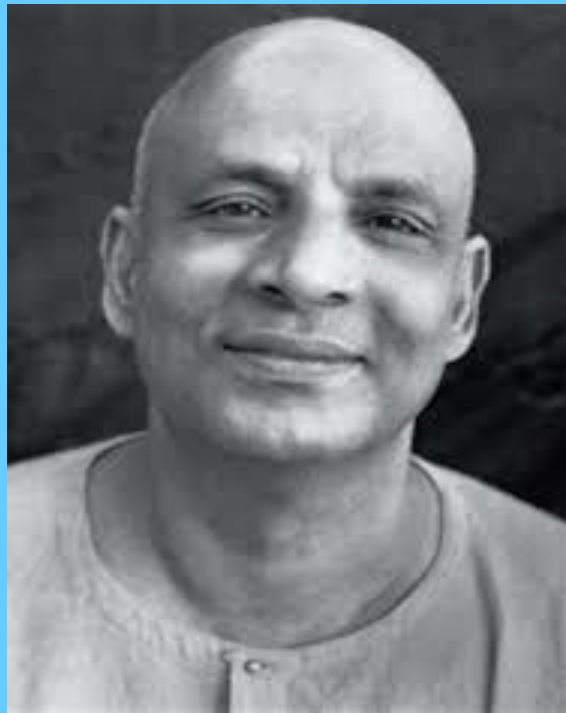


SRI SWAMI SIVANANDA

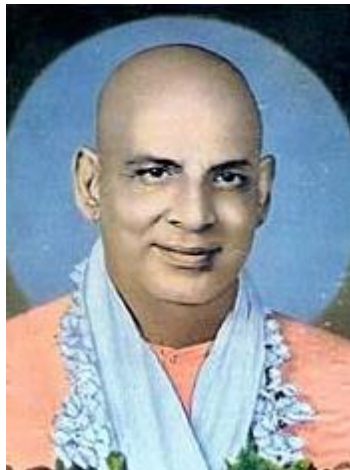
**VINCERE
L'IRA**



©DIVINE LIFE TRUST SOCIETY

SWAMI SIVANANDA

VINCERE L'IRA



Sri Swami Sivananda
Fondatore della
Divine Life Society

SERVI, AMA, PURIFICA
PURIFICA, MEDITA,
REALIZZA

A DIVINE LIFE SOCIETY PUBLICATION

This WWW reprint is for free distribution

© The Divine Life Trust Society

Published By

THE DIVINE LIFE SOCIETY

P.O. SHIVANANDANAGAR—249 192

Distt. Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh,
Himalayas,

Sixth Edition: 1997

(2,000 Copies)

World Wide Web (WWW) Edition: 1999

WWW site: <http://www.rsl.ukans.edu/~pkanagar/divine/>

This WWW reprint is for free distribution

© The Divine Life Trust Society

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

NOTA DELL'EDITORE

Ira e lussuria sono i due aiutanti di Satana e ogni religione li ha considerati i due avversari più potenti con cui un ricercatore sincero della verità deve lottare. Avendo trattato dei due aspetti uniti nella commedia "Passione e rabbia", *Sri Sivanandaji Maharaj* oggi ci offre questo prezioso manuale di metodi pratici per ingaggiare una guerra contro questo terribile nemico dell'uomo.

Coloro che conoscono *Sri Swami Sivanandaji Maharaj*, sanno che è la massima autorità riguardo alla conquista dell'ira: non ha mai perso la calma, neanche in circostanze in cui anche i più grandi l'avrebbero persa! Swami Sivananda sostiene che per riformare e trasformare l'individuo, l'adozione di metodi positivi di educazione dell'anima è più efficace delle forme punitive. E questo lo ha dimostrato innumerevoli volte con la sua attitudine nei confronti dei suoi discepoli nell'*Ashram*.

Con la sua naturale e straordinaria intuizione per la pratica, *Sri Swamiji Maharaj* ci ha dato, in questo meraviglioso libello, dei metodi altamente pratici per il controllo dell'ira, e ci auguriamo che ogni aspirante spirituale lo studi attentamente e pratichi i precetti del Saggio, in modo che, una volta stabile nella perfezione etica, il *Sadhaka* possa subito diventare un *Siddha*.

-THE DIVINE LIFE SOCIETY

MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

*OM tryāmbakam yajāmahe sugandhiṃ puṣṭivardhanam /
urvārukamiva bandhanānmṛtyormukṣīya mā.amṛtāt //*

SIGNIFICATO

Adoriamo Colui che ha tre occhi (il Signore Siva), Che è fragrante e Che nutre bene tutti gli esseri; possa Egli liberarci dalla morte, per amore dell'immortalità, così come il cetriolo (maturo) si stacca dal suo legame (col ramo).

BENEFICI

1. Il *Maha Mrityunjaya Mantra* è un *Mantra* vivificante. In questi giorni, in cui la vita è molto complessa e gli incidenti sono cosa di ogni giorno, questo *Mantra* protegge dai morsi di serpente, dai fulmini, dagli incidenti automobilistici, dagli incidenti causati da fuoco, acqua, aria e ogni tipo di infortunio. Inoltre, ha un grande effetto curativo. Questo *Mantra*, se recitato con sincerità, fede e devozione, può curare malattie che i medici avevano dichiarato incurabili. È un'arma contro le malattie. È un *Mantra* che vince la morte.

2. È anche un *Moksha Mantra*. È il *Mantra* del Signore Siva. Dona lunga vita (*Deergha Ayus*), pace (*Santi*), abbondanza (*Aisvarya*), prosperità (*Pushti*), soddisfazione (*Tushti*) e immortalità (*Moksha*)

3. Il giorno del vostro compleanno, ripetete questo *Mantra* per centomila volte, o almeno cinquantamila, fate *Havan* e offrite da mangiare ai *Sadhu*, ai poveri e agli ammalati. Questo vi conferirà lunga vita, pace e prosperità.

4. Consacrate un *Mala* o più, ogni giorno, a *Sri Swami Sivanandaji*!

HARI OM TAT SAT

INDICE

NOTA DELL'EDITORE	3
MAHA MRITYUNJAYA MANTRA	4
SULL'IRA E COME CONTROLLARLA	6
Gitopadesa	6
L'IRA E LE SUE FORME	8
LA FILOSOFIA DELL'IRA.	9
L'IRA: PIÙ POTENTE DEL DESIDERIO	13
LE CAUSE DELL'IRA.	14
SUGGERIMENTI PER IL CONTROLLO DELL'IRA.	15
CANZONE DELL'IRA.	17
L'ira ha la sua ragion d'essere.	17
Forme di odio.	17
Boomerang.	17
Effetti negativi dell'ira	18
DIALOGO SULL'IRA	19
LA STORA DI UN SADHU CHE AVEVA CONTROLLATO L'IRA. .	20
DODICI EPISTOLE DI SIVANANDA	23
La perfezione nello Yoga.	23
Le dinamiche della forza trainante	23
La vera carità	23
Il processo dello Yoga	24
I fondamenti etici dello Yoga.	24
L'essenza della vita spirituale	24
Tu Sei Quello	25
Aiuti per la realizzazione del Sé.	25
L'apice della devozione	25
Lo Yoga di sintesi	26
Il percorso verso la pace.	26
La fede attira la grazia.	26
GLOSSARIO.....	27

SULL'IRA E COME CONTROLLARLA

Gitopadesa

*atha kena prayukto.ayaṃ pāpaṃ carati pūruṣaḥ |
anicchannapi vārṣṇeya balādiva niyojitaḥ ||*

Arjuna disse: “Ma costretto da cosa un uomo commette peccato, sebbene contro la sua volontà, O *Varshneya*, obbligato come per forza?”

Bhagavad Gita III, 36.

*kāma eṽa krodha eṽa rajoḡasamudbhavaḥ |
mahā-ano mahāpāpmā viddhyenamihā vairiḡam ||*

Il Beato Signore disse: “È il desiderio, è l'ira nata dal *Rajo-Guna*, malefica e che tutto divora; sappi che quello è il tuo nemico in questo mondo.”

Bhagavad Gita III, 37.

In questo mondo, la causa del peccato o dell'azione sbagliata è il desiderio. L'ira è solo una modificazione, una forma dell'ira. L'ira è il desiderio stesso. Quando un desiderio non è soddisfatto, la persona si arrabbia con coloro che ne ostacolano la realizzazione. Il desiderio origina dalla qualità *Rajas*. Quando nasce il desiderio, esso genera *Rajas* e spinge l'uomo ad agire al fine di entrare in possesso dell'oggetto del desiderio. Sappiate pertanto che il desiderio è per l'uomo il peggior nemico al mondo.

*trividhaṃ narakasyodaṃ dvāraṃ nāśanamātmanaḥ |
kāmaḥ krodhastathā lobhastasmādetattrayaṃ tyajet ||*

“Triplice è la porta di questo inferno, distruttore del Sé: lussuria, ira e cupidigia, pertanto queste tre cose andrebbero abbandonate.”

Bhagavad Gita XVI, 21.

Lussuria, ira e cupidigia, questi tre briganti di strada causano la caduta dell'uomo nell'oscuro abisso dell'inferno, dell'infelicità e del dolore. Sono le tre cause principali dell'infelicità. Esse costituiscono la via d'accesso al peggiore degli inferni. Sono nemiche di pace, devozione e conoscenza.

*krodhādbhavati saṃmohaḥ saṃmohāt smṛtīvibhramaḥ |
smṛtibhramśād buddhināśo buddhināśāt praṇaśyati ||*

“Dall'ira nasce l'illusione, dall'illusione la perdita di memoria; dalla perdita di memoria la distruzione della discriminazione; a causa della perdita di discriminazione, egli perisce.”

Bhagavad Gita II, 63.

*śaknotīhaiva yaḥ soḍhuṃ prākśarīravimokṣaṇāt |
kāmakrodhodbhavaṃ vegaṃ sa yuktaḥ sa sukhī naraḥ ||*

“Colui che in grado di resistere alla forza del desiderio e dell’ira anche prima di lasciare il proprio corpo, egli è uno Yogi, un uomo beato.”

Bhagavad Gita V, 23.

*kāmakrodhaviyuktānāṃ yatīnāṃ yatacetasām |
abhito brahmanirvāṇaṃ vartate viditātmanām ||*

“Coloro che sono liberi da desiderio e ira, che hanno controllato la loro mente e realizzato il divino in sé stessi, per tali uomini austeri la beatitudine di Dio è a portata di mano.”

Bhagavad Gita V, 26.

L'IRA E LE SUE FORME

L'ira è una *Vritti* negativa, una sorta di vortice nel lago della mente, e nasce dall'ignoranza.

È un'emozione forte, eccitata da un'offesa reale o immaginaria, e implica il desiderio di rivalsa.

L'ira è la passione o emozione naturale di dispiacere ed antagonismo suscitata da un'offesa o da un insulto, reale o immaginato, ed è diretta verso la sua causa. L'ira nasce da un'idea di male che è stato inflitto o minacciato.

Spesso l'ira è accompagnata dal desiderio di vendicarsi, o di ottenere soddisfazione dalla parte che ha offeso.

Inizia nella follia e finisce col pentimento.

Il fuoco che accendi per il tuo nemico brucia te stesso.

Quando senti che l'ira ti invade, pensa alle conseguenze. Subito si calmerà.

Tu pensi agli oggetti dei sensi e l'attaccamento a questi oggetti si sviluppa. Dall'attaccamento nasce il desiderio. Dal desiderio si fa avanti l'ira. Dall'ira deriva l'illusione; dall'illusione la confusione della memoria; dalla confusione della memoria la distruzione della ragione; a causa della distruzione della ragione, alla fine si muore.

Raga, l'attaccamento, è da sempre un buon amico dell'ira.

Controlla l'ira tramite la pazienza, la ricerca, l'amore controllato e la meditazione. Questo è coraggioso e divino. Ciò è saggio e glorioso.

Arrabbiarsi per delle sciocchezze è meschino, infantile e brutale.

Un uomo arrabbiato, quando torna in sé, si arrabbia con sé stesso.

L'ira è personale e, di solito, egoistica; è suscitata da torti subiti, reali o supposti. L'indignazione è un dispiacere non personale, né egoistico davanti ad un atto indegno. La pura indignazione non è seguita da rammarico e non necessita di pentimento. È anche più autocontrollata rispetto all'ira. Solitamente, l'ira è un peccato. L'indignazione è spesso un dovere. Si parla di 'giusta' indignazione.

Raga conduce l'individuo al di là dei limiti della prudenza e della discrezione. La furia è più forte, e travolge l'individuo in una violenza incontrollabile.

La collera è un dispiacere profondo e vendicativo. In una persona pura, esprime semplicemente il culmine della legittima indignazione senza astio.

Ira è un termine più forte di risentimento, ma non così forte come l'indignazione, che è risvegliata da ciò che c'è di atroce nel carattere o nel comportamento, non come la collera, la furia o il furore, in cui l'ira è portata in un punto ancora più alto nell'ordine di queste parole. L'ira è un sentimento improvviso di dispiacere, il risentimento è un'ira continuata, la collera è un sentimento di ira ancora più elevato.

LA FILOSOFIA DELL'IRA

Bisogna ammettere, d'altra parte, che chiunque, senza alcuna eccezione, è vittima di questa orribile malattia. Senza dubbio il controllo dell'ira porterà, nella sua pratica, pace suprema e gioia incommensurabile. In base a ciò, vorrei ora descrivere in dettaglio ciò che è l'ira, le sue varie forme, come agisce sul sistema nervoso, il suo esatto rapporto con la passione e, infine, i vari metodi pratici che possono essere tranquillamente impiegati per sradicarla efficacemente, radici e rami e tutto. L'unico fervente appello che rivolgo a tutti voi, è che vi applichiate col cuore e con l'anima a sradicare questa terribile malattia, seguendo queste preziose pratiche.

L'ira è una *Vritti*, o modificazione, che sorge nel lago della mente quando predominano i *Guna Rajas* e *Tamas*. È una *Rajo-Guna Vritti*. Alcuni la considerano una *Tamo-Guna-Vritti*. È un'ondata di sentimenti sgradevoli che nasce nell'*Antahkarana*, quando qualcuno è scontento di qualcun altro. In altre parole, è una modificazione del desiderio o della passione. Così come il latte si trasforma in yogurt, così il desiderio si trasforma in ira. È il più formidabile nemico di pace, conoscenza e devozione. È la via più diretta verso l'inferno.

L'ira è una manifestazione di *Sakti* o *Devi*. Nel "Chandipath" o "Durga Sapta-Sati" troverete: "*Ya Devi sarvabhuteshu krodharupena samsthita, namastasyai namastasyai narnastasyai namo namah*". "Mi inchino ripetutamente alla *Devi* che risiede in tutti gli esseri sotto la forma di ira."

Arjuna chiese a *Sri Krishna*: "Ma costretto da cosa un uomo commette peccato, sebbene contro la sua volontà, O *Varshneya*, obbligato come per forza?" Il beato Signore rispose: "*Kama esha krodha esha rojoguna-samudbhavah, Mahasano mahapapma vidhyena-miha vairinam. Dhumenavriyate vahniryathaadarso malena cha, Yathodbenavrito garbhah tatha tenedamavritam*". "È il desiderio, è la collera che nasce dalla passione. Sappi che questo è il tuo nemico, un mostro di avidità e di peccato. Così come una fiamma è avvolta dal fumo, uno specchio dalla polvere e un bambino non ancora nato dal grembo materno, così esso è avvolto da quello." Bhagavad Gita III, 37-38. E *Sri Krishna* dice ancora: "*Trividham narakasyedam dwaram nasanamatmanah kamahkrodhastatha lobhastasma-detattrayam tyajet*" Tre sono le porte di questo inferno che conducono alla rovina dell'anima: lussuria, ira e avidità. Pertanto, che l'uomo rinunci a queste tre." Bhagavad Gita XVI, 21

L'ira risiede nel *Linga Sarira*, il corpo astrale, ma filtra nel corpo fisico proprio come l'acqua filtra attraverso i pori sulla superficie esterna di un vaso di terracotta. Così come il calore scioglie il piombo, così come il calore e il borace sciogliono l'oro, così anche *Kama* e *Krodha*, i fattori che surriscaldano la mente, sciogliono la mente stessa.

L'ira genera otto tipi di vizi. Tutte le cattive qualità e le cattive azioni derivano dall'ira. Se riuscite a sradicare l'ira, tutte le cattive qualità moriranno da sole. Gli otto vizi sono: ingiustizia, avventatezza, persecuzione, invidia, impossessarsi delle cose altrui, uccidere, parole aspre e crudeltà.

Quando i desideri di una persona non si realizzano e quando qualcuno si oppone a questa realizzazione, la persona si arrabbia. Il desiderio si trasforma in ira. Quando una persona è sotto il dominio dell'ira, può commettere ogni genere di atti peccaminosi. Perde la memoria, la sua comprensione si obnubila e il suo intelletto diventa perverso.

"*Krodhat bhavati sammohah sammohat smriti-vibhramah: Smritibhramasat buddhinaso buddhinasat pranasyati.*"

"Dall'ira viene l'illusione; dall'illusione la perdita di memoria; dalla perdita di memoria la distruzione della discriminazione; a causa della distruzione della discriminazione egli perisce." Bhagavad Gita II, 63

L'ira è il più grande nemico. L'appagamento è il giardino di *Nandana*, il fiore celeste di Indra, e la pace è *Kamadhenu*. Pertanto, cominciate a perdonare. L'*Atman* è differente dal corpo, dagli *Indriya*, dal *Prana* e dall'intelletto. Splende di luce propria, è immutabile, puro e privo di forma.

Un uomo in preda all'ira commette un omicidio. Lui stesso non sa con esattezza cosa sta facendo. Diventa emotivo ed impulsivo. Un uomo in preda all'ira dirà qualsiasi cosa. Farà qualsiasi

cosa che gli venga in mente. Una parola sbagliata darà luogo a una lite e a una coltellata. È completamente intossicato. Perde momentaneamente la sua coscienza normale. Cade in preda all'ira.

Irritazione, faccia torva, risentimento, indignazione, rabbia, furia, collera, sono tutte varietà dell'ira, con vari livelli di intensità. Se un uomo vuole correggere un altro uomo e manifesta una leggera ira priva di egoismo, come una forza per frenarlo e migliorarlo, è quello che definiamo 'giusta indignazione' o 'ira spirituale'. Supponete che un uomo molesti una donna e cerchi di oltraggiare la sua modestia e un osservatore si arrabbi col criminale, quella è 'giusta indignazione', rabbia nobile'. Questo non è male. Solo quando l'ira è il risultato di avidità, di motivazioni egoistiche, è male. A volte un insegnante religioso deve mostrare esternamente un po' d'ira per correggere i suoi discepoli. Questo non è male. Deve farlo. Ma dovrebbe rimanere calmo dentro e ardente e impetuoso fuori. Non dovrebbe consentire all'ira di mettere profonde radici nel suo *Antahkarana* per molto tempo. Dovrebbe passarli un attimo dopo, così come l'onda ritorna al mare.

Se una persona si irrita molto spesso per cose da nulla, questo è un chiaro segno di debolezza mentale. Quando una persona vi maltratta, o quando qualcuno vi strappa i vestiti, se rimanete calmi, questo è un chiaro segno di forza interiore. L'autocontrollo è un segno di grande forza mentale. Un uomo che si irrita facilmente è sempre ingiusto. È sempre dominato da impulsi ed emozioni.

L'ira acquista forza con la ripetizione. La persona che riesce a controllarla subito, acquisisce un'immensa forza di volontà. Quando l'ira è controllata, essa si trasmuta in un'energia spirituale che può muovere i tre mondi. Così come il calore o la luce possono essere trasformati in elettricità, così l'ira può essere trasformata in *Ojas*. L'energia prende una forma diversa. Chi si arrabbia spreca un'enorme quantità di energia. L'intero sistema nervoso viene scosso da un'esplosione di rabbia. Gli occhi diventano rossi, il corpo freme, le gambe e le mani tremano. Nessuno può controllare un uomo in preda all'ira. In quel momento è in possesso di una forza enorme e, per reazione, dopo un po' collassa.

Ci sono esempi di donne i cui bambini sono morti per essere stati allattati durante un attacco di rabbia. Quando una persona è arrabbiata, nel suo sangue si riversano molti veleni. Dal corpo astrale sprizzano delle frecce cupe e infuocate. Gli occhi dei chiaroveggenti le possono vedere Benissimo. Alla luce della moderna psicologia, tutte le malattie hanno la loro origine nell'ira. Reumatismi, mal di cuore, malattie nervose, tutte sono dovute all'ira. Ci vogliono alcuni mesi perché nel sistema nervoso si ristabilisca il normale equilibrio.

La passione è la radice e l'ira è lo stelo. Dovrete prima distruggere la radice, la passione. Poi lo stelo, l'ira, morirà da solo. Un uomo passionale è più irascibile. Un *Brahmachari* che ha preservato il suo *Virya*, mantiene sempre una mente equilibrata. Il suo cervello è sempre tranquillo.

La causa prima dell'ira sono l'ignoranza e l'egoismo. Attraverso *Vichara*, la giusta ricerca, l'egoismo sarà annullato. Solo allora sarà possibile controllare la propria ira completamente. Attraverso lo sviluppo delle virtù opposte, come *Kshama*, amore, *Shanti*, *Karuna*, amichevolezza ecc., sarà possibile controllare l'ira in misura enorme. La forza può essere riprodotta. Solo l'*Atmajnana* può bruciare tutti i *Samskara* dell'ira e sradicarla una volta per sempre.

Se un aspirante è riuscito a controllare l'ira, metà della sua *Sadhana* è fatta. Controllo dell'ira vuol dire anche controllo della lussuria. In realtà, il controllo dell'ira è il controllo della mente. Chi è riuscito a controllare l'ira non può fare del male, non può commettere azioni malvage. È sempre giusto. È molto difficile dire quando una persona sarà assalita da un attacco di furia. All'improvviso gli prende un attacco di rabbia per una sciocchezza. Quando l'ira assume una forma grave, diventa difficile da controllare. Pertanto, bisognerebbe cercare di controllarla quando è ancora delle dimensioni di una piccola increspatura della mente subconscia, *Chitta*. La mente andrebbe sempre osservata molto, molto attentamente. Ogni volta che osserviamo il minimo sintomo di una leggera irritabilità, questo sintomo andrebbe estirpato nello stesso istante in cui appare. A quel punto è ancora molto facile controllare l'ira. Siate accorti e vigili e osservate l'increspatura, solo allora sarete dei veri saggi.

Ogni volta che vedete un po' di irritabilità, smettete ogni conversazione e osservate *Mouna*, il voto del silenzio. La pratica quotidiana di *Mouna* per un'ora o due è di grande aiuto nel controllo

dell'ira. Cercate sempre di usare parole dolci e serene. Le parole devono essere soffici e gli argomenti duri; in caso contrario esse condurranno alla discordia e alla disarmonia. In ogni lingua risiede una spada affilata.

Se trovate difficile controllare l'ira, allontanatevi immediatamente e andate a fare una passeggiata energica. Bevete subito un po' di acqua fredda. Rinfrescherà sia il corpo che la mente. Recitate 'OM' ad alta voce, come un leone, per dieci minuti, e poi recitate 'OM SHANTI' mentalmente o verbalmente per cinque minuti.

Pensate all'immagine del vostro *Ishtam*. Pregate. Ripetete il vostro *Ishta Mantra* per dieci minuti. Gradualmente l'ira svanirà.

Cercate di scoprire la causa reale della vostra ira e cercate di sradicarla. Se qualcuno vi maltratta e vi insulta, immediatamente v'infuriate. Vi va il sangue alla testa. Perché vi sentite offesi se vi chiama 'cane' o 'asino'? Vi sono cresciute quattro zampe e la coda come a un cane? Perché vi agitate per queste bazzecole? Ponetevi la domanda: cos'è questo insulto? Non è una semplice vibrazione dell'etere? Io sono corpo o *Atman*? Nessuno può scalfire l'*Atman*. L'*Atman* di chi insulta e quello di chi viene insultato sono un'unica cosa. Ci guadagno davvero qualcosa vendicandomi? Spreco le mie energie. Ferisco i sentimenti di un'altra persona. Disturbo ed inquinò il mondo del pensiero. Inviando una corrente di odio faccio dei danni reali al mondo. Questo mondo è irreale. Ci vivrò solo per un breve periodo. Fammi sopportare questo insulto. Fammelo scusare. Svilupperò forza mentale interiore e forza di resistenza. In questo modo potete sradicare i sentimenti d'ira in maniera efficace. Arriverà un giorno in cui non sarete minimamente irritati da parole aspre, maltrattamenti ed insulti di questo genere. Se qualcuno vi dirà che qualcun altro ha avuto parole sgradevoli nei vostri confronti, non presterete alcuna attenzione alla cosa. Vi limiterete a riderci sopra. Una persona irritabile è una persona molto debole e non ha alcuna forza mentale.

Dovete cercare di rimanere calmi anche nelle situazioni di massima provocazione. Se avete fame e soffrite di qualche malattia, in genere diventate più irritabili. Se un *Sannyasin* che vive in una grotta vi dice di aver conseguito il controllo dell'ira, non riuscite a crederci. Per il momento quelle onde sono state sopresse. Non ci sono opportunità perché si possa irritare. Se accadono delle cose, se viene maltrattato, di nuovo manifesterà la sua ira. Il mondo è la scuola migliore per il controllo dell'ira.

Un aspirante spirituale dovrebbe indirizzare tutta la sua attenzione alla conquista di questo potente nemico. Cibo *Sattvico*, *Japa*, meditazione regolare, preghiera, *Satsanga*, servizio disinteressato, *Vichara*, *Kirtan*, la pratica del *Pranayama* e del *Brahmacharya*, sono tutti fattori tra i più potenti ed efficaci nello sradicare questa terribile malattia. Per sradicarla, si dovrebbe usare un metodo combinato. Fumare, mangiare carne e bere liquori sono cose che rendono l'uomo molto irritabile. Quindi, queste abitudini andrebbero totalmente abbandonate. Siate attenti nella scelta delle vostre compagnie. Rinunciate alla compagnia di persone malvage. Parlate poco. Non vi mischiate troppo agli altri. Tuffatevi nella *Sadhana* spirituale. Sviluppate *Kshama* (perdono), *Visva Prema* (amore cosmico), *Karuna* (misericordia) e *Nirabhimanata* (assenza di egoismo).

Ogni mattina meditate per dieci minuti sulla virtù della pazienza. Riflettete e ripetete mentalmente la formula 'OM PAZIENZA' per sette volte. Ricordate i santi e le loro vite. Dite a voi stessi: "Adesso sono paziente. Da oggi in poi non mi irriterò più. Manifesterò la virtù della pazienza nella mia vita quotidiana. Continuo a migliorare." Sforzatevi di sentire che possedete una scorta di pazienza. Pensate ai vantaggi del possedere questa virtù e agli svantaggi dell'irritabilità. Molte volte potete fallire, ma gradualmente svilupperete la pazienza e ne diventerete l'incarnazione.

"Colui che è capace di resistere alla forza del desiderio e dell'ira, anche prima di abbandonare il corpo – egli è uno Yogin, un uomo benedetto." Bhagavad Gita, V, 23.

"Coloro che sono liberi da desideri ed ira e che hanno sottomesso la loro mente e realizzato se stessi – è con questi uomini austeri che si trova la beatitudine di Dio." Bhagavad Gita, V, 26

Non vi identificate con le *Vritti* della rabbia. Quando un'onda di rabbia sale nel lago della mente, siate testimoni della *Vritti* stessa. Siate indifferenti. Dite a voi stessi: "Sono solo un testimone di questa modificazione. Io sono distinto da questa *Vritti*. Non ho nulla a che fare con quest'onda."

Allora la *Vritti* morirà per suo conto. Non vi disturberà più. L'identificazione con le *Vritti* è la causa delle sofferenze umane. Identificatevi con il Sé. Ergetevi come un leone, come uno spettatore del serraglio umano.

Vivete nello spirito dei due *Sloka* citati in precedenza. Sradicate l'ira. Manifestate la forza spirituale interiore. Realizzate il *Satchidananda Atman*. Gloria a coloro che hanno sradicato la loro ira e hanno conseguito la conoscenza del Sé!

L'IRA: PIÙ POTENTE DEL DESIDERIO

Normalmente l'ira viene considerata un corollario o una controparte del desiderio, dacché di solito essa appare quando il desiderio viene frustrato. Psicologicamente, i due sono collegati. Eppure, dal punto di vista del *Sadhaka* spirituale, il cui scopo principale è la purificazione della mente, l'ira è un nemico ancora più potente del desiderio. Vale la pena di analizzare la causa della sconfitta che fin troppo spesso il *Sadhaka* subisce nella sua guerra all'ira.

Innanzitutto, va ricordato che il *Sadhaka* deve sostenere questa guerra tutta da solo, senza alcun aiuto. Nei suoi incontri con *Kama*, ha la collaborazione della Società. L'opinione pubblica sopporta il peso della guerra. Rivelando il suo *Kama* nella sua forma più sgradevole, perderebbe la stima di coloro alla cui buona opinione tiene molto. Le calunnie dei suoi detrattori ledono la sua vanità. Sentire la riprovazione dei suoi amici è doloroso. Trova spiacevole persino che pensino male di lui quelli che gli sono indifferenti. Tutti questi pensieri certamente lo aiutano a condurre la sua guerra mentale con *Kama*. Quando egli cerca di vincere l'ira, la sua condizione è ben differente. Il pubblico non considera l'esibizione della collera come un atto di delinquenza morale. Spesso si usa la provocazione come scusa e giustificazione per dei repressibili scoppi d'ira, e viene accettata come attenuante dal pubblico indulgente. La società sembra rimanere a braccia conserte quando una persona irascibile si irrita o si infuria. Sembrerebbe che la 'società' vada addirittura nel campo del nemico a stimolare la rabbia per poter colpire sempre più forte e sottomettere in maniera completa la vittima solitaria. Non è infrequente vedere gruppi di persone che irritano un uomo già arrabbiato, per il semplice gusto di vederlo infuriato. Per natura, gli uomini sono così insensibili che si divertono a vedere le buffonate di un pazzo, e la differenza tra un uomo arrabbiato e un pazzo è solo una questione di gradazione. Il risultato è che il *Sadhaka* spirituale, se attaccato dal suo arcinemico l'ira, fin troppo spesso viene sconfitto.

Secondo, ci sono certi sentimenti che mettono gli abiti della virtù e sviano l'inconsapevole pellegrino spirituale. Uno di questi si chiama amor proprio. Dimenticando la verità fondamentale che l'aspirante spirituale dovrebbe essere ugualmente indifferente sia alla lode che alla critica, questi prende posizione sull'amor proprio - un punto d'appoggio dopotutto scivoloso e inaffidabile - e, nella sua grande ansia di proteggerlo, non si accorge del furtivo avvicinarsi del suo nemico, l'ira, fino a quando non è troppo tardi. 'Amor di patria', 'Dovere verso moglie e figli', 'Sollecitudine per i bisognosi e i poveri', sono tutte erroneamente considerate giustificazioni per arrabbiarsi. Qualsiasi valore possano avere questi sentimenti dal punto di vista della comunità o della nazione, non dovrebbero offuscare la comprensione del *Sadhaka* spirituale, il cui unico obiettivo è la conquista della propria mente.

L'ira, come la febbre, è un sintomo che indica che ci sono dei problemi nel meccanismo interiore. Il macchinario mentale si surriscalda per mancanza della adeguata lubrificazione. Il più efficace di tutti i lubrificanti è l'Introspezione o Riflessione. Anche l'uomo più arrabbiato riconosce la propria follia, una volta che la rabbia si è esaurita. È allora che egli comincia a riflettere su quello che ha fatto. Se avesse fatto questa riflessione prima di arrabbiarsi, non si sarebbe arrabbiato affatto. Ma questo sarebbe stato possibile solo se avesse reso la riflessione o introspezione un'abitudine. È importante adottare questa abitudine per tempo, se vogliamo evitare il male.

LE CAUSE DELL'IRA

L'ira rende tutti propri schiavi e vittime. Rompe persino le amicizie molto intime. Induce anche le mogli a litigare con i propri mariti, persino in sede giudiziaria. Eccita tutti. Domina più o meno il mondo intero e persino i *Devata*.

L'ira distrugge la ragione e fa fare cose inimmaginabili. Sotto l'influenza dell'ira l'uomo maltratta, insulta e arriva persino ad uccidere il padre, un fratello, la moglie il *Guru* o il re e, in seguito, si pente.

L'ira influenzò persino Hanuman¹, il possente *Brahmachari*, e lo indusse a dar fuoco a Lanka. Perse la ragione e poi ripeté "Ahimè! Ho bruciato l'intera Lanka sotto l'influenza dell'ira. Questo fuoco avrebbe potuto bruciare anche Madre Sita. E ora che farò? Come posso ritornare senza Janaka *Devi*? Sono diventato una vittima dell'ira. Quanto è potente l'ira? Io sono un potente *Brahmachari*. Ho distrutto la passione alla sua radice e ai suoi rami, eppure non sono riuscito a controllare l'ira. Quanto è potente! È più potente della passione."

Un eccesso di perdita di seme è la causa principale dell'irritabilità e dell'ira. La passione è la radice e l'ira lo stelo. Dovrete prima distruggere la radice (la passione), poi lo stelo (l'ira) morirà per proprio conto. Un uomo passionale è più rabbioso. Un uomo che ha sprecato la sua energia seminale si irrita facilmente anche per le sciocchezze. Un *Brahmachari* che ha preservato il suo *Virya*, ha sempre una mente equilibrata. Ha un cervello sempre tranquillo.

Sradicate l'ira. Manifestate la forza spirituale interiore. Realizzate il *Satchidananda Atman*. Gloria a coloro che hanno sradicato la loro ira e hanno conseguito la conoscenza del Sé!

¹ Il dio scimmia, capo del potente esercito delle scimmie, esempio di assoluta fedeltà Rama, l'eroe del poema epico 'Ramayana'. Con questi collabora a liberare Sita, la moglie dell'eroe, che era stata rapita dal demone Ravana, e tenuta prigioniera nel suo palazzo, a Lanka.

SUGGERIMENTI PER IL CONTROLLO DELL'IRA

1. Siate vigili. Pregate. Fate più *Japa*. Praticate *Vichara*. Osservate la vostra mente. State in silenzio. Osservate *Mouna* ogni giorno per un'ora. Dimenticate e perdonate. Sopportate gli insulti e le aggressioni. Osservate il *Brahmacharya*.
2. Cercate di vedere Dio in ogni cosa. Sottomettetevi alla volontà di Dio. Allora non potrete più arrabbiarvi.
3. Al mattino meditate sulla virtù della pazienza. Manifestatela durante il giorno. Fate il voto 'Praticherò la sopportazione e *Kshama* (perdono) durante il giorno'.
4. Parlate con dolcezza. Parlate poco.
5. Non state tanto in mezzo alla gente. Cercate una compagnia congeniale. Fate il *Satsanga*. Leggete libri spirituali.
6. Ricordate le vite di santi come Ekanath, il *Brahmino* di Avanti dell'undicesimo *Skandha* dello *Srimad Bhagavatham*. Ne trarrete ispirazione. Svilupperete amore e *Kshama*.
7. Rinunciate ai liquori, alla carne e al tabacco.
8. Ricordate gli *Sloka* della Bhagavad Gita che descrivono l'ira come un mostro e come ingresso dell'inferno. (B.G. III, 37 e XVI, 21).
9. Se trovate troppo difficile controllare l'ira, lasciate immediatamente il posto in cui siete. Fate una lunga passeggiata. Bevette dell'acqua fredda. Ripetete 'Om Santi' dieci volte. Fate *Japa* del vostro *Ishta Mantra* o contate da 1 a 30. L'ira diminuirà.
10. Osservate da testimone la *Vritti* dell'ira. Mostratele indifferenza. Non identificatevi con essa. Identificatevi con l'*Atman*. Riempite la mente di idee di amore, gioia ecc.
11. Sviluppate la pazienza il più possibile. La gente si arrabbia quando diventa impaziente. Fate che la mente si soffermi sempre sull'opposto dell'ira, la virtù della pazienza. Questa è il metodo *Pratipaksha Bhavana* usato dai Raja Yogin
12. Non date sfogo all'ira. Prima controllate il corpo. Abbiate il controllo fisico. Praticate con regolarità la *Japa*, la meditazione e il *Kirtan*. Tutto questo vi conferirà una grande forza spirituale interiore.
13. Il cibo ha un rapporto molto stretto con l'irritabilità. Mangiate latte, frutta, *Moong-ki-dal*, yogurt, spinaci, orzo, arachidi, latticello. Non mangiate carote, cipolla, aglio, cavolfiore, *Massoor-ki-dal* e 'drumstick'².
14. Osservate *Mouna* per due ore al giorno. Occasionalmente osservate *Mouna* per un giorno intero. Questo vi aiuterà a controllare l'impulso di parlare. Quando una persona si eccita, dice qualsiasi cosa. Non ha controllo sull'organo della parola.

² I primi sono due tipi di lenticchie, il cui uso è molto comune in India. I drumstick (mazze di tamburo) sono i baccelli commestibili dell'albero 'Moringa oleifera' e sono diffusi soprattutto nella cucina del Sud.

15. Il *Prana* si avvolge intorno alla mente come un rampicante. Il *Pranayama* conduce al controllo della mente. Il *Pranayama* arresta l'impulso della parola. Vi fornirà energia sufficiente per tenere l'ira sotto controllo.
16. Non discutete troppo. Non rispondete per le rime. Parlate sempre con dolcezza. Non usate parole offensive. Diventate un uomo dalle parole misurate. Se qualcuno vi attacca o vi insulta, rimanete tranquilli. Identificatevi con l'*Atman*. L'*Atman* è lo stesso in tutti. Non può essere ferito, né insultato.
17. Un Vedantino nega il corpo e la mente in quanto involucri illusori. Egli pratica la *Vichara*, si chiede 'Chi sono io' e pratica il '*Neti neti*', 'Non questo, né questo'. 'Io non sono corpo'. 'Io non sono mente'. '*Chidanandarupah Sivoham*³'. 'Io sono *Siva* o *Atman* beato.' Si identifica col *Brahman* o *Atman*, l'Eterno. Per lui il mondo è irreal. Egli recita OM, canta OM, fa la *Japa* di Om, medita sull'OM e da tutto ciò gli deriva potenza dell'anima e forza spirituale.
18. Se sentite in voi *Mithya Drishti*, *Dosha Drishti*⁴, se osservate bene i difetti dell'ira e i benefici della pazienza, non vi arrabbierete mai.
19. Il metodo combinato è più efficace. Se un metodo fallisce, ricorrete al metodo combinato. Fate *Japa*, *Pranayama*. A volte fate *Vichara*.

³ "Io sono Siva. La forma perfetta di Conoscenza e Beatitudine"

⁴ 'Visione erronea' e 'Visione distorta'

CANZONE DELL'IRA

L'ira è molto potente; può distruggere tutte le *Tapas*.
Sottomise Durvasa. Vinse Yajnavalkya.
È nemica della pace. È nemica della conoscenza.
Nasce da *Rajo-Guna*; l'irritabilità è un'altra forma.
Divora tutto. È potentissima.
È la porta che conduce all'inferno. Distrugge la Perla *Atmica*.
Quando il desiderio non è gratificato, si manifesta nel lago della mente.
Rende il *Jiva* insensato, gli fa compiere ogni genere di *Adharma*.
Lo rende più furioso. Lo rende suo schiavo.
Lo rende perfettamente cieco. Gli fa perdere il ben dell'intelletto.

L'ira ha la sua ragione d'essere

Se non ci fosse il desiderio
Non ci sarebbe alcuna attività;
Il mondo intero si fermerebbe.
Ma dovrete convertire tutti i desideri
In un unico grande desiderio: *Mumukshutva*.
L'ira ha la sua utilità.
La madre punisce il bambino per correggerlo.
Un re punisce il criminale per correggerlo. L'ira dà protezione.
Convertite *Moha* in attaccamento a Dio.
Convertite l'avidità del denaro in generosità e carità.
Sarete elevati.

Forme di odio

La gelosia è odio
L'ira è odio
Ghrina è odio
Irshya è odio
Asuya è odio
Amarsha è odio
Eliminate l'odio attraverso l'amore,
La preghiera, la *Japa*, il servizio e la meditazione.

Boomerang

L'ira agisce come un boomerang
Perché ferisce l'uomo
Che si arrabbia.
Ritorna all'uomo arrabbiato
E gli fa male.
Perciò, controllate l'ira
Attraverso *Kshama*, amore, ricerca e servizio.

Effetti negativi dell'ira

L'ira nasce dall'ignoranza.
L'ira è una modificazione del desiderio.
L'ira nasce dall'avarizia, dall'egoismo.
L'ira inizia quando ci si sente insultati, maltrattati, criticati,
Quando vengono evidenziati i nostri difetti.
L'ira sorge quando un desiderio
Non è gratificato.
L'ira si presenta quando qualcuno
Si frappone tra noi
E la gratificazione del nostro desiderio.
L'ira si manifesta con l'amore
Per le proprie opinioni.
Dal desiderio di essere onorati,
Dall'immaginare di essere
Più saggi e più elevati di chiunque.
L'ira ostruisce la ragione.
L'ira obnubila la comprensione
E avvelena il sangue, i nervi e l'intero organismo.
Annullate l'ira attraverso l'amore, il perdono, la ricerca, la devozione, la discriminazione.
Saggezza, preghiera, servizio disinteressato, cibo *Sattvic*,
Altruismo, mancanza di desideri,
Japa, meditazione, *Nitya-Drishti*,
Dosha-Drishti e *Tanmaya-Drishti*⁵.

⁵ Visione eterna, visione distorta, visione compenetrata.

DIALOGO SULL'IRA

Ira: Renderò la gente cieca e sorda. Li opprimerò con la collera e li soffocherò con la furia. Mi impossesserò anche degli uomini saggi. Non ascolteranno quello che riguarda la loro felicità, né rifletteranno su quello che hanno letto nelle scritture.

Istigato da me, Indra uccise Vritra, il figlio di Tvasotra; il Signore Siva tagliò la testa a Brahma; i Kaushika uccisero i figli di Vasishtha. In un momento posso distruggere anche le persone istruite, i famosi, coloro che sono attenti ai loro doveri, e gli uomini che detengono il potere.

In un batter d'occhio, io posso infondere furia, risentimento, collera, indignazione nella mente di tutti. Io sono molto potente. Io disturberò le *Tapas* dell'aspirante e persino degli Yogi, distruggendo la loro serenità.

Il *Jiva:* Ahimè, e adesso chi mi aiuterà?

Kshama: Lo farò io. Estrarrò il dente avvelenato di questo demone, l'Ira.

Visva Prema: Lo farò io. Io sono l'acqua che spegne la sete dell'ira.

Viveka: Lo farò io. Quando io sorgo, l'ira muore.

LA STORIA DI UN *SADHU* CHE AVEVA CONTROLLATO L'IRA

Questo è il *Kutir* del famoso Santananda. Osservate l'insegna colorata che proclama: QUESTA È LA DIMORA DI SANTANANDA CHE HA ACQUISITO LA TOTALE MAESTRIA SULL'IRA. "Andiamo, Andiamo a prendere la *Darshan* di un tale *Mahatma*," disse un uomo pio ad un suo amico.

"Oh, no, non è facile controllare l'ira. Non farti ingannare. Cosa c'è da guadagnare dalla *Darshan* di quest'uomo orgoglioso che pubblicizza la sua mancanza di ira? Se lo desideri, puoi entrare ed avere la *Darshan* della grande anima! Ma, per favore, rimani lì fino a sera; e poi mi dirai se ancora ammiri l'anima divina. Io me ne vado." E se ne andò.

Quando l'anima pia entrò nel *Kutir*, non sapeva che il suo amico si era avviato a raccogliere istigatori dell'Irritazione.

"*Maharaj*," disse l'uomo pio, prostrandosi davanti al *Mahatma*, "che anima grande e divina sei, ad aver conseguito la maestria su questo formidabile nemico dell'uomo, l'Ira. Nessuno nei tre mondi è paragonabile a te."

"Proprio così, amico mio. L'uomo che ha vinto l'ira è più grande di Brahma, Rudra e Indra; perché anche loro furono spesso sopraffatti dall'ira."

"*Maharaj*, mi puoi dire, gentilmente, il modo per controllare l'ira?"

"Certo, con piacere. Ti prego di rimanere e di servirmi. Anche con tale servizio a dei *Mahatma*, puoi sconfiggere l'ira."

E l'uomo pio divenne il discepolo del *Mahatma*.

Entrò un altro giovane e chiese: "*Maharaj*, sei tu il *Mahatma* che ha controllato l'ira?"

"Certo, non hai visto l'insegna di fuori?"

"Sì, sì, per favore, dimmi come sei riuscito ad ottenere ciò."

"Con la mia potente forza di volontà. Non c'è nulla che un uomo dotato di potente forza di volontà non riesca a fare."

"Meraviglioso. Grazie." Il giovane esce dalla casetta.

Quasi istantaneamente entra un altro giovane. "*Maharaj*, hai controllato l'ira?"

"Certo, non hai visto l'insegna di fuori?"

"Sì, sì, ma per favore dimmi come ci sei riuscito."

"Con la meditazione sull'omnipervasivo, Immortale *Shanta Atman* che risiede in tutti gli esseri. Quando un unico Sé pervade tutto, come può uno essere adorato con un altro, come può maltrattare un altro e come può danneggiare o far del male a un altro? Attraverso la meditazione prolungata su questa grande verità io ho superato l'ira che distrugge la pace degli uomini."

"Meraviglioso, grazie." Il giovane esce dalla casetta.

Istantaneamente appare un altro giovanotto.

"*Maharaj*, hai completamente annientato l'ira?"

"Certo, non hai visto l'insegna di fuori?"

"Sì, sì, *Maharaj*. Ma come ci sei riuscito?"

"Vieni, mettiti seduto. Te lo dirò. Vedi, passione e ira sono i due figli gemelli di *Rajo Guna*. Ora, se coltivi in te stesso il *Sattva* con costanza e diligenza, potrai completamente sradicare le qualità *Rajasic*! Io ho mangiato cibo *Sattvic*. Ho sempre avuto pensieri *Sattvic*. Dicevo parole *Sattvic*, piene di amore, di verità, di sollecitudine e di gentilezza. Ho praticato le *Tapas Sattvic*. Ho eseguito carità *Sattvic*. Ho sempre studiato le scritture che aumentavano il *Sattva* nella mia mente. Amico, è una lotta lunga e dura. Ma alla fine ho conseguito l'obiettivo. Ho raggiunto il successo nella mia *Sadhana*. Oggi sono l'incarnazione del *Sattva*. Sono pieno d'amore; l'ira è svanita."

"Meraviglioso, grazie." Il giovanotto lascia la casetta.

Subito entra un altro uomo.

"*Maharaj*, hai controllato l'ira?"

"Certo, non hai visto l'insegna di fuori?"

“Sì, sì, ma voglio sapere come ci sei riuscito.”

“Devo andare fuori per un bisogno. Ma non preoccuparti, il mio dovere nei tuoi confronti, il mio stesso Sé, è più importante. Ti dirò il segreto. Vedi, l’ira ha varie forme. Tu sei pienamente consapevole della forma più grossolana. Il sangue ribolle; gli occhi si iniettano di sangue! C’è un gran calore nel corpo; gli arti e le labbra tremano; si stringono i pugni e l’uomo balbetta e cerca le parole preso da una grande furia.

Le forme più sottili di irritabilità già le conosci. In una forma più moderata, tutti i sintomi che ho appena descritto esistono anche qui. Il dispiacere è ancora più sottile. È orgoglio mischiato all’ira. Con una parola aspra o con un grugnito, ti liberi del fastidio. Queste sono tutte forme di ira. Nelle forme estremamente sottili, l’ira diventa giusta indignazione e pietà. L’uomo che pensa di essere sempre nel giusto dà sfogo a quella che chiama giusta indignazione, al fine di proteggere il *Dharma*. Se non lo fa, in nobile stile, compatisce la persona che lo ha offeso. “Ora ho superato ampiamente tutte queste forme di ira. Persino la giusta indignazione, che è *Sattvic*, e la pietà non mi infastidiscono più. Prima ho controllato le forme di ira più grossolane. L’ira nasceva nella mente e nella mente stessa svaniva. Poi, con la meditazione, ho controllato queste sottili increspature di irritabilità. Coltivando diligentemente un sentimento di unità ho superato la forma d’ira del dispiacere. Ho coltivato l’indifferenza verso le persone cattive e ho così superato gli scoppi di giusta indignazione e di commiserazione. Adesso splendo come Santananda, irradiando pace e felicità su tutti.”

“Grazie, *Maharaj*, meraviglioso.” Il giovanotto esce, incrociando sulla soglia il successivo visitatore. Santanandaji si alzò dal suo posto e provò ancora una volta a lasciare la sala, quando l’uomo successivo gli si accostò. “*Maharaj*, solo un minuto. Hai controllato l’ira?”

Con una voce leggermente più alta, Santanandaji disse: “Sì, perché mi fai questa domanda? Non hai visto l’insegna di fuori?”

“Sì, *Maharaj*. Ma volevo sapere come ci sei riuscito.”

“Te lo dirò. Bevi un bicchiere di acqua fredda, quando senti che ti stai irritando. O conta da uno a venti. O lascia immediatamente il posto in cui sei.”

E Santanandaji cercò di uscire dalla sala insieme al giovanotto, quando un altro entrò di corsa.

“*Maharaj*, hai controllato l’ira, e come?”

Visibilmente colpito da questa seccatura. “Solo per evitare questa costante ripetizione della verità l’ho annunciata sull’insegna di fuori. Ho anche spiegato i vari metodi a diverse persone.”

“Ma io lo voglio sentire dalle tue sante labbra.”

“Va bene. Osserva *Mouna*: sarai capace di controllare l’ira.”

“Grazie, *Maharaj*.”

“Guarda un po’,” disse Santanandaji rivolto all’uomo pio che era venuto per primo e che aveva assistito all’intera storia “Guarda che nessuno entri nel *Kutir* per un po’, finché non avrò fatto i miei bisogni, avrò fatto un bagno, avrò mangiato e mi sarò riposato.”

“*Maharaj*, se comincio ad impedirglielo, si metteranno a discutere con me e io mi arrabbierò. Io non voglio che ciò accada. Voglio essere un tuo discepolo sincero”

Subito un altro giovanotto si affrettò ad entrare, “*Maharaj*, tu hai completamente sradicato l’ira: e come?”

Santanandaji, rivolgendosi al primo discepolo, “Per favore, chiedigli di andare via. Devo fare i miei bisogni urgentemente.”

“Ma non dividerai i tuoi segreti con me, *Maharaj*?” implorò l’ultimo arrivato.

“Non lo porterò fuori. Perché dovrei arrabbiarmi?” disse il primo discepolo.

“Vi cacerò tutti e due a calci da casa mia,” ruggì Santananda. “Giovanotto buono a nulla, che mi hai infastidito l’intera giornata, senza darmi un minuto di tregua. Cosa credi che io sia? Un grammofono o una radio? Ti ho detto molte volte che ho superato l’ira. E questa gente continua a venire a disturbarmi. Andatevene tutti e non tornate mai più. Se restate ancora un minuto, vi ucciderò. Prendi questo e vattene, se non credi che abbia la forza per occuparmi di voi.” Schiaffeggia i due giovani, li spinge fuori e chiude la porta a chiave.

Di fuori, l'amico dell'uomo pio stava aspettando. "Hai avuto la *Darshan* del grande *Mahatma* che ha controllato l'ira? Sei soddisfatto?" disse all'uomo pio che era entrato per avere la *Darshan* del *Mahatma*. "Non è facile controllare l'ira. Si può controllare solo attraverso la Grazia di Dio. È necessaria una continua pratica di umiltà. L'io deve essere stritolato. Bisogna coltivare l'amore cosmico. Bisogna praticare incessantemente e instancabilmente il servizio disinteressato. Anche allora i semi dell'ira saranno nascosti in seno. Tu non sai dove si nasconde. Con la *Japa*, la meditazione e la *Sadhana* continua, con *Isvarapranidhana* o abbandono di sé al Signore; con la preghiera costante "O Signore! Io non sono nulla; sia fatta la Tua Volontà" e "Signore, concedimi la libertà da tutti i vizi," riuscirai a invitare la Sua Grazia. Una volta realizzato il Sé che tutto pervade, e ottenuta la *Jnana*, allora, e solo allora, questo grandissimo nemico dell'uomo sarà totalmente annientato. Bene, bene; in ogni caso questo Santananda ha avuto almeno un po' di successo nella sua *Sadhana*. Ha dato anche dei preziosi consigli su come controllare l'ira. Ne abbiamo beneficiato tutti. Ha fallito solo perché, mentre aveva controllato l'ira in misura considerevole, aveva permesso alla vanità di crescere dentro di lui della stessa misura. L'ira, in lui, aveva semplicemente preso la forma della vanità. L'io assume varie forme. Tutte queste forme sono differenti tra loro solo nel nome. Chi scova il luogo dove si nasconde questo formidabile io e, attraverso una ricerca spietata nella natura dell'io e nella natura del Sé, che è la Realtà dietro il falso io, allora si potrà dire che solo lui ha controllato l'ira. Non solo avrà annientato l'ira, ma avrà distrutto tutti i vizi. Sarà umile, semplice e divino, un'incarnazione dell'amore e della compassione. Vieni, continuiamo la nostra ricerca di una tale personalità divina. La sua *Darshan* ci purificherà. Rendergli servizio ci eleverà alle altezze divine."

DODICI EPISTOLE DI SIVANANDA

I

La perfezione nello Yoga

Figlio del Nettare,

Potrai diventare uno Yogi perfetto, quando avrai toccato il livello della coscienza superiore.

Pensare al passato e stare in ansia per il futuro è un ostacolo alla meditazione.

Quando le onde inquiete della mente si placano, gradualmente sorge la Beatitudine divina.

Il bene supremo è la visione della Verità Eterna e Immortale nel tuo stesso Sé.

Che tu possa splendere come uno Yogi dinamico.

Che il Signore ti benedica.

—*Sivananda*

II

Le dinamiche della forza trainante

Atman Immortale,

La spiritualità è una forza trainante in evoluzione. La fiamma del *Jiva* vuole congiungersi alla sua fonte: *Para Brahman*.

La funzione della rivelazione inizia quando cessa quella della ragione.

Àrmati dello scudo della discriminazione. Costruisci una vita di calma, forza, riposo e pace attraverso la meditazione.

Che il Signore ti benedica.

—*Sivananda*

III

La vera carità

Essere gentili ed amorevoli è carità.

Dimenticare e perdonare dei torti che ti sono stati fatti è carità. Una parola gentile detta a un uomo che soffre è carità.

Anche un po' di meditazione salva l'individuo dalla paura della morte.

Il progresso spirituale non si misura con le *Siddhi*, i poteri, ma solo dalla profondità della tua beatitudine durante la meditazione.

Che il Signore ti benedica.

—*Sivananda*

IV

Il processo dello Yoga

Lo scopo della vita è la realizzazione della Divinità essenziale nell'uomo. La scienza dello Yoga indica la via.

Lo Yoga è un processo primario di auto-istruzione. La pratica dello Yoga conferisce una vita ricca e piena.

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

Che il Signore ti benedica.

—*Sivananda*

V

Le fondamenta etiche dello Yoga

La disciplina etica è un prerequisito indispensabile per la ricerca filosofica e la realizzazione del Sé.

L'etica è una ricerca sulla natura del bene e riguarda un'analisi dei concetti di bene e male, di virtù e vizio, di giusto e sbagliato. Il bene è amore in azione.

Il bene supremo è Dio. Il bene è virtù, benevolenza.

Che il Signore ti benedica.

—*Sivananda*

VI

L'essenza della vita spirituale

La natura della coscienza interiore, l'*Atman* che pervade tutto il creato, è pacifica, fausta, radiante, sempre pura e immortale

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

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

Che il Signore ti benedica.

—Sivananda

VII

Tu Sei Quello

La realizzazione del Sé non è uno stato di non esistenza o di semplice vuoto. È qui e adesso. Non è qualcosa che si può conseguire di nuovo. Avete bisogno di raggiungere o conseguire l'*Atman* o Sé Supremo. Davvero tu sei l'*Atman*.

La realizzazione del Sé può essere conseguita da uomini e donne che vivono nel mondo, mentre assolvono i propri doveri.

Che il Signore ti benedica

—Sivananda

VIII

Aiuti per la realizzazione del Sé

Brahman, il Sé supremo può essere realizzato con il metodo della visione diretta o dell'intuizione, benché non conoscibili attraverso i metodi razionali ordinari.

Altruismo, amore per tutti gli esseri e amore per Dio sono i tre aiuti alla realizzazione del Sé.

Senza un'appropriata disciplina preparatoria, non è possibile capire e scoprire le verità delle Upanishad o del Vedanta.

Che il Signore ti benedica.

—Sivananda

IX

L'apice della devozione

Sappi che il Signore è l'Unica cosa Reale in mezzo alle cose irreali.

Ricorda Dio. Ripeti sempre il Suo Nome. Medita su di Lui. Senti la Sua presenza ovunque.

Confida nel Signore. Abbandonati a Lui.

Ti benedirà con pace, beatitudine, abbondanza, prosperità, immortalità, salute e successo.

Che il Signore ti benedica.

—Sivananda

X

Lo Yoga di sintesi

Il grandioso scopo della vita umana è il conseguimento di Dio. Abbi un unico forte desiderio: realizzare Dio.

Attraverso una vita di servizio disinteressato, di devozione, purificazione, carità, *Sadhana* e meditazione, raggiungi la realizzazione del Sé più elevato e prendi dimora nella Beatitudine Suprema, *Paramananda*.

Che il Signore ti benedica.

—*Sivananda*

XI

La strada verso la pace

La Pace dell'Eterno è una pace permanente, è sempre uguale. La pace è lo stato felice e naturale dell'uomo.

Altruismo, mancanza di desideri, non attaccamento, libertà dal concetto di possesso e dalla bramosia, devozione a Dio, autocontrollo, controllo dei sensi e della mente, sono tutte cose che portano felicità e pace mentale.

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

Che il Signore ti benedica.

—*Sivananda*

XII

La fede attira la grazia

Per avvicinarsi a Dio, per realizzare Dio, non sono necessarie né l'arte, né la scienza, né l'erudizione. Quello che serve è un cuore puro, pieno di amore e di devozione a Dio, un cuore risolutamente determinato ad applicarsi solamente a Lui, solamente per amor Suo e ad amare solamente Lui.

La base della vita spirituale è l'assoluta fede in Dio. Questa presto attirerà una grande grazia da Dio.

Che il Signore ti benedica.

—*Sivananda*

GLOSSARIO

Adharma -	Contrario di <i>Dharma</i> , che vuol dire ‘rettitudine’, ‘via’, ‘metodo’, a volte inteso anche come ‘religione’. È <i>Dharma</i> ciò che conduce verso il <i>Samadhi</i> e <i>Adharma</i> ciò che rallenta o interrompe questo percorso
Amarsha -	Intolleranza
Antahkarana -	Lo ‘strumento interiore’, composto da <i>Ahamkara</i> , la coscienza dell’io, <i>Manas</i> , la mente inferiore, che coordina i dati sensoriali, <i>Buddhi</i> la mente superiore, intuitiva, e <i>Chitta</i> , la mente subconscia magazzino delle sensazioni di questa vita e di quelle passate.
Asuya -	Gelosia
Atman-jnana -	La conoscenza dell’ <i>Atman</i> . sinonimo di <i>Samadhi</i> , l’illuminazione
Atmico -	Relativo all’Anima, all’ <i>Atman</i>
Brahmachari -	Persona che ha fatto voto di castità, che pratica il <i>Brahmacharya</i>
Chandipath -	Detto anche ‘Durga Sapta-Sati’, è un testo in versi che descrive la dea Durga, l’energia femminile in generale, come essere supremo e creatrice dell’Universo
Chitta -	v. <i>Antahkarana</i>
Darshan(a) -	Visione
Devata -	Letteralmente, ‘Splendenti’, ‘Luminosi’. È il modo in cui vengono normalmente definite le varie divinità del vasto pantheon indiano
Devi -	L’aspetto femminile del Divino. Kali, Durga, Saraswati, Lakshmi ecc. sono tutte <i>Devi</i>
Ghrina -	Disgusto, orrore
Guna-	Le tre qualità che impregnano ogni aspetto della Natura sensibile. Esse sono <i>Sattva</i> , la purezza, <i>Rajas</i> , l’attività, e <i>Tamas</i> , l’inerzia. Dalla prevalenza di un <i>Guna</i> rispetto agli altri deriva la qualità complessiva di ogni essere, animato o inanimato
Havan -	Offerta o invocazione al Divino
Indriya -	Sensi. Si distinguono in <i>Jnana Indriya</i> , i sensi della conoscenza, e sono i comuni 5 sensi: vista, udito, olfatto, gusto e tatto. Ci sono poi i <i>Karma Indriya</i> , gli organi di azione: bocca, mani, piedi, genitali e ano
Irshya -	Invidia, astio
Ishta -	<i>Ishta</i> vuol dire ‘preferito’ e può riferirsi a ‘ <i>Ishta Devata</i> ’, la divinità di riferimento. L’ <i>Ishta Mantra</i> è il <i>Mantra</i> collegato all’ <i>Ishta Devata</i> , ed è quello che si ripete abitualmente durante la meditazione.

Isvarapranidhana -	Totale abbandono al Signore. Uno dei <i>Niyama</i> degli <i>Yoga Sutra</i> di Patanjali
Japa -	La ripetizione continua di un <i>Mantra</i> . È una pratica del Raja Yoga
Jnana -	Conoscenza spirituale
Kama -	Desiderio
Kamadhenu -	<i>Kamadhenu</i> è la mitica mucca uscita dall'oceano del latte, durante la ricerca dell' <i>Amrita</i> , il nettare dell'immortalità. Essa è fonte inesauribile di ogni bene.
Karuna -	Compassione
Krodha -	Ira
Kshama -	Pazienza
Kirtan -	Canto devozionale
Kutir -	Capanna, piccola e semplice dimora dove vive l'asceta, il <i>Sannyasin</i>
Maharaj -	'Grande re'. È un titolo di rispetto, molto comune in India quando ci si rivolge a dei monaci o a dei Maestri
Mahatma -	'Grande Anima', appellativo usato per i <i>Sannyasin</i> e, in generale, per le persone molto evolute spiritualmente
Mala -	Sorta di rosario di 108 grani più uno, detto <i>Meru</i> o <i>Guru</i> . Può essere fatto di vari materiali, come semi di <i>Rudraksha</i> , legno di sandalo o di <i>Tulsi</i> , cristallo di rocca ecc. Viene usato per tenere il conto dei <i>Mantra</i> durante la <i>Japa</i> , la recitazione ripetuta dei <i>Mantra</i> stessi
Moha -	Illusione, come <i>Avidya</i> , l'ignoranza spirituale, ci impedisce di vedere la nostra essenziale natura divina
Mouna -	Silenzio, voto del silenzio, astenersi da qualsiasi forma di comunicazione, anche non verbale
Mumukshutva -	Il desiderio fortissimo di raggiungere l'illuminazione e la comunione col Divino. È considerata l'unico desiderio accettabile
Neti-neti	Non questo, non questo. È un metodo di ricerca spirituale tipico dello <i>Jnana Yoga</i> . Cercando l'infinito <i>Brahman</i> , si escludono via via tutte le cose finite e periture. Alla fine, rimane solo l'eterno <i>Brahman</i>
Ojas -	Vigore, energia spirituale che deriva da una sana alimentazione (<i>Sattvic</i>) e da una vita corretta
Para Brahman -	L'Essere Supremo
Prana -	Energia vitale
Rajo-Guna -	v. Guna
Sadhaka -	Chi pratica la <i>Sadhana</i>

Sadhana -	Percorso spirituale. L'insieme delle pratiche volte al risveglio spirituale e al raggiungimento dell'illuminazione
Sadhu -	Monaco itinerante che ha rinunciato a ogni possesso, esclusa la ciotola per elemosinare il cibo e i panni che indossa. Alcuni, i <i>Nanga Baba</i> , rinunciano anche agli abiti, e vanno in giro completamente nudi
Sakti -	(o Shakti), Forza. Energia, solitamente dalle caratteristiche femminili, dinamica, il cui fine è l'unione con Siva, quella maschile, potenziale. L'unione di Siva e Sakti porta al <i>Samadhi</i> , l'illuminazione.
Samskara -	Impressioni sensoriali ed emotive, della vita attuale e delle precedenti, che lasciano delle profonde tracce nel corpo astrale. Queste tracce vanno a costituire il carattere innato della persona
Sannyasin -	Persona che ha rinunciato ai beni terreni. Monaco
Santa -	(o Shanta) Pacifico
Santi -	(o Shanti) Pace
Satchidananda -	Realtà, Verità (<i>Sat</i>), Conoscenza (<i>Chid</i>) e Beatitudine (<i>Ananda</i>) assolute
Satsang(a) -	Letteralmente, 'Unione con i saggi'. È una riunione di persone spirituali che meditano, cantano i <i>Kirtan</i> , recitano <i>Mantra</i> e pregano insieme
Siddhi -	Conseguimento; spesso usato nel senso di 'poteri psichici'
Sivoham	Asserzione vedantica che significa "Io sono Siva"
Sloka -	Verso di un poema
Skhanda -	Canto, porzione di una scrittura
Srimad Bhagavatham -	Un poema epico, scritto da Vyasa, in cui vengono narrate le gesta di Krishna
Tapas -	Austerità; uno dei <i>Niyama</i> degli <i>Yoga Sutra</i> di Patanjali
Vichara -	Ricerca spirituale
Virya -	Liquido seminale
Visva Prema -	Amore universale
Viveka -	Discriminazione. È lo strumento che il saggio usa per separare il Reale dall'irreale, l' <i>Atman</i> dall' <i>Anatman</i> , l'Eterno dal mortale
Vritti -	Alterazione della mente, onda di pensiero