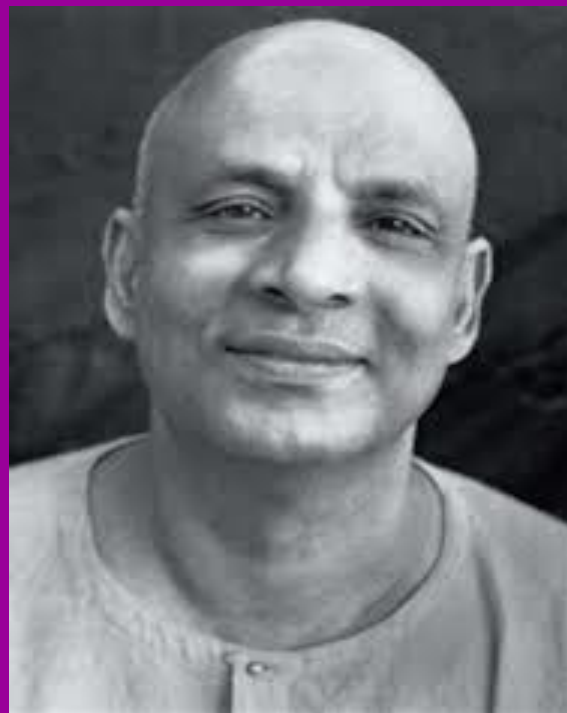


SRI SWAMI SIVANANDA

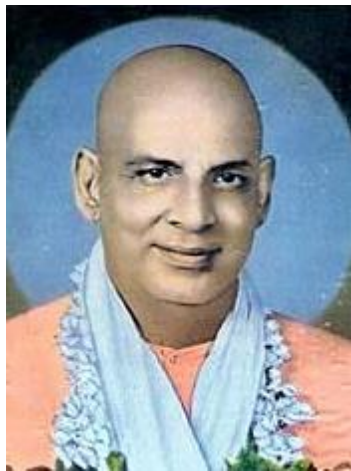
**VINCERE
LA
PAURA**



©DIVINE LIFE TRUST SOCIETY

SRI SWAMI SIVANANDA

VINCERE LA PAURA



**Sri Swami Sivananda
Fondatore della
Divine Life Society**



**SERVI, AMA, DONA,
PURIFICA, MEDITA,
REALIZZA**

A DIVINE LIFE SOCIETY PUBLICATION

Fifth Edition: 1997
(2,000 copies)
World Wide Web (WWW) Reprint: 1997

WWW site: [http://www.rsl.ukans.edu/~pkanagar/divine/World Wide Web \(WWW\) Edition: 2000](http://www.rsl.ukans.edu/~pkanagar/divine/World Wide Web (WWW) Edition: 2000)

WWW site: <http://www.dlshq.org/>

This WWW reprint is for free distribution

© The Divine Life Trust Society

ISBN 81-7052-022-3

Published By

THE DIVINE LIFE SOCIETY

P.O. SHIVANANDANAGAR—249 192

Distt. Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh,

Himalayas, India.

Edizione italiana a cura del
Centro Yoga Swami Vishnu
Via Ettore Arena 181- Roma
www.cyswamivishnu.com

Traduzione, redazione editoriale e note
di
Paolo Quircio

**DEDICATO A
TUTTI LE GRANDI, IMPAVIDE, EROICHE ANIME
COME DHRUVA, PRAHLADA, VEERA ABHIMANYU,
ANGADA, ANJANEYA, SAVITRI,
SHIVAJI, RANA PRATAP, RANI LAKSHMIBAI
ED ALTRI DELLA LORO CORAGGIOSA FRATELLANZA.**

**CHE I LETTORI POSSANO SEGUIRE IL LORO ESEMPIO
ISPIRATORE E CONSEGUIRE,
ATTRAVERSO LA SUPREMA ESPERIENZA BRAHMICA ADVAITA,
QUEL LIBERO E IMPAVIDO STATO DI
KAIVALYA MOKSHA SAMRAJYA**

NOTA DELL'EDITORE

È un grande piacere per noi presentare al pubblico questa edizione ampliata del libello 'Vincere la paura'. L'edizione precedente era troppo concisa e inadeguata. Pertanto, si avvertì l'ovvia necessità di un trattamento più elaborato e dettagliato dell'argomento. La presente opera soddisfa questa necessità in maniera esauriente e in una forma intensa e più godibile.

Il libro è stato diviso in due sezioni: 'Tutto sulla paura' e 'I metodi per eliminare la paura'. Nella prima sezione del libro viene fornita una descrizione elaborata dei vari aspetti della paura. Tratta delle varie cause della paura, le sue manifestazioni e i suoi funzionamenti sottili in diversi tipi di persone di diversi temperamenti in circostanze diverse, i suoi effetti collaterali e le impressioni subconscie. La seconda sezione tratta dei vari metodi per eliminare la paura: il *Pratipakshabhavaha*, il metodo di auto-suggestione usato dai *Raja Yogin*, la pratica dell'avvertire la presenza di Dio, la devozione a Dio e la meditazione sull'impavido *Atman*, tutte cose che aiutano a vincere la paura.

Siamo certi che questo piccolo libro sarà di grande aiuto per tutti e li metterà in condizione di superare il complesso della paura e sviluppare la virtù essenziale: il Coraggio.

THE DIVINE LIFE SOCIETY

LA PAURA SECONDO BHARTRIHARI

*Bhoge rogabhayaṃ kule cyutibhayaṃ vitte nṛpālādbhayaṃ/
māne dainyabhayaṃ bale ripubhayaṃ rūpe jarāyā bhayaṃ//
sāstre vādibhayaṃ guṇe khalabhayaṃ kāye kṛtānādbhayaṃ/
sarvaṃ vastu bhayānvitaṃ bhuvi nṛṇāṃ vairāgyamevābhayaṃ||*

Nel godimento c'è la paura delle malattie; nella posizione sociale c'è la paura di cadere in disgrazia; nella ricchezza c'è la paura dei re ostili; nell'onore c'è la paura dell'umiliazione; nel potere c'è la paura dei nemici; nella bellezza c'è la paura della vecchiaia; nell'erudizione sulle Scritture c'è la paura degli avversari; nella virtù c'è la paura dei calunniatori; nel corpo c'è la paura della morte; ogni cosa al mondo che riguarda l'uomo è accompagnata dalla paura; solo la rinuncia conduce all'impavidità.

(Vairagya-Shatakam)

LA MANCANZA DI PAURA SECONDO LE UPANISHAD

Dvitiyādvai bhayaṃ bhavati //

“La paura deriva dalla dualità.” (Solo la non-dualità è priva di paura).

Brihadaranyaka Upanishad. I, 4.2

Abayaṃ vai janaka prāpto asīti ovāca yājñavalkyaḥ //__

“Yajnavalkya disse: O Janaka! Tu hai conseguito l'impavido (Brahman).”

Brihadaranyaka Upanishad IV, 2.4

Abhayaṃ vai brahmabhayaṃ hi vai brahma bhavati ya evaṃ veda//

“Brahman è impavido; chi sa ciò, diventa l'impavido Brahman”

Brihadaranyaka Upanishad IV, 4.25

*Yato vāco nivata[^]rnte aprāpya manasā saha |
ānandaṃ brahmaṇo vidvān na bibheti kutaścana //*

“Non raggiungendola (la Beatitudine), la parola e la mente tornano indietro. Chi conosce la Beatitudine di Brahman non teme nulla”

Taittiriya Upanishad II, 9

AMICO, SII CORAGGIOSO

Le difficoltà, le avversità e i dolori
Sono Purghe *Karmiche*;
Esse instillano la misericordia nel cuore,
Avvicinano la mente a Dio,
Sono una benedizione sotto mentite spoglie,
Contribuiscono alla tua evoluzione,
E rafforzano la tua volontà e la tua forza di sopportazione,
Ti rendono più saggio e distaccato.

Raccolgono il coraggio e la forza,
Nil desperandum Amico!
Tira fuori la forza da dentro di te,
Procedi con coraggio,
Non guardarti indietro,
Medita con regolarità,
Sii testimone o *Drashta*,
Identificati con il Sé Immortale.

Sei nato per cose più elevate,
Un brillante futuro ti attende,
Applicati diligentemente allo Yoga,
Rivela tutte le facoltà latenti,
Non cedere alla malvagità
Scrollati di dosso la pusillanimità,
Alzati in piedi, sii audace e lieto,
Gioisci, godi e sii beato.

Tu non sei questo corpo,
Tu sei *Brahman* immortale,
Tu sei l'eterno *Atman*,
Tu sei l'Anima che non conosce malattie,
Tu sei beata *Svarupa*,¹
Tu sei pienamente *Chaitanya*,²
Tu sei l'invincibile Signore dei signori

¹ Natura, essenza, forma.

² Coscienza, soprattutto nel senso di consapevolezza del proprio essere divini

PREFAZIONE

La paura è un grande nemico dell'uomo. È nemico del suo progresso. Disturba la sua pace e la sua armonia. Ne succhia la vitalità e l'energia. Prosciuga il sistema nervoso della sua riserva di energia. Produce debolezza.

La paura è di due tipi: paura naturale o razionale, quando c'è una situazione pericolosa che mette a rischio la vita; e la paura innaturale o insolita, che non ha alcuna realtà oggettiva.

L'origine della maggior parte delle paure nevrotiche può essere ricondotta all'infanzia. I semi della paura possono rimanere dormienti nella mente subconscia durante la fanciullezza. Poi, dopo un certo tempo, durante un periodo di crisi o di stanchezza, possono spuntar fuori.

Il panico è più contagioso del tifo o del colera. Le bombe atomiche causano un panico terribile. La gente lascia le proprie case e si trasferisce nei villaggi.

Ansia e preoccupazione sono gli effetti della paura. Qualche tipo di paura rimane sepolto nella mente subconscia. Così l'uomo si preoccupa. Nella mente ci sono tensione e pressione continue. Se riusciremo a rilasciare o a dissipare la paura, godremo della pace mentale.

La paura normale è sana. Lastrica la strada del proprio successo. Protegge la vita. Un Preside ha paura dell'Ispettore scolastico. Sta bene attento a curare l'educazione degli alunni. Agli esami vanno tutti benissimo. Un macchinista delle ferrovie ha paura del suo superiore. Esegue i suoi compiti con la massima attenzione. Non ci sono incidenti. Un medico ha paura di farsi una cattiva reputazione. Cura i suoi pazienti con zelo. Fa ricerche. Salva molte vite. Diventa anche un medico famoso.

Gli psicologi sono dell'opinione che l'assoluta mancanza di paura non può esistere e che solo uno sforzo determinato può vincere la paura. Questo non è corretto. Gli psicologi non hanno esperienze trascendenti. Un saggio perfetto che ha la conoscenza di *Brahman* è assolutamente privo di paura. Le Upanishad dichiarano con voce tonante: "Il conoscitore dell'impavido *Brahman* diventa egli stesso assolutamente impavido." *Brihadaranyaka Upanishad*

La paura può esistere solo ove c'è la dualità. Come può esserci paura per chi sperimenta la non-dualità? Una tale persona è il più coraggioso degli uomini. Il coraggio di un soldato sul campo di battaglia o quello di un brigante è solo coraggio *Tamasic*³. Non è assolutamente coraggio. È solo ferocia brutale nata dall'odio o dall'invidia. Solo il coraggio *Sattvic*, nato esclusivamente dalla Saggezza del Sé, è realmente coraggio.

In effetti, la paura esiste per glorificare il coraggio. Un uomo pavido esiste per glorificare l'uomo coraggioso. La bontà non avrebbe valore se non esistesse la malvagità. Un lato di una cosa non ha significato senza l'esistenza dell'altro lato. I *Dvandva*⁴ esistono perché il mondo continui a fluire.

Questo libro spiega con chiarezza le cause e le caratteristiche della paura. Suggerisce dei rimedi efficaci per sradicare la paura, coltivare il coraggio e la forza d'animo e conseguire l'impavido *Brahman*, l'Assoluto.

Swami Sivananda

³ *Tamas* (inerzia), *Rajas* (attività) e *Sattva* (purezza), sono le tre *Guna* o qualità che pervadono ogni aspetto del mondo fisico.

⁴ Dualità, coppie di opposti

INDICE

Nota dell'Editore	4
La paura secondo Bhartrihari	5
La mancanza di paura secondo le Upanishad	5
Amico, sii coraggioso!	6
PREFAZIONE	7
TUTTO SULLA PAURA	9
1. Alzati! O uomo!	9
2. Cos'è la paura?.....	9
3. La causa della paura.....	9
4. Paura e <i>raga</i>	10
5. Paure immaginarie.....	11
6. Fobie.....	13
7. Non generate <i>Samskara</i> “ <i>Poochandi</i> ” o “ <i>Howa</i> ”.....	14
8. La paura in varie forme.....	14
9. Il trionfo sulla paura.....	17
METODI PER SRADICARE LA PAURA.....	19
1. Vittoria sulla paura.....	19
2. Sentire la presenza di dio.....	19
3. La devozione a Dio sradica tutte le paure.....	21
4. Meditazione sull' <i>atman</i>	22

TUTTO SULLA PAURA

ALZATI! O UOMO!

La paura è illusoria; non può vivere. Il coraggio è eterno, non morirà. Insidie, calamità e pericoli sono una cosa certa per chiunque viva in questo mondo. Perciò, O uomo! Fortifica la tua mente col coraggio e la pazienza. Forza d'animo, coraggio e presenza di spirito vi sosterranno, mentre passerete attraverso tutti i pericoli. Così come uno scoglio in mezzo al mare rimane immobile e l'impeto delle onde non lo tange minimamente, allo stesso modo, un uomo dotato di coraggio non è influenzato dalle onde scure e insidiose del *Samsara*⁵. Resisterà con fermezza a tutte le condizioni e circostanze più dure e difficili, e ne uscirà vittorioso.

Un uomo coraggioso non trema nel momento del pericolo. Non è imbarazzato né disorientato. Non sprofonda. Non si fa sopraffare dalla disperazione. Affronta con un sorriso tutti i pericoli e le difficoltà, fa squillare la tromba del trionfo e, alla fine, ottiene la vittoria.

Le minacce della paura terrorizzano il cuore. Conducete una vita virtuosa. Vivete in Dio. Siate buoni. Servite. Amate. Meditate. Niente può spaventarvi. Il Signore della Morte avrà paura di voi. I terrori, persino quello della morte, non vi terrorizzeranno.

Non terrificate la vostra anima con sciocche paure immaginarie. Dalla paura derivano la malasorte e il fallimento. La paura di un codardo lo espone al pericolo. Un codardo muore molte volte, prima della sua morte effettiva. Siate audaci. Siate allegri. Non permettete alle paure immaginarie di far sprofondare il vostro cuore. Abbiate fede e fiducia in voi stessi. Il coraggio è una vostra dote naturale. Siete figli del Nettare. Siete figli della luce. Siete la stirpe del *Brahman* Immortale. Esigete adesso stesso il vostro diritto di nascita. Alzati! O uomo! Ruggisci OM OM OM. Tu sei il leone del Vedanta.

COS'È LA PAURA?

In Sanscrito, l'equivalente di paura è '*Bhaya*'. La paura è un'emozione o *Vritti* della mente, che viene prodotta quando la propria vita è in pericolo a causa di agenti esterni. L'uomo reagisce alla situazione con un'emozione di paura.

È caratterizzata da pallore del volto, palpitazioni cardiache, rallentamento o arresto del polso, tremore degli arti, sudorazione, fissità degli occhi, perdita inconscia di urina e feci e, in casi estremi, la voce che si strozza in gola e l'impossibilità di parlare. Il corpo diventa come un ciocco di legno. La mente rimane stordita. Le funzioni dei sensi sono inibite. In casi estremi, si può anche morire per lo shock. In casi normali, una volta eliminata la causa della paura, lentamente ci si riprende dai sintomi morbosi e si torna allo stato originario.

⁵ Il ciclo di nascite e morti, che si può spezzare solo conseguendo il *Samadhi*, la realizzazione di Dio.

LA CAUSA DELLA PAURA

La causa della paura è l'ignoranza. L'uomo ha assaggiato il 'frutto proibito' ed è diventato schiavo della lussuria. Ha dimenticato la sua natura originale, divina, ed è stato afferrato dal turbine dell'ignoranza. Il *Brahman* infinito e impavido è diventato il *Jiva*⁶ finito, pieno di paure. L'identificazione col corpo, *Dehadhyasa*, è la causa della paura.

Dehadhyasa è un'altra forma di ignoranza. Il corpo fisico è uno strumento del godimento sensuale dell'uomo. Se soffre di qualche malattia, avrà paura di perdere il proprio corpo che gli serve come veicolo per i suoi divertimenti. Cerca con i mezzi migliori di preservare il suo corpo. Tutte le altre cause di paura possono essere ricondotte a *Dehadhyasa*.

Un'altra causa della paura è il sentimento di inferiorità. Questo sentimento negativo produce mancanza di fiducia in se stessi e di autostima. Si ha paura di chi è superiore in talento, potere, posizione ed efficienza. Ci si sente incapaci di fare alcunché. Altre cause di paura possono essere le deformità o le deficienze fisiche, la mancanza di efficienza fisica o mentale, la cattiva educazione ricevuta nell'infanzia.

L'unico modo per liberarsi della paura è la realizzazione del Sé.

PAURA E RAGA

La paura, *Bhaya*, e *Raga*, l'attaccamento, sono modificazioni o *Vritti* della mente. Sono gorgi o onde temporanei. La sostanza della mente non è altro che *Raga* e paura. Sono due gemelle. Quindi, sono strettamente correlate l'una all'altra. Se distruggete paura e *Raga*, la mente non può più né vivere né esistere. L'Upanishad dichiara: "Distacco, fede, paura, *Raga*, timidezza, modestia, vergogna ecc." sono solo mente.

La paura è un prodotto dell'ignoranza o *Avidya*. L'uomo dimentica la sua natura essenziale, divina, a causa di *Moha*, l'infatuazione e l'identificazione col corpo. All'inizio egli era "L'Anima immortale o *Brahman* che tutto pervade. Era il *Brahman Santam* (pacifico), *Ajaram* (incorruttibile), *Amritam* (immortale), *Abhayam* (impavido)." A causa dell'egoismo è diventato un bambino ribelle. Si è staccato da suo Padre. Ne ha diviso le proprietà. Ha iniziato la sua vita indipendente sul piano terrestre. Ha affittato una casa nel mondo terreno. È entrato nella casa-corpo di carne ed ossa ed è diventato un uomo piccolo e spaurito, un piccolo *Jiva*, pieno di paure di ogni genere. Così è iniziata la sua caduta, a causa del suo litigio con il suo Padre Onnipotente e per aver iniziato una nuova vita egoistica di *Raga-Dvesha*.

Quando stava con suo Padre, nella sua grande famiglia, era privo di corpo, di muscoli, di carne, di ossa, di 'io', di 'mio', di desideri, di *Vasana*⁷. E così era assolutamente impavido, e per sempre beato e pacifico. Non pensava a corpo, casa, proprietà, moglie, figli, posizione e prestigio. Non si preoccupava affatto di malattie del corpo o di scendere nella sua posizione sociale o nel suo prestigio. Non pensava minimamente a nemici, guerra, tumulti e di correre da qualche parte per stare più sicuro. La sua dimora originaria era pacificamente sicura e libera da ogni sorta di pericolo o di nemici. Era tutto un'unica comunità di *Brahman*. Lì non c'erano dissidi tra Induisti e Mussulmani. Non c'era alcuna

⁶ Il *Jiva* è il complesso corpo-*Prana*-mente che l'*Atman* usa come veicolo per compiere il suo percorso *Karmico*.

⁷ Le *Vasana* sono impressioni mentali delle vite passate, che riaffiorano dal subconscio nelle vite successive.

paura di attacchi con bombe e razzi. Era una fortezza imprendibile, invulnerabile. Era a prova di malattie, a prova di bomba, a prova di terremoto.

Nella sua nuova vita indipendente ed egocentrica, è diventato egoista, disonesto, limitato e perfido. Ha cominciato a nutrire pensieri di basso livello. Costantemente preso dalla carne e dai piaceri della carne. Ha praticato la filosofia della carne e predicato la filosofia della carne, che è sinonimo di "Filosofia suina". Ogni giorno le paure aumentano, poiché è molto attaccato al suo corpo, ai corpi di sua moglie e dei suoi figli, alla casa, alle proprietà ecc.

Raga, l'attaccamento, è da sempre associato alla paura. Ovunque c'è *Raga*, c'è paura. Paura e *Raga* coesistono. L'uomo è attaccato a sua moglie. Il corpo di sua moglie è il più grande centro di piacere. Questo crea in lui la paura, paura di perderla, paure che lei muoia, paura che scappi via con un altro uomo, paura di divorziare da lei e che lei sia irritata con lui ecc. Poiché è attaccato ai suoi bambini, alla sua casa e alle sue proprietà, ha paura di perdere la casa, le proprietà e i figli. Se questi oggetti dovessero andare distrutti o perduti, lui sarà sopraffatto dal dolore e riceverà un colpo tremendo. Quindi *Raga* è la causa della paura. Senza *Raga*, non c'è paura. Il primo anello della catena di *Raga* è l'attaccamento al proprio corpo. Tutti i tipi di *Raga* iniziano da questo *Raga* al corpo fisico.

Nella Sua Gita, il Signore Krishna dice: "*Vita-raga-bhaya-krodhah sthita-dheer munir uchyate*". "Chi è libero da attaccamento, paura e ira, è detto un saggio dalla mente stabile."⁸ Abbandonate l'attaccamento tramite la pratica del non attaccamento o *Vairagya* e l'attaccamento ai piedi di loto del Signore o impavido *Brahman*. Tutte le paure svaniranno.

Siete attaccati a una penna stilografica, a un bastone da passeggio, a un libro, a un orologio, a un asciugamano, a un vestito. La paura lentamente penetra in voi. Avete paura di perderli. Cercate di pensare sempre: "Tutti gli oggetti sono illusori, perituri e portatori di dolore." Non avrete più attaccamenti. Anche se ci sarà un attaccamento, sarà più moderato. Potrete scacciarlo con un po' di pensiero e di discriminazione.

Abbandonate l'attaccamento al corpo, identificandovi con l'*Atman* o *Brahman* privo di corpo e di sesso, puro, onnipervasivo e immortale. Tutti i tipi di paure e di attaccamenti scompariranno totalmente. Asserite, sentite, riconoscete che:

Io sono incorporea, immortale Anima o <i>Brahman</i>	OM OM OM
Io sono <i>Atman</i> asessuato, onnipervasivo	OM OM OM
Io sono l'impavido <i>Brahman</i>	OM OM OM
Io adesso sono pieno di <i>Vairagya</i>	OM OM OM
Il mondo non esiste affatto	OM OM OM
Solo io esisto	OM OM OM
Io sono Immortale e Beato	OM OM OM
Io sono il <i>Brahman</i> Assoluto	OM OM OM

Che possiate tutti essere liberi da Paura e *Raga*! Che possiate tutti essere stabilmente nel *Brahman* impavido (*Abhaya*, *Nirbhaya*), grazie alla pratica del coraggio e della meditazione sul *Brahman* impavido e immortale.

⁸ Bhagavad Gita II, 56

PAURE IMMAGINARIE

Ognuno ha delle paure immaginarie di qualche tipo. *Maya* non permetterà mai a nessuno di starsene in pace. L'uomo già è agitato da lussuria, ira, avidità, gelosia, orgoglio e odio. Adesso la paura soffia sul fuoco terreno. Versa *Ghee*⁹ sulla fiamma dei tre *Tapas*. Adesso l'uomo salta e balla come una scimmia. Non ha requie neanche per un secondo.

La percentuale di paura normale è del cinque per cento. Le paure immaginarie costituiscono il restante 95.

Le paure immaginarie causano malattie, svuotano l'individuo di tutte le energie e producono ogni sorta di eccitazione febbrile, un basso livello di vitalità, disagio, disarmonia ecc. Quando c'è un'epidemia di colera o di tifo, la paura è la causa che predispone al contagio. L'uomo ha una paura terribile del colera, si preoccupa ed immagina che i germi siano penetrati nel suo corpo. L'immaginazione è tremendamente devastante. Egli diventa vittima della stessa malattia.

Uno studente studia giorno e notte per superare l'esame finale. In classe ha superato tutte le interrogazioni con dei buoni risultati. Ma non appena entra nella sala degli esami, sviluppa un genere di paura immaginaria, 'la paura degli esami', si innervosisce e si confonde. Gli tremano le mani. Non riesce a scrivere. Si fa bocciare.

Chiesi ad un bravo avvocato, abilissimo a discutere in tribunale, di fare una conferenza su "La necessità della religione". Salì sulla pedana. C'era un pubblico numeroso. Sviluppò una 'paura del palcoscenico' e rimase disorientato. Gli si strozzava la voce in gola. Cominciò a sudare. Balbettò qualcosa, fece una figura ben misera e scese dalla pedana nel giro di cinque minuti.

Ramakrishna era un uomo sano. Prese un colpo d'aria e gli venne la tosse. Era una semplice bronchite o raffreddore di petto, che continuò per alcune settimane. Consultò un medico, che gli disse: "Potrebbe essere un caso di TBC, le consiglio il ricovero in sanatorio."

La frase "Potrebbe essere un caso di TBC" portò il terremoto nella vita di Ramakrishna. Era una suggestione sbagliata. Produsse in lui una paura immaginaria. Da quel momento cominciò a preoccuparsi. La sua salute iniziò gradualmente a declinare. Contrasse realmente la TBC, la tubercolosi polmonare. Nel corpo c'è una serie di germi di ogni tipo. Non possono fare danni quando si possiede una buona salute e un alto livello di vitalità. Quando la vitalità raggiunge un punto molto basso, essi prendono il sopravvento. Diventa facile soccombere ai loro attacchi.

Sri R.S. Bannerjee stava dormendo in una stanza a casa di un suo amico a Dehra Dun¹⁰. Prima di dormire, con il suo amico avevano parlato dei danni che combinano gli spiriti maligni. Questi pensieri erano penetrati profondamente nella sua mente subconscia. Sognò che la stanza in cui stava dormendo era infestata dagli spiriti maligni, che gli avevano fatto dei brutti scherzi. Da quel giorno, gradualmente cominciò a perdere la salute. Ciò era dovuto a qualche genere di paura immaginaria.

Sri Joshi era amico di *Sri Gupta*. Una sera Gupta andò a casa di Joshi, non gli parlò e improvvisamente lasciò la casa, perché doveva andare a prendere un suo amico alla stazione ferroviaria. Joshi pensò che Gupta fosse molto irritato con lui. Joshi vide Gupta parlare seriamente con Rajkrishna, che gli era ostile. A questo punto Joshi arrivò alla conclusione che Gupta era diventato un suo nemico. Sviluppò una sorta di paura immaginaria nei confronti di Gupta e pensò che avrebbe rivelato a Rajkrishna tutti i suoi segreti.

⁹ Burro purificato, si usa, oltre che in cucina, in tutti le cerimonie rituali per alimentare il fuoco offerto alle divinità.

¹⁰ Città dell'India del Nord, capitale amministrativa dello stato dell'Uttarkhand.

Alcuni sviluppano la paura immaginaria di perdere il proprio lavoro. Alcuni immaginano e pensano: “Cosa sarà di me se mia moglie dovesse morire adesso? Dovrò badare a nove bambini.” Alcuni hanno la paura immaginaria:” Cosa farò se gli affari dovessero andare male?”, “Che accadrà se tutta l’India dovesse diventare Pakistan?”, “Se il comunismo si impossessa di tutta l’India?” Non c’è fine a queste paure immaginarie.

Mettetevi seduti per un po’. Riflettete bene. Guardatevi dentro. Tutte le paure se la daranno a gambe. Svaniranno nel nulla. La mente vi inganna attraverso le paure immaginarie. Imparate a discriminare, cogitare, riflettere e meditare. Coltivate il coraggio. Siate testimoni silenziosi dello zoo della mente. La mente si nasconderà come un ladro. Finalmente sentirete che per tutti questi anni siete stati abbindolati da questa mente maliziosa e che la paura è una non-entità, un grosso zero.

FOBIE

Le paure particolari, personali, irrazionali e innaturali vengono definite fobie. Non si basano su una realtà oggettiva. Non c’è motivo perché la gente sia spaventata. Nel loro ambiente non c’è nessuna situazione minacciosa che possa riempirli di paura, eppure non riescono a liberarsi dalle paure e dai sentimenti negativi. La parola greca originale è ‘Phobos’, e vuol dire, appunto, paura.

Alcuni hanno una paura terribile degli scorpioni. È fobia degli scorpioni. Alcuni hanno paura dei serpenti. È l’ofidiofobia. Alcuni hanno paura dei topi. È la musofobia. Alcuni hanno paura dei tuoni. Alcuni hanno paura di camminare al buio. Alcuni hanno paura di vedere grandi moltitudini di gente. Alcuni *Brahmacharin*¹¹ hanno paura di vedere un gruppo di donne. Alcuni hanno paura di restare soli. Alcuni hanno paura di dormire in una stanza senza una luce accesa. Alcuni hanno paura degli spazi chiusi, come i tunnel (claustrofobia). Alcuni hanno paura degli spazi aperti (agorafobia). Benché il medico gli abbia detto in maniera certa che non hanno alcun problema di natura organica, alcuni dei suoi pazienti pensano ancora di avere qualche problema cardiaco, o una malattia ai reni o al fegato. Queste sono tutte fobie del corpo.

Alcuni hanno paura di qualsiasi cosa (pantofobia). Gli Americani hanno paura dei Russi (russofobia). I Russi hanno paura degli Americani (americofobia). Gli Indiani della Frontiera hanno paura delle popolazioni tribali (tribalofobia), le fobie sono infinite. Le cause delle fobie sono il nervosismo, la stupidità in forma più o meno intensa, e la mancanza di *Vichara*, la ricerca, il giusto pensiero e la giusta comprensione.

La fobia è una forma innaturale di paura. Una paura normale nasce quando la propria vita è in pericolo, quando un agente esterno, come un cobra o una tigre o una situazione di tumulti di piazza minaccia l’esistenza dell’individuo. La paura che si presenta in tali occasioni è perfettamente naturale. Si cerca di salvarsi scappando o lottando.

Sviluppate la vostra forza di volontà. Coltivate il coraggio e la forza d’animo. Sviluppate la forza mentale della sopportazione, della fermezza davanti al pericolo e la forza di resistenza. Meditate sul coraggio. Vivete in compagnia di saggi e di Yogi. Meditate sull’impavido *Atman*. Tutte le fobie svaniranno.

Una persona che è incapace di stare in compagnia di molta gente, che odia la folla, che ha paura di vedere troppa gente, dovrebbe provare lentamente di stare in compagnia degli altri, dovrebbe avere l’adattabilità e la forza per contrastare l’agitazione della mente. Coltivate la calma anche quando siete

¹¹ Coloro che hanno fatto di castità.

in mezzo a uomini e donne. I *Brahmacharin* dovrebbero evitare la ginofobia, la paura delle donne. Devono essere impavidi e tranquilli anche tra le donne. Uno sviluppo unilaterale è uno sviluppo imperfetto. Lo sviluppo dovrebbe essere integrale, avere una mente bilanciata in tutte le condizioni e in ogni luogo.

Chi ha paura di camminare al buio dovrebbe cercare di liberarsi di questo difetto e uscire di notte, all'inizio, portando con sé una luce, e pian piano cercare anche di camminare senza la luce. Nel corso del tempo, la paura svanirà. La paura è una forza negativa. Non può resistere davanti alla virtù positiva, il coraggio.

Abhinivesha o l'amore per la vita terrena, è la causa principale di tutte le paure. *Abhinivesha* consiste nell'attaccarsi alla vita e al corpo. L'attaccamento agli oggetti causa la paura. L'attaccamento al proprio nome e alla propria fama causa la paura. L'attaccamento al denaro e alle donne causa la paura. Qualsiasi attaccamento è origine di una terribile paura. Chi possiede, teme. Non teme chi ha rinunciato a tutto, che percepisce l'*Atman* in tutte le cose.

Abbiamo paura perché amiamo certe cose. L'amore è la causa della paura. Non vogliamo separarci da certe cose. E quando qualcosa, qualsiasi cosa, si frappone tra noi e l'ottenimento di quegli oggetti d'amore e desiderio, ci irritiamo, ne siamo spaventati e perdiamo l'equilibrio mentale. Rinunciare a tutto e coltivare la *Brahma-Bhava* è il miglior rimedio per vincere la paura.

Sedete e praticate l'introspezione. Cercate la radice del problema. Se non riuscite a farlo da soli, fatevi aiutare da uno psicoterapeuta o da uno Yogi. La cosa che giace sepolta nella profondità della vostra mente subconscia deve essere liberata, espulsa.

Possiate essere tutti coraggiosi! Possiate essere tutti audaci e sorridenti! Possiate tutti irradiare coraggio, forza e pace. Possiate tutti ereditare il coraggio, che è una vostra dote naturale, donato dal Padre Onnipotente, l'Impavido, Immortale *Brahman*!

NON GENERATE SAMSKARA “POOCHANDI” O “HOWA”

Le madri generano *Samskara*¹² ‘*Poochandi*’ nelle menti dei loro figli. Quando i bambini piangono, quando rifiutano di mangiare, o quando fanno qualche monelleria, le madri li spaventano e dicono: “È arrivato *Poochandi* (il fantasma); è arrivato *Irandu Kannan* (l'uomo con due occhi). Ti porterà via.” I bambini si spaventano. I *Samskara-Poochandi* si impiantano profondamente nella mente subconscia dei bambini e li rendono molto timorosi, quando arrivano all'adolescenza.

La mente è come la pellicola di una macchina fotografica. Tutto quello che è davanti all'obiettivo viene registrato dalla pellicola. Allo stesso modo, tutto quello che viene visto o sentito, rimane impresso in maniera permanente nella sensibilissima pellicola della mente.

La mente dei bambini è molto impressionabile. Sono molto plastici. Le madri e gli insegnanti dovrebbero stare molto attenti quando hanno a che fare coi bambini. Non dovrebbero dir loro niente che li terrorizzi. Al contrario, dovrebbero raccontar loro storie di personaggi cavallereschi, che li rendano audaci e coraggiosi. Anche durante la gravidanza, le madri dovrebbero leggere libri che li ispirino, come il *Ramayana*, il *Bhagavata*, il *Mahabharata*, se vogliono avere dei figli intelligenti e coraggiosi.

Le madri, i padri e gli insegnanti dovrebbero avere almeno una conoscenza elementare della psicologia. Solo così possono modellare i bambini nel modo giusto.

¹² Impressioni profonde derivanti da idee nutrite a lungo nelle vite passate. Danno luogo ai tratti innati del carattere.

Quando cullava i suoi bambini, la saggia Madalasa cantava la seguente ninnananna: “*Suddhosi Buddhosi Niranjanosi Samsara-maya-parivarjitosi*”, ovvero: “O bambino! Tu sei Pura Coscienza. Tu sei immacolato. Tu sei privo di *Maya* e *Samsara*.” Ella rese tutti i suoi figli saggi.

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

LA PAURA IN VARIE FORME

La paura è una qualità o una modificazione negativa della mente. È il risultato, il prodotto dell’ignoranza. Si manifesta quando ci si identifica col corpo e si dimentica l’*Atman* immortale, la propria reale *Satchidananda Svarupa*¹³. È la vecchia compagna di *Aasakti* (l’attaccamento) o *Moha* (l’illusione). Paura, preoccupazione e rabbia prosciugano tutte le energie dell’uomo, lo conducono all’esaurimento e alla morte precoce.

Nessuno è assolutamente libero da qualche tipo di paura. Solo lo *Jnani*¹⁴, lo Yogi completamente realizzato, e il *Bhakta* sono assolutamente liberi dalla paura. Come può la paura riguardare un saggio che vede il proprio Sé ovunque? Se si riesce a vincere la paura, metà della *Sadhana* è fatta.

La paura assume varie forme. Il soldato Gurka non ha paura di coltelli o pallottole, ma ha paura degli scorpioni. Un cacciatore non ha paura delle tigri della foresta, ma ha paura del bisturi del chirurgo. L’uomo della tribù non ha paura del bisturi, potrebbe autorizzare il chirurgo ad aprirgli l’intestino senza cloroformio, ma ha una paura terribile dei serpenti. Alcuni hanno paura dei fantasmi. La gran parte della gente ha paura delle critiche. Alcuni hanno paura delle malattie. Le persone più sane e più forti hanno qualche paura immaginaria di una malattia misteriosa.

Il re ha paura del suo nemico. Il *Pandit* ha paura del suo avversario¹⁵. Una bella donna ha paura della vecchiaia. Un avvocato ha paura del giudice e dei suoi clienti. La moglie ha paura di suo marito. Lo studente ha paura dell’insegnante. L’Ispettore di Polizia ha paura del Sovrintendente. La rana ha paura del serpente. Il cobra ha paura della mangusta.

Ci sono vari gradi nella paura. Essi sono il semplice timore, la timidezza, allarme, terrore e paura terribile. Quando c’è la paura terribile, il corpo suda, si possono avere perdite involontarie di urine e materia fecale. La mente diventa come un ciocco di legno. A volte si può verificare uno shock e un collasso immediato e si muore di improvvisa insufficienza cardiaca. Il volto impallidisce e gli occhi assumono una peculiare espressione spaventata e indifferente.

I genitori e gli insegnanti dovrebbero infondere nei loro figli lo spirito del coraggio fin dalla prima infanzia. Dovrebbero leggere loro le storie del *Mahabharata* che raccontano le gesta cavalleresche di Bhisma ed altri. I ragazzi hanno una mente adattabile ed elastica. In questo periodo della loro vita possono essere formati bene. A questa età si possono imprimere i *Samskara* in maniera indelebile. Il *Brahmacharya* conferisce una forza tremenda e infonde coraggio. Se pensate all’opposto della paura, il coraggio, il negativo (la paura) lentamente svanirà. Dovrete lentamente sviluppare il coraggio. Tenete in mente l’immagine delle parole “OM CORAGGIO”.

¹³ La vera forma, *Svarupa*, di Realtà (*Sat*), Conoscenza (*Chid*), Beatitudine (*Ananda*).

¹⁴ Seguace dello *Jnana Yoga*, lo Yoga della Conoscenza. *Bhakta* è invece un praticante del *Bhakti Yoga*, lo Yoga della devozione.

¹⁵ I *Pandit* sono degli eruditi, soprattutto in cose filosofiche e spirituali. Una volta era molto comune che dei *Pandit* si affrontassero pubblicamente per discutere i propri punti di vista su una questione filosofica.

Ripetete 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'abitudine mentale. Un'abitudine mentale è il centro di una caratteristica umana. Abbiate nella mente un'immagine nitida della qualità del coraggio e questa qualità si svilupperà. La mente subconscia farà di tutto per voi. Anche la 'volontà' vi verrà in soccorso. Desiderate di essere coraggiosi, e la 'volontà' seguirà immediatamente il desiderio.

Abbandonate l'attaccamento a questo corpo mortale. Non identificatevi con questo corpo. Questo corpo è come il guscio di una noce di cocco. È come la federa di un cuscino. Pensate costantemente a Colui che dimora dentro di voi, l'immortale *Atman*. Praticate sempre l'*Atma Chintana*¹⁶. Identificatevi con l'*Atman*. La paura svanirà. Questo è il metodo più potente. Aggiratevi in una densa giungla durante la notte e vagate nelle strade della vostra città senza una luce e senza una guida. Il *Bhakta* si libera della paura e della *Deha-Adhyasa*¹⁷ grazie al totale abbandono di sé.

IL TRIONFO SULLA PAURA

La paura è un istinto comune ad ogni uomo. La paura è universale. Può presentarsi ovunque. Può succedere in qualsiasi momento. Anche gli elementi della Natura sono soggetti alla paura. Si dice che il vento soffi per paura di Lui. Il sole sorge temendo Lui. *Indra*, Fuoco e Morte eseguono i rispettivi doveri solo per paura. Quindi, la paura non è insolita anche tra i *Deva*. Allo stesso modo, è prevalente tra le bestie, gli insetti e praticamente ogni creatura di questo mondo.

Generalmente, la paura è il risultato di dolore, ferite e disagio. C'è un aspetto ereditario di questo istinto che spiega la sua universalità e la sua persistenza. Anche i fattori di ambiente ed educazione sono significanti. L'idea di un potere esterno e superiore, che sta al di sopra di noi, è la causa principale della paura. Al riguardo, la mente adotta un'attitudine interamente differente. La visione cambia. Le percezioni lampanti vengono meno. La mente non è equilibrata. I pensieri e le azioni diventano anormali. Le convulsioni isteriche e nevrasteniche sono tutte dovute a una forma di paura o a un'altra. Il risultato immediato è l'impulso e il desiderio di scappare via.

Questa paura deve essere vinta. La libertà dalla paura può essere conseguita liberandosi dagli oggetti della paura stessa. Rieducare la mente, portare avanti il potere dello spirito, avere a che fare con cose pratiche, mettere diligentemente in pratica la conoscenza che si possiede, sono tutti fattori essenziali per vincere la paura. Bisogna sentire che non c'è alcun oggetto di cui dobbiamo avere paura, che dobbiamo temere.

In ogni caso, bisogna capire bene che il solo vedere e sentire non produce la sensazione di paura. Di solito un bambino non ha paura di suo padre o di sua madre. Ma quando il padre fa una strana espressione o urla in maniera innaturale, allora il bambino si spaventa. Questo spavento si radica fermamente nella sua mente e sviluppa anche una debolezza ereditaria, più avanti nella sua vita. Anche in età adulta, questo ricordo verrà difficilmente eliminato. Per questo non bisognerebbe spaventare i bambini.

La paura non andrebbe confusa con lo spavento. Gli scolari, quando vedono la testa del loro maestro all'angolo della strada, scappano via. Questa non è paura. Questo è dovuto ad un istinto presente in chiunque di scappare alla vista del maestro. D'altra parte, se il maestro prende un bastone, il bambino teme qualche castigo e immagina che sta arrivando un dolore. Di conseguenza egli teme il suo maestro.

¹⁶ *Atma Chintana* è la costante meditazione sull'*Atman*, la costante ricerca del divino dentro di sé.

¹⁷ L'erronea identificazione con il proprio corpo, invece che con l'*Atman*.

Ma come vincere la paura? Ogni volta che un bambino ha paura di qualcosa, per prima cosa gli dobbiamo dire che non c'è niente di cui aver paura, negando quindi l'oggetto della paura stessa. La negazione è il primo passo nel procedimento. Di seguito spieghiamo al bambino la cosa reale, la verità. In questo modo lo convinciamo che è stata solo la sua fantasia a creare in lui quella convinzione. Continuiamo ad affermare categoricamente la verità. Allo stesso modo, quando cresciamo, dobbiamo costantemente sviluppare la consapevolezza che nell'universo non c'è nulla che possa davvero causare paura. La mente subconscia che, vedendo qualcosa di insolito o sentendo una voce incomprensibile, in un primo momento trasalisce, dovrebbe essere rassicurata del fatto che tutte queste cose sono false, poiché la Verità che esse nascondono è ben nota ai normali sensi e alla conoscenza. Una volta eliminata completamente la paura, niente potrà più farci del male.

La gente che vive in città ben illuminate e in aree urbane, ha ancora paura di andare in giro al buio. Immagmano che possa accadere qualcosa di sgradevole, qualcosa che possa causare dolore, pena e disagio. Allo stesso tempo, quanti saggi e *Sannyasin* vanno in giro al buio per colline e vallate nel cuore della notte e vivono nelle grotte, dimore di bestie e di insetti. Dhruva Bhagat fece le sue austerità in mezzo alle bestie selvatiche. Dhruva, ancora adolescente, andò nella foresta, dove fece grandi *Tapas*. Bharata giocava con i cuccioli delle bestie selvatiche.

Il solo rieducare la mente non rafforzerà il coraggio. È assolutamente essenziale mettere in pratica questa conoscenza ad ogni occasione. Ad ogni conferenza sentiamo gente che afferma che quelli che gli esseri umani temono, pensando che siano serpenti, non sono altro che corde¹⁸. Però dimenticano di mettere in pratica questo vigore e, al contrario, si sottomettono senza fare resistenza. Questo deriva dalla mancanza di addestramento, e non è ciò di cui abbiamo bisogno. Solo una conoscenza ben sviluppata, insieme alla pratica, può liberare l'uomo dalla paura. Può sembrare paradossale ritenere che “non c'è nulla da temere perché niente può danneggiarci, sebbene sia altrettanto vero anche il contrario.”

Negando la paura si può vincere l'oggetto della paura stessa. Non dovrete avere nella mente alcun dualismo. Dovete sempre sviluppare l'amore cosmico e la fratellanza universale. Se ci sono amore e fratellanza, non c'è inimicizia. Non ci sono scontri di potere. Non ci sono né piacere né dolore. In definitiva, non c'è paura. Naturalmente, questo è uno stadio. Lo stadio finale consiste nel percepire l'unità col tutto. Tutti sono *Brahman*. Tutti si fondono nel *Brahman*. Solo *Brahman* pervade l'intero universo. Non c'è nessun altro tipo di supremazia nel mondo. Nella Sua creazione non esiste affatto una seconda cosa. Questa conoscenza sradica interamente la paura e conduce alla pace eterna. La paura non emana dal proprio Sé. Questo è il segreto. La conoscenza di *Brahman*, la Verità eterna, annienta totalmente la paura.

La Verità deve essere pronunciata e si deve meditare su di essa. La recitazione delle *Upanishad*, delle *Sruti*, dei *Veda* e degli inni produce delle vibrazioni. Queste vibrazioni eliminano tutte le debolezze. Molte malattie incurabili, che instillano la paura della morte nella mente di chi ne soffre, vengono curate semplicemente da queste vibrazioni. Thirujnana Sambandhar, un santo Tamil, fu curato dei suoi problemi allo stomaco solo attraverso queste vibrazioni. Sakkubai si liberò molte volte da varie difficoltà grazie alla sua sincera devozione per il Signore Krishna. Si sentivano tutti in perfetta comunione con Lui. Ancora, Thirunavukkarasu Swamigal fu rinchiuso in una fornace per essere

¹⁸ L'Autore si riferisce ad una nota similitudine, molto usata nel Vedanta, per spiegare il potere illusorio di *Maya*. Un uomo cammina su un sentiero nell'oscurità (simbolo dell'ignoranza spirituale), quando vede qualcosa che gli appare come un serpente. Si spaventa e chiama aiuto. Arriva qualcuno con una lampada (la conoscenza) e si scopre che il pericoloso serpente era in realtà solo un innocuo pezzo di corda.

bruciato vivo. Egli sentì l'unità con Dio. La sua mente non era affatto toccata. Anche il suo corpo fisico non fu toccato dagli oggetti di paura e morte.

A volte potremmo essere sommersi da ondate di paura che ci fanno annegare. Potremmo perdere l'equilibrio mentale per un po' di tempo. Potremmo essere troppo sensibili e agitati. Appare davanti a noi una catena di eventi negativi, uno dopo l'altro in rapida successione. I ricordi del passato galoppiano a gran velocità. L'immaginazione si scatena, mentre prevediamo disastri dopo disastri che ci attendono. Eppure, in tutte queste circostanze, dobbiamo riporre la nostra completa fiducia in Dio, prendere rifugio in Lui e credere assolutamente che solo Lui ci può salvare.

Vincere la paura in questo modo non sarà sufficiente. Tutto ciò va messo in pratica. All'inizio dobbiamo affrontare solo le cose di cui abbiamo paura. Se qualcuno ha paura di affrontare il pubblico, il suo primo e più importante dovere sarà di farlo, fino a quando non avrà superato la paura del palcoscenico e il nervosismo. Se uno trema all'idea di incontrare un suo superiore o qualsiasi altra persona che, secondo lui, è dotata di poteri superiori, dovrà farlo e dovrà considerare questo il suo primo impegno quotidiano, finché non avrà conquistato sufficiente forza morale. Se qualcuno è terrorizzato da qualcosa che vede nel buio, istantaneamente deve accorrere sul luogo, per accorgersi che l'oggetto che lo impauriva non era altro che un oggetto di uso comune.

Peggio ancora che nella veglia, molti subiscono una drastica, allarmante anormalità durante il sonno. Questo è dovuto al fatto che, mentre andiamo a dormire, carichiamo la mente di pensieri casuali. Non si dovrebbe mai andare a letto in uno stato di preoccupazione o di paura. Non con un peso sul cuore. Né quando rimugina su un pericolo imminente. Prima di andare a letto, ognuno deve svuotare la mente da tutti i pensieri di quel genere e meditare su Dio, finché non se ne è liberato. Deve godere di una pace perfetta nella mente e nell'anima. Se non riesce a meditare su Dio, che reciti ad alta voce degli inni o dei poemi fino a quando non sprofonda nel sonno. Godrà sicuramente di un sonno pacifico e profondo.

Se meditiamo su delle affermazioni di Verità, il nostro occhio interiore della saggezza si aprirà, saremo dotati di giusta comprensione e conosceremo la Verità. Questo è il culto di Dio. Questa è l'adorazione del Signore. È ciò che ci libera dalla schiavitù.

Lavorando mentalmente, praticando fisicamente e in ogni momento, soffermandoci spiritualmente su pensieri divini e rimanendo in uno strato più elevato della mente, non solo sconfiggiamo la paura, ma ci uniamo al *Brahman*.

“Il luogo da cui ogni discorso torna nella mente, senza aver raggiunto l'obiettivo; colui che conosce la beatitudine di *Brahman* non ha mai paura, non teme nulla” Brahmananda Valli—4.9.

METODI PER SRADICARE LA PAURA

VITTORIA SULLA PAURA

(Il metodo *Pratipaksha-Bhavana*)

Come pensate, così diventerete. Come pensate, così vi svilupperete. La vostra vita, gradualmente, diverrà così com'è il vostro ideale. È così, perché il pensiero possiede un grande potere di trasformazione.

Prendete, ad esempio, la vita di uomini perfetti come Bhisma¹⁹ e pensate ai loro atti e alle loro idee. La vostra vita si riempirà di purezza, di coraggio ecc. Diventerete uomini nobili, perfetti. Il pensiero vi renderà simili a se stesso. L'uomo diventa uguale a ciò che adora. L'uomo diventa uguale a quello che pensa. Questo è assolutamente vero.

Sedete con gli occhi chiusi, la mattina presto. Meditate sul coraggio, l'opposto della paura, per circa mezz'ora. Pensate ai vantaggi del coraggio e agli svantaggi della paura. Durante il giorno, praticate la virtù. Sentite che davvero possedete coraggio in quantità enorme. Manifestatelo nella vostra vita quotidiana. In poche settimane o mesi la paura sarà sostituita dal coraggio. Ripetete mentalmente la formula 'OM coraggio' ogni giorno, più volte al giorno.

Meditate e affermate:

"Sono pieno di coraggio	OM OM OM
Sono la personificazione del coraggio	OM OM OM
Sono come Bhishma	OM OM OM
Sono un grande eroe	OM OM OM
La mia volontà è potentissima	OM OM OM
Non ho paura di nulla	OM OM OM
Sono audace e cavalleresco	OM OM OM
Il coraggio è la mia dote naturale	OM OM OM

È molto difficile attaccare la paura direttamente, perché essa è molto potente. Voi siete vittime di questo tratto negativo da centinaia di vite. Ha messo radici profonde. Mettete nel vostro cuore il seme del coraggio. Fatelo crescere. La paura morirà per proprio conto. Il positivo supera sempre il negativo. Questa è una legge psicologica immutabile. Questo è il metodo *Pratipaksha-Bhavana* usato dai *Raja Yogin*. Provate questo metodo senza sosta. Avrete sicuramente successo.

Possiate trionfare sulla paura, coltivando il coraggio attraverso il metodo *Pratipaksha-Bhavana*, il metodo di pensare all'opposto!

SENTIRE LA PRESENZA DI DIO

Dio pervade tutto. È sempre con voi. È dentro di voi, intorno a voi. Non c'è bisogno di andare lontano per cercarlo. Non può essere percepito con l'occhio fisico. Il vostro senso del tatto non vi può essere d'aiuto. Deve essere realizzato attraverso l'occhio interiore della saggezza.

¹⁹ Prozio e maestro sia dei Pandava che dei Kaurava, Bhisma è uno dei personaggi più importanti del grande poema epico indiano 'Mahabharata'. Considerato un esempio di forza, saggezza, coraggio e rettitudine.

La civiltà moderna ha schiavizzato gli uomini a tal punto, da renderli incapaci di alcuna espressione, pensiero o azione originali. Non interessa pensare alle loro azioni di routine: come progrediscono le loro attività, dove sono diretti o qual è l'obiettivo verso il quale marciano. Invenzioni, innovazioni e vari apparati hanno liberato gli uomini dal lavoro fisico e dalle abilità umane. Il risparmio di energia in questa direzione non ha creato in loro altro che pigrizia. Nuovi e maggiori desideri e percezioni sensuali hanno cominciato a dominarli. Persi nei sempre crescenti lussi della vita, hanno dimenticato la vera missione una volta per sempre. La gente non si chiede da dove provengono i beni che ogni giorno soddisfano i propri bisogni, chi è l'inesauribile e incessante fornitore, dov'è la Sua dimora, come ottenere la Sua *Darshan*²⁰, come chiederGli le cose e come riverirLo. Nessuno studio o ricerca, per quanto intensi, sulla geografia fisica, sul regno vegetale, sulle varie tecnologie industriali, sulla fisiologia e su altre scienze, risolverà mai questi problemi, né ci darà mai un indizio per trovare la soluzione. La conoscenza scientifica è soggetta a varie ipotesi, assiomi e dati che sono loro stessi soggetti a controversie. Questo tipo di conoscenza non aiuterà in alcun modo ad arrivare alla fonte. La sorgente è davvero aldilà di tutti questi concetti. La sua dimora non può essere localizzata scorrendo un dito su una mappa colorata. Colui che alloggia nel nostro intimo e la Sua dimora possono essere visti esclusivamente con l'occhio interiore e con la giusta comprensione. Concentrazione, Meditazione e Pensieri Sublimi costituiscono la via che conduce al questa dimora.

La maggior parte della gente si ritiene incapace di fissare la mente su Dio e di meditare su pensieri divini. Tutto ciò è dovuto alla mancanza di addestramento. La realizzazione si ottiene sempre attraverso la pratica. La pratica si effettua tramite il giusto addestramento. Il giusto addestramento richiede l'aiuto di un uomo sapiente. Questa è 'L'Iniziazione nel giusto sentiero.'

In tutte le epoche potete incontrare delle grandi personalità che sono già pronte ad aiutarvi, ma che non possono farsi notare come tali. Tocca a voi trovare tali uomini, scegliere il vostro *Guru*, obbedirgli e servirlo con la massima sincerità e serietà, ed esprimere la vostra sete di conoscenza. Discutere inutilmente e metterlo alla prova con delle domande, sono cose da evitare assolutamente. Dovete essere regolari nelle vostre lezioni e nella vostra pratica.

Ci sono anche persone che affermano di non essere capaci di incontrare neanche un uomo che possieda tali qualità, e sceglierlo come *Guru*. Benché si ritenga fermamente che nessuna perfezione possa essere conseguita in alcun campo senza l'aiuto di un *Guru*, si può affermare con certezza che Dio vi è vicino e tiene a voi, come a tutti. Un tentativo sincero e serio darà i suoi frutti. Ma questo non vuol dire che si possa fare a meno della concentrazione e della meditazione.

Siccome non conosce la lingua di un film, una persona si asterrà dall'andarlo a vedere? Userà ogni opportunità per accompagnare un suo amico che faccia da interprete e che ne abbia voglia. Altrimenti, farà conoscenza con qualcuno, mentre fa la fila per comprare i biglietti. Se anche questo non funziona, comunque vedrà il film, spremendosi le meningi per decifrarlo. Farà un serio sforzo per migliorare la sua conoscenza nel campo, leggendo la sinopsi e le riviste specializzate. Sarà irrequieto fino a quando non avrà acquisito un po' di conoscenza. Nel corso del tempo, citerà a memoria tutte le battute degli attori e delle attrici del film. Diventerà molto edotto in questa arte. Parlerà per ore ed ore del talento delle varie stelle del cinema. Non si sta addestrando con serietà, onestà, sincerità e virtù in questo particolare campo? Ha aspettato un *Guru*? Non è un peccato che quell'uomo si abbandoni così tanto a cose banali, trascurando la missione vitale della vita?

È abbastanza comune per la gente lamentarsi del fatto che, quando cominciano a pensare a Dio, la loro mente comincia a vagare di qua e di là e i loro pensieri si rivolgono a questioni terrene. Anche

²⁰ Visione

questo è dovuto alla mancanza di addestramento e di una forza di volontà ben determinata. È vero, è molto difficile, estremamente difficile fissare la mente su Dio al primo tentativo. Per questa pratica è necessario uno stato mentale interamente differente, superiore ed elevato. E questo deve essere ben sviluppato.

La mente è piena di lussuria. È sempre irrequieta. Passa attraverso tutte le sfere, buone o cattive. Va bloccata con la triplice corda di devozione, concentrazione e meditazione. Va tenuta sempre sotto controllo.

Cercate di rimanere da soli per alcuni minuti ogni giorno. Se non potete farlo, utilizzate ogni ritaglio di tempo libero che presumete di avere. Scegliete un posto solitario, la sponda di un fiume, la cima di una collina, un terrazzo aperto della vostra casa, la riva del mare, un prato semplice e gradevole, un angolo in un tempio, in una chiesa o in una moschea o una stanza privata. Depurate tutti i vostri pensieri oscillanti. Sarà abbastanza facile in una delle località citate, perché tutti i sensi saranno attratti dalla squisita bellezza del posto o del paesaggio, o dal profondo silenzio che pervade la zona. Se necessario, accendete dei bastoncini di incenso, che vi aiuteranno a mantenervi svegli.

Ci sono due modi distinti di adorare Dio. Uno, “La natura che tutto pervade” e l’altro, “Qui e solo qui”. Se una persona si mette a contemplare l’onnipresenza del Signore, cioè la Sua presenza nel Sole, nella Luna, nelle stelle, in ogni cosa che egli vede, potrebbe perdersi nell’immensità. D’altra parte, uno potrebbe localizzare la presenza di Dio allo stadio iniziale, per svilupparla in seguito nel metodo precedente.

Dopo aver stabilizzato la mente fissando un punto particolare, o l’immagine di una qualsiasi forma di Dio o del *Guru*, o ascoltando il mormorio del fiume o della risacca del mare, pronunciate lentamente, in un tono basso, l’affermazione “DIO È QUI ADESSO” o “DIO È IN QUESTA STANZA”. Prima ripetete “D-I-O-È-Q-U-I-A-D-E-S-S-O” in maniera profonda e meditativa. Rilassatevi per un po’ e ripetete di nuovo. Fatelo incessantemente fino a quando non sarete immersi nella vostra affermazione. Ora dovrete avvertire la presenza di Dio.

Non limitatevi a questo. Non è questo il fine ultimo. Le cose supreme a cui dobbiamo mirare sono Esistenza Assoluta, Conoscenza Assoluta e Beatitudine Assoluta. Dopo aver fatto esperienza di “DIO È QUI ADESSO”, ripetete “LA SUA PRESENZA MI RIEMPIE DA CAPO A PIEDI”. Con affermazioni ripetute, realizzate la Sua presenza in voi. Allo stesso modo, praticate “LA SUA PRESENZA”, “LA SUA PRESENZA È GIOIA”, “LA SUA PRESENZA È AMORE”, “LA SUA PRESENZA È PACE”. Ogni volta che la vostra mente cerca di andarsene in giro, ripetete queste affermazioni, finché non ritorna indietro. Le ore del mattino sono le più adatte. Questa pratica vi libererà dalla paura e vi riempirà di coraggio, gioia e pace.

Se praticate infaticabilmente, su di voi regnerà un senso di gioia suprema, di amore cosmico e di Pace Eterna. E cosa dire poi della luce che irradia un tale Yogi realizzato? Come splenderà gloriosamente nel mondo.

Che tutti possano conoscere questo semplice modo per realizzare Dio! Che tutti possano praticarlo con determinatezza e forza di volontà. Che tutti possano condividere le sue benedizioni. Che tutti possano liberarsi dai nodi terreni e dalle agonie dei sensi. Possa il signore sempre Misericordioso aiutarli e liberarli dallo sforzo del *Samsara*!

LA DEVOZIONE A DIO SRADICA TUTTE LE PAURE

Dio conferisce una perfetta sicurezza ai suoi devoti ed elimina ogni tipo di paura. Egli trasforma il senso di insicurezza e paura in uno di fiducia e fede. Li salva dal panico e dalla disperazione.

Mira era tormentata da suo marito in molti modi diversi, ma il Signore Krishna la protesse ed eliminò tutte le sue paure. La tazza di veleno di trasformò in nettare. Il cobra fu trasformato in *Saligrama*²¹ e in una ghirlanda di fiori. Fu rinchiusa in una gabbia insieme ad una tigre affamata. La tigre non la mangiò, ma baciò i piedi di Mira. Tutto questo era dovuto alla grazia del Signore Krishna.

Il Signore Hari tolse a Prahlada tutte le sue paure. Anche Prahlada era tormentato da un padre crudele. Prahlada fu gettato a mare. Fu calpestato dalle zampe di un elefante. Fu fatto rotolare giù dalla cima di una collina. Fu gettato nel fuoco. Ma fu sempre salvato dal Signore Hari. Il Signore Vishnu eliminò tutte le sue paure.

Un devoto vede solo il Signore in tutti i nomi e in tutte le forme. Egli vede il Signore Hari ovunque. Come potrebbe esistere per lui la paura?

Prendete rifugio nel Signore, nel Suo nome e nella Sua grazia. Tutte le paure svaniranno completamente. Egli vi conferirà energia, forza d'animo, coraggio, presenza di spirito ecc.

Abbandonate i desideri, *Raga-Dvesha*, e ogni altro genere di attaccamento terreno. Pregate e meditate:

Signore Hari! Io appartengo a Te	Ram, Ram, Ram
O Signore Hari! Tutto appartiene a Te	Ram Ram Ram
Sia fatta la Tua volontà	Ram Ram Ram
Riempi il mio cuore di coraggio	Ram Ram Ram
Inondami con la Tua grazia	Ram Ram Ram
Che la mia mente sia attaccata ai Tuoi piedi di loto	Ram Ram Ram
Fa che senta la Tua presenza ovunque	Ram Ram Ram
Fa che veda Te in tutte le forme	Ram Ram Ram
Rivelami la Tua forma	Ram Ram Ram
Guidami, proteggimi	Ram Ram Ram
<i>Pahi Mam. Raksha Mam</i> ²²	Ram Ram Ram

MEDITAZIONE SULL'ATMAN

(Il metodo degli *Jnani*)

La meditazione sull'*Atman* impavido elimina ogni sorta di paura in toto. Un uomo saggio vede ovunque solo il Sé immortale e impavido. Se è così, come può la paura albergare in lui? C'è paura solo quando c'è dualità. Se uno sente che ha accanto a sé un secondo oggetto, immediatamente nasce la paura. Ha paura dell'altra persona. La separazione, la dualità, la percezione di oggetti, sono tutte dovute all'*Avidya*, l'ignoranza.

²¹ *Saligrama*, o *Shaligram*, è una pietra fossile contenente resti di ammoniti, che si raccoglie nei fiumi delle montagne dell'Himalaya. Viene usata come simbolo sacro nelle cerimonie.

²² Salvami, proteggimi.

Invertite la direzione oggi stesso. Negate il corpo e identificatevi con l'*Atman* immortale, impavido, che tutto pervade. La negazione completa del corpo non si può ottenere in un giorno o in una settimana. Pensate costantemente all'*Atman*. Gradualmente diventerete impavidi. Dovrete lottare contro i *Samskara* dell'*Anadikala* (il tempo senza inizio). Più pensate all'*Atman*, più coraggiosi diventerete. Solo martellando costantemente potrete infilare fino in fondo il chiodo nella parete o nella tavola. Analogamente, pensando costantemente e lungamente, esclusivamente all'*Atman*, diventerete assolutamente privi di paura.

Meditate. Asserite. Riconoscete. Realizzate:

Io sono l'impavido <i>Atman</i> che tutto pervade	OM OM OM
Io non ho paura di nulla	OM OM OM
Il coraggio è la mia dote naturale	OM OM OM
Io vedo l'unico <i>Atman</i> ovunque. Ogni cosa è il mio Sé	OM OM OM
Chi ha paura di chi?	OM OM OM
Per me la dualità non esiste	OM OM OM
Io vedo solo l'essenza non dualistica	OM OM OM
Ora la mia volontà è fortissima	OM OM OM
La mia forza è irresistibile	OM OM OM
Io non ho nemici	OM OM OM
Nemico, tigre, cobra, sono il mio stesso Sé. Non possono farmi alcun male	OM OM OM
Io li amo come amo il mio Sé	OM OM OM

Un *Jivanmukta* o saggio, non odia nessuno, non teme nessuno. Che tutti voi possiate essere ben stabili nel Supremo, Non dualistico, Impavido *Brahman*.