

# EGO E AUTOCONTROLLO

Di

SWAMI CHIDANANDA



Aprile – 2014

*Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Sri Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione dello Sivaratri 2014 (28-02-2014).*

Prima Edizione Italiana: Aprile 2014

Traduzione Italiana di:  
*"Ego & Self-control"*  
by Swami Chidananda  
a cura di L. e L. Porpora

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

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

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

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli  
Tipolitografia Properzio

## Nota all'Edizione Italiana

Il testo che segue contiene delle selezionate perle di saggezza di Swami Chidananda. Sono una serie di pensieri sull'Ego e sul suo annullamento, che sono stati espressi in differenti occasioni in tempi diversi. Swamiji chiama l'ego il nostro "nemico giurato" che ci intralcia in ogni passo della vita, giorno e notte. I lettori troveranno in questo libretto una descrizione di come questo nemico è responsabile della nostra caduta spirituale e dell'inquinamento dell'ambiente sociale nel mondo. Allo stesso tempo essi saranno guidati tra i metodi di annullamento dell'ego che possono rimuovere la nebbia sul sentiero che conduce a Dio.

La selezione dei pensieri di Swamiji in questo libretto non è uno studio completo; si spera che dopo la lettura di questo piccolo libro, il lettore sia ispirato ad andare attraverso gli altri testi di Swamiji che lo porteranno ad un vero satsanga con il Maestro.

La seconda parte del testo contiene una conferenza di Swamiji, che ha come soggetto l'Autocontrollo, tratta dal libro "*Swami Sivananda, saint, sage and Godman*". Qui Swamiji ha estratto dalla vita di Gurudev i più importanti insegnamenti sull'argomento, la sua visione e il suo vero messaggio. Questo libro è di inestimabile valore per tutti i ricercatori, sadhaka e padri di famiglia, li ispira a seguire la strada di una retta via per sforzarsi di raggiungere l'obiettivo della vita, la realizzazione di Dio. Tra le virtù che il ricercatore deve conquistare, l'Autocontrollo è parte integrante della sadhana e il suo compito principale è l'annullamento dell'ego e la conquista dell'Obiettivo finale.

Con l'augurio che tutto ciò sia di beneficio a molti.

I Traduttori  
Assisi – Aprile 2014

## PREGHIERA UNIVERSALE

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

*Swami Sivananda*



## E G O

### Cos'è l'Ego?

L'ego è la consapevolezza della propria individualità. E' basata e si identifica con un particolare corpo fisico e con un nome dato ad esso dai genitori. Questo corpo non era qui prima della sua nascita. E' apparso ad un certo punto nel tempo. Prima di quel momento questo corpo non esisteva. Anche il nome non esisteva prima che il corpo venisse in essere e cessa di esistere con la sua morte. Quindi l'ego, che è basato sul corpo e sul suo nome, non ha alcuna reale o durevole base. Esso ha il supporto molto instabile e inaffidabile poggiando sul corpo e sul suo nome.

Poiché l'ego è basato sul corpo, il risultato è la sua identificazione con il corpo. La vita dell'ego, quindi, è commisurata o coesistente con la vita del corpo fisico. Questo significa che l'ego non ha una reale esistenza. E' una semplice apparenza, una temporanea apparenza nel tempo e tuttavia è considerato essere la più grande realtà. Esso tiene la coscienza dell'individuo dentro i suoi confini in una specie di prigionia. L'intera vita dell'individuo è completamente dominata da esso. Lotta, colpisce gli altri, crea disarmonia ed è pronto a fare qualunque cosa per amore della propria esistenza.

Gli psicologi occidentali non conoscono che c'è un principio che è distinto e differente dall'ego individuale della personalità umana. Quel principio è la reale identità della persona e l'ego è solo un temporaneo impostore. L'ego deve essere smascherato da qualcuno; è infatti una identità falsa.

L'ego è il sentimento della propria superiorità. La qualità universale che caratterizza al 999 per 1000 tutto il genere umano è l'egoismo. L'uomo sente: "Io sono qualcosa, sono il centro dell'universo. Tutte le cose sono fatte per me. Sono la cosa più importante" e non gli piace essere trascurato. Vuole che gli altri lo riconoscano come qualcosa di importante. Esso afferma se stesso. L'aspetto finale di Maya è l'ego. L'ego continua a persistere fino all'ultimo. Anche in uno dei più elevati stati di savikalpa samadhi (che è quasi prossimo alla perfetta unità con Dio), il sentimento di 'io sono' (l'ego) persiste. Il persistere di questo sentimento fa del savikalpa samadhi uno stadio inferiore al più alto nirvikalpa samadhi (dove finalmente tutte le tracce dell'ego una volta per tutte si perdono).

L'ego è molto difficile da identificare perché non sappiamo in quale particolare forma esso effettivamente persiste. Anche le più grandi sagge persone sono state molte volte totalmente ingannate dalle differenti forme che l'ego assume. Voi starete guardando all'ego in qualche forma particolare e troverete che esso non c'è affatto. Così non sarete più in guardia; sarete privi di attenzione su una falsa forma che l'ego ha ora completamente rimosso. Ma con vostra sorpresa, vi accorgete che esso è stato sempre presente. Ha così completamente cambiato la sua forma, che non lo trovate nella forma che precedentemente assumeva, ma ora è in una forma totalmente diversa che non riconoscete affatto.

Gurudev Swami Sivananda vi ha chiesto di rompere le auto-create catene dell'errata identificazione con il **non sé** – il corpo, la mente, il prana ecc. (questa identificazione è la

causa dell'ego) e di affermare la vostra originaria, sempre libera, sempre perfetta divina entità. Egli ha detto: "Uccidi questo piccolo 'io'; questo piccolo falso 'io' (ego) è il colpevole principale". Noi lo amiamo più di ogni altra cosa; non vogliamo lasciarlo.

Prediligere l'ego, supportarlo, proteggerlo, combattere per esso, desiderare di esprimerlo, di mostrarlo, manifestarlo ad ogni momento – questo è considerato dall'individuo come il bisogno e la necessità maggiore. L'ego è quindi, il valore primario e fondamentale per mezzo del quale l'individuo affronta la vita. L'atteggiamento dell'individuo verso tutte le cose nella vita proviene dall'ego.

Io, e il resto del mondo; io, e tutti gli altri – dove questo 'io' è più importante di tutti gli altri. Questa è la coscienza individuale: orientata verso l'ego, basata sull'ego, sospinta dall'ego e incitata dall'ego. Noi siamo pronti a perpetuarlo; lo proteggiamo. Quando l'individuo non è risvegliato, pensa che l'ego sia la cosa più importante. Questa è follia, questa non è saggezza. La saggezza si trova nel rinunciare e nel trascendere l'ego. Il bene più grande è la perdita dell'ego.

Nell'eterno dramma tra il Divino e il demoniaco, quest'ultimo è stato rappresentato nelle nostre scritture come il terribile ego – Ravana, Mahishasura e Hiranyakashipu, erano tutti terribili ego, ego non divini che negavano Dio, che avevano anche sfidato Dio. Si adiravano alla sola menzione di qualcosa di divino. I Purana, il Mahabharata e il Ramayana illustrano tutti questo mistico fatto che il non divino è rappresentato da un grande, terribile ego.

L'individuo è schiavo di se stesso, si lega da solo e deve portare il carico di se stesso fino a quando è caro a se stesso, adora se stesso e dà un'enorme importanza a se stesso (tutte queste sono espressioni dell'ego). E' solo quando uno è preparato ad offrire se stesso, che quel fardello viene sollevato e quella casa – prigione – non esiste più. Allora soltanto l'individuo non è più a lungo uno schiavo. Egli è libero.

Questo piccolo 'io' (ego) è tutto quello che il piano terreno connota e denota. In ogni tempo, sempre, c'è angoscia per il piccolo 'io': nascita, morte, vecchiaia e malattia.

## Ego – Un Ostacolo

L'essenza della vita divina è la distruzione del piccolo 'io', la totale rinuncia del sé e del vivere per se stessi e dedicarsi al servizio altruistico verso tutti. Il verso conclusivo della preghiera di San Francesco è: "Perché è nel morire al piccolo sé che noi nasciamo a vita eterna". Di nuovo, nelle parole di Swami Sivananda, "allora io sarò libero, quando l'io' cesserà di essere". E' solo quando il piccolo 'io' scompare che uno può sollevarsi e procedere nell'esperienza della vera libertà spirituale.

Quello che si frappone tra l'anima individuale e l'anima universale è l'ego – il senso dell'individualità separante. I saggi dicono che questo ego è la barriera tra l'uomo e Dio, tra l'umano ed il divino.

E' saggezza riconoscere che quello che si frappone tra noi e Dio è il nostro ego. Quello che fa da ostacolo tra la schiavitù e la liberazione è l'ego. L'ego è lo schermo, l'Avarana. Questa Avarana è il velo dell'ignoranza che si pone sotto forma di un falso senso di separazione: questa Avarana deve essere rimossa.

L'anima dell'individuo è legata dalla schiavitù del suo proprio ego. La saggezza è riconoscere la Verità di questa schiavitù. Una delle grandi verità illustrata dal Signore Buddha è l'esistenza del dolore e della sofferenza sulla terra. Adhi Sankaracharya dice che l'intera vita terrena è un oceano di angoscia. Dolori, sofferenze, complicazioni, conflitti, diatribe, disarmonie e discordie che si trovano in questa vita terrena, sorgono a causa dell'ego. Quindi

se uno vuole vivere armoniosamente, come una famiglia, una famiglia spirituale, c'è la necessità di essere saggi e non permettere all'ego di causare conflitti e disarmonie l'uno con l'altro.

Un senso di competizione, intolleranza, invidia, gelosia, desiderio di essere meglio degli altri – tutto ciò è sorgente di sofferenza basata sull'ego. Noi tutti cerchiamo felicità e pace ma adottiamo un codice di condotta contrario che ci priva della nostra pace e felicità. Vogliamo qualcosa, ma lavoriamo contro di essa. Ciò non è saggio. Essendo un ricercatore, essendo nella vita spirituale, uno dovrebbe essere saggio e risvegliato a questa verità – il mio primo problema è il mio ego. Quindi rinunciare all'ego, alla sua rivalità e alla sua competitività, invidia e gelosia e vivere in pace ed in armonia, in amorevole gentilezza e amicizia, questa è saggezza. Fratellanza, fraternità, appartenere ad un'unica famiglia significa la fine di invidia e di gelosia, di competizione e rivalità. Questo è possibile solo quando l'ego è riconosciuto per quello che è e quindi si rinuncia ad esso.

L'ego non è né etico, né morale. E' il distruttore del benessere di tutti – di noi come degli altri. L'ego è la più grande sorgente di dolore.

Noi siamo tiranneggiati dal nostro ego. In ogni momento siamo dominati da esso. Esso sta giocando con noi come il gatto gioca con il topo e siamo veramente in una miserevole condizione. Siamo semplicemente spinti e sostenuti, tirati ed abbandonati dall'ego e dai suoi capricci.

Quando la coscienza umana sta costantemente dicendo: "Io sono, io sono, io sono questo, io sono quello", essa non dà alcuna possibilità alla ricezione del costante segnale interiore dell'Essere Cosmico – "eternamente io sono, io sono la Realtà. Io sono la Verità. Io sono il vostro bene più elevato. Io sono la vostra suprema gloria. Io sono il vostro finale destino". Questo non viene udito a causa del "io sono questo, io sono quello", di questa costante, ininterrotta nota egoistica.

A meno che questo piccolo ego non sia annullato, voi non potete ascendere a più alte esperienze spirituali. L'ascesa a più alte esperienze spirituali ha come suo indispensabile prerequisito l'annullamento di questo errato piccolo 'io'.

Per condurre la vita divina è necessario per noi prestare attenzione alla sadhana per risalire al di sopra del piccolo 'io' ed essere il vero 'io'. E' necessario per noi aver chiara la consapevolezza almeno e finché non ci impegniamo nell'annullamento di noi stessi, del falso sé, allora tutte le idee di condurre una vita divina si dimostreranno una fantasia, una fantasmagoria. Ricordate: "Quando io (il piccolo io) sono qui, Tu (Dio) non sei qui. Se Tu devi essere qui, io devo abbandonare il posto". Kabir ha detto: "Il sentiero dell'amore è molto stretto; lì due non possono entrare". Soltanto un Essere può occupare questo sentiero (dell'amore) che conduce ad una beatitudine al di là di tutti i dolori. Dobbiamo risvegliarci al fatto che condurre una vita divina è impossibile a meno che uno non cessi di essere (l'ego deve essere annullato). E' solo quando cessate di essere che realmente SIETE. A meno che non cessiate di essere, voi NON sarete.

## **Annullamento dell'Ego**

La via della Beatitudine si trova attraverso il non-essere per cui soltanto il vero Essere, che è eternamente qui, viene sperimentato. Nel non-essere l'Essere è conosciuto. Fino a quando non avete deciso di annullare il piccolo 'io', l'Essere sarà sempre non conosciuto. Dobbiamo tutti noi riconoscere il bisogno, l'importanza, l'indispensabile necessità di allontanare l'oscurità del piccolo 'io' che è la prolifica sorgente di tutti i problemi, di tutti i dolori, di tutte le preoccupazioni e di tutte le vessazioni.

L'ego vuole sempre esprimere se stesso e se la sua espressione viene negata, delle cose terribili possono accadere alla parte psichica dell'uomo. La persona può diventare psicotica o anormale. Ciononostante, la perfetta obbedienza al Guru o al direttore spirituale o alle leggi dell'organizzazione spirituale (a cui uno appartiene) devono essere seguite. "Io devo obbedire loro. Devo mettere me stesso ai loro ordini. Non dovrei permettere al mio ego di affermare se stesso". Il risvegliato ricercatore spirituale sa che il suo ego si sta mascherando come qualcos'altro, che infatti è una falsa identità, non la vera identità. Egli dice a se stesso: "Io sono sempre tormentato da questa cosa chiamata ego e quindi desidero mettere un fermo a questo stato veramente indesiderabile. A causa della mia più elevata conoscenza della dimensione spirituale della vita, sono venuto a sapere che sono qualcosa di diverso dall'ego. Sono qualcosa completamente distinto. Questo ego non è l'IO', è qualche altra cosa che sta spadroneggiando, mi sta mettendo da parte. Quindi, devo riguadagnare il mio vero posto, ruolo e stato nella mia propria sfera, nella sfera della mia personalità interiore. Al momento non sono da nessuna parte; sono soppresso. Mi è stato negato il posto di mio diritto e qualcun altro lo sta occupando e sta guidando il gioco. Io sono dominato e reso schiavo. Non permetterò che questa situazione continui. Questo ego deve essere castigato, gli si deve mostrare il suo giusto posto. Questo sarà per me di grande beneficio. Devo ora manifestare il mio Sé. Devo dare espressione al mio Sé. Questa situazione, dove un qualche erroneo fattore ha preso il posto nella mia personalità, non dovrebbe più continuare. Questo deve essere fermato ora".

Questa idea è alla base del sottomettere l'ego ad una più elevata legge o ad una più elevata personalità. Così il pericolo che sorga una qualsiasi anormalità dalla soppressione o oppressione o negazione dell'espressione del sé, che ha la sua validità entro la sua propria limitata sfera personale, quel pericolo non opera qui, quel pericolo non esiste più perché questa è completamente una nuova struttura. Al contrario, quando inducete la vostra mente a negare l'ego e a sottometterlo ad una più elevata legge o personalità, lo fate volontariamente ed in questo atto il vero Voi, il vostro Sé spirituale sta affermando se stesso, sta esprimendo quello che vuole. E' il desiderio del vostro Sé spirituale che avvenga una cessazione di questo insoddisfacente stato di cose. L'anatomia di questo intero processo è chiara se avete la corretta percezione e la corretta visione di quello che state facendo. Allora sottomettendo l'ego, sentite un senso di libertà, di leggerezza. Fino ad ora eravate sotto il pesante carico della dominazione dell'ego e quando esso (l'ego) è stato obbligato ad essere silenzioso, cominciate a sperimentare un senso di liberazione.

Obbedienza significa obbedienza all'intera gerarchia spirituale. Questa è l'unica e sola via per la quale l'insubordinato ego, la natura che vuole affermare se stessa, la natura che è alla base dell'arroganza, dell'orgoglio, del dominio e dell'auto-importanza, può essere rimossa.

Nella nostra cultura, a differenti stadi della nostra vita individuale, ci vengono mostrate personalità sotto cui dobbiamo mettere noi stessi in obbedienza e al cui comando dobbiamo essere. La prima parte della vita individuale è vissuta sotto le cure dei propri genitori a casa. Le scritture dicono: "Guarda a tua madre come Dio, guarda a tuo padre come Dio. Obbedisci loro. Ascolta le loro parole, esegui le loro istruzioni, non rifiutarti di obbedire a loro; metti il tuo ego in subordinazione ai tuoi genitori." Bisogna notare però, che queste ingiunzioni spirituali non si riferiscono a genitori che bevono o litigano tra di loro e che hanno come loro principale professione la disonestà, l'inganno, la cupidigia, il furto ecc. Quando l'area delle attività dell'individuo si sposta leggermente da quella di casa a quella scolastica, le scritture dicono: "Fai che il tuo Dio sia l'essere che risveglia la tua comprensione (il tuo Maestro), che ti porta alla conoscenza, che ti inizia nell'affascinante avventura della conoscenza del mondo intorno a te".



Nella più elevata dimensione della vita, quando imparate gli argomenti spirituali da un maestro spirituale dovrete inchinarvi dinanzi a lui, mettere il vostro ego ai suoi piedi, domandare umilmente e cercare di ricevere la conoscenza. Dite: "Io non so, tu sai. Ti prego insegnami". Accettate in umiltà la vostra ignoranza. Tutto questo significa sottomissione, far arretrare il vostro ego, l' "io" che vuole affermare se stesso. Così mettendo se stessi sotto l'obbediente tutela dei genitori all'inizio, dei maestri più tardi, durante la scuola e alla fine sotto quella del maestro spirituale (Guru) l'individuo impara a tenere il suo ego a distanza di sicurezza.

I grandi illuminati, veggenti e saggi, svilupparono un metodo per gradualmente ridurre al silenzio l'ego, trascendendolo tramite il pensiero degli altri, attraverso il sublime donare se stessi per la gioia degli altri, per il beneficio degli altri. Donando se stessi per il bene degli altri voi create una situazione contraria dove non avete tempo per ascoltare il costante clamore dell'ego (io sono). In questa situazione il sé è gradualmente ed alla fine dissolto dalla sua puerile abitudine di affermare 'io sono, io sono'. La costante affermazione del piccolo 'io' è molto saggiamente trascesa, bay-passata portando il fuoco dell'essere interiore (antahkarana) verso un sublime donare se stessi, il sublime sacrificio (yajna), il controllo della costante manifestazione e veemente affermazione dell'umana coscienza, rappresentata da questa personalità dell' "io" (tapas).

Così quando l'attenzione dell'essere interiore è gradualmente distolta e indirizzata verso più nobili aspetti diversi dal sé, molte cose sono conquistate simultaneamente. L'affermazione dell' "io" – il piccolo sé, gradualmente riduce la sua presa sulla coscienza. Questa coscienza gradualmente diventa più sottile ed essendo così assottigliata è sulla strada di essere eliminata. Questo è quello che il servizio altruistico (nishkama karma yoga), il servizio alla madre (matri-seva), il servizio al padre (pitri-seva), il servizio al Guru (guru-seva), il servizio alla società (samaj-seva), il servizio a Dio sotto forma dei poveri e la compassione per tutte le creature, sono capaci di fare. La coscienza comincia ora ad essere liberata dal costante tormento del piccolo sé.

L'annullamento dell'ego è eseguito in uno speciale processo chiamato nishkama karma yoga e bhakti yoga dove il jivatma non ha più tempo per pensare a se stesso. Tutti i pensieri sono rivolti all'Amato, al Signore, all'Ishta Devata (divinità tutelare o favorita), all'Essere Universale. Questo processo va avanti con un oblio del piccolo sé tramite un costante focalizzarsi sulla Suprema Realtà, con la meditazione.

Chaitanya Mahaprabhu ha menzionato la necessità di trascendere l'ego, di eliminare l'ego, di rinunciare all'ego attraverso la pratica dell'umiltà, tramite il desiderio di riverire tutti gli esseri sapendo che la presenza di Dio è in loro, tramite il desiderio di servire tutti gli esseri vedendo Dio in loro.

Il piccolo falso 'io' è creato da una mancanza di una costante giusta indagine (avichara) e dalla mancanza di una costante giusta discriminazione (aviveka). Quindi dovrete incessantemente praticare una giusta indagine ed una corretta giusta discriminazione (vichara e viveka). Tuttavia, poiché la sadhana dell'indagine e della discriminazione è difficile per la maggior parte dei sadhaka – non è facile direttamente operare questa indagine sul piccolo falso 'io' – è meglio convertire questo 'io' e trasformarlo in qualcosa che non è più a lungo un ostacolo sulla via. Fate di esso una buona persona, fate che quella buona persona sia vostra amica, e fate che quell'amica vi aiuti a conquistare qualunque cosa volete.

Questo è il processo della devozione. Connettete questo piccolo 'io' con Dio. Il semplice atto di connetterlo con Dio opererà qualcosa di straordinario. Questo piccolo 'io', che è per ognuno "il nemico giurato", il principale colpevole, viene mutato, modificato, essendo correlato a Dio. Esso perde la sua adamantina natura rajasica e tamasica e diventa

un sattvico 'io', un utile 'io', un 'io' orientato verso la sadhana perché diventa spiritualizzato essendo correlato a Dio.

L'ego può ingannare tutte le parti del ricercatore, ma non quella parte che è fermamente e totalmente donata al Divino. La sola assicurazione contro l'inganno dell'ego è un'anima interamente donata al Signore, quando ci siamo completamente immersi in Lui e Gli abbiamo permesso di prendere completo possesso di noi. Nessuna particolare abilità individuale può essere di nessun profitto per superare questo prodotto di Maya, l'ego. Solo il Signore può sopraffare Maya. Abbandonando completamente noi stessi a Lui saremo allora capaci di andare al di là dei limiti di Maya.

Il principio dell'ego – il sentimento della propria superiorità, si scopre che è totalmente assente nei santi. Essi sono molto umili; sono 'poveri' in spirito. Questo 'poveri' non è dal punto di vista del denaro. I santi possono possedere qualunque cosa, ma essi sentono che sono solo un briciolo di polvere ai Piedi del Signore. "Tu sei ogni cosa, io non sono nulla". L'ego è la caratteristica universale dell'uomo ordinario che è preso nella morsa di Maya, anche così, la caratteristica universale di tutti i santi è stata la perfetta umiltà, l'assenza dell'ego. Chaitanya Mahaprabhu dice che: "Uno dovrebbe considerare se stesso inferiore ad un filo d'erba".

Ho cercato di spiegarvi perché Gurudev ha detto: "Sopportare gli insulti. Sopportare le ingiurie; questa è la sadhana più elevata". Perché Egli ha detto questo? E' estremamente difficile sopportare gli insulti e le accuse. Ognuno ha del rispetto per se stesso, una sottile forma di ego, che non vi permetterebbe di sopportare gli insulti e quell'ego è il nostro più grande nemico in quanto ci separa da Dio. E' il muro tra noi e Lui. Fino a quando questa parete non è completamente abbattuta, annullata, saremo da una parte del muro e Dio rimarrà dall'altra parte; non saremo capaci di raggiungerLo, non avremo la Sua visione. Sia che si consideri l'Advaita Vedanta, o il sentiero della Bhakti, o ogni altro sentiero, tutti enfatizzano questo punto. Che sia Cristianità, Islam o Buddismo, o qualsiasi altra religione, ogni santo che si è immerso profondamente nella spiritualità e nel misticismo, tutti hanno riconosciuto questa verità di base, che la sadhana non può essere completa senza un totale annullamento e una completa dissoluzione dell'ego.

Ci sono tre dimore dell'ego:

- 1) **Il grossolano e tamasico ego.** Esso è completamente demoniaco e fa sì che la persona pensi sempre e agisca in un modo negativo. Mantiene sempre la persona lontana dal Signore e dalle divine qualità di pace e gioia. Egli stesso diventa la causa di tutte le sue miserie e dolori e si immerge solo nei piaceri dei sensi. E' sempre irrequieto, si lamenta sempre; la sua vita è piena di infelicità.
- 2) **L'ego rajasico.** E' dovuto all'illusione e all'attaccamento al mondo materiale. La persona diventa cieca alla ragione, alla discriminazione e all'obiettivo della vita, a causa del suo coinvolgimento nelle cose mondane, ai suoi legami ed al suo attaccamento a "lo e mio". Egli non è infelice quanto la persona dall'ego grossolano, ma perde di vista il giusto sentiero a causa dell'illusione. Il risultato è che egli crea sempre più legami dovuti al karma e si immerge sempre più profondamente nel pantano del samsara e nella desolazione del ciclo di nascita e morte. Così il risultato finale è lo stesso di quello dell'ego tamasico. Ambedue sono ugualmente negativi nel senso che ambedue ci tengono lontani dal nostro divino destino. In questo senso non c'è molta scelta tra l'uno e l'altro.
- 3) **Il sottile ego sattvico.** Questo è desiderabile ed utile proprio all'inizio del cammino sul sentiero spirituale, per la semplice ragione che ci tiene lontani dagli ego tamasico e

rajasico e dalle loro conseguenze, e ci mette invece sul giusto sentiero spirituale. E' una buona base per iniziare una sadhana spirituale. Ma per quanto sattvico o sottile esso diventi, è sempre il principio dell'ego ed esso rimane tale. Così fino a quando anche il più sottile ego esiste, uno non può avere la realizzazione di Dio, la divina Esperienza. Altruismo, compassione e simpatia per gli altri, sono le basi dell'ego sottile. Può essere nella forma di: "Dio è mio padre e il mio tutto in tutto. Ogni cosa appartiene solo a Lui. Nulla è mio. Dovrei servire Lui in tutte le Sue forme. Il mondo intero è Sua creazione e Sua forma. Così io dovrei fare servizio a tutti gli esseri viventi".

Così, il sottile ego pianta i semi dei buoni desideri. Quindi aiuta la persona sattvica ad iniziare il sentiero della conoscenza. Rende la sua vita dharmica, etica e pura. Esso non è soltanto un necessario preludio alla vita spirituale, ma è anche utile nel tirarci fuori dall'erronea identificazione con il corpo. In questo modo l'ego sattvico purifica la propria vita ed è considerato molto benefico. Però dal punto di vista del Vedanta è considerato indesiderabile dopo un certo punto. Un mistico ha dato l'analogia di una gabbia dorata. Malgrado sia puro oro, molto prezioso, rimane tuttavia una gabbia. Alcuni mistici utilizzano l'analogia dei tre tipi di manette – ferro, argento e oro. Le manette d'oro sono molto belle, tuttavia rimangono sempre delle manette. Quindi per l'esperienza finale, anche l'ego sattvico deve essere trasceso. Sri Ramakrishna Paramahansa spiega ciò in un modo molto, molto semplice dicendo: "In tempi antichi un viaggiatore stava attraversando una foresta molto folta. Tre malfattori lo attaccarono, lo depredarono di tutta la sua ricchezza e lo fecero prigioniero. Uno di essi disse: "Dovremmo ucciderlo". Il secondo protestò dicendo: "Potremo ottenere da lui molta più ricchezza: perché ucciderlo e procurarci dei problemi? Dovremmo legarlo ad un albero e andarcene, così che potremo godere di tutta la sua ricchezza". Allora tutti e tre lo legarono ad un albero e se ne andarono.

Dopo un po' di tempo il terzo ladro si allontanò dagli altri due. Poiché stava cominciando a diventare buio, egli iniziò a pensare: "Dovrei salvare quel viaggiatore dai suoi legami, altrimenti gli animali selvaggi potrebbero ucciderlo. Egli legato all'albero non ha nessuna speranza di salvezza". Così egli tornò indietro e liberò il viaggiatore dai suoi legami. Pensò anche che avevano portato il viaggiatore in una giungla così fitta che a meno che non gli mostrassero la strada, costui si sarebbe perso nella giungla. Egli così portò il viaggiatore fuori dalla giungla attraverso una scorciatoia e gli disse: "Guarda, laggiù c'è la tua dimora, la tua casa, ora puoi proseguire da solo". Il viaggiatore rispose: "Non posso andare da solo, devi accompagnarmi. Sei stato così gentile ed utile per me che voglio ricompensarti". Ma il ladro spiegò: "No, no non posso venire da te, ora da qui in avanti devi proseguire da solo, senza la mia compagnia".

Sri Ramakrishna spiega: il primo malfattore è Tamo-Guna. Esso è distruttivo e pensa sempre negativamente e fa danno agli altri senza necessità. Il secondo è Rajo-Guna che lega il jivatma, il viaggiatore, all'albero del samsara e dei piaceri sensuali. Voi non siete più capaci di dirigervi verso la vostra Dimora, la vostra Destinazione. Esso può non distruggervi spiritualmente, ma venite legati al mondo materiale tramite Maya. Il terzo è Sattva-Guna che mette il viaggiatore, jivatma, sul giusto sentiero, gli mostra la sua Destinazione e lo porta vicino alla Realtà Finale. Esso è molto, molto utile, ma non può farvi procedere oltre.

Alla fine dovete diventare Trigunatita, cioè dovete trascendere tutti e tre gli attributi (i Guna) fino a quel momento non potete avere la realizzazione di Dio. Tuttavia è Sattva Guna che vi porta vicino all'obiettivo. Così dovrete prendere rifugio in Sattva Guna per diventare fermamente stabili nell'ascesa spirituale. Ma Sattva Guna è anche uno dei tre Guna; così a meno che voi non trascendete anche quello, non potete avere l'Esperienza finale. Però la maggior parte dei sadhaka non deve preoccuparsi per quel molto alto stato da raggiungere;

perché Sattva Guna vi può portare fino al Savikalpa Samadhi, può portarvi fino all'ottavo stadio della più elevata bhakti. Solo per l'ultimo supremo stadio di auto-abbandono (Atma-nivedanam) il sadhaka deve abbandonare anche l'utile mano di Sattva-Guna. Così Sattva-Guna è in verità di grande aiuto. E' un grande sostegno per portarvi fino alla soglia dell'illuminazione; è necessario avere l'aiuto di Sattva Guna per questa ascesa. Gurudev dice: "Il completo annullamento dell'ego è possibile solo dopo una molto, estremamente intensa, potente sadhana. Quindi andate dove non siete rispettati, ma umiliati, abusati ed insultati. Deliberatamente andate dove le persone amano prendersi gioco di voi. Sopportate tutti gli insulti con calma".

Cancellare totalmente l'ego è un processo molto, molto lungo. Gurudev ha detto: "Abbandonate l'ego di sentivi un brahmino o un sannyasi". La sadhana di Gurudev in questa direzione fu semplicemente unica, straordinaria. Egli toccò i piedi anche di tutti i devoti padri di famiglia. Sri Ramakrishna e molti altri santi hanno anche consciamente e deliberatamente fatto sforzi speciali come questo.

Il segreto della sadhana per tutti coloro che desiderano portare ad una rapida fine l'egoismo è che dovrebbero giornalmente ricordare il loro Guru (precettore). La loro preghiera dovrebbe essere costantemente diretta ai piedi del Guru (guru-charana) così che egli possa completamente sopraffare il loro ego con il suo misericordioso sguardo.

## Conclusione

Gurudev Swami Sivananda ha voluto che noi conducessimo la vita divina, cosa che implica una vita di gioia e di pace dove l'ego è stato una volta per tutte estromesso, fatto morire. Avendogli dato una sicura sepoltura, dopo brillerete con lo splendore della vostra vera identità.

La quintessenza della sadhana spirituale e della vita spirituale è l'abbandono di ogni egoismo – l'ego è l'asura che sbarrava la nostra marcia verso la Beatitudine eterna, l'unico ostacolo, l'unica barriera che ci impedisce di conquistare la suprema gioia trascendente (Brahmanandam).

Quando si riconosce l'ego per quello che è, e si rinuncia ad esso, si diventa saggi. Immediatamente armonia, pace, gioia – ogni cosa arriva ad inondare la nostra vita. Uno è in pace con se stesso e con gli altri. Si crea un grande amore per Dio. L'amore per se stessi viene sottomesso e superato dalla compassione verso tutte le creature e poi viene diretto verso Dio. La coscienza viene allontanata dall'essere centrata sull'"io" e viene centrata sul noi, sul voi e su tutti gli altri – sulla sollecitudine verso tutti, sul benessere di ogni creatura che incontrate nella vita, sia una formica, un ragno, una pianta, un fiore, una foglia o qualsiasi altra creatura. Tutti gli esseri umani diventano qualcosa che vi riguarda. La vostra natura umana diventa più nobile e più elevata. La mente viene ritirata dai molteplici oggetti di attaccamento. Viene anche ritirata da se stessi. Uno svuota se stesso di se stesso. L'attenzione è ritirata da tutte le numerose sfaccettature che vanno a rappresentare quella cosa chiamata ego, questa barriera che vi trattiene dal raggiungere la coscienza di Dio, che è il vero 'IO SONO'.

Il culmine di questo processo è quello che Gurudev ha condensato nel "muori per vivere, conduci la vita divina". Poi ci sarà il grande astro, il grande sorgere della consapevolezza di Dio, della coscienza di Dio, il grande giorno dei giorni, della gioia, della vittoria (vijaya). E per sempre questa coscienza umana è messa a riposo. C'è una totale completa assenza del falso 'io'. Ciò non significa un qualche grande o immaginario fantastico stadio post-mortem, o un altro diverso stadio mondano. La vita eterna è qui e ora.

E' il mondo esterno che ci dà l'opportunità di uscire dal bozzolo, dalla rete, dalla casa prigione della vita dell'io', dove l'io' è il costante soggetto di cura. Questo mondo è stato messo qui per aiutarci ad evolvere da questa malsana metafisica. Dobbiamo anche riconoscere la necessità di rendere il nostro interno un mondo amichevole, un universo interno amichevole dove ogni cosa ci sta aiutando verso la suprema gloriosa conquista – la Coscienza di Dio.

Il mondo esterno – la Natura (Prakriti) diventa un amico per coloro che sono in amicizia con Bhagavan (Dio). Bhagavan aiuta coloro che si donano a Lui, Lo aiutano, Lo vogliono e pensano a Lui. Se Dio diventa per noi il nostro valore supremo, se costantemente dimoriamo in Lui, allora Egli ci assiste e Prakriti diventa il nostro migliore amico. Allora il nostro interno, l'antahkarana, per grazia del Signore, trasforma se stesso in un ambiente che conduce al nostro più alto benessere. Una tale trasformazione interiore è marcata da propizie e buone impressioni mentali (shubha samskara) e da desideri propizi (shubda vasana) con prevalenza di sattva.

Allora portiamo il paradiso. Viviamo in un amichevole mondo esterno, in un amichevole universo interiore. Prakriti diventa la nostra vera madre, l'antahkarana diventa il nostro vero migliore amico. Diventa il nostro più grande bene, il nostro supremo aiuto nel trascendere la coscienza umana ed emergere nel glorioso stato della Coscienza Divina, che è la nostra Realtà, che in verità è quello che noi sempre siamo – il jiva è in verità Brahman.

Preghiamo dunque il Signore: "Dacci la vera conoscenza e saggezza. Dacci la saggezza di camminare nel giusto modo; non sulla via della follia dell'ego".

=====



## AUTOCONTROLLO

Fortunata è la nascita umana. Si è anche più fortunati se si è dotati con il desiderio ed il gusto per raggiungere qualcosa di più alto che non la semplice soddisfazione dei sensi o il semplice meschino esaudimento di un desiderio. Perché, la soddisfazione derivata in questo modo è troppo temporanea, deludente, piena di difetti e imperfezioni.

“Gli oggetti dei sensi sono più intensi nei loro difetti che il veleno di un cobra.” (Vivekachudamani – 79). Il risultato finale di una continua soddisfazione di un qualsiasi senso non è piacere, ma dolore, malattie di vario tipo, frutti ed effetti indesiderati nella vita individuale. Bhartrihari dice: “Il godimento delle persone sono fuggevoli come il gioco di un fulmine in una massa di nuvole. I piaceri del mondo non sono goduti da noi, ma noi stessi ne siamo divorati” (Vairagya Shatakam – 35). Il Signore Krishna ci mette in guardia nella Bhagavad Gita : “I godimenti che sono nati dal contatto sono solo generatori di dolore; essi hanno un inizio ed una fine. Così oh Arjuna! Il saggio non indulge in essi”(B.G. V – 22).

Il Mahabharata ci mostra vividamente questo attraverso la narrazione della storia del re Yayati che voleva godere indefinitamente dei piaceri dei sensi. Ma era incapace di continuare perché il suo corpo era invecchiato, tuttavia il suo desiderio, la sua brama per il godimento continuava. “La forza del desiderio non si riduce malgrado noi stessi siamo ridotti alla senilità”. Questo è uno dei difetti dell’inseguire la gratificazione dei sensi. Ciò rafforza sempre di più il desiderio per il loro godimento; i sensi non vengono mai saturati. Se chiedete l’aiuto ad un facchino e gli date quattro rupie egli non è soddisfatto e ve ne chiede cinque. Ma supponiamo che gli date sei rupie, egli è soddisfatto e se ne va. Ma i sensi non sono così; ci sono due ragioni: la prima il facchino è differente e voi siete diversi. Una volta soddisfatto, il facchino se ne va e voi andate per la vostra strada. Dopodiché non c’è più alcun contatto. I due sono in due mondi differenti. Potete non vedere più il facchino in tutta la vostra vita. Ma al contrario questi sensi sono dentro di voi e rimangono con voi tutte le 24 ore, dalla nascita alla morte. Voi non potete allontanarvi da essi. A meno che non apportiate un completo cambiamento nella vostra vita e nelle vostre relazioni verso di loro, essi non vi lasceranno mai.

La storia del re Yayati ci mostra il secondo difetto, cioè che la domanda dei sensi non cessa mai. Non potete metterli da parte soddisfacendoli. Essi non possono mai essere soddisfatti. Più cercate di soddisfarli, più intensi essi diventano. La gratificazione dei sensi alla fine conduce ai frutti più amari – malattie, irrequietezza, ignominia e infamia. Malgrado i sensi diventino vecchi, deboli e senili, sebbene diventino freddi e perdano energia, il desiderio per la ripetizione dei piaceri si intensifica ad un tale grado che anche quando essi cessano con le loro richieste, la persona viene tormentata dalle sue antiche brame. A causa dell’aver gonfiato i sensi, indugiato in essi ed averli sempre soddisfatti, il desiderio si intensifica. Fino e finché uno non va al di là, si solleva al di sopra, trascende o adotta qualche metodo per mettere fine all’esistenza di quel desiderio una volta per tutte. Come questo verrà fatto è un problema del sadhaka. Un sadhaka si suppone che sia una persona saggia – riflessiva, discriminante e guidata dalle spirituali istruzioni e ingiunzioni del Guru e dalla sua propria esperienza, guidata da tutte le luci sul sentiero che abbiamo ricavato dalla nostra eredità del nostro luminoso

passato. Ma questo è possibile solo se c'è un elemento di saggezza. Ma all'inizio, nessun essere è ancora saggio, ed uno va avanti soddisfacendo i sensi ed indulgendo in essi. Così più tardi quando si vive la vita di un sadhaka, i sensi diventano una grande debolezza a causa di un tale intenso desiderio che è sempre presente e ci tormenta.

Le nostre Scritture ci spiegano molto, molto chiaramente questa situazione e ci mettono sull'avviso: "Attenzione! La brama per la gratificazione dei sensi non cessa mai con il godimento degli oggetti dei sensi. Al contrario essa cresce sempre più forte come un fuoco alimentato dal ghee" (Srimad Bhagavata IX -19 -14).

La brama che sorge all'interno non è mai sottomessa soddisfacendola con il godimento, ma al contrario si intensifica come quando si versano le offerte nel fuoco sacrificale dell'altare, il fuoco non diminuisce ma divampa sempre più forte. Così soddisfacendo il desiderio dei sensi con il godimento, essi non sono alleviati, ma diventano sempre più intensi e stimolati. Quindi un uomo saggio non indulge nel godimento dei sensi. Nonostante una tale chiara messa in guardia, se uno indulge nella gratificazione dei sensi è sia un folle che un farabutto, può essere talvolta questo e talvolta quello.

La religione è una forte forza ed ha una grande influenza sugli esseri umani, così i grandi saggi e veggenti con le migliori intenzioni, inserirono questi importanti insegnamenti nella religione, in modo tale che essi potessero raggiungere senza fallo tutte le persone, di ogni generazione. Loro non erano alla ricerca di nome e fama, molti di loro non hanno neppure lasciato il loro nome. Ma avendo nel cuore il benessere dei posteri, avendo in mente il bene della popolazione così che potessero avere successo nella vita, si incaricarono di inserire questi insegnamenti nelle Sacre Scritture. C'è un solo modo per avere un progresso finale, la pace e la felicità o la conquista di ogni cosa qui o nell'al di là, e questo è diventare saggi e non ignorare la guida e gli insegnamenti di saggezza che ci sono stati dati.

Noi abbiamo ricevuto questa ricca eredità di insegnamenti di saggezza e, malgrado questo, se uno è bramoso e arriva fino alla propria distruzione, allora o è un pazzo, o un ignorante o ambedue le cose. Talvolta ciò è dovuto all'ignoranza, altre volte fatto intenzionalmente, ma il risultato è lo stesso. C'è un famoso detto: nella legge l'ignoranza non è una scusa. Ancora più chiaro è il fatto che il fuoco non salva un bambino ignorante che gli si avvicina. Il fuoco farà del male al bambino tanto quanto lo fa ad una persona trascurata. La natura è infallibile nel dare ad ognuno quella esperienza che è parte della sua essenza. L'acqua bagna ognuno, sia un mendicante che un uomo ricco. La natura è infallibile nella sua manifestazione. Così ignorare le sue qualità non salva l'individuo dai risultati dell'andare fuori della via dove si eseguono le sue leggi.

Il Signore chiaramente ci mette in guardia in una sola linea: "I godimenti che sono nati dal contatto sono generatori di dolore". Quali termini meno ambigui e più chiari un insegnante può usare meglio di questi? Qualunque godimento o esperienza piacevole derivante dal contatto di ognuno dei cinque sensi con gli oggetti dei sensi, è una sorgente di dolore. In una sola chiara, limpida linea, il Signore ha sintetizzato l'intera totalità del significato, l'essenza dell'umana esperienza dei sensi! Se avete un po' di buonsenso o di intelligenza ciò significa che è sufficiente per voi essere sempre vigili, sempre in guardia. Come potete voi non reagire alla messa in guardia del Signore? Anche un uccello, una bestia o un verme, non va in un ambiente che è contrario alla sua sicurezza e corre via da quel luogo insicuro. Se un essere umano dotato di intelligenza non sta reagendo in questo modo ci deve essere qualcosa di fondamentalmente sbagliato in lui. Bhartrihari ce lo dice in tre parole: "Nei godimenti dei sensi c'è la paura della malattia": tutte le nostre scritture e composizioni di Yogi e insegnanti spirituali ci dicono la stessa cosa.

Gurudev dice: "Distruggilo quando è in germe. Non gli permettere di assumere una forma più grande. Altrimenti poi sarà troppo tardi". Questi insegnamenti di saggezza sono la

nostra guida, la nostra guardia, la nostra difesa e il nostro scudo. Se volete essere salvi, dovete agire seguendo questi meravigliosi tesori di saggezza che sono posti in un modo non ambiguo, molto chiaro, molto lucido e facile da ricordare. Gurudev ci ha dato il modo per evitare tali cadute poggiando la nostra intera vita sulla disciplina. Egli afferma: *“L’auto-controllo è la base fondamentale di tutta la sadhana”*.

Noi celebriamo le vite dei grandi uomini, perché tali celebrazioni agiscono per noi come incentivi per emularli. Lo scopo di avere il culto della memoria di queste sublimi personalità è nel fatto che esse diventano una forza che ci porta in alto che ci rende capaci di elevare il livello della nostra vita ad un più nobile piano di esistenza, ad un più nobile piano di pensieri, sentimenti e ragionamenti. Così, vivendo una vita più nobile, siamo una benedizione per noi stessi. Infatti ogni individuo è colui che può innalzare se stesso oppure può anche degradarlo.

Bhagavan Sri Krishna dice all’intera umanità nella Gita (VI – 5): “Uno dovrebbe sollevare se stesso tramite il proprio Sé soltanto, non dovrebbe abbassare se stesso; perché soltanto il Sé è l’amico di se stesso e soltanto questo Sé è il nemico di se stesso”.

Sforzatevi di risollevare voi stessi tramite il vostro proprio Sé. Sotto quali circostanze può uno riuscire nel far questo? Anche questo il Signore lo ha reso chiaro in altri punti della stessa Bhagavad Gita. Voi dovrete studiare la Gita con una mente che guarda avanti, perché qualcosa detto in un capitolo può avere un legame che lo connette ad un altro capitolo. Se studiate la Gita in tale modo integrato, potete mettere insieme questi legami e poi cominciate a comprendere le verità dette dal Grande Maestro Mondiale. Egli ci dice sotto quali circostanze uno sarà capace, con successo, di elevare se stesso tramite il suo proprio Sé: “Se mettete voi stessi volontariamente sotto disciplina, se risolutamente, sinceramente e seriamente allenate voi stessi”.

Nulla può essere forzato su nessuno a questo mondo. Nel momento in cui una qualche forza viene esercitata, uno può sostenerla per un certo tempo e fare qualcosa. Ma nel momento in cui la forza è rimossa, ritornerà ad essere quello che era. E’ solo quando qualcosa è volontariamente e volutamente fatta con la convinzione che questo porta ad un vostro più elevato benessere, ad un vostro supremo bene, e solo se avete un grande interesse nel farlo, quando accettate questo di vostra propria libera volontà, sviluppando entusiasmo per essa, questo allora può riuscire. L’entusiasmo è Madre Laksmi, la dea di ciò che è propizio e benedetto. Dovete avere entusiasmo, come anche sincerità, per quello che vi siete impegnati a fare.

Potete ingannare voi stessi, ma non potete ingannare Dio. Se siete sinceri, consciamente vi lanciate in una volontaria campagna di auto-disciplina e di auto-allenamento nell’auto-controllo.

Gurudev era solito organizzare quello che è chiamata la sadhana-week – un programma di pratiche spirituali, due volte l’anno. In quei giorni, le vacanze principali per l’intera nazione erano durante il Natale e la Pasqua. Così era conveniente per tutti partecipare alle sadhana-week durante queste vacanze ed esse erano sempre piene. Più tardi Sri Ma Anandamay adottò un simile programma una volta ogni anno e lo chiamò Samyama Saptaha. Nessuna sadhana è possibile senza Samyama (perfetto controllo). Sarebbe come cercare di riempire un vaso crepato; per quanto possiate cercare di riempirlo, non riuscirete a mantenere in esso dell’acqua.

Il punto è, che il proprio sincero sforzo, il proprio Purushartha (sforzo umano per la liberazione) è necessario per potere con successo elevare se stessi. Quali sono le circostanze, situazioni o condizioni che vi renderanno capaci di aver successo nel vostro sforzo, così che potrete godere il vero frutto dell’aver elevato voi stessi a sublimi altezze? Solo attraverso una volontaria auto-disciplina ed allenandovi religiosamente a diventare



padroni dei vostri sensi, allenando voi stessi a mantenere i sensi sotto controllo che si ottiene ciò. Solo allora avrete successo nel sollevare la vostra vita ad altezze sublimi, altrimenti ci sarà costantemente una battaglia perduta. Così il Signore Krishna dice: “Il Sé è un amico del sé per colui che ha conquistato se stesso con il Sé; ma per il non conquistato sé, questo Sé è nella posizione di un avversario, come un nemico esterno” (Gita VI – 6).

Se i sensi non sono sotto il controllo dell'individuo, i suoi sensi diventano il suo proprio nemico. Ma gli stessi sensi diventano i suoi migliori amici, se egli è capace di controllarli e mantenerli sotto controllo. Il Signore Krishna vi ha anche dato la prescrizione per il successo: “Fate che un uomo elevi se stesso con il suo proprio Sé”. Questo diventa possibile solo se voi fate dei sensi i vostri amici e non i vostri nemici. I sensi diventano vostri amici solo quando li sottomettete. Per rendere questo chiaro e vivido per noi, la Katha Upanishad va un passo avanti e ci dà un'analogia molto efficace: “Conoscete l'Atman come il Signore del carro, il corpo come il carro; conoscete l'intelletto come l'auriga, e la mente come le redini. I sensi sono i cavalli ed i loro oggetti le loro strade; il sé che è unito al corpo, i sensi e la mente, il saggio li chiama quello che ne gode”. (Katha U. I – 3 – 3 – 4).

I sensi sono come 5 cavalli ai quali il carro è attaccato. L'Atman è il proprietario del carro, il corpo è il carro e l'intelletto è l'auriga. La mente è il collegamento (le redini) tra l'auriga e i cavalli. Sedendo su questo carro-corpo, dovete raggiungere la suprema destinazione della vostra vita, la Liberazione, andando al di là di tutte le angosce e sofferenze ed entrando nell'esperienza della perfetta gioia. Suprema beatitudine, indescrivibile pace, gioia e beatitudine. Questa è la vostra destinazione. Questa è la destinazione, non soltanto di sannyasi, yogi o persone speciali, ma di ogni singolo individuo umano. Ognuno ed ogni individuo nato su questa terra ha come sua suprema destinazione nella vita, il raggiungimento del divino destino di sperimentare divina Pace, Gioia, Beatitudine, il perfetto stato di assenza di paura, libertà e liberazione. Questo vostro carro-corpo può essere un efficace veicolo per portarvi a quella destinazione se è capace di mantenersi sul giusto sentiero.

“Andate avanti sul sentiero cantando il nome di Govinda. Procedete sul giusto sentiero controllando i cavalli dei sensi e usando ripetutamente la frusta dell'auto-controllo e ritirando la mente dagli oggetti dei sensi che sono come veleno”.

E' solo quando il carro va sul giusto sentiero che si può raggiungere la destinazione; se il carro perde la via allora tutto è finito. Esso può impantanarsi o può perdersi nella foresta del ciclo di nascita e morte da cui uno non può venir fuori: “Ma colui che non ha discriminazione e la cui mente non è sotto controllo e che è sempre impuro, non raggiunge questo Obiettivo, ma entra nel ciclo di nascita e morte” (Katha U. I – iii – 7).

Se i cavalli non sono controllati, essi possono correre in modo pazzesco e questo porterà ad un disastro assoluto. Quindi se questo corpo-carro alla fine deve portarvi a quella grande e gloriosa Destinazione di suprema perfezione e beatitudine spirituale, l'auriga lo deve mantenere sul giusto sentiero. Questo può essere fatto solo se l'auriga ha i cavalli sotto controllo e una ferma presa sulle redini. I cavalli sono molto indisciplinati e turbolenti. L'auriga deve essere assennato e dovrebbe mantenere chiarezza mentale; dovrebbe anche essere sempre sveglio e attento. Solo allora egli avrà un fermo controllo sulle redini ed i cavalli saranno diretti lungo il giusto sentiero e potranno raggiungere la Destinazione.

“Ma colui che ha comprensione, che ha la sua mente sempre sotto controllo e che è puro, raggiunge l'obiettivo dal quale egli non nasce di nuovo.

Ma, colui che ha un'intelligenza discriminante come auriga, ed anche una mente ben controllata come redini, raggiunge la fine del viaggio di questa vita che è l'elevata dimora del Signore Vishnu”. (Katha U. I – iii – 8 – 9).

La Katha Upanishad dice che il corpo è come un carro, i sensi turbolenti i cavalli, che possono essere controllati solo dall'intelligenza e non dalla mente; quando l'intelligenza è dotata di buone intenzioni ed è all'erta, con un atteggiamento vigilante e quando costantemente esercita un'attiva discriminazione, un'indagine incessante. "Dove si trova il mio benessere? Dov'è quello che è veramente benefico? Dove si trova il mio bene più elevato? Dov'è la garanzia del mio successo nella sadhana e il mio progresso nella vita spirituale?" Se una tale indagine è fatta costantemente e se uno discrimina tra quello che è favorevole e quello che non lo è per la propria vita spirituale, se uno fosse capace di esercitare il controllo alla luce di questa discriminazione, il viaggio terminerebbe con successo, la Destinazione potrebbe essere raggiunta. Altrimenti ci sarà rimorso, rimpianto e pentimento, lacrime e lamenti. Proprio come il destino finale di un paziente malato di cancro ai polmoni, il destino finale di una malattia spirituale sotto forma di indulgenza in azioni che violano il dharma, l'etica o la moralità, è certo. La sua vita sarà stata vissuta invano, egli sarà ridotto ad una deplorabile, pietosa, tragica situazione, una creazione del suo proprio agire. Quindi, l'Upanishad diventa un faro che meticolosamente ci mette in guardia e ci conduce a disciplinare ed a controllare noi stessi. Questi indisciplinati e turbolenti sensi-cavalli devono essere controllati dall'intelligenza. Mentre l'intelligenza è all'interno (è uno dei quattro aspetti dell'organo della conoscenza, Antahakarana), i sensi sono esterni, fisici e biologici. Qual è il legame che li connette? E' la mente. I sensi agiscono in accordo alle onde di pensiero che sorgono nella mente. "Oltre i sensi ci sono i primi elementi degli oggetti, oltre questi primi elementi c'è la mente, al di là della mente c'è l'intelletto, oltre l'intelletto c'è il Grande Sé". (Katha U. I – iii – 10).

Così l'intelletto dovrebbe guardare e controllare la mente, e la mente i sensi. Gurudev non era mai stanco di ripetere continuamente e di nuovo: "Non permettete mai ad un singolo erroneo pensiero di rimanere nella vostra mente neppure per un solo secondo. Nel momento che diventate consapevoli che un pensiero erroneo è sorto nella vostra mente, immediatamente agite e allontanatelo. Distruggetelo dall'inizio. Non permettetegli di assumere la forma di una grande onda. Un pensiero si allarga come un'onda e diventa sempre più grande e subito dopo sarà troppo tardi. State attenti alla mancanza di consapevolezza e vigilanza proprio dal momento iniziale. Non mancate di intraprendere subito un'azione immediata". Gurudev era solito dire: "Distruggetelo in germe e buttate via".

Gurudev ha dato molte dettagliate e meticolose istruzioni su come attuare l'auto-disciplina e l'auto-controllo. Leggete il suo libro "La Mente – I Suoi Misteri e il suo Controllo" (in italiano ediz. Vidyānanda). E' un libro unico nel suo genere in questo mondo. Egli era solito dire: "Buttate via qualunque cosa che vi sia nemica nel momento in cui sorge, coltivando il controllo sui samskara. Coltivate una certa tendenza nella vostra mente ad agire come una sentinella, come un guardiano, così che nel momento in cui ogni pensiero, idea, impulso, sentimento o emozione che è di natura negativa, non spirituale o di natura impura spunti fuori, in quello stesso momento viene buttata fuori da questa sentinella".

In luoghi esclusivi come ristoranti, club, ecc. in occidente vengono impiegati uomini molto forti che sono conosciuti come "buttafuori". Se qualunque persona cerca di creare il più piccolo problema in tali ambienti, essa sarà sollevata corporalmente e gettata fuori da questi "buttafuori". Similmente, dovete creare dei guardiani per le vostre onde mentali. Patanjali li chiama samskara di controllo. E' una tendenza o un'impressione nella mente, sempre pronta ad agire automaticamente a buttare fuori i pensieri negativi o impuri. Dovreste coltivare questo metodo che lo Yoga di Patanjali ha mostrato. Anche Gurudev suggeriva di usare questo metodo. Tutto questo è possibile solo se l'auriga, l'intelletto, mantiene un fermo

controllo e governa il carro-corpo come fa un maestro. La mente sono le redini nelle mani dell'auriga per controllare i cavalli-sensi e dirigere il carro sul giusto sentiero.

Se la mente è pura, i sensi saranno puri nel loro comportamento. Se la mente è impura i sensi indulgeranno in ogni tipo di cattive azioni. Se la mente pensa nobilmente, i sensi vi assisteranno nell'impegnarvi in una nobile attività altruistica. Se avete un profondo desiderio di aiutare gli altri diventerete un filantropo. Come un uomo pensa, così egli diventa. Le vostre azioni esterne sono semplicemente la manifestazione finale sul piano fisico dei vostri pensieri (Vritti).

Perché un uomo permette a se stesso di essere degradato da Vritti negative? Perché l'intelletto, la cui responsabilità è quella di eliminarle, sta sonnecchiando. Quindi, Vichara, Viveka e l'intelletto dovrebbero essere sempre attive durante il periodo di veglia. Dovreste essere costantemente impegnati in un'attiva discriminazione. Ma supponiamo che non avete coltivato il controllo dei samskara (Nirodha Samskara) e non siete capaci di controllare i pensieri ed i sensi, poi i negativi samskara hanno già messo radici dentro di voi, quali misure dovreste ora prendere? Gurudev mostra la via: "I samskara negativi sono molto forti anche quando sono in embrione, così immediatamente lasciate quel posto, quell'ambiente dove state per avere una caduta. Andatevene e recatevi in un tempio o in mezzo a persone che sono in satsanga, correte all'aperto, prendete un bagno di acqua fredda, fate japa. Se un metodo fallisce, fate ricorso ad un altro metodo, se anche questi falliscono fate ricorso ad un terzo metodo". Gurudev amava dire: "Fate ricorso ad una combinazione di metodi". Nei tempi antichi c'era solo una medicina contro la malaria; oggi viene data una combinazione di medicine. Nello stesso modo vari metodi possono essere combinati. E' sufficiente dire che come dovete lavorare per la vostra propria salvezza e dovete risollevarvi tramite il vostro proprio sforzo, così dovete essere uno che ha un perfetto auto-controllo (Samyami).

Dovete avere tutti i vostri sensi sotto controllo. Potete mantenere i vostri sensi sotto controllo solo se la mente è sotto la costante analisi ed osservazione dell'intelletto. Solo l'intelletto può avere una qualche influenza sulla vostra mente, perché ambedue sono all'interno. L'intelletto può non solo controllare l'errato comportamento della mente, ma può anche correggere il negativo stato d'animo della mente come angoscia, disperazione, depressione e frustrazione. Nessun'altro aiuto può essere di maggiore utilità. I vostri genitori, il vostro Guru o un santo possono essere capaci di suggerirvi alcuni metodi, ma alla fine lo stato d'animo negativo della mente può essere corretto solo dal vostro intelletto. L'intelletto fa sì che la mente comprenda, attraverso la sua discriminazione, la futilità, l'inesattezza e l'errore di permettere che tali stati d'animo negativi prevalgano. Questi stati d'animo negativi non vi portano nessun beneficio, al contrario, vi conducono ad essere sempre meno capaci di trattare con voi stessi. Dovete tirarvi fuori da soli e solo l'intelletto può fare questo, concesso che voi lo vogliate seguire. Se la mente è disobbediente e non segue l'intelletto, l'auriga, allora il carro è diretto verso un disastro. Così la mente deve volontariamente accettare il consiglio dell'intelletto.

All'inizio della Bhagavad Gita, Arjuna era al cento per cento soltanto tutta mente, era governato solo da sentimenti, emozioni e dai suoi pensieri. Egli non usava il suo intelletto. Così il Signore Krishna, l'auriga, fa il lavoro del suo intelletto. Gli mostrò come non fosse adatto per Arjuna continuare ad avere quello stato d'animo negativo. Sgridò Arjuna dicendo: "Da dove questo pericoloso stato viene su di te? Questo abbattimento che è indegno di te, ignominioso....?" (B.G. II – 2) e poi spiega: "Tu sei afflitto per coloro per cui non ti dovresti affliggere, inoltre hai detto parole di saggezza. Il saggio non si affligge né per il vivo, né per il morto" (B.G. II – 11)". Il Signore spiega anche perché è così: "Perché, certa è la morte per il nato e sicura è la nascita per il morto; quindi, sull'inevitabile tu non dovresti affliggerti" (B.G. II – 27). Quello che è inevitabile, quello che non può essere cambiato, non dovrebbe affliggervi.

Non è di alcuna utilità sciupare la vostra energia nervosa ed il vostro potere emotivo su questo.

Voi tutti sapete che per questo c'è una giusta ed adatta preghiera:

*“Oh Signore! Dammi il coraggio e la forza,  
di cambiare quello che può essere cambiato.  
Oh Signore! Dammi la pazienza  
di sopportare quello che non può essere cambiato.  
Oh Signore! Dammi la saggezza, il discernimento e l'intelligenza,  
di vedere la differenza tra i due”.*

Tutto questo è il lavoro dell'intelligenza. Così la stessa analogia viene data nella Katha Upanishad e ripetuta nella Svetasvatara Upanishad e nella Bhagavad Gita. Gurudev costantemente voleva che fossimo consapevoli che dobbiamo usare la nostra discriminazione, la nostra indagine, il nostro dono divino dell'intelligenza e praticare l'autocontrollo per il nostro bene.

HARI OM TAT SAT