha una purezza morale ha sempre pensieri potenti. Uno che ha controllato l'ira con una lunga pratica, ha un enorme potere di mentale.



## I MODELLI DI CULTURA DEL PENSIERO

### Discriminazione e Cultura Mentale Interiore

Nel momento in cui i desideri sorgono nella vostra mente, non cercate di esaudirli. Rigettateli tramite la discriminazione, la giusta indagine ed il distacco. Otterrete tranquillità di mente e forza mentale tramite una pratica costante. La mente viene così indebolita e direttamente controllata nel suo vagabondaggio. Le sue tendenze verso l'esterno sono tenute a freno.

Se i desideri sono sradicati, anche i pensieri si esauriranno da soli. La mente è distaccata dai molteplici oggetti dei sensi tramite la continua osservazione dei loro difetti e viene fissata su Brahman.

Con la pratica di Sama, i cinque organi della conoscenza (Jnana-Indryas) cioè orecchio, pelle, occhio, gola e naso sono anche controllati. Sama è la serenità di mente prodotta dal costante sradicamento delle vasanas o desideri.

### Pensieri Nocivi ed Autocontrollo

Realizzate pienamente per voi stessi le gravi e rovinose conseguenze dei cattivi pensieri. Questo vi metterà in guardia quando i cattivi pensieri arriveranno. Nel momento in cui essi arrivano, sforzatevi e dirigete la mente su qualche altro soggetto, pensieri divini, preghiera o japa. Una reale sincerità di scacciare i cattivi pensieri vi manterrà così all'erta che anche se apparissero in sogno vi sveglierete. Se il nemico dovesse apparire quando siete svegli non sarà molto difficile per voi trattare con esso, se solo siete sufficientemente attenti.

Voi dovete essere salvati dalle malformazioni e dal cattivo funzionamento della vostra mente. La mente è come un bambino giocoso. Le energie della mente devono essere indirizzate per diventare i canali per la trasmissione della verità. La mente deve essere riempita di Sattwa (purezza); e dovrebbe essere allenata a pensare costantemente a Dio o alla Verità.

Se volete un rapido progresso sul sentiero spirituale, controllate ogni pensiero. Una mente vacante è sempre angosciata, è la fucina del demonio. Siate riflessivi, mantenete l'attenzione sulla vostra mente, osservate ogni impulso e pensiero.

Spiritualizzate o sublimare i vostri istinti. Il pensiero cattivo è il ladro più pericoloso. Uccidete questo bandito con la spada della saggezza. Generate ogni giorno nella vostra mente nuove vibrazioni divine od onde pensiero. Rendete il vostro pensiero puro, forte, sublime e definito. Guadagnerete pace ed una immensa forza spirituale.

Ogni pensiero deve essere costruttivo e nobile. Ma i pensieri sono solo riflessi di luce. Uccidete tutti i pensieri, andate dentro la Luce delle luci. Se volete raggiungere la realizzazione del Sé, l'immaginazione e la speculazione devono fermarsi. Purificate e controllate le emozioni. Al di là della vostra vita conscia, c'è una regione molto più ampia di vita subconscia.

Tutte le abitudini originano dal piano subconscio. La vita subconscia è più potente della vostra vita ordinaria di coscienza oggettiva. Tramite la pratica dello Yoga potete modificare, controllare ed influenzare le profondità subconscie. Prendete ad esempio una cattiva abitudine; meditate sulla sua virtù opposta ogni mattina. Praticate ciò durante il giorno. La cattiva qualità svanirà presto. Meditate sulla misericordia alla mattina e praticatela durante il giorno. Presto svilupperete questa virtù.

Se i cattivi pensieri entrano nella vostra mente una volta in un mese invece che tre volte alla settimana (ricordate che pensare in modo impuro è l'inizio dell'adulterio) e se vi arrabbiate una volta al mese invece che una volta alla settimana, questo è un segno di progresso, è un segno della vostra aumentata forza di volontà, è un segno della vostra crescente forza spirituale. Siate di buon umore. Mantenete un diario del vostro progresso spirituale.

## **Autosviluppo Tramite la Cultura del Pensiero Logico**

I fenomeni "sovrafisici" che si presentano durante la pratica dello Yoga e le esperienze del praticante sui piani più sottili sono viste con sospetto e considerate come semplici magie orientali. Lo Yoga non è né fantasioso, né contiene nulla di anormale. Esso conduce allo sviluppo integrale di tutte le facoltà nell'uomo. E' una via razionale e verificata nel tempo per una più piena e benedetta vita che sarà naturalmente seguita da tutti nel mondo di domani.

Tutti i metodi dello Yoga hanno alla loro base una educazione etica ed una perfezione morale. Lo sradicamento dei vizi e lo sviluppo di certe virtù formano il primo passo sulla scala dello Yoga.

Disciplinare la vostra natura, nonché la formazione di uno stabile e puro carattere attraverso un insieme di buone abitudini e di regolari giornaliere osservanze è il prossimo passo. Su questa solida fondazione di un ben stabilito e virtuoso carattere morale è costruita la successiva struttura dello Yoga.

## **La cultura del Pensiero con il Metodo della Sostituzione**

Il metodo della sostituzione è molto semplice ed efficace nella distruzione dei cattivi pensieri. Coltivate positivi e virtuosi pensieri di misericordia, amore, purezza, perdono, integrità, generosità ed umiltà nel giardino della vostra mente.

I negativi viziosi pensieri di odio, ira, lussuria, cupidigia e orgoglio moriranno da loro stessi.

E' molto difficile distruggere i cattivi pensieri attaccandoli direttamente. Voi dovrete mettere a dura prova la vostra volontà e non sciupare inutilmente la vostra energia.

## **Metodi Spirituali per la Cultura del Pensiero**

Se pensate continuamente ad una cosa impura questa guadagna nuova forza; acquista una forza d'inerzia. Dovete allontanarla immediatamente. Se trovate difficile fare in questo modo, intrattenete pensieri contrari, pensieri di Dio. Coltivate pensieri sublimi ed elevanti. I pensieri cattivi moriranno da soli. Un pensiero nobile è un potente antidoto per controbattere un pensiero cattivo. Questo è un metodo più facile di quello illustrato precedentemente. Con la ripetizione del nome di Dio, migliaia di volte al giorno, i buoni pensieri acquistano nuova forza. Ripetendo "Aham Brahma Asmi" (Io Sono Brahman) migliaia di volte al giorno, l'idea che siete spirito (Atman) diventa sempre più forte, mentre l'idea che siete il corpo diventa sempre più debole.

Se dei pensieri cattivi entrano nella vostra mente, non usate la forza di volontà per cercare di scacciarli. Perdereste soltanto la vostra energia, mettereste soltanto a dura prova la vostra volontà. Affatichereste voi stessi. Più grande è lo sforzo che fate, sempre

di più i pensieri cattivi ritorneranno con forza raddoppiata. Essi ritorneranno anche più velocemente e diventeranno sempre più potenti. Siate indifferenti, mantenetevi tranquilli. Essi passeranno presto. Oppure sostituiteli con buoni pensieri contrari. O pensate ad una immagine di Dio, o ripetete il Mantra vigorosamente. Oppure pregate.

## **L'Importanza della Cultura del Pensiero**

La cultura del pensiero è un soggetto vitale. Solo poche persone conoscono questa arte o scienza. Anche le cosiddette persone colte sono inconsapevoli di questa educazione fondamentale.

Tutte sono vittime del pensare a caso. Ogni sorta di pensieri slegati, di diverso tipo vanno e vengono nella fattoria mentale. Non c'è né ritmo né ragionamento. Non c'è né armonia, né disciplina. E' tutto in uno stato di totale caos e confusione. Non c'è alcuna chiarezza di idee.

Voi non potete pensare ad un unico soggetto anche per due minuti in una ordinata e sistematica maniera. Non avete comprensione delle leggi del pensiero e delle leggi del piano mentale

Dentro c'è un perfetto serraglio. Ogni tipo di pensieri sensuali lottano tra di loro per entrare nella mente di una persona attratta dai sensi e guadagnare la parte più importante. L'occhio si sforza di sostenere i suoi pensieri; vuole avere una completa visione. L'orecchio vuole ascoltare solo bassi pensieri, pensieri di lussuria, odio, gelosia e paura. Molti non possono concepire un singolo sublime divino pensiero nemmeno per un secondo. Le loro menti sono così frammentate che l'energia mentale corre sempre nei vecchi solchi dei sensi.

## **La Battaglia dei Pensieri**

All'inizio della cultura del pensiero, c'è sempre una lotta interiore tra pensieri puri ed impuri. I pensieri impuri cercano di entrare nella fabbrica mentale continuamente. Essi affermano: "O piccolo uomo, tu all'inizio mi hai dato rifugio, mi hai dato il benvenuto, mi hai dato un cordiale ben arrivato. Ho ogni diritto di rimanere nei bassifondi della tua mente, nella tua mente istintiva e passionale. Perché sei crudele con me? Io ti do soltanto una spinta o uno stimolo per andare al ristorante o all'hotel, al cinema o al teatro, alla sala da ballo o al bar. Tu puoi avere una varietà di divertimenti solo tramite me, perché sei così ingrato con me ora? Io resisterò, persisterò e mi ripresenterò di nuovo. Fai quello che vuoi; tu sei debole a causa delle vecchie abitudini. Tu non hai la forza di resistere". Ma alla fine solo i puri pensieri conquisteranno la vittoria. Sattwa ha un potere più grande di Rajas e Tamas. Il positivo supera sempre il negativo.

## **Buoni Pensieri – La Prima Perfezione**

Il pensiero è un buon servo; è uno strumento. Voi dovete utilizzarlo propriamente ed accortamente. Il primo requisito per la felicità è il controllo sui pensieri.

I vostri pensieri sono impressi sulla vostra faccia. Il pensiero è un ponte che connette l'umano con il Divino. Il vostro corpo, i vostri affari, la vostra casa – sono solo idee dentro la vostra mente. Il pensiero è una forza dinamica. Un buon pensiero è la prima perfezione. Il pensiero è la vera ricchezza.

## **Coltivate i Pensieri e Diventate un Buddha**

Allontanate dalla vostra mente tutti i pensieri non necessari inutili e sgradevoli . I pensieri inutili impediscono la vostra crescita spirituale; i pensieri sgradevoli sono blocchi che ostacolano l'avanzamento spirituale. Voi siete lontani da Dio quando concepite pensieri inutili; sostituiteli con pensieri di Dio.

Concepите solo pensieri che sono utili e di aiuto. Pensieri utili sono pietre che servono per avanzare nel progresso e nella crescita spirituale. Non permettete alla mente di correre nei vecchi sentieri e di avere i suoi propri modi ed abitudini; osservatela attentamente.

Voi dovete sradicare, tramite l'introspezione, ogni tipo di bassi pensieri, pensieri inutili, indegni, impuri, pensieri di gelosia e tutti i pensieri sessuali, di odio e di egoismo. Dovete annullare tutti i pensieri distruttivi di disarmonia e di discordia. Dovete sempre sviluppare pensieri puri, buoni, amorevoli, sublimi e divini. Ogni pensiero dovrebbe essere di natura costruttiva; dovrebbe essere forte, positivo e definito.

L'immagine mentale dovrebbe essere un pensiero molto chiaro e ben definito; deve portare pace e consolazione agli altri. Non dovrebbe portare nemmeno la più piccola pena o infelicità a nessuno. Allora voi siete un'anima benedetta su questa terra; siete un grande potere su questa terra. Potete aiutare molti e risanare migliaia, spiritualizzare ed elevare un gran numero di persone come fecero Gesù e Buddha.

Proprio come fate crescere gelsomini, rose e gigli in un giardino, così anche voi dovrete coltivare i fiori di pensieri pieni di pace, di amore, misericordia, gentilezza e purezza nel vasto giardino della vostra anima. Tramite l'introspezione dovrete innaffiare questo giardino della vostra mente e con la meditazione ed il pensare sublime dovrete rimuovere le erbacce dei pensieri inutili e discordanti.

## **Evitate i Pensieri sui Difetti di un'Altra Persona**

La natura della mente è tale che diventa quello a cui essa pensa intensamente. Così, se pensate ai vizi e ai difetti di un'altra persona, la vostra mente sarà caricata con questi vizi e difetti almeno per tutto il tempo in cui ci penserete.

Colui che conosce questa legge psicologica non indugerà mai nel censurare gli altri o nel cercare i difetti nella condotta degli altri, al contrario vedrà negli altri solo il buono, e li loderà sempre. Questa pratica permette all'individuo di crescere in concentrazione, Yoga e spiritualità.

## **L'Ultimo Pensiero Determina la Nascita Successiva**

L'ultimo pensiero di una persona governa il suo futuro destino. L'ultimo pensiero di una persona determina la sua nascita futura. Il Signore Krishna dice nella Bhagavad Gita: "Chiunque alla fine abbandonando il corpo, pensando a qualsiasi essere, a quell'essere soltanto egli va, Oh Kaunteya, a causa del suo costante pensiero di quell'essere". (B.G. VIII.6)

Ajamila perse la sua pia condotta e condusse una vita detestabile. Egli cadde nelle oscure profondità di avventure peccaminose e divenne un ladro ed un rapinatore. Divenne schiavo di una donna di malaffare e successivamente il padre di dieci figli, l'ultimo dei quali fu chiamato Narayana.

Quando stava per morire egli era assorbito nei pensieri del suo ultimo figlio. Tre spaventosi messaggeri del dio della morte avanzarono verso di lui. Ajamila urlò con grande paura il nome del suo ultimo figlio Narayana.

Alla semplice menzione del nome Narayana gli attendenti del Signore Hari arrivarono velocemente ed impedirono il passaggio dei messaggeri della morte e portarono Ajamila nel Vaikunta, il mondo del Signore Vishnu.

Il Signore Krishna dice nella Gita: “Chiunque costantemente pensa a Me intensamente e con una mente concentrata, da un tale stabile Yogi lo sono facilmente raggiungibile; ed avendo egli così raggiunto Me ed essendosi immerso in Me, egli non nasce più di nuovo in questo mondo transitorio di miseria e dolore. Oh Arjuna! Tutti i mondi creati da Brahma sono limitati nel tempo ed hanno il loro momento di dissoluzione raggiungendo Me. Quindi, in ogni momento medita su di Me, il Supremo Vasudeva, con mente ed intelletto fissi su di Me. Senza dubbio tu raggiungerai Me”. (B.G. VIII 14.15.16)

La costante pratica di fissare la mente sul Signore, sebbene un uomo sia impegnato in attività mondane, lo renderà capace di pensare intuitivamente ed automaticamente al Signore anche al tempo della sua morte. Il Signore dice: “ Con la mente così impegnata nello Yoga della pratica costante, non sviato da qualsiasi altro ostacolo, uno raggiunge il Supremo Purusha dalla risplendente gloria.”

Il Signore dice ancora: “Al tempo della morte colui che pensa al mio vero Essere come il supremo Signore Sri Krishna o Narayana, lascia il corpo ed in verità raggiunge il Mio Essere. Non dubitare di questo! In qualsiasi forma un uomo pensa a Me al tempo della morte, quella forma egli raggiunge, quella forma di nuovo essendo il risultato dell’aver nutrito quel pensiero in un solco particolare e con la costante meditazione sullo stesso”.

Il Signore dice ulteriormente: “Colui che, inoltre, stabilisce la sua mente su di Me, anche al tempo della dipartita, e che è in quel divino stato di rinuncia ad ogni cosa e dimora in Brahman o nello stato brahmico, è libero da ogni illusione”.

L’ultimo pensiero di un uomo licenzioso sarà quello della sua donna, L’ultimo pensiero di un inveterato ubriacone sarà quello del suo liquore preferito. L’ultimo pensiero di un avido usuraio sarà quello del suo denaro. L’ultimo pensiero di un combattente sarà quello di sparare al suo nemico. L’ultimo pensiero di una madre che è intensamente attaccata al suo unico figlio sarà soltanto quello di suo figlio.

Raja Bharata allevò un cerbiatto per compassione e divenne molto attaccato ad esso. Il suo ultimo pensiero fu quello di quel cerbiatto. Di conseguenza egli dovette rinascere come un cerbiatto, ma poiché era un’anima avanzata gli rimase la memoria della sua ultima rinascita.

L’ultimo pensiero di una persona sarà il pensiero di Dio soltanto, se quella persona ha disciplinato la sua mente durante tutta la sua vita ed ha cercato di fissarla sul Signore tramite una pratica costante. Ciò non può avvenire con una pratica di un giorno o due o di una settimana o di un mese; è necessario uno sforzo e una ricerca lunga una vita.

L’ultimo pensiero determina la nascita successiva. L’ultimo prominente pensiero della propria vita occupa la mente al tempo della morte. L’idea predominante al tempo della morte è quello che nella vita normale ha occupato di più la nostra attenzione. L’ultimo pensiero determina la natura del carattere del corpo che viene raggiunto successivamente. Come un uomo pensa così egli diventerà.

## La Base del Pensiero Sattwico

La vasta maggioranza delle persone vuole sempre qualcosa di concreto a cui attaccarsi, qualcosa attorno a cui mettere le loro idee, qualcosa che sarà il centro di tutte le forme pensiero nella loro mente. Questa è la vera natura della mente. Una base di pensiero è necessaria per fissare la mente.

Abbiate una base di pensiero Sattwica come base mentale. La mente assume la forma di qualsiasi oggetto a cui essa intensamente pensa. Se pensa ad un'arancia assume la forma di un'arancia. Se pensa al Signore Krishna con il flauto in mano, prende la forma del Signore Krishna. Dovete allenare la mente adeguatamente e darle adatto cibo Sattwico da assimilare.

Voi dovete avere una base Sattwica di pensiero che vi possa portare alla salvezza. Se siete un devoto del Signore Krishna, abbiate una base di pensiero della Sua immagine, la ripetizione del Suo famoso Mantra "Om Namō Bhagavate Vasudevaya", e delle Sue qualità (qualità di forma e senza forma). Un vedantino (adoratore del senza forma) dovrebbe avere una base di pensiero di "OM" e del suo significato (Infinito Oceano di Luce, Satchidananda, Paripurna Atma). Lavorate nel mondo, e nel momento in cui la mente è libera, cominciate a pensare alla base del pensiero – sia che la base sia Saguna (con forma) o sia Nirguna (senza forma), in accordo al gusto, al temperamento ed alla capacità della vostra sadhana. Pensando costantemente, si formerà un abito nella mente e, senza alcuno sforzo, la mente correrà verso quella base di pensiero.

E' un peccato che la vasta maggioranza delle persone non abbia alcun ideale, nessun programma di vita e nessuna base di pensiero Sattwico. Esse sono tutte destinate al fallimento. La base di pensiero di una giovane donna sposata è generalmente passionale. La base di pensiero di una madre anziana è di affetto verso i suoi figli e nipoti. La base di pensiero della vasta maggioranza di persone è di odio e gelosia. Anche le cosiddette persone colte con molte qualificazioni universitarie, e con una conoscenza che è solo scarto quando comparata con la conoscenza spirituale, non hanno nessun ideale, nessun programma di vita e nessuna base di pensiero.

Una persona dalla mente mondana è preda di pensieri sessuali, di odio, di ira e di vendetta. Questi due tipi di pensieri prendono possesso della sua mente ed egli diventa uno schiavo di questi due tipi di pensiero. Egli non sa come distogliere la sua mente e fissarla su altri buoni, nobili pensieri. Non conosce le leggi del pensiero. E' completamente inconsapevole della natura e del modo di lavorare della mente. La sua posizione è veramente deplorabile malgrado i suoi possedimenti terreni e la conoscenza libraria ottenuta nelle università. Viveka (discriminazione) non si è risvegliata in lui. Egli non ha fede nei santi, nelle scritture ed in Dio. Non è capace di resistere ad un cattivo desiderio, ad una tentazione a causa della sua debole volontà. Il solo potente rimedio per rimuovere questa intossicazione, fascino e delusione mondana è un costante satsanga o associazione con sadhu, sannyasi e mahatma.

Dopo il ritiro in pensione ognuno dovrebbe avere una buona base di pensiero e dovrebbe utilizzare il suo tempo in studi filosofici e contemplazione divina. Vecchie abitudini di pensieri slegati dovrebbero essere rimpiazzate dalla coltivazione di nuove abitudini di nuovi pensieri. Inizialmente verrà formata una tendenza a pensare buoni pensieri. Continuando la pratica, si svilupperà un positivo e chiaro modo di avere pensieri utili e virtuosi. Dovrete sforzarvi molto duramente.

Le vecchie abitudini cercheranno di ritornare continuamente. Finché non siete fermamente stabiliti nell'abitudine di pensare solo buoni pensieri, dovrete riempire la vostra mente, continuamente, con pensieri Sattwici, divini pensieri, pensieri della Gita, del

Signore Krishna, Rama, delle Upanishad ecc. Ora nuovi solchi e strade si formeranno nella vostra mente. Proprio come l'ago di un grammofono produce un piccolo solco nel disco, il pensiero Sattwico taglierà nuovi buoni solchi nella mente e nel cervello. Si formeranno nuovi buoni samskara.

Avrete concentrazione senza grande sforzo. Colui che ha controllato la sua mente osserva il suo proprio Sé con l'aiuto del suo puro intelletto, l'immortale eterno Brahman che è più sottile del più sottile, che è la personificazione di beatitudine, pace e saggezza. E' il contatto dei sensi con gli oggetti dei sensi che dà luogo alla percezione mentale. Ma se i sensi sono ritirati e la mente è fermata, si arriva ad uno stadio dove non c'è alcun contatto della mente con gli oggetti dei sensi.

E' lo stato di beatitudine e pura coscienza o Nirvikalpa Samadhi che brucia tutti i samskara che danno luogo a nascita e morte. Attaccamento è morte. Voi siete attaccati al corpo, azione, moglie, figli, proprietà, casa, luogo ed oggetti che vi procurano piacere. Ovunque c'è attaccamento, là c'è ira, paura e vasana. L'attaccamento porta alla schiavitù. Se volete raggiungere la realizzazione di Dio, dovete superare ogni tipo di attaccamento.

Il primo passo nel distacco è quello di essere distaccati dal corpo con cui vi sentite così tanto identificati.

## **La Pura Coscienza e la Libertà di Pensiero**

Attraverso una costante ed intensa pratica di Yoga e Jnana sadhana, voi potete diventare libero da pensiero, senza onde-pensiero. Lo Yogi senza onde aiuta il mondo più dell'uomo che sta sul palco per parlare. La gente ordinaria può difficilmente afferrare questo concetto. Quando siete senza onde (liberi da pensieri), voi attualmente permeate e pervadete ogni atomo dell'universo, purificate ed elevate il mondo intero.

Nomi di Jnani senza onde, come Jadhya Barata e Vamadeva sono ricordati anche ora. Essi non hanno mai pubblicato libri, non hanno mai fatto discepoli. Ma tuttavia quale enorme influenza hanno prodotto questi jnani senza onde sulle menti della gente!

Voi potete raggiungere Jnana solo se siete liberi da desideri sensuali e da stati mentali immorali. La separazione del corpo dagli oggetti dei sensi e la separazione della mente da stati immorali, sono necessari per il raggiungimento di Jnana. Allora soltanto la luce divina discenderà. Proprio come una capanna è ripulita dagli avanzi delle bestie ed il giardino da tutte le erbacce per poter ricevere il viceré, così il palazzo mentale dovrebbe essere ripulito da tutti i vizi, desideri e stati immorali per la ricezione del Santo Brahman, il Viceré dei viceré.

Quando un desiderio sorge nella mente, un individuo mondano gli dà il benvenuto e cerca di esaudirlo; ma un aspirante rinuncia ad esso immediatamente tramite Viveka. Persone sagge considerano anche una scintilla di desiderio come un gran male. Quindi esse non coltivano nessun tipo di desiderio. Esse si diletteranno sempre soltanto nell'Atman.

Con il pensare inizia il processo della creazione. Pensare significa esternalizzazione o oggettificazione. Pensare significa differenziazione, qualità e molteplicità. Pensare è il Samsara. Pensare produce l'identificazione con il corpo; causa affermazione di 'io' e di 'mio'. Pensare produce il tempo e lo spazio. Fermate questo pensare tramite Vairagya ed Abhyasa ed immergetevi nella pura coscienza. Dove non c'è alcun pensare o Sankalpa, là c'è Jivanmukti o Liberazione.

## DAL PENSIERO ALLA TRASCENDENZA DEL PENSIERO

### Pensieri e Vita

L'uomo pensa agli oggetti dei sensi e rimane attaccato ad essi. Egli pensa che i frutti sono molto buoni per il corpo e si sforza di possederli. Poi, attualmente li possiede e ne usufruisce. Egli ora si attacca ai frutti, sviluppa un'abitudine di prendere i frutti e quando non riesce ad ottenerli ogni giorno, prova dolore.

Dal pensare viene l'attaccamento; dall'attaccamento nasce il desiderio; dal desiderio deriva l'ira, l'ira sorge quando il desiderio è frustrato da una causa o da un'altra; dall'ira viene la delusione; dalla delusione l'indebolimento della memoria, dall'esaurimento della memoria la perdita dell'intelletto; con la perdita dell'intelletto l'uomo è totalmente rovinato. Se volete ottenere durevole pace non pensate agli oggetti, ma pensate sempre all'immortale beato Atman soltanto.

I desideri per loro stessi non portano danno. Essi sono eccitati dal potere del pensiero. Solo allora producono molto danno. L'uomo pensa o medita sugli oggetti dei sensi; immagina che otterrà una grande quantità di piacere da essi. Questa immaginazione eccita i desideri. Questo potere di immaginazione coopera con i desideri; allora i desideri sono rinvigoriti e vivificati. Essi attaccano veementemente l'anima illusa.

### Pensieri e Carattere

L'uomo non è una creatura delle circostanze. I suoi pensieri sono gli architetti delle sue circostanze. Un uomo di carattere costruisce la sua vita al di là delle circostanze. Egli persevera stabilmente e lavora assiduamente, non guarda indietro, marcia avanti con coraggio.

Egli non è spaventato dagli ostacoli. Egli non è mai impaziente, non è mai deluso e scoraggiato. E' pieno di vigore, di energia, di forza e di vitalità. E' sempre pieno di zelo e di entusiasmo.

I pensieri sono i mattoni con i quali viene costruito il carattere. Il carattere non è nato, è formato. Occorre determinazione per costruire un definito carattere nella vita. Questo deve essere conseguito con un persistente sforzo.

Costruite il vostro carattere, potete modellare la vostra vita. Carattere è potere, è influenza; vi procura degli amici. Attira appoggio e sostegno. Crea amicizie e capitali. Apre una sicura e facile via alla ricchezza, all'onore, al successo ed alla felicità.

Il carattere è il fattore determinante nella vittoria e nella sconfitta, nel successo e nel fallimento ed in tutti gli avvenimenti della vita. Un uomo dal buon carattere gode la vita qui e nell'al di là.

Piccoli atti gentili, piccole cortesie, piccole considerazioni, un po' di benevolenza abitualmente praticate nei vostri rapporti sociali, danno un grande fascino al vostro carattere piuttosto che importanti conferenze dalla tribuna, discorsi, orazioni ed esibizioni di talento.

Un forte carattere si forma con un forte e nobile pensare. Un buon carattere è il frutto di uno sforzo personale; è il risultato del proprio sforzarsi.

Non è la ricchezza, né il potere, né è la semplice intelligenza che governano il mondo. E' il carattere morale associato con l'eccellenza morale che realmente governa l'intero universo.



Nulla in questo mondo – ricchezza, nome, fama, vittoria – è più degno di un fico secco o di un mucchio di paglia, senza il carattere. Il carattere deve stare dietro e sotto ad ogni cosa; e, il carattere, è costruito dai vostri pensieri.

## **Pensieri e Parole**

C'è del potere in ogni parola che viene detta. Ci sono due tipi di pensieri (o Vritti) cioè Shakti Vritti e Laskshana Vritti (positivi e negativi).

Fate attenzione al potere nelle parole. Se qualcuno chiama un altro “sala” o “pazzo” costui va immediatamente in uno stato di ira e ne segue una discussione. Se vi indirizzate ad un altro come “Bhagavan” o “Maharaji” egli è immensamente compiaciuto.

## **Pensieri ed Azioni**

I pensieri sono semi dormienti di azioni. Gli atti della mente e non quelli del corpo sono le vere azioni. Sono le azioni della mente che in verità sono chiamate “karmas”.

Pensieri ed atti sono interdipendenti. Non c'è una cosa tale come una mente separata dal pensiero. I pensieri costituiscono la mente.

Le parole non sono niente altro che l'espressione esterna dei pensieri che altrimenti non sono percettibili. Le azioni sono causate dai sentimenti di desiderio ed aversione (simpatie ed antipatie). Questi sentimenti sono causati dal fatto che voi attribuite una natura piacevole o dolorosa agli oggetti. Il pensiero è finito. E' inadeguato ad esprimere anche processi temporali, per non parlare dell'Assoluto che è inesprimibile. Il corpo con i suoi organi non è altro che la mente.

## **Pensieri, Pace e Forza**

Minori i desideri, minori i pensieri. Diventate assolutamente senza desideri. La ruota della mente si fermerà totalmente. Se riducete le vostre necessità, se non cercate di esaudire i vostri desideri, se cercate di sradicare i vostri desideri uno per uno, i vostri pensieri diminuiranno in frequenza ed in grandezza. Anche il numero di pensieri al minuto diminuirà.

Minori pensieri, più grande la pace. Ricordate sempre questo. Un uomo ricco che è impegnato in speculazioni in una grande città e che ha un gran numero di pensieri, ha una mente irrequieta malgrado tutti i suoi comfort, mentre un sadhu che vive in una grotta sull'Himalaya e che sta praticando il controllo del pensiero è molto felice malgrado la sua povertà.

Minori i pensieri, più grande è la forza mentale e la concentrazione. Supponete che il numero medio di pensieri che passa attraverso il vostro cervello in un'ora è cento; se riuscite a ridurli a novanta, con la costante pratica della concentrazione e della meditazione, voi avete guadagnato il dieci per cento del potere di concentrazione della mente.

Ogni pensiero che viene ridotto aggiunge forza e pace alla mente. La riduzione anche di un solo pensiero darà più forza mentale e pace alla mente. Voi non sarete capaci all'inizio di sentire questo, poiché non possedete un intelletto sottile, ma c'è un termometro spirituale all'interno per registrare la riduzione anche di un singolo pensiero. Se riducete un pensiero, la forza mentale che avete guadagnato con questa riduzione, vi aiuterà a eliminare facilmente il pensiero successivo.

## **Pensiero, Energia e Pensieri Sacri**

Il pensiero è una manifestazione dell'essere più sottile che non l'etere o l'energia. Voi pensate perché condividete il pensiero universale.

Il pensiero è sia una forza che un movimento. Il pensiero è dinamico, si muove, decide il futuro. Come voi pensate, così diventate. Il pensiero vi fa un santo o un peccatore. Il pensiero può modellare un uomo. Pensate che siete Brahman e Brahman diventerete.

I pensieri sacri generano e sostengono divini pensieri. I pensieri di odio interferiscono con l'armonia interiore del cuore. Ogni pensiero inutile è uno spreco di energia. I pensieri inutili sono ostacoli alla crescita spirituale. Ogni pensiero deve avere uno scopo ben definito.

Pensieri negativi e cattivi non possono superare le paure. La pazienza supera l'ira e l'irritabilità. L'amore supera l'odio, la purezza supera la lussuria. La mente non è fatta giorno per giorno; in ogni minuto essa cambia colore e forma.

### **Pensieri che Accecano**

Attraverso il suo potere di differenziazione la mente genera questo universo. L'espansione dei pensieri della mente verso oggetti dei sensi è la schiavitù.

L'abbandono di questi pensieri costituisce la liberazione. La mente crea all'inizio un attaccamento per il corpo e gli oggetti dei sensi e acceca l'uomo tramite questo attaccamento. L'attaccamento è dovuto alla forza di Rajas.

Sattwa conduce al non attaccamento ed infonde nella mente discriminazione e rinuncia.

E' la mente Rajasica che causa le idee di 'io' e 'mio' e le differenze di corpo, casta, credo, colore, ordine di vita ecc.

Il velenoso albero dell'illusione di Maya cresce sempre più vigoroso dal seme delle modificazioni della mente o dei pensieri sparsi nel suolo dei molteplici godimenti del mondo.

### **Dai Puri Pensieri all'Esperienza Trascendentale**

I pensieri sono di due tipi: pensieri puri e pensieri impuri. Il desiderio di fare azioni virtuose, japa, meditazione, studio di libri religiosi ecc. è pensiero puro. Un desiderio di andare al cinema, di danneggiare altri e di cercare relazioni tra i sessi è un pensiero impuro.

I pensieri impuri dovrebbero essere distrutti dall'aumento dei pensieri puri, ed alla fine, anche i pensieri puri dovrebbero essere abbandonati.

I pensieri prendono forza dalla ripetizione dei godimenti dei sensi. I godimenti dei sensi infatti lasciano sulla mente delle impressioni sottili.

La vera essenza della mente (Swarupa) è soltanto Sattwa. Rajas e Tamas si uniscono incidentalmente a Sattwa. Essi possono essere rimossi tramite la sadhana o le pratiche purificatorie come Tapas, servizio altruistico, japa, adorazione ecc. Se sviluppate divine qualità, Rajas e Tamas periranno. Poi la mente sarà pura, sottile, stabile e concentrata. Allora si fonderà nel sottile, invisibile, omogeneo Brahman. Si mescolerà poi con Brahman proprio come il latte si mescola con il latte, l'acqua con l'acqua e l'olio con l'olio. Ne risulterà il Nirvikalpa Samadhi.

## **Metodo del RajaYoga per la Trascendenza del Pensiero**

Sostituite puri pensieri ai pensieri impuri. Questo metodo di sostituzione distruggerà tutti i pensieri cattivi. Questo è un metodo molto semplice, è un metodo del Raja Yoga.

Il metodo di scacciare i pensieri con la forza di volontà è molto faticoso. Non è adatto per la gente ordinaria. Richiede un'enorme forza di volontà e grande forza spirituale.

Alla fine dovete sollevarvi sopra i pensieri puri e raggiungere il supremo stato di assenza di pensiero. Solo allora potete riposare nella vostra propria Essenza. Allora soltanto Brahman vi sarà rivelato come l'Amalaka, il frutto nel palmo della vostra mano.

## **Tecnica Vedantica per la Trascendenza del Pensiero**

Quando ogni tipo di inutili pensieri ed emozioni vi disturbano molto, siate indifferenti (Udasina). Dite a voi stessi: "Chi sono io"? Sentite: "Io non sono la mente. Io sono l'Atman, l'Onnipervadente Spirito, Satchidananda. Come possono le emozioni influenzarmi? Io sono inattaccabile, io sono Sakshi il testimone di queste emozioni. Niente più disturbarmi". Quando ripetete queste suggestioni di Vichara (riflessioni vedantiche), i pensieri e le emozioni moriranno da soli.

Questo è il metodo Jnana per eliminare pensieri ed emozioni e lo struggimento della mente.

Quando un qualsiasi pensiero sorge nella mente, indagate: "Perché questa modificazione (Vritti) è sorta? A chi si riferisce? Chi sono io?" Tutti i pensieri alla fine moriranno. Tutte le attività mentali cesseranno. La mente si rivolgerà all'interno, essa riposerà nell'Atman. Questa è la sadhana vedantica. Voi dovete persistere costantemente in questa sadhana.

Qualsiasi pensiero estraneo sorga, l'unico pensiero: "Chi sono io?" distruggerà tutti gli altri pensieri di natura mondana; quel pensiero morirà da solo. L'ego svanirà. Quello che resta è l'Atman. Questo deve essere conosciuto.

## **IL POTERE DEL PENSIERO PER UNA NUOVA CIVILIZZAZIONE**

### **Pensieri Puri - Il loro Impatto sul Mondo**

Gli psicologi e gli occultisti occidentali sottolineano con forza e grande enfasi la purezza dei pensieri. La cultura del pensiero è una scienza esatta. Uno dovrebbe coltivare il giusto modo di pensare e dovrebbe scacciare ogni tipo di pensieri vani e mondani.

Colui che concepisce cattivi pensieri causa grave danno a se stesso ed al mondo in generale. Egli inquina il mondo del pensiero. I suoi cattivi pensieri entrano nelle menti di altri che vivono a grandi distanze, perché il pensiero si muove con una enorme, luminosa velocità.

I cattivi pensieri sono le cause dirette di ogni tipo di malattia. Tutte le malattie prendono la loro origine inizialmente da un pensiero impuro. Colui che concepisce buoni, sublimi e divini pensieri fa un immenso bene a se stesso ed anche al mondo. Egli può irradiare gioia, speranza, consolazione e pace ai suoi amici che vivono distanti da lui.

## **Il Potere del Pensiero per la Prosperità del Mondo**

Karma è azione ed indica anche la legge di causa ed effetto. Tutti i regni al di sotto del regno umano sono “senza-mente”. Quindi essi non possono generare pensieri. Inoltre essi non hanno alcuna idea di giusto e sbagliato, di quello che può essere fatto e di quello che non deve essere fatto, così essi non possono generare karma.

I pensieri sono cose solide, più solide di un pezzo di zucchero candito. Essi hanno un'enorme forza o potere. Utilizzate questo potere del pensiero con grande attenzione. Esso può esservi molto utile in molte situazioni. Ma non utilizzate malamente questo potere a caso. Se voi ne fate cattivo uso potete avere una rapida caduta od una terribile reazione. Utilizzatelo per aiutare gli altri.

## **Il Potere del Pensiero per la Coltivazione di Coraggio e Amore**

Distruggete totalmente i pensieri di paura, odio, passione, i pensieri egoistici e gli altri torbidi negativi pensieri. Tutti questi cattivi pensieri inducono debolezza, malattie, disarmonia, depressione e disperazione.

Coltivate positivi pensieri come misericordia, coraggio, amore e purezza. I pensieri negativi moriranno da soli. Provate questo e sentite la vostra forza; i puri pensieri infonderanno in voi una nuova esaltante vitalità.

Pensieri divini e sublimi producono un'enorme influenza sulla mente e cacciano i cattivi pensieri cambiando la sostanza mentale. Coltivando divini pensieri la mente è totalmente caricata di luce.

## **Il Potere del Pensiero per una Vita Ideale**

Ospitate nobili pensieri; il vostro carattere ne sarà esaltato, la vostra vita diventerà nobile ed ideale.

Differenti persone hanno diverse basi mentali. La gente varia nella sua capacità mentale ed intellettuale, nell'atteggiamento fisico e nella forza mentale nell'operare nelle cose. Quindi ognuno di voi dovrebbe avere un ideale che è adatto al vostro temperamento, alla vostra capacità e lo dovrebbe realizzare con grande entusiasmo ed un'azione dinamica.

L'ideale di una persona non sarà adatto ad un'altra. Se uno adotta un ideale che non può realizzare, un ideale che è oltre la sua conquista e la sua capacità, diverrà deluso. Egli abbandonerà il suo sforzo e diventerà Tamasico.

Voi dovrete avere il vostro proprio ideale. Potete realizzarlo in questo momento o dopo dieci anni con passi esitanti dopo dieci anni. Questo non importa molto. Ognuno dovrebbe sforzarsi, al meglio del proprio livello, e vivere per raggiungere questo ideale. Tutta la vostra energia, la forza nervosa e la volontà devono essere messe nella realizzazione dell'ideale. Voi potete abbozzare il vostro proprio ideale in accordo al vostro proprio standard. Se non siete capaci di fare questo, sceglietevi una guida ed essa sceglierà per voi l'ideale che è adatto alla vostra capacità ed al vostro standard.

Uno non dovrebbe trattare con sufficienza un uomo che ha un basso ideale. Egli potrebbe essere un'anima-bambina che proprio ora sta muovendosi lentamente sul suo sentiero morale o spirituale. Il vostro compito è di aiutarlo in tutti i modi possibili nella realizzazione o nel raggiungimento del suo ideale. Dovreste dargli ogni tipo di incoraggiamento nel suo sincero sforzo per vivere per il suo più alto ideale.

E' altamente deplorabile notare che la vasta maggioranza delle persone non ha affatto un ideale. Anche persone educate non coltivano alcun ideale. Esse conducono una vita senza scopo e quindi sono indirizzate qua e là come foglie al vento. Esse non fanno alcun progresso nella vita. Non è una situazione molto triste? Veramente è una situazione dolorosa! E' molto difficile ottenere una nascita umana e tuttavia le persone non realizzano l'importanza di scegliere un ideale e di vivere per quell'ideale.

L'idea di "mangia bevi e sii felice" è adottata dagli epicurei, dai gaudenti e dalla gente ricca. Questa scuola di pensiero ha innumerevoli seguaci ed il numero aumenta sempre di più giornalmente. Questo è l'ideale di Virochana; questo è l'ideale degli Asura e dei Rakshasa (demoni). Questo ideale porta l'uomo nelle oscure regioni della miseria e del dolore.

Benedetto è quell'uomo che eleva i suoi pensieri, si sceglie un ideale e si sforza duramente per vivere per raggiungere il suo proprio ideale, perché egli presto raggiungerà la coscienza di Dio.

## **L'Energia Pensiero per il Servizio ed il Progresso Spirituale**

Come l'energia viene sciupata nelle chiacchiere e nei pettegolezzi, così anche l'energia viene sciupata intrattenendo inutili pensieri.

Quindi non dovrete sciupare neppure un singolo pensiero. Non sciupate neanche un briciolo di energia nel pensare inutilmente.

Conservate tutta l'energia mentale, utilizzatela per più alti scopi spirituali, nella contemplazione divina, Brahma-Cintana e Brahma-Vichara. Conservate tutta l'energia pensiero ed utilizzatela per la meditazione e l'utile servizio all'umanità.

Togliete dalla vostra mente tutti i pensieri non necessari, inutili e sgradevoli. I pensieri inutili impediscono la vostra crescita spirituale; i pensieri odiosi sono ostacoli che impediscono il vostro avanzamento spirituale. Voi siete lontani da Dio quando concepite pensieri inutili. Sostituiteli con pensieri di Dio. Pensate solo pensieri che sono utili e di aiuto. I pensieri utili sono pietre che costruiscono la vostra crescita spirituale ed il vostro progresso. Non permettete alla mente di correre nei vecchi solchi ed avere i propri modi ed abitudini. Siate attentamente vigili.

## **Aiutate il Mondo con i Buoni Pensieri**

Il simile attira il simile. Se concepite un cattivo pensiero, quel pensiero attira ogni tipo di cattivi pensieri da altra gente. E voi passate questi pensieri anche ad altri.

Il pensiero si muove; il pensiero è una dinamica forza vivente. Il pensiero è una entità. Se permettete alla vostra mente di dimorare su un sublime pensiero questo pensiero attirerà buoni pensieri da altri.

Voi passerete questo buon pensiero ad altri. Coltivando cattivi pensieri inquinate il mondo.

## **Il Potere del Pensiero e la Condizione di una Nuova civilizzazione**

Il pensiero fa l'uomo e l'uomo fa la civiltà. C'è una potente forza pensiero dietro ogni grande evento nella vita e nella storia del mondo. Dietro tutte le scoperte e le invenzioni,

dietro tutte le religioni e le filosofie, dietro ogni strumento che può salvare o distruggere la vita, c'è un pensiero.

Il pensiero è espresso in parole ed eseguito in azioni. La parola è l'espressione del pensiero e l'azione è il risultato finale, da cui il detto: "Come pensate così diventate".

## **Come Costruire una Nuova Civiltà?**

Come costruire una civiltà che possa assicurare la pace del genere umano, la prosperità della società, la salvezza dell'individuo?

Generando una forza pensiero che costantemente risulti per l'uomo in pace di mente, che instilli nel suo cuore virtù divine di compassione, servizio al suo prossimo, amore in Dio e di un intenso desiderio di realizzarlo. Se una frazione della ricchezza e del tempo speso nell'esecuzione di inutili e distruttive attività viene dedicato alla creazione di un buon pensiero, allora ci sarà una nuova civiltà proprio ora.

Cattivi pensieri sciupano la vostra ricchezza, distruggono i vostri vicini, inquinano l'atmosfera del mondo intero e generano paura, odio e sospetto nel vostro cuore. La mente è squilibrata ed il corpo è soggetto alle malattie. Fermate questo andamento!

Promuovete la ricerca nella spiritualità, nella religione ed in tutte le buone cose della vita. Sostenete i filosofi ed i santi – i veri benefattori del genere umano. Incoraggiateli nei loro studi di religione, ricerche nell'antica letteratura spirituale e nella proiezione di grandi forze pensiero per il bene dell'umanità. Bandite tutta la letteratura che inquina i pensieri dei giovani. Inondate le menti dei giovani con pensieri, idee ed ideali elevati.

*OM SHANTI SHANTI SHANTI!*