

SAGGEZZA DI SIVANANDA

di

Swami Sivananda



Assisi - Ottobre 2005

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

Prima Edizione Italiana: 2005

Traduzione Italiana di:
"SANCHAYANA"
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.sivanandaonline.org

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
Tipolitografia Properzio

INTRODUZIONE

Questo libretto è la traduzione di una raccolta di conferenze e discorsi di Swami Sivananda tenuti in varie occasioni durante i suoi incontri con gruppi di devoti che venivano ad incontrarlo allo Sivananda Ashram.

Gurudev, sempre pronto ad aiutare praticamente i suoi devoti, riprendeva gli argomenti più importanti che sono parte fondamentale della Sadhana e li riproponeva instancabilmente. Il suo più grande interesse era l'avanzamento e lo sviluppo spirituale dei suoi figli e non era mai stanco nel proporre i suoi insegnamenti.

Qui vengono brevemente trattati la mente, l'ira, l'ego, il desiderio, l'ideale, la fede, i tre Guna e la Madre Divina. Sono argomenti che il ricercatore spirituale deve poter maneggiare con sicurezza per procedere nel lungo cammino di purificazione della mente e del cuore dalle impurità e dalle cattive abitudini. Ego, mente e desideri sono gli ostacoli più grandi sul sentiero spirituale e Gurudev continua sempre a segnalarceli e a suggerire i metodi più pratici per superarli, con la cura e l'affetto di una madre verso il figlio.

Con l'augurio che questo piccolo lavoro possa essere di aiuto a molti.

I Traduttori
Assisi – Ottobre 2005

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



SAGGEZZA DI SIVANANDA

LA CONQUISTA DELLA MENTE

Quella forma che l'Infinito onnipervadente Atman ha assunto attraverso il suo potere di immaginazione, è chiamata mente. La mente crea e distrugge. Crea l'intero universo tramite il suo potere di immaginazione. La principale caratteristica della mente è l'immaginazione. E' la creatrice e la fruitrice di ogni felicità e di tutte le miserie. È la causa della schiavitù e della liberazione. La mente è tutto; è ogni cosa, è il vostro più sincero amico ed anche il vostro peggiore nemico. La mente inferiore è il vostro nemico; produce ogni tipo di attaccamento. E' piena di vari bassi desideri ed appetiti. La mente superiore è un raro amico e benefattore perché dà buoni consigli sulla via per ottenere il supremo obiettivo della vita. La mente superiore diventa il Guru che vi guida. Ascoltate la sua dolce, piccola voce e seguite le sue istruzioni. La voce della pura mente è la voce di Dio. E' una voce infallibile. Nella Gita troverete: "Un uomo dovrebbe sollevare se stesso con il proprio sé, così fate che egli non indebolisca il sé. Perché questo sé è l'amico di se stesso e questo sé è il nemico di se stesso. Il sé (la parte attiva della nostra natura) è l'amico del sé, per colui che ha conquistato il Sé; il sé è il nemico (e si comporta), come (un esterno) nemico per colui che non ha conquistato il sé" (Gita VI. 5-6). Non c'è altro vascello su questa terra per attraversare l'oceano del Samsara se non la padronanza sulla istintiva mente inferiore.

Questo mondo è una enorme ruota che gira incessantemente. La mente è il perno di questa ruota. Coloro che sono egoisti, orgogliosi, appassionati e avidi sono imprigionati in questa ruota. Se potete fermare il movimento della mente, la ruota del mondo arriverà a fermarsi e voi sarete liberi dai cicli di nascita e morte. Se desiderate fermare il movimento della mente, dovete annullare egoismo, orgoglio, desiderio e cupidigia.

La mente è la radice dell'albero del Samsara, con i suoi mille rami, ramoscelli, foglie e frutti. Se annullate i Sankalpa o pensieri, potrete distruggere l'albero del Samsara in un colpo solo. Distruggete i Sankalpa nel momento in cui sorgono. La radice si seccerà attraverso l'annullamento del Sankalpa e l'albero del Samsara appassirà rapidamente. Questo richiede una grandissima pazienza e perseveranza. Nessun dolore, nessun guadagno. Quando tutti i Sankalpa saranno estirpati, vi immergerete in un oceano di beatitudine. Questo stato è indescrivibile; dovrete sperimentarlo da voi stessi.

Mente e Prana sono interdipendenti. Il Prana è la copertura o il veicolo della mente. Ovunque c'è il Prana, là c'è la mente e viceversa. Se pensate profondamente ad un qualsiasi soggetto, il respiro rallenta. Quando uno soffre di asfissia, il funzionamento della mente automaticamente si blocca. La mente è il cocchiere, il Prana è il cavallo ed il corpo il carro. Il Prana vibra e la mente viene messa in moto. La mente pensa quando il Prana si

muove. Se il Prana si allontana dal corpo, tutte le funzioni del corpo si fermano. Il corpo rimarrà immobile come un pezzo di legno. La separazione del Prana dal corpo fisico viene chiamata morte nel linguaggio comune. Il controllo del Prana porta al controllo della mente e viceversa.

Le vibrazioni di Prana e Vasana sono i due semi per l'albero della mente. Se uno dei due perisce, l'altro muore immediatamente. Il Prana vibra e la mente viene messa in moto. Se controllate il Prana tramite la regolare pratica del Pranayama, l'uccello mente sarà catturato facilmente. Attraverso la discriminazione, l'indagine sulla natura del Sé (Vichara) e la visione che questo mondo è irreale, voi potete distruggere tutte le Vasana.

Non dovrete cercare di controllare la mente tramite la forza. Non avrete successo se agirete così. Dovete adottare i metodi approvati e prescritti come l'associazione con i saggi, Vichara, Pranayama, rinuncia alle Vasana ecc. Se tentate di controllare la mente con la forza, è come cercare di legare un elefante furioso con una sottile treccia di filo. Proprio come il pungolo è lo strumento efficace per controllare un elefante furioso, così ugualmente Vichara è il mezzo più efficace per controllare la mente.

Dovreste per prima cosa controllare la mente tramite Vichara o l'indagine di "Chi sono io?". Fino a quando la mente non è distrutta, le Vasana vi attaccheranno continuamente e non riuscirete a raggiungere la pace della mente. Quando la mente non pensa ad alcun oggetto, quando è completamente liberata da tutte le Vasana, raggiungerete lo stato di assenza di mente e godrete di una indescrivibile pace. Fino a quando non avete controllato la mente dovrete implicitamente seguire gli insegnamenti del vostro Guru e delle scritture.

All'inizio, dovete blandire la mente proprio come persuadete i bambini. La mente è come un bambino ignorante. Parlate alla mente: "Oh mente! Perché corri dietro ai falsi, inutili, deperibili begli oggetti? Tu andrai a sopportare innumerevoli sofferenze. Guarda invece al Signore Krishna, la bellezza delle bellezze! Otterrai infinita felicità. Perché corri ad ascoltare le canzoni d'amore mondano? Ascolta i bajan del Signore, ascolta i sankirtan che elevano l'anima; sarai estasiata". La mente gradualmente abbandonerà le sue vecchie viziose abitudini e si fisserà ai Piedi di Loto del Signore. Quando sarà libera da Rajas e Tamas essa vi guiderà, sarà il vostro Guru.

Oh mente irrequieta ed infingarda! Oh Chitta! Perché vagabondi invano tra gli oggetti dei sensi? Non sei stanca di questi? Ricorda: questo mondo, questo corpo e questa vita sono evanescenti ed instabili come una bolla di sapone. Questo mondo è pieno di miserie, falsità, inganni, delusioni, odio e malattie. Tu non puoi trovare nemmeno un pizzico di felicità qui. Sii sicura di questo; apri ora i tuoi occhi. Prendi rifugio ai Piedi di Loto di Hari e riposa in pace; godi la ricchezza dei tre mondi. Gusta il nettare della devozione e diventa immortale.

La superficie del lago è paragonata alla mente conscia. La profondità del lago è paragonata alla mente subconscia. Gli oggetti che dalla profondità del lago salgono alla sua superficie, sono paragonati alle immagini che dalla mente subconscia vengono alla superficie della mente conscia. L'energia Vikshepa che disturba la concentrazione della mente è paragonata al vento che disturba le acque del lago. Durante lo stato di veglia la Shakti Vikshepa, i Sankalpa dell'individuo ed i sensi disturbano la mente. Nel sonno profondo la mente è in perfetto riposo.

La mente è il comandante in capo, i sensi sono i soldati. I sensi non possono fare nulla senza la cooperazione della mente; essi non possono eseguire nulla indipendentemente. Possono operare solo in compagnia della mente. Se potete disconnettere la mente dai sensi, ci sarà automaticamente la completa astrazione dei sensi.

Quando la mente è sattvica voi potete avere lampi di intuizione. Potrete comporre poemi, comprenderete il profondo significato delle Upanishad. Ma questo stato non durerà a lungo per un neofita. Tamas e Rajas cercheranno di entrare nella fattoria mentale. All'inizio lo stato

di progresso potrebbe essere come quello di una rana, mai stabile e continuo. Potrete pensare che avete quasi raggiunto l'obiettivo, e poi sperimentare per i successivi quindici o venti giorni null'altro che delusioni. Ci saranno salti da una posizione all'altra, non uno sviluppo continuo. Abbiate una sostenuta, intensa Vairagya (distacco) e fate un'intensa Sadhana. Siate sotto la guida diretta ed in stretto contatto con il vostro Guru per alcuni anni. Avrete uno stabile e continuo progresso.

Quando alla sera vi sentite estremamente assonnati, quando desiderate andare a letto, quando non vorrete mangiare nemmeno ottimo cibo che vi viene offerto in quel momento, quando non avrete piacere di partecipare a concerti, quando tutto quello che desiderate è un pacifico riposo, questo chiaramente prova che la mente vuole riposo ma non oggetti. La gente mondana non sa dove e come trovare questo riposo. Essa cerca di ottenerlo dagli oggetti esterni, ma senza speranza, fallisce ad ogni passo. Un riposo eterno ed una pace senza fine si possono trovare solo dentro il proprio Sé, solo attraverso la realizzazione del Sé.

La mente turbinata come un'ape intossicata. Separate gli Indryas (i sensi) dagli oggetti. Sbarazzatevi di tutte le attrazioni. Controllate il Prana. Chiudete le vie del corpo. Proprio come si può catturare un elefante, ugualmente potete catturare la mente. Proprio come un soldato uccide con la sua spada il nemico che si solleva sempre contro di lui, così ugualmente uccidete tutti i pensieri degli oggetti, come essi si alzano verso di voi. Quando tutte le Vritti (onde del pensiero) moriranno, raggiungerete lo stadio dell'oscurità mentale. Rimuovete questa oscurità tramite la discriminazione, allora raggiungerete una luce radiante. Superate anche questo stadio, dovrete passare in una regione di vuoto. Poi dovrete trascendere sonno e attaccamento (Moha). Alla fine entrerete nel Nirvikalpa Samadhi.

Gustate l'immortale dolcezza della vita nel Sé interiore tramite l'annullamento della mente. Vivete nell'Atman e raggiungete il Beato Stato Immortale. Meditate e raggiungete le elevate profondità della vita eterna, le grandi altezze della gloria divina ed alla fine raggiungete la gloria totale dell'unione con il Supremo Sé. Ora il vostro lungo, faticoso viaggio è terminato. Avete raggiunto la vostra destinazione, la vostra dolce, originale casa di eterna pace.

LA CONQUISTA DELL'IRA

Mi propongo qui di discutere brevemente su un soggetto di importanza universale, un soggetto che riguarda in modo vitale tutti, cioè il controllo dell'ira e della passione.

Verrà ammesso da tutti che ognuno di noi, senza alcuna eccezione, è spesso vittima di questa orribile malattia. In verità, il controllo dell'ira porterà al suo seguito pace suprema ed infinita gioia, lasciatemi quindi descrivere ora in dettaglio cos'è l'ira, le sue varie forme, come influisce sul sistema nervoso, quali sono le sue esatte correlazioni con la passione ed infine i vari metodi pratici che possono essere con sicurezza impiegati per sradicare le sue radici e i suoi rami. Il mio fervente appello è che tutti si applichino con fervore, cuore ed anima, nello sradicare questa terribile malattia seguendo queste varie pratiche.

L'ira è una Vritti o modificazione del pensiero che sorge nel lago mentale quando i Guna Rajas e Tamas predominano. L'ira è una Rajo-Guna Vritti; alcuni la considerano come una Tamo-Guna Vritti. E' un'onda di un sentimento spiacevole che sorge nell'ego (Antahkarana) quando uno ha uno scontro con un altro. E' in altre parole, una modificazione del desiderio o della passione. Proprio come il latte viene mutato in yogurt, così anche il desiderio viene cambiato in ira. E' il più grande nemico della pace, della conoscenza e della devozione. E' la più diretta porta all'inferno stesso.

L'ira è una manifestazione della Devi o Shakti: "M'inchino sempre nuovamente a quella Devi che è seduta nel cuore di tutti gli esseri nella forma dell'ira".

Fu Arjuna che chiese al Signore Krishna: "Ma costretto da cosa un uomo commette peccato, in verità con riluttanza, Oh discendente di Vrisnis (Krishna), come se fosse costretto dalla forza?"

Il Beato Signore rispose: "E' il desiderio, è la collera, causata dalla qualità della mobilità, che tutto consuma, che tutto contamina, conosci questo come il tuo nemico sulla terra. Come la fiamma è avviluppata dal fumo, come uno specchio è coperto dalla polvere, come un embrione è rivestito dal sacco amniotico, così anche questo è avviluppato da quello". (Gita III. 37-38)

Poi, di nuovo il Signore dice: "Triplice è questa porta per l'inferno, distruttiva per il Sé – desiderio, ira e cupidigia – quindi, tu devi abbandonare questi tre". (Gita XVI. 21)

L'ira risiede nel Linga Sarira o corpo astrale. Ma essa filtra nel corpo fisico, proprio come le acque passano attraverso i pori alla superficie esterna di un vaso di creta. Proprio come il calore fonde il piombo, proprio come il calore e il borace fondono l'oro, così anche Kama e Krodha (desiderio ed ira), i fattori riscaldanti della mente, la fondono.

L'ira genera otto tipi di vizi. Tutte le malvagie qualità ed azioni che derivano dall'ira. Se potete sradicare l'ira, tutte queste cattive qualità conseguentemente moriranno. Gli otto vizi sono: ingiustizia, avventatezza, persecuzione, gelosia, impossessarsi delle proprietà degli altri, uccisione, crudeltà e parole dure.

Quando il desiderio di un uomo non è gratificato mentre è sulla via del suo esaudimento, egli diviene collerico. Il desiderio viene trasformato in ira ed egli commette ogni tipo di azioni peccaminose. Perde la sua memoria, la sua comprensione diventa offuscata ed il suo intelletto diventa perverso.

"Dall'ira sorge la delusione, da cui la confusione della memoria; dalla confusione della memoria, la perdita della ragione; quando la ragione è andata l'uomo è distrutto". (Gita II. 63)

Un uomo iroso può commettere un omicidio. Egli stesso non sa esattamente quello che sta facendo. Diventa emotivo ed impulsivo. Un uomo che è in preda alla collera potrà dire qualsiasi cosa; farà tutto quello che gli piace. Una parola di troppo lo porterà a lottare e ad uccidere. E' come se fosse sotto un'intossicazione, in quel breve istante perde la sua coscienza e cade totalmente in preda all'ira.

Irritazione, cipiglio, risentimento, indignazione, furia e collera sono tutte varietà dell'ira in accordo al suo grado di intensità. Se un uomo vuole correggere un altro uomo e manifesta non egoisticamente una leggera collera, come una forza per controllarlo ed aiutarlo, allora questa è chiamata "giusta ira" o "ira spirituale". Supponete che un uomo molesti una ragazza e cerchi di oltraggiare la sua modestia e un presente diventi arrabbiato verso il molestatore, questa è chiamata "giusta indignazione" o "nobile ira". Questo non è male; solo quando l'ira è il risultato di cupidigia o di motivazioni egoistiche, allora è un male. Talvolta l'insegnante religioso deve manifestare esternamente un po' di collera per correggere i propri discepoli. Questo non è male; deve essere fatto. Ma egli dovrebbe essere freddo e calmo all'interno e caldo ed impetuoso all'esterno. Egli non dovrebbe permettere alla collera di mettere profonde radici nel suo ego per lungo tempo. Questa dovrebbe andarsene nel momento successivo, proprio come un'onda si immerge di nuovo nel mare.

Se un uomo si irrita molto spesso per cose trascurabili, questo è un chiaro segno di debolezza mentale. Se rimanete tranquilli quando un uomo abusa di voi, quando vi prende il vostro vestito o soprabito, questo è un segno positivo di forza interiore. Autocontrollo o autodominio è un segno di grande forza mentale. Un uomo facilmente irritabile è sempre ingiusto; egli è influenzato da impulsi ed emozioni.

L'ira acquista forza con la ripetizione. Se invece viene controllata senza indugio, l'uomo conquista grande forza di volontà. Quando l'ira è controllata, viene trasmutata in energia spirituale che può muovere i tre mondi. Proprio come il calore o la luce sono mutati in elettricità, così ugualmente l'ira viene cambiata in Ojas (energia spirituale). L'energia prende un'altra forma. Un'enorme quantità di energia viene sciupata quando uno si incollerisce. L'intero sistema nervoso è scosso da uno scoppio d'ira. Gli occhi diventano rossi, il corpo vibra e le gambe e le mani tremano. Nessuno riesce a controllare un uomo irato. Egli acquista una enorme forza in quel momento che, dopo qualche tempo è seguita da un collasso, a causa di una reazione opposta.

Si ricordano esempi di donne che hanno ucciso i figli nel loro seno a causa di un accesso di ira che avevano avuto. Vari veleni vengono immessi nel circuito sanguigno quando uno è irato. Feroci frecce nere vengono emesse dal corpo astrale. Queste possono essere chiaramente viste da un occhio chiaroveggenza. Alla luce della moderna psicologia molte malattie originano dall'ira. Reumatismi, disturbi cardiaci, malattie nervose sono tutte dovute all'ira. Sono necessari alcuni mesi ad una persona caduta sotto l'influsso dell'ira, per ottenere il ritorno al normale equilibrio del sistema nervoso.

Una eccessiva perdita di seme è una causa principale dell'irritabilità e dell'ira. C'è un'intima connessione tra passione ed ira. La passione è la radice e l'ira è il gambo. Voi dovete prima di tutto distruggere la radice, la passione. Poi il gambo dell'ira morirà da se stesso. Un uomo passionale è generalmente collerico. Un uomo che ha sciupato la sua energia seminale diventa facilmente irritato anche per piccole cose. Un Brahmachari che ha preservato il suo seme mantiene sempre una mente equilibrata. Egli possiede sempre un cervello fresco in ogni momento e sotto ogni circostanza.

La causa radice dell'ira è l'ignoranza e l'egoismo. Attraverso Vichara o retta indagine, si dovrebbe rimuovere l'egoismo. Allora soltanto, uno può controllare completamente la sua ira. Attraverso lo sviluppo delle virtù opposte come amore, pace, compassione, perdono, amicizia ecc. l'ira può essere controllata enormemente. La sua forza può essere certamente ridotta. Solo Atmajnana (la saggezza dell'Atman) può distruggere tutti i Samskara dell'ira e sradicarla in toto.

Se un aspirante ha controllato l'ira, metà della sua Sadhana è compiuta. Il controllo dell'ira significa anche il controllo della passione. Il controllo dell'ira è realmente il controllo della mente. Colui che ha controllato l'ira non può fare alcuna azione cattiva o sbagliata; egli è sempre giusto. E' molto difficile dire quando un uomo verrà travolto da uno scoppio d'ira. All'improvviso egli ha un irresistibile scoppio di collera per ragioni trascurabili. Quando l'ira assume una forma grave diventa molto difficile da controllare. Dovrebbe quindi essere controllata quando è nella forma di una piccola increspatura nel lago subconscio della mente o Chitta. Uno dovrebbe osservare la propria mente con molta, molta attenzione. Non appena c'è il minimo sintomo o indicazione di una leggera irritabilità il contatto dovrebbe essere immediatamente interrotto. Allora diventa molto facile controllare l'ira. Siate attenti e vigili, osservate le increspature. Solo allora sarete salvi.

Ogni volta che c'è una leggera irritabilità, fermate ogni conversazione e osservate il voto del silenzio (Mouna). La pratica di Mouna giornalmente per una o due ore è di grande aiuto per controllare la collera. Cercate sempre di parlare con parole dolci e gentili. Le parole devono essere cortesi e gli argomenti duri; ma se il caso è il contrario, ciò porterà a discordia e disarmonia. C'è una spada tagliente in ogni lingua.

Se trovate difficile controllare l'ira, lasciate il luogo immediatamente e fate una passeggiata a passo svelto, bevete immediatamente un po' di acqua fredda. Questo raffredda il corpo e la mente. Cantate OM a voce alta, come un leone, per dieci minuti e poi cantate OM SHANTI mentalmente o verbalmente per altri cinque minuti. Pensate

all'immagine della vostra Divinità preferita. Pregate, ripetete il vostro Mantra per dieci minuti. Gradualmente l'ira svanirà.

Scoprite la causa reale della vostra ira e cercate di sradicarla. Se un uomo abusa di voi e vi insulta immediatamente diventate furioso ed il vostro sangue comincia a bollire. Avete sviluppato forse quattro gambe e una coda come un cane? Perché vi offendete quando egli vi chiama cane o scimmia? Perché vi sentite offeso per queste piccole cose? Indagate: "cos'è questa offesa? Non è forse una semplice vibrazione nell'etere? Sono io un corpo o l'Atman? Nessuno può abusare dell'Atman. Nessuno può offendere l'Atman. L'Atman di colui che insulta e di chi è offeso è una sola cosa. Guadagno forse qualcosa restituendo le offese? Sciupo la mia energia. Urto i sentimenti di un altro uomo. Disturbo ed inquinò il mondo dei pensieri. Realmente danneggio il mondo inviando una corrente di odio. Questo mondo è irreale; io devo vivere qui solo temporaneamente. Quindi fammi sopportare questo insulto; fa che io lo scusi. Svilupperò forza mentale interiore ed il potere della tolleranza".

Così voi potete molto efficacemente sradicare il sentimento dell'ira. Verrà un tempo che non sarete più assolutamente irritato da parole volgari, insulti od offese di ogni tipo. Non presterete la minima attenzione se un uomo vi dice che un altro ha parlato male di voi. Semplicemente riderete di tutta la faccenda. Al contrario un uomo irritabile è molto debole e non ha alcuna forza mentale.

Dovete cercare di rimanere freddi anche sotto le condizioni più provocanti. Se siete affamati e se soffrite di qualche malattia, in generale diventate più irritabili. Se avete qualche problema, difficoltà o perdite, diventate irritabili per un nonnulla. Se un Sannyasi che vive in una caverna dice che ha controllato l'ira, non potete credergli. Le onde sono state sopresse per un periodo temporaneo; non ci sono state opportunità per le irritazioni. Se tratta qualche affare e viene trattato male, di nuovo manifesterà la sua ira. Il mondo è un terreno di allenamento molto migliore di una foresta per il controllo dell'ira.

Un aspirante dovrebbe rivolgere tutta la sua attenzione alla conquista di questo potente nemico. Cibo sattwico, Japa, meditazione regolare, preghiera, Satsang, servizio, indagine, Kirtan, pratica del Pranayama e Brahmacharya sono alcuni dei fattori che aiutano a sradicare questa terribile malattia. Si dovrebbe adottare un metodo combinato per il suo sradicamento. Fumare, mangiare carne e bere liquori, rendono l'uomo molto irritabile, quindi questi dovrebbero essere completamente abbandonati. Siate molto attenti nella scelta delle vostre compagnie. Abbandonate i compagni di brutto carattere. Parlate poco, mescolatevi poco. Immergetevi nella Sadhana spirituale. Sviluppate il perdono, la compassione e l'assenza di ego.

Meditate alla mattina sulla virtù della pazienza per dieci minuti. Riflettete e ripetete la formula "OM Shanti" mentalmente parecchie volte durante il giorno. Ricordate i santi e le loro vite. Dite a voi stessi: "Io ora sono paziente; non diverrò mai più irritato da oggi. Manifesterò la virtù della pazienza nella mia vita quotidiana. Sto diventando sempre migliore". Sentite che possedete un'enorme riserva di pazienza. Pensate ai vantaggi del possedere questa virtù ed agli svantaggi dell'irritabilità. Potrete cadere molte volte, ma gradualmente svilupperete la pazienza e diventerete una personificazione della pazienza.

In conclusione fatemi qui ripetere le parole del Signore Krishna: "Colui che è capace di sopportare qui sulla terra, prima di abbandonare il suo corpo, le ondate prodotte dalle brame e dall'ira, egli è armonizzato, è un uomo felice". (Gita V. 23)

"Liberato dal desiderio e dall'ira, ascetico, con la mente sotto controllo, la Divina Comunione è nelle mani del conoscitore del Sé". (Gita V. 26)

Non identificate voi stessi con le Vritti dell'ira. Quando un'onda di ira sorge nel lago mentale, rimanete fermi come un testimone della Vritti. Diventate indifferenti; dite a voi stessi: "Io sono un testimone di questa modificazione. Sono distinto da questa Vritti. Non ho nulla a

che fare con questa onda". Allora questa Vritti morirà da sola; non vi disturberà più.
L'identificazione con le Vritti è la causa delle sofferenze umane. Identificatevi con il Sé. Siate fermi come un leone, come uno spettatore del serraglio mentale.

Vivete nello spirito di questi due versi. Sradicate l'ira; manifestate forza spirituale interiore. Realizzate la Beatitudine Assoluta. Gloria a coloro che hanno sradicato la loro ira ed hanno raggiunto la conoscenza del Sé!

COS'E' QUESTO EGO?

Ego ed egoismo o egotismo (Ahamkara) è il principio di autoaffermazione nato dall'ignoranza.

Il seme di questo ego è l'intelletto che differenzia. E' l'ego che ha creato l'idea di separazione da Dio, l'Atman. L'ego è la radice, causa di tutte le umane sofferenze, ed inoltre della nascita e della morte.

Il lavoro dell'egoismo è molto misterioso. E' molto difficile individuare i suoi vari modi di operare. E' necessario un sottile ed acuto intelletto per scoprire le sue operazioni. Se praticate l'introspezione giornalmente, in silenzio, sarete capaci di trovare i suoi misteriosi modi di operare. Questo ego identifica se stesso con il corpo, la mente, il Prana ed i sensi. Ovunque c'è l'ego ci sono egoismo, senso del mio, simpatia ed antipatia, passione, ira, cupidigia, ipocrisia, orgoglio, gelosia, delusione, arroganza, vanità, impertinenza, desideri sottili, brame, pensieri, attaccamento a questa vita terrena, azione e godimento.

Voi dovete avere una comprensione molto chiara della natura dell'ego se volete annullare l'egoismo. L'uccisione dell'egoismo non è niente altro che l'uccisione della mente. La distruzione di pensieri, desideri, bramosie, egoismo, gelosie, orgoglio e passione è realmente la distruzione della mente o dell'egoismo. Anche il controllo dei sensi è l'annullamento della mente o dell'egoismo.

Questo egoismo assume spesso una forma sottile. L'egoismo grossolano non è così pericoloso come l'egoismo sottile. L'egoismo istituzionale è una sottile forma di egoismo. L'uomo identifica se stesso con le istituzioni e si sente attaccato alle istituzioni o al culto. Egli non ha una mente ampia o universale.

Questo ego ama il suo luogo di nascita, la sua regione, la gente di quella regione, la sua madre lingua, le proprie relazioni ed amici, il suo modo di mangiare e di vestire. Ha le sue predilezioni e preferenze. Disprezza il modo di mangiare altrui, il vestire ecc.

L'ego vuole esercitare il potere sugli altri. Vuole titoli, prestigio, stato sociale, rispetto, prosperità, casa, famiglia e figli. Vuole l'autoesaltazione. Desidera dominare e governare gli altri. Quando qualcuno mette in luce i suoi difetti o la sua vanità si sente offeso. Quando qualcuno lo loda si sente esaltato. Questo ego dice: "io conosco ogni cosa, ma lui non conosce nulla. Quello che dico è corretto. Ma quello che lui dice è completamente sbagliato. Egli è inferiore a me; io sono superiore a lui". L'ego obbliga gli altri a seguire il suo modo di agire e di vedere.

Questo ego si nasconderà come un ladro quando voi cominciate l'introspezione e l'autoanalisi. Eluderà la vostra comprensione. Dovete essere all'erta e vigilanti. Se ottenete la grazia del Signore attraverso Japa, Kirtan, preghiera e devozione, potete facilmente uccidere questo ego. Solo attraverso la grazia del Signore il vostro abbandono diventerà perfetto. Quando questo piccolo ego si fonde nell'ego cosmico, voi raggiungerete la comunione con il Signore, la realizzazione del Sé.

Possiate realizzare l'obiettivo della vita e raggiungere la beatitudine eterna attraverso l'annullamento di questo piccolo ego.

UCCIDERE IL DESIDERIO

Arjuna disse: "Ma, trascinato da cosa un uomo commette peccato, in verità con riluttanza, Oh Varsneya, come se fosse costretto da una forza?" Il Beato Signore disse: "E' il desiderio, è la brama, generata dalla qualità di Rajas, che consuma tutto ed inquina tutto, conosco tu come il tuo nemico qui sulla terra. Come una fiamma è avvolta dal fumo, come uno specchio dalla polvere e come un embrione dal sacco amniotico, così questa (conoscenza) è avviluppata da esso. Inviluppata è la divina saggezza da questo costante nemico del saggio dalla forma del desiderio che è insaziabile come una fiamma. I sensi, la mente e la ragione sono detti essere la sua sede; da questi, inviluppando la saggezza, esso inganna colui che dimora nel corpo. Quindi, Oh migliore dei Barata, padroneggiando per prima cosa i sensi, sconfiggi questa sorgente di peccato, distruttiva della saggezza e della conoscenza. E' stato detto che i sensi sono grandi; più grande dei sensi è la mente. Più grande della mente è la ragione; ma quello che è più grande della ragione è il Sé. Così, comprendendolo come più grande della ragione, controllando il sé con il Sé, sconfiggi tu, oh potente armato, il nemico sotto forma di desiderio, difficile da superare". (Gita III. 36-43)

Il desiderio non può mai essere saziato o soddisfatto con il godimento degli oggetti. Ma come il fuoco si rinforza sempre di più quando alimentato con l'olio e con il legno, così il desiderio cresce di più quando è alimentato dagli oggetti del godimento. Se tutto il cibo della terra, tutti i preziosi metalli, tutti gli animali e tutte le più belle donne fossero date in possesso ad uomo illuso dal desiderio, essi fallirebbero nel dargli soddisfazione.

L'imperatore Yayati governò i suoi sudditi in giusta maniera per molti anni. Alla fine, quando fu raggiunto dalla vecchiaia, chiamò il suo figlio più anziano e così parlò a lui: "Oh figlio! La vecchiaia, i tremori ed i capelli bianchi mi hanno raggiunto, ma io non ho ancora esaurito i desideri della gioventù. Oh Yadu! Prendi su te stesso la mia vecchiaia e tutte le sue conseguenze in cambio della tua gioventù. Quando mille anni saranno passati ti restituirò la tua gioventù e mi riprenderò indietro la mia vecchiaia e la sua conseguente debolezza". Yadu non fu d'accordo nello scambiare la sua gioventù con la vecchiaia di suo padre. Yayati allora avvicinò gli altri tre figli, ma anche essi declinarono. Allora il figlio più giovane, Puru, disse a Yayati: "Oh grande re farò come tu mi comandi. Prenderò su me stesso la tua vecchiaia e le sue conseguenze. Prendi la mia gioventù e godi i piaceri della vita. Al tuo comando assumerò la tua vecchiaia ed occuperò il trono".

Yayati divenne un giovane dell'età di Puru ed il figlio prese l'età di Yayati e governò il regno. Yayati fu grandemente felice e si immerse di nuovo nei piaceri della vita. Egli godette la vita per lungo tempo. Si dette ai piaceri fino al limite massimo, tuttavia non fu soddisfatto. Allora egli disse: "Oh figlio, ho gioito con la tua giovinezza al massimo grado dei miei desideri ed al più ampio limite dei miei poteri in accordo alla loro stagione, ma i desideri non muoiono mai. Essi non sono mai saziati dall'indulgenza. Con l'indulgenza si infiammano sempre di più come il fuoco sacrificale quando il ghee (burro chiarificato) viene versato in esso. Se uno diventa l'unico signore di tutta la terra con tutti i suoi frutti, pietre preziose, animali e donne, ancora questo non viene considerato essere abbastanza per lui. Quindi la sete per il godimento dovrebbe essere abbandonata. Questa sete per il godimento che è molto difficile da conquistare per il vizioso, che non l'abbandona anche al termine della vita, è veramente una malattia fatale per l'uomo. Liberarsi di questa sete è in verità una reale felicità".

Comprendete che il desiderio, nato dalla qualità di Rajas, è il nemico dell'uomo in questo mondo. Il vero nemico del mondo intero è il desiderio. E' da questo desiderio che tutti i mali e le miserie giungono agli esseri umani. Quando il desiderio si manifesta stimola l'uomo all'azione e così egli commette peccati di ogni genere. Quando il desiderio di un uomo non è gratificato, quando qualcuno lo ostacola nella via del suo esaudimento, egli diventa collerico. Il desiderio viene trasmutato in ira. Quando un uomo è sotto l'influenza dell'ira commette ogni sorta di peccati. Perde la sua memoria, l'intelletto e la comprensione. Un uomo in collera commette omicidi; egli stesso non sa esattamente quello che sta facendo. Diventa molto emotivo ed impulsivo. Tutte le azioni cattive e le malvagie qualità provengono dall'ira.

Quando un uomo è impossessato dal desiderio, questi gli nasconde la conoscenza della sua vera natura. Il desiderio offusca la saggezza, proprio come il fumo circonda il fuoco. L'uomo diventa egoista, illuso, diventa uno schiavo della passione e provoca miserie di ogni sorta.

I sensi portano l'uomo a contatto con gli oggetti esterni ed i desideri sono di conseguenza creati. Ma i sensi non sono la totalità. Se la mente coopera con i sensi, solo allora il danno è fatto. La mente è più potente dei sensi. La mente è il comandante. La ragione è più potente della mente. Anche se la mente porta un messaggio nella fattoria mentale tramite la sua associazione con i sensi, la pura ragione può sempre rigettarla. La ragione è più potente della mente. Dietro la ragione c'è il Sé, che è il direttore ed il testimone della ragione e che è superiore ad essa. Il desiderio è di una natura altamente complessa ed incomprensibile. Quindi è molto difficile sradicarlo o conquistarlo, ma con l'aiuto di una pura ragione, tutti i desideri possono alla fine essere distrutti. Non c'è alcun dubbio su questo.

VIVETE SECONDO IL VOSTRO IDEALE

Voi dovrete avere nella vita un vostro proprio ideale e dovrete fare tutto il vostro meglio per raggiungerlo. Le persone hanno capacità diverse, varie caratteristiche mentali ed intellettuali, ed hanno varia forza fisica e mentale nel portare a termine le proprie cose. Quindi, gente differente dovrebbe avere ideali diversi. Solo allora essa può evolvere rapidamente; solo allora realizzeranno un sicuro e rapido progresso. L'ideale di un uomo non può essere adatto ad un altro uomo. Se uno segue un ideale che non può realizzare, che è al di là del suo raggiungimento e della sua capacità, egli sarà scoraggiato. Abbandonerà il suo sforzo e diventerà fiacco e pigro.

Voi potete realizzare il vostro ideale in questo momento o dopo dieci anni con passi titubanti. Non importa quanto tempo ci vuole per raggiungerlo, ogni uomo dovrebbe sforzarsi al suo miglior livello per vivere secondo il suo ideale. Egli dovrebbe mettere la sua intera energia, la sua forza nervosa e la sua volontà in questa realizzazione. Potete tracciare il vostro ideale in accordo al vostro proprio standard. Se non siete capace di farlo, la vostra guida selezionerà per voi l'ideale che è adatto alla vostra capacità ed al vostro standard.

Un uomo può dire: "Insegnerò ai ragazzi del villaggio e darò loro una educazione gratuita. Questo è il mio ideale nella vita".

Un altro può dire: "Servirò le persone ammalate e le assisterò con ogni cura. Mi unirò con qualche associazione che serve l'umanità e fa servizio gratuito fino alla fine della mia vita. Il servizio agli ammalati è il mio ideale".

Un terzo uomo può dire: "Andrò a chiedere l'elemosina porta a porta, e organizzerò una cucina per dare da mangiare a sadhu e sannyasi. Questo è il mio ideale".

Un quarto uomo può dire: "Il mio ideale è la realizzazione del Sé. Andrò a Gangotri e vivrò in una caverna facendo intensa meditazione. Questo è il mio ideale".

Tutti sono totalmente corretti in accordo alle loro capacità ed al loro standard. Dovete gradualmente portare l'ideale alla realizzazione di Dio o Brahman. L'ideale più alto è la realizzazione del Sé. Servizio, adorazione, ecc. alla fine danno come risultato la realizzazione del Sé interiore.

L'ideale di avere una perfezione etica, è appena al di sotto dell'ideale della realizzazione del Sé, ma questo porterà alla realizzazione del Sé. La realizzazione del Sé è il più grande ideale della vita; è il più difficile di tutti gli ideali da conseguire. Colui che raggiunge la realizzazione del Sé fa il miglior servizio all'umanità.

Non si dovrebbe trattare con disprezzo un uomo che ha un basso ideale. Egli può essere un'anima bambina che sta crescendo lentamente sul sentiero morale e spirituale. Il vostro compito è quello di aiutarlo in tutti i modi possibili nella realizzazione o nel conseguimento del suo ideale. Dovreste dargli ogni tipo di incoraggiamento nel suo sincero sforzo nel vivere secondo il suo più alto ideale. E' deplorabile notare che la vasta maggioranza delle persone non ha affatto un ideale. Anche persone educate non nutrono nessun ideale. Esse conducono una vita senza scopo e quindi ondeggiando qua e là come una foglia secca. Esse non fanno nessun progresso nella vita. Non è questa una cosa molto triste? In verità è altamente deplorabile! E' molto difficile ottenere una nascita umana e tuttavia la gente non realizza l'importanza di mantenere un ideale e vivere per questo. L'ideale di "mangia, bevi e sii felice" è adottato dagli Epicurei, dai ghiottoni e dalla gente ricca. Questa scuola di pensiero ha innumerevoli seguaci ed il numero è in crescita a grandi balzi giornalmente. Questo è l'ideale della gente diabolica. Questo ideale conduce un uomo nelle più oscure regioni di miseria e dolore.

Benedetto è quell'uomo che ha scelto un alto ideale e si sforza duramente per seguirlo, perché egli raggiungerà presto la coscienza del Sé. Gloria a queste sincere anime che si sforzano!

LA FEDE PUO' OPERARE MIRACOLI

La fede in Dio è il primo passo verso la realizzazione del Sé. Nemmeno uno iota di progresso è possibile sul sentiero della spiritualità senza la fede. La fede deve essere una fede vivente; deve essere una fede che non può essere scossa da nulla. La mancanza di fede è un blocco che ostruisce completamente il sentiero della realizzazione. La fede si trasforma rapidamente in Bhakti o devozione a Dio. La fede è la porta verso il Regno di Dio. E' l'ingresso alla conoscenza di Dio. La fede dà forza, rimuove ansietà e disagio della mente. La fede è un potente tonico mentale.

La fede è un'importante qualificazione dell'aspirante sul sentiero della spiritualità. Studenti di tutti gli Yoga, incluso Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga e Jnana Yoga dovrebbero possedere questa virtù fondamentale. Nessuna fede, nessuna devozione. Chi non ha fede non raggiunge Jnana. L'equivalente sanscrito di fede è Sraddha o Viswasa. Lo studente dovrebbe avere fede dell'esistenza di Dio, negli insegnamenti del suo Guru, nei Veda e nel suo proprio sé. Il mondo si basa sulla fede. Il Raja ha fede nel suo assistente (Dewan). Il marito ha fede in sua moglie. Il commerciante ha fede nei suoi clienti. Il paziente ha fede nel suo dottore. Il cliente ha fede nel suo avvocato. L'ingegnere ha fede nel suo assistente.

La fede è un elemento importante delle sei virtù che costituiscono uno dei quattro mezzi di salvezza sul sentiero dello Jnana Yoga. Anche Maharshi Patanjali, un grande esponente del Raja Yoga, dà molta importanza alla fede. Egli dice in uno dei suoi Yoga Sutra: "Ad altri (questo samadhi) viene attraverso la fede, l'energia, la memoria, la concentrazione e la discriminazione". Egli ha messo Sraddha (la fede) proprio all'inizio di questo aforisma, per dare così grande prominenza ad essa. Se un uomo ha fede, allora energia, memoria, ecc. vengono da loro stessi. Egli raccoglierà tutte le sue energie, ricorderà la Realtà Ultima e si sforzerà di realizzarla. Lasciatemi ripetere qui le parole della Gita: "L'uomo che è pieno di fede ottiene saggezza ed ha anche la padronanza sui suoi sensi; ed avendo ottenuta saggezza, egli va velocemente alla Pace Suprema. Ma l'ignorante, il senza fede, quello che dubita va alla distruzione; né questo mondo, né quello al di là, né la felicità, c'è per il sé che dubita". (Gita IV. 39-40)

"Alcuni con la meditazione osservano il Sé nel sé con il Sé; altri con il Sankya Yoga, ed altri con lo Yoga dell'azione. Altri ancora, ignoranti di questo, avendo udito ciò da altri, adorano; ed anche questi vanno al di là della morte, aderendo a quello che hanno udito". (Gita XIII. 24, 25)

Dhruva aveva fede nelle parole di sua madre. Così egli si ritirò nella foresta, fece severa austerità e vide faccia a faccia il Signore Hari. La ragazza ebbe fede nelle parole del pundit che aveva detto: "Migliaia hanno facilmente attraversato l'oceano di nascita e morte, ripetendo una sola volta il Nome del Signore. Non puoi attraversare tu questo piccolo fiume?" E così la ragazza attraversò il fiume recitando il Suo Nome. Al contrario, il pundit senza fede che predicava soltanto il potere del Nome, fu sul punto di affogare quando egli stesso cercava di attraversare il fiume facendo forza sul potere del Nome dopo aver visto il meraviglioso spettacolo della ragazza che attraversava le acque. Pralhada aveva una incrollabile fede nel Signore Narayana, così ricevette la Sua Grazia ed il fuoco fu trasmutato in ghiaccio dal Nome di Hari. Mira aveva assoluta fede nel suo Gopal, così il veleno fu mutato in nettare.

La vita è fede ed illuminazione; senza fede è zoppa, senza illuminazione è cieca. Oggi abbiamo bisogno della forza creativa della fede, la fede che discerne senza la logica; la fede che dà energia; la fede che rimuove tutte le barriere e gli ostacoli dal sentiero, ci riempie di divino entusiasmo e dà espressione al Divino in noi. Siate forti nella fede e siate completi

nella luce che la fede accende nei cuori. Se il potere dell'intelletto può selezionare gli ideali della vita, il potere della fede li contiene e li rende attivi in noi. La gioia della vita è nel costante sforzarsi per rendere attuale l'ideale e, a meno che noi non possiamo sentire il tocco della fede divina in noi, non vedremo la gioia di una nuova creazione, di una nuova realizzazione, di una nuova vita, di un nuovo sogno.

Cattive compagnie, passione, cupidigia, amore infatuato per moglie, figli e proprietà ed un cibo insalubre, sono tutti nemici della fede. Essi offuscano l'intelletto, anebbian la comprensione e distruggono la memoria. Producono errati Samskara o impressioni nella mente e rendono l'intelletto grossolano e impuro.

Studiate il Bhagatam, il Ramayana, la Gita, le Upanishad e lo Yoga Vasistha; cercate la compagnia di Sadhu e Mahatma ed il servizio ai Santi. Risiedete nei luoghi santi; fate preghiere, Japa o ripetete il Nome di Dio, fate Kirtan o cantate i suoi Nomi. Fate meditazione, ricordate e studiate le vite dei saggi e dei veggenti che hanno realizzato Dio e studiate i loro insegnamenti. Digiuni, pellegrinaggi e personali contatti con un Guru possono seminare il seme della fede in un uomo ed accrescerlo fino a che esso diventa totalmente fermo e incrollabile.

Guardate come era perfetta la fede del ragazzo Namadeva. Il padre chiese a Namadeva di offrire del cibo a Vitobha (il Signore Krishna) al tempio di Pandharpur. Namadeva mise il piatto di fronte all'immagine e chiese alla Divinità di mangiarlo. Egli pianse amaramente quando l'immagine rimaneva ferma. Dopo qualche tempo, il Signore Krishna venne fuori dall'immagine sotto la forma di un fanciullo e mangiò il cibo. Il ragazzo riportò indietro il piatto vuoto. Il padre chiese al ragazzo: "Namadeva, dov'è il cibo?" Namadeva rispose: "Il mio Vitobha lo ha mangiato". Tale è il potere della vera fede. Le rare conquiste del Rishi Visvamisra durante le sue austerità ed il suo Yoga, i successi di Napoleone sul campo di battaglia, le realizzazioni del Mahatma Gandhi nel suo karma Yoga e nella pratica delle virtù morali, la solenne maestà, la grande magnanimità, la grandezza e la nobiltà di grandi personaggi come il Signore Dattatreya, il Signore Shankara, Vamadeva e Jada Barata sono tutte attività di quel semplice segreto chiamato: "fede".

La fede può operare miracoli e muovere montagne. La fede può raggiungere un reame dove la ragione non può entrare. Non c'è nulla di impossibile sotto il sole che la fede non possa compiere. Abbiate un'assoluta incrollabile fede in Dio, nel potere del Ramanama, nei Veda, negli Shastra e negli insegnamenti del vostro Guru. E, ultimo ma non meno importante, nel vostro proprio Sé. Questa è la chiave più importante per il successo nella vita e nella realizzazione del Sé o nel raggiungimento della Divina Coscienza.

I TRE GUNA

Ci sono tre Guna – Sattwa, Rajas e Tamas – in tutte le persone e in tutti gli oggetti. Sattwa è luce, bontà e beatitudine. Rajas è passione e azione. Tamas inerzia e oscurità. Nessun Guna può esistere isolato per se stesso. Quando Sattwa si manifesta, Rajas e Tamas vengono nascosti e controllati. Quando Rajas è in attività, Sattwa e Tamas vengono occultati. Quando Tamas si esibisce, Sattwa e Rajas sono sotto controllo. Persone con Sattwa Guna sono molto, ma molto rare. Il mondo intero può contenere solo mille persone sattwiche. Con una introspezione soggettiva, potete scoprire quale Guna è prevalente nella vostra mente in un momento particolare. Dovreste sempre controllare la mente. La vasta maggioranza delle persone sono rajasiche.

Rajas è in un puro e calmo stato quando è in una situazione di equilibrio con gli altri due Guna. Solo quando si sviluppa diventa impuro e disturbato. La mente ed i cinque sensi della conoscenza sono nati dal Sattwa Guna. Il Prana ed i cinque sensi dell'azione sono nati dal Rajoguna. I cinque elementi grossolani sono nati dal Tamoguna.

Convertite Tamas in Rajas facendo un incessante, attivo lavoro. Convertite Rajas in Sattwa facendo azioni virtuose, Japa, carità, servizio altruistico, meditazione, devozione, studio dei libri filosofici e religiosi. E' impossibile saltare direttamente da Tamas a Sattwa; rischiereste di rompervi le gambe. Una profonda o intensa attività Rajasica procura un salto sattwico.

Perdono, pace, misericordia, compassione, umiltà, non violenza, semplicità, sincerità e celibato, sono tutte qualità sattwiche. Ira, lussuria, gelosia e odio sono qualità rajasiche. Sonnolenza, pigrizia, trascuratezza ed illusione o infatuazione sono tutte qualità tamasiche.

Lo scopo della Sadhana spirituale è quello di accrescere Sattwa con tutti i mezzi possibili: utilizzando cibo sattwico, studiando le scritture ed altri libri religiosi, facendo japa austerità e meditazione; dimorando in solitudine sulle rive dei fiumi sacri, facendo satsang ecc. Asana e Mouna (pratica del silenzio) riducono Rajas ed aumentano Sattwa.

Quando la mente è in un atteggiamento sattwico, è molto propensa alla meditazione ed alla contemplazione su Dio. Lasciate perdere la lettura, le chiacchiere ed ogni altro tipo di attività quando la mente è piena di Sattwa. Immediatamente sedetevi per meditare in una stanza od in un luogo solitario. Quando la mente è sattwica non c'è alcuno sforzo nel concentrarsi e la mente si muove verso Dio da sola, mentre quando Rajas prevale voi dovete fare molto sforzo. Anche allora la mente correrà rapidamente via verso gli oggetti.

Quando la mente è piena di Sattwa ci sarà pace straordinaria, beatitudine, allegria, purezza, luminosità e lucentezza. Voi non vorrete alzarvi dal vostro seggio né aprire gli occhi; non avrete piacere di parlare a nessuno o di fare qualche azione. Quando Sattwa prevale nella mente nessun pensiero mondano entrerà in essa. Cercate di mantenere questo stato più a lungo possibile. Rajas cercherà di fare del suo meglio per precipitarsi nella mente dopo qualche tempo.

Anche nelle menti di molte persone mondane c'è sempre una lotta interiore tra Rajas e Sattwa. Con tutte le loro migliori intenzioni esse non sono capaci di sviluppare Sattwa. Rajas le spinge verso il basso, mentre Sattwa cerca di rialzarle.

Abbiate cura della vostra stanza di meditazione; mantenetele sattwica e bruciatevi dell'incenso. Mettete un'immagine del Signore Krishna o del Signore Shiva e tenete la stanza chiusa a chiave. Tenete lì dentro con cura alcuni libri religiosi come la Gita, le Upanishad, lo Yoga Vasistha, il Ramayana, il Mahabharata ecc. Non permettete a nessuno di entrare nella vostra stanza di meditazione. Mantenete i vostri abiti sattwici ed abbiate la compagnia di persone sattwiche. Prendete cibo sattwico; leggete libri filosofici ed ascoltate sattwiche conversazioni sulla Verità. Gradualmente Sattwa Guna aumenterà.

Quando la mente è rajasica, essa è sempre fluttuante ed instabile. Essa pianifica, fa schemi ed è irrequieta. Quando la mente diventa tamasica, sonnolenza, pigrizia e trascuratezza aumentano. Dovreste cercare di allontanare la pigrizia e la sonnolenza. Alla sera prendete un cibo leggero come latte e frutta; se vi piace, potete prendere anche uno o due pezzi di pane. Il Pranayama ridurrà la vostra sonnolenza. Fate dieci o venti Pranayama alla mattina e ugualmente alla sera. Sciacquatevi con acqua fredda la faccia, rimanete in piedi per dieci o quindici minuti ripetendo il Japa di OM o di OM NAMA SIVAYA. La sonnolenza passerà. Allora sedetevi e meditate.

L'Atman è oltre i tre Guna. Dovete trascendere i tre Guna e diventare uno con l'Atman. Dovete abbandonare anche il Sattwa Guna; anche Sattwa Guna porta alla schiavitù. Anche le azioni virtuose vi legheranno, come fanno le azioni viziose. Esse vi porteranno solo ai cieli. Non possono darvi la Liberazione o Mukti. La Liberazione viene solo dalla conoscenza di Brahman raggiunta con la trascendenza dei tre Guna.

LA MADRE DIVINA

La Devi è la Madre di tutti. Il pio ed il malvagio, il ricco ed il povero, il santo ed il peccatore sono tutti Suoi figli. In questo mondo, tutti i bisogni del figlio sono assicurati dalla madre. La crescita del bambino, lo sviluppo ed il suo mantenimento, sono curati dalla madre. Anche così, tutte le necessità della vita e le sue attività in questo mondo e tutta l'energia necessaria per questo, dipendono dalla Shakti o la Madre Universale. La madre umana è una manifestazione della Madre Universale. Tutte le donne sono forme della Madre Divina.

Voi siete più liberi con vostra madre che con chiunque altro. Aprite più facilmente il vostro cuore a vostra madre che a vostro padre. Non c'è Dio più grande della madre. E' la madre che vi protegge, vi nutre e vi consola, vi rallegra e vi cura. Lei sacrifica tutta se stessa per amore dei suoi figli. Lei è il vostro primo Guru. La prima sillaba che quasi ogni quadrupede o essere umano pronuncia, è l'amato nome della madre 'ma'. Un bambino è più familiare con la madre che con il padre, perché la prima è molto gentile, amorevole ed affettuosa e guarda a tutti i bisogni del figlio. Se il bambino vuole qualcosa, egli corre con le braccia aperte verso la madre piuttosto che dal padre. Se ode il pianto del bambino lei lascia tutti i suoi lavori domestici e corre immediatamente a curare il piccolo. Anche nel campo spirituale, l'aspirante o il devoto (il bambino spirituale) ha una relazione molto più intima con la Madre Durga che con il Padre Shiva.

Conviene, quindi, che l'aspirante avvicini per prima cosa la Madre, così che Lei possa introdurre il Suo figlio spirituale al Padre per la sua illuminazione o realizzazione del Sé. Questa è la ragione per cui i devoti hanno messo Rada, Sita, Gouri ecc, nella prima parte dei nomi combinati, come ad es. Rada-Krishna, Sita-Rama, Gauri-Shankara, Uma-Shankara, Bhavani-Shankara, Lakshmi-Narayana.

La grazia della Madre è senza confini, la Sua misericordia è senza limiti, la Sua conoscenza infinita, il Suo potere incommensurabile, la Sua gloria ineffabile, il Suo splendore indescrivibile. AvvicinateLa con un cuore aperto. Abbandonate il vostro cuore nudo di fronte a Lei con franchezza ed umiltà. Siate semplici come un fanciullo. Uccidete la rudezza, l'egoismo, la furbizia, la disonestà e l'interesse. Fate un abbandono totale a Lei, senza riserve e senza lamenti. Cantate le Sue glorie, ripetete il Suo Nome ed adoratelLa con fede e devozione irremovibili.

Adorazione della Madre Divina

L'adorazione della Devi o della Madre Universale porta non solo prosperità, ma anche la liberazione da tutte le schiavitù. Conduce al raggiungimento della conoscenza del Sé

La Shakti è tutto. Lei può fare ogni cosa. Lei può creare o distruggere; Lei può aggiustare o finire. Per amore della continuazione del Suo gioco divino qui sulla terra, Lei stessa, con il velo dell'ignoranza, ha offuscato la verità a voi e vi ha legato a questo Samsara (esistenza mondana). Quando viene propiziata tramite la pratica di una sincera devozione e di un auto abbandono senza condizioni, Lei, come conoscenza, rimuove il velo dell'ignoranza e vi permette di percepire la verità.

Nessuno può liberare se stesso dalla schiavitù della mente e della materia senza la grazia della Madre. Le catene di Maya sono troppo forti da rompere. Se l'aspirante la adora come la Grande Madre, egli può molto facilmente andare al di là del mondo dei

fenomeni tramite la Sua benigna grazia e le Sue benedizioni. Ella rimuoverà tutti gli ostacoli sul sentiero e lo porterà in salvo nel regno senza limiti dell'eterna beatitudine, rendendolo totalmente libero.

L'aspirante pensa che il mondo è identico alla Madre Divina. Egli si muove pensando che la sua propria forma è la forma della Madre divina, e così osserva unicità dovunque. Egli sente anche che la Madre Divina è identica con Brahman.

L'adorazione della Madre divina con intensa fede, perfetta devozione ed abbandono del sé, aiuterà l'individuo a raggiungere la Sua grazia. Solo attraverso la Sua grazia si può raggiungere la conoscenza dell'Indeperibile.

Durga, Lakshmi, Saraswati

La Madre Divina è ovunque triplice. Ella è dotata dei tre Guna- Sattwa, Rajas e Tamas. Si manifesta come volontà (Iccha Shakti), azione (Kriya Shakti) e conoscenza (Jnana Shakti); Lei è Brahma-Shakti (Saraswati) in congiunzione con Brahma; Vishnu-Shakti (Lakshmi) in congiunzione con il Signore Vishnu e Shiva-Shakti (Mahakali o Durga) in congiunzione con il Signore Shiva.

Saraswati è l'intelligenza cosmica, la coscienza cosmica, la conoscenza cosmica. Lakshmi non significa semplicemente ricchezza materiale come oro, possedimenti, ecc, ma ogni tipo di prosperità, gloria, magnificenza, gioia, esaltazione o grandezza vengono sotto il potere di Lakshmi. Durga (Devi) è il potere trasformante della Divinità, il potere che dissolve la molteplicità in unità.

Devi (Durga) assume molti aspetti in accordo ai compiti che deve eseguire – talvolta dolci e teneri, altre volte terribili e distruttivi. Ma lei è sempre gentile e graziosa con i Suoi devoti. Arjuna, l'eroe dei Pandava, La adorò prima di iniziare la battaglia contro i malvagi Kaurava. Sri Rama La adorò al tempo della lotta con Ravana. InvocarLa è di aiuto in tempo di guerra. Rama lottò e vinse con la Sua grazia. Quando Vishnu e Shiva sconfissero vari demoni, il potere della Devi era dietro di loro. La Devi prese Brahma, Vishnu e Rudra e diede loro la Shakti necessaria per procedere nel lavoro di creazione, preservazione e distruzione.

OM Shanti Shanti Shanti !