

# Indice

<i>Prefazione</i>		5
<i>Premessa</i>		11
<i>Introduzione</i>		13
Samadhi Pada		16
IL PRIMO LIBRO		
Sadhana Pada		126
IL SECONDO LIBRO		
Vibhuti Pada		194
IL TERZO LIBRO		
Kaivalya Pada		236
IL QUARTO LIBRO		
<i>Glossario dei termini sanscriti</i>		259
<i>Indice analitico</i>		263

**2-5 | L'ignoranza è la convinzione che ciò che è temporaneo sia permanente; che ciò che è impuro sia puro; che ciò che è doloroso sia piacevole; che il non-Sé (l'ego) sia il vero Sé.**

Vediamo decadimento tutt'intorno a noi: le creature viventi muoiono, gli edifici si sgretolano, le strade non usate scompaiono. Se la nostra civiltà dovesse essere distrutta, si è stimato che quasi tutti i segni della sua esistenza scomparirebbero in alcune migliaia di anni. La materia, ha dichiarato Newton, non può essere né creata né distrutta. Con l'esplosione della prima bomba atomica, tuttavia, il genere umano ha compreso che la materia *può* essere trasformata: in energia. La materia, infatti, è solo energia in un basso stato di vibrazione. Con il tempo, la scienza potrà scoprire (come fanno già i maestri che hanno realizzato Dio) che l'energia non è altro che pensieri in uno stato di vibrazione e che i pensieri stessi sono solo vibrazioni della coscienza divina. Non vi è nulla di permanente nella Creazione. Alla fine di un Giorno di Brahma segue una Notte di Brahma, quando tutto ciò che è manifesto viene ritirato nella memoria latente e le anime che non hanno ancora raggiunto l'illuminazione vengono ritirate in uno stato di semi-coscienza.

L'unica realtà che esiste – eternamente fissa e oltre l'eternamente – dove non esistono né lo spazio né il tempo, è Brahman, lo Spirito Supremo.

Affinché una cosa sia pura, deve essere nel suo stato naturale. *Nulla* può essere nel suo stato originario se non è altro che una *manifestazione* dello Spirito. In questo senso,

quindi, solo lo Spirito Supremo potrebbe essere considerato veramente puro! Tuttavia, qualunque cosa creata che suggerisca un movimento ascendente verso l'illuminazione divina o (meglio ancora) che ispiri un movimento in quella direzione, può essere considerata pura!

È impuro ciò che attira la mente verso il basso nella spina dorsale, verso la sensualità e la mondanità. La ragione di questa impurità è che tutto ciò distoglie la nostra coscienza dal pensiero di Dio. Le persone mondane potrebbero definire "puro" un film romantico perché mostra la passione solo con un bacio. Ma è la passione stessa a essere impura! Qualunque cosa susciti onde di eccitazione emotiva nel cuore è impura, per il semplice fatto che impedisce quel calmo stato di coscienza in cui, solamente, può regnare la giusta comprensione.

Come può una persona godere del dolore? Beh, i sadici traggono piacere dall'infliggerlo agli altri. Lo stesso vale per i bulli. Tuttavia, quello è veramente *godimento*? Considera il caso di persone più normali: i piaceri che trovano in questo mondo sono spesso dolorosi per la loro natura superiore. Le persone traggono piacere dallo sfogare la propria collera con gli altri, anche se, interiormente, non si sentono bene per aver provato quell'emozione. Godono delle proprie cattive abitudini, anche se desidererebbero non averle. Perfino grattare una puntura di zanzara dà piacere, anche se al tempo stesso fa male!

Abbiamo già parlato del problema che l'uomo affronta nel superare il pensiero che il proprio ego non è il vero Sé.



## 2-6 | L'egocentrismo è l'identificazione di ciò che vede (l'organo della vista) con il potere di vedere.

L'identificazione con il corpo fa cadere la persona nell'illusione di pensare che, senza occhi, non potrebbe vedere. Ovviamente, dal punto di vista fisico, quella che ho definito illusione è un fatto nudo e crudo: quella persona non potrebbe vedere! Né potrebbe udire senza le orecchie, odorare senza le ghiandole olfattive, gustare senza le papille gustative, tastare senza il senso del tatto. Tuttavia, quella persona è giunta in questo mondo da un livello di esistenza più sottile. Nel mondo astrale, nel quale la morte ci rende liberi di ritornare, con i nostri corpi astrali noi abbiamo il *potere* di vedere, udire, odorare, gustare e toccare. In quel mondo, coloro che erano ciechi e sordi in questa vita possono vedere e udire perfettamente.

È un'illusione, quindi, dipendere interamente dai sensi esteriori. Ricorda che, nel tuo Sé interiore, tu sei onnipotente quanto Dio, perché in quel Sé, tu *sei* Dio!



## 2-7 | L'attaccamento è ciò che si manifesta insieme al piacere.

Questa affermazione è chiara. L'attaccamento a qualunque cosa si manifesta solo quando proviamo piacere in essa.

È importante per lo *yogi* imparare a godere delle cose in modo impersonale, senza attaccamento.



## 2-8 | L'avversione è ciò che si manifesta dal dolore.

Quando vai dal dentista, per esempio, non permettere ai tuoi sentimenti di provare avversione di fronte al dolore causato dal trapano. Sii impersonale. Di' a te stesso: «Questo sta accadendo, ma non a *me*».



## 2-9 | Perfino i saggi rimangono aggrappati (per quanto debolmente) a questa vita, intrappolati nel flusso di soddisfazione che essa ha donato loro.

Perfino i saggi provano una certa soddisfazione nell'ave-re un corpo fisico e si aggrappano mentalmente a esso, seppure in modo lieve, quando giunge il momento di lasciarlo. Non si tratta di un vero attaccamento, poiché essi sono felici di lasciare il corpo in qualunque momento vengano chiamati. Tuttavia, così come un maestro può sospirare inavvertitamente per la cattiva condotta di un discepolo, anche un'anima illuminata, al momento della dipartita dal corpo, può sospirare pensando: «Ecco, ce ne andiamo di

nuovo, vero?». Poi, comunque, accetta la situazione e vi si adatta rapidamente.



**2-10 | Tutti questi ostacoli (attrazioni, aversioni, e così via) possono essere rimossi tramite la percezione della loro causa primaria (l'ego).**

L'ego è come le radici di un grande albero. Quando le radici vengono uccise, l'albero muore. È bene combattere contro le proprie debolezze individuali; è meglio, tuttavia, combattere le battaglie che sono più facili da vincere, piuttosto che lottare inutilmente contro nemici troppo forti per noi. Gradualmente, combattendo le battaglie che possiamo vincere, acquisiamo la forza per combattere anche quelle più ardue. La guerra suprema, ovviamente, è contro l'ego stesso; la sua distruzione – o piuttosto la sua trasformazione – è l'obiettivo principale in ogni battaglia spirituale. Possiamo tuttavia combattere fino in fondo tali battaglie come se “mordessimo” un pezzettino alla volta, invece di sferrare un'unica campagna colossale.

Quando le persone ti lodano, rispondi loro: «È Dio che agisce». Quando ti biasimano, accetta il loro biasimo con calma e perfino, se possibile, con un sorriso amichevole. Quando qualcuno sminuisce la tua importanza di fronte agli altri, accetta la sua offesa con gratitudine interiore. Invece di pensare a ciò che puoi trarre da una situazione,

pensa: «Che cosa posso dare?». Invece di gloriarti di qualunque riconoscimento che ricevi, dai ogni riconoscimento agli altri. Invece di preoccuparti di cosa pensano gli altri di te, concentrati su ciò che puoi condividere con loro. Invece di aspettare a porgere la mano agli altri in segno di amicizia, inizia tu a mostrare gentilezza e benevolenza. Non preoccuparti di sapere prima come gli altri si sentono nei tuoi confronti: sii un vero amico per loro.

Potrebbe arrivare il momento, come accadde a me molti anni fa, in cui potrai affrontare il tuo ego respingendolo con forza. Ricordo che stavo meditando, quando all'improvviso mi venne il pensiero: «È ora di affrontare seriamente il compiacimento che nutro per il mio intelletto limpido». Ricordo le esatte parole che usai: «Ne ho abbastanza di te! Non voglio avere più niente a che fare con te! **VATTENE!!!**». Le urlai, addirittura, con quanta più forza potei!

All'improvviso, sentii un grande senso di liberazione interiore. Poco dopo quella meditazione, vidi il mio Guru e mi inginocchiai davanti a lui per ricevere la sua benedizione. «Molto bene!» mi disse. Da allora, non ho mai più sentito il bisogno di ricondurre qualcosa a me stesso. Mi sento libero, nella misura in cui è possibile sentirsi liberi mentre si è ancora racchiusi in un corpo fisico. Di conseguenza, anche altri ostacoli – desideri, aversioni, simpatie e antipatie – non mi sembrano più reali.

