

DISCIPLINA E OSTACOLI NELLO YOGA

di

Swami Sivananda



Assisi - Aprile 2002

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj.

Prima Edizione Italiana: Aprile 2002

Traduzione Italiana di:
" *Yogic Discipline & Obstacles in Yoga* "
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

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
Tipolitografia Properzio

INTRODUZIONE

Questo piccolo libro contiene la traduzione di due conferenze di Gurudev Swami Sivananda tenute in India rispettivamente nel 1932 e nel 1937 e raccolte nel libro "Practical Lessons in Yoga".

Il ricercatore che si avvicina allo Yoga e vuole continuare su quel cammino, deve conoscere chiaramente quali sono i fondamenti di questa scienza e quali ostacoli si possono incontrare.

In questi due saggi Gurudev illustra con molta chiarezza e dettagliatamente quale disciplina deve seguire l'aspirante spirituale, quale vita condurre e le difficoltà che si possono incontrare lungo la strada.

Egli, nel suo stile pratico ed essenziale, mostra le difficoltà, i metodi per superarle e la gloria del raggiungimento dell'obiettivo. Nulla viene lasciato al caso, tutto ha una ragione conseguente e logica, l'ottimismo e l'aspetto positivo di ogni situazione è messo in evidenza e sostenuto perché venga messo in pratica. Il divino obiettivo finale è unico e tutti sono invitati a raggiungerlo.

Con l'augurio che questo libretto possa essere di aiuto a tutti coloro che vogliono proseguire lungo la via spirituale.

*I TRADUTTORI
Assisi - Aprile 2002*

PREGHIERA UNIVERSALE

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore

Salutazioni 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



DISCIPLINA NELLO YOGA

di Swami Sivananda

Lo Yoga ha le sue fondamenta nella Virtù. La disciplina etica è assolutamente necessaria per il successo nello Yoga. La disciplina etica è la pratica della giusta condotta nella vita. Le due colonne portanti morali dello Yoga sono **Yama** e **Niyama**, che l'aspirante deve praticare nella sua vita quotidiana.

Queste corrispondono grosso modo ai dieci comandamenti del Signore Gesù o al nobile sentiero dagli otto passi del Signore Buddha. Non violenza (Ahimsa), sincerità (Satyam), non rubare (Asteya), continenza (Brahmacharya), assenza di avidità (Aparigraha), sono le parti componenti di **Yama**. Pulizia interna ed esterna (Saucha), contentamento (Santosha), austerità (Tapas), studio di libri religiosi e filosofici (Svadyaya) e abbandono al Signore (Isvara-Pranidhana) fanno parte di **Niyama**. La pratica di Yama e Niyama sradicherà tutte le impurità della mente. Infatti Yama e Niyama sono le fondamenta della filosofia Yoga.

Tra tutte queste virtù viene data maggiore importanza alla non violenza (Ahimsa), l'astenersi da ogni forma di ingiuria a qualsiasi creatura vivente. Ci deve essere un atteggiamento non dannoso in pensieri, parole ed azioni. Il non ingiuriare è messo come primo perché è la sorgente delle nove virtù che seguono. La pratica dell'amore o della fratellanza universale non è niente altro che la pratica del non recare danno. Colui che pratica questa virtù, ottiene un rapido successo nello Yoga. Il praticante, deve abbandonare anche le parole dure e gli sguardi non gentili. Egli deve mostrare buona volontà ed amicizia ad ognuno ed a tutti. Deve rispettare la vita. Deve ricordare che un unico comune Sé dimora nel cuore di tutti gli esseri.

La sincerità (Satyam) viene immediatamente dopo. Il pensiero deve andare d'accordo con la parola, e la parola con l'azione. Questa è la sincerità. Queste virtù si possono ottenere solo con l'altruismo. La verità può difficilmente essere presente a meno che non ci sia un puro motivo dietro tutte le azioni. La parola di uno yogi deve essere una benedizione per gli altri.

Poi viene non rubare (Asteya). Voi dovete essere soddisfatti con quello che ottenete con mezzi onesti. La Legge del Karma è inesorabile. Dovrete soffrire per ogni vostra azione sbagliata. Azione e reazione sono uguali ed opposte. Accumulare ricchezze è veramente un furto. L'intera ricchezza di tutti e tre i mondi appartiene al Signore. Voi siete soltanto i custodi della Sua ricchezza. Dovete volontariamente condividere quello che avete con tutti e spenderlo in carità.

La quarta virtù è la pratica del celibato (Brahmacharya). Quella parte dell'energia umana che si esprime nell'unione sessuale, quando viene controllata, viene trasmutata in una forma di speciale energia spirituale chiamata Ojas-Shakti e questa è conservata nel cervello. Se praticate lo Yoga e nello stesso tempo conducete un'impura, voluttuosa e smodata vita, come potete aspettarvi un progresso nello Yoga? Tutti i grandi giganti spirituali del mondo, hanno praticato il celibato e questa è la ragione per cui essi furono capaci di emozionare ed elettrizzare il mondo intero attraverso il potere della speciale energia spirituale che avevano

raccolto nei loro cervelli. Uno Yogi con un' abbondante energia di questo tipo, riesce ad incantare l'assemblea ed a dominarla, nello stesso modo in cui un monarca governa i suoi domini. C'è un fascino particolare nel suo sorriso e un potere nelle parole che emanano dal suo cuore. Egli produce una profondissima impressione nelle menti di tutti coloro con cui viene a contatto.

Ai capi famiglia è consentito visitare le loro mogli una volta al mese e al tempo adatto, senza l'idea di godimento sessuale, ma solo per amore della continuazione della progenie. Se questa regola viene osservata, allora essa è l'equivalente della pratica del celibato. Le donne che osservano questa regola sono considerate delle brahmacharine. Non appena viene alla luce un figlio, la moglie cambia ruolo e diventa la madre. Un figlio non è null'altro che l'energia modificata del padre.

Brahmacharya è la base per l'acquisizione dell'immortalità. Brahmacharya porta progresso materiale ed avanzamento psichico. Brahmacharya è il substrato per una vita nell'Atman. E' un'arma potente per muovere una guerra senza tregua contro i mostri interiori - passione, cupidigia, ira, ipocrisia, avarizia, ecc. - essa contribuisce a raggiungere una gioia perenne ed una beatitudine ininterrotta e senza fine. Essa dona una enorme energia, una mente chiara, una gigantesca forza di volontà, una chiara comprensione, un'ottima memoria ed un grande potere di indagine (Vichara-Shakti). E' attraverso Brahmacharya e soltanto Brahmacharya, che voi potete avere un avanzamento fisico, morale e spirituale.

Quello che si vuole avere è un controllo e non la soppressione del desiderio sessuale. Durante il controllo nessun desiderio sessuale sorgerà nella mente. C'è una perfetta sublimazione dell'energia sessuale. Al contrario, nella soppressione, l'aspirante non è al sicuro. Ci sono infatti i pensieri sessuali. Quando si presentano le opportunità favorevoli, il desiderio represso si manifesta con duplice forza e con una raddoppiata violenza e, in questi casi, c'è il pericolo di una miserevole caduta. Si dovrebbe essere molto attenti.

Dopo che Dhanvantari ebbe insegnato tutti i segreti del sistema della medicina Ayurvedica ai suoi discepoli, essi chiesero qual'era la chiave di questa scienza. Il maestro replicò: "Vi posso dire che Brahmacharya è veramente un gioiello prezioso; è una delle medicine più efficaci, veramente un nettare, che distrugge malattia, decadimento e morte. Per ottenere la pace, una brillante memoria, la conoscenza, la salute e la realizzazione del Sè, l'individuo dovrebbe osservare Brahmacharya, questo è il suo più alto compito. Brahmacharya è la conoscenza più alta; Brahmacharya è la forza più grande. Della natura di Brahmacharya è in verità questo Atman, ed in Brahmacharya Egli risiede. Rendendo omaggio prima di tutto a Brahmacharya io posso curare i casi al di là di ogni cura. Brahmacharya può vincere tutti i segni meno auspiciosi."

Quello che è necessario è una profonda vita interiore. Fate tacere i ribollenti pensieri. Mantenete la mente fredda e calma. Apritevi a più alte coscienze spirituali. Sentite la Divina Presenza e la Divina Guida. Fermate la vostra mente ai Piedi di Loto del Signore. Diventate come un fanciullo, parlate con Lui liberamente. Diventate assolutamente candidi, non nascondete i vostri pensieri. Voi non potete nascondere nulla, perché Egli è il Governatore Interiore (Antaryamin). Egli osserva tutti i vostri pensieri. Pregate per avere la Sua misericordia, luce, purezza, pace e conoscenza. Sicuramente otterrete tutto ciò. Voi sarete così stabiliti in Brahmacharya.

Uno studente di Yoga, dovrebbe astenersi dalla cupidigia, non dovrebbe ricevere regali di lusso da nessuno. I regali influenzano la mente di chi li riceve.

Queste cinque virtù devono essere praticate in pensieri parole ed azioni, perché esse non sono semplicemente un autocontrollo, ma comportano un cambiamento del carattere del praticante, implicando purezza e forza interiore.

Oltre queste, il futuro Yogi dovrebbe anche praticare certe altre attive virtù come la pulizia del corpo e della mente, il contentamento, l'austerità, lo studio di libri religiosi e filosofici e l'abbandono a Dio. Il contentamento non significa semplice soddisfazione, ma buona volontà ad accettare le cose come sono e da esse ricavarne il meglio. Austerità, come ad esempio occasionali digiuni ed osservazione del silenzio, aumentano il potere della sopportazione. L'autoabbandono è il considerare ogni lavoro come quello del Signore Supremo e di conseguenza la rinuncia di ogni richiesta dei suoi frutti. Lo studio dei libri religiosi riempie la mente di pietà e purezza. Una tale rigorosa disciplina etica porta un senso di libertà e di elevazione morale. Quando sarete sufficientemente avanzati nelle pratiche descritte, potrete far fronte ad ogni tentazione chiamando in aiuto puri e controllati pensieri.

Due cose sono necessarie per raggiungere il successo nel controllo della mente, la pratica (Abhyasa) e il distacco (Vairagya).

Voi dovete, al meglio delle vostre possibilità, essere liberi da qualsiasi desiderio per qualsiasi piacere, visto o non visto e questo distacco può essere raggiunto solo attraverso la costante percezione del male in essi. Il distacco è la rinuncia all'ottenimento. E' l'avversione al godimento dei sensi da qui in avanti. Il distacco o l'assenza di passionalità è di due tipi: inferiore e superiore, essi si possono distinguere nel seguente modo: l'inferiore è l'avversione per le buone cose della vita, ora o in futuro, dovute all'esperienza che esse non possono essere acquisite o preservate senza problemi, mentre la loro perdita causa sofferenza e la loro ricerca non è mai libera da sentimenti egoistici. Il superiore, tuttavia, è basato su una chiara percezione della differenza tra la conoscenza della realtà e gli oggetti che appaiono nella luce di questa conoscenza.

Ci sono vari stadi nel distacco. La determinazione di controllarsi dal godimento di ogni tipo di oggetto dei sensi è il primo stadio. Nel secondo stadio certi oggetti perdono il loro fascino per l'aspirante spirituale ed egli cerca di distruggere l'attrazione anche per altri. Nel terzo stadio i sensi sono controllati, ma un vago sentimento per il godimento sensuale rimane nella mente. Nel quarto l'aspirante perde completamente ogni e qualsivoglia interesse negli oggetti esterni. Lo stadio finale è uno stato in cui l'assenza di desiderio è al livello più elevato. E' questo tipo di distacco che assicura allo Yogi l'Assoluta Indipendenza. In questo stadio lo Yogi rinuncia anche ad ogni tipo di potere psichico.

E' con la pratica e con il distacco che il passaggio del pensiero verso gli oggetti esterni può essere controllato. La semplice indifferenza non servirà allo scopo. E' necessaria anche la pratica. Il ricordare Dio sempre, è anche una pratica. Il Signore Krishna dice ad Arjuna, riferendosi a questa pratica di controllare la mente: "Abbandonando senza riserve tutti i desideri nati dall'immaginazione della mente, dominando l'insieme dei sensi da ogni parte, a poco a poco, questa pratica permette all'aspirante di raggiungere la tranquillità per mezzo della Ragione controllata dalla fermezza; avendo fatto risiedere la mente nel Sé, questo fa sì che egli non pensi a nulla. Per quanto spesso la mente oscillante ed instabile va verso l'esterno, così ugualmente riportala all'interno, facendola ritornare sotto il controllo del Sé" (B.G.: VI, 21, 25, 26).

Il suono e altri oggetti fanno sì che la mente vagabondi. La mente è attratta verso gli oggetti esterni dalla forza del desiderio. Convincendo noi stessi della inconsistenza degli oggetti dei sensi attraverso un'investigazione della loro natura e coltivando l'indifferenza verso gli oggetti mondani, la mente può essere controllata e riportata indietro nel Sé, sua dimora finale. In virtù di questa pratica dello Yoga, la mente dello Yogi raggiunge la pace nel Sé. La pratica consiste nel ripetere costantemente la stessa idea o pensiero nei riguardi di ogni oggetto. Con la costante riflessione ed esercizio della forza di volontà, si dovrebbe dare la suggestione alla mente subconscia di non rivolgersi per il godimento al mutevole mondo esterno, ma all'immutabile mondo interiore. Dovreste esercitare una grande vigilanza per

approfittare delle opportunità, quando la mente dimora sugli oggetti dei sensi, e suggerirle nuovi significati ed interpretazioni per far sì che cambi il suo atteggiamento verso di essi in vista del suo ritirarsi finale da questi. **Questa è chiamata pratica.**

La caratteristica principale della mente nello stato di veglia è quello di avere davanti a sé un oggetto e di dimorare su di esso. La mente non può mai rimanere vuota. Può concentrarsi su un solo oggetto alla volta. Perciò cambia costantemente i suoi oggetti e così diventa irrequieta. Essa è impetuosa, forte e difficile da piegare. E' ardua da governare come il vento. Questa è la ragione per cui Patanjali Maharshi dice che la pratica deve essere ferma e continua e deve prolungarsi per un considerevole periodo e deve essere condotta con perfetta fede nella sua capacità di risollevarsi e nel suo potere di rigenerarsi. Non dovete mostrare mai nessun sintomo di rilassamento in nessuno stadio della pratica.

Il controllo non si raggiunge in un giorno, ma dopo una lunga e continuata pratica con zelo ed entusiasmo. Il progresso nello Yoga può essere solo graduale. Molta gente abbandona la pratica della concentrazione dopo qualche tempo, quando non vede nessuna tangibile prospettiva di acquisire poteri psichici. Essa diventa impaziente, fa poco e aspetta molto. Questo è male. Facendo un qualsiasi tipo di pratica in modo irregolare, questa non porta il frutto desiderato. L'esperienza diretta è l'obbiettivo della vita; sebbene gli sforzi o la pratica siano dolorosi all'inizio, tuttavia ciò porta Suprema Gioia alla fine. Il Signore Krishna dice ad Arjuna: "la Suprema Gioia è per quello Yogi la cui mente è pacifica, la cui natura passionale è controllata, che è senza peccato, ed è della natura dell'Eterno". (B.G. VI - 27).

Controllate i vostri sensi, calmate la vostra mente, fermate il ribollire dei pensieri. Fissate la mente nel loto del cuore. Concentratevi, meditate, realizzateLo intuitivamente in questo istante e godete la Beatitudine del Sé.

Abbiate una ferma ed imperturbabile fede nell'esistenza di Dio, il supremo, immortale, intelligente Principio o Essenza o Sostanza che esiste nei tre periodi di tempo - passato, presente e futuro. Egli non ha né inizio, né tempo intermedio, né fine. Egli è Sat-Cit-Ananda (Esistenza Assoluta, Conoscenza Assoluta, Beatitudine Assoluta).

Oh uomo ignorante! Perché vai vanamente alla ricerca della felicità in deperibili oggetti esteriori di questo mondo condizionato da tempo, spazio e causa? Tu non hai pace nella mente. I tuoi desideri non sono mai totalmente esauditi. Puoi ammassare ricchezze senza limiti, mettere al mondo meravigliosi bambini, conquistare titoli, onori, nome, fama, potere, pubblicità e tutto quello che vuoi, ma la tua mente è ancora irrequieta. Tu non hai una reale, costante felicità. Senti che vuoi ancora qualcosa, non hai nessun sentimento di pienezza. Quindi non dimenticare mai, da questo momento in avanti, che questo sentimento di pienezza o di eterna soddisfazione può essere ottenuto solo in Dio, realizzandoLo attraverso la costante pratica dell'autocontrollo, della purezza, della concentrazione, della meditazione e della pratica dello Yoga.

C'è irrequietezza ovunque. Egoismo, cupidigia, gelosia e lussuria stanno producendo una inimmaginabile devastazione in ogni cuore. Lotte, schermaglie e meschini litigi stanno inquinando l'atmosfera del mondo e creando discordie, disarmonie ed irrequietezze. Il momento è giunto e le armate marciano verso il campo di battaglia per distruggere i loro nemici. Una nazione dichiara guerra ad un'altra per acquisire più domini e potere. Fianco a fianco con queste sanguinose guerre, i movimenti di pace stanno anche lavorando per portare armonia e pace, per sradicare la terribile ignoranza, la causa principale di tutte le umane sofferenze e per disseminare la Conoscenza Divina.

Il più grande bisogno del mondo di oggi è un messaggio di amore. Accendete la luce dell'amore prima di tutto nei vostri cuori. Amate tutti. Includete tutte le creature nel caldo abbraccio del vostro amore. Le nazioni possono essere unite solo dal puro amore. Le guerre mondiali possono arrivare ad una fine solo attraverso il puro amore. La Lega delle Nazioni non

può fare molto. L'amore è una misteriosa divina colla che unisce i cuori di tutti. E' un magico balsamo risanante di grandissimo potere. Caricate ogni azione con puro amore. Uccidete la furbizia, la cupidigia, la falsità e l'egoismo. E' estremamente crudele strappare le vite agli altri usando gas velenosi. Questo è un crimine capitale. Gli scienziati che fabbricano gas nei laboratori non potranno scappare davanti al Signore per la punizione di questo crimine. Non dimenticate il giorno del giudizio. Cosa direte voi al Signore? Oh mortali, che correte dietro a potere, domini e ricchezze? Abbiate una chiara coscienza ed un puro amore. Voi allora entrerete veramente nel regno di Dio.

Com'è misterioso questo universo! Quanto misteriose sono le silenti azioni dell'invisibile Potere che spinge gente appassionata a combattere guerre da una parte e pie persone a disseminare la Divina Conoscenza dall'altra ed a portare pace e felicità a tutta la sofferente umanità.

Il desiderio è il vero nemico della pace. L'irrequietezza è alimentata dal desiderio proprio come il fuoco è alimentato dal carburante. Nello Yoga Vasishtha, il saggio Vasishtha dice al suo regale discepolo Rama: "O migliore tra gli intelletti, la distruzione del desiderio latente, la perfetta conoscenza e la dissoluzione della mente, se vengono cercate simultaneamente per una lunghezza di tempo sufficiente, portano alla fine il frutto desiderato." Il signore Krishna ugualmente dice al suo regale discepolo Arjuna sul campo di battaglia di Kurukshetra: "E' il desiderio, è l'ira, generate dalla qualità dell'irrequietezza che consumano e inquinano tutto, riconosci questi come i nostri nemici qui sulla terra. Come una fiamma è avviluppata dal fumo, come uno specchio dalla polvere e come un embrione dal sacco amniotico, così la saggezza è avviluppata dal desiderio. La saggezza è avvolta da questo costante nemico del saggio che prende la forma del desiderio e che è insaziabile come una fiamma. Padroneggiando per prima cosa i sensi, sconfiggi o potente guerriero, il nemico nella forma del desiderio, distruttivo di saggezza e conoscenza."(B.G. III - 39, 41).

Swami Vidyaranya Sarasvati, lo stimato autore di "Panchadasa" e di "Jivanmukti Viveka" dice: "Fino a quando non si è tentato di raggiungere ripetutamente queste tre condizioni (cancellazione del desiderio latente, Gnosi e dissoluzione della mente), lo stato di Jivanmukti (liberazione in questa vita) non può essere realizzato, anche dopo il periodo di un centinaio d'anni." Quando la mente è dissolta e non ci sono sensazioni di cause esterne che possano sollevare impressioni mentali, il desiderio latente scompare. Quando il desiderio latente svanisce e non ci rimane alcuna causa per quel tipo di funzionamento della mente che chiamiamo ira, lussuria ecc., anche la mente si dissolve. Quando la mente è annullata allora sorgerà la Gnosi.

Le Scritture Hindù affermano: "Soltanto la mente è, per l'uomo, la causa della schiavitù o della liberazione; persa nei godimenti porta alla schiavitù; libera dagli oggetti dei sensi, porta alla liberazione. Come la mente libera dagli oggetti porta alla liberazione, l'individuo desideroso della liberazione o del successo sul sentiero dello Yoga, deve cercare di spazzar via gli oggetti dal piano della sua mente. Quando la mente, separata da tutte le connessioni con gli oggetti sensuali è collocata nella luce del cuore, ritrova se stessa nell'Estasi, si dice che ha raggiunto il suo punto culminante. Si dovrebbe allora evitare che la mente funzioni fino a che non si raggiunge la sua dissoluzione nel cuore; questa è la Gnosi; questa è concentrazione; tutto il resto è solo disputa di parole."

Il desiderio può essere descritto come la brama per le cose, che conquista una tale padronanza sulla mente da precluderle anche la capacità di indagare sui loro antecedenti e sulle sue conseguenze. L'uomo diventa quello con cui egli stesso si identifica a seguito di un forte e profondo attaccamento e perde la memoria di ogni altra cosa nell'azione. L'uomo, così sottomesso dal desiderio, fissando i suoi occhi su qualsiasi cosa, è illuso nel credere che tutto ciò sia reale. A causa della perdita del controllo, l'uomo percepisce ogni cosa con occhi

annebbiati ed in questo atteggiamento di illusione è nella stessa situazione di un individuo sotto l'influenza di una forte droga.

Come voi pensate così diventerete. Pensate di essere un giudice dell'alta corte, ed un giudice dell'alta corte diventerete. Pensate di essere il re del mondo intero, il monarca del mondo intero diventerete. Pensate di essere un grande insegnante e un grande insegnante diventerete. Pensate di essere povero e debole e povero e debole diventerete. Pensate di essere multimilionario e diventerete multimilionario. Pensate di essere uno Yogi e diventerete uno Yogi. Pensate di essere un santo dal carattere senza macchia e voi diventerete un tale santo. Pensate che siete Dio o Atman o Brahman e Dio o Atman o Brahman diventerete. L'intero universo è governato da questa meravigliosa Legge della Natura.

Pensate sempre correttamente ed agite correttamente. Non cercate mai di impossessarvi delle proprietà degli altri. Non invidiate mai i vostri vicini. Nutrite sempre nobili e sublimi pensieri. Abbiate una suprema fiducia e coraggio in voi stessi. Qualsiasi cosa facciate, fatelo con la volontà di riuscire. Voi, con tutti i mezzi, riuscirete in tutti i vostri sforzi. Il successo è vostro. Non conoscerete nessun fallimento. **Questo è il Supremo Segreto.** Meditate su questo Segreto giornalmente, ogni mattina per qualche tempo e godete della Beatitudine del Sé.

Nel Vishnupurana troverete: "Se il folle illuso ama il corpo, una semplice raccolta di carne, sangue, pus, urine, feci, muscoli, grasso e ossa, egli in verità desidera l'inferno per se stesso! Per colui che non è disgustato dallo sgradevole odore del suo proprio corpo, quale altro argomento ha bisogno che gli venga portato per il distacco?"

E' un fatto ben noto che il godimento non può portare la soddisfazione del desiderio. Al contrario esso l'aggrava e rende l'uomo più irrequieto. La causa primaria di tutte le sofferenze e miserie umane è la brama per i godimenti mondani. Più desiderate questi godimenti sensuali, più infelici diventate. I desideri ugualmente crescono quando non sono soddisfatti. Non potrete mai essere felici fino a quando il desiderio per i godimenti esiste.

Il desiderio nasce dall'ignoranza (Avidya). Attaccamento, smania e preferenza, sono i costituenti del desiderio. Non sforzatevi di esaudire i desideri. Cercate di ridurre i vostri desideri al meglio delle vostre possibilità. Eliminate il combustibile della gratificazione, allora il fuoco del desiderio si esaurirà da solo. Proprio come una lampada senza olio si spegne, quando l'olio è terminato, ugualmente il fuoco del desiderio si estingue quando l'olio della gratificazione viene tolto. Se l'attaccamento viene sradicato, allora smanie e preferenze per gli oggetti moriranno per conto loro.

L'uomo commette vari tipi di peccato ed ingiuria gli altri quando si sforza di ottenere gli oggetti desiderati. Egli deve raccogliere il frutto delle sue azioni, quindi viene riportato ripetutamente in questo circolo di nascite e morti. Se incrementate di un oggetto la lista dei vostri possedimenti o ambizioni, il desiderio aumenta dieci volte. Più oggetti mondani possedete, più siete distanti da Dio. La vostra mente starà sempre pensando e pianificando come ottenere e salvaguardare gli oggetti, come guadagnare montagne di denaro e mantenerle al sicuro. Se gli oggetti conquistati sono poi perduti, la vostra mente è completamente disturbata. Timori, preoccupazioni, ansietà ed ogni sorta di tormenti mentali, aumentano con gli oggetti. Non c'è alcun dubbio, è duro guadagnare denaro. E' più faticoso conservare il denaro che si è guadagnato. E' ancora più doloroso se il denaro si riduce. Ed è estremamente doloroso se tutto il denaro viene perduto. Il denaro è la dimora di ogni tipo di dolore. Questa è la ragione per cui in India un sadhu od un sannyasin non possiede nulla. Nella sua grande visione egli non possiede nemmeno il suo corpo. Afferma costantemente: "il corpo non è mio, io non sono questo corpo." Un vero sannyasin è uno che sente: "io sono senza corpo". Questi sannyasin conducono una vita di perfetto distacco e dura rinuncia. La rinuncia porta al suo seguito la Pace Suprema.

E' molto difficile diventare completamente senza desideri. Solo un saggio liberato o uno Yogi realizzato sono completamente liberi dalla macchia del desiderio, perché essi hanno completamente annullato la propria mente e godono interiormente la Suprema Beatitudine del Sé. Come possono i desideri sorgere in colui che si è immerso nell'oceano della Beatitudine Divina?

Un neofita sul sentiero spirituale dovrebbe avere nobili desideri. Dovrebbe fare azioni virtuose e sviluppare un'intensa brama per la liberazione. Per raggiungere questo scopo, dovrebbe studiare le Sacre Scritture regolarmente e sistematicamente. Dovrebbe adoperarsi al massimo per frequentare la compagnia dei Santi. Dovrebbe praticare la giusta condotta, il giusto pensare, il giusto parlare e la giusta azione. Dovrebbe praticare la regolare meditazione. Un po' alla volta i vecchi viziosi desideri sensuali e le negative tendenze svaniranno. Siate forti! Conducete una vita di perfetto contentamento. L'accontentarsi è la beatitudine della vita; le fresche acque di ambrosia del contentamento estingueranno rapidamente il fuoco dei desideri. Il contentamento è il capo delle sentinelle che controllano il dominio della Pace o il Regno di Dio.

I vecchi conquistati desideri si ripresentano, persistono e resistono. Essi affermano: "O ingrato uomo! Tu ci hai dato rifugio nella tua mente per lungo tempo. Hai goduto dei vari oggetti del mondo soltanto attraverso di noi. Se non ci fosse stato il desiderio per il cibo e le bevande, come avresti potuto godere del cibo e delle bevande? Se non ci fosse stato il desiderio per l'unione, come avresti potuto gioire del godimento sessuale? Perché ora sei così crudele verso di noi? Noi abbiamo ogni diritto di dimorare nella tua mente. Fai ciò che vuoi." Ma voi non dovete farvi scoraggiare nemmeno un po' da queste argomentazioni. Tutti i desideri verranno ridotti gradualmente con la meditazione e lo Yoga. Essi alla fine moriranno totalmente senza nessuna resurrezione.

Una mente forte ha influenza sopra una mente debole. La mente ha influenza sul corpo fisico, essa agisce sulla materia. La mente porta alla schiavitù ma essa vi dà anche la liberazione. La mente è il demonio ed anche il vostro migliore amico. La mente è il vostro Guru (precettore spirituale). Dovete sottomettere la vostra mente, disciplinarla e controllarla. Questo è tutto quello che dovete fare.

Studiate i vostri sentimenti e le vostre emozioni. Analizzatevi, dissezionateli. Non identificatevi con questi sentimenti ed emozioni; separatevi da essi. Rimanete in disparte come un testimone silenzioso. L'identificazione con questi sentimenti ed emozioni è la causa della schiavitù e della miseria.

L'ira è una modificazione del desiderio nella mente. Non c'è alcuna modificazione nel Sé o nel reale "Io" o "Atman". Un uomo mondano identifica se stesso con l'ira e così diventa miserevole. Questo è soltanto ignoranza. Il corpo e la mente sono vostri strumenti per la crescita e l'evoluzione. Identificatevi con il grande infinito "Io" utilizzando questi due strumenti e diventando il padrone della vostra mente e del vostro corpo. Voi siete il conducente di questo veicolo - corpo e mente. Affermate il vostro diritto di nascita e diventate liberi, figli miei. Comprendete l'inganno che questa maliziosa mente ha da lungo tempo giocato con voi. Raggiungete la completa padronanza su di essa. Potete farlo facilmente con la pratica dello Yoga.

Osservate, afferrate e sezionate i pensieri non appena si presentano nella mente. Uccideteli non appena appaiono. Se vi riesce difficile fare questo, diventate indifferenti; non preoccupatevi di essi. Permettete che prendano la loro forma completa. Moriranno subito dopo da loro stessi. Altrimenti, qualche volta, voi potete sezionare i pensieri e quando vi sentite stanchi di farlo potrete adottare il metodo di rimanere indifferenti. L'ultimo metodo è il più facile. Se legate una scimmia ad un palo questa diventa molto turbolenta; ma se le permettete di muoversi intorno secondo la sua volontà, questa allora non sarà così turbolenta.

Uguualmente, quando cercate di fissare la mente su un punto, essa diventa molto turbolenta. Quindi vari tipi di cattivi pensieri entrano nella mente del neofita al momento della concentrazione, ma esso non deve allarmarsi senza necessità. Se trovate difficile focalizzare la mente su un punto, permettetevi di saltare qua e là come una scimmia. Non lottate con la mente, essa rapidamente si esaurirà e poi rimarrà in attesa di obbedire ai vostri ordini. Ora potete dominarla facilmente.

Liberatevi dalla tirannia della mente, essa vi ha tormentato senza pietà per così lungo tempo. Le avete permesso di indulgere nei piaceri dei sensi e di fare alla sua maniera. Ora è tempo di addomesticarla proprio come potreste addomesticare un cavallo selvaggio. Siate pazienti e perseveranti. praticate giornalmente l'assenza di pensiero o l'inibizione dei pensieri. Il compito può essere difficile all'inizio; esso sarà davvero ripugnante e affaticante, ma la ricompensa è grande. Conquerterete Immortalità, Suprema Gioia, Pace Eterna e Beatitudine Infinita. Quindi praticate diligentemente, in totale sincerità. E' un lavoro degno di essere eseguito. Siate sempre all'erta. Se siete sinceri nel vostro desiderio e forti nella vostra determinazione, nulla è impossibile da realizzare sotto il sole. Nulla può ostacolarvi nella vostra via. Se fallite nel vostro tentativo, non vi scoraggiate. Ricordate l'emozionante storia del pauroso combattimento tra Ercole ed il gigante prodigioso. Durante il suo viaggio in cerca di avventure, Ercole incontrò un mostro, che era così fortemente dotato dalla natura, che ogni volta che toccava la terra, egli diventava più forte di prima. Ma tuttavia Ercole riuscì a vincerlo. Ricordando questo incidente otterrete coraggio e forza interiore. Sarete obbligati ad avere successo.

Realizzate che non siete né corpo, né mente, che non siete mai nati e né mai morirete, che siete invincibili, che nulla in questo mondo può ferirvi, che siete il sole attorno al quale l'intero universo gira. Questa totale conoscenza è conservata come un tesoro dentro la camera del vostro cuore. Procuratevi la chiave e aprite la porta della Conoscenza. **Lo Yoga è la chiave.** Otterrete una imperturbabile pace, un meraviglioso autocontrollo ed una enorme forza di volontà.

Osservate! Qui sulle rive del Sacro Gange a Rishikesh, Himalaya, un Paramahansa Sannyasi, un santo di 80 anni, con occhi brillanti, un volto sereno, una personalità magnetica, un aspetto luminoso, siede con soltanto un piccolo pezzo di stoffa addosso. Dietro di lui, sotto un albero, c'è una piccola capanna di foglie e all'interno voi non troverete che un piccolo recipiente di legno per prendere l'acqua e un bastone per camminare. Questi sono tutti i suoi effetti personali. Egli è sempre seduto in quel posto in un atteggiamento contemplativo. Egli non parla mai né ride, ma occasionalmente inchina la sua testa rasata e sorride gentilmente. Non si allontana mai da quel luogo. Non è influenzato né dal caldo del sole estivo, né dal freddo pungente dell'inverno. Non usa mai coperte, nemmeno durante l'inverno. Che meraviglioso potere di sopportazione! Egli vive di frutta e di un po' di latte soltanto. Il suo cuore è pieno di purezza, misericordia, compassione, simpatia e amore!

Gente da varie nazioni vanno a lui a centinaia e migliaia durante la buona stagione con fiori e frutta nelle loro mani e si prostrano ai suoi Santi Piedi, lo adorano con le loro offerte e lasciano il luogo con le sue benedizioni. Egli non parla mai, ma tutti i dubbi vengono chiariti e la gente in sua presenza dimentica il mondo, le loro famiglie ed i loro figli. Essi si bagnano nella sua aura magnetica. Tale è la benigna influenza di un saggio liberato che è veramente un fascio di luce per il mondo intorno a lui.

Ora qui c'è un uomo che vive nella parte più affollata di una metropoli. Egli guadagna un grosso salario. Spende metà di quanto guadagna in giochi e in alcolici. L'altra metà la sciupa al cinema e con le prostitute. Mangia carne, pesce e fuma smodatamente. Accumula debiti ogni settimana ed è difficile per lui arrivare alla fine del mese. Non ama né saggi, né santi, né ha fede in Dio e nelle Scritture. Ha un cuore molto crudele. Frequenta sale da ballo e

teatri, va a letto dopo le due e si alza alla mattina dopo le nove. Ha sempre un volto pallido e malinconico anche se è vestito di seta costosa. E' sempre triste e depresso. Il suo cuore è pieno d'ira, lussuria, cupidigia, vanità, ipocrisia ed egoismo. Paragonate per un momento la vita di questo uomo con quella di quel magnanimo saggio dell'Himalaya! Essi sono ai poli opposti. Uno è un uomo di Dio, l'altro è un bruto. Ma se il bruto ricerca la compagnia dell'uomo di Dio, egli sicuramente abbandonerà le sue vecchie cattive abitudini. Proprio come il ferro è trasmutato in oro dal tocco della pietra filosofale, così ugualmente il bruto verrà radicalmente cambiato in un vero santo per il continuo costante contatto con uno Yogi realizzato.

Cari amici! Uccidete senza misericordia il serpente dell'ignoranza. Raggiungete la Conoscenza del Sé. Questo vi darà la libertà o la liberazione. L'ignoranza è il vostro nemico mortale, essa vi ha depredati del Gioiello della Saggezza per lungo tempo. Sollevatevi dalle tentazioni di questo piccolo mondo. Questo mondo è uno spettacolo che dura cinque minuti diretto da un impostore chiamato Maya o mente. Tenetevi alla larga, non fatevi intrappolare. Denaro, donne, potere, nome e fama, queste sono le cinque lusinghe di Maya. Coloro che non sono caduti vittime di queste illusorie tentazioni, sicuramente raggiungeranno le alte sponde dell'immortalità e dell'assenza della paura - le sponde al di là dell'oscurità, dove si trova gioia senza fine ed eterna luce. Raggiungete queste sponde attraverso una rigida disciplina, sforzo infaticabile e rigorosa pratica dello Yoga.

Dalle condizioni della vostra mente, dei vostri sentimenti e della vostra condotta, potete chiaramente comprendere la natura delle azioni delle vostre vite precedenti e potete annullare o controbattere gli effetti delle cattive azioni facendo buone azioni, austerità (tapas), disciplina e meditazione. Cercate di condurre una vita senza attaccamenti, disciplinate attentamente la vostra mente. Nessuno è libero da dolori, malattie, preoccupazioni e difficoltà. Voi dovete trovare riposo nella vostra divina natura. Solo allora otterrete tutta la forza per far fronte alle difficoltà della vita. Solo allora avrete una mente equilibrata, non sarete influenzati da malsane influenze esterne e discordanti vibrazioni. La regolare meditazione mattutina vi darà nuova forza ed una vita interiore di gioia e beatitudine. Praticate la meditazione. Sentite questa gioia e beatitudine, malgrado le tempestose condizioni e le avverse circostanze che vi circondano. Gradualmente crescerete spiritualmente e raggiungerete la realizzazione del Sè.

Abbandonate questa politica del "mangiare, bere ed essere felici". Guardate sempre in avanti ed in alto; abbiate un ideale di fronte a voi, vivete per raggiungerlo ad ogni costo. Potrete diventare grandi come qualsiasi altro. Abbandonate questo complesso di inferiorità. Abbandonate ugualmente il complesso di superiorità. L'idea di inferiorità o di superiorità nasce dall'ignoranza. Il complesso di inferiorità vi causerà preoccupazioni; quello di superiorità darà luogo ad orgoglio e vanità. Accendete l'interruttore dell'Eterna Luce nella camera più segreta del vostro cuore. Fate bruciare la Fiamma Divina stabilmente, alimentatela con regolarità. Mettete cuore ed anima nelle pratiche spirituali. Non sciupate nemmeno un singolo minuto. Siate persistenti e metodici nella vostra Sadhana. Governate tutte le vostre forze con proprietà e potenza proprio come un generale comanda le sue armate sul campo di battaglia. Tutte le miserie si scioglieranno rapidamente. Brillerete come un glorioso Jivanmukta con la più alta realizzazione. Ogni senso di separazione, distinzione, dualità e differenza svanirà. Sentirete unicità ed unità dovunque. Sentirete che non esiste null'altro che Brahman o Dio. Con quale grandiosa visione sarete benedetti! Quale esaltante, sublime, stupenda, meravigliosa e commovente esperienza sarà la vostra! Vi sentirete storditi, confusi e stupefatti. Questo stato indescrivibile dovete sperimentarlo con una diretta intuitiva percezione.

Fate introspezione giornalmente, ogni mattina ed esaminate i vari nodi e angoli del vostro cuore. La mente è molto diplomatica ed ingannatrice. L'ego manterrà nascosti parecchi desideri per una segreta gratificazione. Molti desideri si nasconderanno nella vostra

mente; è molto difficile identificare la loro presenza. Aspiranti che si sono gonfiati con la loro erudizione spirituale e scolastica ed alcuni poteri (siddhis), non riescono ad identificare l'esistenza di queste nascoste correnti di desiderio nelle loro menti. Essi posano come grandi Yogi, danno letture in varie parti del mondo, costruiscono ashrams e fanno discepoli e discepoli. Ciononostante, si dovrebbe riconoscere che i loro discorsi non producono alcuna profonda impressione nelle menti degli ascoltatori. Questi discorsi sono come pallottole a salve. I desideri segreti attaccano lo studente di Yoga senza pietà, ogniqualvolta una favorevole opportunità si presenta e distruggono tutte le sue nobili qualità e sublimi ideali. Essi assalgono improvvisamente lo studente di Yoga con violenza e con raddoppiato vigore e portano ad una caduta senza speranza che non ha uguali. Coloro che hanno un puro, sottile intelletto, che ricordano Dio sempre, che bramano ad una comunione con Lui, che praticano giornalmente introspezione, autoanalisi e meditazione, saranno capaci di individuare la presenza di questi desideri nascosti, non gli altri. Solo colui che ha abbandonato tutti i desideri, che è libero da tutte le brame, raggiunge la Pace Eterna. Egli gode della suprema felicità. Più piccolo è il desiderio maggiore è la felicità. Quello Yogi senza desideri che gira nel mondo con una striscia di stoffa ed una piccola coperta è l'uomo più felice in tutti i tre mondi.

L'egoismo è un attributo negativo della mente inferiore. E' una modificazione del desiderio che sorge in una mente piena di passione. E' il primo figlio dell'ignoranza o non-discriminazione. E' il più grande ostacolo per la pratica dello Yoga. E' la rovina della vita; contrae il cuore "ad infinitum" ed aumenta l'idea della separazione dagli altri. L'egoismo va mano nella mano con ipocrisia, vanità, cupidigia, meschinità, disonestà ed orgoglio.

Come sradicare questo egoismo? La risposta è abbastanza semplice. Il servizio altruistico, in una forma o nell'altra, la coltivazione di virtuose qualità opposte quali la nobiltà, la magnanimità, il disinteresse, l'integrità, la generosità, la natura caritatevole, misericordiosa e l'amore universale - tutte queste vi aiuteranno grandemente nello sradicare questa terribile malattia, il nemico mortale della pace e dello Yoga. Il **positivo supera sempre il negativo**; questa è l'infallibile legge dello Yoga.

Per riassumere i fondamentali requisiti per la pratica dello Yoga: dovrete avere assoluta assenza di paura, riguardo per ogni creatura che respira, rispetto per la verità, continenza, assenza di cupidigia, una vita di contentamento, austerità, assenza di ira e di ipocrisia. L'eccellenza morale non è l'obiettivo finale della vita, ma è solo il mezzo per arrivare a questo. Quando lo Yogi si è stabilito in queste virtù, ottiene alcuni poteri quali l'efficacia della parola, l'arrivo di ricchezze inattese, vigore del corpo e della mente, chiara e lucida comprensione degli eventi della vita, chiarezza di pensiero, stabile attenzione, controllo dei sensi, immensa gioia ed intuizione.

Amato Immortale Sé! Osserva il voto del silenzio. Mantieni la mente totalmente occupata. Siedi nella tua asana preferita e fai regolare meditazione. Canta il nome del Signore. Fai japa con la tua corona. Studia le scritture. Pratica il celibato o sii molto, molto moderato nei rapporti sessuali. Non consultare dottori. Non pensare alle tue malattie. Separa la mente dal corpo. Sii sempre allegro, sorridi e canta, danza nella gioia e nell'estasi. Pensa al Signore e medita su di Lui con sincera devozione e sentimento ed immergiti in Lui. **Questo è lo scopo della vita.** Ora hai raggiunto tutto ciò dopo un lungo e continuato sforzo per alcuni anni, con zelo ed entusiasmo; sei diventato un Jivanmukta (un'anima liberata in vita). Vittoria, vittoria a te mille volte; vittoria a te figlio mio!

Swami Sivananda

OSTACOLI NELLO YOGA

di Swami Sivananda

Ci sono certi ostacoli sul sentiero dello Yoga che dovrete, con ogni mezzo, superare immediatamente all'inizio del vostro cammino. Se non state adeguatamente in guardia contro questi impedimenti al momento opportuno, seguendo la voce del vostro Guru che vi ammonisce, essi faranno andare in pezzi tutte le vostre speranze ed aspirazioni ed alla fine vi porteranno ad una miserevole caduta.

Cupidigia, lussuria, ira, odio, gelosia, paura, inerzia, depressione, pregiudizio, intolleranza, cattive compagnie, arroganza, autosufficienza, desiderio per nome e fama, curiosità, fantasia e ipocrisia sono i più importanti tra questi. Dovreste sempre fare introspezione ed osservare la vostra mente. Dovreste prendere delle efficaci misure per rimuovere questi ostacoli, dalla radice al fusto.

“Donne, letti, seggi, vestiti e ricchezze sono ostacoli nello Yoga. Foglie di betel, piatti succulenti, carri, regni, governo e poteri; oro, argento e anche rame, gemme e legno di aloe, mandrie di buoi; imparare i Veda e gli Sastra; danzare e cantare; suonare arpa, flauto e tamburi; cavalcare elefanti e cavalli; mogli e figli, godimenti mondani; tutti questi sono grandi impedimenti.” (Siva Samhita: V-3).

Lo studente di Yoga non dovrebbe possedere molta ricchezza, perché questa lo trascinerà verso tentazioni mondane. Egli può conservare una piccola somma per soddisfare i bisogni del corpo. L'indipendenza economica è di grande importanza per un aspirante perché questa lo libera dalle ansietà e lo rende capace di continuare le sue pratiche senza interruzione.

Se vi offendete facilmente anche per cose banali, sappiate che non potete fare nessun progresso nello Yoga e nella meditazione. Dovreste quindi coltivare un'amabile ed amorevole natura ed adattabilità. Alcuni aspiranti si offendono facilmente se i loro difetti e vizi vengono sottolineati. Essi si indignano e cominciano a litigare con la persona che li ha messi in evidenza. Essi pensano che quella persona sta tramando contro di loro per gelosia o per odio. Questo è male. Gli altri possono molto facilmente rilevare i vostri difetti. Se non avete una vita di introspezione, se la vostra mente ha tendenze verso l'esterno, come potete scoprire i vostri difetti? La vostra presunzione vela e oscura la vostra visione mentale. Se quindi volete crescere in spiritualità e Yoga, dovete ammettere i vostri difetti, quando essi sono rilevati dagli altri. Dovete sforzarvi di sradicarli e dovete essere veramente grati a colui che ve li ha messi in evidenza.

E' veramente un lavoro difficile sradicare una natura autoaffermativa. Questa natura nasce solo dall'ignoranza. Ognuno ha costruito la sua personalità da tempo immemorabile. Questa personalità è cresciuta molto forte. E' molto difficile piegare questa personalità e renderla elastica e arrendevole. Volete dominare gli altri, non volete ascoltare le opinioni e gli argomenti degli altri, anche se essi sono logici, fondati e sostenibili. Voi avete occhi sospettosi. Dite: “Qualsiasi cosa dico è corretta. Qualsiasi cosa faccio è corretta. Il punto di vista e le azioni degli altri sono scorrette.” Non ammettete mai i vostri errori. Cercate di fare del tutto per supportare i vostri stravaganti punti di vista con ragionamenti tortuosi. Se i ragionamenti falliscono, cominciate ad insultare ed anche a venire alle mani. Se le persone mancano di mostrarvi rispetto ed onore, istantaneamente venite colpiti da un accesso d'ira. Siete invece immensamente compiaciuti con chiunque cominci ad adularvi. Dite innumerevoli bugie per giustificarvi.

L'autogiustificazione va mano nella mano con una natura rajasica ed autoaffermante. Non crescerete mai nello Yoga fino a quando avrete questa natura che si vuole imporre con il sistema dell'autogiustificazione. Dovete cambiare il vostro atteggiamento mentale. Dovete sviluppare l'abitudine di osservare il mondo dal punto di vista degli altri. Dovete avere una nuova visione piena di rettitudine e sincerità. Solo allora crescerete in Yoga e spiritualità. Dovreste considerare rispetto ed onore come veleno e spazzatura, censura e disonore come ornamento e nettare.

Troverete ugualmente duro adattarvi alle maniere ed alle abitudini degli altri. La vostra mente è colma, infatti, di simpatia e antipatia, di pregiudizi di casta, credo e colore. Siete totalmente intolleranti. La vostra natura che va alla ricerca degli errori altrui, vi impregna totalmente. Voi immediatamente vi indirizzate a scoprire gli errori degli altri. Non potete vedere il buono negli altri; avete occhi torbidi e morbosi. Non potete apprezzare negli altri le azioni meritevoli. Vi vantate delle vostre abilità e dei vostri meriti. Questa è la ragione per cui litigate con gli altri e non potete mantenere cordiali relazioni con essi per lungo tempo. Dovreste superare questi difetti, sviluppando tolleranza, amore ed altre virtù.

I vecchi Samskaras (impressioni latenti) di vanità, arroganza, disonestà, furbizia, meschinità, litigiosità, vaneria, millanteria, autostima o valutazione eccessiva di se stessi, parlar male degli altri e disprezzarli, possono essere ancora nella vostra mente. Non potrete mai brillare finché non rimuovete completamente questi difetti. Il successo nello Yoga non è possibile a meno che queste indesiderabili, negative qualità della natura inferiore non siano completamente sradicate.

Quelli che si impegnano in accese discussioni, vani dibattiti, dispute, battaglie verbali e ginnastiche intellettuali, causano gravi danni ai loro corpi astrali. Una grande quantità di energia viene sciupata. Il corpo astrale si infiamma e si forma una ferita aperta. Il sangue diventa caldo e comincia a bollire come latte sul fuoco. Le persone ignoranti non hanno alcuna idea dei disastrosi effetti di accese e non necessarie discussioni ed argomentazioni. Coloro che hanno l'abitudine di discutere senza necessità ed entrare in vane argomentazioni, non possono attendersi un briciolo di progresso nello Yoga. Gli aspiranti devono completamente abbandonare le discussioni inutili. Essi dovrebbero distruggere questi impulsi con un'attenta introspezione.

Voi avete ascoltato molte brillanti conferenze di colti e istruiti monaci o Sannyasi. Avete ascoltato molti discorsi ed esposizioni sulla Bhagavad Gita, sul Ramayana, il Bhagavata e le Upanishads. Avete anche udito innumerevoli e valide istruzioni sulla morale e sulla vita spirituale. Ma non vi siete affatto sforzati di mettere qualcosa in una seria e sincera pratica e di fare una prolungata e solida Sadhana. Un semplice consenso intellettuale alle idee religiose, un breve chiudere degli occhi alla mattina ed alla sera, giusto per imbrogliare voi stessi ed il Governatore Interiore, un piccolo sforzo per continuare la giornaliera routine spirituale e per sviluppare alcune virtù in una tiepida e trascurata maniera, un qualche esitante sforzo per mettere in pratica frettolosamente le istruzioni del vostro Precettore Spirituale, non sono sufficienti. Questo tipo di mentalità dovrebbe essere completamente abbandonato. Dovreste seguire le istruzioni del vostro Maestro e gli insegnamenti delle Scritture assolutamente alla lettera. Nessuna indulgenza con la mente! Non ci possono essere mezze misure sul sentiero dello Yoga. Quello che da voi ci si aspetta è un'esatta implicita e stretta obbedienza a tutte le istruzioni.

Non fate alcun commento sconsiderato. Non pronunciate neanche una singola e futile parola. Lasciate andare le vane, importanti, elevate, sciocche conversazioni. Evitate le cattive compagnie. Diventate silenziosi. Non affermate i vostri diritti in questo piano fisico illusorio. Non lottate per i vostri diritti, pensate più ai vostri compiti e meno ai vostri diritti. Questi diritti

sono privi di valore. Affermate il vostro diritto di nascita di Coscienza Divina. Allora sarete un uomo saggio.

Se siete dotati di buon carattere, celibato (Brahmacharya), sincerità, misericordia, amore, tolleranza, serenità, perdono, tutte queste qualità saranno più che sufficienti per controbilanciare le molte altre cattive qualità che potete possedere. Gradualmente poi, queste cattive qualità svaniranno, se sarete attenti e se focalizzerete la vostra attenzione su di esse.

Se rimanete in compagnia di un Santo realizzato, sarete veramente beneficiati dalla sua aura magnetica e dalle sue meravigliose correnti spirituali. La sua compagnia sarà come una fortezza per voi; non sarete colpiti da influenze negative. Non c'è alcuna paura di caduta; potrete avere un rapido progresso spirituale. I giovani aspiranti dovrebbero rimanere in compagnia dei loro Guru o di altri Santi Liberati fino a che essi non siano fermamente modellati e stabiliti nella meditazione profonda. Oggigiorno molti giovani aspiranti vagano senza speranza da luogo a luogo. Essi non tengono in considerazione le istruzioni dei loro Maestri; vogliono l'indipendenza fin dall'inizio, di conseguenza non fanno alcun progresso nello Yoga.

L'umorismo è un raro dono di natura. Esso aiuta gli aspiranti nel loro cammino sul sentiero spirituale. Rimuove la depressione e mantiene allegri, porta gioia e allegria. Voi non dovrete fare scherzi a spese di altri e ferire i loro sentimenti. Le parole scherzose, dovrebbero solo educare e correggere gli altri.

Voi dovrete ridere in una maniera morbida, delicata e decente. Ridacchiare stupidamente, ridere sguaiatamente o fare una risata indecente, sfrenata e violenta, in una maniera volgare, dovrebbe essere totalmente abbandonato perché ciò preclude il progresso spirituale e distrugge la serenità della mente ed un serio magnanimo atteggiamento. I Saggi sorridono attraverso i loro occhi; questo è grande ed eccitante. Solo aspiranti intelligenti possono comprendere questo. Non siate infantili e sciocchi.

Anche il più piccolo fastidio ed irritazione influenzano la mente ed il corpo astrale. Dovreste impedire che queste cattive manifestazioni (Vrittis) si manifestino nel lago mentale. Esse potrebbero esplodere come grandi onde d'ira in qualsiasi momento, se siete deboli e trascurati; dovrebbero essere distrutte all'inizio. Dovreste sviluppare le nobili qualità di perdono, amore e simpatia per gli altri. Non ci dovrebbe essere il minimo disturbo nel lago mentale; dovrebbe essere perfettamente calmo e sereno, solo in quello stato la meditazione è possibile.

Il successo nello Yoga è possibile solo se l'aspirante pratica la profonda e costante meditazione. Egli deve praticare l'autocontrollo in ogni momento, perché improvvisamente tutti i sensi possono diventare turbolenti. Questa è la ragione per cui il Signore Krishna disse ad Arjuna: "O Figlio di Kuntya! Anche i sensi eccitati di un uomo saggio, sebbene egli si stia sforzando grandemente, possono portar via la sua mente, perché la mente che segue la scia dei sensi vagabondi, allontana la sua discriminazione, come il vento trascina via una barca sulle acque." (B.G. II-60 e 67).

Un terribile accesso d'ira scuote il sistema nervoso e produce una profonda e durevole impressione sul corpo astrale. Oscure frecce vengono lanciate fuori dal corpo astrale. I germi che causarono l'epidemia di spagnola, possono morire, ma le onde dell'influenza continuano ancora ad operare in varie parti per molto tempo. Ugualmente così, sebbene gli effetti dello scoppio d'ira possono calmarsi in un breve tempo, le vibrazioni o le onde continuano ad esistere per giorni o settimane nel corpo astrale. Leggeri, spiacevoli sentimenti che durano nella mente per cinque minuti, possono produrre vibrazioni nel corpo astrale per due o tre giorni. Un terribile scoppio di collera, produrrà una profonda infiammazione nel corpo astrale, una ferita aperta si produrrà sulla superficie di esso. Ci vorranno mesi per guarire quell'ulcera. Avete ora realizzato le serie conseguenze dell'ira? Non

cadete vittima dell'ira. Controllatela con il perdono, l'amore, la misericordia, la simpatia, l'indagine ("chi sono io?") e la considerazione per gli altri.

Preoccupazione, depressione, pensieri non santi e odio producono una specie di crosta o strato oscuro sulla superficie della mente o del corpo astrale. Questa crosta o strato di sporco impedisce alle influenze benefiche di andare all'interno, ma permette alle forze del male o alle influenze inferiori di operare. Le preoccupazioni producono un grande danno sul corpo astrale e sulla mente. Si sciupa molta energia con questa abitudine di preoccuparsi. Non si guadagna nulla preoccupandosi. Ciò causa l'infiammazione del corpo astrale ed una riduzione della vitalità dell'uomo. Questa abitudine dovrebbe essere sradicata con la pratica dell'allegria, della vigilante introspezione e mantenendo la mente sempre totalmente occupata.

Con la continenza, la devozione al Guru ed una stabile pratica, il successo nello Yoga viene ma dopo molto tempo. Dovreste essere pazienti e perseveranti.

Aspiranti che si mettono in ritiro, generalmente dopo qualche tempo diventano pigri, in quanto non sanno come utilizzare la loro energia mentale, perché non hanno alcuna routine giornaliera, perché non seguono le istruzioni dei loro Guru. Essi acquisiscono, all'inizio Vairagya (distacco e disgusto per i godimenti mondani), ma non hanno alcuna esperienza del sentiero spirituale e Vairagya comincia a declinare. Alla fine essi non fanno alcun reale progresso. Una intensa e costante pratica dello Yoga è necessaria per entrare nel Supremo Samadhi.

Se lo studente di Yoga che pratica la meditazione è malinconico, depresso e debole, sicuramente da qualche parte c'è qualche errore nella sua Sadhana. La vera meditazione rende l'aspirante forte, allegro e pieno di salute. Se l'aspirante stesso è irascibile e malinconico come può portare gioia, pace e forza agli altri? Dovete padroneggiare ogni singolo passo nello Yoga. Non passate ad alcun passo più elevato, prima di aver completamente padroneggiato il gradino inferiore. Ascendete gradualmente gli stadi successivi con baldanza e allegria. Questa è la giusta reale strada per la perfezione nello Yoga. Gli aspiranti spesso non possiedono una vera ed incrollabile fede nei loro Guru e negli insegnamenti delle Scritture, per cui falliscono nel raggiungere il successo nello Yoga.

E' necessaria una vigilanza senza posa, se desiderate un rapido avanzamento spirituale. Non siate mai contenti di un piccolo raggiungimento o successo sul sentiero, un po' di serenità di mente, un po' di concentrazione mentale, alcune visioni di angeli o dei, una piccola capacità di leggere il pensiero e così via, non sono nulla. Ci sono ancora più alte cime da raggiungere, più elevate altezze dove salire.

Uno Yogi afferma che egli può ottenere straordinari poteri e conoscenze soggiogando le passioni e gli appetiti e con la pratica di Yama, Nyama e Samyama Yogica (concentrazione, meditazione e samadhi ad uno stesso tempo). Patanjali, chiaramente mette in guardia gli studenti che non dovrebbero farsi trascinare via dalle tentazioni dei poteri. Gli stessi Dei tentano l'incauto Yogi offrendogli una posizione simile alla loro. Gli aspiranti corrono spesso dietro ai siddhis (poteri psichici) piuttosto che al reale raggiungimento spirituale malgrado i chiari avvisi di attenzione.

I desideri per i poteri agiranno come soffi d'aria che possono spegnere la lampada dello Yoga che è stata attentamente alimentata. Una qualsiasi debolezza nell'alimentarla, dovuta a trascuratezza o ad egoismo, spegnerà la piccola lampada spirituale che lo Yogi ha acceso con molto sforzo e lo precipiterà giù nel profondo abisso dell'ignoranza. Egli non può risalire di nuovo alle originali altezze a cui era asceso. Le tentazioni sono semplicemente in attesa di sopraffare l'incauto aspirante o Yogi. Le tentazioni dei mondi astrali, mentali e dei Gandharva sono più potenti delle tentazioni terrene.

Patanjali enumera i seguenti nove ostacoli: malattie, indifferenza, dubbio, trascuratezza, pigrizia, sensualità, falsa conoscenza, agitazione della mente e instabilità a rimanere nello stato

di samadhi. Egli prescrive la pratica della concentrazione su un unico soggetto (Ekattattvabhyasa) per superarli. Questo darà all'aspirante stabilità e reale forza interiore. Egli inoltre sottolinea la pratica di amicizia tra gli eguali, misericordia verso gli inferiori, compiacenza verso i superiori ed indifferenza verso la gente malvagia. Questa pratica genererà pace di mente o padronanza di sé e distruggerà odio, gelosia ecc. Una nuova vita sorgerà in lui quando egli praticherà queste virtù. **E' necessaria la perseveranza.** Questa è la chiave del successo nello Yoga. Lo Yogi è ampiamente ricompensato quando raggiunge il pieno controllo sulla sua mente. Egli godrà la più alta beatitudine del Supremo Samadhi.

Nella Upanishad "Yoga-Kundalini" voi troverete: "Le malattie sono generate nel proprio corpo dalle seguenti cause: dormire durante il giorno, vegliare fino a tardi nella notte, eccesso di rapporti sessuali, muoversi in grossi gruppi, trattenere l'urina o le feci, cibo malsano e laboriose elaborazioni mentali con il prana. Se uno Yogi è spaventato da tali malattie (quando è attaccato da esse), egli dice: le mie malattie hanno origine dalla pratica dello Yoga. Allora egli smetterà le sue pratiche. Questo è detto essere il primo ostacolo. Il secondo ostacolo è il dubbio, il terzo la trascuratezza, il quarto la pigrizia, il quinto la sonnolenza, il sesto il non abbandonare gli oggetti dei sensi, il settimo l'erronea percezione, l'ottavo gli oggetti sensuali, il nono la mancanza di fede ed il decimo il fallimento nel raggiungere la verità nello Yoga. Un uomo saggio dovrebbe abbandonare questi dieci ostacoli dopo una profonda riflessione."

La fatica è dannosa per gli aspiranti; essi dovrebbero evitare lunghe camminate e grandi sforzi. Quando lo stato di tranquillità prevale durante la meditazione, non disturbate la mente. Non alzatevi dalla vostra asana. Cercate di prolungare la meditazione.

Voi non potete compiacere il mondo, rimanete aderenti ai vostri ideali, convinzioni e principi tenacemente, sia che voi diventate popolari o impopolari, anche se il mondo intero si oppone a voi. Rimanete stabili coraggiosamente ai vostri principi di giusta condotta e di giusto vivere; non indietreggiate sui vostri passi nemmeno della frazione di un pollice.

Non perforate piccoli pozzi qui e là per ricavare acqua, le buche si asciugheranno presto, scavate un pozzo profondo in un unico luogo. Centralizzate tutti i vostri sforzi in quel luogo. Otterrete ottima acqua durante tutto l'anno. Ugualmente così, cercate di assorbire gli insegnamenti spirituali da un Precettore soltanto. Dissetatevi profondamente da un solo Santo. Sedete ai suoi piedi per alcuni anni. Non è di alcuna utilità vagabondare da un luogo ad un altro da un uomo ad un altro, spinti dalla curiosità, perdendo la fede in un breve tempo. Non abbiate la mutevole mente di una prostituta. Seguite le istruzioni spirituali di un uomo soltanto. Se andate da parecchie persone e seguite le loro istruzioni sarete frastornati; sarete in un serio imbarazzo.

Non rilassate i vostri sforzi, fate che la Fiamma Divina bruci stabilmente. Vi state avvicinando all'obbiettivo. La luce sta arrivando. C'è un'aura brahmica sul vostro viso. Avete superato molti picchi e insormontabili alture sul sentiero spirituale con sforzo e instancabile, paziente Sadhana. Ciò è altamente encomiabile! Avete fatto un meraviglioso progresso. Sono altamente compiaciuto di voi! Dovete salire ancora un picco e andare attraverso un altro stretto passaggio. Questo richiede un ancor più paziente sforzo ed impegno. Dovete sciogliere anche il vostro egoismo sattvico. Dovete trascendere il beatifico stato del Savikalpa Samadhi. Anche il desiderio di Brahman deve morire; solo allora raggiungerete *Bhuma* il più alto obbiettivo della vita. Voi potete fare anche questo, io sono completamente fiducioso.

Lassù, alla sommità della Montagna dell'Eterna Beatitudine, voi potete ora vedere il Jivanmukta o il completo realizzato Yogi. Egli è salito fino a quelle stupende altezze attraverso un intenso e costante sforzo. Ha fatto una severa, rigorosa Sadhana spirituale; ha fatto profonde meditazioni; ha passato notti insonni; ha fatto lunghe veglie di notte in innumerevoli occasioni. Egli ha gradualmente asceso le altezze passo dopo passo. Si è riposato in molti luoghi di sosta; ha perseverato con pazienza e diligenza; ha sormontato molti ostacoli. Ha

conquistato disperazione, malinconia e depressione. Oggi egli è un faro che illumina tutto il mondo. Voi anche potete ascendere a questa sommità, se solo lo volete.

Swami Sivananda

OM TAT SAT