

# ESSENZA DELLA SADHANA

di

Sri Swami Sivananda



Assisi - Luglio 1996

- Prima Edizione Indiana - Ottobre 1991
- Prima Edizione Italiana - Luglio 1996

Traduzione Italiana di: " Essence of Sadhana "  
by Swami Sivananda  
a cura di L. e L. Porpora.

© The Divine Life Trust Society  
in India ed in Italia

COPYRIGHT:  
ALL THE RIGHTS RESERVED by  
The Divine Life Trust Society  
P. O. Shivanandanagar - 249192  
Rishikesh - U. K. - INDIA

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli - Tipografia Properzio

## Prefazione all'Edizione Indiana

Swami Sivananda, il nostro amato Gurudev, ha scritto più di 300 volumi su vari argomenti di rilevante importanza sulla vita umana. I suoi scritti sono molto semplici, elevanti ed ispiranti. "SADHANA" è una delle sue opere maggiori.

"SADHANA" del nostro Gurudev è una guida pratica per il Sadhaka. E' uno scrigno prezioso pieno di innumerevoli istruzioni pratiche per l'aspirante di ogni categoria.

"SADHANA", nella versione originale, è un grande volume difficile da ristampare. Quindi, per venire incontro alle richieste dei sinceri aspiranti spirituali, viene pubblicato questo libretto contenente gli aspetti più importanti dell'opera "SADHANA".

Questo prezioso libretto è dedicato ai Santi Piedi del nostro adorabile Guru Maharaj, H.H. Sri Swami Sivananda Saraswathi ed a H.H. Sri Swami Chidananda Saraswathi Maharaj attuale Presidente della Divine Life Society, la cui intera vita di amore e servizio è dedicata al soccorso del povero e del bisognoso.

*Gli Editori - Ottobre 1991*

## Prefazione all'Edizione Italiana

Con l'accordo di H.H. Sri Swami Chidanandaji Saraswathi Maharaj Presidente della Divine Life Society, siamo stati lietissimi di tradurre e portare al lettore italiano questo piccolo libro, che ci auguriamo possa essere di grande aiuto e guida al sincero aspirante spirituale nel cammino verso la Divinità.

La Sadhana è un'attività dura che deve essere ben compresa ed assimilata per essere portata a termine con successo, per raggiungere l'unico obiettivo della vita, la Realizzazione di Dio.

Con l'augurio che ciò possa essere di aiuto a molti.

*I Traduttori - Luglio 96  
Luciano e Luciana Porpora*

## 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*



## ESSENZA DELLA SADHANA

### 1 - SADHANA PER PADRONEGGIARE LA MENTE

Voi avete grande cura del vostro corpo. Desiderate che sia pulito, in salute, bello e forte. Fate il bagno con saponi profumati ed acqua calda. Lo alimentate regolarmente con cibo nutriente. Se appena c'è un piccolo dolore o disturbo, subito prendete medicine e consultate il dottore. Ma non prestate mai la minima attenzione a quella cosa molto più importante che è la MENTE. Il corpo è solo un aspetto esterno, una proiezione della Mente. La mente opera attraverso i sensi e gli organi dei sensi. Se la mente sta bene, anche il corpo sta bene. Se la mente è ammalata anche il corpo si ammala. La mente è ogni cosa, controlla la vostra intera vita. Da essa dipende la vostra felicità o miseria, il vostro successo o fallimento. "Come pensi, così diventi" ("Yena Manojitam, Jagat Jitam Tena") questa è la grande verità.

Avete ora realizzato la grande importanza di controllare, allenare e sottomettere la mente? Per lungo tempo avete trascurato la cura della mente. Occupatevi subito di questo vitale argomento. Padroneggiare la mente significa il successo in tutti i campi della vita. Per raggiungere questa padronanza dovete studiare la mente. Dovete comprendere la sua natura, le sue abitudini, i suoi inganni ed i metodi più efficaci per portarla sotto controllo.

La mente è un insieme di desideri, pensieri, sentimenti ed emozioni. Non è niente altro che una raccolta di Samskaras; desideri provenienti dal contatto degli organi dei sensi con differenti oggetti, sentimenti che nascono da preoccupazioni mondane, idee raccolte dai vari, diversi oggetti. Questi desideri, sentimenti, idee non sono stabili, ma cambiano continuamente. Improvvisamente alcuni scompaiono ed altri occupano il loro posto come onde nell'oceano. Alcuni presenti da tempo, si allontanano dal contenitore, la mente, ed altri, nuovi, li rimpiazzano immediatamente. E' anche un insieme di abitudini. Le cattive abitudini ed i pregiudizi, sebbene nascosti dalla propria natura, vengono fuori ed occupano la superficie della mente come e quando si presenta l'opportunità.

Secondo la scuola di filosofia Vedantica la mente è di media grandezza (stessa grandezza di quella del corpo), per la scuola Nyaya essa è atomica (Anu) e Patanjali Maharishi dice nel Raja Yoga, che essa è onnipervadente (Vibhu). Molti dottori occidentali stano ancora vagando nella più profonda oscurità dicendo che essa è una secrezione del cervello, come la bile dal fegato.

Il Signore Krishna dice: "I sensi, di cui la mente è il sesto" – (Gita Cap. XV-7). Qui i cinque sensi sono i cinque Jnana Indryas, cioè orecchio, pelle, lingua, naso e occhio; la mente è considerato il sesto. La mente è il comune sensorio ed un aggregato dei cinque sensi. Dato che tutti i cinque sensi sono uniti con essa, la mente è capace di vedere, udire, odorare, tastare e sentire indipendentemente dai sensi. La mente assume istantaneamente la forma di qualsiasi oggetto, non appena si pensa ad esso. Se pensa ad un mango, essa assume la forma di un mango. Poi si produce un attaccamento per il mango. Poi sorge il

desiderio nella mente di gustarlo. Allora la mente decide con fermezza di mangiare quel mango e soddisfarsi. Un pensiero segue l'altro. Il pensiero del mango produce istantaneamente il pensiero del venditore di manghi, dell'albero di mango, del giardino dove c'è l'albero e così in avanti. Questa è l'espansione di pensieri o Sankalpas. L'intero mondo non è altro che espansione dei Sankalpas. Questa espansione di Sankalpas della mente verso i vari oggetti è chiamata la SCHIAVITU'.

La gente che vive ai nostri giorni non ha la giusta comprensione, il potere discriminativo per separare il reale dall'irreale. Sono tutti ingannati da Maya. Sono tutti sotto la ferma morsa da coccodrillo di Maya. Sono caduti preda dei godimenti e dei desideri mondani. Sono quindi vittime di questa schiavitù, dimenticando completamente il loro innato, divino diritto alla liberazione dalla terribile malattia delle nascite e delle morti ed al raggiungimento dell'Immortalità, la Vita Eterna, la Beatitudine finale.

La mente è come una scimmia che salta da un posto all'altro. E' come l'aria che è sempre in movimento (chanchala). Proprio come il mercurio, essa diffonde i suoi raggi sui vari oggetti. Può anche essere paragonata ad un elefante furioso a causa della sua passionale impetuosità. Come il pesce fuori dell'acqua, la mente sarà sempre assetata e correrà dietro le cattive abitudini e concepirà pensieri cattivi e viziosi. E' anche conosciuta come il "Grande Uccello" perché balza da un oggetto ad un altro proprio come l'uccello passa da un albero ad un altro, da un ramo ad un altro, da un posto ad un altro.

E' l'ultimo pensiero che determina la prossima rinascita. "Chiunque lascia il corpo alla fine, pensando ad un qualsiasi essere, a quell'essere solo egli va. Oh Arjuna! a causa del costante pensiero di quell'essere" – (Gita Cap. VIII-6). Qualsiasi pensiero nutriate all'ultimo respiro, rinascete in accordo con esso. Questo pensiero dipende totalmente dai costanti desideri e dalle idee che avete avuto durante la vostra intera vita.

Ogni uomo ha una precisa visione della vita. A causa del potere della mente, egli ha un determinato modo di pensare, di desiderare, di sperare ed un definito carattere, temperamento, inclinazione e atteggiamento. Per la gratificazione della mente, questi desideri disordinati si ripetono costantemente e questi atti lasciano una precisa impronta sulla mente subconscia. Queste impressioni prendono una forma indelebile nel subconscio individuale.

Al momento della morte, l'intero contenitore, la mente subconscia che è piena di vari pensieri, sentimenti, idee ecc., viene agitato e il più forte e più adorato desiderio viene alla superficie della mente subconscia o campo della coscienza mentale. Questa crema o burro ottenuto (cioè il desiderio più adorato) arresta l'attenzione della mente su di esso per una immediata gratificazione. Al momento della morte, penserete solo a quel desiderio. Se siete molto attaccati al vostro cagnolino, il pensiero del cane verrà in quel momento e così alla prossima rinascita prenderete la forma di un cane. Se pensate sempre al corpo ed identificate voi stesso con il corpo deperibile, nascerete di nuovo. Se pensate costantemente al Sé Immortale durante la vostra vita, nutrirete il pensiero dell'Atman anche al tempo della morte e sicuramente raggiungerete la libertà dalle nascite e dalle morti, l'Immortalità e la Beatitudine Infinite! Per questo dovete avere una mente bene attenta, perfettamente disciplinata, correttamente modellata, ben controllata, pura e devota. Attenti a questo! L'importanza della Sadhana, particolarmente il controllo della mente, è lo scopo centrale della Sadhana!

La mente è come uno specchio. Quando lo specchio è impolverato e sporco, non potete vedere chiaramente la vostra faccia. Così ugualmente quando la mente è sporca, piena di impurità, presa nella rete dei desideri, non potete percepire l'Atman o la Verità. Proprio come l'eczema sulla gamba o la mano con la scabbia prude sempre, la mente avrà

sempre il prurito della lussuria. Purificate e controllate la mente pruriginosa con una ininterrotta, imperterrita e regolare pratica della Sadhana, con la meditazione, la devozione, il lavoro altruistico, con la saggezza, il distacco (Vichara), una leggera dieta sattvica, il Japa, lo studio della Gita, il Satsang e le Asana.

La mente, nella vasta maggioranza delle persone, ha la possibilità di correre dove vuole e seguire i suoi dolci voleri e desideri. E' come un bambino viziato a cui è stata data troppa indulgenza dai genitori, o come un animale male addestrato. Le menti di molti di noi sono come serragli di animali selvaggi, ognuno che insegue la tendenza della sua propria natura, andando avanti per la propria strada. Come la piuma nel vento o la barca nella violenta tempesta, la mente è sballottata tra gli oggetti di amore e di odio. Gira qua e là vanamente, come un cane randagio tra gli oggetti dei sensi.

Essa si volta alla semplice vista di uno scheletro coperto di carne e vestito elegantemente di abiti di seta colorata. E' intossicata dalla ricchezza. Volerà in un momento, più veloce del vento, da Calcutta a New York. In un secondo sarà a Parigi pensando all'ultima moda. In breve, fluttua, diventa eccitata e confusa. Svolazza da oggetto a oggetto senza essere mai soddisfatta e mai sazia. Si rallegra invano. Piange per il dispiacere. In un momento è umiliata; poi di nuovo si gonfia di orgoglio riempita di ego (Ahankara).

La mente distrugge con il potere dell'immaginazione. Paure immaginarie di ogni tipo, esagerazioni, trame, drammatizzazioni mentali, costruzioni di castelli in aria, sono tutti dovuti al potere dell'immaginazione. Anche un uomo perfettamente sano ha qualche malattia immaginaria, od altro, dovuto al potere dell'immaginazione. Molta energia viene sciupata a causa di paure immaginarie.

La mente inganna e gioca. Essa vuole sempre fare una cosa o l'altra e quando si attacca agli oggetti, li predilige, si diverte ed è felice. Per esempio, il gioco delle carte non ha nulla in se stesso, ma l'attaccamento e l'attenzione che richiede, danno piacere. Non avendo alcuna idea che questi momentanei piaceri condurranno alla miseria, la gente se ne diletta e ripete continuamente lo stesso atto. Nel corso del tempo, questi atti, formano le brutte abitudini. Poi, diventa molto difficile distogliere la mente da queste cattive abitudini che vengono praticate sin dalla gioventù. Dopo di ciò, un processo di purificazione richiede molta cura, ed un lunghissimo e paziente procedimento, ripetuto moltissime volte. Anche così è necessario moltissimo tempo per purificare la mente e raggiungere lo stato di Beatitudine, ma il successo in questa sincera ricerca è certo e sicuro.

Aspirate con fervore. Siate vigili, siate all'erta. Osservate la vostra mente sempre e con molta attenzione. Controllate il nascere delle emozioni e dei pensieri. Non permettete alle onde dell'irritabilità, della gelosia, dell'ira, della lussuria e dell'odio di sorgere nella vostra mente. Non permettete alla corrente dei cattivi pensieri, malvage opinioni, viziose idee di passare attraverso la vostra mente.

La mente è generalmente attratta da luci brillanti, bellezza, intelligenza, vari colori e suoni piacevoli. Non fatevi ingannare da queste misere cose. Indagate all'interno: "Qual'è il substrato (Adhistan) di tutte queste cose? Qual'è la base di tutte queste cose?" Troverete allora che c'è un'unica Reale Essenza dietro questi nomi e forme, dietro gli oggetti di questo apparente universo dei sensi. Quella Reale Essenza è quel Tutto, sempre Beato, Onnipervadente Atman, immanente in tutti gli esseri. Identificatevi con quell'Atman, raggiungerete il Supremo!

Il positivo supera sempre il negativo, questa è la legge naturale. Quando il sole sorge la nebbia svanisce, ciò è quanto accade giornalmente. Quando la luce è accesa nella stanza oscura, il buio scompare, questo è un avvenimento comune. Se sostituite divine virtuose

qualità, quelle malvage scompariranno. Se nutrite nuovi sublimi pensieri, quelli vecchi e viziosi scompariranno da se stessi. Il coraggio supera la paura. La pazienza supera l'ira e l'irritabilità. L'amore supera l'odio. La purezza supera la lussuria. Meditate sull'atteggiamento opposto (Pratipaksha Bhavana). Alle prime luci dell'alba, al prezioso Brahmamurta, meditate su una qualità virtuosa. Pensate ai suoi vari attributi e benefici ed a qualche storia morale connessa con quella virtù. Sentite, giorno dopo giorno, che state possedendo quella virtù. Gradualmente quella virtù si svilupperà, il vizio sarà distrutto. Le cattive qualità lasceranno la loro presa una alla volta. Con rinnovata forza, in ogni momento, potete verificare il loro progressivo svanire. Le cattive qualità che furono una volta benvenute, accolte e ben nutrite, da tempo memorabile fino ad ora, scompariranno tutte. Vi accorgete di un meraviglioso cambiamento. La vostra mente sarà in pace, sarà concentrata verso un'unica direzione.

Dovete pensare a Colui che dimora nascostamente dentro di voi. Ricordate solo il Suo Lila ogni momento. Discriminate tra l'irreale ed il reale. Proprio come saturate l'acqua con lo zucchero o il sale, così dovete saturare la mente con pensieri di Dio o Brahman, di Divina Gloria, di Divina Presenza, con pensieri sublimi che toccano l'anima e risvegliano lo Spirito. Solo allora la mente, perfettamente concentrata, si stabilirà per sempre nella Coscienza Divina.

E' una Suprema Beatitudine: controllare gli Indriyas attraverso l'introspezione, sviluppare il distacco (Vairagya) per dominare gli Indriyas, abbandonare l'oggetto che un particolare Indriyas cerca di afferrare, distruggere la sete per gli oggetti e il godimento dei sensi, osservare Brahmacharya, fissare gradualmente la mente sulla propria Divinità di Elezione (Ishta Devata).

E' una Suprema Beatitudine: tralasciare di partecipare a cattive riunioni ed ascoltare musica volgare, smettere di andare al cinema, tralasciare di guardare le donne (o gli uomini) con sguardo lussurioso, abbandonare l'uso di profumi, dire la verità ad ogni costo, vivere con semplice cibo sattvico, digiunare nei giorni di Ekadasi, parlare poco e osservare il silenzio (Mouna). Questa deve essere la vostra pratica giornaliera.

## 2. VARI METODI DI CONTROLLO MENTALE

La mente può essere controllata con lo sforzo (Abhyasa) e con il distacco (Vairagya). Abhyasa è il costante sforzo di fissare la mente su Dio o Atma. Vairagya è il distacco o non attaccamento agli oggetti dei sensi.

Domandatevi "chi sono io?". Fate l'indagine (Vichara). Fate japa di OM e meditate sull'Atma. Tutti i pensieri moriranno da soli. Voi resterete in Sat-Chit-Ananda Atma.

Sedetevi soli e osservate le onde pensiero (Vrittis) della mente. Siate indifferenti. Rimanete testimoni (Saksh). Non identificatevi con le onde pensiero (Vrittis). La mente allora sarà sotto il vostro controllo.

Distruggete il carburante del desiderio ed allora il fuoco del pensiero sarà superato. Con l'annientamento dei Sankalpas la realtà di Brahman brillerà. Coltivate qualità divine quali la cordialità, la pietà, la contentezza, l'indifferenza verso la felicità e il dolore, la virtù ed il vizio. Allora raggiungerete la pace della mente.

Non pensate al passato. Non pianificate il futuro. Non permettete alla mente di costruire immagini. Vivete nel solido presente.

Fate una cosa che la mente non vuole fare. Non fate una cosa che la mente vuole fare.

Non provate a soddisfare i vostri desideri. Non sperate. Non aspettatevi nulla. Distruggete i desideri viziosi per mezzo dei desideri virtuosi, poi distruggete anche i desideri virtuosi attraverso un forte desiderio per la liberazione.

La pratica del Pranayama distrugge Rajas e Tamas e rende la mente salda e acuta.

Studiate libri religiosi, fate tapas, carità e satsang con Mahatmas, Sadhus e Sannyasins, abbandonate le nocive mondane impressioni latenti (Samskaras) ed esercitate un costante sforzo nel controllare la mente.

La ripetizione di alcuni Mantra e l'adorazione di Dio (Upasana) distruggono le impurità della mente, la interiorizzano e la inducono al distacco (Vairagya), aiutano la concentrazione ed, alla fine, portano al controllo della mente ed alla realizzazione della coscienza di Dio. In questo Kali Yuga la via più facile per controllare la mente e ottenere la liberazione (Moksha) è fare Kirtan o cantare il nome del Signore.

Il cibo ha influenza sulla mente. Il cibo sattvico (latte, frutta, ecc.) calma la mente, il cibo rajasico (carne, alcool ecc.) la eccita. Prendete quindi cibo sattvico; abbiate una dieta moderata.

Distruggete le cattive abitudini e sostituitele con nuove buone abitudini. Controllate e limitate la mente istintiva attraverso la più alta mente sattvica.

Il costante servizio altruistico con atteggiamento devozionale, è altamente efficace nel controllare e purificare la mente.

### **3. SADHANA PER CONTROLLARE I DIECI SENSI**

La repressione e la soppressione portano ad un'impetuosa reazione ed i sensi diventano temibili, turbolenti e violenti. Ciò che è necessario è la sublimazione dei sensi attraverso l'appropriato e buon uso di essi, ma non la repressione o la soppressione. I sensi devono essere prima indeboliti attraverso la pratica del Pranayama. Il distacco (Vairagya), la rinuncia (Tyaga), la meditazione, la riduzione delle necessità e il controllo dei desideri aiutano, a lungo andare, nel controllo dei sensi.

I sensi sono molto forti e impetuosi. Devono essere controllati gradualmente con metodi intelligenti, indagine e discriminazione. La violenza Tamasica e il Tapas non vi aiuteranno molto nel loro controllo. Non è il lavoro di un giorno o di un mese. E' un paziente e continuo sforzo. Andate avanti con pazienza e perseveranza. Il Satsang dà forza e aiuta a controllarli efficacemente. Soprattutto la Grazia di Dio è veramente necessaria. Questa si ottiene attraverso l'abbandono, la fede e la devozione.

#### **I° - JNANA INDRIAS (organi delle sensazioni)**

1. Controllate gli orecchi ascoltando le glorie, i giochi ed i kirtans del Signore, ascoltando il suono dell'OM (Anahata) e praticando Yoni Mudra.

2. Controllate i sensi del tatto con la pratica del Brahamacharya, dormendo su ruvida stuoia e usando ruvidi lenzuoli, ruvide camicie e ruvidi abiti.

3. Praticate giornalmente la tecnica di fissare lo sguardo (Tratek) e controllate il vagabondare degli occhi. Sentite che ogni forma è la forma del Signore. Stampate l'immagine del Signore in ogni forma, mentalmente. Fate Tratek sulla vostra Ishta-Devata e visualizzate l'immagine con gli occhi chiusi.

4. Rinunciate a quelle cose che la mente ama molto per una settimana o un mese. Rinunciate al sale ogni domenica. Prendete latte senza zucchero. Abbadonate sottaceti e spezie. Non chiedete sale extra o zucchero extra per latte o thè. Prendete cibo molto semplice e blando. Digiunate nei giorni di Ekadasi, Pournima, Janmashtami, Sivaratri.

5. Non fate uso di profumi.

## II° - KARMA INDRIYAS (organi di azione)

1. Osservate il silenzio per 2 ore al giorno e 24 ore la domenica. Parlate con parole misurate. Parlate dolcemente. Dite la verità, così potete controllare l'organo del linguaggio.

2. Servite i malati ed i poveri. Servite i vostri genitori. Servite i Sadhus. Praticate la non violenza (Ahimsa) con il pensiero, la parola e nell'azione. Fate offerta di fiori al Signore (Archana). Accendete la luce nel tempio. Spazzate il pavimento del tempio. Portate acqua per Abhisheka. Fate altri servizi nel tempio. Fate la carità. Voi potete controllare l'organo dell'azione (mano).

3. Visitate il tempio. Visitate i luoghi santi di pellegrinaggio. Camminate facendo il giro attorno al tempio. Sedete su una asana per 2 o 3 ore. Potete così controllare la stanchezza delle gambe.

4. Praticate Brahmacharya. Potete controllare l'organo della riproduzione.

5. Mangiate con moderazione. Digiunate. Controllerete l'organo dell'escrezione.

## 4. SADHANA PER SVILUPPARE IL DISTACCO (VAIRAGYA)

### (I)

1. Il piacere sensuale è momentaneo, illusorio, ingannevole e immaginario.

2. Un granello di piacere è miscelato con montagne di sofferenza.

3. Il godimento non può provocare il soddisfacimento di un desiderio. Al contrario la mente diventa più irrequieta dopo un godimento creando un nuovo intenso desiderio.

4. Il piacere sensuale è un nemico del Brahma-Jnana.

5. Il piacere sensuale è la causa della nascita e della morte.

6. Questo corpo è niente altro che una massa di carne, ossa ed ogni sorta di sporcizia.

7. Mettete davanti alla mente, i frutti della realizzazione del Sé o vita nell'anima o Brahman o l'Eterno, come l'immortalità, la pace eterna, la Suprema Beatitudine, Infinita Conoscenza. Se rammentate questi sette punti, sempre, la mente sarà distolta dal desiderio per i piaceri sensuali. Distacco (Vairagya), discriminazione dal reale e dall'irreale e acuta brama per la liberazione da nascita e morte sorgeranno. Dovreste seriamente osservare i difetti della vita sensuale e l'irreale natura della vita mondana.

Leggete questo, una volta al giorno non appena alzati dal letto.

## (II)

E' durante i momenti di dubbio che il Satsang è di particolare aiuto. Il costante contatto con Mahatmas vi consentirà di sviluppare il distacco. Studiate ripetutamente libri sacri. Il distacco può diminuire per vari motivi, perciò é necessario che voi rafforziate voi stessi ogni volta che la mente tende a divagare. Fate che le vostre conversazioni vertano su argomenti religiosi con anime realizzate e sostenete la fiamma del distacco. Deve essere un distacco (Vairagya) di tipo superiore. La discriminazione deve essere coltivata sotto tutte le condizioni. Quando qualche disarmonia di cui il corpo soffre viene curata e quando vi trovate in circostanze sfavorevoli, dimenticate ogni cosa circa Dio o l'Atma. Il lavoro di Maya o la forza di Avidya vi fa credere che non c'è nulla dopo questo mondo, vi fa credere che la vostra ricchezza ed i figli possono darvi tutta la felicità che volete, vi fa credere che la vostra felicità si trova negli oggetti del mondo. Sollevatevi quindi al di sopra delle delusioni di Maya nei satsangs con i Santi. Serviteli e provate a conquistarvi la loro simpatia.

Se, ciononostante, uno non può essere nella compagnia dei saggi, i libri scritti da grandi anime vi saranno di immenso aiuto. Ma lo scrittore dovrebbe essere un'anima realizzata, uno che ha percorso la via spirituale, che ha fatto profonde penitenze (Tapascharya), un vero Vedantino. Così, un aspirante che segue il lavoro di un grande Vedantino, se non è tanto fortunato da avere un Guru realizzato, come guida, almeno potrebbe avere a suo credito molti buoni Samskaras che alla fine lo porteranno al Brahma-Loka e qui la sua fame sarà calmata; egli sarà iniziato nei misteri di Kaivalya e si reincarnerà sulla terra come un Saggio. Ed anche se c'è un velo davanti a lui, egli sarà capace di rimuoverlo e riconoscere la sua identità con il Supremo-Sé.

## 5. SADHANA PER L'ELIMINAZIONE DELL'EGOISMO

### (I)

L'egoismo è nell'uomo il principio che afferma se stesso. E' una Vritti o modificazione che sorge nella mente. Patanjali Maharshi chiama questo col nome di Asmita. La stessa mente assume la forma di egoismo quando l'uomo inizia a pretendere. L'egoismo (Ahankara) si manifesta per primo e poi viene Mamata o attaccamento.

Questo malefico egoismo genera azioni, desideri e pene. E' la sorgente di tutte le malvagità. E' illusorio. Illude le persone. Benché sia nulla, è ogni cosa per la gente mondana. Si associa con le cose senza importanza. E' la nascita di ignoranza o Avidya. Sorge da falsi concetti. La vanità lo nutre. E' il più grande nemico della pace. Se uno rinuncia a questo terribile Ahankara, sarà sempre felice. Il segreto della rinuncia è abbandonare l'egoismo.

Ahankara ha sede nella mente. E' sotto l'influenza dell'egoismo che l'uomo commette cattive ed errate azioni. E' profondamente radicato. Ansietà e afflizioni provengono dall'egoismo. E' un vero malanno. Orgoglio, brama, collera, delusione, avidità, gelosia, amore e odio sono gli attendenti di Ahankara; esso distrugge le virtù e la pace della mente. Diffonde le insidie dell'amore che intrappolano l'uomo in esso. Colui che è libero da egoismo è

sempre felice e pieno di pace. I desideri si moltiplicano e si espandono a causa dell'egoismo. Questo inveterato nemico dell'uomo, ha disseminato intorno a lui l'incantesimo di moglie, figli, amici e parenti la cui magia è dura a rompersi.

Non ci sono nemici più grandi dell'egoismo. Colui che non desidera nulla, non ha avversione per nessuna cosa e preserva la serenità della sua mente in ogni circostanza, non è affetto dal sentimento dell' egoismo.

Ci sono tre specie di egoismo. Di queste, due specie di egoismo sono benefiche e di natura superiore, ma la terza è di pessima specie e deve essere abbandonata da tutti. La prima è il supremo e indivisibile Ego che è eterno e pervade ogni parte del mondo. E' la Suprema Anima (Paramatman) al di là della quale non esiste nulla nella natura. Meditate sulla formula: "Aham Brahma Asmi - Io sono Brahman", identificatevi con Brahman. Questo è l'Ahankara sattvico.

La conoscenza con la quale raggiungiamo la percezione che il nostro proprio Sé è più sottile dell'estremità della spiga del riso o più minuto della centesima parte di un capello e sempre esistente, è la seconda specie di Ahankara. Le due specie di egoismo si trovano nei Jivanmuktas o anime liberate. Queste conducono alla liberazione dell'uomo e non causeranno schiavitù. Perciò sono di giovamento e di natura superiore.

La terza specie di Ahankara è la conoscenza che identifica l'"io" con il corpo, composto di cinque elementi e che prende il corpo per Atman. Questa è la peggiore e più meschina forma di egoismo. Essa si trova in tutte le persone mondane; è la causa della crescita del velenoso albero della rinascita. Coloro che posseggono questa specie di egoismo non avranno mai dei retti sensi. Innumerevoli persone sono state deluse da questa forma di Ahankara. Hanno perduto la propria intelligenza, il potere di discriminazione e il potere di indagine. Questa specie di egoismo produce malefici risultati. Le persone cadono sotto le influenze di tutte le malvagità della vita. Coloro che sono schiavi di questa forma di Ahankara sono afflitti da vari desideri, i quali li inducono ad errate azioni. Esso li abbassa allo stato delle bestie. Questa specie di Ahankara dovrebbe essere distrutta dalle altre due specie. Più riducete questo egoismo, più avrete la conoscenza di Brahman o la luce del Sé.

Ancora, ci sono tre forme sottili di Ahankara, cioè, l'egoismo Sattvico, quello Rajasico e quello Tamasico. L'egoismo Sattvico non legherà un uomo al Samsara. Aiuterà l'aspirante ad ottenere l'emancipazione finale. Se siete soliti affermare:"Io sono il servitore del Signore. Egli è la forma manifesta in me e mi è stata data questa nascita per servire il Signore, manifesto in tutti", avete un egoismo Sattvico. Anche nel Jivanmukta c'è una leggera traccia di tale egoismo Sattvico. Egli compie le azioni attraverso questo tipo di egoismo. Le affermazioni:"Io sono un re, lo conosco ogni cosa. Io sono molto intelligente", sono forme di egoismo Rajasico. "Io sono uno sciocco. Io non conosco nulla!" sono affermazioni che se appartenenti a persone impertinenti e arroganti, costituiscono egoismo Tamasico.

La pura illusione o Maya è causa di egoismo. La conoscenza intellettuale è causa di egoismo. La conoscenza si produce attraverso gli oggetti illusori quali corpo, albero, fiume, montagna, animali ecc. Se gli oggetti non esistessero, noi non potremmo né pensare, né percepire alcuna cosa. Se non ci fossero oggetti, non ne avremmo alcuna conoscenza. Allora l'egoismo, il seme della mente (Manas), sarebbe assorbito.

L'idea di "io", che è il rifugio contenente tutte le debolezze, è il seme dell'albero della mente. Questo germoglio, il quale all'inizio germina dal seme di Ahankara è Buddhi o intelletto. Da questo germoglio traggono origine e si sviluppano i rami chiamati Sankalpas. Attraverso tale differenziazione, la mente (Chitta) e l'intelletto (Buddhi) non sono che differenti nomi o qualità dell'unico egoismo (Ahankara). I rami dei Vasanas produrranno naturalmente

un notevole raccolto di karma, ma se con la spada di Jnana, li reciderete dal centro del cuore, loro saranno distrutti. Tagliate i rami del terribile albero della mente ed alla fine distruggete l'albero alla radice, completamente. Tagliare i rami è soltanto una cosa secondaria, la cosa primaria è sradicare l'albero alla radice. Se, attraverso azioni virtuose, distruggete l'idea dell' "io" alla radice dell'albero (la mente), allora esso non verrà più fuori. Atma-Jnana o conoscenza del Sé è il fuoco con il quale distruggere la concezione dell'egoismo (Ahankara), il seme dell'albero della mente.

C'è un'altra classificazione di egoismo, cioè, grossolano (Sthula) e sottile (Sukshma). Quando vi identificate con il corpo fisico, è egoismo grossolano. Quando vi identificate con la mente e il corpo-seme (Karana Sarira), è egoismo sottile. Se distruggete l'orgoglio, l'egoismo, i desideri e l'identificazione con il corpo, l'egoismo grossolano perirà, ma l'egoismo sottile rimarrà. Dovete annientare anche l'egoismo sottile. Esso è più dannoso e più difficile da estirpare. "Io sono un uomo ricco, io sono un re, io sono un brahmino". Questo è egoismo grossolano. "Io sono uno Yogi, io sono uno Jnani, io sono un buon Karma Yogi, io sono un uomo morale, io sono un buon Sadhaka o un Sadhu" questo è egoismo sottile.

Ci sono infine altre due forme di egoismo, cioè, l'egoismo ordinario (Samanya Ahankara) ed l'egoismo speciale (Vishesha Ahankara). L'egoismo ordinario è presente negli animali. L'egoismo Vishesha è presente negli esseri umani. Voi dite: "questo corpo è mio". Anche gli avvoltoi, gli sciacalli ed i pesci dicono: "questo corpo è mio". Se togliete la buccia, strato dopo strato, alla cipolla, della stessa non rimarrà nulla. Così è l'"io". Questo corpo, mente, prana, sensi ecc., sono tutte combinazioni dei cinque elementi e Tanmatras, sono soltanto modificazioni della Prakriti. Dov'è l'"io" allora? E' un illusorio nulla, fabbricato dal giocoliere, la mente. Può dirsi che nulla esiste che non sia prodotto da qualche causa. Questo corpo, che è prodotto attraverso Karmas, non è esso stesso la causa. La conoscenza o coscienza che abbiamo di esso è anche questa illusoria. Quindi l'egoismo e altri effetti che sono prodotti attraverso l'illusione della conoscenza sono anche non esistenti. L'"io" reale è soltanto il Sat-Chit-Ananda Brahman.

Esattamente come il movimento del treno o dell'imbarcazione è trasferito all'albero, così anche l'"io" è trasmesso attraverso gli inganni della mente al corpo, alla mente, al prana ed ai sensi. Quando dite: "Io sono robusto, io sono magro", l'"io" è trasferito ai sensi e vi identificate con i sensi; quando dite: "io" sono affamato, "io" sono assetato, l'"io" è trasferito al Prana; quando ripetete: "io sono arrabbiato", "io sono bramoso", l'"io" è trasmesso alla mente. Se vi identificate con il Supremo Sé, tutte le false identificazioni svaniranno.

Se uccidete il comandante di un esercito, potete sottomettere i soldati molto facilmente. Anche così, se uccidete questo comandante-egoismo nella battaglia Adhyatmica, potrete con molta facilità soggiogare i soldati, cioè: brama, collera, orgoglio, gelosia, cupidigia, delusione e ipocrisia, che combattono per il loro padrone-egoismo.

Cercate di raggiungere Brahman per mezzo delle prime due specie di egoismo superiore. Se poi siete fermamente stabiliti nel supremo immacolato stato in cui anche queste due specie di egoismo superiore sono trascese una dopo l'altra, allora vi trovate nella duratura dimora di Brahman. Non identificate l'"io" con il corpo fisico. Identificate voi stessi con il supremo Sé o il Para-Brahman.

Voi dovrete aver in gran parte ridotto o assottigliato il vostro egoismo, ma se siete ancora suscettibili a critica od a lode, rendetevi conto che l'egoismo sottile si sta ancora nascondendo in voi.

Un aspirante che percorre la via della devozione distrugge il suo egoismo attraverso la sua sottomissione o Atma-Nivedan al Signore. Egli dice: "io sono Tuo o Signore, tutto è Tuo, sia fatta la Tua Volontà". Egli sente di essere uno strumento nelle mani del Signore. Egli dedica tutte le sue azioni ed i frutti delle sue azioni al Signore. Egli sente che non c'è nulla, ma che tutto è opera del Signore, che persino un atomo non può muoversi senza di Lui e che tutti gli esseri vivono, si muovono ed hanno la loro vera esistenza in Lui.

Un Karma Yogi distrugge il suo egoismo attraverso l'auto-sacrificio. Uno Jnana Yogi uccide il suo egoismo attraverso l'altruismo o la propria abnegazione, attraverso l'indagine (Vichara) e la pratica della dottrina Neti-Neti - "io non sono questo corpo, io non sono questo prana, io non sono questa mente o questi sensi" e attraverso l'identificazione con il Sé Supremo meditando sulla formula "Io sono l'Onnipervadente Sé o Brahman".

## (II)

L'ego è un muro d'acciaio che separa l'uomo dal Signore o Atma Immortale. Esso è una sostanza sgradevole che ha fatto decadere l'uomo dal suo più alto livello di divinità ed ha fatto di lui un essere degenerato, con bassi istinti animali e impulsi brutali. E' una sostanza chimico-magica prodotta nel laboratorio di Prakriti o Maya, la quale gli ha fatto dimenticare la sua originale, essenziale, divina natura e lo fa correre dietro agli illusori giocattoli di mondana, mortale combinazione: oppio, canapa indiana, alcool, vino, brandy, gin, rum, malto, whisky e qualche altra cosa la cui composizione è sconosciuta agli scienziati ed anche a Brahman, il Creatore. E' un gas misterioso il quale svanisce nel nulla per colui che indaga, ma appare simile ad una roccia di granito per un uomo mondano e privo di discriminazione, e che non può essere fatto saltare neppure usando la dinamite o potenti bombe.

Esso è estremamente potente. Le sue vie sono particolari. La sua natura è ineffabile. Il suo misterioso lavoro è fuori dalla portata dell'intelletto. E' insidioso e sleale nella sua intrusione ed aggressivo. Fa decadere uno Yogi od un Sannyasi che hanno raggiunto grandi altezze nella scala dello Yoga, in un batter d'occhi, ad un basso livello. Assume varie forme, attacca in vari modi ed illude l'uomo.

Questo intero mondo è un gioco dell' ego. Ego, sesso e mondo sono inseparabili. Se comprendete la natura dell'ego, avrete compreso tutto il mistero della creazione. Quindi esaminatelo attentamente. Studiare l'ego è assolutamente indispensabile. Vi aiuterà nell'ottenimento dell'Eterna Beatitudine o Ultima Realtà.

L'ego è una modificazione di Prakriti o Maya. E' il principio auto-affermativo o Tattva. E' un effetto dell'ignoranza (Avidya). E' nato dall'ignoranza. Esso ha tre forme cioè: Ego-Sattvico, Rajasico e Tamasico. L'ego Sattvico conduce alla liberazione, il Rajasico e il Tamasico vi legano alla ruota di nascite a morti.

La sua sede preferita è la mente di un uomo ricco, di un arido Pandit, di grandi ufficiali, scienziati, dottori, ateisti, razionalisti, comunisti e agnostici, le cui menti si sono allontanate dalla religione e dalla ricerca della verità.

Se sentite "Aham Asmi", "Io esisto"; questo è ego Sattvico. Vibhishana e Tulsidas dissero: "Io non mi inchinerò a nessun altro Dio che a Sri Ram". Questo è ego Sattvico. Il desiderio di conoscere il proprio Sé, di ottenere la liberazione, di condurre una vita virtuosa, nasce da un ego Sattvico. Un desiderio di guidare gli altri, di possedere beni, di avere una posizione, potere e prestigio, nasce da un ego Rajasico. La pigrizia, la procrastinazione, l'indifferenza, l'inerzia, l'ostinazione, e la testardaggine sono nate da un ego Tamasico.

L'ego è una modificazione della mente o Vritti. Prima si manifesta l'ego (Aham Vritti) e poi tutti gli altri Vritti si attaccano a questo Aham Vritti. Dall'ego è nata la mente. Il riflesso di intelligenza che è associata con l'ego è Jiva. Esso fa identificare il Jiva stesso con il corpo fisico. Allora la nozione di "io" sorge nel corpo. Questa è la causa delle sofferenze e miserie umane.

Ricchezza, bellezza, forza fisica, possesso di virtù, erudizione, dieta rajasica, ingrassano o aumentano l'ego. Satsang, Japa, meditazione, studio di libri religiosi, dieta sattvica e Kirtan, liberano dall'ego.

Se l'ego è ucciso direttamente da Brahma-Chintan o ricerca sul "Chi sono io?" o Jnana Abyasa, tutte le modificazioni cadranno da sole. Esse non hanno esistenza indipendente. L'annullamento della brama, della collera, etc., conducono all'assottigliamento dell'egoismo.

Attraverso la continua ripetizione di errati comportamenti, i desideri, la lussuria, la collera e l'orgoglio sono rafforzati. Essi diventano più profondi o radicati. Voi dovete lottare molto duramente, con grande pazienza ed indomabile volontà, per sradicare questi cattivi Vrittis.

L'orgoglio o vanità è da lunga data un compagno dell'ego. Esso non abbandonerà neanche avanzati Sannyasi e Yogi. Se non viene riservato loro giusto rispetto, costoro si offendono anche se non possono mostrare violenza o accessi di furore. Qual'è la ragione di questo? Tutto ciò è il tributo alla vanità ferita. L'ego ancora persiste. Esso vuole rispetto e onore per la sua segreta gratificazione. Se mantenete l'atteggiamento del servitore, anche quando sarete in una posizione di prestigio, la vanità non vi influenzerà più. Dovreste anche pensare che la vostra elevata posizione può cambiare ad ogni momento.

Se un Sannyasi o uno Yogi od un grande uomo è onorato, salutato e inghirlandato molto spesso dai suoi ammiratori e discepoli, se egli occupa sempre un posto di prestigio, egli trova difficoltà a rispondere ai saluti o a inchinarsi o a sedere sul pavimento. Dopo qualche tempo, gradualmente, la vanità si insinua nella sua mente ed egli diventa uno schiavo del rispetto e dell'onore.

A volte un uomo Rajasico afferma e dice: "Io mai ritirerò le mie osservazioni e le mie dichiarazioni anche se dovessi morire. Io mai cederò. Mai gli parlerò per primo. Mai lo saluterò per primo. Mai gli chiederò scusa. Io devo avere il primo posto". Queste sono espressioni di un uomo di vanità. Se la sua vanità è ferita egli cercherà di fare del suo meglio per attaccare e offendere coloro che l'hanno ferita. Se un uomo corregge la sua natura e sviluppa un po' di umiltà e di adattabilità, se può inchinarsi un po' e dire parole dolci, egli può conquistare i cuori di tutti e diventare il vero re di tutto il mondo. L'uomo soffre terribilmente a causa della sua vanità ferita. Egli non può restare nella sua posizione, in un luogo, con un superiore, con un Guru. Egli crea problemi, lotte e litigi, perde il suo prestigio ed altri vantaggi e vaga senza scopo da un luogo ad un altro, conducendo una triste esistenza. Tutto questo è dovuto alla sua vanità ferita ed al suo rigido ego, che è più duro del granito e dell'acciaio.

Maya è potente. Essa lo illude. Egli non ha tempo per fare introspezione e guardare dentro per scoprire i suoi difetti. Egli è seccato anche se gli vengono fatti notare i suoi difetti con discrezione. Egli non ha la forza di rimuoverli e di sradicare la sua vanità. Questi difetti si celano nella sua mente, nascita dopo nascita. Egli ripete gli stessi errori ancora e di nuovo e conduce una miserabile esistenza. Non è difficile conquistare una laurea o un dottorato di ricerca all'Università. E' facile essere lettore di elettrizzanti conferenze e coinvolgere l'uditorio, ma è difficile rimuovere questa vanità e il duro ego, che è la radice-causa delle umane sofferenze.

L'ego non risparmia neanche uno Yogi o un Vedantino. Una donna è vanitosa della sua bellezza fisica e grazia, un re dei suoi domini, un Vedantino della sua erudizione, uno Yogi del suo Samadhi e dei suoi poteri (Siddhi), un Brahmachari della sua purezza. Soltanto un vero Bhakta è libero dalle cattive tendenze. Egli è salvato da queste calamità dalla Grazia del Signore.

O Uomo! Conosci chiaramente che questo ego è maligno. Studia la sua natura molto attentamente. Siedi calmo con gli occhi chiusi giornalmente per qualche minuto. Fai introspezione e tira fuori i tuoi difetti. Sii regolare nella tua meditazione. Abbi costante Satsang. Rimuovi la vanità. Annulla questo ego e rimani nel tuo originale stato di Satchidananda.

### (III)

Il lavoro dell'ego è molto misterioso. E' molto difficile scoprire i suoi diversi modi di agire. Sono necessari un sottile ed acuto intelletto e una perspicace introspezione. Se vi dedicate giornalmente all'introspezione e alla discriminazione, sarete capaci di smascherare il suo misterioso funzionamento.

Dovunque c'è ego, ci sono egoismo, simpatie e aversioni, arroganza, presunzione, incongruità, desideri latenti (Vasanas), bramosie (Trishnas), Vrittis e Sankalpas, attaccamento alla vita terrena di ipocrisia e all'idea di azione e di agente. Dovrete avere una chiarissima comprensione se desiderate annientare questo ego. Solo pazienti e continui sforzi possono condurvi al successo.

Questo ego ama il proprio luogo di nascita, la propria provincia, la gente della sua provincia, la sua madre lingua, i suoi parenti ed amici, le proprie abitudini di mangiare, la maniera di vestirsi e cose simili. Esso ha le sue predilezioni e preferenze, ha in antipatia gli altri modi di mangiare, vestire, ecc.

L'ego vuole esercitare potere e influenza sugli altri. Esso vuole titoli, prestigio, rango, rispetto, prosperità, casa, moglie e figli. Vuole arricchire se stesso, desidera dominare e governare gli altri. Se qualcuno sottolinea i suoi difetti, la sua vanità è offesa. Se qualcuno lo loda, si esalta. Così l'ego dice: "Io conosco ogni cosa, egli non conosce nulla. Quello che io dico è realmente corretto. Quello che egli dice è completamente sbagliato. Egli è inferiore a me. Io sono superiore a lui". Esso incita gli altri a seguire i suoi metodi e le sue vedute. Questi sono gli atteggiamenti generali dell'ego.

Questo ego si nasconderà come un ladro quando inizierete l'introspezione e l'autoanalisi, sfuggirà alla vostra comprensione. Dovrete essere sempre all'erta e vigilanti. Se otterrete la Grazia del Signore attraverso Japa, Kirtan, preghiera e devozione, potrete facilmente uccidere questo ego. Solo attraverso la Grazia del Signore, il vostro abbandono diverrà perfetto. Quando questo ego si fonderà nell'Ego Cosmico, otterrete la comunione con il Signore attraverso l'Autorealizzazione.

Provate a conoscere le vie e le abitudini di questo ego (Ahankara). Esso ha brama di grandezza, avanzamento, potere, possesso di oggetti e godimenti. Uccidete questo egoismo. Siate disinteressati. Agganciate la vostra fede alle virtù opposte, allo spirito di sacrificio ed al servizio come guida principale di vita. Allora avrete una ricca ed ampia vita spirituale.

Accrescete i poteri di resistenza. Seguite ideali positivi, servizio all'umanità e puro amore. Generate una positiva controcorrente sattvica di energia che combatte le discendenti negative correnti dei Vasanas. Ponetevi in uno stato positivo superando i pensieri negativi ed

intrattenendone di positivi. Liberatevi dalle impurità, impotenza e debolezza di cuore. Siate sempre audaci e allegri. Coltivate Daivi Sampat come misericordia, pace, indulgenza, tolleranza ecc. Distruggete Asuric Sampat come arroganza, egoismo, orgoglio, collera, concupiscenza ecc. Siate impegnati ad ottenere la più alta beatitudine e la conoscenza dell'Eterno.

Audaci aspiranti! Prendete rifugio nel vostro proprio Sé, l'Anima Immortale. Siate risoluti nelle vostre decisioni. Percorrete la via della verità e della virtù. Osservate la vostra mente molto attentamente. Siate vigili e diligenti. Disciplinate i turbolenti Indryas. Dominare la lingua ed i desideri impuri. Attraverserete l'oceano del Samsara ed otterrete l'immortalità, la pace e la gioia perenni.

## 6. SEI SADHANAS PER SRADICARE LA GELOSIA

1. Metodo del Raja Yoga
2. Metodo Vedantico
3. Metodo del Bhakta
4. Metodo del Karma Yoga
5. Metodo del Vichara e del Viveka
6. Metodo Teosofico

### 1. Metodo del Raja Yoga

Un Raja Yogi, attraverso "Yogah Chittavrittinirodhah", distrugge tutte le Vrittis. Egli distrugge tutti i Sankalpas della gelosia per mezzo dell'introspezione, dell'attenta osservazione e della meditazione. Adotta un altro metodo di "Pratipaksha Bhavana", coltivando le virtù opposte alla gelosia, cioè nobiltà o magnanimità "Udarata". La gelosia è il risultato di meschinità e grettezza. Se la nobiltà ne prende il posto, la gelosia si estinguerà da sola.

#### SULLA NOBILTA'

"Abbiate una stanza di meditazione. Sedete in Padma o Siddha o Sukha Asana per mezz'ora o un'ora alla mattina. Meditate su questa virtù: nobiltà. Pensate ai vantaggi di possedere questa virtù ed agli svantaggi che derivano dalla gelosia. Pensate a quei fortunati che posseggono questa virtù. Immaginate, quando vi muovete nella società, che siete in effettivo possesso di questa qualità. Ripetete costantemente la parola chiave "OM Nobiltà", mentalmente, durante il corso del giorno. Tenete questa parola-immagine "Nobiltà" davanti l'occhio mentale. Abbiate questa auto-suggestione: "Io sto migliorando ogni giorno, in ogni maniera". Svilupperete senza dubbio questa virtù nel giro di qualche mese. Anche se fallite, non vi preoccupate. Nil desperandum. Mai disperarsi. Andate avanti con la Sadhana sistematicamente e regolarmente. Alla fine questa virtuosa qualità, la nobiltà, diventerà parte integrante della vostra natura. La gelosia svanirà completamente".

## **2. Metodo Vedantico**

Il vedantino ripete la formula "Io sono il TUTTO", "Io sono tutto in tutti". "Tutto è il Sé". Egli dice: "Non c'è nulla se non il mio proprio sé che esiste in tutto questo intero universo. Io vedo il mio sé interiore ovunque, chi è geloso, e di chi?". Egli prova ad identificarsi con un nemico, uno spazzino, un ladro, un disonorato, un ubriacone, una pietra, un serpente, una tigre e uno scorpione (identificazione cosmica). La gelosia, a seguito di questa Sadhana Vedantica, scomparirà.

## **3. Metodo del Bhakta**

Un Bhakta o devoto vede Narayana o Krishna ovunque. Egli dice: "Ogni cosa è il Signore Vishnu" (Sarvam Vishnumayam Jagat). Con questa pratica, la gelosia finalmente muore.

## **4. Metodo del Karma Yoga**

Un Karma Yogi riduce le sue necessità e lentamente controlla gli Indriyas. "Egli serve tutti con puro, cosmico amore, con eguale visione (Sama Bhava), come manifestazione del Signore". La gelosia scompare completamente nel tempo, attraverso il servizio costante.

## **5. Metodo del Vichara e del Viveka**

Se il vostro fratello si trova in una posizione di successo e di prosperità, voi non siete geloso. Se il vostro inseparabile amico, il vostro compagno è felice, voi non evidenziate gelosia. Similmente quando un Vritti della gelosia sorge con riferimento ad altre persone, identificatevi con quest'uomo come il vostro migliore e amabile amico. Immediatamente la Vritti della gelosia morirà. Persistendo in questo tipo di pratica, potete lentamente sradicare la gelosia.

## **6. Metodo Teosofico**

Questo è in linea con la fratellanza universale. Tutti sono uguali. Tutti sono figli dell'Uno Universale Padre - Iswara. Con il costante ricordo di questo ideale di fratellanza, potrete superare la gelosia.

OM SHANTI SHANTI SHANTI !

Preparato in occasione del 60mo Anniversario della fondazione della Divine Life Society (1936 - 1996) ed offerto ai Santi Piedi di Gurudev H. H. Swami Sivananda e di H. H. Swami Chidananda attuale Presidente della Divine Life Society - Rishikesh - India.