

LA CONQUISTA DELL' IRA

di

Swami Sivananda



Assisi - Marzo 1999

Questo piccolo libro è dedicato con rispetto, devozione e amore ai Santi Piedi di Gurudev Swami Sivananda e al nostro amato Maestro Swami Chidanandaji Maharaj.

Sesta Edizione Indiana: 1997

Prima Edizione Italiana: 1999

Traduzione Italiana di: "*Conquest of Anger*" 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 - U.K. – India

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli-Tipolitografia Properzio

NOTA ALL'EDIZIONE INDIANA

Ira e lussuria sono i due *aiutanti* di Satana; ogni religione ha considerato questi due sentimenti come i più potenti nemici con cui il sincero ricercatore della verità deve combattere. Avendo già trattato questi due argomenti nel suo dramma "PASSIONE E IRA", Sri Swami Sivanandaji Maharaj ora ci dà questo prezioso manuale di metodi pratici per combattere questo terribile nemico dell'uomo.

Coloro che conoscono Sri Swami Sivanandaji Maharaj, sanno che Egli è la migliore autorità che può illuminarci sul soggetto della conquista dell'ira: Egli non ha mai conosciuto il modo di perdere la Sua calma, anche in circostanze in cui i più grandi avrebbero potuto perdere la loro! Swami Sivananda insiste sul fatto che l'adozione di metodi positivi di educazione dell'anima sono più efficaci delle forme punitive di cambiamento e di trasformazione. Egli lo ha dimostrato nella Sua vita, con il Suo atteggiamento verso i suoi propri discepoli e nell'Ashram.

Con il Suo naturale e straordinario acume per la pratica, Sri Swamiji Maharaj ci ha dato in questo meraviglioso libretto, dei metodi altamente pratici per il controllo dell'ira: ci si augura che ogni aspirante spirituale faccia un completo studio di esso e metta in pratica i consigli del saggio, così che, stabilitosi in questo modo nella perfezione etica, il Sadhaka diventi presto un Siddha (un perfetto).

The Divine Life Society

NOTA ALL' EDIZIONE ITALIANA

L'ira come dice il Signore Krishna nella Gita, è una delle tre porte che conducono il ricercatore spirituale alla dannazione, rendendo inutili e vani tutti gli sforzi e le austerità spirituali (Tapas). Ma non solo, anche la vita familiare e sociale viene distrutta dall'ira. Le famiglie si dissolvono, i popoli si combattono, le distruzioni e le rovine travolgono tutti.

Quindi la conquista dell'ira è fondamentale se si vuole avanzare sul sentiero spirituale e se si vuole vivere in armonia con l'Universo.

Gurudev Sri Swami Sivananda, con la Sua profonda saggezza e grande praticità, fornisce al Sadhaka e all'uomo/donna di mondo, gli strumenti per superare e vincere questo grande nemico. La Sua esperienza e l'armonia che esiste nel Suo Ashram convincono della grande validità ed efficacia dei Suoi metodi. A noi il compito di applicarli per ottenere il risultato migliore.

Su suggerimento e con il permesso di H.H. Swami Chidanandaji Maharaj, Presidente della Divine Life Society-International Headquarter- Shivanandanagar-Rishikesh-India, abbiamo tradotto questo piccolo libro a beneficio del lettore italiano.

Augurandoci che questa breve pubblicazione possa essere di aiuto a molti, offriamo questo piccolo lavoro ai Santi Piedi di Gurudev Sri Swami Sivananda ed a quelli del nostro Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj con rispetto, devozione e amore.

*I Traduttori
Assisi - Marzo 1999*

MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

*Om Tryambakam yajamahe
Sugandhim pushtivardhanam,
Urvarukamiva bandhanan-
Mrityormuksheeya maamritat .*

Significato: Adoriamo Colui che ha tre occhi (il Signore Siva) che è fragrante e che nutre perfettamente tutti gli esseri; possa Egli liberarci dalla morte per amore dell'immortalità nello stesso modo in cui il cetriolo si separa dal suo legame con la pianta.

Benefici: 1) Questo Mantra è un apportatore di vita. In questi tempi in cui la vita è molto complessa e gli incidenti sono all'ordine del giorno, questo Mantra protegge da morte per morsi di serpenti, fulmini, fuoco, acqua, aria, per incidenti dovuti a motori, veicoli ed incidenti di qualsiasi tipo o descrizione. Inoltre ha un grande effetto curativo. Malattie dichiarate incurabili dai medici, sono state curate con questo Mantra, quando cantato con sincerità, fede e devozione. E' un'arma contro tutte le malattie. E' un Mantra per superare la paura della morte.

2) E' anche un Moksha Mantra (Mantra dell'Immortalità). E' il Mantra del Signore Siva. Conferisce lunga vita, pace, ricchezza, prosperità, soddisfazione e Immortalità (Moksha).

3) Al tuo compleanno, ripeti questo Mantra 100.000 volte o almeno 50.000, fai le cerimonie prescritte, dai da mangiare ai Sadhus, ai poveri ed agli ammalati. Questo ti assicurerà lunga vita, pace e prosperità.

4) Gentilmente dedica una Mala (rosario da 108 grani) o più, giornalmente a Sri Swami Sivanandaji!

Hari OM TAT SAT



LA CONQUISTA DELL'IRA

L'IRA E IL SUO CONTROLLO

GITOPADESA (l'insegnamento della Bhagavad Gita)

Arjuna disse: - Costretto da cosa, O Varshneya (Krishna), l'uomo commette il peccato, pur contro la sua volontà, quasi come se fosse obbligato da una forza? (Gita III-36).

Il Beato Signore disse: - E' il desiderio, è l'ira nata dalla qualità della passione (Rajo-Guna) che divora tutto, che corrompe tutto: conosco come il nemico qui in questo mondo (Gita III-37).

La causa del peccato o dell'azione errata in questo mondo è il desiderio. L'ira è solo una forma od una modificazione del desiderio. L'ira è lo stesso desiderio. Quando un desiderio non viene esaudito, l'uomo si adira con colui che si pone come un ostacolo sul sentiero del suo soddisfacimento. Il desiderio nasce dalla qualità di Raja (passione). Quando sorge il desiderio, esso genera Raja e spinge l'uomo ad agire per possedere l'oggetto. Quindi sappi che questo desiderio è il nemico dell'uomo su questa terra.

Tre sono le porte di questo inferno che distrugge il Sé: lussuria, ira e cupidigia, quindi uno dovrebbe evitare queste tre (Gita XVI-21).

Lussuria, ira e cupidigia, questi tre banditi da strada producono la caduta dell'uomo nei più scuri abissi dell'inferno, nella miseria e nel dolore. Queste sono le tre sorgenti della miseria. Questi tre costituiscono le porte che conducono al più basso degli inferni. Questi sono i nemici della pace, della devozione e della conoscenza.

Dall'ira nasce l'illusione, dall'illusione la perdita della memoria, dalla perdita della memoria la distruzione della discriminazione, a causa della distruzione della ragione l'uomo perisce (Gita II-63).

Colui che è capace di resistere alla forza del desiderio e dell'ira prima che lasci il suo corpo, è uno yogi, è un uomo beato (Gita V-23).

Coloro che sono liberi dal desiderio e dall'ira e che hanno controllato la propria mente e realizzato se stessi, questi austeri saggi sono circondati dalla beatitudine di Dio (Gita V-26).

L'IRA E LE SUE FORME

L'ira è una Vritti (oscillazione, modificazione) o vortice negativo nel lago della mente. Nasce dall'ignoranza.

E' una forte emozione, suscitata da un'offesa vera o immaginaria e che comporta un desiderio di rivalsa.

L'ira è la naturale reazione di dispiacere e antagonismo, prodotta da un'offesa o insulto, reale o immaginario e diretta contro la causa di questo. L'ira sorge dall'idea di un male che è stato inflitto o minacciato.

L'ira è spesso accompagnata da un desiderio di vendicarsi, o di ottenere soddisfazione da parte di chi è stato offeso.

Comincia con una follia e finisce nel pentimento. Quel fuoco che accendi per il tuo nemico, finisce per bruciarti.

Quando sorge l'ira, pensa alle conseguenze, allora essa si calma subito.

Tu pensi agli oggetti dei sensi. Si sviluppa l'attaccamento a questi oggetti. Dall'attaccamento nasce il desiderio. Dal desiderio si produce l'ira. Dall'ira viene l'illusione; dall'illusione la confusione della memoria; da una memoria confusa la distruzione della ragione; dalla distruzione della ragione tu perisci.

Controlla l'ira attraverso la pazienza, l'indagine, amore auto-controllato e la meditazione. Questo è coraggioso e divino. Tutto ciò è saggio e glorioso.

Irritarsi per cose banali è meschino, infantile e brutale.

Un uomo irato quando ritorna alla normalità è arrabbiato con sé stesso.

L'ira è personale e in generale egoista; è prodotta da una vera o supposta cattiva azione contro se stessi. L'indignazione è un personale e non egoistico dispiacere per un atto indegno. Pura indignazione non è seguita da rimpianto e non richiede pentimento. E' anche più controllata dell'ira. L'ira è comunemente un peccato, l'indignazione è spesso un dovere. Si parla di "giusta" indignazione.

L'ira porta uno al di là dei limiti della prudenza e della discrezione. La furia è più forte e trasporta l'individuo in una incontrollabile violenza.

Il furore è un profondo e vendicativo dispiacere. In un essere puro esprime semplicemente il culmine di una giusta indignazione senza malizia.

L'ira è un termine più forte del risentimento, ma non così forte come l'indignazione che è risvegliata da quello che è scellerato nel carattere o nel comportamento, non come la rabbia, il furore, la furia in cui è portata fino ad un punto ancora più elevato. L'ira è un improvviso sentimento di dispiacere, il risentimento è un'ira continuata, il furore è un accresciuto sentimento d'ira.

FILOSOFIA DELL'IRA

E' ammesso praticamente da tutti che ognuno, senza una qualsiasi eccezione, è vittima di questa terribile malattia. Infatti il controllo dell'ira porterà pace suprema e gioia incommensurabile. Come tale, consentitemi di presentare in dettaglio cosa è l'ira, le sue varie forme, come essa influisce sul sistema nervoso, la sua esatta relazione con la passione e per ultimo i vari metodi pratici che possono essere con sicurezza impiegati per sradicarla

completamente, radici e tronco. La mia fervente richiesta a voi tutti è che vi applichiate anima e cuore allo sradicamento di questa terribile malattia seguendo queste valide pratiche.

L'ira è una Vritti o modificazione che sorge nel lago della mente quando le qualità di passione e inerzia (Rajas e Tamas) predominano. In genere è la Vritti della qualità Rajas, alcuni dicono che è la qualità Tamas. E' l'onda di uno spiacevole sentimento che sorge dal subconscio (Antahkarana) quando uno si dispiace con un altro. E' in altre parole una modificazione del desiderio o della passione. Proprio come il latte si muta in yogurt così anche il desiderio viene cambiato in ira. E' il più formidabile nemico della pace, della conoscenza e della devozione. E' la strada più diretta verso lo stesso inferno.

L'ira è una manifestazione della Shakti o Devi. Nel "Chandipath" si trova: "Io mi inchino continuamente di fronte a quella Devi che è seduta in tutti gli esseri nella forma dell'ira".

Fu Arjuna che disse a Sri Krishna: "Ma cosa è che spinge l'uomo a commettere peccato, Oh Krishna, e malgrado se stesso è obbligato a farlo quasi per forza?" Il Signore benedetto rispose: "E' il desiderio, è la rabbia che sorge dalla passione. Sappi che questo è il tuo nemico qui, un mostro di cupidigia e di peccato. Come la fiamma è avviluppata dal fumo, come lo specchio è coperto dalla polvere, come il feto dalla placenta, così questo universo è avviluppato dal desiderio" (Gita III-37 & 38). Poi di nuovo Sri Krishna disse: "Tre sono le porte di questo inferno che porta alla rovina dell'anima - la passione, l'ira e la cupidigia. Quindi l'uomo rinunci ad esse"(Gita XVI-21).

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

L'ira genera otto tipi di vizi. Tutte le cattive qualità ed azioni derivano dall'ira. Se tu puoi sradicare l'ira, tutte le brutte qualità scompariranno da sole. Gli otto vizi sono: ingiustizia, sconsideratezza, persecuzione, gelosia, appropriarsi delle cose altrui, uccisioni, parole aspre e crudeltà.

Quando il desiderio di un uomo non è soddisfatto e quando qualcuno si frappone sulla via del suo esaudimento, l'uomo si adira. Il desiderio viene trasformato in ira. Quando uno è sotto l'impeto dell'ira, può commettere ogni sorta di azione peccaminosa. Perde la sua memoria, la sua comprensione diventa annebbiata ed il suo intelletto pervertito.

"Dall'ira deriva la delusione, dalla delusione la perdita della memoria; dalla perdita di memoria la distruzione della discriminazione; a causa della distruzione della discriminazione egli perisce". (Gita II-63).

L'ira è il nemico più grande. L'accontentarsi è il giardino Nandana (il paradiso fiorito di Indra) e la pace è il suo Kamadhenu (la brocca di ambrosia). Quindi sii sempre pronto a perdonare. L'Atman è differente dal corpo, dai sensi (Indriyas), dal Prana e dall'intelletto. E' autoeffulgente, immutabile, puro e senza forma.

Un uomo arrabbiato può commettere un omicidio. Egli stesso non sa esattamente quello che sta facendo. Diventa emotivo e impulsivo. Sarà capace di dire qualsiasi cosa. Farà qualsiasi cosa gli piace. Una parola violenta può dar luogo ad una rissa a coltellate. Egli è come intossicato. Perde in quel momento la sua coscienza normale. Diventa preda dell'ira.

Irritazione, aria accigliata, risentimento, indignazione, collera, furia e furore, sono tutte varietà di ira in accordo al grado di intensità. Se un uomo vuole correggere un altro uomo e manifesta una leggera ira altruistica, come una forza per metterlo alla prova e migliorarlo, allora questa è chiamata "giusta indignazione" o "ira spirituale".

Supponiamo che un uomo molesti una donna e cerchi di oltraggiare la sua modestia e che una persona presente si adiri con il criminale, questa è chiamata "giusta indignazione" o

"nobile collera". Questo non è male. Solo quando l'ira è il prodotto della cupidigia o di motivi egoistici, è una cosa cattiva. Qualche volta un insegnante spirituale deve manifestare esternamente una piccola indignazione per correggere i suoi discepoli. Questo non è male, lo deve fare, ma dovrebbe essere freddo dentro e caldo e impetuoso fuori. Non dovrebbe permettere all'ira di affondare le sue radici nel suo ego (Antahkarana) per lungo tempo. Essa dovrebbe scomparire il momento successivo proprio come un'onda si immerge nell'oceano.

Se un uomo si irrita molto spesso per cose da poco, questo è un chiaro segno di debolezza mentale. Quando un uomo ti insulta e quando ti porta via il tuo abito, se ti mantieni calmo questo è un segno positivo di forza interiore. Autodominio o autocontrollo è un segno di grande forza mentale. Un uomo facilmente irritabile è sempre ingiusto, egli oscilla tra impulsi ed emozioni.

L'ira si rafforza con la ripetizione. Se viene controllata subito, l'uomo acquista una immensa forza di volontà. Quando l'ira è controllata, essa viene tramutata in energia spirituale che può muovere i tre mondi. Proprio come il calore o la luce possono essere trasformati in energia elettrica, ugualmente l'ira viene cambiata in energia spirituale (Ojas). L'energia prende un'altra forma. Si disperde un'enorme quantità di energia quando ci si adira. L'intero sistema nervoso è scosso da uno scoppio d'ira. Gli occhi diventano rossi, il corpo vibra, le mani e le gambe tremano. Nessuno può controllare un uomo pieno d'ira. Egli ha una forza enorme durante l'accesso d'ira e poi dopo qualche tempo è colpito da un collasso dovuto alla reazione.

Si ricordano parecchi episodi di donne che hanno ucciso i loro bambini allattandoli al seno quando erano in preda ad un attacco d'ira. Vari veleni vengono immessi nel sangue quando si è sotto l'effetto dell'ira. Mortali frecce oscure vengono lanciate dal corpo astrale. Queste possono essere chiaramente viste se si ha l'occhio della chiaroveggenza. Alla luce della psicologia moderna moltissime malattie hanno la loro origine nell'ira. Reumatismi, malattie cardiache e nervose, sono tutte dovute all'ira. Occorre più di un mese per il ritorno al normale equilibrio nel sistema nervoso dopo un forte attacco di collera.

La passione è la radice e l'ira lo stelo. Tu dovrai distruggere per prima la radice, la passione; poi lo stelo, l'ira, avvizzirà da solo. Un uomo passionale è molto irascibile. Un Brahmachari che ha preservato la sua energia sessuale (Veerya) ha sempre una mente equilibrata. Egli ha una mente fredda in ogni occasione.

Le cause fondamentali dell'ira sono l'ignoranza e l'egoismo. Attraverso la giusta indagine (Vichara), si dovrebbe eliminare l'egoismo, allora soltanto uno può controllare completamente la sua ira. Con lo sviluppo delle virtù opposte come Kshama (perdono), amore, Shanti (pace), Karuna (compassione), amicizia ecc. si può controllare l'ira ad un grado molto elevato. La sua forza può essere ridotta. Solo l'Atma Jnana (la saggezza dell'Atma) può bruciare tutti i samskaras (impressioni) dell'ira e sradicarla totalmente.

Se un aspirante ha controllato l'ira, metà della sua Sadhana è completata. Controllo dell'ira significa anche controllo della passione. Il controllo dell'ira è veramente il controllo della mente. Colui che ha controllato l'ira non può commettere nessuna azione sbagliata o cattiva. Egli è sempre giusto. E' molto difficile dire quando un uomo cadrà in un accesso d'ira. Improvvisamente viene preso da un irresistibile scoppio di ira per motivi di poco conto. Quando l'ira assume una forma grave diventa difficile da controllare. Dovrebbe quindi essere controllata quando è nella forma di una piccola onda nel mare della mente subconscia (Chitta). Uno dovrebbe osservare la propria mente molto, molto attentamente. Allorquando c'è il più piccolo sintomo o indicazione di una leggera irritabilità, in quel preciso istante ci si dovrebbe fermare. Allora diventa molto più facile controllare l'ira. Sii attento e vigile ed osserva le increspature della mente, solo allora sei un saggio.

Ogni volta che c'è una leggera irritabilità, metti fine a tutta la conversazione e osserva Mouna (silenzio). La pratica di Mouna giornalmente per una o due ore è di grande aiuto per controllare l'ira. Cerca sempre di parlare con voce dolce e sommessa. Le parole devono essere gentili e l'argomento duro, ma se accade il contrario ciò porterà a discordia e disarmonia. C'è una lama tagliente in ogni lingua.

Se trovi difficile controllare l'ira, lascia il luogo immediatamente e fai una passeggiata di buon passo. Bevi subito un pò d'acqua fredda. Questo raffredderà il corpo e la mente. Canta "OM" a voce alta come un leone per dieci minuti e poi canta "OM SHANTI" mentalmente o verbalmente per cinque minuti. Pensa all'immagine della tua Divinità preferita. Prega. Ripeti il tuo Mantra per dieci minuti. Gradualmente l'ira svanirà.

Scopri la vera causa della tua ira e cerca di sradicarla. Se un uomo ti insulta e ti chiama con vari nomi, tu diventi immediatamente furioso. Il tuo sangue diventa bollente. Perché ti senti offeso quando ti chiama "cane" o "scimmia"? Hai sviluppato ora quattro zampe e una coda come un cane! Perché ti ecciti per queste piccole cose? Indaga dentro di te: cos'è questo insulto? Non è forse una semplice vibrazione nell'etere? Io sono il corpo o l'Atman? Nessuno può insultare l'Atman. L'Atman dell'insultante e quello dell'insultato sono Uno. Guadagno realmente qualcosa reagendo? Sciupo la mia energia, ferisco i sentimenti di un altro uomo. Disturbo e inquinò il mondo del pensiero. Faccio un vero danno al mondo mandando una corrente di odio. Questo mondo è irreale. Io vivrò qui solo per un breve periodo di tempo. Fammi sopportare questo insulto. Fammelo scusare. Svilupperò forza mentale interiore e il potere di sopportazione. Così tu puoi molto efficacemente sradicare il sentimento dell'ira. Verrà un tempo in cui non sarai irritato nemmeno un pò da parole dure, ingiurie ed insulti di questo tipo. Non presterai la minima attenzione se qualcuno dirà che questo o quell'uomo ha detto cattive parole contro di te. Semplicemente riderai di tutta la faccenda. Un uomo irritabile è molto debole e non ha forza mentale.

Devi cercare di rimanere freddo anche nelle condizioni più provocanti. Se sei affamato e se soffri di qualche malattia, generalmente diventi più irritabile. Se hai qualche problema, difficoltà o perdita finanziaria, ti irri ti subito per piccole cose. Se un Sannyasi che vive in una caverna ti dice che ha controllato l'ira, non puoi credergli. Le sue onde mentali sono state momentaneamente sopresse; non ci sono opportunità perché lui sia irritato. Ma se accade qualche cosa di losco, se viene trattato male, egli di nuovo manifesterà la sua ira. Il mondo è la migliore scuola di allenamento per il controllo dell'ira.

Un aspirante dovrebbe dirigere tutta la sua attenzione verso la conquista di questo potente nemico. Cibo sattvico, japa, meditazione regolare, preghiera, satsanga, servizio, indagine (Vichara), kirtan, pratica del Pranayama e Brahmacharya, sono alcuni dei più potenti fattori che pavimentano la lunga strada per sradicare questa terribile malattia. Si dovrebbe adoperare un metodo combinato per questa eliminazione. Fumare, mangiare carne e bere liquori rendono l'uomo molto irritabile; quindi queste cause dovrebbero essere completamente eliminate. Sii attento nella scelta delle tue compagnie. Abbandona la compagnia di persone dal cattivo carattere. Parla poco. Stai poco in compagnia. Immergiti nella Sadhana spirituale. Sviluppa perdono (kshama), amore cosmico (Visva Prema), misericordia (Karuna) e assenza di egoismo (Nirabhimanata).

Medita la mattina sulla virtù della pazienza per dieci minuti. Rifletti e ripeti la formula "OM PAZIENZA" mentalmente parecchie volte al giorno. Ricorda i santi e le loro vite. Di a te stesso: "Io ora sono paziente. Da oggi non mi irriterò mai più. Manifesterò la virtù della pazienza nella mia vita quotidiana. Mi sentirò sempre meglio". Senti che possiedi un magazzino di pazienza. Pensa ai vantaggi di possedere questa virtù ed agli svantaggi della

irritabilità. Potrai cadere molte volte ma gradualmente svilupperai la pazienza e diventerai la personificazione della pazienza.

"Colui che è capace di resistere alla forza del desiderio e dell'ira anche prima di lasciare il suo corpo è uno yogi, è un uomo benedetto"(Gita V-23).

"Coloro che sono liberi dal desiderio e dall'ira e che hanno soggiogato le loro menti e realizzato loro stessi - intorno a tali austeri uomini giace la beatitudine di Dio"(Gita V-26).

Non identificare te stesso con le Vritti (modificazioni, onde) dell'ira. Quando un'onda d'ira sorge nel lago della mente, rimani fermo come un testimone della Vritti. Diventa indifferente. Di a te stesso: "Io sono il testimone di questa modificazione, sono distinto da questa Vritti. Non ho niente a che fare con questa onda". Allora questa Vritti scomparirà da se stessa. Non ti disturberà più. L'identificazione con le Vritti è la causa delle sofferenze umane. Identifica te stesso con il Sé. Sii forte come un leone, come uno spettatore del serraglio mentale.

Vivi secondo lo spirito delle due strofe precedenti. Sradica l'ira. Manifesta forza spirituale interiore. Realizza il Satchidananda Atman. Gloria a tutti coloro che hanno sradicato la loro ira e raggiunto la conoscenza del Sé!

IRA: PIU' POTENTE DEL DESIDERIO

E' usuale considerare l'ira come un corollario od una controparte del desiderio, poiché essa usualmente compare quando il desiderio viene frustrato. Psicologicamente i due sono correlati. Inoltre dal punto di vista del ricercatore spirituale (sadhaka), il cui compito principale è quello di pacificare la mente, l'ira è un nemico più potente del desiderio. E' importante analizzare le cause delle sconfitte troppo spesso sostenute dal sadhaka quando intraprende una guerra contro l'ira.

Prima di tutto si deve ricordare che il sadhaka deve combattere tutto da solo e senza aiuto. Nel suo scontro con il desiderio (Kama), egli ha la cooperazione della società. La pubblica opinione sostiene l'urto del conflitto. Se manifesta il suo desiderio in una forma riprovevole, decade dalla stima di coloro della cui opinione tiene conto. Essere calunniato dai suoi detrattori è ferire la sua vanità. Essere rimproverato dai suoi amici è doloroso, essere mal considerato anche da quelli verso cui è indifferente è molto spiacevole per lui. Tutti questi pensieri sono un positivo aiuto nel portare avanti la sua battaglia mentale contro Kama.

Molto differente è la sua condizione quando egli cerca di conquistare l'ira. L'esibizione della collera non è considerata dal pubblico come una colpa morale. La provocazione è considerata come una scusa ed una giustificazione per un biasimevole scoppio d'ira ed è accettata dall'indulgente pubblico come una attenuazione della colpevolezza. La società sembra rimanere ferma, con le mani giunte quando una persona irascibile si agita, va in collera o si infuria. Non infrequentemente si trovano delle brave persone che, semplicemente per scherzo, irritano un uomo già irato per il gusto di vederlo andare su tutte le furie. Gli uomini sono per natura così insensibili che si compiacciono quando osservano le bizzarrie di un lunatico e la differenza tra una persona irata ed un maniaco è solo di un grado. Il risultato è che il sadhaka spirituale, quando è assalito dal suo grande avversario, l'ira, è molto spesso sopraffatto.

In secondo luogo, spesso operano certi sentimenti che indossano il mantello della virtù e così fuorviano l'incauto pellegrino spirituale. Uno di questi è chiamato amor proprio, dignità. Dimentico della fondamentale verità che un aspirante dovrebbe essere indifferente

sia alla lode che alla censura, egli prende la sua posizione sulla dignità - dopo tutto un incerto ed inaffidabile appiglio - e nella sua ansietà di proteggerla, finché troppo tardi si rende conto del furtivo avvicinarsi del suo nemico, l'ira. "Amore per la patria", "obblighi verso la propria moglie e figli", "sollecitudine verso i poveri ed i bisognosi" sono tutte erroneamente considerate come giustificazioni per adirarsi. Quale che possa essere il valore di questi sentimenti dal punto di vista della comunità o della nazione, non dovrebbero annebbiare la comprensione del sadhaka, il cui unico e solo scopo dovrebbe essere quello di conquistare la sua mente.

L'ira, come la febbre, è un sintomo che mostra che qualcosa nel meccanismo interiore è andato storto. La macchina mentale si è surriscaldata per mancanza di opportuna lubrificazione. Il più efficace di tutti i lubrificanti è l'Introspezione e la riflessione. Anche l'uomo più infuriato si rende conto della sua follia dopo che la sua ira è sbollita. E' allora che comincia a riflettere su quello che l'ira ha prodotto. Se questa riflessione l'avesse fatta prima di arrabbiarsi, egli non si sarebbe incollerito affatto. Ma questo sarebbe stato possibile solo se avesse fatto della riflessione o dell'introspezione un suo abito. L'abitudine deve essere formata al tempo giusto se si vuole evitare il male.

CAUSE DELL'IRA

L'ira rende ognuno sia schiavo che vittima. Rompe le amicizie anche tra gli amici più intimi. Induce le mogli a litigare con i loro mariti e fa sì che si creino tra loro forti incomprensioni. L'ira eccita tutti, ha il dominio più o meno su tutto il mondo terreno ed anche su quello degli Dei.

L'ira distrugge la ragione e fa compiere all'uomo cose che egli non si sarebbe mai sognato di fare. Sotto l'influenza dell'ira l'uomo maltratta, insulta e perfino uccide suo padre, fratello, moglie, Guru o re e dopo di ciò si pente.

L'ira indusse anche Hanuman, il più potente Brahmachari, a bruciare Lanka. Egli perse la ragione e poi si pentì. "Ahimé! Sotto l'influenza dell'ira ho bruciato l'intera Lanka. Questo fuoco può aver incenerito anche Madre Sita. Cosa farò ora? Come posso ritornare senza Janaki Devi? Sono diventato una vittima dell'ira. Quanto è potente l'ira! Io sono un potente Brahmachari, ho distrutto la passione con tutte le sue radici e rami e non ho ancora controllato l'ira. Come è potente, è più potente della passione!"

Una eccessiva perdita di seme è la causa principale dell'irritabilità e dell'ira. La passione è la radice e l'ira il tronco. Devi distruggere prima la radice (la passione), poi il tronco (l'ira) morirà da solo. Un uomo passionale è molto collerico. Un uomo che ha sciupato la sua energia seminale si irrita facilmente anche per piccole cose. Un Brahmachari che ha conservato la sua energia sessuale (Veerya) ha sempre una mente equilibrata. Ha un cervello freddo in ogni occasione.

Sradica l'ira. Manifesta forza spirituale interiore. Realizza il Satchidananda Atman. Gloria a coloro che hanno sradicato la loro ira e raggiunto la conoscenza del Sé!

SUGGERIMENTI PER IL CONTROLLO DELL'IRA

- 1 - Sii vigile. Prega. Fai più Japa (ripetizione di un Mantra). Pratica Vichara. Mantieni il controllo della tua mente. Sii silenzioso, osserva Mouna giornalmente per un'ora. Dimentica e perdona. Sopporta gli insulti e le ingiurie. Osserva Brahmacharya.
- 2 - Vedi Dio in tutto. Sottomettiti alla volontà di Dio. Allora non potrai più arrabbiarti.
- 3 - Alla mattina medita sulla virtù della pazienza. Manifestala durante il giorno. Fai il voto: "Praticherò la sopportazione ed il perdono (Kshama) durante tutto il giorno".
- 4 - Parla con dolcezza. Parla poco.
- 5 - Frequenta poca gente. Scegliti una compagnia congeniale, fai Satsanga. Leggi libri spirituali.
- 6 - Ricorda la vita dei santi come Ekanath ed il brahmino Avanti dell'11° capitolo del Bhagavata. Ne ricaverai buona ispirazione. Svilupperai amore e perdono.
- 7 - Abbandona alcolici, carne e tabacco.
- 8 - Ricorda le strofe della Gita che descrivono l'ira come un mostro e come una porta per l'Inferno (Gita III-37 & XVI-21).
- 9 - Se trovi difficile controllare l'ira, abbandona immediatamente il luogo. Fai una lunga passeggiata; bevi dell'acqua fredda. Ripeti "OM Shanti" dieci volte. Fai Japa dell'Ishta Mantra (Mantra della Divinità prescelta) e conta da 1 a 30. L'ira passerà.
- 10 - Rimani come un testimone delle Vritti dell'ira. Sii indifferente ad esse. Non identificare te stesso con esse. Identificati con l'Atman. Riempi la mente con idee di amore, gioia ecc.
- 11 - Sviluppa ampiamente la pazienza. Fai che la mente dimori costantemente sull'opposto dell'ira, la virtù della pazienza. questo è il Pratipaksha Bhavana, il metodo degli opposti del Raja Yoga.
- 12 - Non dare spazio all'ira. Controlla per primo il corpo. Abbi un controllo fisico, praticalo continuamente. Sii regolare nel tuo Japa, meditazione e kirtan. Questo ti darà grande forza spirituale interiore.
- 13 - Il cibo ha grande importanza per l'irritabilità. Prendi latte, frutta, dall non speziato, yogurt, spinaci, orzo, noci, burro. Non mangiare carote, cipolle, aglio, cavolfiore, dall piccante ecc.
- 14 - Osserva Mouna (silenzio) per due ore al giorno. Occasionalmente pratica Mouna per un'intera giornata. Questo ti aiuterà a controllare l'impulso a parlare. Quando un uomo si eccita, egli dice ogni e qualsiasi cosa. Non ha più il controllo sull'organo della parola.
- 15 - Il prana avvinghia la mente come un serpente. Il pranayama porta il controllo della mente. Il pranayama interromperà l'impulso di parlare. Ti darà grande energia per controllare l'ira.
- 16 - Non discutere molto, non replicare. Parla sempre dolcemente. Non usare parole offensive. Diventa un uomo di parole misurate. Se qualcuno ti insulta o ti ingiuria, rimani tranquillo. Identifica te stesso con l'Atman; l'Atman è lo stesso in tutti. Non può essere mai ferito o insultato.
- 17 - Un Vedantino nega il corpo e la mente come delle guaine illusorie. Egli fa Vichara, discrimina: "Chi sono io?" e pratica "Neti-neti" (non questo, non questo). "Io non sono corpo, non sono mente". "Chidanandarupah Sivoham". "Io sono Siva o Atman pieno di beatitudine". Egli identifica se stesso con Brahman o Atman, l'eterno. Il mondo è irreali per lui. Egli canta OM, Suona OM, fa Japa di OM e medita su OM, ne ricava potere dell'anima e forza spirituale.

18 - Se coltivi Mithya Drishti e Dosha Drishti (la visione che l'universo è irreali e pieno di difetti), se guardi ai difetti dell'ira ed ai benefici della pazienza, non ti adirerai mai.
19 - I metodi combinati sono più efficaci. Se un metodo fallisce fai ricorso ad un metodo combinato. Fai Japa e Pranayama. Talvolta fai Vichara (discrimina).

CANTO DELL'IRA

L'ira è molto potente: può distruggere i benefici di tutte le austerità (Tapas).
Ha sottomesso Durvasa, ha conquistato Yajnavalkya.
E' il nemico della pace, è il distruttore della conoscenza.
E' nata dalla qualità dell'azione (Rajo-Guna); l'irritabilità è un'altra sua forma.
E' molto potente, è capace di distruggere tutto.
E' la porta dell'inferno, distrugge la Perla dell'Atman.
Quando il desiderio non è soddisfatto, si manifesta nel lago mentale.
Rende il Jiva (anima individuale) insensibile, gli fa fare ogni sorta di azioni contro il Dharma.
Lo rende furioso, ne fa un suo schiavo.
Lo fa completamente cieco, gli fa perdere la ragione.

L'IRA HA LA SUA RAGIONE D'ESSERE

Se non c'è desiderio
Non ci sarà attività;
Il mondo intero si arresterà.
Ma tu devi cambiare tutti i desideri
In un unico forte desiderio, Mumukshutva (Liberazione).
L'ira ha la sua utilità.
Una madre punisce il figlio per correggerlo.
Un re punisce i criminali per redimerli.
L'ira fornisce protezione.
Converti Moha in attaccamento a Dio.
Converti la cupidigia del denaro in generosità e carità.
Tu verrai elevato.

BOOMERANG

L'ira agisce come un boomerang
Perché ferisce l'uomo
che diventa iroso.
Poi ritorna all'uomo furioso
e lo danneggia.
Quindi controlla l'ira
con l'amore ed il perdono (Kshama), l'indagine ed il servizio.

EFFETTI NEGATIVI DELL'IRA

L'ira nasce dall'ignoranza

L'ira è una modificazione del desiderio

L'ira sorge dall'avarizia e dall'egoismo

L'ira sale quando uno è insultato, offeso, criticato,

Quando sono messi in evidenza i suoi difetti.

L'ira spunta quando un desiderio non è esaudito.

L'ira viene quando qualcuno ostacola la strada della gratificazione dei propri desideri.

L'ira si manifesta con l'amare solo le proprie opinioni.

Col desiderare di essere onorato immaginando che uno è più saggio e superiore a qualsiasi altro.

L'ira ostacola la ragione, ottenebra la comprensione e avvelena il sangue, i nervi e l'intero sistema.

Annienta l'ira attraverso l'amore, il perdono, l'indagine la devozione, la discriminazione,

saggezza, preghiera, servizio, cibo sattvico, altruismo,

assenza di desiderio, Japa, meditazione, Nitya-Drishti,

e Dosha-Drishti (visione dell'irrealtà ed imperfezione dell'universo).

DIALOGO SULL'IRA

IRA: lo renderò l'uomo cieco e sordo. Io lo opprimerò con la rabbia e lo soffocherò col furore. Mi impossesserò anche degli uomini saggi. Essi non daranno ascolto né a quello che riguarda la loro propria felicità, né rifletteranno su quello che hanno letto nelle scritture.

Istigati da me, Indra uccise Vritra, il figlio di Tvashtara; il Signore Siva tagliò la testa di Brahma, i Kaushika uccisero i figli di Vasishtha. In un momento posso distruggere colui che è istruito, il famoso, coloro che sono attenti ai doveri, i regnanti potenti e caritatevoli.

Posso infondere in un batter d'occhio nelle menti di tutti, la furia, il risentimento, la collera, il furore e l'indignazione. Io sono molto potente, posso disturbare le austerità degli aspiranti ed anche degli Yogi e distruggere la serenità.

JIVA: Ahimé, chi mi aiuterà ora?

KSHAMA: Io ti aiuterò, strapperò via il dente velenoso di questo demone, l'ira.

VISVA PREM: Io ti aiuterò, io sono l'acqua che spegne il fuoco dell'ira.

VIVEKA: Io ti aiuterò, quando sorgo, l'ira muore.

LA STORIA DI UN SADHU CHE AVEVA CONTROLLATO L'IRA

Un pio uomo disse ad un suo amico: "Questa è la casa del famoso Santananda. Guarda cosa dice quel cartello colorato: "QUESTA E' LA DIMORA DI SANTANANDA CHE HA RAGGIUNTO LA COMPLETA PADRONANZA SULL'IRA". Vieni andiamo, andiamo a ricevere il Darshan (avere l'incontro) con questo Mahatma".

"Oh, no, non è una cosa facile controllare l'ira. Non farti illusioni. Cosa ricaverai dal Darshan di quest'uomo orgoglioso che mette il cartello della sua vittoria sull'ira? Se lo desideri, puoi andare dentro ed avere il Darshan di questa grande anima! Ma, per piacere resta lì dentro fino a sera e poi dimmi se dopo ammirerai ancora questa anima divina, io me ne vado". L'amico andò via.

Quando il pio uomo entrò nella casa, egli non sapeva che il suo amico era andato a cercare degli "Istigatori di irritazione".

"Maharaj" disse la pia anima prostrandosi davanti al Mahatma, "che grande e divina anima voi siete per aver conquistato la completa padronanza su questo temibile nemico dell'uomo, l'Ira. Non c'è nessuno nei tre mondi uguale a voi".

"E' proprio così, amico mio. L'uomo che ha conquistato l'ira è più grande di Brahma, Rudra e Indra, perché anche loro sono spesso sopraffatti dall'ira".

"Maharaj, volete gentilmente dirmi qual'è il modo per controllare l'ira?"

"Oh sì con piacere. Gentilmente rimani con me e servimi. Anche con tale servizio ai Mahatmas tu potrai avere vittoria sull'ira."

E la pia anima divenne discepolo del Mahatma.

Un altro giovane uomo entrò: "Maharaj siete voi il Mahatma che ha controllato l'ira?"

"Oh sì, non avete visto il cartello fuori?"

"Sì, sì, vi prego ditemi, come siete riuscito ad ottenere questo."

"Con la mia forza di volontà. Non c'è nulla che un uomo con una grande forza di volontà non sia capace di fare."

"Meraviglioso, molte grazie." Il giovane lasciò il cottage.

Quasi contemporaneamente, un altro giovane entrò.

"Maharaj, avete controllato l'ira?"

"Oh sì, non avete letto il cartello fuori?"

"Sì, sì vi prego ditemi come siete riuscito in questo?"

"Con la meditazione sull'Onnipervadente Immortale Atman che dimora in tutti gli esseri. Quando un unico Sé soltanto pervade tutto, come può uno essere irato verso un altro, come può uno insultare un altro e come può danneggiare o ferire un altro? Attraverso lunghe meditazioni su questa grande verità, sono riuscito ad avere il sopravvento su quest'ira che distrugge la pace dell'uomo".

"Bellissimo. Grazie" e il giovane uscì dal cottage.

Immediatamente un altro giovane uomo apparve.

"Maharaj, avete completamente annientato l'ira?"

"Oh sì, non hai visto il cartello fuori?"

"Sì, sì Maharaj. Ma come siete riuscito in questo?"

"Vieni, siediti. Ora te lo spiegherò. Vedi la passione e l'ira sono due fratelli gemelli di Rajo Guna. Ora se persistentemente e diligentemente coltivi Sattva in te stesso, puoi sradicare completamente queste qualità Rajasiche! Io mangio cibo sattvico. Coltivo sempre pensieri sattvici. Ripeto parole sattviche, piene di amore, verità, sollecitudine e gentilezza. Pratico austerità sattviche. Faccio carità sattvica. studio sempre i testi delle scritture che

aumentano Sattva nella mente. Vivo e mi muovo costantemente in una atmosfera sattvica. Anche attraverso il Pranayama ho aumentato il contenuto sattvico della mia mente. Amico, è una lotta lunga e dura. Ma alla fine ho raggiunto l'obiettivo. Ho ottenuto il successo nella mia sadhana. Ora sono una personificazione di Sattva. Io sono pieno di amore, l'ira è svanita".

"Meraviglioso, grazie!" Il giovane lasciò il cottage.

Immediatamente dopo entrò un altro uomo.

"Maharaj, avete controllato l'ira?"

"Oh sì, non hai visto il cartello fuori?"

"Sì, sì, ma voglio conoscere come ci siete riuscito."

"Desidero uscire per rispondere ad una chiamata della natura. ma non ti preoccupare, il mio compito verso di te, il mio proprio Sé, è più importante. Ti dirò il segreto. Vedi l'ira ha varie forme. Tu sei completamente consapevole delle forme più grossolane. Il sangue ribolle, gli occhi sono rosso sangue, c'è un grande calore nel corpo, gli arti tremano, le labbra si stringono, i pugni sono serrati e l'uomo balbetta e annaspa in grande furia cercando le parole.

Tu conosci la forma più sottile dell'irritabilità. In una forma più lieve tutti i sintomi che ho appena descritto esistono anche qui. Ancora più sottile è il dispiacere. E' orgoglio mescolato ad ira. Con una parola tagliente od un borbottio, allontani la "seccatura". Queste sono tutte forme di ira. In forme estremamente sottili, l'ira diventa giusta indignazione e pietà. L'uomo che pensa di essere sempre nel giusto dà luogo a quella che chiama giusta indignazione per proteggere così il Dharma (legge morale). Se non lo fa, allora, con stile aristocratico compatisce la persona che l'ha offeso.

Ora io sono andato oltre, al di là di tutte queste forme di ira. Anche la giusta indignazione sattvica e la pietà, non mi affiggono più. Io per prima ho controllato le forme più grossolane dell'ira. L'ira si solleva nella mente e poi si placa da se stessa. Quindi con la meditazione ho controllato queste sottili increspature di irritabilità. Con la diligente coltivazione di un sentimento di unità, ho superato anche il dispiacere - anch'esso forma di ira. Ho coltivato l'indifferenza verso le persone cattive e ho poi superato gli scoppi di giusta indignazione e di pietà. Ora brillo come Santananda irradiando pace e felicità a tutti".

"Grazie Maharaj, meraviglioso". Il giovane uomo uscì incrociando il prossimo che stava già sulla soglia.

Santanandaji si alzò dal suo seggio e ancora una volta tentò di lasciare la stanza quando il successivo giovane lo avvicinò. "Maharaj, solo un minuto. Avete controllato l'ira?"

Con una voce leggermente alterata Santananda disse: "Sì, perché mi fai questa domanda? Non hai visto il cartello fuori?"

"Sì, Maharaj. Ma voglio sapere come posso riuscirci anch'io."

"Te lo dirò. Bevi un bicchiere d'acqua fredda quando senti che la tua collera si sta sollevando, o conta da uno a venti. O lascia immediatamente il luogo".

E Santanandaji cercò di lasciare la stanza con il giovane che usciva quando il successivo correva dentro.

"Maharaj, voi avete controllato l'ira e come?"

Visibilmente disturbato da questo fastidio, "Solo per evitare questa costante ripetizione della Verità, ho scritto questo sul cartello che è fuori. Ho detto il metodo anche ad un buon numero di persone".

"Ma io voglio udirlo dalle vostre sante labbra".

"Va bene. Osserva Mouna (silenzio). Questo ti renderà capace di controllare l'ira."

"Grazie Maharaj".

"Guarda qui" disse Santanandaji rivolgendosi al pio uomo che era entrato per primo e che era stato lì osservando tutti questi avvenimenti. "Sta attento che nessuno entri nel cottage finché non ho risposto al richiamo della natura, non ho fatto un bagno, non ho pranzato e non mi sono riposato".

"Maharaj, se comincio ad impedire alle persone di entrare, esse discuteranno con me e perderò il mio controllo. Io non voglio questo. Io voglio essere un vostro vero discepolo".

In quel momento un altro giovane si precipitò dentro: "Maharaj, avete voi completamente sradicato l'ira e come?"

Santanandaji, rivolgendosi al primo discepolo: "Prego, di a costui di andar via devo rispondere urgentemente al richiamo della natura".

"Ma voi non volete rivelare a me i vostri segreti Maharaj?" Supplicò l'ultimo arrivato.

"Io non voglio buttarlo fuori", disse il primo discepolo. "Perché dovrei perdere la mia calma?"

"Vi sbatterò fuori ambedue a calci dalla mia casa", urlò Santananda. "Giovani buoni a nulla che mi state affliggendo tutto il giorno senza lasciarmi nemmeno un attimo di respiro. Cosa pensate che sia? Un grammofono o un apparecchio radio? Vi ho detto una volta e più di una volta che io ho superato l'ira. E questa gente viene continuamente ad infastidirmi. Fuori tutti e due e non venite più a vedermi. Se state qui ancora un minuto vi uccido. Qua, prendete questo e andate via se non credete che ho la forza di trattare con voi". Schiaffeggiò i due giovani, li buttò fuori e chiuse la porta.

Fuori, l'amico del pio uomo stava aspettando. "Hai avuto il Darshan del grande Mahatma che ha controllato l'ira? Sei soddisfatto?" Chiese al pio uomo che era andato per avere il Darshan del Sadhu.

"Non è così facile controllare l'ira. Può essere controllata solo attraverso la Grazia di Dio. E' necessaria la continua pratica dell'umiltà. L'ego deve essere schiacciato. Si deve coltivare l'Amore Cosmico. Il servizio altruistico deve essere incessante e praticato senza fatica. Anche allora il seme dell'ira si celerà nel cuore. Tu non sai dove si nasconde. Con il Japa, la meditazione e l'incessante sadhana con Isvarapranidhana o auto abbandono al Signore; con la costante preghiera: "Oh Signore! Io non sono nulla, sia fatta la Tua Volontà"; ed anche "Signore, concedimi la libertà da tutti i vizi"; sarai così capace di attirare la Sua Grazia. Allora quando l'Onnipervadente Sé è stato realizzato e si è ottenuta Jnana, allora e soltanto allora questo tra i più grandi nemici dell'uomo, l'ira, sarà totalmente annientato.

"Molto bene, in ogni caso questo Santananda ha avuto un pò di successo nella sua Sadhana. Ci ha dato anche dei validi suggerimenti su come controllare l'ira. Ne avremo tutti beneficio. Egli non ha avuto successo solo perché mentre è riuscito a controllare l'ira fino ad un certo livello, ha permesso alla vanità di crescere dentro di lui. L'ego assume varie forme. Tutte queste forme differiscono soltanto per il nome. Colui che trova i luoghi nascosti di questo formidabile ego e attraverso una implacabile indagine sulla natura dell'ego e la natura del Sé, che è la Realtà dietro questo falso ego, lui e soltanto lui può dire di aver controllato l'ira. Egli avrà non solo annientato l'ira, ma avrà distrutto anche tutti i vizi. Sarà umile, semplice e divino, una personificazione dell'amore e della compassione. Vieni, continueremo la nostra ricerca di una tale divina personalità. Il suo Darshan ci purificherà. Il suo servizio ci eleverà ad altezze divine".

HARI OM TAT SAT



DODICI EPISTOLE DI SIVANANDA

I - PERFEZIONE NELLO YOGA

Figlio del Nettare,

Tu puoi diventare un perfetto yogi quando avrai raggiunto il livello della supercoscienza.

Pensare al passato e ansietà per il futuro sono un impedimento nella meditazione.

Quando le irrequiete onde della mente si calmano, allora gradualmente sorge la beatitudine divina.

Il più alto bene è la visione della Verità Eterna ed Immortale nel tuo proprio Sé.

Possa tu brillare come un dinamico yogi.

Che il Signore ti benedica.

Sivananda

II - LA DINAMICA DELLA FORZA CONDUTTRICE

Atman Immortale,

la spiritualità è una forza conduttrice in evoluzione. La fiamma del Jiva vuole riunirsi alla sua sorgente: Para Brahman.

La funzione della rivelazione inizia quando quella della ragione termina.

Equipaggiati con lo scudo della discriminazione. Costruisci con la meditazione una vita di calma, forza, riposo e pace.

Che il Signore ti benedica.

Sivananda

III - VERA CARITA'

Essere gentile e amorevole è carità.

Dimenticare e perdonare qualche offesa ricevuta è carità. Una parola gentile detta ad un sofferente è carità.

Anche una breve meditazione ti salva dalla paura della morte.

Il progresso spirituale non è misurato dai poteri (Siddhis), ma solo dalla profondità della tua beatitudine nella meditazione.

Che il Signore ti benedica.

Sivananda

IV - IL PROGRESSO DELLO YOGA

Lo scopo della vita è la realizzazione dell'eccezionale Divinità nell'uomo. La scienza dello yoga mostra la via.

Lo Yoga è principalmente un processo di autocultura. La pratica dello Yoga dona una vita ricca e piena.

La pratica dell'autocontrollo, dell'equilibrio mentale, sincerità, compassione, purezza, altruismo e meditazione costituisce il processo dello Yoga.

Che il Signore ti benedica.

Sivananda

V - FONDAMENTI ETICI DELLO YOGA

Una disciplina etica è un necessario prerequisito per l'indagine filosofica e l'Autorealizzazione.

L'etica è una indagine sulla natura del bene e si interessa dell'analisi dei concetti di buono e cattivo, giusto e sbagliato, virtù e vizio.

Bontà significa amore in azione.

Dio è suprema bontà. La bontà è virtù e benevolenza.

Che il Signore ti benedica.

Sivananda

VI - ESSENZA DELLA VITA SPIRITUALE

Piena di pace, auspiciosa e bella, radiante, sempre pura e immortale è la natura della coscienza interiore, l'Atman che pervade tutta la creazione.

Realizzare questa coscienza interiore è l'essenza della Vita Spirituale.

Elimina tutto quello che è negativo e sviluppa tutto quello che è sublime e buono.

Che il Signore ti benedica.

Sivananda

VII - TU SEI QUELLO

L'autorealizzazione non è uno stato di non esistenza o di semplice oscurità. Esiste qui ed ora. Non è nulla che deve essere raggiunto di nuovo. Non hai bisogno di ottenere o conseguire l'Atman e il supremo Sé. Tu sei già l'Atman.

L'autorealizzazione può essere raggiunta da uomini e donne mentre vivono in questo mondo assolvendo i loro compiti giornalieri.

Che il Signore ti benedica.

Sivananda

VIII - AIUTI PER L'AUTOREALIZZAZIONE

Brahman o il supremo Sé è realizzabile con il metodo della diretta visione o intuizione sebbene non sia conoscibile con gli ordinari metodi razionali.

Altruismo, amore per tutti gli esseri e amore per Dio sono i tre supporti o aiuti per l'Autorealizzazione.

Senza una appropriata disciplina preparatoria uno non può comprendere e scoprire la verità delle Upanishads o del Vedanta.

Che il Signore ti benedica.

Sivananda

IX - L'ACME DELLA DEVOZIONE

Sappi che il Signore è l'Unica Cosa Reale in mezzo a tutte le cose irreali. Ricorda Dio. Ripeti sempre il Suo Nome. Medita su di Lui. Senti la Sua presenza dappertutto.

Abbi fede nel Signore. Abbandonati a Lui. Egli ti benedirà con pace, beatitudine, abbondanza, prosperità, immortalità, salute e successo.

Che il Signore ti benedica.

Sivananda

X - LO YOGA DELLA SINTESI

Il grande scopo della vita umana è raggiungere Dio.

Coltiva un forte desiderio di raggiungere la realizzazione di Dio

Attraverso una vita di servizio, devozione, purificazione, carità, Sadhana e meditazione, raggiungi la Realizzazione più alta e dimora nella Beatitudine suprema, Paramananda.

Che il Signore ti benedica.

Sivananda

XI - IL SENTIERO DELLA PACE

La Pace dell'Eterno è quella pace perenne che è sempre la stessa. Pace è il felice e naturale stato dell'uomo.

Altruismo, assenza di desiderio, non attaccamento, libertà dal senso del mio e dai desideri, devozione a Dio, autocontrollo, controllo dei sensi e della mente, portano felicità e pace della mente.

La Pace di Dio riempie il tuo cuore. Realizza questa suprema pace attraverso la devozione e la meditazione.

Che il Signore ti benedica.

Sivananda

XII - LA FEDE ATTRAIE LA GRAZIA

Né le arti, né le scienze, né l'erudizione sono necessarie per avvicinare Dio o realizzarlo. Quello che è necessario è un cuore puro pieno di amore e devozione per Dio, un cuore risolutamente determinato a rivolgersi a Lui soltanto, per Suo amore soltanto ed amare solo Lui.

La fondazione della vita spirituale è fede assoluta in Dio.

Questo attirerà presto grande grazia da Dio.

Che il Signore ti benedica.

Sivananda

HARI OM TAT SAT

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