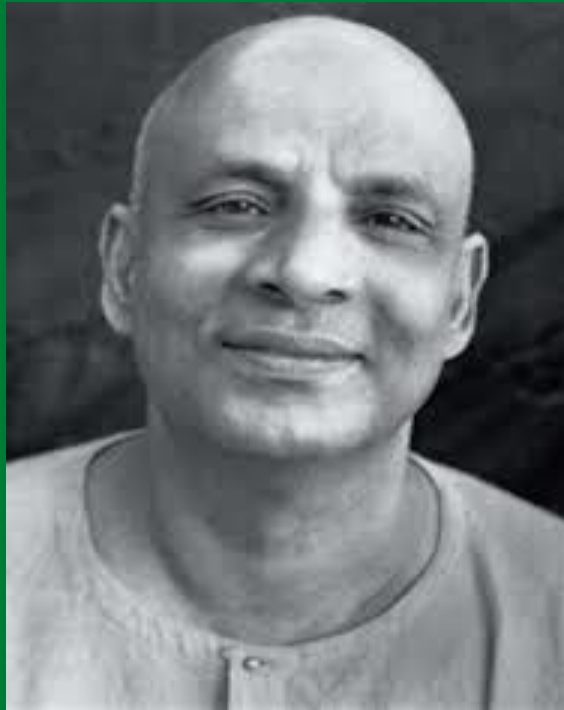


**SRI SWAMI SIVANANDA**

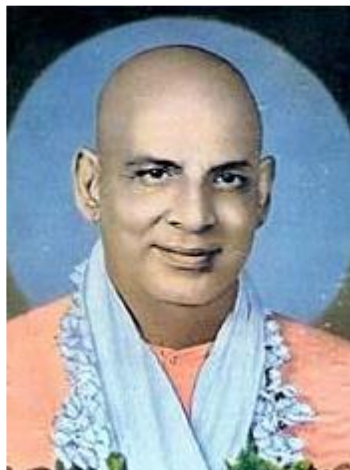
# **COME OTTENERE LA VAIRAGYA**



©DIVINE LIFE TRUST SOCIETY

**SRI SWAMI SIVANANDA**

# **COME OTTENERE LA VAIRAGYA**



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



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

**A DIVINE LIFE SOCIETY PUBLICATION**

Third Edition: 1983  
(5,000 Copies)  
World Wide Web (WWW) Reprint: 1998  
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](http://www.cyswamivishnu.com)

Traduzione, redazione editoriale e note  
di  
Paolo Quircio

## **OM**

*bhoge rogabhayaṃ kule cyutibhayaṃ vitte nṛpālādbhayaṃ /  
māne dainyabhayaṃ bale ripubhayaṃ rūpe jarāyā bhayaṃ //  
śāstre vādibhayaṃ guṇe khalabhayaṃ kāye kṛtāntādbhayaṃ /  
sarvaṃ vastu bhayānviṭaṃ bhuvi nṛṇāṃ vairāgyamevābhayaṃ //*

Nel godimento c'è la paura della malattia; nella posizione sociale, la paura della decadenza; nella ricchezza la paura di re ostili; nell'onore, la paura dell'umiliazione; nel potere, la paura dei nemici; nella bellezza, la paura della vecchiaia; nell'erudizione sulle Scritture, la paura degli oppositori; nella virtù, la paura dei calunniatori; nel corpo, la paura della morte. Tutte le cose di questo mondo che riguardano gli esseri umani sono accompagnate dalla paura; solo la rinuncia può condurre alla mancanza di paura.

*Vairagya Sakatam di Bhartrihari.*

*brahmādisthāvarānteṣu vairāgyai viṣayeṣvanu /  
yathaiva kākaviṣṭhāyāṃ vairāgyaṃ taddhi nirmalam //*

L'incontaminata libertà dal desiderio significa una tale insoddisfazione rispetto a tutti gli oggetti, da *Brahma* in giù, fino alle cose inanimate, uguale a quella si prova per gli escrementi di un corvo.

*Acharya Sankara*

# VAIRAGYA DINDIMA

(Una proclamazione di distacco)

*kāmaḥ krodhaśca lobhaśca dehe tiṣṭhanti taskaraḥ |  
jñānaratnāpahārāya tasmājjāgrata jāgrata ||*

Lì si nascondono i ladri: lussuria, ira e avidità, per rubare i gioielli della tua saggezza. Perciò svegliati! Svegliati!!

*janma duḥkhaṃ jarā duḥkhaṃ jāyā duḥkhaṃ punaḥ |  
saṃsāramāgaraṃ duḥkha tasmājjāgrata jāgrata ||*

La nascita è piena di dolori. La vecchiaia è piena di miserie; la donna è sempre più la fonte di tutti i dolori e di tutte le miserie. L'oceano del *Samsara* è pieno di dolore. Perciò svegliati! Svegliati!!

*mātā nāsti pitā nāsti nāsti bandhuḥ sahodaraḥ |  
arthaṃ nāsti gṛhaṃ nāsti tasmājjāgrata jāgrata ||*

Tu non hai madre, né padre, né parenti, né fratelli, né ricchezze, né casa, (niente resterà per sempre, niente ti seguirà dopo la morte). Perciò svegliati! Svegliati!!

*āśayā badhyate loke karmaṇā bahucintayā |  
āyuhḥ kṣīṇaṃ na jānāti tasmājjāgrata jāgrata ||*

In questo mondo sei servo dei desideri, delle azioni e delle molteplici ansie. Pertanto, non sai che la vita lentamente decade e si sperpera. Perciò svegliati! Svegliati!!

## INDICE

VAIRAGYA DINDIMA . . . . .	4
RICORDATE IL SIGNORE . . . . .	6
ANCHE QUESTO PASSERÀ . . . . .	8
CANTO DELLA VAIRAGYA . . . . .	10
CANTO DELLA JNANA-VAIRAGYA . . . . .	10
QUATTRO GEMME SPIRITUALI . . . . .	12
COME OTTENERE LA VAIRAGYA . . . . .	12
NOTA DELL'EDITORE . . . . .	13
PREFAZIONE. . . . .	14
PREGHIERA . . . . .	16
LA FELICITÀ È DENTRO DI NOI . . . . .	18
COS'È LA VAIRAGYA? . . . . .	21
LE MISERIE DELL'ESISTENZA TERRENA . . . . .	30
CORPO . . . . .	37
DONNA . . . . .	39
MONDO . . . . .	42
ESSENZA DELLA VAIRAGYA-SATAKAM . . . . .	46
STORIE FONTE DI ISPIRAZIONE	
La storia di un principe. . . . .	49
La storia dello Yogi Vemanna . . . . .	49
La storia di un servitore . . . . .	50
La storia del Signore Buddha . . . . .	51
La storia di Raja Bhartrihari . . . . .	52
La storia di Yayati. . . . .	53
La storia di Hemachuda. . . . .	53
APPENDICE. . . . .	57
PRASNOTTARI di Sri Sankaracharya . . . . .	57
I consigli del Signore Buddha. . . . .	59
Selezione dal Viveka-Chudamani di Sri Sankaracharya . . . . .	61
Il misterioso palazzo di Brahman . . . . .	62
GLOSSARIO . . . . .	64

## RICORDATE IL SIGNORE

(Il mondo è pieno di vanità)

*yāda haṇa karanā karānā hai phaḡata sādhuḡā kāma |  
khalaka ko rastā dikhānā hai phaḡata sadhu kā kāma ||*

L'unico dovere dei *Sadhu* è quello di ricordare e far ricordare agli altri il “Giusto” (Assoluto), e il solo dovere dei *Sadhu* è di essere la guida del mondo intero.

*dina nīke bīte jāte hai |*

I giorni passano a gran velocità.

*sumirana kara śrī rāma nāma taja viṣaya bhoga aura sarva kāma |  
tere saṅga cale nahi eka dāma jo hete hai so pāte hai ||  
dina nīke bīte jāte hai || 1 ||*

Ricordate il (sacro) Nome di *Sri Rama*, cioè, ricordate Dio, abbandonate tutti i godimenti terreni e sensuali e anche tutte le altre azioni. Neanche un *dama* (1/20 di un *anna*) vi porterete dietro. Ottiene solo chi dà. I giorni passano a gran velocità.

*bhāī bandhu aura kuṭuma parivārā saba jāte jī ke nate haiṃ |  
kisake ho tuma kaina tumhārā kisake bala harināma visārā ||  
dina nīke bīte jāte hai || 2 ||*

Fratelli, amici, parenti e familiari – tutte queste persone sono collegate a voi finché vivete. Altrimenti, “chi è tuo?” Grazie alla forza di chi, è stato dimenticato il (sacro) Nome di Hari (l'Onnipotente)? I giorni passano a gran velocità.

*lakha caurāsī bharama ke āye ba.De bhāga mānuṣa tana pāte |  
tisa para bhīrnāmha karī kamāī kira pāche pachatāte haiṃ ||  
dina nīke bīte jāte hai || 3 ||*

Avete già viaggiato per oltre 84 *lakh*<sup>2</sup> di *Yoni* (grembi) del mondo animale. Siete stati molto fortunati ad ottenere questo corpo umano. Ma ancora non avete fatto nulla (per la vostra prossima nascita). E di questo dovrete pentirvi. I giorni passano a gran velocità.

*jo tū lāge viṣaya vilāsā mūrakha ka.Nse mrtyu kī pāsā |*

---

<sup>1</sup> Un *anna* equivale a 25 *paisa*, i centesimi della Rupia.

<sup>2</sup> Il *Lakh* equivale a 100.000. 100 *Lakh* formano un *Crore* (10.000.000)

kyā dekhe śvāsa kī āsā gaye kera nahīm āte haim ||  
dina nīke bāte jāte hai || 4 ||

Se vi lasciate accalappiare dai godimenti terreni causati dagli oggetti, o gente sciocca! vi fate accalappiare nella rete della cosiddetta morte. E perché? Sperate di avere respiri (dopo respiri)? (Ricordate) che ciò che è andato, è andato per sempre. Loro, quelli che sono morti, non ritorneranno mai più. I giorni passano a gran velocità.



## ANCHE QUESTO PASSERÀ

Una volta in Persia regnava un re,  
Che sul suo anello col sigillo,  
Incise una massima vera e saggia,  
Che, se tenuta davanti agli occhi,  
Gli dava consigli lì per lì,  
Adatti per ogni cambiamento e situazione,  
Parole solenni, eccole qui:  
“ANCHE QUESTO PASSERÀ.”

Lunghe file di cammelli nella sabbia,  
Gli portarono gemme da Samarcanda;  
Flotte di galeoni sui mari,  
Gli portarono perle ancora più belle,  
Ma ne trasse poco guadagno,  
Tesori delle miniere e dei mari;  
“Cos’è la ricchezza?” chiedeva il re,  
“ANCHE QUESTO PASSERÀ”

Nel mezzo dei piaceri della sua corte,  
All’apice del divertimento,  
Quando i palmi di tutti i suoi ospiti,  
Si scaldavano applaudendo alle sue gesta,  
Seduti tra i fichi e il vino,  
Disse il re “Ah, amici miei.  
Il piacere viene, ma non rimane,  
“ANCHE QUESTO PASSERÀ”.

La donna più bella che si sia mai vista,  
Fu la sposa che incoronò sua regina,  
Disteso sul talamo nuziale,  
Sussurrando tra sé e sé, disse,  
“Benché nessun monarca abbia mai stretto  
Un seno più bello al proprio petto,  
La carne mortale è solo argilla!  
“ANCHE QUESTO PASSERÀ”.

Nel mezzo della battaglia che infuriava,  
Una volta una lancia trapassò il suo scudo,  
I soldati con alti lamenti  
Lo trasportarono, col suo fianco sanguinante,  
“Il dolore è duro da sopportare” urlò,  
ma con pazienza, un giorno dopo l’altro,  
“ANCHE QUESTO PASSERÀ”

Torreggiante in una piazza,  
Quaranta cubiti alta,  
Era la sua statua scolpita nella pietra.  
Ed il re travestito, in incognito,  
Osservò il suo nome scolpito.  
E meditò, “Cos’è la fama?”  
“La fama non è altro che una lenta decadenza!”  
ANCHE QUESTO PASSERÀ”

Tremante, malato e vecchio,  
Aspettando davanti alle Porte Dorate,  
Disse lui, con ansimo mortale  
“La vita è finita, ma cos’è la Morte?”  
Allora, in risposta alla domanda del re  
Cadde un raggio di luce sul suo anello;  
Mostrando con un raggio divino,  
ANCHE QUESTO PASSERÀ<sup>3</sup>

—Theodore Tilton

---

<sup>3</sup> Questa poesia del poeta statunitense Theodore Tilton (1835-1907), il cui titolo originale è “Even this shall pass away” è ispirata ad un antico racconto persiano.

## CANTO DELLA VAIRAGYA

Rama Rama Rama Rama Rama  
Rama Rama Rama Rama Rama:  
Perché cerchi vanamente  
Il piacere fuori di te?  
Va' alla fonte primigenia  
Nell'*Atma* soggettivo:  
Svegliati, alzati, non fermarti  
Fino a quando non avrai raggiunto lo scopo.

(Rama Rama ... ..)

Per quanto tempo ancora vuoi rimanere  
Schiavo della passione? Dimmi, ti prego.  
Cerca di trovare la pace dentro di te  
Attraverso il distacco; pratica (*Vairagya* e *Abhyasa*)

(Rama Rama ... ..)

Davvero non sei stanco  
Di oggetti illusori?  
Godi della Beatitudine *Atmica*  
Attraverso *Manana*, *Nididhyasana*,  
Riflessione, meditazione.

(Rama Rama ... ..)

## CANTO DELLA JNANA-VAIRAGYA

Sunaja Sunaja Sunaja Krishna  
Tu Gitawala Jnana Sunaja Krishna.

All'inizio è tenera emozione e caldo affetto,  
Poi diventa amore raggianti, passione ardente.

Attraverso *Sravaṇa* e *Satsaṅg* arriva l'ammirazione,  
Quindi l'attrazione, l'attaccamento, l'amore supremo.

Non voglio altro che il mio amato Krishna;  
Non voglio *Mukti*, né beatitudini temporanee.

Il mondo è irreale, pieno di miserie.  
Solo Dio è reale, pieno di *Ananda*.

State correndo dietro all'ombra irreale,  
Avete dimenticato la sostanza reale.

Siete venuti soli (piangendo), andrete soli (piangendo), nessuno vi seguirà,  
Fate *Bhajan*, fate *Kirtan*, questo vi seguirà,

Perché lottate invano con i vostri fratelli? Lottate con la mente e con gli *Indriya*.  
Perché piangete inutilmente alla morte dei parenti? Piangete per la separazione dal Signore.

L'amore tra marito e moglie è amore egoistico,  
Fratelli e sorelle sono uniti per fini egoistici.

La morte è sempre in attesa di divorare tutti voi.  
Quel 'domani' non arriverà mai, aprite gli occhi adesso (svegliatevi adesso).

La vita è breve, il tempo vola, (molti ostacoli per *Japa* e *Kirtan*),  
Applicatevi con diligenza alla *Sadhana* Yogica.

Questo mondo è un *mela* che dura due giorni,  
Questa vita è una commedia che dura due secondi, (Questo corpo è una bolla che dura due secondi).

Quando si è in unione con Dio, quello è *Samadhi*,  
Lo Yogi ottiene beatitudine e conoscenza infinite.

*Bhakti* Yoga vuol dire attraversare un fiume in barca,  
*Jnana* Yoga vuol dire attraversare un fiume a nuoto.

Uno *Jnani* acquisisce la conoscenza con la fiducia in se stesso,  
Un *Bhakta* consegue la *Darshan* con l'abbandono di sé.

Quando c'è una *Vritti*, è *Savikalpa*,  
Quando c'è *Tripiti-Laya*, è *Nirvikalpa*.

Quando si è nel quarto *Bhumika*<sup>4</sup>, è *Jivanmukti*,  
Quando non c'è più la coscienza del corpo, è *Videhamukti*,

Quando siete in uno stato di *Turiya*, è *Jivanmukti*,  
Quando siete in *Turiyatita*, è *Videhamukti*.

---

<sup>4</sup> I sette *Bhumika*, sono una sorta di metro per valutare il progresso spirituale del praticante, e vengono spiegati nella *Varahā Upanishad*. Il quarto *Bhumika* è *Sattvāpatti*, il conseguimento di *Sattva*.

Quando c'è *Svarupana*, è *Jivanmukti*,  
Quando c'è *Arupana*, è *Videhamukti*.

Quando *Jagrat* appare come *Svapna*, è *Jivanmukti*,  
Quando *Jagrat* appare come *Sushupti*, è *Videhamukti*.

## QUATTRO GEMME SPIRITUALI

1. Ricordate i dolori del *Samsara*
2. Ricordate la Morte
3. Ricordate i Santi
4. Ricordate Dio

1 e 2 produrranno *Vairagya*. 3 porterà ispirazione. 4 produrrà il raggiungimento della Coscienza di Dio.

---

## COME OTTENERE LA VAIRAGYA

(Ricordate questi sette punti vitali)

1. *Hari Om*, il piacere dei sensi è momentaneo, ingannatore, illusorio e immaginario.
2. Un seme di mostarda di piacere è mischiato a una montagna di dolore.
3. Il godimento non può produrre la soddisfazione di un desiderio. Al contrario, dopo il godimento la mente è più inquieta, a causa dell'intensa brama (*Trishna* e *Vasana*).
4. Il piacere sensuale è nemico della *Brahma-Jnana*.
5. Il piacere sensuale è la causa di nascita e morte.
6. Il nostro corpo non è altro che una massa di carne, ossa e ogni genere di sporcizia.
7. Ponetevi come obiettivi i frutti della realizzazione del Sé, o la vita nell'anima, o *Brahman* o l'Eterno, come l'Immortalità, la beatitudine Eterna, la pace Suprema e la conoscenza Infinita. Se ricorderete sempre questi sette punti, la mente si libererà dalla brama dei piaceri sensuali. *Vairagya*, *Viveka* e *Mumukshutva* (distacco, discriminazione tra il reale e l'irreale, e un profondo desiderio di liberazione da nascita e morte) vi si presenteranno. Dovreste analizzare seriamente i difetti della vita sensuale (*Dosha-Drishti*) e la natura irreale della vita terrena (*Mithya-Drishti*).

Leggete queste note una volta al giorno, appena alzati.

## NOTA DELL'EDITORE

*Alla prima edizione*

Benché sia generalmente accettato che il primo e più importante requisito per un aspirante sul percorso dell'Antica Saggezza, lo Yoga, è la *Vairagya*, che nasce dalla pura discriminazione, è strano che oggi, mentre le librerie sono piene di innumerevoli libri sullo Yoga, sul Vedanta e altri soggetti simili, nessuno di questi colti trattati abbia mai trattato o abbia inteso fornire degli insegnamenti su questa grande necessità di ogni aspirante. In tale momento, un libro su "COME OTTENERE LA VAIRAGYA", scritto da un eminente saggio, yogi e filosofo dello spessore di Sua Santità *Sri Swami Sivananda* dovrebbe essere quanto mai apprezzato da tutti.

È vero che l'argomento della *Vairagya* è stato trattato nei libri sacri indiani da antichi saggi come *Vasishtha*, *Vyasa*, *Yajnavalkya*, *Bhartrihari* ed altri, ma in nessun luogo il lettore troverà una spiegazione dell'argomento così chiara, concisa e compatta, ma allo stesso tempo adatta alle condizioni, ai gusti e alle necessità attuali. Mentre gli antichi ponevano una particolare enfasi sull'assoluta rinuncia, sia mentale che fisica, come preconditione alla realizzazione del Sé, è molto gratificante e rinfrescante sentire dallo Yogi Himalayano che "la *Vairagya* è esclusivamente uno stato interiore della mente", "non è un mero spettacolo esteriore" e che "un uomo può rimanere nell'indaffarato mondo, tra i lussi, eppure possedere una perfetta *Vairagya*, mentre un *Sadhu* che vive in una grotta nei recessi dell'Himalaya potrebbe nutrire un forte attaccamento al suo *Kamandalu*, al suo bastone o a un pezzo di stoffa."

Speriamo ardentemente che il soggetto a cui è dedicata questa pubblicazione venga realizzato in pieno.

- GLI EDITORI

1° Ottobre 1938

## PREFAZIONE

“La felicità è dentro di noi”. “Cos’è la *Vairagya*?” “Le miserie dell’esistenza terrena.” “Corpo”, “Donna”, “Mondo”, “Essenza di *Vairagya-Satakam*” e “Storie ispiranti.”

Nel capitolo “La felicità è dentro di noi” ho sottolineato il fatto che la felicità, che è il movente di tutte le conquiste umane, non è negli oggetti del mondo, destinati a morire, ma è all’interno del proprio sé e che anche quel piccolo, momentaneo piacere che ottenete dai godimenti sensuali non è altro che un riflesso della Beatitudine dell’*Atman*. Una felicità reale e duratura può venire solo da Dio, dall’*Atman*, che splende nelle camere più intime del vostro cuore.

Nel capitolo intitolato “Cos’è la *Vairagya*?”, ho affermato senza mezzi termini che *Vairagya* non consiste nell’andarsene da casa, sottrarsi ai doveri e alle responsabilità della vita, ma che è solamente uno stato interiore e che un uomo che vive nel mondo, in mezzo ai lussi può essere un’anima perfettamente distaccata. Per comodità, questo capitolo è diviso in tredici paragrafi, tutti utili e interessanti. La necessità della rinuncia ai desideri come mezzo verso la liberazione dalla schiavitù, le varietà di *Vairagya*, i suoi vari stadi, come svilupparla, il percorso della rinuncia, cos’è la *Vairagya* e cosa non è, questi e molti altri argomenti simili sono stati trattati a fondo.

“Le miserie dell’esistenza terrena” è il titolo ispirante del terzo capitolo. Bisogna tenere bene a mente che l’ignoranza è la vera causa di ogni infelicità, e va quindi eliminata con qualunque mezzo, ottenendo la Conoscenza del Sé, se vogliamo porre fine al dolore della vita terrena. Si può rinunciare facilmente a moglie, figli e proprietà, ma rinunciare al nome e alla fama è un’impresa straordinaria della più alta spiritualità. Per ottenere la conoscenza del Sé, un tale grado di rinuncia è assolutamente indispensabile. Ho condannato la costruzione di *Ashram* e il farsi dei discepoli con una clausola di riserva, perché, nel caso di molti buoni aspiranti del giorno d’oggi, questa mi sembra essere la prima causa del fallimento nella ricerca della pratica dello Yoga.

Il quarto capitolo tratta del “Corpo”. L’attaccamento al corpo è la causa di infelicità e schiavitù, e questo attaccamento è, ovviamente, dovuto all’ignoranza della Realtà. Quando sorge l’attaccamento per il proprio corpo, insieme ad esso, come vagoni dello stesso treno, arriva il desiderio dei piaceri dei sensi: lussuria, ira, avidità, preoccupazione, ansia e innumerevoli altre forme di infelicità. Se tagliamo tutto questo alla radice, negando il corpo e identificando il nostro sé con il Sé supremo, tutti i dolori e tutte le miserie finiranno. Da cui, la condanna dell’attaccamento al corpo. È un amore puramente carnale; non è amore puro, privo di egoismo. Pertanto, condannare questo tipo di amore è giustificato.

“Mondo” è il titolo del sesto capitolo. A causa dell’ignoranza, l’uomo crede che il mondo in cui vive sia una solida realtà e che oltre ad esso non ci sia niente. Perciò vuole abbandonarsi ad ogni genere di piaceri sensuali, cercando di trarne felicità. Se sapesse che il mondo in cui vive è irreal e che c’è qualcos’altro che è l’incarnazione della Felicità, realizzando la quale si gode della più alta beatitudine, non si comporterebbe così. Pensando di poter trarre la felicità dagli oggetti, va incontro a grandi dolori, torture e tribolazioni, eppure non ottiene da esse la minima soddisfazione. Ho cercato di convincere il lettore che questo mondo di nomi e forme è irreal, transitorio e fugace; che solo Dio, l’*Atman*, è reale e pieno di beatitudine e che dovrebbe cercare di realizzare l’*Atman* e ottenere la felicità che tanto vuole.

Nel capitolo successivo, intitolato “Essenza della *Vairagya*”, ho dato in poche parole la somma e la sostanza della centuria di versi di Bhartrihari, che saranno molto utili per coloro che non si possono permettere di leggere tutti i libri riguardo lo Yoga e il Vedanta.

Nell’ottavo capitolo, intitolato “Storie ispiranti”, il lettore troverà una mezza dozzina di storie entusiasmanti ed ispiranti sui grandi santi e grandi Yogi dell’India antica, che sono studiate per produrre in lui una profonda *Vairagya*, e sono fermamente convinto che un libro sulla *Vairagya* come il presente non sia mai stato presentato al pubblico sinora.

Prasnottari di *Sri Sankaracharya* è aggiunto alla fine, e sarà fonte di forte stimolo a condurre una vita di distacco nel mondo.

Che gli studenti di Yoga e Vedanta in Oriente e in Occidente, con la lettura di questo volume possano essere ispirati ad un’azione generosa è la sincera preghiera di:

SWAMI SIVANANDA

15 Settembre 1938.



## PREGHIERA

O Adorabile Signore! Tu sei il sottile. Per questo è molto difficile comprendere e realizzare Te. Tu sei il passato, il presente e il futuro. Non c'è altro che Te, Tu sei l'oceano infinito di Grazia e Misericordia, Tu sei conosciuto soltanto dai Tuoi devoti. Tu sei privo di attributi e di forma eppure Tu possiedi tutti gli attributi e tutte le forme. È molto difficile comprendere la Tua gloria e la Tua grandezza. Tu sei mio padre, mia madre, il mio *Guru* e il mio unico rifugio. A Te rendo omaggio! Proteggimi. Guidami. Sollevami da questa terribile ruota di nascite e morti.

O Signore! Tu sei colui che dimora in tutto. Tu sei l'anima in ogni cosa! Tu sei il grembo di tutto! Tu sei il protettore di tutti. Tu sei colui che conferisce i frutti del *Karma* a tutti. Tu sei tutto. Tu dimori in tutti. Tu sei la fonte di tutto. Tu sei colui che dà *Moksha* a tutti. Ci prostriamo davanti a Te!

O Signore! Se Tu sei il sole, io sono il raggio; se Tu sei l'oceano, io sono l'onda; se Tu sei l'Himalaya, io sono l'albero; se Tu sei il Gange, io sono la goccia; se Tu sei il giardino, io sono il fiore; se Tu sei la luce elettrica, io sono la lampadina; se Tu sei il paesaggio, io sono l'erba. Amando Te, sono diventato Immortale. Il cappio di Yama è fatto a pezzi. A Te rendo omaggio! O Signore che splendi di luce propria! Tu sei il Sostenitore, il Saggio, il Creatore, il Governatore Interiore, il Padrone, il Protettore e il Liberatore. Tu sei colui che disperde le tenebre dell'ignoranza. Tu sei colui che elimina i dolori e le sofferenze dei Tuoi devoti. Tu sei il distruttore dei tre tipi di sofferenza (*Tapas*) o febbri degli esseri umani, O Signore Venerabile! Ti siano resi omaggi! In Te io prendo rifugio. Concedimi purezza e devozione. Fa che la mia mente instabile e maliziosa riposi sempre sui Tuoi beati piedi di loto.

O Signore Sovrano di tutte le creazioni! Non voglio alcuna ricchezza, o *Moksha* o potere o dominio. Ma voglio che le sofferenze e i tormenti di tutti gli esseri finiscano per sempre. Tu sei un oceano di misericordia. Tu sei onnipotente. Tu puoi farlo.

*OM*

*In Memoria del*

*Signore Buddha, di Raja Bhartrihari e Raja Gopichand,*

*che erano l'incarnazione della Vairagya,*

*che rinunciarono al loro regno,*

*al trono e a tutto il resto*

*per conseguire l'Infinito*

*o*

*beatitudine finale della vita*

*o Kaivalya,*

*la Dimora Suprema dell'Immortalità*

*e*

*della Beatitudine Eterna*

*OM*

## LA FELICITÀ È DENTRO DI NOI

L'uomo cerca la felicità. Evita il dolore. Muove mare e monti per ottenere dagli oggetti dei sensi la felicità desiderata e si trova impelagato nelle panie inestricabili di *Maya*. Povero uomo! Non sa che questi oggetti sono mortali ed evanescenti, finiti e condizionati nel tempo, nello spazio e nella causalità. E inoltre, da essi non riesce ad ottenere la desiderata felicità.

Questo mondo è imperfetto (*Apurna*) e la vita è incerta. Un avvocato parla al telefono, sale al piano di sopra per pranzare e, ahimè, in quel mentre, muore sulle scale. Questi esempi non sono rari.

Non c'è uno iota di felicità negli oggetti, perché sono insensibili (*Jada*). Anche il piacere sensuale è soltanto un riflesso della Beatitudine *Atmica*. Così come un cane che succhia un osso secco in mezzo alla strada immagina scioccamente che dall'osso secco sgorgi il sangue, mentre il sangue esce dal proprio palato, analogamente, le persone con una mentalità terrena scioccamente immaginano che la felicità di cui godono nella vita quotidiana provenga solo dagli oggetti.

Potrete trovare pace e beatitudine eterne, infinite e supreme esclusivamente nel vostro *Atma* che brilla in tutto il suo splendore e in tutta la sua gloria nella parte più intima del vostro cuore. È un'incarnazione della Beatitudine (*Ananda Swarupa*).

Anche i multimilionari e i re provano disagio mentale, insoddisfazione, scontento e inquietudine. Anche quando sono all'apice del godimento dei piaceri terreni, qualche tipo di dolore e di sofferenza è invariabilmente presente. Potete mostrarmi un uomo perfettamente felice? Mentre si sta celebrando il matrimonio del suo secondo figlio, il ricordo della morte del primo figlio, scomparso di recente, tormenta la sua mente.

La mente è costituita in modo tale che il ritmo di piacere e dolore è mantenuto come quello di sistole e diastole nel cuore. Quando siete in un ambiente felice, avete paura che la felicità finisca presto. Questo aggiunge dolore, quando state godendo dei piaceri sensuali. Anche se in un modo o nell'altro eliminate il dolore, esso si manifesterà di nuovo in una forma o in un'altra, come la perdita di una proprietà, una malattia, la morte, l'ostilità o la delusione.

La ricchezza non aumenta la vostra speranza di essere immortali. Questa è la dichiarazione categorica e irrefutabile delle Upanishad: "*Na karmana na prajayana dhanena tyagenaike amrita tvamanasuh.*" Né con rituali, né con la progenie, né con le ricchezze, ma solo con la rinuncia si ottiene l'immortalità.

Fare semplicemente a meno degli oggetti non costituisce una reale rinuncia. Cari amici, ricordate bene questo punto. La vera *Tyaga* o rinuncia consiste nel rinunciare all'egoismo, al senso dell'io e del mio, all'egoismo, ai desideri e alle bramosie di ogni genere.

Per tutti gli esseri è molto difficile ottenere una vita umana, ancora di più con un corpo maschile. Si dice che ci sono tre cose che sono davvero rare e che sono dovute alla grazia di Dio: una nascita umana, il forte desiderio di liberazione e la cura protettiva di un saggio che ha raggiunto la perfezione. L'uomo che, grazie alle azioni virtuose compiute nella vita precedente, ha ottenuto una nascita umana con un corpo maschile e un buon intelletto ed è abbastanza stupido da non sforzarsi di raggiungere la Realizzazione del Sé, davvero commette un suicidio, perché uccide se stesso attaccandosi a cose irreali.

Ora mi farete una domanda pertinente: "Perché dovrei realizzare l'*Atman*?" La mia risposta è: perché la Realizzazione del Sé vi dà la libertà dalla ruota *Samsarica* delle nascite e delle morti, con tutti i mali ad essa connessi. Ascoltate la netta dichiarazione delle Upanishad: "L'*Atman*, il Sé, che è libero da peccato, decadenza e morte, è libero da dolore, fame e sete, con veri desideri e vere decisioni, è ciò che andrebbe ricercato e che si dovrebbe desiderare comprendere; chi ha ricercato il suo Sé e lo ha capito, ottiene tutti i mondi e tutti i desideri." (*Chhandogya Upanishad*).

Udite ancora le potenti affermazioni della stessa *Chhandogya Upanishad*: "*Yo vai Bhuma tat sukham na alpe sukham asti, bhumaiva sukham bhuma tveva vijijnasitavyah.*" "L'infinito (il Grande)

è beatitudine. Non c'è alcuna beatitudine in ciò che è piccolo (finito). Solo l'Infinito è Beatitudine. Ma si dovrebbe avere il desiderio di capire l'Infinito.”

In questo mondo ogni uomo è inquieto, scontento e insoddisfatto. Sente che ha bisogno di qualcosa, di cui però non capisce realmente la natura. Egli cerca, nella realizzazione di progetti ambiziosi, il riposo e la pace di cui sente il bisogno. Ma si accorge con grande tristezza e delusione, che la grandezza terrena, una volta ottenuta, è un'illusione e una trappola. In essa non trova alcuna felicità. Ottiene ciò che desiderava tanto: lauree, diplomi, titoli, onori, potere, nome, fama; si sposa, gli nascono dei bei bambini; in breve, ottiene tutto ciò che supponeva che gli potesse dare la felicità. Eppure, non trova né quiete né pace.

Uomini pii, santi, saggi, *Acharya* e profeti non si stancano mai di dire che questa irrequietezza così comune in tutti, questo stato di malcontento, di insoddisfazione e disagio con se stessi e con ciò che ci circonda sono dovuti esclusivamente alla perdita dell'alleanza col compagno dell'anima, che splende eternamente nelle camere più intime del vostro cuore, che vi attende a braccia aperte, pronto ad abbracciarvi, se veramente avete la volontà di vederLo e se davvero siete spiritualmente affamati e assetati.

Un *annas* di piacere è misto a quindici *anna* di dolore. Il piacere che è misto a dolore, paura e preoccupazione non è affatto un piacere. Se poi cominciate ad analizzare accuratamente anche questo *anna* di piacere, vedrete che si ridurrà a nulla. Vi accorgete che è un mero gioco della mente. O uomo! Svegliati. Apri gli occhi. Sviluppa la *Viveka*. Gli oggetti terreni non potranno mai darti la reale felicità.

*Nitya*, *Nirupadhika*, *Niratisaya Ananda* (eterna, infinita Beatitudine) che sia indipendente dagli oggetti, si può trovare solo nello Spirito Immortale, l'*Atman*, l'Anima o *Brahman*, colui che dimora nel vostro cuore. Perciò, evitate senza pietà tutte le cose esterne e correte ai Piedi del Signore. Sviluppate *Vairagya*. *Vairagya* è la roccia su cui fondare il percorso spirituale.

Perché gli uomini corrono dietro ai piaceri sensuali? Qual è il loro concetto di felicità? I *Samskara* li obbligano a ripetere in continuazione gli stessi atti sensuali? L'uomo è una semplice creatura dell'ambiente e delle circostanze? Non può annullare i suoi *Samskara* con mezzi efficaci e accessibili?

A causa dell'ignoranza, l'uomo corre avanti e dietro per cercare la felicità negli oggetti. Un po' di pane allo zenzero e di dolci, un figlio e una giovane moglie, una buona posizione, un po' di potere e un po' di soldi in banca riempiranno il suo cuore di gioia e calmeranno i suoi nervi. È tutto ciò che vuole. La Beatitudine dell'*Atma*, *Ananda* e Pace al di sopra dei sensi, estasi e conoscenza spirituali gli sono totalmente sconosciute. Non le vuole. Tutt'altro, le rifiuta. Odia la gente che parla di cose elevate e sublimi. Credetemi, l'uomo può annullare i suoi *Samskara* tramite *Purushartha*, il giusto sforzo. *Non* è una creatura dell'ambiente o delle circostanze. Egli è padrone del suo destino.

Nel mezzo del frastuono e del chiassoso trambusto delle attività terrene, ci sono anche dei momenti di tranquillità e di pace, quando la mente, per un momento, per quanto breve, si eleva al di sopra delle luride cose del mondo e riflette su problemi più elevati, come il perché della vita e l'enigma dell'universo. L'uomo inizia a chiedersi: “Chi sono io?” Il ricercatore sincero diventa serio e si lascia assorbire dalle sue riflessioni. Comincia a cercare e a capire la verità. In lui nasce la discriminazione. Cerca *Vairagya*, concentrazione, meditazione e purificazione del corpo e della mente, e infine consegue la suprema Conoscenza del Sé. Ma l'uomo la cui mente è satura di *Vasana* terrene e veleno materialistico è piuttosto disattento ed è irresistibilmente trascinato dalle due correnti di *Raga* e *Dvesha*, e viene sbattuto di qua e di là nella tumultuosa corrente *Samscarica* degli interessi mondani.

Ah! Com'è incerta la vita sensuale in questo mondo! Se pensate costantemente alla natura transitoria del piacere sensuale e dei mali che lo accompagnano, come dolori, preoccupazioni, problemi, tribolazioni, ansie e morte prematura, allora lentamente svilupperete *Vairagya*. La *Vairagya* che arriva momentaneamente è dovuta alla perdita di moglie o di un parente, un amico, un

---

<sup>5</sup> L'*anna* è un centesimo di *Rupia*, quindi una cifra irrisoria. Oggi non è più in uso.

figlio o una proprietà; non vi aiuterà molto nel percorso spirituale. Quello che davvero necessario è la *Vairagya* che nasce dalla discriminazione, *Viveka*.

In presenza del piacere sensuale la beatitudine spirituale non può esistere, così come l'oscurità non può esistere in presenza della luce. Perciò, dovete mostrare estremo disprezzo per le cose del mondo. Distruggete tutti i desideri. Allontanate la mente dagli oggetti dei sensi. Svilupperete *Vairagya*.

Voi stessi avete reso le vostre vite complesse e intricate. Vi siete impantanati da soli nella palude del *Samsara*. Avete moltiplicato le vostre necessità e i vostri desideri. Ogni giorno forgiate un nuovo anello da aggiungere alla catena della schiavitù. La semplicità è svanita. Avete abbracciato abitudini e modi di vita lussuosi. Nessuna meraviglia che ci sia disoccupazione ovunque. La gente muore di fame. C'è una crisi economica. C'è inquietudine ovunque. Grandi devastazioni a causa di terremoti. Anche i casi di divorzio si moltiplicano. Ogni nazione ha paura delle altre nazioni. Ogni nazione sospetta che altre nazioni si stiano preparando per una grande guerra. Così la vita è diventata molto incerta. È diventata una massa di confusione, caos e smarrimento. È diventata tempestosa e rumorosa. È piena di correnti sottomarine, correnti incrociate, correnti sotterranee e correnti miste. Ma c'è una via d'uscita da tutti questi guai e difficoltà? Ce n'è una sola. Dovete condurre una vita di distacco, autocontrollo, purezza, servizio disinteressato, amore cosmico. Sviluppate l'abitudine di prendere il giusto punto di vista, il giusto modo di pensare, di sentire, di agire, con la giusta attitudine mentale o *Bhav*. Praticate la devozione e la meditazione.

O Mohan<sup>6</sup>! La tua *Vairagya* non è ben fondata. Il tuo attuale stato mentale è dovuto a problemi pecuniari. Questo non ti aiuterà nel tuo percorso spirituale. La mente aspetterà per riavere gli oggetti a cui aveva rinunciato, alla prima occasione. Senza dubbio tu sei un uomo dai *Samskara* spirituali. Ma la tua *Vairagya* deve essere del tipo che nasce dalla pura *Viveka* (*Nityanitya-vastu-Viveka*), la discriminazione tra il reale e l'irreale. Questa è una cosa poco comune, una rara virtù, benché molti fingano di esserne in possesso.

Migliaia di giovani laureati e di giovani dottori vengono da me con una ciotola di terracotta tra le mani e vestiti d'arancione in cerca di grotte a Uttarkashi e a Gangotri, dove praticare la meditazione profonda e il *Pranayama*. Mentre alcuni giovani ricercatori scientifici e alcuni *Rajkumar* vanno in Punjab e in Kashmir vestiti di seta, con colletto rigido e cravatta, in cerca di ragazze da sposare. In questo mondo, c'è piacere o dolore? Se c'è piacere, perché dei giovani istruiti si ritirano nella foresta? Se c'è dolore, perché dei giovani corrono dietro al danaro, alle donne e alla posizione? Misteriosa è *Maya*! Misteriosa è *Moha*!

Cercate di capire l'enigma della vita e l'enigma dell'universo. Acquisite *Viveka*. Ricorrete al *Satsang*. Indagate nella natura dell'*Atman*. Studiate lo Yoga Vasishtha e le Upanishad. Allora riuscirete a comprendere gli innumerevoli problemi della vita. Non c'è uno iota di felicità in questo mondo. Cercate la felicità dentro di voi.

Un regno non vale abbastanza, per desiderare di possederlo? Non è gradevole vivere in un palazzo d'estate in Kashmir o in un piacevole giardino pieno di fiori dal dolce profumo e dai vari colori? La compagnia di giovani *Maharani* dall'esile vita e dagli occhi di loto, belle come la stessa vita non è molto piacevole? Eppure, degli uomini saggi e distaccati, come Bhartrihari, Buddha, Gopichand ed altri, si sono ritirati nelle foreste, prendendo a calci tutte queste cose, come se avessero lo stesso valore di una pagliuzza, per realizzare il Sé, l'unica cosa che può conferire infinita Beatitudine, Immortalità e Pace eterna.

Lo spirito va e viene. Perciò, dovrete essere sempre attenti a nutrire a proteggere i vostri *Samskara* spirituali con un'ardente *Vairagya*, con una *Sadhana* intensa e costante, e con un ardente desiderio di liberazione (*Mumukshutva*). Dovrete aumentare i vostri *Samskara* buoni. Dovrete svilupparli. Dovrete moltiplicarli.

La *Vairagya* è esclusivamente uno stato mentale interiore. Un uomo può restare nel mondo indaffarato, in mezzo ai lussi, alle donne e alla ricchezza, eppure mantenere una perfetta *Vairagya*,

---

<sup>6</sup> Mohan è un nome piuttosto comune in India. Qui l'Autore si rivolge a un tu ipotetico.

mentre un *Sadhu* che vive in una grotta nelle remote regioni dell'Himalaya può essere fortemente attaccato al suo *Kamandalu*, al suo bastone da passeggio o a un pezzo di stoffa.

## COS'È LA VAIRAGYA?

### Uno stato mentale interiore

Benché governasse un regno, *Raja* Janaka era un uomo perfettamente distaccato. Anche *Raja* Bagiratha lo era. La Regina Chudala possedeva una perfetta *Vairagya*, benché governasse una nazione, mentre il suo santo marito, *Raja* Sikhidhvaja, che si era ritirato nella foresta per praticare le austerità e lo Yoga, era intensamente attaccato al suo corpo e al *Kamandalu*.

Non è possibile formarsi un'opinione corretta di un *Sadhu* o di un *Sannyasin* o anche di un uomo comune, riguardo al suo stato mentale di *Vairagya* o delle sue condizioni mentali, con una conversazione casuale di qualche ora o stando con lui per qualche giorno. Dovrete vivere con lui per un periodo molto lungo per studiare il suo stato mentale interiore.

Generalmente, in queste faccende, la maggior parte della gente commette degli errori grossolani. Si fanno ingannare dalle semplici apparenze esteriori. All'inizio confondono un *Sadhu* fisicamente nudo con un grande *Mahatma*. In seguito, dopo averlo conosciuto meglio, si sentono obbligati a cambiare impressione. La sola nudità fisica non costituisce una reale *Vairagya*. La mente del *Sadhu* fisicamente nudo potrebbe essere piena di desideri fantasiosi, brame e appetiti. Chi lo sa! Quella che è necessaria, perciò, è la nudità mentale, cioè, il completo sradicamento delle *Vasana*, dell'egoismo ecc. Non fatevi ingannare dalle apparenze esteriori. Attenzione! Attenzione! Attenzione!

### I difetti dei piaceri sensuali

Se non possedete *Viveka*, se non vi sforzate dando il meglio di voi per conseguire la salvezza, se passate la vostra intera vita mangiando, bevendo, dormendo, sposandovi e propagando la razza, non siete meglio di un fannullone. Dovrete sedere ai piedi degli animali e imparare da loro alcune lezioni. Persino gli animali hanno un livello sorprendente di autocontrollo. O uomo, dove è finito il tuo autocontrollo?

Il godimento dei sensi è accompagnato da diversi difetti. È accompagnato da vari tipi di peccati, di dolori, debolezze, attaccamenti, mentalità servile, volontà debole, grande fatica e conflitti, cattive abitudini, bramosie, aumento dei desideri e irrequietezza della mente. Pertanto, evitate ogni tipo di piaceri sensuali e rimanete in pace.

La *Narayana Upanishad* dice: "All'inizio furono allestite queste due strade – la strada del *Karma* e quella del *Sannyas*. Quest'ultima consiste nella rinuncia del triplice desiderio (figlio, ricchezza e fama). Di questi, la strada attraverso il *Sannyas* è preferibile. La *Taittiriya Upanishad* dice anche: "La rinuncia (*Tyaga*) è certamente da preferire".

La semplice rinuncia formale alle cose non ha alcun valore. Non è una vera rinuncia. La reale *Tyaga* o *Sannyas* è la rinuncia assoluta a tutte le *Vasana* e la distruzione del nodo del cuore (l'ignoranza), il *Chit-jada-Granthi*.

### La gloria della Vairagya

Ciò a cui si dovrebbe rinunciare è quella *Bhedabuddhi* che dice: "Io sono superiore a quell'uomo. Io ho fatto questo. Io ho fatto quello. Io sono il corpo" e la *Kartritwa abhimana* che

pensa: “Io sono colui che agisce.” Non serve a niente rinunciare alla vostra casa, alla moglie e ai figli, se non riuscite a rinunciare anche a questo.

Chi si è semplicemente allontanato dal possesso di beni terreni non può essere considerato una persona che ha rinunciato al mondo nella sua totalità. Ma colui che, pur vivendo in reale contatto con il mondo, ne vede i difetti (*Dosha*), che è libero da ogni passione e la cui anima non dipende da nulla, di lui si può dire che ha veramente rinunciato al mondo. Leggete la storia di Raja Sikhidhvaja, nello Yoga Vasishtha. Capirete questo punto con chiarezza.

Rinunciate al mondo. Rinunciate al desiderio di *Moksha*. Rinunciate alla stessa rinuncia. Allora diventerete Quello.

Caro fratello! Se non sei in possesso di una *Vairagya* ben fondata, non migliorerai né progredirai nel tuo cammino spirituale. Voti, austerità, energia e meditazione si perderanno come acqua da un vaso rotto. Stai attento.

Davvero non c'è una spada più potente della *Vairagya* per recidere ogni sorta di attaccamento al mondo. Tenete questa spada in mano e continuate a camminare sul percorso spirituale. Raggiungerete la meta in totale sicurezza.

L'ombra delle nuvole, l'amicizia di un folle, la bellezza della gioventù, la ricchezza, sono tutte cose che durano un tempo brevissimo. Non sono permanenti. Evitatele senza pietà.

Solo un assetato beve acqua. Solo un affamato mangia del cibo. Allo stesso modo, un uomo che è spiritualmente affamato e assetato, berrà solamente il Nettare dell'Immortalità.

La vita di Vemanna merita di essere letta. Era uno *Jnani* di Andhra Desa. Conduceva una vita voluttuosa, davvero abominevole. Nel momento in cui sorse in lui la *Vairagya*, egli divenne un uomo completamente diverso. Non fece alcuna *Sadhana*, poiché era uno *Yoga Bhrashta*, uno che aveva abbandonato le pratiche yogiche nella nascita precedente, e divenne uno *Jnani*. Era ed è molto riverito dai devoti.

La ricerca di Dio e della Realizzazione di Dio è una questione di domanda e offerta. Se davvero volete Dio, se il vostro cuore realmente chiede Dio, allora l'offerta verrà.

È un vero *Sannyasin* colui che è libero da passione e da egoismo, e chi possiede delle qualità *Sattviche*.

L'*Atma-Vichara* (l'indagine sulla natura dell'*Atman*, il Sé) e le pratiche Yogiche fatte senza un'intensa *Vairagya* non danno risultati.

Per ottenere la *Vairagya* si dovrebbero seriamente considerare i vari garbugli e legami della vita matrimoniale.

Se ottenete la *Vairagya*, siate sicuri che quello è un segno della purificazione della mente (*Chitta-Suddhi*).

Le cose che in precedenza vi deliziavano, ora vi danno dispiacere. Quello è un segno di *Vairagya*.

La *Vairagya* che arriva momentaneamente, dopo incidenti come la perdita di un parente a cui si voleva bene, o la perdita della ricchezza, è conosciuta come *Karana Vairagya*. Non vi aiuterà molto nel vostro progresso spirituale. La mente aspetterà semplicemente un'opportunità per afferrare gli oggetti sensuali, non appena se ne presenti l'occasione.

Pertanto, la *Vairagya* che nasce dalla discriminazione o *Viveka* è il sintomo premonitore dello sviluppo spirituale. Questo aiuterà l'aspirante. Gli darà una buona elevazione spirituale.

## Varietà di *Vairagya*

La *Vairagya* è di due tipi: *Karanavairagya* (causata da alcune sofferenze) e *Viveka-purvaka-Vairagya* (causata dalla discriminazione tra il reale e l'irreale).

La mente di un uomo che possiede il primo tipo di *Vairagya* aspetta semplicemente un'occasione per riavere le cose a cui aveva rinunciato o che aveva perduto. Alla prima occasione, l'uomo precipita verso il basso e torna al suo stato precedente. *Vishaya* (l'oggetto dei sensi), per reazione, crea in lui lo scompiglio con un senso di vendetta e con forza raddoppiata. Ma l'altro uomo,

che ha abbandonato gli oggetti a causa della ricerca profonda e di *Viveka*, godrà del progresso spirituale. Non tornerà indietro.

\ “*Drishta-anursravika vishaya-vitrishnasya vasikarasamjna vairagyam* - Quel particolare stato mentale che si manifesta in una persona che non brama gli oggetti visti o sentiti e in cui si è coscienti di aver controllato o padroneggiato quegli oggetti, è il non attaccamento.” (Patanjali – Yoga Sutra I-15)

Solo quando la mente è completamente libera da ogni genere di attaccamento, la vera conoscenza comincia ad apparire e sopraggiunge il *Samadhi*. I poteri occulti, il raggiungimento del cielo, gli stati di *Videha* e *Prakritilaya* ecc., sono tutte tentazioni. Si dovrebbe essere assolutamente liberi da ogni sorta di tentazione. Quando lo studente di Yoga è perfettamente stabilito nella perfetta *Vairagya*, il *Samadhi* arriva spontaneamente. *Para-Vairagya* è lo strumento per ottenere l’*Asamprajnata Samadhi*.

### Stadi nella *Vairagya*

Ci sono quattro stadi nella *Vairagya*:

(1) *Yatamana*: È il tentativo di non permettere alla mente di tornare alle abitudini sensuali.

(2) *Vyatireka*: In questo stadio, alcuni oggetti vi attraggono e voi state tentando di eliminare l’attaccamento e l’attrazione. Lentamente la *Vairagya* si sviluppa anche nei confronti di questi oggetti. Allora la *Vairagya* matura. Quando alcuni oggetti vi tentano e vi illudono, dovrete evitarli senza pietà. Dovrete sviluppare la *Vairagya* verso questi oggetti tentatori e anch’essa deve maturare. In questo stadio siete coscienti del vostro grado di *Vairagya* verso i diversi oggetti.

(3) *Ekendriya*: I sensi rimangono fermi e sottomessi, ma la mente ha come oggetti o *Raga* o *Dvesha*. La mente è, in altre parole, il solo senso che funziona indipendentemente.

(4) *Vasirara*: In questo stadio elevatissimo di *Vairagya*, gli oggetti non vi tentano più. Non sono più attraenti. I sensi sono perfettamente quieti. Anche la mente è libera da attrazione e repulsione (*Raga* e *Dvesha*). Avete raggiunto il controllo, l’indipendenza. Ora siete coscienti della vostra supremazia. Senza *Vairagya* nessun progresso spirituale è possibile.

La *Vairagya* è di tre tipi: mediocre (*Manda*), intensa (*Tivra*) e molto intensa (*Tivratara*). Una *Vairagya* mediocre non sarà di grande aiuto nel raggiungimento della vostra meta.

*Vairagya* è l’opposto di *Raga*, il desiderio. È distacco, non attaccamento. È indifferenza verso gli oggetti sensuali prima e sempre. La *Vairagya* affina la grossolana mente sensuale. Fa girare la mente verso l’interno (*Antarmukh Vritti*). È la qualifica più importante per un aspirante. È l’unico mezzo per entrare nel *Nirvikalpa Samadhi*.

La *Vairagya* che nasce dalla discriminazione è duratura e stabile. Se pensate seriamente ai vari tipi di dolore insiti nel *Samsara*, come nascita, morte, preoccupazioni, depressione, sofferenza, malattie, perdite, ostilità, delusione, paura ecc., se capite con intelligenza i difetti della vita sensuale (*Dosha Drishti*), e la natura transitoria e peritura di tutti gli oggetti del mondo, la *Vairagya* apparirà immediatamente.

### Come sviluppare la *Vairagya*

Lo studio della *Vairagya-Satakam* di Bhartrihari, e la compagnia di *Sadhu* e *Sannyasin* dotati di distacco aiuterà a sviluppare la *Vairagya*. La *Vairagya* temporanea che si ottiene quando si partecipa a un funerale o quando una donna incinta ha le doglie, non può aiutare nessuno a raggiungere



l'esaltazione spirituale. La mente si avventerà di nuovo sugli oggetti, non appena ne avrà la possibilità.

Di solito gli aspiranti si lamentano con me: "Swamiji Maharaj, abbiamo praticato la meditazione per gli ultimi 12 anni, ma non sappiamo la ragione per cui non abbiamo fatto alcun progresso spirituale sostanziale." Questo è dovuto esclusivamente alla mancanza di intensa *Vairagya*. La mente penserà sempre agli oggetti anche durante la meditazione. Solo un'intensa *Vairagya* può aiutare l'aspirante nel conseguimento della Realizzazione del Sé.

"*Tarparampurushakyateh gunavaitrisnyam*". "La *Para-Vairagya*, o supremo non attaccamento, è quello stato in cui persino l'attaccamento alle qualità (*Sattva*, *Rajas* e *Tamas*) cessa di essere, a causa della conoscenza della *Purusha*". Patanjali – Yoga Sutra, I, 69.

La *Vairagya* descritta in precedenza è *Apara Vairagya* (quella più bassa). A questo punto arriva la *Vairagya* suprema. Nello stato precedente, c'è una preponderanza di *Sattva*. *Sattva* è misto a *Rajas* e a *Tamas*. Lo Yogi ottiene le *Siddhi* e diventa un *Videha* o *Prakritilaya*. Ma lo Yogi che ha conseguito la *Para Vairagya* rifiuta anche le *Siddhi* e consegue la *Sakshatkara* o *Darsan*, del *Purusha*.

Nella *Vairagya* ordinaria c'è ancora traccia di *Vasana* e desideri. Ma nella *Para Vairagya* tutte le *Vasana*, i *Samskara* e i desideri sono bruciati *in toto*. Nella *Para Vairagya* non ci sarà alcun desiderio. Nella Bhagavad Gita è detto: "L'uomo che s'astiene fisicamente dagli oggetti dei sensi vede che per un po' questi si ritraggono, lasciandosi dietro solo il desiderio. Ma colui che contempla il Supremo è liberato anche dal desiderio." B.G. II, 59.

Notate come la *Vairagya* sorge nella mente. La natura transitoria, evanescente e peritura di tutte le cose crea una sorta di disgusto in tutte le menti e in proporzione alla profondità e alla sottigliezza della natura, questa reazione al mondo agisce in maniera più o meno potente nella mente di ogni individuo. Nella nostra mente sorge un irresistibile desiderio, cioè che il finito non potrà mai soddisfare l'Infinito dentro di noi, che il mutevole e perituro non potrà soddisfare la natura immutabile e immortale che ci appartiene.

Quando non siete colpiti dalla vita da ricchi, quello stile di vita non può attrarvi. Quando siete colpiti dall'idea che la carne e il vino non sono affatto piacevoli, la carne e il vino non vi possono tentare. In quel caso, se non riuscite ad avere carne o vino o una donna, o uno stile di vita ricco, la vostra mente non ne soffrirà neanche un po'.

Perché siete attratti da una ragazza giovane e bella? Avete mai pensato seriamente a questa questione di vita o di morte? La risposta è: perché a causa della vostra ignoranza pensate vanamente che trarrete da lei piacere. Se possedete *Vairagya* e *Viveka*, esse vi diranno immediatamente che da lei trarrete immenso dolore, piuttosto che piacere. Allora la vostra mente si ritirerà dall'oggetto, ovvero, la donna.

Solo quando la mente, spogliata di tutti i suoi desideri, diventa indifferente al piacere e al dolore, non più attratta da alcun oggetto, essa sarà resa pura, libera dalla morsa della grande illusione, come un uccello liberato dalla gabbia, che può volare liberamente nell'*Akasa*.

Non appena la *Vairagya* sorge nella mente, essa apre la porta della Saggezza Divina. Nessuna soddisfazione vera e duratura deriva dal godimento dei piaceri terreni. Eppure, tutti si tuffano a capofitto verso gli oggetti, anche se sanno perfettamente bene che quegli oggetti che stanno cercando di afferrare sono irreali e che il mondo in cui vivono è pieno di dolori di ogni genere. Questa è *Maya*. Quando la mente si ferma nell'*Atma*, allora sorge l'unica *Nitya-Triпти*, o eterna soddisfazione.

Perché l'*Atman* è *Paripurna* (Totale Pienezza). Tutti i desideri sono gratificati dalla realizzazione del Sé, dell'*Atman*.

A volte la mente si stanca con un certo tipo di *Sadhana*. Vuole un altro genere di *Sadhana*. Si ribella contro la monotonia. In tali occasioni, l'aspirante dovrebbe sapere come persuadere la mente e indurla ad agire meglio, con un po' di rilassamento mentale. Interrompere la *Sadhana* è un grave errore. Le pratiche spirituali non dovrebbero essere mai abbandonate, in nessuna circostanza. I pensieri negativi aspetteranno di varcare le porte della fabbrica mentale. Se lo studente di Yoga interrompe la sua *Sadhana*, la sua mente diventerà l'officina del diavolo. Non nutrite aspettative. Siate sinceri e regolari nella vostra meditazione quotidiana e nelle *Tapas*. Non deviate dal percorso

che avete scelto. I frutti arriveranno da soli. I vostri sforzi saranno sicuramente coronati da un grande successo. Ci vuole molto tempo per purificare la mente e riuscire a concentrarla su un unico punto. Siate calmi e pazienti, figli miei.

## Tagliate il nodo dell'attaccamento

L'attaccamento è il figlio primogenito di *Maya*. L'intera *Lila* del Signore è tenuta in piedi esclusivamente dalla forza dell'attaccamento. Un uomo sobrio assaggia appena un sorso di Champagne, quando si trova in cattiva compagnia e alla fine diventa un ubriaccone, grazie all'attaccamento all'alcool. Un uomo completamente virtuoso fa appena una tirata da una sigaretta e, a tempo debito, diventa un accanito fumatore, a causa dell'attaccamento. Nella mente c'è una sostanza gommosa che è come un misto di olio di ricino, colla, gomma arabica, mucillagine di adragante, glutine, miele, glicerina, succo di giaca<sup>7</sup> e tutte le altre sostanze appiccicose del mondo. La mente, per così dire, si incolla agli oggetti del mondo con questa mistura. Perciò l'attaccamento è molto forte.

Quindi, o uomini, non dite mai "Il mio corpo, mio figlio, mia moglie, la mia casa, la mia proprietà, il mio giardino ecc." L'attaccamento è la causa prima degli innumerevoli dolori e miserie del mondo. Disciplinate la vostra mente un po' alla volta. Le solite cattive abitudini si insinueranno. Distruggetele alla radice. Conducete una vita di perfetto non attaccamento. Questo è il *passe-partout* che apre i regni della Beatitudine *Brahmica*.

Ma lavorate incessantemente senza attaccamento, senza alcuna identificazione. Solo allora potrete sentire che siete degli esseri differenti. Il Karma Yoga eleva l'uomo ad altezze sublimi ed immense, se praticato con il giusto spirito, con la giusta attitudine mentale, o *Bhav*. Si deve lavorare con pazienza. Questo è tutto. Nessuna meditazione o *Samadhi* sarà mai possibile senza un addestramento preliminare in *Nishkamya* Karma Yoga. Lavorare senza attaccamento è senza dubbio un compito assai arduo. È una strada in salita. Ma diventa un lavoro molto facile, e persino piacevole, per chi ha pazienza e determinazione. Dovrete farlo a qualsiasi costo, se volete la beatitudine e l'immortalità finali. Ognuno di voi dovrà farlo, anche se non adesso, ma dopo essere nati almeno cinquecento volte. Non c'è altra alternativa a questo. Ma la domanda è: perché non adesso? Perché non in questa stessa nascita? Perché non spezzare il ciclo di nascite e morti e godere la Beatitudine del Sé adesso stesso, in questo stesso secondo? Lì è la vera saggezza.

Il lavoro non può portare dolore, ma sono l'attaccamento e l'identificazione con il lavoro che portano ogni genere di infelicità e di legame. Capite il segreto del lavoro, la tecnica del Karma Yoga e ottenete la Coscienza di Dio. Lo *Jnanagni*, il fuoco della saggezza, consumerà tutti i frutti delle azioni *in toto*.

## Nivritti-Marga, il percorso della rinuncia

Dotatevi di una forte determinazione e una forte volontà. Dopo aver iniziato a percorrere il *Nivritti-Marga*, non pensate mai di tornare a casa. Guardate prima di spiccare il salto. Abbiate coraggio, mente stabile e uno scopo definito nella vita. Non ondeggiate. Siete pronti a rinunciare a ogni possesso, compresi corpo e vita? Solo allora venite da me. Solo allora iniziate il *Nivritti-Marga* e abbracciate il *Sannyasa*. Pensateci bene prima di arrivare a conclusioni definitive. Non è una via così rosea come potreste immaginare. È piena di spine. È circondata da innumerevoli difficoltà e ostacoli. Siate umili, pazienti e perseveranti. Non pensate alle *Siddhi* o al rapido risveglio della *Kundalini*. Io vi servirò. Io vi aiuterò. Mi prenderò cura di voi. Non siate agitati. Non siate ansiosi. Io sono sempre il vostro servitore. Siate di mente nobile. La semplice effervescenza emotiva non sarà di

---

<sup>7</sup> *Artocarpus heterophyllus*, pianta tropicale d'alto fusto. Dà un frutto molto gustoso e molto dolce.

grande aiuto. Alcuni giovani sono tornati alle loro case. Questo è un percorso in cui si incontrano molte difficoltà, ma che vi può far diventare un Re dei re, un Imperatore degli imperatori.

Coloro che si vogliono dedicare al ritiro e al *Nivritti-Marga* dovrebbero osservare *Mouna*, la solitudine e la disciplina degli *Indriya*, del corpo e della mente, pur vivendo ancora nel mondo. Dovrebbero allenarsi ad una vita dura e laboriosa, a un cibo spartano, a dormire a terra o su un materasso duro, senza cuscino, a camminare scalzi senza ombrello. Solo allora potranno sopportare le rigorose austerità della vita ascetica. Dovrebbero abbandonare la paura e la timidezza nel chiedere le elemosine.

Gli aspiranti che intraprendono il *Nivritti-Marga*, generalmente, dopo un po' di tempo, diventano pigri, perché non sanno come utilizzare la loro energia mentale, perché non mantengono una *routine* giornaliera, perché non seguono le istruzioni dei loro maestri. All'inizio ottengono la *Vairagya*, ma non hanno alcuna esperienza nella vita spirituale. Alla fine, non fanno alcun progresso. Per entrare nel *Samadhi* è necessaria un'intensa e costante meditazione.

Siete determinati con volontà d'acciaio ad aderire a questa linea a qualsiasi costo? Siete davvero preparati a sacrificare questo corpo e questa vita alla causa della Verità? Avete capito la gloria del *Sannyasa* e l'importanza del ritiro? Se vostra figlia, vostro fratello, vostra madre o vostro figlio venissero qui a piangere, avreste la forza di resistere a *Moha*? Dopo essere venuti qui, potete tagliare ogni genere di rapporto con i vostri parenti? Potreste interrompere tutti i rapporti? Non nascondete nulla. Siate assolutamente sinceri. Siate franchi e innocenti. Ditemi la verità. Aprite a me il vostro cuore.

È necessaria una vigilanza insonne, se volete avere un progresso spirituale rapido. Non siate mai contenti dei piccoli successi e risultati nel percorso di un po' di serenità mentale, un po' di concentrazione della mente, qualche visione di angeli, o *Siddhi*, un po' di lettura del pensiero ecc. Ci sono cime ben più alte da ascendere, regioni più elevate da scalare.

L'attrazione per gli oggetti e i legami di vario genere mantengono l'uomo incatenato a questo mondo. La rinuncia a tutte le attrazioni e il taglio di tutti i legami costituiscono la rinuncia reale. Il *Sannyasin* o lo *Yogi* che è libero da attrazione e legami gode di infinita beatitudine, gioia suprema e pace. Fluttuazione e immaginazione sono i due semi della mente. La fluttuazione è il combustibile. L'immaginazione è il fuoco. Il fuoco incessante dell'immaginazione è alimentato dal combustibile della fluttuazione. Se ritiriamo il combustibile, il fuoco dell'immaginazione si spegne da solo. La mente diventa tranquilla. Si ritira nella sua fonte, l'*Atma*.

Sei arrivato solo. Sei arrivato nudo. Sei arrivato piangendo. Te ne andrai solo. Te ne andrai nudo. Te ne andrai piangendo. Allora, perché sei così fiero dei tuoi titoli, della tua falsa ricchezza e della tua falsa conoscenza? Diventa umile e mite. Con l'umiltà conquisterai il mondo intero. Diventa puro in pensieri, parole ed azioni. Questo è il segreto della vita spirituale. Le Upanishad e la Gita insistono ed insistono su quest'unica nota.

In questo mondo c'è molto piacere per un uomo passionale. Corre dietro ai soldi e alle donne. La sua mente è intossicata, perversa e annebbiata. Povero uomo, non sa quello che sta realmente facendo. Ma per uno *Yogi*, o per un uomo che possiede la discriminazione, questo mondo è una palla di fuoco. È un'immensa fornace in cui tutti gli esseri vengono arrostiti. I tre gradi di calore: *Adhyatmika* (interno), *Adhidaivika* (celeste) e *Adhibhautika* (esterno) lo stanno bruciando.

Amici! C'è un limite al numero di padri, madri e mogli che avete avuto nei milioni e milioni di vite precedenti? Eppure, questa dipendenza e questa falsa relazione non sono ancora finite. La discriminazione non è cominciata.

Non vi vergognate a ripetere il solito processo di mangiare, bere e dormire ogni santo giorno? Siete orgogliosi dei vostri titoli e della vostra conoscenza. Avete migliorato la vostra vita almeno un po'? Cosa avete imparato dai recenti terremoti del Bihar e di Quetta<sup>8</sup>? State cercando di raggiungere

---

<sup>8</sup> Il Bihar è uno stato dell'India del Nord e Quetta è una città del Pakistan al confine con l'Afghanistan. Hanno subito diversi terremoti, quindi non è facile a quale di questi si riferisce l'Autore. Forse a quelli catastrofici del 1934 e del 1935 (si consideri che la prima stesura di questo libro è del 1938).

la sede imperitura, in cui tutti i desideri e tutte le *Trishna* sono completamente sradicate? Vi state sforzando almeno un poco di raggiungere il più alto scopo della vita, la realizzazione *Atmica*, che conferisce immortalità, beatitudine e pace? Adesso non strisciate. Avete imparato a stare in piedi e a camminare. Potete pensare, ragionare, giudicare, dedurre e raziocinare. Non utilizzerete questa vita preziosa e tutte le varie facoltà nella meditazione e nella Realizzazione del Sé? Potete promettermi in maniera definitiva che vi impegnerete in questo sforzo. Ditemi la verità. Salite sulla scala dello Yoga. Bevete il Nettare dell'Immortalità.

La *Vairagya* che nasce dalla *Viveka* è duratura ed eterna. Non deluderà mai l'aspirante, a differenza della *Vairagya* che arriva temporaneamente ad una donna che partorisce, o a un bambino o a un uomo che partecipa ad un funerale nel crematorio. La visione che ogni cosa nel mondo è irreale causa *Vairagya* o indifferenza ai godimenti di questo mondo e anche degli altri mondi celesti. Bisogna riscendere in questo *Mrityu-loka* dal cielo in cui i frutti delle buone azioni sono stati esauriti.

Gli stessi cinque tipi di godimenti di piaceri sensuali prevalgono anche nei mondi celestiali. Ma sono più intensi e sottili. Questo non può conferire una felicità reale e duratura ad un *Viveki*. Egli evita anche tutti i godimenti dei mondi celestiali. Egli li prende a calci senza pietà. Egli è dolorosamente consapevole dei piaceri dei tre mondi ed è convinto che essi siano solo una piccola goccia nell'oceano della beatitudine *Brahmica*.

## **Ricordate gli insegnamenti della Gita**

La meditazione sui seguenti *Sloka* della Bhagavad Gita indurrà una vera *Vairagya*: “I piaceri che nascono dal contatto con gli oggetti dei sensi sono, in verità, causa di dolore, perché hanno un inizio ed una fine, O Kaunteya, non è in essi che si rallegra il saggio” (B.G., V-22). “L'indifferenza verso gli oggetti dei sensi, e anche l'assenza di egoismo, la consapevolezza del dolore e del male di nascita e morte, vecchiaia e malattia.” (B.G., XIII-8). “La felicità che deriva dall'unione dei sensi con i loro oggetti, all'inizio è come nettare, ma alla fine è come un veleno. (B.G., XVIII-38). “Avendo ottenuto questo mondo transitorio e privo di gioia, adora Me.” (B.G., IX-33)

## **Quello che la *Vairagya* non è**

*Vairagya* non vuol dire abbandonare i doveri sociali e le responsabilità della vita. Non vuol dire distacco dal mondo. Non vuol dire una vita nelle grotte solitarie dell'Himalaya o nel crematorio<sup>9</sup>. Non vuol dire vivere di foglie di *Nim*, di urina e sterco di mucca<sup>10</sup>. Non vuol dire avere i capelli arruffati e portare un *Kamandal* fatto di zucca o di guscio di cocco. Non vuol dire radersi la testa e gettare i vestiti.

## **Quello che la *Vairagya* è**

La *Vairagya* è il distacco mentale da tutte le connessioni con questo mondo. Tutto qui. Una persona può vivere nel mondo ed eseguire tutti i doveri del suo grado e stadio della vita con perfetto distacco. Può essere un uomo comune, un padre di famiglia. Che succede in questo caso? Può vivere con la sua famiglia e i suoi figli. Ma, allo stesso tempo, può avere un perfetto distacco mentale. Può fare la sua *Sadhana* spirituale. L'uomo che ha un perfetto distacco mentale pur rimanendo nel mondo, è davvero un eroe. È molto meglio di un *Sadhu* che vive nelle grotte dell'Himalaya, perché deve affrontare ogni momento le innumerevoli tentazioni della vita.

---

<sup>9</sup> Il dio Siva è spesso raffigurato coperto della cenere delle cremazioni, in meditazione profonda nel crematorio. È un simbolo di totale distacco dal corpo ed è una praticata comune tra i più ardenti Sivaiti.

<sup>10</sup> Il *Nim* (o neem) è una pianta medicinale molto usata in India. Nutrirsi di urina e di sterco di vacca è una pratica estrema, riservata ai *Sadhu* più fanatici.

Ovunque vada, un uomo porta sempre con sé la sua mente volubile ed inquieta, le sue *Vasana* e *Samskara*. Anche se vive in solitudine, rimane lo stesso uomo terreno, se è impegnato a costruire castelli in aria e a pensare agli oggetti del mondo. In questo caso, anche la grotta per lui diventa una grande città. Se la mente rimane quieta, se è libera dagli attaccamenti, si può essere dei perfetti *Vairagi* persino vivendo in una casa di lusso nella parte più caotica di una città come Calcutta o Bombay. Lui trasformerà quella casa in una densa giungla.

Un uomo privo di passioni ha una mente completamente differente. Ha un'esperienza completamente differente. È un esperto nell'arte o scienza di separarsi dagli oggetti temporanei e perituri del mondo. Dimora costantemente nell'Eterno, nell'Assoluto. In ogni momento della sua vita egli si identifica con la coscienza, che è testimone sempre presente, nel piacere e nel dolore, nella gioia e nel dispiacere, nel biasimo e nella lode, nell'onore e nel disonore, in tutti gli stati della vita. Rimane adamantino come una montagna in mezzo a una tempesta, come uno spettatore di questo meraviglioso spettacolo che è il mondo. Non è minimamente toccato da queste esperienze dolorose o piacevoli. Da esse impara molte preziose lezioni. Egli non ha, in altre parole, alcuna attrazione per gli oggetti piacevoli, né repulsione per quelli dolorosi. Non ha paura del dolore. Sa abbastanza bene che il dolore è di grande aiuto nel suo progresso e nella sua evoluzione spirituale, nel suo lungo viaggio verso la Meta. È assolutamente convinto che questo dolore è il miglior insegnante del mondo.

Fatemi aggiungere una nota di avvertimento. Cari aspiranti! Anche la *Vairagya* può arrivare e andare, se siete negligenti e vi unite promiscuamente con ogni genere di persone dalla mente terrena. Perciò, dovrete sviluppare la *Vairagya* al massimo livello. La mente sarà in attesa delle migliori opportunità per riprendersi quelle cose a cui aveva rinunciato. Ogni qual volta e ovunque la mente sibila e alza il suo cappuccio (perché la mente è proprio come un serpente), dovrete rifugiarvi nella *Viveka* e nell'immortale fortezza dei saggi, distaccati *Mahatma*. Esistono vari gradi di *Vairagya*. Il supremo distacco sopraggiunge quando ci si stabilisce nel *Brahman*. A quel punto la *Vairagya* diventa perfettamente abituale.

Un uomo può sviluppare il distacco mentale interiore da piacere e dolore mentre vive in questo mondo. Dovrebbe badare a non farsi trascinare dalle esperienze piacevoli del mondo. Non dovrebbe attaccarsi ad esse. Dovrebbe rimanere semplicemente un testimone silenzioso. Se pratica in questo modo per alcuni anni, ogni esperienza sarà un gradino positivo nella sua ascesa sulla scala spirituale. Alla fine, i suoi sforzi saranno coronati da un grande successo. Allora avrà una mente imperturbata. La sua mente sarà equilibrata. Un uomo distaccato è l'uomo più felice e più ricco nei tre mondi. È anche l'uomo più potente. Come potrebbe essere tentato da *Maya*?

## La migliore scuola

I medici hanno un ampio spazio per sviluppare la *Vairagya*. Ogni giorno vengono in contatto con pazienti affetti da mali incurabili. Ogni giorno vedono dei corpi morti nella camera mortuaria. Quindi, hanno innumerevoli occasioni di vedere *Maya* nel suo stato più essenziale. Si possono convincere al di là di qualsiasi dubbio dell'impermanenza della vita in questo mondo di umani.

Anche il direttore di un carcere e tutti i suoi agenti hanno meravigliose occasioni per sviluppare la *Vairagya*, se sono amanti della Verità e dell'Emancipazione. Vedere impiccare un condannato gli farà aprire gli occhi.

Ehi Saumya! La tua condizione mentale è davvero lodevole. La vita di un *Sannyasin* è la migliore vita possibile al mondo. Un vero *Sannyasin* è il monarca dei tre mondi. Anche un aspirante è un imperatore del mondo intero. Il Signore Krishna dice anche: "Con il solo desiderio di conoscere lo Yoga, anche il ricercatore Yogico va al di là del mondo *Brahminico*."

Sono estremamente contento di notare che avete dei *Samskara* spirituali eccezionalmente buoni che vogliono esplodere in questa vita. Dovete proteggerli e nutrirli teneramente per crescere ed evolvervi ulteriormente. Non fatevi trasportare dalle tentazioni del mondo. Siate vigili. Siate saggi. Il principiante nel percorso spirituale dovrebbe evitare di frequentare persone dalla mentalità terrena.

Dovrebbe affidarsi al *Satsang*. La compagnia di persone dalla mentalità mondana è un veleno mortale. Evitando la loro compagnia, non sarete preda della lussuria. Rimanete isolati, sotto la guida diretta di un *Guru* che sia pienamente stabilito nel *Brahman*, fino a quando non otterrete una perfetta *Vairagya* e fino a quando non sarete stabilmente nel percorso del *Sannyasa*.

### Una nota di avvertimento

All'inizio, molti aspiranti vengono da me dotati di grande *Vairagya* ed entusiasmo. Ma non riescono a mantenere lo stesso spirito per molto tempo, o fino alla fine della loro *Sadhana*. Quando cominciano a incontrare delle difficoltà, tornano sui loro passi. È davvero un grande peccato. Guardate, prima di saltare. Siate fermamente determinati. Attenetevi alla via del *Sannyasa* fino a quando non avrete raggiunto la meta e realizzato i frutti della *Sadhana*.

Se vi manca una di queste tre qualifiche, aspettate per altri tre anni. Praticate a casa la *Sadhana* spirituale, *Asana*, *Pranayama*, concentrazione e meditazione. Tuffatevi nella meditazione silenziosa. Tuffatevi anche nel servizio disinteressato. È estremamente necessario per la purificazione della mente. Continuate a praticare il *Brahmacharya*. Distruggete tutte le cattive abitudini, se ne avete, come fumare, bere tè, caffè ecc. Sviluppate tutte le qualità virtuose. Osservate i cambiamenti nella vostra attitudine mentale. Allora venite da me. Venite e siate preparati a condurre una vita dura ed attiva.

Alcuni aspiranti hanno fretta. A causa della mancanza di *Vairagya* se ne tornano a casa. Questo non è bene. Per questo l'avvertimento.

Molti aspiranti vogliono fare qualche bel lavoro, come scrivere, raccogliere i fiori per la *Puja*, sistemare i libri nella biblioteca, un qualche genere di supervisione e direzione. A loro non piacciono i lavori come prendere l'acqua, pulire gli utensili, lavare i panni di persone malate, spazzare, assistere i malati, cucinare, lucidare le padelle ecc. considerano questi lavori attività minori. Non hanno capito il vero spirito del *Nishkamya Karma Yoga*. Sono ancora dei *Babu*.

Caro Prabhu! Il risveglio spirituale in te è spento e hai un tipo di *Vairagya* altrettanto spento. Dovrai sviluppare entrambi. Una *Vairagya* spenta, scialba, non è altro che un ribollire, le emozioni non saranno di grande aiuto per rimanere sul percorso della rinuncia. Lascia la casa per un po' di tempo e rimani in ritiro per una settimana o due. Indaga. Cogita. Investiga. Pratica l'autoanalisi e cerca di capire se hai *Moha*, l'attaccamento ai membri della tua famiglia. Cerca di capire se la tua mente corre dietro ai piaceri sensuali. Sii sicuro che sarai in grado di abbandonare gli oggetti dei sensi, i parenti ed ogni sorta di comodità. Se puoi distaccarti completamente dal mondo, allora, e solo allora, vieni da me. Farò di te uno Yogi degli Yogi in brevissimo tempo. Molti hanno fatto dei progressi considerevoli nel percorso spirituale nel giro di uno o due anni. Anche tu puoi farlo. L'obbedienza assoluta e l'esecuzione fiduciosa e alla lettera delle istruzioni date dai precettori spirituali è quello che ci si aspetta da te; questo è il segreto del successo nel percorso spirituale.

## LE MISERIE DELL'ESISTENZA TERRENA

### La causa della sofferenza è l'ignoranza

Non fate che ripetere le stesse azioni compiute ieri, cedendo ai piaceri momentanei, e le cose di cui si è goduto ricorrono ancora. Le cose viste ieri, oggi sono di nuovo presenti. Gli ornamenti indossati con esultanza ieri, vengono di nuovo indossati. Eppure, persino le persone intelligenti non si sentono disgustate da queste cose e non si vergognano di continuare a goderne.

Come bambini ignoranti che continuano ad assaggiare le caramelle, la cui dolcezza dura solo pochi istanti, anche voi siete afflitti, ignari della vera via. Giorni, notti, settimane, mesi, anni e *Yuga* continuano a ripetersi a cicli, ma non c'è mai niente di nuovo. La ricchezza, che crea solo un turbinio di pensieri nel vostro cervello, non vi conferirà la Beatitudine. Questa ricchezza, che la mente desidera così tanto, e la cui natura è così effimera, è assolutamente priva di valore, come un bocciolo di fiore che cresce in un pozzo circondato da un serpente.

### Nessuno viene e va

Il *Prana*! La vita, che è come una goccia di acqua piovana che cola dalla punta di una foglia, scappa dal corpo al momento meno opportuno. Questa vita è effimera come le nuvole d'autunno, o una lampada senza olio o le onde del mare. La vita e la morte non sono che due atti del dramma. In realtà, nessuno viene, nessuno va.

La vita di coloro che si sono liberati dalle rinascite è la più nobile. Nulla è più dannoso della vita che, per sua natura, è mortale e fugace nella concessione dei piaceri.

### Il fuoco dei desideri

Il fuoco dei desideri vi ha scottato abbastanza. Allo stato attuale, anche un bagno in una piscina di ambrosia non vi rinfrescherà. Sono questi desideri sempre crescenti a darvi i dolori delle rinascite, i più pesanti e i più lancinanti di tutti i dolori. Questo corpo, che è composto di muscoli, intestini, orina e feci, ed è soggetto a tanti cambiamenti, essendo una volta grasso e una volta magro, splende in questa esistenza terrena semplicemente per sopportare i dolori. Quale bellezza può dunque godere questo corpo che è composto di carne, ossa e sangue, che ha la tendenza a marcire, che è della stessa natura nel ricco e nel povero, e che è soggetto a crescita e decadimento?

### Tre febbri

Da una parte ci sono le punture degli scorpioni. Dall'altra parte ci sono i serpenti. Mosche, pulci, cimici, zanzare e altri insetti vi infastidiscono da una parte. Durante l'estate il sole vi scotta. D'inverno il freddo è pungente. Influenza, pestilenze, appendiciti, piorea, varicella, sono tutti pronti a divorarvi. Poi ci sono le tre febbri: *Adhyatmika*, *Adhidaivika* e *Adhibhautika*. Paura, illusione, dolore e sofferenza vi uccidono ogni momento.

Desiderio, ira, odio, invidia, ansia e preoccupazioni vi tormentano ogni secondo. La morte di persone che avete molto amato è un forte trauma. Eppure, non rinuncerete mai ai piaceri momentanei dei sensi di questa irreale esistenza terrena. Tale è la profondità dei godimenti dei sensi. Parlerete da egoisti: "O, sono un uomo potente. sono molto intelligente. Posso fare ciò che voglio. Non c'è alcun Dio." Vi arriccerete i vostri baffi e quando lo scorpione vi punge dolorosamente, griderete amaramente: "O Narayana, Narayana, Narayana, aiutami. Liberami da questo terribile dolore."

Quando i capelli diventano grigi, inventi varie tinture per farli tornare neri. Inventi il trapianto di ghiandole di scimmia per ringiovanire. Se i denti cadono, metti una dentiera nuova. Non abbandonerai mai la voglia di vivere e divertirti. Che pietoso relitto sei! Esempio senza speranza!

Pensate profondamente. Cogitate. Riflettete. Fate il *Satsang* costantemente. Offrite il servizio disinteressato al vostro paese e all'umanità. Sviluppate i quattro strumenti di salvezza. Studiate la Bhagavad Gita, lo Yoga Vasishtha e il Viveka Chudamani di Sri Sankara. Chiarite i vostri dubbi avvicinandovi a dei *Sannyasin* istruiti. Fate ricorso a *Sravana*, *Manana* e *Nididhyasana*. Eliminate il velo dell'ignoranza e rimanete nella vostra *Svarupa*—lo stato di *Satchitananda*. “*Atma va are drasktavayah srotavyo, mantavyo, nididhyasitavyah.*” “Il Sé deve essere visto, sentito, pensato e profondamente ponderato.” (Brihadaranyaka Upanishad, IV.5).

Rifiutate onore, rispetto, gradi, nome, fama, potere, posizione e titoli. Non hanno assolutamente alcun valore. Non vi daranno soddisfazione eterna. Non faranno che intensificare la vostra vanità. Inebriano la vostra mente. Porteranno con sé dolore e disturbi mentali. È per questa ragione che *Raja Bhartrihari*, *Raja Gopichand* e il Signore Buddha abbandonarono i loro regni, le loro ricchezze, onori ecc. Li trattarono come inezie.

## Incertezza della vita

Solo le vostre azioni, buone e cattive, vi seguiranno dopo la morte. E Dio vi giudicherà a seconda delle vostre azioni.

L'attrazione per gli oggetti esterni finisce, ma rimane ancora la brama interiore, il desiderio sensuale, detto *Trishna*. Per questo la Gita dice:” Gli oggetti dei sensi, ma non il loro gusto, spariscono dall'uomo sobrio nel corpo, e anche il gusto sparisce, dopo che è stato visto il Supremo.”

Amici! C'è un limite al numero di padri, madri, mogli, figli, figlie, zii e zie che avete avuto nelle innumerevoli incarnazioni del passato? Eppure, queste relazioni appiccicose e false ancora non se ne sono andate. La discriminazione non è cominciata. Che peccato!

Non vi vergognate di ripetere lo stesso atto di mangiare, bere e dormire, giorno dopo giorno? Siete fieri dei vostri titoli e dei vostri onori. Avete migliorato la vostra vita almeno un po'? Che lezione avete imparato dai recenti terremoti del Bihar e di Quetta? State cercando di raggiungere la Sede Eterna in cui tutti i desideri e le *Trishna* saranno totalmente annullate? Vi state sforzando di conseguire il supremo scopo della vita, la realizzazione Divina, che conferisce immortalità, beatitudine e pace?

Nel recente terremoto del Bihar<sup>11</sup> un ricco banchiere fu costretto ad elemosinare poche rupie, per salvare se stesso e la sua famiglia dalla fame. Un *Pundit* guadagnava lentamente venticinquemila rupie con la vendita dei suoi libri. Ma spese quel denaro in breve tempo per curare una malattia cronica del petto. Provò ogni sorta di medicine, ma fu tutto inutile. Dovette lasciare la casa e condurre una vita da eremita.

La vita è piuttosto incerta. Vari tipi di malattie attaccano il corpo. Eppure, l'uomo si attacca ciecamente a questa vita effimera! Dimentica la verità. Uomo, cerca la pace eterna e la beatitudine nell'*Atman*, l'anima dentro di te, purificando la tua mente e praticando intensamente la meditazione. Questa è la giusta strada reale che ti fa districare dai dolori del *Samsara*. Sii rapido nell'intraprendere le pratiche spirituali. I capelli diventano bianchi. I denti cominciano a cadere. Gli *Indriya* si raffreddano. Praticate meditazione e *Japa* finché siete giovani. Non potete fare niente quando siete vecchi, quando andate in pensione.

È molto difficile avere una mente pura e calma. Ma dovete avere una tale mente, se volete progredire nella meditazione e nello Yoga.

Il Signore Buddha possedeva la *Viveka* fin dalla sua fanciullezza. Era stato profondamente colpito, fin dalla sua prima gioventù, dalla natura transitoria e temporanea di tutte le condizioni dell'esistenza terrena e dalla sofferenza e dalla miseria da cui vedeva sommersi tutti gli esseri viventi. Non vuoi diventare un altro Buddha?

Hai passato otto ore a dormire e il resto della giornata in chiacchiere oziose, dicendo bugie, ingannando gli altri, in attività egoistiche, accumulando denaro. Come puoi aspettarti il bene

---

<sup>11</sup> Questo scritto risale agli anni in cui questi avvennero questi eventi, il 1934 e il 1935.



spirituale, come puoi aspettarti immortalità e pace, se non passi neanche mezz'ora al servizio del Signore, cantando i Suoi Nomi e in contemplazione divina?

### **In definitiva, la vita è sofferenza**

Il Signore Buddha dice: “In definitiva, la vita è sofferenza.” Troverete un'eco di questa affermazione negli Yoga Sutra di Patanjali “*Sarvam dukham vivekinah*”, “Per una persona dotata di discriminazione, tutto è dolore.” Questa non è una filosofia pessimistica. Questo è un meraviglioso ottimismo, perché induce una profonda *Vairagya*, libera la mente dai piaceri sensuali e la dirige verso Dio, l'*Atman*, per realizzare la Beatitudine eterna e infinita.

“*Mamsa-lubdho yatha matsyo lohasamkum na pasyati, Sukha-lubdhastatha debi yama bandham na pasyati.*”

“Così come un pesce, nel suo desiderio di mangiare la carne, non vede l'amo che vi è nascosto, così l'uomo, nel suo appassionato desiderio di ottenere il piacere sensuale, non vede il cappio della morte.”

### **Come sradicare il desiderio sensuale**

*Trishna* significa intensa bramosia o desiderio sensuale. Attraverso la ripetizione costante del godimento di un oggetto, il desiderio dell'oggetto diventa molto acuto. Questa è *Trishna*.

È facile diventare un grande accademico ad Oxford o a Cambridge e prendere molte lauree. Ma è estremamente difficile sradicare *Trishna*. È questa la ragione per cui *Sri Vasishta* dice a *Sri Rama*: “Puoi anche sradicare l'Himalaya. Puoi anche bere le acque di tutto l'oceano. Puoi anche ingoiare delle sfere di fuoco. Ma è difficile distruggere le *Trishna*. *Le bramosie causano problemi incessanti in molti modi diversi. Queste bramosie sono i semi di questo Samsara.*” (Yoga-Vasishta)

Un uomo dalle tendenze terrene è sempre sprofondato nella sofferenza. Lotta in continuazione per ottenere qualcosa, del denaro, del potere, una posizione e così via. È sempre in ansia, non sapendo se li otterrà o meno. Anche quando possiede quelle cose che desidera con passione, è ansioso perché teme di perderle. C'è dolore nel guadagnare denaro, c'è più dolore nel prendersene cura. C'è ancora più dolore se il denaro diminuisce. E quando è perduto, immaginate solo per un momento la grandezza dell'agitazione e l'intensità del dolore che può dare a un uomo! Perciò, rinunciate al denaro, rimanete in pace nel Sé colmo di beatitudine.

Quando c'è la luce, non può esserci la tenebra. Quando ci sono i piaceri sensuali, non può esistere la Beatitudine *Atmica*. Le persone terrene vogliono bere sia i piaceri sensuali che l'*Atma Ananda* nella stessa coppa, allo stesso tempo. Ciò è assolutamente impossibile. Essi non vogliono rinunciare ai piaceri sensuali. Nel profondo del loro cuore, non vogliono sviluppare una reale *Vairagya*. Si limitano a parlare molto.

Benché un uomo sappia che può morire in qualsiasi momento, pure pensa di poter vivere per sempre. Invischiarsi nelle maglie di *Maya* fino alla morte è semplicemente una follia. Chi è attaccato a moglie, ricchezza e figli non otterrà una virgola di progresso nel percorso spirituale.

Uno scapolo che è pieno di passione da testa ai piedi, immagina di essere infelice perché non ha moglie! Un uomo di famiglia che non ne può più della vita terrena pensa che moglie e figli siano un potente ostacolo nella sua marcia spirituale.

### **Il desiderio della fama**

Si può rinunciare a moglie, figli, proprietà e tutto il resto, ma è molto difficile e raro rinunciare al proprio nome e alla propria fama. *Pratishta* consiste in nome e fama ben stabiliti. Questo è un grosso ostacolo nella Realizzazione di Dio. Non permette all'aspirante di progredire nel percorso spirituale. Egli diventa schiavo del rispetto e dell'onore. Non appena ottiene un po' di purezza e di progresso etico, la gente ignorante lo adula e inizia a rendergli omaggio. Lui si gonfia di orgoglio.

Pensa di essere un grande *Mahatma*. Alla fine, diventa schiavo dei suoi ammiratori. Non riesce a notare la sua lenta discesa. Il momento che si unisce liberamente con la gente comune, egli perde quel poco che aveva guadagnato durante gli otto o dieci anni di intensa *Sadhana*. Adesso non può più influenzare il pubblico. Anche i suoi ammiratori lo abbandonano perché in sua compagnia non trovano alcun reale sollievo o influenza spirituale.

La gente immagina che il *Mahatma* abbia dei *Siddhi* e che, attraverso la sua grazia possono avere dei figli, ricchezza e le erbe Himalayane per sradicare le malattie e costruire un corpo radioso e sano. Si avvicinano sempre ai *Sadhu* con qualche motivazione egoistica, di un tipo o dell'altro. A causa delle cattive compagnie, l'aspirante perde le sue *Vairagya* e *Viveka*. Alla sua mente si presentano l'attaccamento e il desiderio. Per questo dovrete nascondervi. Nessuno dovrebbe sapere che tipo di *Sadhana* state facendo. Non dovrete mai esibire i vostri poteri psichici o *Siddhi*. Dovete essere molto umili. Dovete apparire come una persona assolutamente normale. Non dovrete accettare regali costosi da persone comuni. Sarete influenzati dai pensieri cattivi di chi offre i regali. Non dovrete mai pensare di essere superiori a questo o a quello. Non dovrete trattare gli altri con disprezzo. Dovreste trattare gli altri sempre con grande rispetto e profonda considerazione. Solo allora il rispetto verrà da solo. Dovreste trattare il rispetto, l'onore e la notorietà come letame e veleno e indossare la mancanza di rispetto e il disonore come una collana d'oro. Solo allora raggiungerete la meta con sicurezza.

## Il perché di questi problemi

Costruire *Ashram* e fare discepoli produce la caduta degli aspiranti. Sono tutti ostacoli sulla via della Realizzazione di Dio. L'aspirante diventa un altro tipo di uomo comune. Sviluppa un egoismo istituzionale. Diventa attaccato al suo *Ashram* e ai suoi discepoli. Adesso ha le stesse cure, preoccupazioni ed ansie per mandare avanti l'*Ashram* e la rivista mensile e per nutrire i suoi discepoli. Sviluppa una mentalità da schiavo. Anche in punto di morte, i pensieri dell'*Ashram* gli girano nella mente.

Alcuni *Ashram* sono ben gestiti dai capi spirituali delle rispettive istituzioni, finché sono vivi. Quando muoiono, i discepoli, che hanno una mentalità meschina, cominciano apertamente a litigare tra loro. Si possono vedere molti casi del genere. L'*Ashram* diventa un luogo di litigi. I proprietari dell'*Ashram* devono adulare i donatori e, molto spesso, fare appelli per ottenere dei fondi. Come può il pensiero di Dio rimanere nella loro mente, quando questa mente è fissa sull'accumulazione di denaro e lo sviluppo del proprio *Ashram*? Coloro che hanno già fondato degli *Ashram* adesso possono dire: "Stiamo facendo del bene alla gente in vari modi. Ogni giorno abbiamo lezioni religiose. Nutriamo i poveri. Stiamo istruendo studenti religiosi."

È vero che un *Ashram* gestito da uno Yogi dinamico e altruista o da un'anima realizzata o da un *Jivanmukta* è un centro dinamico di spiritualità. Contribuisce alla elevazione spirituale di molte migliaia di persone. La necessità di Centri del genere è sentita in ogni parte del mondo. Tali *Ashram* possono fare un immenso bene spirituale al Paese. Ma tali *Ashram* ideali, gestiti da capi spirituali ideali, sono oggi molto, molto rari. Si raccoglie denaro in molti modi diversi. Una parte viene spesa per scopi utili. Il resto va per i comfort e le comodità dei fondatori dell'*Ashram* e dei suoi discepoli preferiti.

Nel corso del tempo, i fondatori dell'*Ashram* diventano inconsciamente schiavi del culto e della *Puja*. *Maya* agisce in una varietà di modi. Desiderano fortemente che la gente beva la loro *Charanamrita*. Come può servire il pubblico una persona che ha la *Bhav* di essere adorata come un *Avatar*? I collaboratori hanno una mentalità ristretta. Litigano tra loro anche per delle sciocchezze e disturbano l'atmosfera pacifica dell'*Ashram*. E allora dov'è la pace dell'*Ashram*? Come possono i forestieri che visitano l'*Ashram* percepirvi la *Santi*, godere della *Santi*?

I fondatori dell'*Ashram* dovrebbero vivere della *Bhiksha* quotidiana che viene dall'esterno. Dovrebbero condurre una vita ideale di assoluta abnegazione, una vita di ideale semplicità come il defunto *Baba Kalikambliwala* di Rishikesh, che trasportava sulla testa le giare dell'acqua per

l'*Ashram* e viveva di *Bhiksha*. Solo tali persone possono davvero fare del bene agli altri. I fondatori degli *Ashram* non dovrebbero mai richiedere fondi. Ciò porta grande discredito all'intero ordine del *Sannyasa*. È un altro modo per elemosinare con dignità. L'abitudine di elemosinare distrugge la natura sottile e sensibile dell'intelletto, e coloro che richiedono fondi spesso non sanno cosa stanno facendo.

È molto difficile trovare dei buoni lavoratori per l'*Ashram*. E allora perché vi prendete l'onere di costruire un *Ashram* quando non avete i soldi, né i lavoratori, né una forza spirituale dinamica? Rimanete calmi. Praticate la meditazione ed evolvete voi stessi in pace. Pensate agli affari vostri. Prima riformate voi stessi. Come potete aiutare gli altri se voi stessi state brancolando nel buio? Come può un cieco guidare un altro cieco? Cadranno entrambi in un profondo abisso e si romperanno le gambe.

Generalmente, all'inizio un aspirante è estremamente entusiasta della propria *Sadhana*. È pieno di zelo. È molto interessato. Si aspetta dei buoni risultati in tempi molto brevi. Quando non ottiene questi risultati nei tempi che prevedeva, si scoraggia, perde il suo interesse e rallenta i suoi sforzi. Abbandona completamente la sua *Sadhana*. Perde fede nell'efficacia della *Sadhana* stessa.

## Preoccupazioni ed ansie

L'uomo ha sempre brama di possedere oggetti, moglie e bestiame. Questo lo rende certamente egoista. L'egoismo causa attaccamento. Ovunque ci sia attaccamento, c'è *Ahamta* e *Mamata*. Tutto il mistero inizia lì. L'intera *Maya Chakra* comincia a girare da questo momento. Ora l'uomo diventa uno schiavo. Le sue mani, le sue gambe e le sue ginocchia vengono legate con robuste catene di ferro. È intrappolato come un ragno o un baco da seta. È una ragnatela creata da lui stesso, per la propria distruzione.

State per un momento da soli in una stanza silenziosa. Indagate. Cogitate. Investigate. La felicità è uno stato mentale. Non dipende dai soldi e dalle proprietà. Potete vedere delle persone molto ricche ed estremamente infelici, mentre un piccolo impiegato è felicissimo, e un *Sadhu* che possiede solo un perizoma danza in estasi divina.

Il godimento di un oggetto del desiderio non può dare la soddisfazione del desiderio stesso. Al contrario, aggrava e intensifica i desideri e rende la mente più irrequieta attraverso la brama sensuale, *Trishna*, proprio come versare *ghee* o olio aumenta il fuoco. Meno sono i desideri, maggiore è la felicità. Il latte dà piacere ad alcuni e dolore ad altri. La quarta tazza di latte fa venire la nausea. Non dà alcun piacere quando si ha la febbre. Pertanto, il piacere non è negli oggetti, ma nell'immaginazione o l'inclinazione della mente.

Il mango non è dolce, ma lo immaginiamo dolce. La donna non è bella, ma l'immaginiamo bella. Una donna brutta sembra molto bella a suo marito, perché lui la immagina bella. Negli oggetti c'è un granello di piacere, ma il dolore che è unito ad essi ha le dimensioni di una montagna.

Il piacere sensuale è molto allettante. Finché non ottiene gli oggetti, l'uomo ne è incantato. Si impegna duramente. La sua mente è piena di ansie. Si avvilisce perché non è certo di ottenere l'oggetto desiderato. Nel momento in cui entra in possesso di quell'oggetto, tutto il suo fascino svanisce. Si sente intrappolato. Lo scapolo pensa alle sue nozze giorno e notte. Dopo essersi sposato, si sente imprigionato. Non riesce a soddisfare le voglie costose della moglie. Vuole scappare di casa e ritirarsi nella foresta. L'uomo ricco, ma senza figli, pensa che se avrà un figlio sarà felice, l'idea di un figlio lo preoccupa giorno e notte, va in pellegrinaggio a Rameshvaram e a Kashi<sup>12</sup>, esegue varie cerimonie religiose.

Ma quando arriva il bambino, si sente infelice. Il bambino soffre di attacchi di epilessia e i soldi se ne vanno tutti in cure mediche. Comunque, non c'è cura. Questo è il gioco di prestigio di *Maya*. Il mondo intero è carico di tentazioni.

---

<sup>12</sup> Due località considerate sacre e meta di pellegrinaggio. Rameshvaram è all'estremità sud orientale della penisola indiana, e Kashi, meglio nota come Varanasi, è la città santa per eccellenza dell'Induismo.

Quando non riuscite ad ottenere gli oggetti, vi sentite infelici. L'uomo che dipende dall'abitudine di bere il tè, che è abituato a prendere frutta e latte dopo i pasti, si sente molto infelice se non può avere tè, frutta e latte. Rimprovera la moglie e i domestici senza alcun motivo, solo perché è irritato. Quando sua moglie muore, il marito sprofonda nel dolore, non per la perdita della sua amorosa compagna di vita, ma perché non ha più la possibilità di ottenere piacere sessuale. La causa del dolore è il piacere. Rinunciate a tutti i piaceri sensuali, se non volete il dolore. Rinunciate alla vita sensuale, se non volete la morte.

Portare gli occhiali a dieci anni, comprare una vettura facendosi prestare i soldi, indossare eleganti abiti da sera e cappelli Ellwood<sup>13</sup>, portare stivaletti e taglio di capelli alla moda, fumare sigarette Three-Castles o Navy-cut o sigari Manila<sup>14</sup>, costringere il collo in colletti rigidi, passeggiare sulla spiaggia con la moglie mano nella mano, avere il giornale in tasca, portare i baffi alla Kaiser, mangiare carne e bere del brandy, giocare a bridge, scommettere, danzare nelle sale da ballo, farsi prestare dei soldi per andare al cinema e, in breve, condurre una vita dissipata – questa è la civiltà moderna! La moda e lo stile vi hanno fatto diventare i mendicanti dei mendicanti!

## Raga e Dvesha

Le due correnti della mente, *Raga* e *Dvesha* (attrazione e repulsione) davvero costituiscono il mondo o *Samsara*. Attraverso l'attrazione, la mente si attacca intensamente agli oggetti piacevoli, perché da essi deriva il piacere. Ovunque ci sia una sensazione di piacere, la mente rimane incollata, per così dire, all'oggetto che dà piacere. È quello che chiamiamo attaccamento, che porta solo schiavitù e dolore. Quando l'oggetto ci viene tolto o muore, la mente sente un dolore indicibile. L'attrazione è la causa di fondo delle sofferenze umane. La mente scappa dagli oggetti che le danno dolore. Nella mente sorge l'odio. Per esempio, a nessuno piace un cobra, una tigre o uno scorpione. Attrazione e piacere, repulsione e attrazione coesistono. Un uomo dai sentimenti terreni è schiavo di queste due potenti e devastanti correnti. Viene sbattuto di qua e di là come una pagliuzza. Sorride quando ottiene il piacere, piange quando ha dolore. Si attacca agli oggetti piacevoli, fugge da quelli che producono dolore.

Il desiderio di godimento dei sensi è profondamente radicato nella mente di tutti. La mente *Rajasic* è strutturata in maniera tale che non può stare neanche un solo momento senza pensare al piacere di un tipo o dell'altro. La gente inventa vari generi di sottili divertimenti. La scienza moderna ha dato un contributo prezioso nel creare raffinati modi di divertimento. La civiltà moderna è solo un altro modo di definire i godimenti dei sensi. Alberghi, cinema, aeroplani, radio, intensificano i godimenti dei sensi. L'uomo inventa nuovi piatti, nuovi sciroppi, nuove bevande per soddisfare il proprio palato. Nell'abbigliamento, la moda fa passi da gigante ogni anno. E altrettanto nel campo delle acconciature. Persino l'uomo che percorre il percorso della verità desidera trovare godimenti dei sensi intensi e duraturi attraverso le pratiche Yogiche. Vuole viaggiare in carri celestiali. Vuole assaggiare il nettare dell'immortalità all'ombra del *Kalpa-Vriksha*, fianco a fianco con Indra e gli altri Dei. Vuole ascoltare le ninfe celestiali e le *Gandharva* cantare e danzare. Queste sono tutte tentazioni sottili. L'aspirante sincero volterà risolutamente le spalle a tutti questi tipi di godimenti raffinati, sottili, ora e sempre. Li tratterà come materiale vomitato, come rifiuti, come urina di asino o come un veleno.

Il mondo è pieno di difficoltà e di problemi. Nessuno, eccetto uno Yogi o un *Bhakta* o uno *Jnana*, è libero da queste terrene miserie ed ansie. Potete andare dove volete. È sempre la stessa cosa.

Kamala e Krishna non avevano figli. Una notte stavano costruendo dei castelli in aria, mentre dormivano su un letto elevato. Kamala chiese a Krishna: “Cosa farai per il letto di nostro figlio, se avrò un bambino?” “Krishna rispose: “Farò spazio in questo stesso letto di legno.” Dicendo ciò, si

---

<sup>13</sup> I cappelli Ellwood sono i tipici cappelli di sughero e tela usati dai colonialisti.

<sup>14</sup> Oggetti di importazione, all'epoca in cui è stato scritto questo libro, il loro uso era segno di grande distinzione e ricercatezza.

scostò di qualche centimetro dalla moglie. Le chiese ancora: “Cosa farai se io dovessi avere un secondo figlio?” Krishna rispose: “Farò ancora un po’ di spazio in questo stesso letto.” Dicendo ciò, si scostò di qualche altro centimetro verso il bordo del letto. Di nuovo Kamala chiese: “Mio caro marito, cosa farai se avrò un terzo figlio?” Il marito rispose: “Gli farò spazio in questo stesso letto.” Muovendosi verso il bordo del letto, cadde e si fratturò la gamba sinistra. Il vicino di Krishna venne e gli chiese: “Cosa è accaduto alla tua gamba?” Krishna disse: “L’ho rotta a causa dei miei falsi figli.” Questo è quello che accade anche alla gente terrena. Soffrono a causa di *Mithya Abhimana* (falso egoismo) e *Mithya Sambandha* (falso legame).

## CORPO

La donna è la fonte di vessazione costante e della più grande schiavitù. La figura, la forma di una donna non è altro che una rete di ossa rivestite di grasso e carne. Questo vale anche per l'uomo

La donna è la fonte di ogni miseria. È l'incarnazione della passione. Succhia la vostra vitalità. Per soddisfarla, fate una quantità di azioni sbagliate. Dovrete raccogliere i frutti di queste azioni e soffrire. Che felicità può essere quella che deriva da quelle marionette che sono i corpi femminili? Dov'è la bellezza in una donna? Fate *Vichara* e analizzate. Credete che un *Viveki* penserà a questa figura illusoria? La bellezza che vedete nella forma di una donna è l'emanazione dell'*Atman* interiore. Guardate le condizioni degli occhi, del viso e del corpo di una donna dopo un attacco di sette giorni di malattia! Dov'è andata tutta la bellezza? Guardate il viso rugoso di una donna anziana. Analizzate le parti di una donna, realizzate la loro natura illusoria e abbandonatele totalmente. Se iniziate ad analizzare questo corpo come carne, sangue, ossa, sudore ecc., l'attrazione verso le donne svanirà in poco tempo. L'amore e l'attaccamento verso una donna distruggono *Buddhi*, *Mukti* e gli atti virtuosi e causano la contrazione del cuore.

Se la lussuria verso le donne, che è la causa di ogni godimento, cessa, allora ogni legame terreno, che ha la sua radice o substrato nella mente, cesserà automaticamente. Anche il veleno più forte non è un veleno, se lo paragoniamo agli oggetti dei sensi. Il primo contamina un solo corpo, mentre l'altro corrompe molti corpi in nascite successive.

Il nostro corpo non è certo inteso per dare soddisfazione a dei piccoli scopi. Serve per fare delle austerità vigorose qui ed avere felicità infinita in seguito. È uno strumento per conseguire lo scopo della vita umana: il raggiungimento della *Brahma Jnana*. Serve come barca per attraversare l'oceano del *Samsara* da un lato all'altro.

Questo corpo è fonte di infinite miserie. È pieno di impurità. Porta mancanza di rispetto, riprovazione, dolore ecc. Se ne va senza preavviso. È soggetto a malattie, decadenza e vecchiaia. Perciò, pensate all'*Atman* che è eterno, puro e pervade ogni cosa.

Il corpo fisico appare solo nel presente. Una cosa che non ha passato né futuro deve essere considerata non esistente anche nel presente. Se pensate a questa materia più profondamente, con *Suddha-Buddhi*, troverete *Atyanta-abhav*, la completa non esistenza del mondo.

Questo corpo, che è pieno di impurità, urina, materia fecale, pus ecc., muore. È come la schiuma, le bolle o un miraggio. Viene disprezzato dai vostri nemici. Quando il *Prana* esce dal corpo, questo rimane per terra come un inutile ciocco di legno. È la causa del dolore e della sofferenza. È il vostro vero nemico. Dovreste trattare questo corpo con estremo disprezzo, come letame. Perché dovreste attaccarvi ad esso (*Abhinivesa*) e adorarlo con profumi, polveri e fiori? È da sciocchi adornarlo con sete raffinate ed ornamenti. Non è altro che *Ajnana*.

Niente in questo mondo mi appartiene. Persino questo corpo non è mio. Questa è vera saggezza. "Lui è mio figlio. Lei è mia figlia. La villetta è mia. Sono ricco. Io sono uno *Kshatrya*. Io sono un *Brahmano*. Io sono grasso. Io sono magro." Questa è follia dell'ordine più elevato. Il corpo fisico è legittima proprietà di pesci, sciacalli e avvoltoi. Come potete dire che è vostro?

Passare il sapone sul corpo, l'olio sui capelli, cipria sul viso, guardarsi allo specchio mille e una volta al giorno, portare anelli alle dita, sono tutte cose che intensificano il vostro attaccamento al corpo. Perciò, abbandonate tutte queste cose senza esitare.

Se avete una grossa bolla, la laverete con una lozione. Applicherete l'unguento borico. La coprirete con una benda. Allo stesso modo, questo orrendo corpo è una bolla molto grossa. Viene lavato ogni giorno. Ci infiliamo del cibo. Questo è l'unguento. Si copre con degli abiti. Questa è la benda. I *Sadhu* trattano questo corpo come una grossa bolla o una ferita che trasuda pus. Ma, a causa di illusione ed infatuazione, il corpo viene adorato dalla gente di mentalità terrena.

Gli abiti non servono ad aumentare la bellezza del corpo. Il corpo è una sudicia borsa di cuoio piena di ogni genere di impurità. Lo scopo dei vestiti è di coprire questo corpo impuro. Indossate abiti semplici. Che il vostro pensiero sia sublime. Una vita virtuosa in Dio o *Atman* può darvi la vera bellezza.

La “bellezza” del corpo è solo superficiale (*apata-ramaniya*). Anche la bellezza della pelle è superficiale. Solo in Dio potete avere una bellezza incorruttibile, infinita.

O uomo! Non provi vergogna nel chiamare questo sudicio corpo “io” e nel dire “questo è mio”, “lui è mio figlio”, quando tutto è mortale? Persino gli sciacalli, gli avvoltoi e i pesci dicono: “Questi corpi degli esseri umani sono nostri.” Questo mondo di *Samsara* è *Asara* o *Virasa* (privo di essenza). Rinunciate all’identificazione con questo corpo debole, corruttibile e impuro, composto dai cinque elementi, in cui le ossa sono le colonne, tenuto insieme dai nervi, coperto da carne e sangue, rivestito dalla pelle, che emana cattivo odore, pieno di urina e di feci, sempre perseguitato da smarrimento e dolore e sede di tutti i mali. L’identificazione col corpo è la sede dell’inferno *Raurava*. Qual è la differenza tra i vermi e gli uomini che gioiscono in questo corpo maleodorante?

*Maya*, la grande giocoliera, prepara uno scheletro, lo copre di carne e nasconde le varie impurità con una pelle splendente. O uomo illuso! Fino a quando continuerai a chiamare tuo questo corpo? Fino a quando resterai attaccato a questo corpo mortale? Abbandona questa identificazione col corpo e identificati con la tua vera natura, la *Satchitananda Svarup*.

Quando il corpo è libero da malattie e decrepitezza, quando la vecchiaia è ancora lontana, quando il potere dei sensi è ancora nel pieno e la vita non decade, l’uomo dotato di discriminazione dovrebbe esercitare la Realizzazione di Dio. È inutile scavare un pozzo quando la casa è in fiamme.

## DONNA

Il matrimonio è una maledizione e una prigione a vita. È il legame più forte. Uno scapolo, che è pieno di passione, immagina di essere triste perché non ha moglie. Lo scapolo, che una volta era libero, adesso è attaccato al giogo della famiglia e ha mani e piedi incatenati. Questa è l'esperienza di tutte le persone sposate. Dopo il matrimonio piangono. A causa della lussuria, nascono sempre più mendicanti nel mondo. Colui che ha capito la vastità delle sofferenze umane non oserà mettere al mondo un figlio.

La donna (ovunque la donna sia rappresentata dal punto di vista dell'uomo, con lo scopo di indurre in lui la *Vairagya*, il lettore dovrà ricordare che è qui implicita una simile rappresentazione dell'uomo dal punto di vista della donna) è la fonte di vessazione e dolore continui ed è il legame più forte. Non si può sacrificare un ideale nobile e sublime, la Realizzazione del Sé, per amore di una donna affascinante.

La moglie è solo un lusso. Non è una necessità assoluta. Ogni uomo sposato piange dopo il matrimonio. Dice: "Mio figlio è malato di tifo. La mia seconda figlia si deve sposare. Ho dei debiti da saldare. Mia moglie insiste perché le compri una collana d'oro. Il suocero del mio primogenito è morto da poco." In realtà tali problemi sono comuni a tutti.

La moglie è una lama tagliente che taglia la vita del marito e viceversa. Anasuya e Savitri<sup>15</sup> sono molto, molto rare. Se non vengono comprati collane d'oro e *sari* di seta di Benares, al momento giusto, la moglie si irrita col marito. Il marito non trova i pasti pronti quando è ora. La moglie rimane a letto col pretesto delle coliche addominali. Potete vedere voi stessi questo pietoso spettacolo nella vostra stessa casa o in casa di amici e nell'esperienza quotidiana. Davvero non c'è bisogno che vi dica nulla. Pertanto, sposatevi con *Santi* e abbiate *Vairagya*, il degno figlio, e *Viveka*, la magnanima figlia. Mangiate il frutto delizioso dell'*Atma Jnana* che vi può rendere immortali.

Finché vostra moglie è giovane e bella, ammirate i suoi capelli mossi, le guance rosee, il naso affilato, la pelle splendente e i denti di perla. Quando perde la sua bellezza a causa di qualche malattia cronica e incurabile, non vi attrae più. Sposate una seconda moglie. Se aveste amato la prima moglie con *Atma Bhav*, se aveste capito che il Sé in voi e in vostra moglie è lo stesso, il vostro amore per lei sarebbe stato puro, altruista, duraturo, incorruttibile e immutabile. Come vi piacciono le vecchie caramelle, così amereste vostra moglie sempre di più, anche quando diventa vecchia, poiché avete *Atma-Bhav* attraverso *Jnana*. La *Jnana* non farà che intensificare *Prem*, rendendolo duraturo.

Chi è attaccato alla propria moglie, ai figli e ai beni, non otterrà un briciolo di benefici nel percorso spirituale, attaccandosi indiscriminatamente a moglie, figli, casa, beni ed oggetti, avrete dimenticato la vostra natura essenzialmente divina. Quando morirete neanche uno spillo vi seguirà. Solo le vostre azioni, buone o cattive, vi seguiranno. E Dio vi giudicherà a seconda delle vostre motivazioni e delle vostre azioni.

Uno scapolo appassionato pensa sempre: "Quando potrò vivere con la mia giovane moglie?" Un padre di famiglia distaccato, in cui è nata *Viveka*, pensa sempre: "Quando potrò liberarmi dalla presa di mia moglie e ritirarmi nella foresta per contemplare l'*Atma*?" La mente è l'unica responsabile di schiavitù e libertà. Uccidete questa mente e riposarete nell'*Atman*.

Siete diventati un cagnolino in balia dei capricci di una donna. Siete diventati schiavi di innumerevoli desideri, emozioni e passioni. Quando vi solleverete da questo stato miserevole? Nello Yoga Vasishtha potete leggere: "Quelle persone che pur sapendo che, sia nel passato che nel presente, la felicità non esiste negli oggetti velenosi del mondo, ma ancora si lasciano intrappolare da questi oggetti, attaccandosi ad essi coi loro pensieri, meritano di essere chiamati asini, se non peggio."

---

<sup>15</sup> Anusaya, figlia e sorella di grandi saggi, sposò il *Rishi* Atri e fu, a sua volta, madre di vari *Rishi*, tra i quali Dattatreya, *Avatar* della *Trimurti*, Brahma, Vishnu e Siva. Savitri era la figlia del dio solare Savitr e nel Mahabharata si racconta di come riuscì a salvare lo sposo Satyavan dal dio della morte Yama. Entrambe sono considerate simbolo di fedeltà e di straordinarie virtù coniugali.



L'amore umano è vuoto. È solo attrazione animale. È solo passione. È amore carnale. È amore egoistico. È in continua mutazione. È tutta ipocrisia e pura esibizione. La moglie perde interesse per il marito, se questi perde il suo lavoro. Al marito non piace più sua moglie, quando lei perde la sua bellezza a causa di qualche malattia cronica. Caro uomo, puoi trovare amore reale e duraturo in Dio e solo in Dio. Il Suo Amore non cambia mai.

Il ricordo, l'immagine di una donna disturba la mente. La lussuria è molto potente. Porta con sé un arco coperto di fiori fornito di soffici frecce, come *mohana*, *stambhana*, *unmadana*, *soshana* e *Tapana* (fascino, stupefazione, impazzimento, macilenza e infiammazione). *Viveka*, *Vichara*, devozione e contemplazione sradicheranno questa terribile malattia. Una volta vinta la lussuria, l'ira, l'avidità ecc., che sono tutte armi ausiliarie, diverranno inefficaci. L'arma principale dell'amore è la donna. Se si distrugge quest'arma, ciò che segue potrà essere vinto con facilità. Una volta ucciso il comandante, sarà facile vincere i soldati. Prima vincete la passione. Allora sarà facile sottomettere l'ira, che solo una delle sue seguaci.

Quando la tigre ha assaggiato, anche una sola volta, il sangue umano, continua a dare la caccia agli umani. Allo stesso modo la mente, quando ha assaggiato il piacere sensuale, continua a correre dietro a quel piacere. Attraverso costanti *Vichara* e *Brahma-Bhavana*, anche la mente può essere svezata da pensieri e tendenze lussuriosi. Attraverso una ripetuta, martellante autosuggestione, fate capire alla mente che il piacere sessuale è falso, privo di valore, illusorio e pieno di dolore. Ponete davanti alla mente i vantaggi di una vita di beatitudine di *Atman*, di forza e di conoscenza. Fatele comprendere a pieno che la vita esaltante, eterna, è nell'*Atman* immortale, non di certo nei piaceri sensuali. Quando la mente sente costantemente questi suggerimenti, pian piano abbandonerà le sue vecchie abitudini.

Nella Bhagavad Gita leggerete: “Umiltà, modestia, innocuità, perdono, rettitudine, servizio all'insegnante, purezza, costanza, autocontrollo, distacco dagli oggetti dei sensi e anche mancanza di egoismo, analisi del dolore e del male insiti in nascita, morte, vecchiaia e malattia, non attaccamento, nessuna identificazione con figlio, moglie o casa, e una mente costantemente equilibrata negli eventi desiderati o indesiderati, devozione inflessibile a Me tramite lo Yoga, senza altri oggetti, col ricorso ai luoghi solitari, all'assenza di divertimenti in compagnia d'altri, costanza nella saggezza del Sé, comprendendo l'oggetto della saggezza essenziali; questa può essere chiamata Saggezza; ciò che ad essa si oppone è ignoranza.” B. G. XIII, 7-11.

“Gli uomini demoniaci non conoscono la giusta energia, né la giusta astinenza; né la purezza, né la condotta appropriata, in essi non c'è alcuna verità. Essi dicono: ‘L'intero universo è privo di verità, privo di basi, senza un Dio; creato dall'unione reciproca, dalla lussuria e nient'altro.’ Con questa visione in mente, questi poveri sé di scarsa comprensione, autori di atti feroci, si presentano come nemici per la distruzione del mondo, abbandonandosi a desideri insaziabili, posseduti dalla vanità, dalla presunzione e dall'arroganza e, concependo idee malvage causate dall'illusione, si impegnano in azioni con scopi impuri. Lasciandosi andare a pensieri incontrollati, il cui fine è la morte, considerando la gratificazione dei desideri il sommo scopo, sentendosi sicuri che questo è tutto, tenuti in schiavitù da cento nodi di aspettative, avendo ceduto a lussuria e ad ira, si sforzano di ottenere con mezzi illegittimi grandi quantità di danaro per godimenti sensuali.” B. G. XVI, 7-12.

Nei Vishnupurana è scritto: “Se lo sciocco illuso ama il corpo, una semplice raccolta di carne, sangue, pus, feci, orine, muscoli, grasso e ossa, davvero amerà l'inferno stesso! Da chi non è disgustato dal cattivo odore del proprio corpo, quale ulteriore argomento si potrà addurre per favorire il distacco?”

Il saggio Vasishtha dice a *Sri Rama*: “Cosa c'è di natura fausta, nel movimento simile a un automa di una donna – in realtà una bambola di carne, tenuta insieme da nodi fatti di muscoli e ossa? Analizza attentamente i suoi occhi e vedrai, dopo l'analisi, se c'è, dopo tutto, alcunché di affascinante e bello negli strati membranosi dei muscoli, nel sangue e nelle lacrime che la compongono. Perché allora ti innamori vanamente di essi? Il suo seno, su cui si muovono su e giù le perle della collana, è paragonabile, in quanto ad eleganza, alle rapide acque del Gange che scendono dalle vette del monte Meru; lo stesso seno di donna, però, viene voracemente divorato dai cani, come un boccone di riso,

nel crematorio situato un po' fuori mano. Con i capelli color fuliggine, che perciò è meglio non toccare, benché attraenti, le donne, che sono la vera fiamma del fuoco del peccato, consumano gli uomini come fossero paglia. Sono le donne che, benché appaiano succose e verdi, sono in realtà prive di grazia, e che, con il loro aspetto attraente, attirano gli uomini verso la loro distruzione e alimentano il fuoco dell'inferno che infuria in lontananza. In effetti, sono la trappola piazzata dal cacciatore di uccelli Cupido, per catturare il suo stormo di uccelli: gli uomini ingenui. La donna è un'esca traditrice, attaccata alla lenza dei latenti desideri impuri, per catturare gli uomini, che sono, per così dire, come tanti pesci in uno stagno di nascite e morti, e sguazzano nella melma della mente. Basta con le donne – il forziere del tesoro in cui sono conservate le limpide gemme dei peccati più mortali e l'interminabile catena delle miserie. Fatta di carne qui, di sangue lì e di ossa in un altro posto, questa forma femminile, O *Brahman!* dopo tutto si disintegra in pochi giorni. Chi ha una donna vicino sente il desiderio di un rapporto. Qual è lo scopo di un tale godimento agli occhi di chi vive senza donne? Abbandonala e abbandonerai il mondo intero; abbandonando il mondo intero, troverai la Beatitudine Suprema.”

---

---

La lussuria è una forza potente, di cui è molto difficile liberarsi. Per questo devo mettere davanti alla maggioranza di gente una tale immagine mentale. In realtà la donna dovrebbe essere adorata, come Madre *Shakti*. Ella è la creatrice, la generatrice e la nutrice dell'universo. Deve essere venerata. In India la religione viene preservata e mantenuta solo grazie all'elemento devozionale delle donne. La devozione è una caratteristica fondamentale delle donne induiste. Odate la lussuria, non le donne.

“*Yatra naryastu pujvante ramante tatra devatah, Yatraitastu ne puiyante sarvastraphalah kriyah.*”

“Dove le donne sono onorate, lì gli dei sono compiaciuti; ma dove esse non sono onorate, nessun rito sacro dà i suoi frutti.” (*Manusmriti*)

## MONDO

Il mondo è davvero strano. È un immenso museo con uno spettacolo meraviglioso. I fiori e il paesaggio Himalayano, le cascate del Niagara e i mari azzurri, il cielo e il Taj Mahal sono tutti belli e affascinanti. Ma i terremoti, le eruzioni vulcaniche, i fulmini, i cicloni e le epidemie di influenza e di peste sono terrificanti e minacciose.

Una bella moglie è molto affascinante. È molto dolce, quando è giovane, quando sorride, quando indossa gli abiti migliori, quando canta o suona il piano o il violino, quando danza nella sala da ballo. Ma è orribile alla vista quando si infuria, quando litiga col marito perché non ottiene i suoi *sari* di seta e le collane d'oro, quando soffre di forti coliche addominali o cose del genere e quando diventa vecchia.

La primavera è molto bella. Gli alberi si adornano di fiori e di frutti. La dolce brezza fresca dà vero sollievo, ma l'estate è torrida. L'inverno è gelido.

L'uomo ride quando gli nasce un figlio, quando si sposa, quando gli capita una fortuna improvvisa o un aumento di stipendio, ma piange quando sua moglie muore, quando perde i suoi soldi, quando viene licenziato o quando soffre di qualche malattia acuta.

Adesso, ditemi, amici! Che cosa trovate davvero in questa illusoria felicità o pena, in questa gioia o in questo dolore terreni? Avete capito adesso la natura illusoria della creazione di *Maya*? Il mondo è mera apparenza. La mente e i sensi vi ingannano in ogni istante. Avete confuso il dolore col piacere. Non c'è un filo di felicità in questo universo dei sensi. Abbandonate queste lotte e questi pensieri egoistici finalizzati solo ad ammassare ricchezze. Marciate direttamente verso il burattinaio che muove questi giocattoli di carne umana, che tiene vivo il grande spettacolo, che è l'artefice dello spettacolo. Solo in Lui troverete felicità duratura e gioia perenne. Unitevi a Lui praticando quotidianamente la meditazione e la *Japa*.

Questo mondo è irreale come l'ombra, come una bolla. Allora, perché continuate a correre dietro ai giocattoli di nome e fama?

Com'è incerta la vita dei sensi nel mondo! Com'è transitorio e fugace il piacere dei sensi! Pensate alle migliaia di persone che hanno trovato la morte nei recenti terremoti del Bihar e di Quetta!<sup>16</sup> Quanti grandi e ricchi palazzi sono andati distrutti! Questa è l'*Adhidaivika Tapa*. Eppure, la gente ancora vuole costruire villette a Simla e a Mussoorie<sup>17</sup> ed ottenere lì l'immortalità! Che persone sciocche! Povere anime che si illudono da sole! Fanno davvero pena! Sono come dei lombrichi che si divertono nella sporcizia. Prego per loro. Che Dio possa conferir loro *Viveka*, *Vairagya* e *Bhakti*!

Potete andare dove vi pare, a Gulmarg o a Pahalgaoon in Kashmir, a Darjeeling o a Simla<sup>18</sup>, a Vienna o sulle Alpi. È sempre lo stesso.

Non troverete nessun vero sollievo. Lo scenario incantevole può lenire le vostre retine per un secondo. *Raga*, *Dvesha*, gelosia, passione e avidità sono ovunque. Troverete la stessa terra, lo stesso cielo, la stessa aria e la stessa acqua. E portate con voi la stessa mente. Immaginazione e cambio di località ne hanno ingannati non pochi. O uomo! Sii soddisfatto. Vivi dove puoi. Ma disciplina la mente e i sensi. Medita incessantemente sul Sé interiore (*Antar Atma*). Lì troverai la pace che dura per sempre. La mente smetterà di ingannarti.

A me il mondo intero appare come una palla di fuoco. A me il mondo appare come un'immensa fornace in cui vengono bruciate tutte le creature viventi.

Vostro figlio o vostra figlia, un amico o un parente vi aiuteranno quando sarete in punto di morte? Avete almeno un amico sincero, privo di egoismo, in questo mondo? Tutti sono egoisti.

---

<sup>16</sup> Il Bihar è uno stato indiano del nord-est, Quetta è oggi in Pakistan, vicino al confine con l'Afghanistan. Gli episodi a cui si riferisce l'Autore sono accaduti molti anni prima di quando è stato scritto il libro, e Quetta faceva ancora parte dell'India.

<sup>17</sup> Sono due note località alle pendici dell'Himalaya, molto frequentate durante l'estate dagli Indiani che cercano un po' di sollievo dal caldo torrido delle pianure.

<sup>18</sup> Sono tutte località di montagna molto frequentate durante l'estate.

L'amore puro non esiste. Ma il Signore, il vostro vero amico degli amici, Padre dei padri, che dimora nel vostro cuore, non vi abbandonerà mai, anche se voi Lo dimenticate. AdorateLo in silenzio, quel Dio degli dei, quella Divinità delle divinità, il più Elevato degli elevati. Che possa Egli benedirvi col Suo Amore, la Sua Saggezza, la Sua Forza e la Sua Pace.

Poiché in questo mondo tutto è irreali, trattate amore e rispetto come veleno. Siate indifferenti. Siate riservati e silenziosi. Evitate di unirvi agli altri. Vivete in solitudine e godetevi la beatitudine *Atmica* nel profondo del vostro cuore. Non avete bisogno di alcuna compagnia, quando potete vivere nell'Anima.

Dovreste mostrare un estremo disprezzo per le cose del mondo. Trattate tutte le proprietà mondane e i godimenti dei sensi come letame, veleno, polvere e paglia. Allontanate la mente da queste cose. Solo allora otterrete la *Jnana*.

Smettete di attaccarvi a questa vita illusoria. Siate impavidi. Rifugiatevi nella *Vairagya*. Tutte le paure si dissolveranno. Rimanete vicini ai Piedi del Signore. Aggrappatevi all'*Atman* invisibile, non visto, ignoto, inconoscibile, il *Brahman* delle Upanishad.

Attaccandovi indiscriminatamente a moglie, figli, casa, ricchezze e oggetti, avete dimenticato tutto della vostra natura essenzialmente divina. Siete diventati degli atei. Moglie, figli e denaro sono diventati i vostri dei, mentre in realtà sono i vostri nemici.

Se sviluppate un'intensa *Vairagya*, se sottomettete i vostri sensi e rifiutate tutti i godimenti e i piaceri di questo mondo senza valore, uniti come sono a dolore, peccato, paura, bramosie, miserie, malattie, vecchiaia e morte, allora niente al mondo potrà davvero tentarvi. Diventerete impermeabili a tutte le tentazioni. Avrete pace eterna e gioia infinita. Non sarete più attratti dalle donne e da altri oggetti terreni. A quel punto la lussuria non avrà più potere su di voi.

Se realmente volete Dio e solo Dio, prendete spietatamente a calci questo mondo. Basta, basta col vostro tè o caffè, basta con bevande varie, basta con padre, madre, figlio, figlia, fratello, sorella e parenti. Avete avuto innumerevoli padri e madri, mogli e figli in passato.

Siete venuti soli. Ve ne andrete soli. Nessuno vi seguirà, tranne le vostre stesse azioni. Realizzate Dio. Tutti i dolori finiranno.

Chi indiscriminatamente si attacca alla vita, a figlio e figlia e agli oggetti del mondo, non ha altra alternativa che dimenticare del tutto la sua natura divina.

Per un aspirante, la compagnia di persone dalla mentalità terrena è pericolosa quanto, se non di più, di quella di una donna.

Le persone terrene pensano di essere abbastanza felici perché hanno un po' di biscotti allo zenzero, un po' di soldi e una donna. O, se solo assaporassero il nettare dell'immortalità, quale sarebbe l'intensità della felicità che sentirebbero!

Cari amici! Ora il passato vi appare come un sogno. Allora, perché non credete che anche il presente vi apparirà come un sogno, in un futuro non molto lontano?

Tutti i piaceri terreni all'inizio sembrano nettare, ma alla fine diventano un tremendo veleno. Questo mondo è un *Mela* (uno spettacolo di massa, per divertimento o per gioco) per due giorni, e questo corpo è mera apparenza per due secondi. Anche se diventaste gli unici monarchi del mondo intero, difficilmente potreste godere della reale Beatitudine, della reale Pace.

La vita dell'uomo sulla terra non è altro che una vita di tentazione e di tribolazioni. Coloro che hanno conseguito un'intensa *Vairagya* e una forte *Viveka* difficilmente potranno essere tentati dagli oggetti terreni, da *Mara*<sup>19</sup> e *Satana*.

Essendo completamente immersi da tutti i lati e turbinando, sotto diverse condizioni, in questo mondo costantemente fluttuante, siete sempre sbalottati dall'illusione e afflitti dai dolori come sabbia che galleggia su uno scoglio. Ora, riflettendo sul Tempo, la cui vera natura è di essere eterno, non potete fare altro che considerare come un momento i 100 anni della vostra vita. Nonostante ciò, come mai stimate così tanto la vostra vita e cadete in ogni sorta di dipendenza a causa degli insaziabili

---

<sup>19</sup> Mara è il nome di un demone che tentò Buddha quando questi era in profonda meditazione, pronto a conseguire l'illuminazione.

desideri? Chi è degradato nella vita, quanto voi che siete rovinati dalla mente grossolana? Vergogna sulla vostra vita irregolare, che non dovrete considerare neanche per un momento.

Confrontando questa vita agli innumerevoli universi, non potete considerarla altro che un atomo. È davvero sorprendente che abbiate tanta considerazione per questo universo pieno di dolore.

Persino le persone più elevate, nel corso del tempo diventano le più infime di tutti. Tutti i godimenti, i grandi uomini e i loro affini, sono già apparsi in precedenza. Dov'è dunque la certezza dell'esistenza di tutti questi oggetti? Le innumerevoli Terre, con i loro innumerevoli regnanti e ricchezze, sono tutti periti come sabbia sottile; i *Devaloka* (regni celesti) con i loro Indra e le loro ricchezze sono spariti: nessun limite può essere imposto al numero degli universi, dei *Brahma* e *Jiva* che sono venuti e andati via. Dove sono allora tutti quegli oggetti che sono spariti alla nostra vista? Dov'è dunque la permanenza della nostra vita terrena? È solo concedendo i vostri desideri all'inganno del lungo sogno dell'illusione corporea della *Maya* irreale, che vi siete degradati fino a questo livello di ignoranza.

Basta, basta con tutte le morti attraverso le quali siete passati nel passato. Non esiste un solo oggetto benefico in questa Terra, all'inizio, in mezzo o alla fine. Gli oggetti creati non sono tutti ricoperti dalla vernice della distruzione? Ogni giorno, nella vostra vita, mettete in scena atti peccaminosi, gesti dolorosi e vizi senza limiti.

In gioventù siete avvolti dall'ignoranza, nell'età adulta siete impigliati nelle maglie delle donne; nella vecchiaia vi lamentate sotto il peso del *Samsara* e della debolezza. Alla fine, morite. Essendo quindi sempre occupati, quando troverete il tempo per dedicarvi a fare degli atti virtuosi. Come è arrivata questa *Maya* a recitare e a danzare nel mondo? Il fantasma della vostra mente danza nel teatro dell'universo alla musica degli organi. Se in un battito di ciglia vengono creati e distrutti molti *Brahma*, cosa siete voi, gracili sé, al loro cospetto?

Non potete accontentare il mondo, vostra moglie e i vostri figli. Ricordate la storia del vecchio, di suo figlio e dell'asino<sup>20</sup>. Negli *Sastra* si dice: "L'uomo puro viene visto come un diavolo, l'uomo capace come un presuntuoso, l'uomo paziente come debole, l'uomo forte come crudele, l'uomo distratto come un ladro e l'uomo di bell'aspetto come un lussurioso. E allora, chi può accontentare il mondo? Non esiste un mezzo conosciuto con cui si possano soddisfare tutti. In tutti i modi possibili ci si dovrebbe occupare del proprio bene. Cosa può fare il mondo dalla miriade di lingue?"

Il Signore Beato dice: "Colui, O Pandava, che non odia lo splendore, né l'energia che si irradia, e neanche l'illusione, quando sono presenti; né le desidera, quando sono assenti; colui che, rimanendo neutrale, non è scosso dalle qualità; colui che dicendo 'Le qualità sono attive', rimane mobile ed equanime nel piacere e nel dolore: che è stabilmente nel Sé; per cui una zolla di terra, un sasso e dell'oro sono la stessa cosa; che è lo stesso nei confronti di chi gli è caro e di chi non lo è; lo stesso nel biasimo e nella lode, lo stesso nell'onore e nell'ignominia; lo stesso per amici e nemici, che abbandona ogni iniziativa, si dice di lui che è andato oltre le qualità. E colui che serve esclusivamente Me con lo Yoga della Devozione, egli, andando al di là delle qualità, è adatto a diventare l'Eterno" B.G. XIV, 22-26.

Per raggiungere questo elevatissimo stato di spiritualità, dovrete, innanzitutto, realizzare pienamente la Gloria della vita nello Spirito, nell'Anima. Solo allora avrete la forza necessaria per respingere e liberarvi senza pietà di questo mondo e dedicarvi a una vita di meditazione sull'Atman e sul percorso della rinuncia. Ricordare costantemente e meditare sui seguenti versi della Bhagavad Gita vi aiuterà non poco nel raggiungimento della vostra meta.

"Colui il cui sé è distaccato dagli oggetti dei sensi e trova gioia nel Sé, avendo armonizzato se stesso con l'Eterno tramite lo Yoga, gode di una felicità senza fine." B.G., V, 21.

"Ciò in cui egli trova la suprema delizia che la Ragione può afferrare al di là dei sensi, una volta stabilito in esso, non si muove più dalla Realtà; ottenuta la quale, egli pensa che oltre a quella

---

<sup>20</sup> L'Autore si riferisce ad un'antica favola iraniana, a sua volta derivata da una favola di Esopo.

non ci sia niente di più grande da guadagnare; stabilito in questo stato, neanche il più grave dolore può scuoterlo.” C.B., VI, 21-22.

“Lo Yogi che in questo modo, sempre armonizzando il sé, ha rimosso il peccato, gode facilmente della beatitudine infinita del contatto con l’Eterno.” B.G., VI, 28.

“Dichiarerò che ciò che è importante sapere, ciò che, una volta conosciuto, fa godere dell’immortalità; il mai nato, supremo Eterno è detto né essere, né non essere.” B.G., XIII, 13.

“Quando colui che dimora nel corpo è andato al di là di queste tre qualità, da cui sono stati prodotti tutti i corpi, liberato da nascita, morte, vecchiaia e dolore, egli beve il nettare dell’immortalità.” B.G., XIV, 20

Cari amici! Non rallentate i vostri sforzi. Fate che la Fiamma Divina sia sempre accesa. Vi state avvicinando alla meta. La Vostra Luce è arrivata. Sul vostro volto avete un’aura *Brahmica*. Nel vostro cammino spirituale avete valicato molte cime e vette insormontabili, grazie alla forza di una *Sadhana* infaticabile e paziente. Questo è davvero degno di stima. Avete fatto dei progressi decisamente notevoli. Sono molto contento di voi! Ma dovrete ancora scalare una vetta e attraversare un altro stretto passaggio. Questo richiede altri sforzi pazienti ed energia. Dovrete anche sciogliere il vostro egoismo *Sattvico*. Anche la *Brahmakara-Vritti* deve estinguersi. Solo allora conseguirete *Bhuma*, lo scopo più elevato della vita. Potete farcela. Ho grande fiducia in voi.

## ESSENZA DELLA VAIRAGYA-SATAKAM

La *Vairagya-Satakam*, i Cento Versi sulla Rinuncia, di Bhartrihari, è generalmente suddivisa in gruppi di dieci, ovvero: la condanna del desiderio, futili tentativi di abbandonare gli oggetti dei sensi, condanna della miseria dell'attitudine supplice, descrizione esatta dell'evanescenza del piacere, descrizione del funzionamento del tempo, confronto tra un re e un asceta, controllo della mente ottenuto stimolando in essa la saggezza, discriminazione tra la realtà immutabile e quella mutevole, adorazione del Signore Siva e i modi di un asceta che ha realizzato il Sé.

Anche se poteste vagare in cielo e in terra con l'obiettivo di ottenere delle ricchezze, sacrificando la dignità di nascita, il grado nella vita e il rispetto di sé, i vostri sforzi non otterrebbero alcun successo; e anche se dovessero averlo, i vostri desideri non sarebbero mai sazi. O uomo ignobile! Quali orribili peccati e crimini non hai commesso, col solo scopo di riempire la cavità del tuo stomaco e coprire il tuo corpo con un pezzo di stoffa?

La Speranza è un fiume che scorre. I desideri sono la sua acqua. Le voglie sono le sue onde. Gli attaccamenti agli oggetti sono gli animali da preda che ci vivono dentro. È impossibile attraversare il fiume a causa degli innumerevoli gorghi di ignoranza nelle sue acque e per la natura impervia delle sue sponde. Solo gli Yogi dotati di una mente pura possono attraversare questo fiume e godere della suprema Beatitudine.

Se sapete perfettamente bene che tutti gli oggetti di godimento del mondo sono mortali e che un giorno o l'altro vi lasceranno, perché non dovrete rinunciare a essi volontariamente in questo stesso momento e godere della beatitudine eterna?

Non c'è miracolo più meraviglioso da conseguire di quello di un uomo dotato della discriminazione che sorge dalla conoscenza del Brahman, che getta via completamente la ricchezza di cui aveva goduto!

Le vite degli asceti che vivono nelle grotte sulle montagne e che meditano sulla Luce Suprema sono davvero benedette, non quelle di coloro che vivono in case di lusso e si abbandonano ai piaceri dei sensi e in vane fantasie. La vita degli asceti che vivono di elemosine, dormendo sulla nuda terra, autosufficienti, che non possiedono altro che una vecchia coperta rattoppata, è davvero la più gloriosa e benedetta, non quella di coloro che mangiano ricche vivande, dormono in letti reali e indossano eccellenti abiti costosi.

Mentre, a causa della loro ignoranza, gli insetti saltano nel fuoco e il pesce afferra l'esca attaccata all'amo, l'uomo che si suppone possieda la discriminazione e la conoscenza di ciò che è giusto e ciò che è sbagliato non abbandona i piaceri sensuali a cui si dedica, malgrado i loro difetti. Com'è imperscrutabile la forza dell'illusione!

Sono ignoranti coloro che pensano che possedere palazzi, figli istruiti, tonnellate d'oro, una moglie giovane e bella e una salute vigorosa costituisca la reale beatitudine, perché sono illusi e corrono nella prigione della mondanità, laddove quelli veramente beati sono coloro che rinunciano al mondo, con tutte le sue gioie e i suoi piaceri, a cagione della loro transitorietà.

Sarà perché quelle valli Himalayane e le celestiali rive del Gange sono inghiottite dalla rovina, che uomini privi di vergogna corrono dietro a ricchezze, donne e vino? Sarà perché le radici e le erbe non si trovano più in quelle grotte di montagna e che gli alberi da frutta sono andati distrutti, che gli uomini gozzovigliano nel lerciume e nella mondanità?

Alzati, o uomo ignorante, vieni con me. Andiamo in grotte solitarie dove non giunge neanche il nome di quell'ignobile uomo ricco. Viviamo di radici, di erbe e dei frutti della foresta; beviamo l'acqua rinfrescante del sacro Gange e adagiamoci su soffici letti di teneri ramoscelli e foglie. Riposiamo su letti di pietra nelle grotte, meditiamo profondamente, giorno e notte, sul misericordioso Siva e conduciamo una vita appagata e pacifica. Siamo felici, che gli avidi e gli avari siano miserevoli.

Se mi dessero tanto oro quanto pesa il *Maha-Meru*<sup>21</sup>, non lo accetterei.

---

<sup>21</sup> Il *Maha-Meru* è la rappresentazione tridimensionale dello *Sri Yantra* (v. Glossario). Da questo prende il nome il Monte *Meru*, montagna mitologica considerata il centro dell'universo. In questo caso, indica una quantità enorme.

La vita terrena è sempre accompagnata dalla paura, solo la rinuncia rende l'uomo assolutamente impavido.

La nascita è fagocitata dalla morte, la fiorente giovinezza dalla vecchiaia, l'appagamento dall'avidità, la felicità dell'autocontrollo dagli inganni pericolosi delle giovani donne, le virtù dagli uomini gelosi, i re dai perfidi ministri e il potere stesso dalla transitorietà. Dimmi, quale cosa al mondo non viene fagocitata da qualche altra cosa?

La salute dell'uomo è soggetta a vari tipi di malanni mentali e fisici, la ricchezza al pericolo dei ladri, e ogni cosa che nasce continua ad essere portata via dalla morte. I godimenti sono fugaci, la vita è breve e la felicità giovanile troppo poca per dissetare. Oh, questo mondo è irreale, solo Dio è reale. Rinunciate al desiderio dei godimenti terreni e conseguite la conoscenza del Sé. Come osate dire che c'è felicità in questo mondo, quando vi siete arrivati uscendo da un grembo impuro, quando in gioventù siete inquinati dai piaceri sensuali e dalle distrazioni della mente e nella vecchiaia diventate oggetto di divertimento di donne lussuose?

È meraviglioso che l'uomo continui, come se niente fosse, a commettere azioni peccaminose e viziose indifferente a tutto, quando sa che la vecchiaia lo attende come un avvoltoio, pronta a divorarlo, quando le malattie affliggono il suo corpo e la sua mente in vari modi e quando i giorni vengono sprecati in passatempi inutili!

O piccolo uomo di poca fede! Credimi, questo mondo, con tutti i suoi godimenti e piaceri dei sensi, è evanescente e fugace. Perché cerchi vanamente la felicità in questi oggetti terreni e ti spezzi le gambe? Se realmente vuoi la felicità, fa come ti dico. Concentrati. Medita. Realizza. Allora godrai la felicità più elevata.

Dove sono quelle belle città, quei re potenti, i loro feudatari o vassalli, il loro gabinetto di astuti ministri, quelle belle donne dal viso come la luna, quei principi e nobili di ricchezza e fama illimitate, quei menestrelli e le loro canzoni di lode e adulazione che fiorivano un tempo?

È davvero strano che l'uomo voglia godere degli stessi piaceri dei sensi, mangiare gli stessi cibi deliziosi, bere lo stesso vino, godere delle stesse donne, passare di nuovo gli stessi giorni e le stesse notti e che non sia ancora sopravvenuto il disgusto per tutte queste cose!

La durata della vita umana è molto breve, solo un centinaio di anni. La metà si passa dormendo e, di ciò che resta, la metà si passa nell'infanzia e nella vecchiaia. Poi ci sono i periodi di malattia, di lutti e di problemi, e il servizio per gli altri. Che felicità ci può essere in questo mondo, per l'uomo?

Chi è più grande, un re o un asceta? Se tu sei un re con terre e ricchezze, anche io sono il re della massima saggezza. Se tu sei un re di grande reputazione, la mia reputazione risuona in tutti gli angoli del mondo ed è fortemente invidiata da tutti i sapienti. Se tu sei freddo ed indifferente nei miei confronti, anche io sono perfettamente indifferente nei confronti tuoi e delle tue ricchezze. Se eserciti i tuoi poteri reali sulle ricchezze, io faccio lo stesso sui mondi. Se tu sei un grande guerriero sul campo di battaglia, io ho l'abilità e la facoltà di umiliare il più orgoglioso dei contendenti.

O re, se tu sei ricco nei tuoi abiti reali, io sono perfettamente soddisfatto con la corteccia di un albero. È davvero molto povero colui i cui desideri non hanno limiti, mentre è veramente ricco chi è soddisfatto con ciò che ha.

Che si mangi cibo ricevuto in elemosina, che il cielo sia il nostro abito e la terra il nostro letto. Non abbiamo assolutamente a che fare con le ricchezze.

Che grande sciocco sei, a impegnarti tanto per ottenere cose tanto difficili da mantenere? O mente, smettiti di vagare di qua e di là. Riposa in pace. Che le cose accadano, se devono accadere. Non rimuginare sul passato, non pianificare il tuo futuro.

O mente, sii calma e non desiderare mai i godimenti dei sensi. Escludi l'illusione e coltiva la devozione per il Signore Siva, il Signore dei signori, il Dio degli dei, lo Yogi degli Yogi. Scegli di vivere sulle sponde del Gange, il fiume celestiale.

O mente non pensare mai più alla fragile Dea della Fortuna. Tuffati nella profonda meditazione sull'*Atma*.



Quando c'è la devozione per il Signore Siva e paura di nascita e morte, quando non c'è il minimo attaccamento alla famiglia ed eccitazione per le passioni sessuali, quando c'è la solitudine delle foreste, dove l'aria respirata da uomini terreni non esiste, quale vita migliore si può desiderare?

Meditate sul *Brahman* supremo, infinito, senza tempo e risplendente, esente da ogni imperfezione, e conseguite la suprema Conoscenza e la suprema Beatitudine.

Quando il corpo è libero dalla malattia e dalla vecchiaia, quando i sensi non sono ancora deteriorati e si è ancora giovani, le persone sagge non dovrebbero lasciare niente di intentato nella ricerca del loro bene supremo, perché dà pochi risultati scavare un pozzo quando la casa è già in fiamme.

Nella nostra ricerca ad ogni angolo dei tre mondi, fin dall'inizio della creazione, nessuno ha visto o sentito uno strumento per controllare quell'elefante che è la nostra mente, quando è reso folle dalla profonda, profondamente radicata infatuazione per l'elefantessa degli oggetti dei sensi.

La sera, sedendosi in meditazione, quando tutti i suoni sono ridotti al silenzio, da qualche parte sulle rive del Gange, temendo le orribili miserie delle nascite e delle morti, gridando forte "Siva, Siva, Siva", quando arriveremo a quello stato estatico caratterizzato da copiose lacrime di gioia?

Se abbiamo un perizoma logoro e cento volte stracciato, liberi da tutti i pensieri fonte di agitazione, se abbiamo del cibo, ottenuto come elemosina, se dormiamo vicino al crematorio o nella foresta, con la totale libertà di vagare in solitudine, senza alcun ostacolo, e siamo costanti nella festosa gioia dello Yoga, a che cosa serve allora il governo dei tre mondi?

## STORIE FONTE DI ISPIRAZIONE

### La storia di un Principe

Una volta, durante una spedizione di caccia, un giovane principe vide una bella principessa sulle sponde di un fiume. La principessa aveva una mente filosofica. Conosceva molto bene alcuni libri Vedantici. Praticava la meditazione profonda sull'*Atman*. Il principe le si avvicinò e le chiese di sposarlo. Lei rifiutò senza esitazione. Più volte, in vari modi, il principe continuò a proporsi. Alla fine lei gli disse: "Ti prego di venirmi a trovare nella mia dimora tra dieci giorni. Ti sposerò." Anche il principe era uno studente di Vedanta, ma non aveva ancora realmente padroneggiato la *Vairagya*. Passò delle notti insonni e, la mattina del decimo giorno si diresse, pieno di desiderio, al palazzo della principessa.

La giovane principessa aveva già escogitato un modo per fuggire dai lacci del matrimonio. Prese un forte purgante per dieci giorni e, in una grande stanza, raccolse tutte le escrezioni in dieci diversi vasi da notte smaltati, numerati da I a X, coprendo tutti i vasi da notte con dei bei drappi di seta. Era ridotta pelle e ossa. Aveva gli occhi infossati ed era distesa sul suo letto.

Il principe venne a trovarla pieno di gioia. La cameriera lo condusse alla stanza dove giaceva la principessa. Non riusciva a riconoscerla. Chiese alla cameriera: "Dov'è la bella, giovane donna? Lei non è la stessa donna che ho incontrato l'altro giorno!" Al che, la principessa rispose: "Caro principe, sono assolutamente la stessa donna. Ho raccolto con cura la mia bellezza nella stanza accanto. Gentilmente, vieni con me e osserva la bellezza che ho accumulato lì. Vieni con me adesso. Te la mostrerò." Così dicendo, condusse il principe nella stanza, tolse i panni di seta e chiese al principe di guardare la sua bellezza. E aggiunse: "Questa è la bellezza della mia pelle e della mia carne." Il principe era assolutamente sbalordito. Non disse una parola. Si prostrò ai suoi piedi e la prese come madre. Gettò i suoi abiti principeschi e si ritirò nella foresta. Adesso il suo cuore era pieno di intensa *Vairagya*. Cercò la protezione di un saggio, da lui ebbe delle istruzioni, praticò una meditazione rigorosa e conseguì la Conoscenza del Sé.

### La storia dello Yogi Vemanna

Vemanna era nato nell'anno 1820, in un piccolo villaggio del distretto di Godavari (Andhradesa). Aveva un fratello di nome Ramanna. I suoi genitori morirono quando era ancora un bambino. Era nato in una famiglia ricca. Apparteneva alla casta dei Reddy.

Vemanna fu mandato alle scuole elementari. Non fu in grado di proseguire gli studi. Cominciò a frequentare cattive compagnie e diventò un ragazzo turbolento. Ma era molto bello e attivo. Ramanna e sua moglie Jagadishvari amavano molto Vemanna. Verso i quindici anni, Vemanna diventò un dissoluto. Spendeva molti soldi per le donne. Ma suo fratello e sua cognata continuavano a volergli bene. Ramanna e sua moglie volevano correggere le maniere di Vemanna. Smisero completamente di dargli denaro. Allora, di notte, Vemanna rubò i gioielli della cognata e li diede a una prostituta. Quando la cognata si accorse della mancanza dei gioielli, chiese a Vemanna: "Dove sono i miei gioielli?" Vemanna rispose: "Poiché non mi date del denaro, li ho presi per donarli alla mia amata." Lei non rispose, né informò il marito della sparizione dei gioielli. Voleva molto bene a Vemanna. Mise tutti i suoi ornamenti nella cassaforte. La prostituta chiese insistentemente a Vemanna di portare altro denaro o altri gioielli. Così, nuovamente, nel cuore della notte Vemanna si alzò dal letto e cercò di togliere dei gioielli dal collo della cognata. Ella indossava soltanto il sacro ornamento che le era stato messo al collo durante le sue nozze. Vemanna voleva prendere almeno questo ornamento. Mentre cercava di prenderlo, lei si svegliò, gli afferrò la mano e gli chiese perché venisse nella sua camera da letto a mezzanotte. Rispose in maniera sprezzante: "La mia amata mi ha chiesto di portarle dei gioielli, sono venuto a prenderli." Lei chiese a Vemanna di uscire immediatamente dalla stanza. Allora lui cominciò a piangere e cadde ai suoi piedi. Jagadishvari pregò Dio di dare a

Vemanna una buona *Buddhi* (Intelletto) e renderlo un'anima pura e virtuosa. Allora lui promise di obbedire alle sue parole. Vemanna le assicurò che lo avrebbe fatto.

Jagadishvari disse: "Vemanna, chiedi alla ragazza di rimanere nuda davanti a te. Dille di volgerti le spalle. Quindi chiedile di piegarsi in avanti e di prendere i gioielli dalle tue mani, passandole le sue tra le cosce." Vemanna promise che lo avrebbe fatto e portò gli ornamenti alla casa della prostituta.

Le chiese di fare quello che gli aveva detto sua cognata. Quando lei si piegò in avanti, lui vide molto chiaramente le sue parti intime. Istantaneamente la *Vairagya* scese su di lui. Tornò sui suoi passi fino a casa, con i gioielli in mano e riferì alla cognata quello che era successo. Disse: "Mia cara cognata, grazie davvero per tutte le tue gentilezze. Ora sono un uomo diverso. Nel mondo la reale felicità non esiste. È tutto un gioco di prestigio di *Maya*. Ora andrò alla ricerca della vera felicità." Immediatamente uscì di casa, andò ad un tempio di Kali vicino al suo villaggio e si sedette vicino all'immagine della Dea.

Ora, accadde che da alcuni anni un uomo di nome Abhiramayya pregava Kali per avere la Sua *Darshan*. Un giorno gli apparve in sogno e disse: "Vieni domani a mezzanotte. Ti concederò la *Darshan*." Ma lo sfortunato devoto non poté andare il giorno seguente. Quando Kali arrivò, Vemanna era lì. Disse a Vemanna di chiederle una grazia. Vemanna disse: "O Madre! Concedimi la *Brahma-Jnana*." Allora la Madre Kali lo iniziò ai misteri della *Jnana*. Da quel giorno in poi, Vemanna divenne un uomo virtuoso, con grande devozione, poteri Yogici e *Jnana*.

Nel corso dei suoi vagabondaggi, Vemanna andò a Cudappah. Visse in una foresta nelle vicinanze. Piantò diversi tipi di alberi da frutto, meloni, cetrioli ecc. Tutti i cetrioli erano pieni d'oro. Con questo oro Vemanna costruì un tempio d'oro a *Sri Sailam*. Ancora oggi il tempio d'oro di *Sri Sailam* contiene il famoso *Jyotirlinga* di Mallikarjuna. È un noto luogo di pellegrinaggio. Un giorno dei ladri vennero a rubare i cetrioli che contenevano l'oro. A causa dei poteri Yogici di Vemanna, persero tutti i sensi

Una volta, Vemanna entrò nella capanna di un *Brahmano* povero a mezzanotte e si mise a dormire sul suo letto. Rispose al richiamo della natura sul letto stesso. Quella parte del letto che fu sporcata dagli escrementi si trasformò in oro.

Vemanna abbandonò il corpo fisico nel 1865. Scrisse diversi libri in Telugu sullo Yoga. Tra questi i più importanti sono *Vemanna-Tattva-Jnanam* e *Vemanna-Jivamritam*.

## La storia di un servitore

Narendra Singh Bahadur, il *Raja* di Indapur, aveva un domestico di nome Hira Singh. Hira Singh decise di scassinare il forziere del tesoro del *Raja* e rubare i gioielli e l'oro. Secondo il suo piano, una volta, nel cuore della notte, entrò nella stana da letto di Narendra Singh per dirigersi al tesoro, quando sentì per caso una conversazione tra il *Raja Sahib* e la *Rani*. Lalitakumari, la *Rani*, chiedeva al re: "Quando farai sposare la nostra figlia Suratkumari? Ormai è abbastanza grande. Non possiamo rimandare ulteriormente il matrimonio." Il re rispose: "Ho fatto del mio meglio, negli ultimi due anni, ma non sono riuscito a trovare un partito adatto." La *Rani* non poteva accettare questa risposta e continuava ad insistere perché il *Raja* assecondasse i suoi desideri. Alla fine il *Raja* disse: "Lalita, domani mattina offrirò Surat in sposa al primo Yogi che incontrerò nella foresta qui vicino, insieme alla metà delle mie proprietà."

Hira Singh, che tutto il tempo era stato avidamente ad origliare e aveva sentito questa conversazione, pensò tra sé e sé: "Ma allora perché fare un tentativo così pericoloso? Se mi prendessero sarei punito severamente. È meglio andare nella foresta e far finta di essere uno Yogi. Otterrò facilmente la ragazza e anche metà delle proprietà." Immediatamente si vestì come uno Yogi, si diresse verso la foresta e si sedette in *Samadhi*, in *Padmasana*, con gli occhi chiusi, rimanendo assolutamente immobile. Il mattino seguente il *Raja* andò nella foresta e infine arrivò nel posto dove stava lo Yogi. Attese a lungo. Lo Yogi non apriva gli occhi. Dava l'impressione, a chi lo osservava,

di essere immerso nel *Samadhi*. Dopo un'intera ora aprì gli occhi. Il *Raja* si prostrò ai suoi piedi e lo implorò, con totale sincerità, di visitare il suo palazzo. Alla fine, lo Yogi acconsentì.

Il *Raja* condusse lo Yogi alla sala *Durbar*<sup>22</sup>, lo fece sedere sul *gaddi*<sup>23</sup>, e gli lavò i piedi. Il *Raja* lo sventolava. Quindi il *Raja*, con le mani giunte, così si rivolse allo Yogi: “O potente Yogi, anima beata, noi abbiamo una bella ragazza. Gentilmente, accettala in sposa, insieme alla metà delle mie proprietà.” A questo punto, sullo Yogi scese una reale discriminazione. Hira Singh, che vestiva i falsi abiti di un santo, cominciò a pensare molto seriamente, con sentimento: “Ora vengo onorato dal *Raja* e dalla *Rani* semplicemente perché indosso gli abiti di uno Yogi. Se io fossi uno Yogi, un santo pieno di virtù divine e Coscienza di Dio, quanto più sarei tenuto in considerazione non da questo piccolo capo, ma da innumerevoli re, imperatori e regine, e quante di tali principesse e regni potrei acquisire?” All'istante lasciò il *gaddi* e il palazzo sentendo che il suo cuore era cambiato. La grazia di Dio discese su di lui. Il suo cuore ardeva di intensa *Vairagya*, nata dalla discriminazione. Gli occhi gli si riempirono di lacrime di gioia. Gli venne la pelle d'oca. Ormai nessun oggetto sensuale al mondo avrebbe potuto tentarlo. Tornò nella fitta foresta con il cuore pieno di giusto disgusto per il mondo, fece una meditazione intensa e costante e conseguì la Realizzazione del Sé.

## La storia del Signore Buddha

Circa 2.500 anni fa, nell'India del Nord viveva un *Raja* di nome Suddhodhana. Aveva un figlio di nome Gautama, un giovane bello e fine. All'età di sedici anni gli fu data una giovane moglie, Yasodhara, ed ebbero un bambino che chiamarono Rahula. Viveva in un palazzo, dove poteva godere di tutti gli splendori e di tutti i piaceri che si addicevano a un principe di sangue reale.

Oltre al fatto che dai sedici ai ventinove anni visse la vita dell'uomo di famiglia, non sappiamo altro della prima parte della vita di Gautama, che era destinato, nel corso del tempo, a splendere come una brillante Stella Polare nel firmamento spirituale .

Il Principe Gautama, detto anche Siddhartha, era sempre stato un ragazzo saggio e penseroso. Dall'eloquio gentile, dal cuore generoso e sempre pieno di compassione per tutti gli esseri viventi, una certa mattina, accompagnato dal re, suo padre, per una cavalcata, si sentiva felice ed appagato. Ma un attimo dopo vide un aratore che picchiava il povero bue, che aveva le piaghe sul dorso, fino a farlo crollare a terra in dolore ed agonia. Cavalcando ancora, vide una colomba che veniva mangiata da un falco famelico. Poi vide un'altra colomba che mangiava delle mosche. Gautama tornò casa pieno di dolore.

Dopo alcuni giorni, Gautama fece un sogno. Vide un uomo vecchio e gracile, che non riusciva a camminare, che a malapena si reggeva in piedi e che gemeva, afflitto dal carico degli anni. E Gautama udì una voce che diceva: “Anche tu, o Gautama, diventerai vecchio e debole come quest'uomo!”

Poi vide un uomo che soffriva di qualche terribile malattia e che gridava forte, incapace di sopportare la tortura del dolore. E la voce disse: “Anche tu un giorno sarai malato e pieno di dolori come lui, o Gautama.” Quindi vide un altro uomo che giaceva morto, per terra. E di nuovo la voce disse: “Anche tu un giorno dovrai morire, O Gautama!”

A quel punto Gautama fu invaso da un senso di suprema *Vairagya*. Egli comprese in pieno l'assoluta transitorietà della vita e, abbandonando casa, moglie, figlio e tutti i piaceri e le gioie della vita, si ritirò nella foresta e divenne un'asceta. Per sette anni interi visse nei boschi, cercando di trovare i mezzi per mettere fine al dolore, al peccato e alla sofferenza del mondo, di cercare qualcosa di più elevato e più nobile delle cose dei sensi, condizionate dal tempo.

Così sappiamo che la ragione della rinuncia di Siddhartha era la sua profonda convinzione che tutti i piaceri e le felicità del mondo siano fugaci, oltre al suo intenso desiderio di conseguire una pace

---

<sup>22</sup> La sala *Durbar* era la parte del palazzo reale destinata agli incontri pubblici del sovrano.

<sup>23</sup> Il trono

e una calma che niente può scuotere o far terminare. Naturalmente, prima cercò di realizzare questo obiettivo solo per se stesso, ma in seguito pensò che ciò che aveva dato a lui pace e calma sarebbe stato egualmente benefico anche per gli altri.

Una notte, mentre era seduto in meditazione sotto un albero di *Bodhi* (l'albero della Buddhità), la Verità scese su di lui. Comprese che la vita umana è piena di dolore, che il desiderio è la causa del dolore e che al dolore si può porre termine con il giusto pensare e con il giusto agire. Da questo giorno memorabile in poi, divenne conosciuto come il Buddha o 'Illuminato'.

Buddha fu uno degli uomini più nobili e più gentili che siano mai vissuti. La sua religione è detta Buddismo. Insegnò al mondo ad essere buoni e gentili con tutti gli esseri, compresi gli animali e le creature che strisciano, e che è un grave peccato fare del male a chiunque. Ebbe un vasto seguito. Ancora oggi il Buddismo è considerato una grande religione da tutti gli uomini che pensano al bene.

## La storia di Raja Bhartrihari

Una volta, mentre *Raja Bhartrihari* era sul trono, un grande *Tapasvin* o *Rishi* giunse alla sua corte. Immediatamente Bhartrihari si alzò dal suo seggio e, prostrandosi davanti al *Tapasvin*, iniziò a servirlo in vari modi. Poiché il saggio era estremamente lieto del comportamento del *Raja*, gli regalò un frutto che poteva conferire a chi lo mangiava immortalità e pace.

*Raja Bhartrihari* aveva una bellissima regina, di cui era molto innamorato. Pensò che l'unica persona che meritasse quel frutto era la sua giovane regina e nessun altro. Così le portò questo dono ricevuto da Dio e glielo offrì. Questa giovane regina, benché fosse in ogni senso la favorita del *Raja*, aveva per amante un cocchiere che ogni tanto la portava in giro con il suo carro. Così lei gli portò il frutto e glielo donò. Ma, a sua volta, il cocchiere era innamorato anche di una prostituta e, di conseguenza, diede a lei il frutto.

Ora, la prostituta pensò che l'unica persona che meritasse più di tutti questo frutto fosse lo stesso *Raja Bhartrihari*, e così prese il frutto tra le mani, andò al palazzo del *Raja* e glielo offrì. *Raja Bhartrihari* rimase alquanto disorientato. Non riusciva a capire come fosse stato possibile per la prostituta entrare in possesso del frutto, che spettava di diritto alla regina.

Dopo aver pensato e cogitato a fondo, riuscì a risolvere il problema da solo. Appena prima di questo episodio, il fratello di Bhartrihari, che era venuto a sapere della relazione tra la regina e il cocchiere del re, aveva detto a Bhartrihari che la regina non era una donna casta e che era una grande vergogna per il buon nome della famiglia reale di tenere una donna come regina quando lei segretamente amava il cocchiere del re. Ma la giovane regina si mostrò all'altezza della situazione e produsse delle prove che contraddicevano le accuse contro di lei e fu in grado di costringere il re a esiliare dal regno suo fratello. Dopo una rigorosa investigazione sull'intera questione, con tutta l'abilità di cui disponeva, Bhartrihari giunse alla conclusione che, dopo tutto, le accuse fatte da suo fratello alla regina erano vere e che si era fatto gabbare da una donna, tanto da fare un passo estremo come esiliare il proprio fratello che amava tanto e che teneva così tanto al buon nome della famiglia da proteggerlo con zelo da insinuazioni e infamie.

Immediatamente scese sul re la vera *Vairagya*. Pensò che non c'era nessuno al mondo che fosse davvero caro ad un altro, no, neanche la propria moglie, un fratello o un amico. Si convinse che, in effetti proprio loro sono i reali nemici. Avvertì un disgusto totale per il mondo e per i suoi piaceri e immediatamente abbandonò il regno, la moglie e i figli e si ritirò nelle foreste per condurre la vita del *Sannyasin*. Praticò una profonda meditazione per molti anni e finalmente conseguì la conoscenza del Sé. Scrisse un libro, generalmente noto come "*Vairagya Satakam di Bhartrihari*", o "I cento versi della rinuncia", la cui lettura produrrà un immediato disgusto per le cose terrene e indurrà a rinunciare a tutto e a condurre una vita da eremita.

## La storia di Yayati

C'era una volta un saggio re di nome Yayati, che visse per 1.000 anni, godendo di tutti i piaceri che un re della sua posizione poteva avere. Quando la vecchiaia cominciò a farsi sentire, lui aveva ancora un forte desiderio di godere di tutti i piaceri reali ancora per qualche anno, così chiese ai suoi figli, uno alla volta, di prendere su di loro la sua vecchiaia e di dare a lui in cambio la loro giovinezza, assicurandoli che dopo altri 1.000 anni avrebbe restituito la giovinezza e si sarebbe ripreso la decrepitezza. Nessuno di loro volle accettare l'offerta, tranne il figlio più giovane, Puru.

Puru disse, in tutta umiltà, che era pronto a fare quello che suo padre desiderava e, di conseguenza, diede la sua gioventù al padre, ricevendo in cambio la sua vecchiaia e la conseguente debolezza. Yayati, essendo straordinariamente deliziato della sua nuova giovinezza, di nuovo si abbandonò ai piaceri sensuali. Si divertì fino al limite dei suoi desideri e al limite delle sue forze, quanto voleva senza violare i precetti della religione. Era molto felice, ma un solo pensiero lo turbava ed era il pensiero che presto i mille anni sarebbero finiti.

Quando il tempo prefissato giunse al termine, andò da suo figlio Puru e così a lui si rivolse: "O figlio, con la tua giovinezza ho goduto al limite dei miei desideri e dei miei poteri e tutto secondo le loro stagioni. Ma i desideri non muoiono mai. Non si saziano mai. Abbandonandosi a loro, essi ravvivano la propria fiamma come il fuoco sacrificale quando vi si versa il *ghee*. Se uno diventasse l'unico signore della terra intera, con tutti i suoi campi, i suoi raccolti, le sue gemme, le bestie e le donne, a lui non sembrerebbe abbastanza. Pertanto, si dovrebbe abbandonare la brama per i godimenti. La sete per i godimenti, che per il malvagio è difficile da eliminare, che non cede neanche verso la fine della vita, è davvero una malattia fatale per l'uomo. Liberarsi di questa sete è la vera felicità. La mia mente è stata attaccata ai piaceri della vita per mille anni. Però, la mia sete per essi, invece di diminuire, è aumentata ogni giorno. Perciò, me ne libererò.

Fisserò la mia mente su *Brahma* e, diventando pacifico e privo di attaccamenti, passerò il resto dei miei giorni nella foresta, in compagnia dei cerbiatti innocenti." Detto ciò, insediò Puru sul trono, dopo avergli restituito la sua gioventù, e si ritirò nella foresta per condurre la vita dell'asceta.

## La storia di Hemachuda

Nei tempi antichi c'era un re che si chiamava Muktachuda. Egli governava il regno di Dasarna e aveva due figli, Hemachuda e Manichuda. Erano entrambi molto belli e virtuosi. Il loro comportamento e la loro condotta erano impeccabili. Erano anche molto provetti in ogni arte. Andarono insieme verso il monte Sahya con attendenti e armi, per una battuta di caccia. Uccisero molte tigri ed altri animali selvatici. All'improvviso si alzò una terribile tempesta di sabbia. Scese un'immensa oscurità. Non si vedeva più nulla.

Hemachuda, in qualche modo riuscì a raggiungere l'eremitaggio di un saggio che era pieno di alberi da frutto. Nell'*Ashram* vide una bella ragazza. Rimase piuttosto stupito nel vedere una fanciulla senza paura in quella foresta solitaria. Le chiese: "Chi sei? Chi è tuo padre? Perché sei qui tutta sola? Da dove ti viene tutto questo coraggio?" La ragazza rispose educatamente: "Benvenuto, o Principe. Accomodati. Riposati un po'. Sembri molto stanco. Prego, prendi questi frutti e queste noci. Ti racconterò la mia storia." Il principe mangiò quei frutti e quelle noci e si riposò per un po'.

Allora la ragazza iniziò: "O Principe, ascolta la mia storia con rapita attenzione. Io sono la figlioccia del saggio Vyaghrapada, che è adorato da tutti, che ha conquistato il mondo con le sue severe austerità e che ha raggiunto la liberazione. Il mio nome è Hemalekha. Vidyutprabha, una ninfa celestiale di impareggiabile bellezza e indescrivibile splendore, un giorno venne al fiume Vena per bagnarsi. Anche Sushena, re dei Venga, era giunto allo stesso posto. Sushena rimase rapito dall'incantevole bellezza di Vidyutprabha. Anche la ninfa celestiale si infatuò per la splendida figura del re. Sushena dichiarò il suo amore per Vidyutprabha. Lei lo corrispose. Il re passò del tempo con lei. Poi, tornò alla capitale.

Vidyutprabha ebbe presto una bambina. Lasciò lì la bambina, perché temeva suo marito, e se ne tornò a casa. Quella bambina ero io. Vyaghrapada andava al fiume per le sue abluzioni quotidiane. Mi vide ed ebbe pietà di me. Mi allevò come una madre. Io lo considero mio padre. Lo servo con reverenza. In virtù della sua grazia posso stare qui senza paura. Mio padre tornerà tra poco. Per favore, aspetta un po'. Rendigli omaggio e ottieni la sua benedizione." La ragazza intelligente capì i sentimenti del Principe e disse: "O Principe, non scoraggiarti. Puoi realizzare il tuo desiderio. Mio padre ti concederà la realizzazione del tuo desiderio."

Immediatamente, il saggio Vyaghrapada entrò con dei fiori da usare per il culto. Il Principe si alzò e si prostrò davanti al saggio. Il saggio comprese che il Principe si era innamorato della ragazza. Diede Hemalekha in sposa al Principe. Il Principe tornò con lei alla sua città. Suo padre rimase deliziato. Celebrò il matrimonio in gran pompa, splendidamente.

Il Principe amava immensamente Hemalekha. Le era molto attaccato. Ma notò che lei era alquanto indifferente ai piaceri sensuali. Un giorno le chiese: "Cara Hemalekha, che problema hai? Io ti sono molto attaccato. Perché non corrispondi il mio amore? Sembra che niente abbia effetto su di te. Sei distaccata. Come posso godere se tu hai una simile attitudine mentale? Sei sempre seduta con gli occhi chiusi come una statua. Non ridi, non giochi e non scherzi con me. per favore, apri il tuo cuore. Sii sincera."

Hemalekha rispose rispettosamente: "O Principe; ascoltami. Cos'è l'amore? Cos'è l'avversione? Poiché nella mia mente ciò non mi è chiaro, ci rifletto sopra in continuazione. Non sono giunta ad una conclusione definitiva. Ti prego di illuminarmi al riguardo. Te ne supplico."

Hemachuda rispose con un sorriso: "È vero che le donne hanno una mente innocente. Persino gli animali capiscono cosa sia l'attrazione e la repulsione. Vediamo che piacciono loro le cose gradevoli e rifiutano gli oggetti sgradevoli. La bellezza ci dà piacere; la bruttezza ci dà dolore. Perché sprechi il tuo tempo ogni giorno con questi pensieri?"

Hemalekha rispose: "È vero che le donne non hanno una forza di pensiero indipendente. Perciò, non è tuo dovere chiarire i miei dubbi? Se proietti una luce, smetterò di pensare e sarò attaccata a te per sempre. O Principe, tu hai detto che attrazione e repulsione o amore e odio nascono dagli oggetti che ci danno piacere e dolore. Ma gli stessi oggetti ci danno piacere e dolore a seconda del tempo, delle circostanze e dell'ambiente. Qual è la tua decisione, allora? Ti prego di darmi una risposta precisa. Il fuoco è molto gradevole in inverno, ma in estate è davvero terribile. Non ti ci puoi avvicinare. Lo stesso fuoco dà piacere nei paesi freddi e dolore in quelli caldi. La quantità di fuoco ci dà risultati differenti. Il caso di ricchezza, moglie, figli, madrepatria e così via è analogo. Inducono con certezza miserie e sofferenza. Come mai tuo padre Muktachuda, malgrado disponga di immensa ricchezza, di figli e di una moglie, è sempre triste? Altri sono molto felici anche senza tutto ciò. La felicità terrena è mista a miseria, dolore, paura e ansia. Perciò non può essere affatto definita felicità. La miseria è personale e impersonale, o interna ed esterna. Quella esterna è causata dall'impatto degli elementi sul corpo. Quella interna nasce dal desiderio. È collegata alla mente. Di queste, quella interna è più potente. È il seme, la causa di ogni sofferenza. Il mondo intero annega in questa miseria interiore. Il desiderio forte e infallibile è il seme dell'albero detto miseria. È il seme, la causa di tutte le sofferenze. Il mondo annega in questa miseria interiore. Persino Indra e gli altri dei sono spinti dal desiderio. Mettono in atto le sue istruzioni giorno e notte. Senza desiderio, non si può provare alcun piacere. Anche gli insetti, i vermi e i cani godono di questa miscela di felicità e piacere. Pensate che la felicità dell'uomo sia più grande di quella? La felicità degli insetti è superiore a quella degli uomini. Perché nei loro piaceri non c'è la componente desiderio, sono purissimi. Invece, nell'uomo, si può trovare un po' di piacere nel mezzo di migliaia di desideri non realizzati. Non possiamo chiamare questa felicità. Un uomo si sente felice quando abbraccia sua moglie, ma se le preme il corpo con troppa forza, le fa male. Dopo essersi divertiti sono esausti. Che genere di felicità puoi trovare in questi oggetti destinati a morire? Ti prego di spiegarmelo, o Principe! Questo genere di felicità è condivisa anche dai cani, dai somari e dai maiali. Ma se tu dici che sei felice ammirando la mia bellezza fisica, questa felicità è immaginaria e illusoria, come abbracciare una donna in sogno."

“Un bel Principe aveva una moglie molto bella, a cui era molto attaccato. Invece lei era innamorata del servitore del Principe. Lo tradiva con ignobili sotterfugi. Il servitore metteva delle droghe nel vino del Principe. Quindi gli mandava un serva molto brutta. Intanto lui se la spassava con la moglie del Principe. Il Principe, sotto effetto delle droghe, pensava: “Sono molto fortunato, ho la moglie più bella del mondo.” Passarono molti giorni in questa maniera. Un giorno il servitore dimenticò di mettere la droga nel vino. Inoltre, il Principe bevve poco. Quando sentì la passione, andò dalla donna brutta. Si accorse che era la serva. Le chiese dove fosse la sua amata moglie.

All’inizio lei non rispose. Allora il Principe sfoderò la spada e minacciò di ucciderla se non avesse rivelato l’intera verità. Lei gli disse tutto e gli mostrò il posto dove la sua bella moglie si intratteneva col servitore. Il Principe disse: “Ma quanto sono sciocco? Mi sono degradato bevendo. Chiunque ami troppo una donna diventa deprecabile. Così come un uccello non è legato a nessun albero in particolare, così la donna non è legata a un uomo in particolare. Ella ha una mente volubile, instabile. Sono diventato una bestia. Ho perso il mio potere di discriminazione. Ho considerato mia moglie più importante della mia stessa vita. Un uomo che è attaccato a una donna e che le dà la massima importanza è davvero un asino. Fono ad oggi non conoscevo la natura delle donne. Va con uno sporco servitore e ha lasciato me che le sono sempre stato attaccato, e che le sono così fedele. Faceva finta di mostrarmi il suo amore, come un’attrice drammatica. Sono tradito. Il servitore è brutto in ogni parte del corpo, che bellezza troverà in lui? Il Principe iniziò a provare disgusto per ogni cosa. Abbandonò il regno e se ne andò nella foresta.”

Hemalekha proseguì: “Pertanto, o Principe, la bellezza non è altro che una creazione della mente. La bellezza nasce nella mente. La bellezza è il risultato di un concetto mentale. Così come tu vedi in me la bellezza, altri trovano una donna brutta ancora più affascinante. Quando un uomo guarda una donna, nello specchio della sua mente se ne forma il riflesso; se un uomo pensa costantemente a questa bellezza, nella parte del corpo soggetta all’impulso nasce il desiderio. L’uomo in cui, in tal modo, viene stimolato il desiderio, gode dei piaceri sensuali, mentre colui il cui desiderio non è stimolato, rimane indifferente anche davanti alla ragazza più bella. La causa di ciò è la costante meditazione sulla bellezza della donna. I bambini e gli asceti non pensano costantemente a ciò. Pertanto non provano alcun desiderio per i piaceri sensuali. Color che provano piacere nella compagnia di una donna in particolare, creano nella loro mente la bellezza secondo le proprie idee, se la donna è brutta o bellissima. Essi proiettano la loro idea di bellezza nella donna. Se chiedete come sia possibile trovare bellezza in una donna brutta e come possa esserci gioia senza bellezza, posso solo dire che l’uomo passionale è accecato dalla sua infatuazione. Cupido viene dipinto cieco. L’uomo passionale trova la bellezza di *Rambha*<sup>24</sup> anche nella donna più brutta. Non può esserci bellezza senza desiderio. Se la bellezza fosse naturale, come l’aspro, il dolce o l’amaro nelle sostanze, allora perché non la troviamo nei bambini e nei neonati? Perciò la bellezza è creata esclusivamente dalla mente.”

“La gente ritiene bello il corpo fisico che è composto di carne; pieno di sangue, costruito dai nervi, coperto di pelle, una gabbia di ossa, su cui crescono peli, pieno di bile, di catarro, una scatola di escrementi e di orina, creato dal sangue e dal seme, nato attraverso le vie urinarie! Come possono le persone che traggono piacere da tutto ciò essere superiori ai vermi che nascono nella terra? O Principe, tu trovi bello il mio corpo fisico. Analizza questo corpo in ogni sua parte e pensa ad ognuna di esse. Pensa a tutte cose dolci e deliziose, tutte le cose che mangiamo vengono trasformate in sporcizia addominale. Se le cose stanno così, cosa è bello e delizioso?”

Hemachuda ascoltò con grande attenzione e interesse le istruzioni dolci come il miele di Hemalekha. Sviluppò forti *Vairagya* e *Viveka*, meditò sull’assolutamente puro, immortale *Atman* e si liberò. Anche Manichuda imparò la verità da suo fratello; Muktachuda da suo figlio e sua moglie dalla nuora. I ministri e i cittadini di quella città divennero saggi. Persino gli uccelli, in quella città, proferivano parole di saggezza. Vamadeva ed altri saggi notarono che tutti in quella città, compresi

---

<sup>24</sup> Regina delle *Apsara*, creature celesti note per la loro straordinaria bellezza e per la loro bravura nell’arte della danza.



gli animali e gli uccelli, erano saggi e sapienti e chiamarono la città *Vidyanagara*, la città della saggezza.

## APPENDICE

### PRASNOTTARI di Sri Sankaracharya

- Domanda 1            Chi è realmente schiavo?  
Risposta:            Colui che è attaccato agli oggetti dei sensi.
- Domanda 2            Cos'è la libertà, o liberazione?  
Risposta            Il non attaccamento agli oggetti terreni.
- Domanda 3            Qual è l'inferno più orribile?  
Risposta            Il tuo stesso corpo.
- Domanda 4            Qual è il percorso che conduce al cielo?  
Risposta            L'annullamento totale di tutti i desideri.
- Domanda 5            Qual è la porta dell'inferno?  
Risposta            La donna.
- Domanda 6            Cosa conduce in paradiso?  
Risposta            La non violenza verso tutte le creature.
- Domanda 7            Quali sono i nemici?  
Risposta            I nostri stessi *Indriya*. Una volta domati, diventano nostri amici.
- Domanda 8            Chi è davvero povero?  
Risposta            Un uomo pieno di desideri.
- Domanda 9            Chi è ricco?  
Risposta            Colui che è pienamente appagato.
- Domanda 10            Cos'è il nettare?  
Risposta            La deliziosa mancanza di desideri.
- Domanda 11            Quali sono i veri rischi?

Risposta	Il senso egoistico di 'mio' e 'tuo'.
Domanda 12	Cos'è che intossica come il vino?
Risposta	La donna.
Domanda 13	Chi è più cieco di tutti?
Risposta	Colui che è accecato dalla lussuria.
Domanda 14	Qual è il più mortale di tutti i veleni?
Risposta	Tutti i godimenti dei sensi lo sono.
Domanda 15	Chi è infelice per sempre?
Risposta	Colui che è attaccato ai godimenti terreni.
Domanda 16	Cos'è al di fuori della portata della comprensione di chiunque?
Risposta	La donna e il suo comportamento.
Domanda 17	Chi è una bestia?
Risposta	Colui che non possiede la conoscenza.
Domanda 18	Quali compagnie dovremmo evitare?
Risposta	La compagnia degli sciocchi, delle persone meschine e cattive e dei peccatori.
Domanda 19	Cosa c'è alla radice della degradazione?
Risposta	Implorare
Domanda 20	Cosa c'è alla radice del 'diventare grandi'?
Risposta	Non implorare mai
Domanda 21	Chi è nato davvero?
Risposta	Colui che non avrà più nascite
Domanda 22	Chi è morto davvero?
Risposta	Colui che non dovrà più morire

Domanda 23	Chi è il più grande di tutti i nemici?
Risposta	<i>Kama</i> (il desiderio), l'ira, il falso, l'avidità e la bramosia
Domanda 24	Chi è che non è gratificato da tutti gli oggetti di godimento?
Risposta	Il desiderio (lussuria)
Domanda 25	Qual è la radice di tutte le miserie?
Risposta	Il senso di 'io' e 'mio'
Domanda 26	Chi sono i veri banditi?
Risposta	I cattivi desideri
Domanda 27	Chi è la bestia di tutte le bestie?
Risposta	Colui che non adempie i propri doveri e non ha conoscenza del Sé
Domanda 28	Cosa è passeggero come un fulmine?
Risposta	Ricchezza, giovinezza e vita
Domanda 29	A cosa bisognerebbe pensare costantemente?
Risposta	Alla natura illusoria dell'universo e all'esistenza di <i>Brahman</i>
Domanda 30	Qual è la reale azione?
Risposta	Quella che è gradita al Signore Krishna

### **I consigli del Signore Buddha**

Il Signore Buddha descrive la quantità di sofferenze che gli uomini devono sopportare. “La trasmigrazione (*Samsara*) degli esseri, o mendicanti” egli dice, “ha inizio nell’eternità. L’uscita non può essere trovata da chi, essendo nato, essendo deviato dall’ignoranza, costretto dalla sete dell’esistenza, vaga senza meta. Quale pensate, o mendicanti, che sia in maggiore quantità, l’acqua degli oceani immensi o le lacrime che avete versato o che sono state versate per voi mentre vagavate senza meta in questa lunga trasmigrazione e soffrivate e piangevate, perché quello che odiavate era la vostra porzione e quello che amavate non era la vostra porzione? La morte di una madre, la morte di un padre, la morte di un fratello o di una sorella, di un figlio o di una figlia, la perdita di parenti, di proprietà, sono tutte cose che avete provato nel corso di lunghe epoche. E mentre sperimentavate tutto questo lungo interminabile ere, altre lacrime sono state versate da voi e sono state versate per voi mentre vagavate disorientati in questo lungo pellegrinaggio e, poiché ciò che odiavate era la vostra

porzione e quello che amavate non era la vostra porzione, avete sofferto e pianto più dell'acqua contenuta nei Quattro Grandi Oceani.”

“Un uomo saggio dovrebbe evitare la mancanza di castità come se fosse carbone ardente; chi non riesce a vivere nel celibato, non dovrebbe commettere adulterio”.

“Non cercate mai contatti con ciò che amate, ma anche con ciò che non amate;

Non vedere ciò che si ama e vedere ciò che non si ama dà dolore.

Perciò, non affezionatevi a nulla, perché la perdita di ciò che si ama è dolorosa;

Non hanno alcun legame coloro da cui nulla è amato o non amato.

Da ciò che si ama nasce il dolore, dall'amato nasce la paura;

Per l'uomo che si è liberato dall'amare alcunché, non c'è dolore, e perché avere paura?

Dall'affezionarsi nasce il dolore, dall'affezionarsi nasce la paura;

Per l'uomo che è libero dall'affezionarsi non c'è dolore, e perché avere paura?

Dal piacere nasce il dolore, dal piacere nasce la paura;

Per l'uomo che è libero dal piacere non c'è dolore, e perché avere paura?

Dal desiderio nasce il dolore, dal desiderio nasce la paura;

per l'uomo che è libero dal desiderio non c'è dolore, e molto meno paura.

“Se il mondo è sempre in fiamme, perché la gioia, perché le risate?

Avvolto dalle tenebre, non cerchi una lampada?

Osserva il corpo, un'immagine dipinta, un cumulo di piaghe.

Afflitto, pieno di desideri, in cui nulla è duraturo o stabile.

Questa forma (il corpo) è decrepita, un nido di malattie e decadenza:

Questa massa putrida va in pezzi, poiché la vita termina con la morte.

Queste ossa grigiastre, simili a zucche gettate via in autunno.

Dopo averle viste, come si può cercare il piacere?

Come una grande alluvione spazza via l'intero villaggio, nel sonno, così la morte afferra e porta via l'uomo dalla mente assorta, occupato solo a raccogliere i fiori (del piacere).

Il Dio della Morte prende sotto la sua influenza l'uomo dalla mente assorta, mai sazio di desideri sensuali, occupato solo a raccogliere i fiori (del piacere).”

*Dhammapada*

### **Selezione dal Viveka-Chudamani di Sri Sankaracharya**

1. L'uomo che, avendo acquisito con difficoltà una nascita umana con un corpo maschile e la conoscenza delle scritture, a causa dell'illusione non si sforza per ottenere la liberazione, commette suicidio, perché distrugge se stesso, attaccandosi a degli oggetti irreali.
2. Chi è più folle di colui che, avendo ottenuto una rara nascita umana, e anche un corpo maschile, trascura di conseguire lo scopo della vita?
3. *Vairagya* è il desiderio di abbandonare tutti i godimenti transitori dal corpo fisico fino a Brahma, il Creatore, avendo già conosciuto i loro difetti e le loro carenze dall'osservazione, dall'ascolto ecc.
4. Quegli sciocchi che sono legati a questi oggetti dei sensi dalla spessa corda dell'attaccamento, così difficile da spezzare, vengono portati con la forza dal messaggero, il loro stesso *Karma*, in paradiso, in terra e all'inferno.
5. Il cervo, l'elefante la falena, il pesce e il calabrone – questi cinque vanno incontro alla loro morte, perché sono legati all'uno o all'altro dei cinque sensi, a causa dell'attaccamento. Cosa dire allora di un uomo che è legato da tutti e cinque i sensi allo stesso tempo?
6. Quando sono particolarmente virulenti, gli oggetti dei sensi sono più mortali persino del veleno del cobra. Il veleno uccide chi lo beve, ma gli oggetti dei sensi possono uccidere chi si limita a guardarli, attraverso gli occhi.
7. Solo chi è libero dal terribile legame della bramosia degli oggetti dei sensi, di cui è così difficile sbarazzarsi, è pronto per la liberazione; nessun altro, anche se è ben preparato nei sei sistemi della filosofia.<sup>25</sup>
8. Coloro che sono alla ricerca della liberazione e che sono dotati soltanto di un apparente distacco (*Vairagya*) e che tentano di attraversare l'oceano del *Samsara*, l'esistenza condizionata, vengono completamente presi dalla bramosia; vengono afferrati per il collo, trascinati di forza in mezzo ai flutti e annegati.
9. Colui che ha completamente ucciso il desiderio con la spada del supremo distacco, attraversa l'oceano del *Samsara* senza ostacoli.
10. Sappi che la morte sorprende facilmente lo sciocco che percorre il terribile sentiero dei piaceri dei sensi; ma chiunque percorra la giusta strada, sotto le istruzioni di un *Guru* che si prende cura del suo benessere spirituale, anche il suo modo di ragionare otterrà il suo scopo, sappi che questa è la verità.

---

<sup>25</sup> Intende le sei *Darshana*, le sei scuole filosofiche della tradizione indiana.

11. Se davvero nutri un forte desiderio di liberazione, tieni gli oggetti dei sensi a grande distanza, come se fossero veleno, e sviluppa con cura le virtù dolci come il nettare di appagamento, compassione, perdono, sincerità, tranquillità e autocontrollo.

12. Chiunque si prenda cura con passione della nutrizione del proprio corpo, che è un oggetto per sciacalli, pesci e avvoltoi, al fine del godimento e ignora quello che si dovrebbe sempre cercare di ottenere, cioè la liberazione dal legame dell'ignoranza senza inizio, in tal modo commette suicidio.

13. Chiunque cerchi di realizzare il Sé nutrendo il proprio corpo, è come uno che attraversa un fiume tenendosi a un cocodrillo, credendo che sia un pezzo di legno.

14. Per colui che desidera la liberazione, l'infatuazione per cose come il corpo è una morte atroce. Solo chi è libero da tale infatuazione è adatto alla liberazione.

15. Vinci l'infatuazione per gli oggetti come corpo, moglie, figli e così via. Dopo averli vinti, i saggi conseguono lo stato supremo di Vishnu.

16. Il corpo grossolano va condannato, perché è fatto di pelle, carne, sangue, arterie, vene, grasso, midollo e ossa, ed è pieno di sporcizia.

17. Il corpo fisico ha diverse restrizioni riguardo casta e ordine della vita<sup>26</sup>. È soggetto a varie malattie. A volte è adorato e onorato. Altre volte è biasimato e insultato.

### **Il misterioso palazzo di *Brahman***

Il muratore costruisce una casa di pietre, piccoli mattoni, calce e cemento. Mette i pezzi di pietra più grandi sui muri maestri e i mattoni più piccoli e la ghiaia per riempire le fessure nei muri, li intonaca con la calce e, alla fine, applica uno strato di cemento. Lucida il muro con delle finiture e lo vernicia per renderlo esteticamente più attraente. Allo stesso modo l'Architetto Divino, Dio, ha costruito il corpo umano con l'aiuto di *Prakriti*. Le ossa rappresentano le pietre grandi; i muscoli sono la ghiaia; il grasso i mattoni; il derma la calce; la pelle, o epidermide, il cemento; il pigmento l'agente colorante. Osservate la meravigliosa abilità dell'Ingegnere Divino, l'Ingegnere di tutti gli ingegneri. I muscoli sono fissati alle ossa tramite i tendini. Le articolazioni vengono tenute insieme dai legamenti. Il deposito di grasso dà forma agli arti, al torso e all'addome, conferendo bellezza. Il pigmento della pelle attrae l'occhio dell'osservatore e la gente è illusa dalla falsa bellezza del corpo mortale. Si aggrappano a questo corpo e a causa di questo aggrapparsi rimangono intrappolati nel circolo di nascite e morti.

Il corpo è un misterioso palazzo in movimento. Sua Maestà Divina *Brahman* vi risiede. *Brahman* è l'anima immortale, l'*Atman*. *Buddhi*, l'intelletto, è il Suo Primo Ministro. La mente è il comandante. I dieci *Indriya* sono i soldati. Gli occhi sono le meravigliose finestre del palazzo. La bocca è l'uscita. Gli occhi e le orecchie sono l'entrata. I *Devata* che presiedono alle funzioni degli *Indriya*, occhi, orecchie, naso ecc. sono i portieri.

I nervi sono i fili elettrici. Il cervello è il ricevitore. Riceve tutti i messaggi. Contiene anche un meraviglioso quadro elettrico. Il *Prana* è l'elettricità. Le ossa sono le montagne. Le vene sono i fiumi. La vescica l'oceano. Gli intestini e l'uretra sono la rete fognaria. Il cuore è il sistema idraulico. Le arterie sono i tubi. Il cuore astrale è il giardino di Vrindavan<sup>27</sup>, *Susuma* è il *Kunjigalli* di Vrindavan. Il *Jiva* è la dolce Radha che si vuole unire al Signore Krishna, o *Brahman*, attraverso lo

---

<sup>26</sup> Vedi nel Glossario la voce *Varnashrama*.

<sup>27</sup> Vrindavan è una cittadina nello stato dell'Uttar Pradesh, sulle sponde del fiume Yamuna, in cui sono ambientate tutte le gesta di Krishna durante la sua infanzia e prima giovinezza. È considerato un luogo molto sacro.

*Yoga Samadhi*. Il *Sahasrara*, la sommità del capo, è il luogo in cui Radha e Krishna, l'anima individuale e *Brahman*, si uniscono. I diversi *Chakra* sono i luoghi di riposo con l'albero di Kadamba<sup>28</sup>.

Il corpo è composto dai cinque elementi. Le ossa non sono altro che terra, argilla. Il sangue e la carne sono solo acqua. Il lustro della pelle e degli occhi non è altro che fuoco. Il *Prana* che si muove nelle narici e nei polmoni non è che aria. L'aria si sostiene sull'etere. L'etere è il supporto degli altri quattro elementi. Aria, fuoco, acqua e terra emanano tutti dall'etere. Quando il corpo viene seppellito, le ossa si uniscono alla terra. Tornano alla loro origine. Attraverso la pratica del *Laya-Chintan*, se riducete la terra in acqua, l'acqua in fuoco, il fuoco in aria e l'aria in etere, in realtà il corpo non esiste. Si riduce a un mero nulla. Attraverso il gioco di prestigio di *Maya* percepite il corpo. In realtà è l'anima immortale, che è il supporto del corpo e della mente, ad esistere realmente.

Il corpo è inerte e privo di sensibilità. Non appena il *Prana* ne esce, il corpo rimane come un pezzo di legno. Appare sensibile grazie al contatto col *Prana*, con la mente e con l'intelligenza riflessa, proprio come una palla di ferro sembra una palla di fuoco quando è a contatto col fuoco stesso. L'intelligenza riflessa, o *Chaitanya*, galvanizza dapprima l'intelletto inerte, che è molto sottile, e poiché l'intelletto è in stretto contatto con esso, attraverso l'intelletto, anche il corpo inerte viene galvanizzato. E così il corpo si muove, sente e compie ogni genere di azione. Dopotutto, la carne mortale è argilla, le ossa sono solo una modificazione della terra. O Uomo: non aggrapparti a questo corpo di carne e di ossa. Abbandona l'infatuazione per il corpo. Distruggi l'ignoranza. Realizza il Sé Immortale e diventa libero.

Il Signore si nasconde nelle camere più interne di questo misterioso palazzo. Gioca a 'nascondino' con te. ScovaLo. CercaLo. CercaLo nelle parti più intime del tuo cuore, ritirando la mente e gli *Indriya* dagli oggetti esterni e praticando la concentrazione e la meditazione.



---

<sup>28</sup> Neolamarckia cadamba, è un albero d'alto fusto molto diffuso in tutta l'Asia meridionale



## GLOSSARIO

ABHIMANA	Identificazione col proprio corpo
ABHINIVESHA	Paura della morte
ABHYASA	Pratica costante
ACHARYA	Persona di grande conoscenza spirituale
ADHIBHAUTIKA	I fastidi e dolori derivanti da altri esseri viventi, come insetti, scorpioni ecc.
ADHIDAIVIKA	Fastidi e dolori derivanti da fattori naturali, come terremoti, alluvioni ecc.
ADHIDAIVIKA TAPA	Vedi Adhidaivika. Tapa, o Tapas vuol dire austerità, ma anche sofferenza
ADHYATMIKA	Sofferenze causate dal corpo e dalla mente
AHAMTA	La cognizione di 'Io', l'identificazione col proprio corpo e con la propria mente
AJNANA	L'opposto di Jnana, la conoscenza spirituale, quindi, ignoranza spirituale
ANANDA	Beatitudine spirituale
ARUPANA	Privo di forma
ASAMPRAJNATA SAMADHI	Il tipo di Samadhi più elevato
ASHRAM	Comunità in cui vivono i Sannyasin e in cui si impartiscono insegnamenti spirituali
ATMA	Il Sé, la porzione individuale del Brahman cosmico
BABU	Impiegato statale
BHAJAN	Canto devozionale. Vedi anche Kirtan
BHAKTI	Devozione; il Bhakti Yoga è lo Yoga della devozione
BHAV	Attitudine mentale
BHEDA-BUDDHI	L'intelletto che crea le differenze, la Vyavaharika Buddhi che diversifica ogni cosa come opposta al Paramarthika Buddhi, che unifica tutto
BHIKSHA	Elemosina

BHUMA	Onnicomprensivo, assoluto, supremo
BRAHMA BHAVANA	La contemplazione devota di <i>Brahman</i>
BRAHMACHARYA	È il primo dei quattro Varna, quello riservato alla formazione, e letteralmente vuol dire ‘studio di Brahman’. Ha anche il significato di celibato, castità
BRAHMAKARA-VRITTI	Una forma di pensiero che contemla esclusivamente <i>Brahman</i>
BRAHMANO	Appartenente alla casta Brahminica, la casta sacerdotale. V. Varnashrama
BUDDHI	Intelletto
CHARANAMRITA	<i>Charan</i> significa ‘piedi di Dio’ e <i>Amrita</i> è il nettare divino. Quindi il nettare che proviene dai piedi di Dio. Nelle <i>Puja</i> , le cerimonie devozionali, viene offerta ai fedeli una bevanda dolce a base di acqua e latte, detta appunto <i>Charanamrita</i>
CHIT-JADA-GRANTHI	Il nodo tra la pura coscienza e il corpo insensibile; l’io
DARSHAN	Visione
DEVATA	Divinità
DHAMMAPADA	Detto anche ‘Il cammino del <i>Dharma</i> ’, è una raccolta di detti del Buddha in cui si racchiude buona parte del suo insegnamento
DOSHA o DOSA	Difetto, colpa
GANDHARVA	Creature celesti custodi del <i>Soma</i> , il nettare divino
GUNA	Le tre qualità che costituiscono l’universo. Esse sono Sattva: calma, pace. È la qualità di chi conduce una vita spirituale e meditativa. Rajas: attività, passione. La qualità delle persone attive, ma che può facilmente degenerare nell’aggressività. Tamas: inerzia, ignoranza. Qualità tipica delle persone apatiche. Le tre Guna si mescolano in proporzioni diverse in ogni cosa e in ogni essere; da questa proporzione deriva la natura delle cose e degli esseri
INDRIYA	Organi dei sensi. Si dividono in Jnana Indriya, i sensi della conoscenza, e sono occhi (vista), orecchie (udito), lingua (gusto), naso (olfatto) e pelle (tatto), e Karma Indriya, gli organi dell’azione, che sono: parola (bocca), locomozione (piedi), azione (mani), escrezione (ano) e procreazione (genitali)

JAPA	Ripetizione del nome del Signore, ripetizione di un Mantra
JIVANMUKTI	La realizzazione del Sé quando si è ancora in vita
JNANA	La conoscenza del Sé, la più alta conoscenza spirituale
JNANI	Colui che è in possesso della Jnana; saggio
JOTYRLINGAM	Joti vuol dire luce e il Lingam è il simbolo fallico che rappresenta il dio Shiva. Quindi, Lingam luminoso, espressione della devozione verso Shiva
KALPA-VRIKSHA	Albero dei desideri
KAMANDAL o KAMANDALU	Ciotola con cui i Sadhu chiedono l'elemosina
KARMA	Azione che si espleta attraverso la legge di causa ed effetto
KARTRITVA	<b>L'erronea idea di essere l'autore delle azioni</b>
KIRTAN	Cantare il nome del Signore, canto devozionale
KSHATRIYA	Uno dei quattro Varna (V.), quello dei governanti e guerrieri, il cui dovere è di gestire e difendere il popolo
LILA	Gioco divino
MAHARANI	Maha vuol dire grande e Rani, regina. Grande regina, imperatrice
MAHATMA	Letteralmente 'Grande anima', è l'attributo con cui si chiamano le persone di alto livello spirituale e i Sannyasin in genere
MAMATA	Il senso del possesso
MANANA	Pensare costantemente a ciò che è appreso; riflessione, meditazione
MAYA	Il potere illusorio di Brahman
MAYA CHAKRA	La ruota di Maya, il procedere dell'illusione
MELA	Sono dei raduni. Il più famoso è il <i>Kumbh Mela</i> , che si tiene ogni quattro anni in quattro luoghi sacri differenti. Ad essi partecipano milioni di devoti induisti.
MOHA	Illusione, ignoranza, ciò che impedisce il riconoscimento della verità
MOKSHA o MUKTI	Liberazione
MOUNA	Silenzio
MRITYU-LOKA	Vuol dire sia il regno dei morti, l'aldilà, che il regno dei mortali, questo mondo

NIDIDHYASANA	Meditazione profonda
NIRVIKALPA (SAMADHI)	Stato di coscienza superiore in cui le modificazioni mentali ( <i>vrutti</i> ) cessano di esistere
NISHKAMYA KARMA YOGA	Il Karma Yoga effettuato senza nutrire alcun desiderio
PRAKRITI	La natura, il mondo sensibile
PRAKRITILAYA	La capacità di dissolvere la mente nella sua natura
PRANAYAMA	La scienza del controllo del respiro
PRATISHTA	Celebrità, posizione altolocata
PREM	Amore
PUJA	Rituale di culto rivolto alle immagini sacre o Murthi
PUNDIT o PANDIT	Persona erudita
PURUSHA	Persona; spirito; a volte usato per indicare Dio come principio vitale; il Sé che risiede nel cuore di ogni cosa
QUATTRO STRUMENTI DI SALVEZZA	Le quattro virtù necessarie al Sannyasin: Viveka (discriminazione), Vairagya(distacco), Mumukshutva (intenso desiderio di liberazione) e Shat Sampat (v.)
RAGA-DVESHA	Attaccamento e repulsione, mi piace-non mi piace
RAJA	Re
RAJAS	Attività (vedi Guna)
RAJKUMAR	Principe, figlio di un Maharaj
RANI	Regina
RAURAVA	Inferno
RISHI	Saggio, veggente
SADHANA	Pratica spirituale
SADHU	Monaco mendicante
SAKSHATKARA	Realizzazione immediata
SAMADHI	Stato di coscienza superiore, unione col Divino; ultimo degli Anga dell'Hata Yoga di Patanjali
SAMSARA	La ruota delle nascite e morti
SAMSKARA	Impressioni nella mente subconscia
SANNYAS(A)	La rinuncia al mondo
SANNYASIN	Chi ha fatto voto di rinuncia, avendo preso il Sannyasa
SASTRA	Sacre Scritture
SATSANG	Essere in compagnia dei Santi

SATTVA	Purezza (v. Guna)
SAVIKALPA (SAMADHI)	Lo stato di Samadhi in cui è ancora presente la coscienza di sé
SHAT SAMPAT	Le sei virtù che portano alla meditazione: Shama (tranquillità), Dama (controllo dei sensi), Uparati (ritiro all'interno di se stessi), Titiksha (sopportazione e tolleranza), Shraddha (fede), Samadhana (concentrazione)
SIDDHI	Poteri psichici
SLOKA	Verso delle Scritture Sacre
SRAVANA	Ascoltare la verità da un Guru
SUDDHA-BUDDHI	L'intelletto puro
SVARUPANA	Essenza; la natura essenziale di Brahman
SWAMI	Mistico, Yogi
TAMAS	Inerzia (v. Guna)
TAPASVIN	Chi pratica i Tapas, asceta
TRIPUTI LAYA	Unire in un solo Essere (Dio), tramite l'abbandono, le tre forme: colui che sperimenta, lo sperimentare e ciò che si sperimenta.
TRISHNA	Desiderio
TURIYA	Lo stato di coscienza superiore, il quarto stato che trascende gli stati di veglia, sogno e sonno profondo
TURIYATITA	Al di là del quarto stato, il Sé
TYAGA	Sacrificio, rinuncia
UPANISHAD	Scritti filosofici, costituiscono i Veda
VARNASHRAMA	L'insieme delle quattro Varna, note anche come Caste, in cui è divisa la società Vedica e delle quattro fasi della vita individuale: Brahmacharya, l'età dell'apprendimento; Grihastha, la fase dell'uomo comune, il padre di famiglia; Vanaprastha, l'età in cui, dopo aver compiuto tutti i propri doveri, ci si ritira in eremitaggio; Sannyas, la rinuncia al mondo
VASANA	Impressione sottile e latente
VICHARA	La giusta ricerca

VIDEHA (MUKTI)	La Liberazione che si ottiene dopo aver lasciato il corpo
VIVEKA	La discriminazione tra ciò che è reale, Atman, e ciò che non lo è, Anatman
VIVEKI	Chi possiede Viveka
VIVEKA-CHUDAMANI	‘Il gioiello della corona della Discriminazione’, importante testo di Adhi Shankaracharya, che spiega Viveka, la discriminazione
VRITTI	Onda di pensiero, alterazione della mente
YOGA VASISHTHA	Scrittura in cui il Rishi Vasishtha, l’istitutore del giovane Rama, gli spiega i fondamenti dello Yoga