

LA CONQUISTA DELLA PAURA

Di

Swami Sivananda



Assisi - Settembre 1998

Questa edizione viene stampata nella ricorrenza dell'82° Anniversario della nascita di Sri Swami Chidanandaji Maharaj a cui è dedicato questo semplice e umile lavoro di traduzione.

Quinta Edizione Indiana - 1997
Prima Edizione Italiana - 1998.

Traduzione Italiana di :

*"Conquest of Fear"
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

Abbiamo il grande piacere di presentare al pubblico questa edizione ampliata del libretto "Conquista della Paura" che nella sua precedente edizione era troppo concisa ed inadeguata. Da qui, l'ovvia necessità di un trattamento del soggetto più elaborato e dettagliato. Il presente lavoro raggiunge con successo quella necessità e ciò in una forma più completa e apprezzabile.

Il libro è stato diviso in due sezioni: 1) Tutto sulla Paura e 2) I Metodi per sradicare la Paura. Nella prima parte del libro viene data una elaborata descrizione dei vari aspetti della paura. Vengono trattate le varie cause della paura, le sue sottili manifestazioni e come opera nei differenti tipi di persone, di diverso temperamento e in diverse circostanze ecc. La seconda sezione tratta dei vari metodi per sradicare la paura: il Pratipakshabhavana o il metodo di autosuggestione del Raja Yoga, la pratica del sentire la presenza di Dio, la devozione a Dio e la meditazione sull'intrepido Atman - tutto quello che aiuta per conquistare la paura.

Noi siamo sicuri che questo libretto sarà di grande aiuto per tutti e renderà tutti capaci di superare il complesso della paura e sviluppare la virtù essenziale: il coraggio.

The Divine Life Society

NOTA ALL'EDIZIONE ITALIANA

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

L'argomento trattato: "La conquista della paura" era stato pubblicato in periodi precedenti, sotto titoli diversi dalla Divine Life Society.

Abbiamo pensato che l'argomento potesse essere interessante e importante per il lettore italiano, sia sotto l'aspetto della normale vita sociale di relazione, sia per tutti coloro che seguono un sentiero spirituale. Superare la paura è fondamentale in ogni aspetto della vita e Gurudev, dopo aver analizzato tutte le cause che portano al sorgere della paura, nella sua illuminata saggezza, suggerisce i metodi pratici per vincerla e sviluppare l'opposto: il coraggio.

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

*I Traduttori
Assisi - Settembre 1998*

PREGHIERA UNIVERSALE

O 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

Il Poeta BHARTRIHARI sul CORAGGIO

Nel godimento c'è paura della malattia; nella posizione sociale c'è paura della caduta; nella ricchezza c'è paura dei magnati ostili; nell'onore c'è paura dell'umiliazione; nel potere c'è paura dei nemici; nella bellezza c'è paura della vecchiaia; nella conoscenza delle scritture c'è paura degli antagonisti; nella virtù c'è paura dei calunniatori; nel corpo c'è paura della morte; qualsiasi cosa in questo mondo che riguarda l'uomo è raggiunta con paura; solo la rinuncia porta al coraggio.

(Vairagya - Shatakam)

LE UPANISHADS sul CORAGGIO

" Dalla dualità deriva la paura" (solo la non dualità è intrepida).

(Brih.Up. I.4.2)

"Yajnavalkya disse: Oh Janaka! Tu hai raggiunto l'impavido Brahman".

(Brih.Up. IV.2.4)

"Brahman è intrepido: uno che conosce *questo* diventa l'intrepido Brahman".

(Brih.Up. IV.4.25)

"Non raggiungendo *Quello*, la parola e la mente ritornano indietro. Uno che conosce questa Beatitudine di Brahman, non ha paura assolutamente di nulla."

(Taitt.Up. II.9)

SII CORAGGIOSO, AMICO

Difficoltà, avversità e angosce
Sono purificazioni karmiche;
Esse instillano misericordia nel cuore,
Esse volgono la mente verso Dio,
Esse sono benedizioni travestite,
Esse aiutano la tua evoluzione,
E rafforzano la tua volontà e la forza di sopportazione,
Esse ti rendono più saggio e distaccato.
Chiama a raccolta il coraggio e la forza,
Nil desperandum Amico!
Estrai la forza da dentro,
Vai avanti coraggiosamente,
Non guardare indietro,
Sii regolare nella tua meditazione,
Stai dritto come un testimone o Drashta,
Identificati con il Sé Immortale.
Tu sei nato per cose più elevate,
Un brillante futuro ti attende,
Applicati diligentemente allo Yoga,
Sviluppa le tue facoltà latenti,
Non ti abbandonare alle debolezze,
Scuoti la timorosa insensibilità,
Stai su, coraggioso e allegro,
Gioisci, godi e sii beato.
Tu non sei questo corpo,
Tu sei l'Immortale Brahman,
Tu sei l'eterno Atman,
Tu sei l'Anima senza infermità,
Tu sei la beata Swaroopa (Essenza),
Tu sei la totale Chaitanya (Pura Coscienza)
Tu sei l'invincibile Signore dei signori.

Swami Sivananda

PREFAZIONE

La paura è un grande nemico dell'uomo. E' un nemico del suo progresso. Disturba la sua pace e armonia. Succhia o indebolisce la sua vitalità ed energia. Prosciuga il sistema nervoso delle sue riserve di energia. Produce debolezza.

La paura è di due tipi, cioè, paura naturale o razionale quando c'è una situazione minacciosa che mette a rischio la vita; e l'innaturale o inusuale paura che non ha alcuna obbiettiva realtà.

L'origine della maggior parte delle paure neurotiche può essere rintracciata nell'infanzia. I semi della paura possono giacere dormienti dall'infanzia nella mente subconscia. Essi germogliano poi, dopo qualche tempo, durante qualche periodo di crisi o di stress.

Il timor panico è più contagioso del tifo o del colera. Le bombe atomiche producono un terribile timor panico. La gente lascia le città e corre verso le campagne a causa di ciò.

Ansietà e preoccupazioni sono gli effetti della paura. Alcuni tipi di paura sono sepolti nella mente subconscia. Così l'uomo affligge se stesso. C'è uno sforzo e una tensione continua nella mente. Se la paura viene scacciata o dispersa egli ritroverà la pace della mente.

La normale paura è salutare; pavimenta la via del proprio progresso, preserva la vita. Un insegnante è timoroso dell'Ispezione Scolastica, così egli prende a gran cuore l'educazione dei ragazzi e tutti loro supereranno con successo gli esami. Un macchinista delle ferrovie è timoroso del suo superiore, così è molto attento nell'eseguire i suoi compiti. Non ci sarà nessun pericolo di collisioni. Un dottore è timoroso di avere una cattiva reputazione, cura con grande attenzione i suoi pazienti, fa delle ricerche e salva molte vite. Così diventa un medico famoso.

Gli psicologi sono dell'opinione che non ci può essere una totale assenza di paura e che si può fare solo uno sforzo determinato per conquistare la paura. Questo non è corretto. Gli psicologi non hanno alcuna esperienza trascendentale. Un perfetto saggio che ha la conoscenza di Brahman è assolutamente privo di paura. Le Upanishads dichiarano con voce tonante che: "Il conoscitore dell'impavido Brahman diventa egli stesso assolutamente senza paura". (Brih.Up.).

Ci può essere paura solo dove c'è la dualità. Come ci può essere paura per uno che sperimenta la non dualità? Tale essere è il più coraggioso degli uomini. Il coraggio di un soldato sul campo di battaglia o quello di un bandito è solo coraggio tamasico, non è affatto coraggio. E' solo brutale ferocia nata dall'odio o dalla gelosia. Solo il coraggio sattvico, nato dalla Saggezza del Sé è vero coraggio.

Come fatto pratico, la paura esiste per glorificare il coraggio. Un uomo timido esiste per rendere gloria all'uomo coraggioso. Non ci sarebbe valore per la bontà se non esistesse la cattiveria. Un aspetto di una cosa non può avere significato senza l'esistenza dell'aspetto opposto. Da cui, ogni cosa in questo mondo ha due facce. Gli opposti (Dvandvas) esistono per mantenere il flusso del mondo.

Questo libro getta molta luce sulle cause, le caratteristiche, il significato e l'importanza della paura. Suggerisce efficaci rimedi per l'eliminazione della paura e su come coltivare il coraggio, la forza e raggiungere l'intrepido Brahman o l'Assoluto.

Swami Sivananda



LA CONQUISTA DELLA PAURA

di
Sw. Sivananda

SEZIONE 1

TUTTO SULLA PAURA

1) RISOLLEVATI, Oh UOMO !

La paura è illusoria, non può vivere. Il coraggio è eterno non può morire. Rischi, calamità e pericoli sono il destino certo di ogni uomo che è cittadino di questo mondo. Quindi, oh Uomo, fortifica la tua mente con coraggio e pazienza. Forza, coraggio e presenza mentale ti sosterranno in tutti i pericoli. Proprio come una roccia sulla sponda del mare è stabilmente ferma e il susseguirsi delle onde non la smuovono neanche un pò, ugualmente, un uomo che è dotato di coraggio non è influenzato dalle oscure e pericolose onde di questo Samsara (ciclo di nascite e morti). Egli è saldo in tutte le difficili condizioni e circostanze e ne viene fuori vittorioso.

Un uomo di coraggio non trema nell'ora del pericolo, non è né imbarazzato né scosso, non cola a picco, né è sopraffatto dalla disperazione. Sorride davanti a tutti i pericoli e difficoltà, suona la tromba del trionfo e alla fine conquista la vittoria.

Le minacce della paura sono un terrore per il cuore. Conduci una vita virtuosa. Vivi in Dio, sii buono, servi, ama, dona, medita. Nulla ti potrà spaventare. Il Signore della morte sarà spaventato da te. Anche la paura della morte, non sarà un terrore per te.

Non terrorizzare la tua anima con vane ed immaginarie paure. Dalla paura derivano infortuni e fallimenti. Le paure di un codardo lo espongono al pericolo. Un codardo muore molte volte prima della sua morte naturale. Sii coraggioso, sii allegro. Non permettere al tuo cuore di sprofondare in basso a causa di fantasie o paure immaginarie. Abbi fede e fiducia in te stesso. Il tuo diritto di nascita è il coraggio. Tu sei figlio del Nettare. Tu sei figlio della Luce. Tu sei un'emanazione dell'Immortale Brahman. Reclama il tuo Diritto di Nascita, ora. Sollevati oh Uomo! Ruggisci con OM, OM, OM. Tu sei il leone del Vedanta.

2) COS'E' LA PAURA ?

L'equivalente parola sanskrita per paura è "*Bhaya*". La paura è un'emozione o una modificazione (*Vritti*) della mente che si produce quando la propria vita è in pericolo a causa di forze o motivi esterni. L'uomo reagisce a questa situazione con un'emozione di paura.

La paura è caratterizzata da pallore del volto, palpitazioni cardiache, riduzione o fermo del polso, tremore degli arti, traspirazione, mancanza di espressione degli occhi, emissione incontrollata di urina o feci, in casi estremi, blocco della voce, incapacità a parlare ecc. Il corpo diventa come un pezzo di legno. La mente è stordita. Le funzioni dei sensi vengono inibite. In

casi estremi si può morire per shock. Nei casi ordinari, quando la causa della paura è rimossa, la persona lentamente si riprende dai sintomi patologici e ritorna al suo stato originario.

3) CAUSA DELLA PAURA

L'ignoranza è la causa della paura. L'uomo gustò il "frutto proibito" e divenne schiavo della lussuria. Egli dimenticò la sua originale divina natura e fu catturato nel vortice dell'ignoranza. L'infinito, intrepido Brahman divenne il finito Jiva (anima individuale) pieno di paura. L'identificazione con il corpo o Dehadhyasa è la causa della paura.

Dehadhyasa è un'altra forma di ignoranza. Questo corpo fisico è uno strumento per il godimento dei sensi dell'uomo. Se soffre per una qualche malattia, egli è spaventato di poter perdere questo corpo che gli serve come veicolo per il suo piacere. Egli cerca di fare del suo meglio per preservare il suo corpo. Tutte le altre forme di paura sono attribuibili a Dehadhyasa.

Il sentimento di inferiorità è un'altra causa di paura. Questo sentimento negativo produce nell'uomo mancanza di auto stima o fiducia in se stesso. Egli è timoroso di quelli che sono superiori a lui per talenti, potere, posizione ed efficienza. Egli si sente incapace di fare qualsiasi cosa.

Alcune deformità o deficienze fisiche, ridotta efficienza fisica o mentale ed una sbagliata educazione, sono spesso altre cause di paura nei ragazzi.

Non c'è altro modo per superare la paura che la realizzazione del Sé.

4) PAURA E ATTACCAMENTO (RAGA)

Paura (Bhaya) e attaccamento (Raga) sono modificazioni o Vritti della mente, sono vortici od onde temporanee. La sostanza della mente non è altro che Raga e Bhaya. Esse sono sorelle gemelle. Quindi sono strettamente collegate l'una all'altra. Se distruggi paura e attaccamento non c'è né vita, né esistenza per la mente. Le Upanishads dichiarano: "Distacco, fede, paura, attaccamento, timidezza, modestia, vergogna ecc." sono solo l'essenza della mente.

La paura è prodotta dall'ignoranza o Avidya. L'uomo dimentica la sua essenziale divina natura a causa di Moha o infatuazione e identificazione con il corpo. Egli era all'inizio l'onnipervadente immortale impavida Anima o Brahman. Era l' "Eterno (Ajaram), Pieno di Pace (Santam), Immortale (Amritam), Impavido (Abhayam) Brahman". A causa dell'egoismo divenne un figlio ribelle. Separò se stesso da suo Padre. Volle la divisione della proprietà. Così cominciò la sua vita indipendente su questo piano terrestre. Prese in affitto una casa nel mondo materiale. Entrò in una casa corporea fatta di carne ed ossa e divenne un piccolo timido uomo, un piccolo Jiva, con ogni tipo di paura. Così iniziò la sua caduta a causa della sua disputa con il Padre Onnipotente ed a motivo di questo cominciò un nuovo modo di vivere egoistico con Raga-Dvesha (risentimento).

Egli era senza corpo, muscoli, carne, ossa, io, mio, senza desideri, senza Vasana quando era uno con il Padre, quando c'era una famiglia unita. Così era assolutamente senza paura, sempre beato e pieno di pace. Non aveva pensieri di corpo, casa, proprietà, moglie, figli, posizione, malattia del corpo o di caduta dal suo stato sociale o prestigio. Non aveva pensieri di nemici, guerre, disordini e di correre verso qualche altra parte per mettersi in salvo, per sicurezza. La sua originale dimora era piena di pace, sicura e libera da ogni sorta di pericolo o nemici. Erano tutti una sola comunità con Brahman. Lì non c'erano discordie Hindu-Musulmani. Non c'era paura di attacchi con bombe o missili. Era una imprendibile, invulnerabile fortezza a prova di malattia, di bombe e di terremoti.

Nella sua nuova, indipendente ed egoistica vita, egli divenne egoista, limitato, di mente meschina. Intratteneva bassi pensieri; pensava sempre alla carne ed ai piaceri della carne. Praticava e predicava la filosofia della carne che è sinonimo di "filosofia del maiale". Ogni giorno le paure si moltiplicavano poiché era molto attaccato al suo corpo, a quello della moglie e dei figli, alla sua casa, alle proprietà ecc.

Raga (attaccamento) è da vecchia data associato con la paura. Dove c'è Raga c'è paura. Paura e Raga coesistono. L'uomo è attaccato a sua moglie. Il corpo di sua moglie è il suo più grande centro di piacere. Così c'è la paura di perderla, paura per la sua morte, paura che lei possa fuggire via con un altro uomo, paura che lei divorzi, paura che lei possa essere dispiaciuta di lui ecc. Poiché è attaccato ai suoi figli, alla casa alle proprietà, ha paura di perdere proprietà, case e figli. Viene immerso nell'angoscia e riceve un terribile shock se tutte queste cose sono distrutte o perdute. Quindi Raga è la causa della paura. Se non c'è Raga non c'è paura. Il primo anello nella catena di Raga è l'attaccamento al proprio corpo. Tutti i tipi di Raga iniziano da questo attaccamento al proprio corpo fisico.

Il Signore Krishna dice nella Sua Gita: "*Vitaragabhaya-krodhah sthitadheer muniryachyate*". "Colui che è libero da attaccamento, paura ed ira è chiamato un saggio dalla mente stabile". Abbandona l'attaccamento con la pratica del non-attaccamento (*Vairagya*) e con l'attaccamento ai piedi di loto del Signore o l'impavido Brahman, tutte le paure svaniranno.

Tu sei attaccato alla tua penna, al bastone da passeggio, al libro, all'orologio, al vestito. La paura lentamente si insinua. C'è la paura di perderli. Coltiva sempre il pensiero: "Tutti gli oggetti sono illusori, deperibili e apportatori di dolore". Tu non avrai attaccamento. Anche se ci sarà attaccamento sarà lieve e lo potrai allontanare con un leggero pensiero e con la discriminazione.

Abbandona l'attaccamento a questo corpo identificando te stesso con l'immortale Atman o Brahman, senza corpo, senza sesso, puro e onnipervadente. Tutti i tipi di paura e di attaccamento scompariranno totalmente. Afferma, senti e riconosci che:

- | | |
|---|----------|
| - lo sono il senza corpo, Immortale Anima o Brahman | OM OM OM |
| - Sono il senza sesso, onnipervadente Atman | OM OM OM |
| - Sono l'impavido Brahman | OM OM OM |
| - Sono ora pieno di <i>Vairagya</i> (distacco) | OM OM OM |
| - Non esiste nessun mondo | OM OM OM |
| - lo solo esisto | OM OM OM |
| - lo sono Immortale e Pieno di Beatitudine | OM OM OM |
| - lo sono l'Assoluto Brahman | OM OM OM |

Possiate voi tutti essere liberi da Paura e Raga! Possiate voi tutti essere radicati nell'impavido Brahman (*Abhaya*, *Nirbhaya*) attraverso la pratica del coraggio e la meditazione sull'impavido, immortale Brahman.

5) PAURE IMMAGINARIE

Ogni uomo ha qualche paura immaginaria di un tipo o di un altro. Maya non permette mai a nessuno di riposare in pace. L'uomo è già agitato da passioni, ira, cupidigia, gelosia, orgoglio e odio. Ora la paura soffia sulle fiamme mondane; butta benzina sulle fiamme delle tre *Tapaas* (*Austerità*). L'uomo ora salta e balla come una scimmia, non ha pace nemmeno per un secondo.

La percentuale delle paure normali può essere di solo il cinque per cento, quelle immaginarie possono raggiungere il novanta per cento.

Paure immaginarie causano malattie, esauriscono tutte le energie nell'uomo e producono ogni sorta di eccitamento febbrile, scarsa vitalità, agitazione, disagio, disarmonia ecc. Quando c'è un'epidemia di colera o tifo, la paura è la causa che predispone alla malattia. L'uomo è terribilmente spaventato dal colera, si preoccupa e immagina che i germi sono entrati nel suo corpo. L'immaginazione provoca una grande rovina; l'uomo diventa una vittima della malattia stessa!

Uno studente si prepara giorno e notte per il prossimo esame, avendo superato con successo tutti gli esami delle classi precedenti. Ma sviluppa un tipo di paura immaginaria: "la paura dell'esame". Non appena entra nell'aula per sostenere la prova, diventa nervoso e confuso, le sue mani tremano e non è capace di scrivere e così viene bocciato.

Chiesi una volta ad un abile avvocato, molto capace di argomentare nelle corti di giustizia, di dare una conferenza sulla "Necessità della religione". Egli salì sul podio. C'era un grande uditorio. Sviluppò la "paura del palcoscenico" e si confuse. La sua voce era strozzata e cominciò a sudare, balbettò qualche cosa, fece una misera figura sul palco e andò via in cinque minuti.

Ramakrishna era un uomo pieno di salute. Fu colpito da tosse a causa di un'esposizione ad una fredda corrente d'aria. Era un caso di semplice bronchite o di freddo nel petto. Ma la tosse persistette per alcune settimane. Egli consultò un medico ed il dottore disse: "Può essere un caso di tubercolosi; è necessario un trattamento in sanatorio".

La frase: "Può essere un caso di tubercolosi" produsse una grande rovina in Ramakrishna. Fu un'errata suggestione e provocò una paura immaginaria in lui. Da quel momento cominciò a preoccuparsi. La sua salute cominciò a deteriorarsi gradualmente. Egli infatti contrasse una tubercolosi polmonare. Tutti i tipi di germi sono nel nostro corpo. Essi non possono produrre alcun danno quando si è in possesso di una buona salute ed elevata vitalità. Ma quando la vitalità comincia a ridursi, i germi cominciano a prendere il sopravvento e l'uomo facilmente soccombe ai loro attacchi.

Sri R.S. Bamarjee stava dormendo in una stanza della casa di un suo amico a Dehra Dun. Egli e il suo amico quella notte avevano parlato delle cattive azioni fatte da spiriti maligni. Questi pensieri si impressero profondamente nella sua mente subconscia. Egli sognò che la stanza in cui stava dormendo era una stanza stregata e che qualche spirito maligno gli aveva fatto qualche danno. Da quel giorno cominciò a perdere gradualmente la sua salute. Questo fu dovuto a qualche tipo di paura immaginaria.

Sri Joshi era un amico di Sri Gupta. Una sera Gupta arrivò alla casa di Joshi, non parlò con lui e improvvisamente lasciò la sua casa in quanto doveva incontrare, quel giorno, un suo amico alla stazione ferroviaria. Joshi pensò che Gupta era molto irritato con lui. Joshi vide Gupta parlare gravemente con Rajkrishna che era un suo nemico. Joshi allora concluse che Gupta era diventato un suo nemico. Egli sviluppò una sorta di paura immaginaria per Gupta e pensò che egli avrebbe svelato tutti i suoi segreti a Rajkrishna.

Alcuni sviluppano paure immaginarie come il timore di perdere il proprio lavoro. Alcuni immaginano e pensano: "Quale sarà il mio destino se mia moglie morisse ora? dovrei badare a nove bambini". Altri hanno un'altra paura immaginaria come: "Cosa farò se il mio lavoro fallisse?". Cosa accadrà all'Hinduismo se tutta l'India diventa come il Pakistan, se il comunismo pervade l'intera India? Non c'è fine a questo tipo di paure immaginarie.

Siediti un momento. Rifletti bene e fai introspezione. Tutte le paure immaginarie se la daranno a gambe. Scemeranno in un vuoto nulla. La mente si inganna attraverso le paure immaginarie. Impara a discriminare, a pensare, a riflettere, a meditare. Coltiva il coraggio. Sii un silenzioso testimone del serraglio della mente, allora la mente si nasconderà come un ladro. E tu ora scoprirai che eri stato abbindolato per tutti questi anni da questa malefica mente e che quella paura è una non-entità, un grande zero.

6) FOBIE

Paure particolari, personali, irrazionali, innaturali sono chiamate fobie. Esse non hanno una realtà oggettiva. Non c'è nulla che possa spaventare la gente. Non c'è una situazione minacciosa del loro ambiente che potrebbe causare paura in essi e ugualmente essi non possono liberarsi dalle paure e da sentimenti negativi. La parola originaria in Greco era "Phobos" che significa paura.

Alcuni sono terribilmente spaventati dagli scorpioni, altri dai topi, altri dai serpenti e si generano fobie per questi animali. Altri sono spaventati dai tuoni, altri sono paurosi di camminare nel buio. Alcuni sono spaventati di vedere una moltitudine di gente (pluro fobia). Alcuni Brahmachari sono spaventati di vedere un gruppo di donne. Alcuni sono timorosi di rimanere soli. Alcuni sono spaventati di dormire in una stanza senza lampada. Altri sono paurosi di spazi ristretti come tunnels ecc. (claustrofobia). Alcuni hanno paura di spazi aperti (agarofobia). Sebbene i dottori abbiano detto che non c'è nulla di organicamente malato su alcuni pazienti, essi pensano di avere qualche problema cardiaco o malattia renale o epatica. Queste sono tutte fobie relative al corpo.

Le cause delle fobie sono nervosismo, stupidità in una forma media o grande, mancanza di discriminazione (Vichara) o incapacità di pensare correttamente e mancanza di una giusta comprensione.

La fobia è una innaturale forma di paura. Una paura normale si presenta quando la propria vita è in pericolo per qualche situazione esterna come per la presenza di un cobra, di una tigre o di un bandito che minacciano l'esistenza di un individuo. La paura che si ha in tale occasione è perfettamente naturale. L'uomo cerca di salvare la propria vita lottando o difendendosi.

Sviluppa la tua forza di volontà. Coltiva coraggio e forza d'animo. Quando incontri il pericolo sviluppa il potere mentale della sopportazione e della fermezza. Sviluppa il potere della resistenza. Medita sul coraggio. Vivi in compagnia di saggi e Yogi. Medita sull'intrepido Atman. Tutte le fobie scompariranno.

Una persona che non è capace di stare in compagnia di molte persone, che odia la moltitudine, che è spaventata quando vede molta gente, dovrebbe cercare dolcemente di muoversi tra più persone, dovrebbe avere l'adattabilità e la forza di resistere all'agitazione della mente. Coltivate la calma anche in mezzo a molti uomini e donne. I Brahmachari dovrebbero cercare di evitare la fobia delle donne. Essi dovrebbero essere intrepidi e tranquilli anche in una folla di donne. Uno sviluppo unilaterale è uno sviluppo imperfetto. Lo sviluppo dovrebbe essere integrale così che ci sia uguale disposizione in tutte le condizioni e in tutti i luoghi.

Uno che si spaventa di camminare nel buio dovrebbe cercare di superare questo difetto portando con sé all'inizio una lampada e camminare nella notte, poi lentamente cercando di camminare anche senza luce. La paura svanirà nel corso del tempo. La paura è una forza negativa, essa non può nulla di fronte alla virtù positiva: il coraggio.

Abhinivesha, o amore per la vita terrena, è la causa principale di tutte le paure. Abhinivesha significa attaccarsi alla vita e al corpo. L'attaccamento agli oggetti causa la paura. L'attaccamento a nome e forma produce paura. Attaccamento a denaro e donne causa paura. Qualsiasi attaccamento è la matrice di terribili paure. Colui che ha possedimenti è dominato dalla paura. Chi non ha paura è colui che ha rinunciato ad ogni cosa, colui che percepisce l'Atman in tutto.

Noi siamo spaventati perché amiamo certi oggetti. L'amore è la causa della paura. Noi non vogliamo separarci da essi. E quando una qualsiasi cosa ci impedisce la conquista di quegli oggetti di amore e desiderio, siamo seccati, siamo spaventati di questo e perdiamo il nostro equilibrio mentale. La rinuncia ad ogni cosa ed il coltivare Brahma-Bhava (il sentimento di Brahman) è il miglior rimedio per superare tutte le paure.

Siedi e fai introspezione, trova la radice della preoccupazione. Se non sei capace di fare questo tu stesso, cerca l'aiuto di uno psicoterapeuta o di uno Yogi. La causa che è profondamente sepolta nella tua mente subconscia dovrebbe essere liberata o dispersa.

Possiate voi tutti essere coraggiosi! Possiate voi tutti essere allegri e arditi! Possiate voi tutti irradiare coraggio, forza e pace. Possiate voi tutti avere ereditato il coraggio, il diritto di nascita dal vostro Supremo Padre, l'impavido Immortale Brahman!

7) NON GENERATE SAMSKARAS "POOCHANDI"

Le madri spesso provocano la nascita di samskaras (impressioni) nella mente dei loro figli. Quando i bambini piangono, quando si rifiutano di mangiare, o quando fanno qualche birichinata, le madri li spaventano dicendo: "E' venuto il fantasma (Poochandi), è venuto l'uomo nero a prenderti, ti porterà via". I bambini si spaventano. Così il samskara del fantasma si impianta profondamente nelle loro menti subconscie e questo li renderà molto timidi quando raggiungeranno l'adolescenza.

La mente è come la pellicola sensibile di una fotocamera. Qualsiasi cosa viene esposta di fronte alla lente viene registrata sulla pellicola sensibile. Ugualmente qualsiasi cosa viene vista o udita, viene fermamente impressa sulla lastra sensibile della mente.

La mente dei bambini è molto sensibile e impressionabile. Essi sono molto plastici. I genitori e gli insegnanti dovrebbero essere molto attenti quando trattano con i bambini. Essi non dovrebbero dire loro alcuna cosa che potrebbe spaventarli. Al contrario essi dovrebbero raccontare loro storie di eroi cavallereschi che li renderà audaci e coraggiosi. Anche durante la gravidanza le madri dovrebbero leggere libri ispiranti come il Ramayana, il Bhagavatam ed il Mahabharata se vogliono avere figli valorosi e intelligenti.

Madri, padri ed insegnanti dovrebbero avere almeno una elementare conoscenza della psicologia; solo allora possono plasmare i loro figli propriamente.

La saggia Madalasa cantava la seguente ninna nanna quando dondolava la culla dei suoi bambini: "O figlio! Tu sei Pura Coscienza. Tu sei immortale. Tu sei libero da Maya e dal Samsara" (*suddhosi buddhosi niranjanosi samsara-maya-parivarjitosi*). Lei fece di tutti i suoi figli dei grandi saggi.

Il mondo ha un grande bisogno di donne sagge come Madalasa. Il destino del mondo e dei bambini è nelle mani di madri intelligenti.

8) PAURA IN VARIE FORME

La paura è una negativa qualità o modificazione della mente. E' il risultato o il prodotto dell'ignoranza. Si manifesta quando uno si identifica con il corpo e dimentica l'immortale Atman, la sua propria reale essenza di Beatitudine (*Satchidananda Swarupa*). La paura è la vecchia compagna di *Aasakti* (attaccamento) o *Moha* (illusione). Paure, preoccupazioni ed ira consumano tutte le energie dell'uomo e lo portano all'esaurimento e ad una morte precoce.

Nessuno è assolutamente libero da un qualche tipo di paura. Soltanto uno Jnani o un completo Yogi o un Bhakta sono completamente liberi da paure. Come può la paura assalire quel saggio che vede il suo proprio Sé dappertutto? Se uno può conquistare la paura, metà della sua Sadhana è compiuta.

La paura assume varie forme. Il soldato non è spaventato dal coltello o dalla pallottola ma teme lo scorpione. Un cacciatore non teme la tigre nella foresta ma è spaventato dal bisturi del chirurgo. L'uomo della frontiera non teme il coltello, può anche permettere al chirurgo di operare i suoi intestini senza anestesia, ma è terribilmente spaventato dai serpenti. Alcuni sono spaventati dai fantasmi. La maggior parte delle persone teme la pubblica critica. Alcuni sono

spaventati dalle malattie. L'uomo più sano e forte ha qualche immaginaria paura di qualche oscura malattia.

Il re teme il suo nemico. L'erudito teme il suo oppositore. La bella donna teme la vecchiaia. Un avvocato teme il giudice ed i suoi clienti. La moglie teme suo marito. Lo studente teme l'insegnante. Il poliziotto teme il Soprintendente. La rana teme il serpente. Il cobra teme la mangusta.

Ci sono vari gradi nella paura. C'è il semplice spavento, la timidezza, la vergogna, l'allarme, il terrore e la paura terribile. Quando c'è la paura terribile, tutto il corpo traspira, urina e feci sono emesse involontariamente. Il corpo diventa come un ciocco di legno, la faccia diventa pallida e gli occhi esprimono un particolare aspetto disattento e spettrale. Alcune volte si ha uno shock e un collasso immediato e l'uomo muore per improvviso collasso cardiaco.

Genitori e insegnanti dovrebbero infondere lo spirito del coraggio nei loro figli e studenti a cominciare dalla fanciullezza. Dovrebbero chiedere loro di leggere le storie raccontate nel Mahabharata, che trattano dei valorosi atti di Bhishma e di altre persone. I ragazzi hanno a questa età delle menti flessibili e molto elastiche. Essi possono essere addestrati bene in questo periodo della vita. I samskaras possono essere indelebilmente impressi a questa età. Inoltre Brahmacharya (la castità) dà una forza enorme ed infonde coraggio.

Se pensi all'opposto della paura, cioè al coraggio, il negativo (la paura) lentamente svanirà. Dovrai sviluppare il coraggio lentamente. Metti la parola-immagine "OM-CORAGGIO" di fronte alla tua mente. Ripeti questo mantra o formula molto spesso. Una parola è il centro di un'idea. Un'idea è il centro di un'immagine mentale. Un'immagine mentale è il centro di un abito mentale. Un abito mentale è il centro di un aspetto dell'uomo. Porta nella mente una chiara immagine della qualità del coraggio e questa qualità si svilupperà. La mente subconscia farà qualsiasi cosa per te. Anche la "volontà" verrà in tuo aiuto. Desidera di essere coraggioso e la "volontà" seguirà immediatamente il desiderio.

Abbandona l'attaccamento a questo corpo deperibile. Non identificare te stesso con questo corpo. Questo corpo è come il guscio di una noce di cocco. E' come la federa di un cuscino. Pensa invece costantemente a Colui che risiede all'interno, l'Atman immortale. Fai sempre Atma-Chintana (pensa sempre all'Atma). Identifica te stesso con l'Atman. La paura svanirà. Questo è il metodo più potente. Muoviti nella fitta foresta o nella densa giungla di notte senza luci e senza guida. Il Bhakta supera la paura dell'attaccamento al corpo (Deha-Adhyasa) attraverso il totale auto-abbandono.

9) TRIONFO SULLA PAURA

La paura è un istinto comune in ogni uomo. La paura è universale. Può presentarsi in qualsiasi luogo e in qualsiasi momento. Anche gli elementi della Natura sono soggetti alla Paura. Il Vento si dice che soffi per la paura del Signore. Temendo Lui il sole sorge. Indra, il Fuoco e la Morte eseguono i loro compiti solo per paura. Così la paura è comune anche tra i Devas. Ugualmente prevale tra le bestie, gli animali, gli insetti e praticamente in ogni creatura di questo mondo.

La paura è generalmente il risultato di dolore, offese e di scomodità. C'è anche un aspetto ereditario di questo istinto che spiega la sua universalità e persistenza. Fattori ambientali ed educazione sono anche importanti. L'idea di un qualche potere superiore esterno su se stessi è la causa principale della paura. Relativamente, la mente adotta un atteggiamento completamente diverso. La visione cambia. La percezione luminosa non c'è più. La mente non è più equilibrata. C'è qualche anormalità nei pensieri e nelle azioni. Convulsioni isteriche o nevrasteniche sono tutte dovute ad una forma o l'altra di paura. L'impulso ed il desiderio di evitare o fuggire dalle situazioni di pericolo sono il risultato immediato.

Questa paura deve essere conquistata. La libertà dalla paura può essere raggiunta con la liberazione dagli oggetti che producono paura. Rieducare la mente, mettere in evidenza il potere dello spirito, trattare con cose pratiche, mettere in pratica diligentemente la conoscenza che si possiede, sono tutti fattori essenziali per superare la paura. Si deve sentire che non c'è oggetto alcuno che si deve temere o di cui essere spaventati.

In tutti i casi, deve essere chiaramente capito che il solo guardare o ascoltare non produce la sensazione della paura. Usualmente un bambino non è spaventato di suo padre o di sua madre. Ma quando il padre assume in volto una strana espressione o urla in un modo innaturale, il bambino si spaventa. Questo si radica fermamente nella mente. Si sviluppa una debolezza ereditaria anche in seguito nella vita. Questa memoria è a malapena cancellata anche dopo la giovinezza. Così i bambini non dovrebbero mai essere spaventati.

Quando gli scolari vedono il loro maestro all'angolo della strada fuggono via, questo non significa paura. La paura non dovrebbe essere confusa col timore. Questo è dovuto all'istinto di ognuno di fuggire dalla vista del maestro. D'altro canto, se l'insegnante ha una bacchetta in mano, il bambino soffre di un certo tipo di fastidio ed immagina una punizione imminente. Conseguentemente teme il suo maestro.

Ma come conquistare la paura? Se un bambino è spaventato, per qualcosa, in generale gli diciamo prima di tutto che non c'è nulla di cui aver paura, negando così l'oggetto della paura. La negazione è il primo passo nella procedura. Successivamente, spieghiamo al bambino cosa sta accadendo, la verità. Così lo convinciamo che è stata soltanto la sua fantasia che ha creato quella sensazione in lui. Noi positivamente affermiamo e sosteniamo quello che è vero. Similmente, anche quando cresciamo, dobbiamo sviluppare costantemente la conoscenza che non c'è nulla nell'universo che possa causare la paura. La mente subconscia, che è inizialmente impressionata da una visione inusuale o da una voce non comune, dovrebbe essere rassicurata che tutte tali cose sono false, essendo ben nota con i normali sensi e la conoscenza, che la Verità è dietro di esse. Quando la paura è completamente rimossa, nulla può farci del male.

La gente che abita in città ben illuminate ed in aree urbane ha ancora timore di muoversi nell'oscurità. Essa immagina che possa accaderle qualcosa di malaugurato causante dolore, offese o disagio. Allo stesso tempo, quanti Saggi e Sannyasins circolano nel buio su colline e valli, nel cuore della notte, e vivono in caverne, la dimora di bestie, insetti e vespe? Dhruva Bhagat ha fatto penitenza in mezzo a bestie feroci. Egli prima di raggiungere la giovinezza entrò nella foresta e fece grandi austerità.

Rieducare semplicemente la mente non rafforzerà il coraggio. Mettere in pratica la conoscenza ad ogni occasione è assolutamente essenziale. In ogni conferenza, troviamo gente che sostiene che quello di cui gli uomini sono spaventati sono serpenti che poi si rivelano delle funi. Ma essi falliscono nello sperimentare tale affermazione con perseveranza. D'altra parte, essi si sottomettono timidamente. Ciò è dovuto a mancanza di allenamento e questo non è quello che è richiesto. Soltanto una ben sviluppata conoscenza, unita con la pratica, può sollevare l'uomo dalla paura. L'idea può essere paradossale, è molto utile cioè assumere l'atteggiamento che "non c'è nulla da temere perché nulla può danneggiarci sebbene il contrario sia ugualmente vero".

Negando la paura, uno può superare lo stesso oggetto della paura. Non si dovrebbe avere nessun dualismo nella mente. Si dovrebbe sviluppare sempre amore cosmico e fratellanza universale. Quando c'è amore e fratellanza non c'è inimicizia. Non c'è superiorità di potere. Non c'è né piacere, né dolore. Alla fine non c'è paura. Naturalmente questo è uno stadio. Lo stadio finale è sentire unità con tutti. Tutti sono Brahman. Tutti si immergono in Brahman. C'è soltanto Brahman che pervade tutto l'universo. Non c'è una seconda cosa che possa essere superiore nel mondo. Non c'è assolutamente una seconda cosa nella Sua creazione. questa conoscenza sradica totalmente la paura e porta l'individuo nella pace eterna.

La paura non viene fuori dal proprio Sé. Questo è il vero segreto. La conoscenza di Brahman, la Verità eterna, fa scomparire totalmente la paura.

La verità deve essere affermata e si deve meditare su di essa. La recitazione delle Upanishads, delle Srutis, dei Vedas e degli inni producono vibrazioni che rimuovono ogni tipo di problema. Molte malattie incurabili che producevano la paura della morte nelle menti dei sofferenti sono state curate soltanto con queste vibrazioni. Sambandhar, un santo Tamil, curò il re di Madura in questo modo. Swanigal, un altro santo Tamil, fu curato per i suoi problemi allo stomaco solo con queste vibrazioni. Sakubai fu liberata molto spesso da varie difficoltà per la sua sincera devozione al Signore Krishna. Essi sentivano tutti la loro unità con Lui. Di nuovo Swanigal fu racchiuso in una fornace per essere bruciato. Egli sentì la sua unità con Dio, la sua mente non fu affatto influenzata e anche il suo corpo fisico non fu toccato dalla paura della morte.

Sommergenti onde di paura corrono a volte sopra di noi. Possiamo per un momento perdere il nostro equilibrio mentale. Possiamo essere eccessivamente sensibili e agitati. Una catena di tristi avvenimenti possono apparire di fronte a noi in rapida successione. Memorie del passato procedono in gran fretta con velocità alata. L'immaginazione vola e ci immaginiamo disastri dopo disastri che ci aspettano. Ancora, sotto tutte queste circostanze, noi dobbiamo avere tutta la nostra più completa fede in Dio, prendere rifugio in Lui e credere assolutamente che Lui soltanto ci può salvare.

Superare la paura in questo modo non è sufficiente. Tutto quanto detto deve essere messo in pratica. Noi dobbiamo per prima cosa affrontare solo quello di cui siamo spaventati. Se un uomo ha timore di fronteggiare un uditorio, il suo primo e più importante compito dovrebbe essere quello di affrontarlo finché non è libero dallo stato di paura e nervosismo. Se uno trema nell'avvicinare il suo superiore o qualsiasi persona che egli pensa sia dotata di maggiori poteri, incontrare queste persone dovrebbe essere il suo primo compito ogni giorno finché non acquista sufficiente forza morale. Se uno è terrorizzato alla vista del buio, istantaneamente dovrebbe correre verso quel luogo e realizzare che quel posto che gli causa paura non è altro che un ambiente che lui frequenta giornalmente.

In modo peggiore che durante la veglia, molti devono sopportare grandi e allarmanti anomalie nel sonno. Questo è dovuto al sovraccaricare la mente di pensieri vaganti mentre si sta per andare a dormire. Non si dovrebbe mai andare a letto in stato di preoccupazione o di paura, né con un cuore pesante, né quando si rimugina su un pericolo imminente. Prima di andare a dormire, ognuno dovrebbe svuotare la mente di tutti i pensieri di questo tipo e meditare su Dio finché non si è liberato da essi. Egli deve avere una pace perfetta nella mente e nell'anima. Se non è capace di meditare su Dio, deve recitare a voce alta alcuni inni o poemi finché non si lascia cadere sul letto. E' sicuro che godrà di un sonno piacevole e profondo.

Se meditiamo su affermazioni di Verità, il nostro occhio di saggezza si aprirà, riceveremo una perfetta comprensione e conosceremo la Verità. Questa è l'adorazione di Dio, l'adorazione del Signore. E' questo che ci libera da ogni schiavitù.

Lavorando mentalmente e praticando fisicamente in ogni occasione, dimorando spiritualmente su divini pensieri e rimanendo negli strati più elevati della mente, non solo supereremo la paura ma ci immergeremo in Brahman.

"Da dove tutti i discorsi insieme alla mente ritornano indietro senza averlo raggiunto, colui che conosce la beatitudine di Brahman non teme nulla in qualsiasi tempo - non è spaventato da nulla" (Brahmananda Valli - 4.9).



SEZIONE 2

METODI PER SRADICARE LA PAURA

1) VITTORIA SULLA PAURA (Il Metodo di coltivare l'idea contraria)

Come pensi, così diventi. Come pensi, così ti sviluppi. Come è il tuo ideale, così gradualmente diventerà la tua vita. Così è, perché nel pensiero c'è un grande potere capace di trasformare.

Prendi, allora, la vita di uomini perfetti come Bhishma e pensa alle loro azioni, alle loro vite e ideali. La tua vita sarà riempita di purezza, coraggio ecc. Tu diventerai un uomo nobile, perfetto. Il pensiero ti trasformerà a sua propria somiglianza. L'uomo diventa come la cosa che egli adora, come quello a cui pensa. Questo è assolutamente vero.

Siedi con gli occhi chiusi a prima mattina. Medita sul coraggio, l'opposto della paura, per una mezz'ora. Pensa ai vantaggi del coraggio ed agli svantaggi della paura. Pratica la virtù durante il giorno. Pensa che realmente possiedi coraggio in un grado enorme. Manifestalo nella tua vita quotidiana. Dopo alcune settimane o mesi, la paura sarà sostituita dal coraggio. Ripeti la formula: "Om Coraggio" mentalmente, molte volte giornalmente.

Medita e afferma:

- | | |
|---|----------|
| - lo sono tutto coraggio | OM OM OM |
| - Sono la personificazione del coraggio | OM OM OM |
| - lo sono come Bhishma | OM OM OM |
| - Sono un grande eroe | OM OM OM |
| - La mia volontà è molto potente | OM OM OM |
| - Non sono spaventato da nulla | OM OM OM |
| - lo sono audace e coraggioso | OM OM OM |
| - Il coraggio è il mio diritto di nascita | OM OM OM |

E' molto difficile attaccare la paura direttamente. La paura è molto forte. Generalmente tu sei vittima di questo aspetto negativo da centinaia di vite. Essa ha radici profonde. Metti il seme del coraggio nel tuo cuore. Permetti che cresca. La paura scomparirà da se stessa. Il positivo supera sempre il negativo, questa è una immutabile legge psicologica. Questo è il metodo della coltivazione dell'idea opposta dei Raja-Yogi. Opera con questo metodo continuamente, arriverai al successo.

Possa tu raggiungere il trionfo sulla paura adoperando il metodo del Pratipaksha-Bhavana cioè della coltivazione dell'idea contraria !

2) SENTIRE LA PRESENZA DI DIO

Dio è onnipervadente. Egli è sempre con te. Egli è dentro e attorno a te. Egli non è da ricercare lontano. Non può essere percepito attraverso l'occhio fisico. Il tuo senso del tatto non può aiutarti. Egli deve essere realizzato attraverso l'occhio interiore della saggezza.

La civiltà moderna ha reso schiave le persone ad un limite tale che sono diventate incapaci di ogni espressione, pensiero o azione originale. Non si preoccupano di pensare alle loro azioni di routine, come le loro attività progrediscono, a cosa stanno correndo dietro, verso quale obiettivo stanno andando. Invenzioni, innovazioni e ritrovati hanno facilitato gli uomini nel lavoro e nell'attività umana. La conservazione dell'energia in questa direzione ha solo creato della pigrizia in essi. Numerose percezioni e desideri sensuali hanno cominciato a sviarli. Persi nei sempre più largheggianti lussi della vita, la vera missione è una volta per tutte dimenticata. La gente non si rende conto da dove provengono i loro fabbisogni giornalieri, chi è l'infaticabile e inarrestabile fornitore, dove risiede la Sua dimora, come avere il Suo Darshan (visione), cosa richiedere a Lui e come riverirlo. Nessun aumento di studi e ricerche nella geografia fisica, nel regno della natura, nelle varie tecnologie, fisiologia ed altre scienze, risolverà questi problemi e neanche darà un inizio alla soluzione. Questa conoscenza scientifica è soggetta a varie ipotesi, assiomi e dati che sono essi stessi in discussione. Questa conoscenza non aiuterà in alcun modo qualcuno ad arrivare alla sorgente. La sorgente è veramente al di là di tutte queste concezioni. La Sua dimora non può essere localizzata facendo scorrere il dito su una mappa colorata. Colui che vi abita e la Sua residenza possono essere visti solo attraverso l'occhio interiore e la giusta comprensione. Concentrazione, meditazione e sublimi pensieri sono il sentiero per questa dimora.

Molta gente sente che essa stessa non è capace di stare con la mente su Dio e meditare su divini pensieri. Questo è tutto dovuto a mancanza di allenamento. La realizzazione avviene sempre attraverso la pratica che deriva da un giusto allenamento. Un corretto allenamento richiede la consultazione di un uomo sapiente. Questa è la "Iniziazione al giusto sentiero".

In tutte le età tu puoi incontrare tali grandi personalità, che spesso non considerano loro stesse come tali, che sono sempre pronte ad aiutarti. E' lasciato a te stesso scoprire tali uomini, scegliere il tuo proprio Guru, obbedirgli implicitamente, servirlo con tutta sincerità e devozione ed esprimergli la tua sete di conoscenza. Vane discussioni ed intenzionali domande-trabocchetto devono essere assolutamente evitate. Tu devi essere regolare nelle tue lezioni e nella pratica.

Ci sono ancora persone che dicono di non essere capaci di incontrare neanche un singolo uomo di tali qualità che potrebbe essere loro Guru. Sebbene è fermamente sostenuto che non si può raggiungere la perfezione in qualsiasi linea senza un Guru, si può ben affermare che Dio è più vicino e più caro a te di come lo è per qualsiasi altro. Un serio e sincero sforzo avrà i suoi propri frutti. Non è con questa scusa che la concentrazione e la meditazione devono essere abbandonate.

A causa del fatto che un uomo non comprende il linguaggio dei films, egli forse si trattiene dall'andare al cinema? Egli si avvale di ogni opportunità per accompagnare il suo amico che è capace di interpretarlo e che è già capace di comprenderlo. Altrimenti fa fresca conoscenza mentre è in coda per acquistare il biglietto. Anche se non riesce a procurarsi un amico, va avanti lo stesso e fa del suo meglio per decifrare l'intero film spremendosi le meningi. Fa un serio sforzo per migliorare la sua conoscenza su questa linea acquistando sommari, bollettini e riviste. E' irrequieto finché non raggiunge una certa conoscenza. E non si ferma a nessuno stadio né mette fine a questa ricerca di conoscenza. Al tempo dovuto, ogni attore o attrice è sulla punta della sua lingua. Egli diventa abbondantemente aggiornato su questo argomento. Parla per ore ed ore del talento delle varie stelle del cinema. Tutto questo a che è dovuto? Non sta forse addestrando se stesso seriamente, onestamente, sinceramente e virtuosamente in questa particolare linea? Era forse in attesa di un Guru? Che peccato vedere un uomo indulgere in cose così banali trascurando la missione centrale della vita!

E' assolutamente comune per le persone lamentarsi che quando cominciano a pensare a Dio, la loro mente vagabonda qua e là ed i loro pensieri sono tutti pieni di affari mondani. Questo è dovuto alla mancanza di allenamento ed alla scarsità di una definita forza di volontà.

E' vero, è molto difficile, è estremamente difficile fissare la mente in primo luogo su Dio. Una totale, differente, superiore e più alta classe di mente è necessaria per questa pratica. Questa deve essere ben sviluppata.

La mente è piena di passioni. E' sempre irrequieta. Essa passa attraverso tutte le sfere, buone o cattive. Deve essere legata con la triplice corda della devozione, concentrazione e meditazione. Deve essere sempre tenuta sotto controllo.

Cerca di essere solo per alcuni minuti ogni giorno. Se non riesci ad avere questo, sfrutta ogni momento libero che presumi di poter utilizzare. Scegli un luogo solitario, la riva di un fiume, la cima di una montagna, la terrazza della tua casa, la spiaggia del mare, un semplice piacevole prato, un angolo in un tempio, una chiesa o una moschea o in una stanza privata. Liberati di tutti i tuoi pensieri vagabondi. Questo sarà molto facile in ognuno dei luoghi precedenti in quanto tutti i sensi verranno attratti dalla straordinaria bellezza del luogo o del panorama o dal profondo silenzio che prevale tutto intorno. Se necessario brucia un bastoncino di incenso che ti manterrà sempre vigile.

Ci sono due modi distinti di adorare Dio. Uno è "l'Onnipervadente Natura" e l'altro "Qui e qui soltanto". Se uno sta seduto e contempla l'onnipresenza di Dio, cioè la Sua presenza nel sole, nella luna, nelle stelle, in ogni ed in tutte le cose che osserva, forse può perdersi nella Sua immensità. O, d'altra parte, uno può allo stadio iniziale localizzare la presenza di Dio, che può sviluppare più tardi nel metodo precedente.

Avendo fermato la mente sia guardando in un punto particolare, o all'immagine di una qualsiasi forma di Dio o del Guru, o sintonizzando l'udito al mormorio di un ruscello o alle onde del mare che si ritira, ripeti lentamente, in un tono basso, l'affermazione: "DIO E' QUI ORA" o "DIO E' IN QUESTA STANZA". Prima ripeti "DIO E' QUI ORA" in un modo profondo e meditativo. Poi rilassati per un pò e poi ripetilo di nuovo. Fai questo ininterrottamente finché non vieni immerso nella tua affermazione. Ora realizza la presenza di Dio.

Non fermarti a questo stadio. Questo non è l'obbiettivo finale. Esistenza Assoluta, Conoscenza Assoluta e Beatitudine Assoluta sono le supreme cose a cui si deve aspirare. Dopo aver sperimentato "DIO E' QUI ORA" ripeti: "LA SUA PRESENZA MI RIEMPIE DALLA TESTA AI PIEDI". Con continue ripetizioni realizza la Sua esistenza dentro di te. Nello stesso modo pratica: "LA SUA PRESENZA E' GIOIA", "LA SUA PRESENZA E' AMORE" e "LA SUA PRESENZA E' PACE". In qualsiasi momento la tua mente tenta di vagabondare ripeti queste affermazioni a voce alta finché non ritorna indietro. Le ore della mattina sono le più adatte. Questa pratica ti libererà dalla paura e ti riempirà di coraggio, gioia e pace.

Se queste affermazioni sono praticate senza stanchezza, un senso di Suprema Gioia, Cosmico Amore ed Eterna Pace regnerà su di te. Cosa dire poi della radianza di un tale Yogi così realizzato? Come gloriosamente splenderà nel mondo!

Possano tutti conoscere questa semplice maniera per la realizzazione di Dio! Possano tutti praticare questo con determinazione e forza di volontà. Possano tutti condividere le Sue benedizioni. Possano tutti essere liberi dai vincoli mondani e dalle angosce dei sensi. Possa il Signore misericordioso aiutarli e sollevarli dalle angosce del *Samsara!*

3) LA DEVOZIONE A DIO SRADICA TUTTE LE PAURE

Dio concede perfetta sicurezza ai Suoi devoti ed elimina ogni tipo di paura. Trasforma il senso di insicurezza e di timore in uno di confidenza e di fede. Dio salva dal panico e dalla disperazione.

Mira (grande devota del Signore Krishna) era tormentata da suo marito in ogni sorta di modi ma il Signore Krishna la protesse e rimosse tutte le sue paure. La coppa di veleno divenne nettare; il cobra fu mutato nella pietra Saligrama e in una ghirlanda di fiori. Lei fu poi chiusa in

una gabbia con una tigre affamata; la tigre non l'assalì ma baciò i suoi piedi. Tutto questo fu dovuto alla grazia del Signore Krishna.

Il Signore Hari allontanò tutte le paure di Prahlada. Anche Prahlada era tormentato dal suo crudele padre. Egli fu gettato in mare, calpestato dai piedi di un elefante, rotolato giù dalla cima di un dirupo, buttato nel fuoco; ma fu sempre salvato dal Signore Hari. Il Signore Hari eliminò tutte le sue paure.

Un devoto vede solo il Signore in tutti i nomi e le forme. Vede il Signore Hari dappertutto. Allora come ci può essere paura per lui? Prendi rifugio nel Signore, nel Suo nome e nella Sua grazia. Tutte le paure svaniranno completamente. Egli ti concederà forza, coraggio, fermezza, presenza mentale ecc.

Abbandona desideri, risentimento (Raga-dweshya) ed ogni tipo di attaccamento mondano. Prega e medita:

- O Signore Hari! Io sono Tuo	Ram Ram Ram
- O Signore Hari! Tutto è Tuo	Ram Ram Ram
- La Tua volontà sia fatta	Ram Ram Ram
- Riempi il mio cuore di coraggio	Ram Ram Ram
- Fai scendere la Tua grazia su di me	Ram Ram Ram
- Fa che la mia mente sia attaccata ai Tuoi piedi di loto	Ram Ram Ram
- Fammi sentire la tua presenza ovunque	Ram Ram Ram
- Fa che Ti osservi in ogni forma	Ram Ram Ram
- Rivelami la Tua forma	Ram Ram Ram
- Guidami e proteggimi	Ram Ram Ram
- Salvami (Pahi Mam), Proteggimi (Raksha Mam).	Ram Ram Ram

4) MEDITAZIONE SULL'ATMAN (Il Metodo degli Jnani)

La meditazione sull'impavido Atman elimina in toto ogni tipo di paura. Un saggio osserva solo l'immortale impavido Atman dappertutto. Allora come ci può essere paura per lui? C'è paura solo quando c'è dualità. Se uno sente che c'è un secondo oggetto accanto a lui, immediatamente si genera la paura. L'uno è timoroso dell'altro uomo. Separazione, dualità, percezione di oggetti sono tutti dovuti ad Avidya o ignoranza.

Inizia da oggi la corrente contraria. Nega il corpo ed identifica te stesso con l'onnipervadente, immortale, impavido Atman. La negazione totale del corpo non può avvenire in un giorno od in una settimana. Pensa costantemente all'Atman. Gradualmente diventerai intrepido, senza paura. Dovrai lottare contro i samskaras di tempo immemorabile (Anadikala). Più pensi all'Atman, più diventerai coraggioso. Solo con un costante martellamento potrai far penetrare il chiodo nella parete o nella tavola. Così ugualmente, solo con il costante e prolungato pensiero sull'Atman, tu puoi diventare assolutamente senza paura. Medita, afferma, riconosci e realizza:

- Sono l'impavido Onnipervadente Atman	OM OM OM
- Non ho paura di nulla	OM OM OM
- Il coraggio è il mio diritto di nascita	OM OM OM
- Osservo l'unico Atman ovunque	OM OM OM
- Ogni cosa è il mio proprio Sé	OM OM OM
- Chi è spaventato e di che?	OM OM OM
- Non c'è dualità per me	OM OM OM

- Vedo solo essenza non duale OM OM OM
- La mia volontà è molto potente ora OM OM OM
- Il mio potere è irresistibile OM OM OM
- Non ho nemici OM OM OM
- Nemici, tigri, cobra, sono il mio proprio Sé OM OM OM
- Essi non possono farmi alcun danno OM OM OM
- Li amo come il mio proprio Sé OM OM OM

Un Jivanmukta o un saggio, non odia nessuno e non ha paura di nessuno. Possiate voi tutti essere stabilmente fissi nel Supremo, Non duale, Impavido Brahman.

OM TAT SAT

Swami Sivananda