



La potenza del pensiero di Sivananda

SWAMI SIVANANDA
LA POTENZA DEL PENSIERO

Capitolo I Fisica e filosofia del pensiero

1. Il pensiero è più veloce della luce Mentre la luce viaggia a velocità di trecentomila chilometri al secondo, il pensiero, praticamente, raggiunge istantaneamente infinite lontananze. Il pensiero è impercettibile, impalpabile, invisibile; è più sottile dell'etere, il mezzo dell'elettricità. Difatti, pur stando tranquillamente nella vostra casa, per mezzo di un sintonizzatore, potete ascoltare un cantante che canta in una lontana stazione radio. Tutti i messaggi lanciati nello spazio viaggiano tramite le onde e vengono ricevuti mediante un apparecchio radio. Anche la vostra mente è simile ad un apparecchio radio, ma più perfetta. Un santo che ha conquistato la pace, l'equilibrio e l'armonia, continuamente invia nell'universo pensieri e onde spirituali di armonia e di pace che, propagandosi in ogni direzione, raggiungono tutti i luoghi e penetrano nella mente delle persone, nelle quali provocano altri pensieri di armonia e di pace. Quando un uomo ha la mente colma di gelosia, di sentimenti di vendetta e di odio, invia sempre pensieri discordanti, che raggiungono la mente di migliaia di persone e provocano in queste altrettanti pensieri di odio, di gelosia e di discordia.

2. Il mezzo attraverso il quale viaggiano i pensieri Se gettiamo un sasso in uno stagno, esso provoca una successione di onde concentriche che si dipartono in ogni direzione, iniziando dal punto di caduta del sasso stesso. Similmente la luce di una candela spande le sue onde luminose nell'etere, propagandosi in ogni senso. Accade la stessa cosa quando un pensiero, sia esso buono o cattivo, sottile o grossolano, nasce nella mente di una persona. Essa provoca delle vibrazioni nel Manas, la mente dell'individuo, che lo diffonde dappertutto. quale potrebbe essere il mezzo con il quale i pensieri possono essere trasmessi dovunque? La spiegazione è semplice: il Manas, la sostanza mentale, riempie tutto lo spazio che lo circonda e funge da veicolo per i pensieri, così come il prana è il veicolo per le sensazioni, come l'etere è il tramite del calore, della luce e dell'elettricità e come l'aria è il mezzo del suono.

3. L'etere nello spazio registra i pensieri Potete muovere il mondo con la forza del pensiero. Esso ha una grande potenza. Può venire trasmesso da un uomo all'altro. I forti pensieri degli uomini saggi e dei Rishi (illuminati) sono tuttora registrati nell'Akasha, l'Etere Universale che pervade lo spazio. Gli yogi, dotati di chiarezza, sono in grado di percepire quelle immagini e quei pensieri e possono leggerli facilmente. Siete circondati da un oceano di pensieri, vi galleggiate letteralmente, assorbendone alcuni e rifiutandone altri. Ognuno possiede il suo proprio mondo di pensieri.

4. I pensieri sono cose viventi I pensieri sono principi viventi, tenaci e solidi come la pietra. Noi possiamo cessare di esistere, ma i nostri pensieri non moriranno mai. Ogni cambiamento di pensiero, è sempre accompagnato dalle vibrazioni della sua sostanza mentale. Il pensiero, come forza, ha bisogno di una speciale materia sottile per esistere e per manifestarsi. Quanto più forte è il pensiero, tanto più precoce è la sua fruttificazione. Il pensiero deve essere focalizzato verso un determinato scopo con la stessa intensità con cui viene impresso e diretto. In tal modo il suo effetto sarà pari all'intenzione iniziale.

5. I pensieri sono forze più sottili Il pensiero è una forza sottile, impercettibile, che trae la sua fonte maggiore di vita dall'alimentazione. Consultando i Chandogya Upanisad - e precisamente i dialoghi tra Uddalaka e Svetaketu - si potrà capire bene questo aspetto. Se il cibo con il quale ci alimentiamo è puro, anche il nostro pensiero diverrà ben presto puro. Chi ha pensieri puri, si esprime sempre con molta forza e con il suo linguaggio produce un'enorme impressione su coloro ai quali si rivolge con la parola. Egli influenza migliaia di persone tramite i suoi puri pensieri. Un pensiero puro è più tagliente della lama di un rasoio. Perciò nutrite sempre pensieri puri e sublimi. La disciplina del pensiero è una scienza esatta.

6. I pensieri sono messaggi radio Chi nutre pensieri di odio, di gelosia, di vendetta e di malizia è in verità una persona molto pericolosa, perché provoca un senso di inquietudine e di cattiva volontà tra gli uomini. I pensieri sono come dei messaggi radio lanciati nell'etere e destinati ad essere ricevuti da coloro che si dispongono a captare tali frequenze di vibrazioni. Mentre coloro che nutrono pensieri sublimi e di devozione aiutano gli altri, sia nel caso che siano vicini, sia che si trovino lontani.

7. I pensieri hanno una forza straordinaria Il pensiero dispone di un'immensa potenza. Esso può curare le malattie e può trasformare la mentalità ed il carattere di chiunque. Il pensiero può fare qualsiasi cosa, può operare meraviglie, fare miracoli e viaggiare a velocità inimmaginabile. Esso è una forza dinamica prodotta dalle vibrazioni del Prana psichico sulla materia cerebrale; è una forza come la gravitazione, la coesione e la repulsione.

8. Le onde-pensiero e la loro propagazione Dopo tutto che cos'è questo mondo? Non è altro che la materializzazione delle forme di pensiero di Hiranyagarbha, ovvero dell'Assoluto. Come esistono scientificamente le onde di calore, di luce e di elettricità, così esistono le onde di pensiero. Ciascuno di noi, anche se inconsciamente, con un'intensità più o meno grande, ha avuto esperienze della potenza del pensiero in varia misura. Grandi Yogi, come Jnanadev, Bhatrihari e Patanjali, erano soliti inviare e ricevere messaggi di persone lontane, tramite il potere telepatico della mente e la trasmissione del pensiero. La telepatia è stata il primo mezzo radio, telegrafico e telefonico che sia mai esistito al mondo. Come quello che esegue esercizi fisici o pratica discipline sportive per mantenersi in perfetta forma fisica, così dobbiamo mantenere la salute e l'efficienza mentale, irradiando adeguate sottili onde-pensiero, prendendo il

nutrimento Sattvico e favorendo il rinvigorimento mentale che trasmuta in meglio lo stato d'animo. Il rilassamento della mente si ottiene, mantenendo pensieri buoni, nobili e sublimi e coltivando l'abitudine alla gaiezza ed alla gioia.

9. Meraviglie delle vibrazioni del pensiero Ogni pensiero che emanate è una vibrazione imperitura che oscilla all'unisono con ogni particella dell'universo, e se i vostri pensieri sono nobili, santi e vigorosi, faranno vibrare ogni mente che sia in armonia con loro. Inconsciamente tutte le persone che sono simili a voi captano il pensiero che avete proiettato e, a seconda delle capacità di cui sono dotate, ritrasmettono pensieri analoghi. Ne consegue che, senza rendervi conto delle conseguenze della vostra azione, mettete in movimento enormi forze che in armoniosa unione eliminano tutti i pensieri gretti e mediocri, emessi dalle persone egoiste e cattive.

10. Diversità delle vibrazioni del pensiero Ogni uomo è dotato di un suo mondo mentale, di un suo modo di pensare, di un suo modo di capire le cose e di un suo modo di agire. Come il volto e la voce di un uomo sono dissimili da quelli di un altro uomo, altrettanto dissimile è il loro modo di pensare e di intendere. Questa differenza provoca spesso l'incomprensione anche tra amici. Non siamo sempre in grado di comprendere con esattezza i punti di vista degli altri per cui sorgono, talvolta in pochi minuti, disaccordi, rotture e litigi anche tra veri amici. In questo caso l'amicizia non può durare a lungo. Per ottenere la comprensione reciproca, dovremmo essere in armonia con le vibrazioni mentali o di pensiero degli altri. Solo questa è una garanzia di successo certo. I pensieri di lussuria, di odio, di gelosia e di egoismo producono nella mente immagini distorte che provocano l'offuscamento della comprensione, la perversione dell'intelletto, la perdita della memoria e la confusione mentale.

11. Conservazione delle energie mentali In fisica esiste il termine "potere di orientamento". Nonostante la presenza di molta energia non si forma un passaggio di corrente. Bisogna quindi collegarla ad un magnete per ottenere che la corrente passi per mezzo del potere di orientamento. Similmente l'energia mentale che viene dispersa ed erroneamente rivolta ai diversi inutili pensieri mondani, dovrebbe essere indirizzata verso i giusti canali spirituali. Non immagazzinate nel cervello inutili informazioni. Imparate a mantenere libera la mente e disimparate tutto ciò che per voi è inutile. Soltanto allora potrete colmare la vostra mente di pensieri divini, conquistando una nuova energia mentale, costituita da tutti i raggi mentali dispersi, che nuovamente sono raccolti.

12. La teoria delle cellule e dei pensieri Una cellula è formata da una massa di protoplasma e nucleo ed è dotata di una certa intelligenza. Alcune cellule secernono determinate sostanze. Altre invece eliminano le sostanze di rifiuto. Per esempio, le cellule dei testicoli secernano lo sperma; le cellule dei reni espellono l'urina. Alcune delle cellule servono per proteggere e difendere il corpo dalle irruzioni o dagli attacchi di sostanze estranee dannose e di germi patogeni. Esse li neutralizzano e li eliminano. Altre cellule invece trasportano alimenti ai tessuti ed agli organi. Le cellule compiono tutte le loro attività senza il minimo atto di volontà cosciente. Le loro attività sono controllate dal sistema nervoso simpatico e sono in diretta connessione con il cervello. Ogni impulso della mente ed ogni pensiero, vengono inviati alle cellule, che ne sono grandemente influenzate. Esse agiscono secondo i vari condizionamenti o stati mentali. Gli stati di confusione, di depressione, di agitazione, di basse emozioni ed altri pensieri sfavorevoli vengono trasmessi ad ogni cellula del corpo tramite i nervi. Le cellule di difesa sono perciò colpite da uno stato di panico e si indeboliscono. Non riuscendo a svolgere adeguatamente le loro naturali funzioni, diventano inefficienti. Alcune persone

sono estremamente coscienti del proprio corpo, ma non hanno la percezione dell'lo interiore. Esse vivono in modo irregolare e indisciplinato: mangiano troppo ed in continuazione; sicché i loro organi di digestione e di eliminazione non conoscono mai sosta. Di conseguenza soffrono di debolezza fisica e si ammalano. Gli atomi, le molecole e le cellule dei loro corpi producono delle vibrazioni discordanti, non armoniche. A causa di questo motivo, molte persone sono prive di speranza, di fede, di serenità, di gaiezza e di fiducia in se stesse. Ben presto diventano infelici. Difatti in esse la forza vitale non agisce più adeguatamente e quindi la loro vitalità tende a diminuire. La mente viene assalita dalla paura, dalla disperazione, dal timore e dall'ansia.

13. Pensiero primario e scienza moderna Il pensiero è la forza più efficace che conosciamo ed è la più potente arma a disposizione dello Yogi. I pensieri costruttivi trasformano, rinnovano e costruiscono. Le possibilità incalcolabili di applicazione e di uso di questa forza a nostra disposizione vennero sfruttate fino al massimo grado dagli antichi. Poiché il pensiero è la forza primaria che agisce all'origine ed alla fine di tutta la creazione, la genesi dall'intero fenomeno della creazione è determinata e rappresentata dal pensiero che scaturì dalla mente cosmica. Il mondo è l'idea primaria che si è fatta manifesta. Questo primo pensiero si manifestò come una vibrazione, sorgente dalla quiete eterna dell'essenza dell'assoluto. Quello che nella terminologia classica viene chiamato iccha, desiderio dell'Hiranyagarbha, l'Anima Cosmica, ha origine allo stesso modo di una Spandan o vibrazione. Tale oscillazione non si può neppure lontanamente paragonare ad una oscillazione di particelle fisiche perché è qualcosa d'infinitamente sottile, così sottile che una mente normale non può neppure concepirla. Tuttavia questo fatto ha posto in evidenza che tutte le forze sono nella loro essenza riducibili a stati di pura vibrazione. La scienza moderna è già arrivata a questa conclusione dopo lunghe e faticose ricerche nel mondo fisico esterno.

14. Il radium e lo yogi eccezionale Il Radium, metallo fortemente radioattivo, è un elemento molto raro; altrettanto rari sono nel mondo gli yogi che riescono a controllare i propri pensieri. Come un bastoncino d'incenso emana continuamente un dolce profumo, così lo yogi che ha sotto controllo i propri pensieri e che è costantemente a contatto con l'Assoluto, irradia un continuo effluvio di profumo e di energia (l'aura brahmica magnetica). Il suo volto sprigiona una forza magnetica particolarissima: il Brahma-varchas. Se tenete in mano un mazzetto di gelsomini, di rose e fiori di Champaka, il soave profumo si diffonde ovunque ed è da tutti sentito con la stessa intensità. Similmente ad un dolce profumo, la fama e la reputazione dello Yogi, che ha il controllo dei propri pensieri, si spandono in tutte le direzioni. Egli diviene una forza cosmica.

15. Peso, misura e forma del pensiero Ogni pensiero ha un peso, una forma, una dimensione, una misura, un colore, una qualità e una forza. Lo Yogi è in grado di vedere tutti questi attributi direttamente con il proprio occhio interiore. I pensieri sono come delle cose. Proprio come potete offrire ad un vostro amico un'arancia e ricevere un altro dono in cambio, allo stesso modo potete dargli un pensiero potente e utile ed esserne contraccambiati. Il pensiero è una grande forza che si muove e che crea continuamente. Con la potenza del pensiero potete fare qualunque miracolo. Dovete solo conoscere la giusta tecnica per usarlo.

16. Conformazione, denominazione e colore del pensiero Ora immaginate che la vostra mente diventi perfettamente calma, completamente sgombra e libera da ogni pensiero; tuttavia appena un pensiero sorge, immediatamente esso prende nome e forma. Ogni

pensiero ha quindi un suo nome e una sua forma. E' facile osservare che ogni idea che l'uomo ha o può avere, è in relazione con una certa parola-vibrazione, la quale è una copia. La forma è lo stato più grossolano, mentre la denominazione è lo stato più sottile di un unico potere che si manifesta e che viene chiamato pensiero. Tuttavia queste tre caratteristiche si sommano in una sola: dove se ne riscontra una, sono presenti anche le altre due; dove c'è il nome, ci sono sempre la forma e il pensiero. Un pensiero spirituale ha un colore giallo. Un pensiero carico di livore e di odio è di colore rosso scuro; un pensiero di egoismo è colorato di marrone; un pensiero di depressione psichica è colorato di grigio e così via.

17. Potere, funzionamento e utilizzazione del pensiero Il pensiero è una potenza vitale, viva e dinamica; è la forza più vitale, più sottile e più irresistibile che esista in tutto l'universo. Tramite la strumentazione del pensiero si ottiene il potere creativo. Il pensiero passa da un uomo all'altro ed influenza tutti. Un uomo che ha molta forza-pensiero può influenzare facilmente le persone che hanno pensieri più deboli. Sono stati pubblicati ormai un'infinità di libri su la possibilità di coltivare il pensiero, la sua forza e la sua dinamica. Approfondendo questo studio avrete un'idea generale del pensiero, della sua potenza, del suo funzionamento e della sua utilità.

18. Noi viviamo in un illimitato mondo di pensieri Il solo pensiero costituisce un mondo particolare: i grandi dolori, la vecchiaia, la morte, il peccato, la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria, l'etere. Il pensiero avvolge interamente l'uomo e colui che controlla i propri pensieri percepisce l'Assoluto su questa terra. Vivete continuamente immersi in un mondo di pensieri. L'origine di tutto è il pensiero; poi segue la sua manifestazione tramite i mezzi ordinari del linguaggio - sono sempre strettamente connessi. I pensieri di collera, di cattiveria e di malizia sono esiziali per gli altri e soprattutto per voi stessi. Se la mente, causa di tutti i pensieri, svanisce, anche gli oggetti esterni svaniscono. I pensieri sono come degli oggetti. Il suono, il tatto, la forma, il gusto, l'odorato, i cinque sensi, il moto, la capacità di sognare e gli stati di sonno profondo, sono tutti prodotti della mente. Essa diviene il re degli Indriyas o dei sensi. Il pensiero è la radice di tutti i processi mentali. I pensieri, che noi percepiamo intorno a noi, non sono altro che la mente nella sua manifestazione di forma o di sostanza. Il pensiero crea e distrugge continuamente. L'amarezza e la dolcezza non sono insiti negli oggetti, ma nella mente, cioè nel soggetto e nel suo pensare. Esse vengono quindi create dal pensiero. E' attraverso il gioco della mente, ovvero del pensiero sugli oggetti, che la vicinanza ci appare a grande distanza, oppure il contrario. Tutti gli oggetti di questa terra sono a sé stanti; essi sono legati l'un l'altro ed uniti solo per mezzo del pensiero, cioè dell'immaginazione della mente. E' proprio la mente che determina il colore, la forma e le qualità degli oggetti; la mente assume di volta in volta la forma di un oggetto qualsiasi su cui la sua attenzione si è fermata intensamente. Amore e odio, virtù e vizio esistono solo nella mente. Ogni uomo crea un mondo del bene e del male, del piacere e del dolore, dell'odio e dell'amore, solo attraverso la propria immaginazione. Dunque il bene e il male, il piacere e il dolore, l'odio e l'amore non hanno origine dagli oggetti, ma sono soltanto atteggiamenti della mente. In questo mondo non vi è nulla che sia buono o cattivo: è solo la nostra mente che crea un tale stato.

19. I pensieri, loro carica elettrica e loro filosofia I pensieri sono forze gigantesche, molto più potenti dell'elettricità. Essi controllano la vostra vita, modellano la vostra vita, modellano il vostro carattere e forgianno il vostro destino. Notate come un pensiero contiene un'infinità di altri pensieri che si manifestano entro un periodo di tempo brevissimo. Immaginate di preparare un tè per i vostri amici: ebbene, il pensiero base del tè richiama immediatamente il pensiero dello zucchero, del latte, delle tazze da tè

del tavolo, delle sedie, delle tovaglie, dei tovaglioli, dei cucchiaini, delle torte, dei biscotti, ecc. Tutto ciò in sostanza non è altro che la multiforme espansione del pensiero principale. Con la moltiplicazione dei pensieri della mente nei confronti degli oggetti che ci circondano, si instaura una specie di rapporto di schiavitù. La rinuncia al pensiero invece è liberazione. Dovete fare attenzione a cogliere i pensieri nascenti. Solo allora sarete realmente felici. La mente è difficilmente controllabile e per questo motivo dovete capirne la sua natura ed il suo comportamento. Solo allora sarete in grado di controllarla molto facilmente. Uno dei libri più straordinari, che tratta dell'idealismo filosofico e pratico del pensiero indiano, è lo "Yoga Vasishtha". L'essenza di questo testo è la seguente: "esiste soltanto il Brahman Unico Assoluto o Anima Immortale. L'universo in quanto tale non esiste. Solo la conoscenza dell'lo vi libererà da questo ciclo di nascite e di morti continue. Il pensiero e i Vasanas, estinguendosi, divengono Moksha. Solo l'espansione della mente è Sankalpa, tramite la capacità di differenziarsi, genera l'universo. Il mondo non è che la materializzazione della mente. L'estinzione dei Sankalpas origina i Moksha. Annientate questo piccolo "io", i Vasanas, ovvero i Sankalpas, ovvero i pensieri. Meditate sull'lo Assoluto e trascendentale e diverrete un perfetto".

20. Il mondo esterno preesiste nel mondo dei pensieri Ogni pensiero ha un'immagine. Un tavolo, prima di essere un oggetto fisico, è un'immagine mentale. Qualsiasi cosa voi vediate all'esterno ha sempre una corrispondenza nella mente. La pupilla è un piccolo cerchio nell'occhio; la retina è una piccola struttura. Come si spiega che l'immagine di un enorme montagna, visualizzata per mezzo di quella piccola struttura, possa imprimersi nella mente? In effetti è una cosa meravigliosa. Evidentemente esisteva già nella mente l'immagine della montagna. La mente è simile a un'ampia tela che contenga tutte le immagini degli oggetti visti dall'esterno.

21. Il mondo è una proiezione del pensiero Un attento esame vi dimostrerà che tutto l'universo non è in realtà che la proiezione della mente umana. La purificazione ed il controllo della mente sono lo scopo principale di ogni sentiero Yoga. La mente stessa non è che la registrazione delle impressioni che continuano ad esprimersi e susseguirsi con ritmo incessante, come avviene per i pensieri. La mente è azione. Il pensiero vi costringe all'azione; l'attività crea continuamente nuove impressioni nella sostanza mentale. Lo Yoga cerca di distruggere l'origine di questo circolo vizioso per mezzo di un metodo che impedisce alla mente di compiere le sue funzioni. Lo Yoga esamina, controlla e interrompe la funzione basilare della mente, cioè il pensiero. Quando si trascende il pensiero, inizia l'attività dell'intuizione e dell'Autoconoscenza. Il pensiero ha la capacità di creare o di annientare il mondo in un attimo. La mente crea il mondo a seconda del suo Sankalpa o pensiero. E' la mente che crea l'universo (Monomatram Jagat). Tramite il gioco della mente un Kalpa è considerato come un momento e lo stesso accade col suo processo inverso. Come un sogno ne genera un altro al suo interno, la mente, non avendo forme visibili, genera esistenze visibili.

22. I pensieri, il mondo e la realtà senza tempo La mente è la causa principale della crescita dell'albero di Samsara e delle sue miriadi di radici, di rami, di tenere foglie e di frutti. Se annullate il pensiero, automaticamente distruggete l'albero di Samsara. Distruggete i pensieri al momento del loro sorgere. La radice si seccerà per mezzo dell'eliminazione dei pensieri e così l'albero di Samsara verrà presto abbattuto. Per giungere a questo stato occorreranno infinita pazienza e perseveranza. Quando riuscirete ad estirpare tutti i pensieri, allora sarete immersi in un mare di beatitudine. Questo stato, che non è possibile descrivere, dovete provarlo per conoscerlo. Come il fuoco si spegne quando è distrutto tutto il commestibile ed è quindi riassorbito dal grembo che lo generò, la mente ritorna alla sua originale sorgente e l'Atman viene

raggiunto quando sono stati annullati tutti i Sankalpas. A questo punto si raggiunge il Kaivalya - l'esperienza della realtà senza tempo, lo stato di assoluta indipendenza.

CAPITOLO II LEGGI E DINAMICA DEL PENSIERO

1. Il pensiero è l'architetto del destino. Se la mente continua a perseguire una successione di pensieri, si forma un grande canale di struttura supersottile, nel quale scorre automaticamente la forza del pensiero. Tale energia sopravvive alla morte, poiché appartiene all'lo, quindi trapassa per essere trasmessa nuovamente come tendenza e capacità di pensiero nella successiva vita terrena. Occorre ricordare che ogni pensiero possiede una sua immagine mentale. L'essenza delle varie immagini mentali, formatesi durante una vita fisica determinata, viene elaborata sul piano mentale e costituisce la base della prossima vita fisica. Con la nascita si genera il corpo fisico e si origina anche una nuova mente ed un nuovo Buddhi. Non è facile spiegare nel particolare come agiscono il pensiero e il destino. Ogni karma produce un effetto bivalente: uno sulla mente individuale e l'altro sul mondo. L'uomo crea le circostanze della sua vita futura tramite le sue azioni attuali rispetto agli altri. Ogni azione ha un passato che origina e determina il presente; similmente nel karma ogni azione ha un futuro che dipende dal medesimo karma. Un'azione implica un desiderio che stimola ed un pensiero che plasma. Ogni pensiero è l'anello di un'infinita catena di cause e di effetti, in cui ogni effetto diviene a sua volta causa e ogni causa è già stata un effetto. Ogni anello dell'infinita catena è saldato da tre elementi: il desiderio, il pensiero e l'attività. Un desiderio stimola un pensiero; un pensiero si concretizza in un'azione e questa costituisce la trama del destino. La bramosia egoistica per le cose che appartengono agli altri, anche se in questa vita non si trasforma in una vera truffa, rende l'individuo che ne è affetto un vero ladro nella successiva vita. Così l'odio e la vendetta, covati segretamente, costituiscono i semi, dai quali nascono i potenziali assassini. Al contrario, l'altruismo dà come frutto il filantropo ed il santo; ed ogni pensiero di simpatia origina quella natura dolce e misericordiosa tipica di chi è amico di tutte le creature. Il saggio Vasishtha chiede a Rama di fare il Purusharthà, cioè di poter dimostrare la capacità dell'autodisciplina. Non arrendetevi al fatalismo. Esso produce l'immobilismo e la pigrizia. Dovete pertanto riconoscere i grandi poteri del pensiero. Tentate e creerate per voi stessi un grande destino, seguendo un pensiero giusto. Seminate un'azione, raccoglierete un comportamento. Seminate un carattere e raccoglierete un destino. L'uomo è il padrone della propria sorte. Siete voi stessi che con il potere del pensiero forgiate il vostro destino. Potete anche annullarlo, se lo volete. In voi sono latenti tutte le energie, tutte le facoltà e tutti i poteri: scopriteli e diventerete liberi e grandi.

2. Il pensiero modella la fisionomia. Tutto quello che pensate è immediatamente tracciato sul vostro volto. Ogni pensiero ostile e dannoso agisce come un bulino, che incide i pensieri nella vostra fisionomia. I volti di ciascuno di noi sono ricoperti di segni, di rughe e di cicatrici, provocati dai pensieri di odio, di ira, di cupidigia, di gelosia, di vendetta, ecc. Dalla natura dei segni del vostro volto, si può immediatamente leggere il vostro stato mentale e si può facilmente diagnosticare un'eventuale malattia della vostra mente. Colui che crede di poter nascondere i propri pensieri è soltanto uno sciocco. Il suo atteggiamento è simile a quello d'uno struzzo che, durante una battuta di caccia, nasconde la testa sotto la sabbia, pensando di non essere visto da nessuno. Il volto è lo specchio della mente. Ogni pensiero incide un segno profondo sul viso. Un pensiero divino lo illumina; un pensiero cattivo lo offusca. Continui pensieri divini agiscono

sull'aureola, perfezionandola. L'emissione continua di tetri pensieri aumenta l'intensità delle impressioni cattive. Una mente triste è simile a un secchio che, sbattendo contro le pareti di un pozzo quando viene tirato su, perde tutta l'acqua che ha attinta. L'espressione del viso denota fedelmente lo stato interiore della mente o del suo contenuto. Il volto è come il palcoscenico di un teatro, sul quale viene rappresentata ininterrottamente la commedia della mente. I pensieri, i sentimenti, le condizioni e le emozioni imprimono sul volto il loro profondo suggello. Il pensiero trae luce del volto, mostrando i segreti del cuore. Quindi è sbagliato credere che si possa tenere nascosto un pensiero. I pensieri di cupidigia, lussuria, avidità, gelosia, ira, vendetta, odio, ecc. producono immediatamente segni profondi sul volto che è sensibilissimo. Il viso è come uno specchio terso e levigato che riflette la natura della mente e ciò che essa contiene in un determinato momento.

3. I pensieri si riflettono nelle espressioni fisiche La mente è la forma sottile del corpo fisico che rappresenta la manifestazione esteriore dei pensieri. Così quando la mente è eccitata, altrettanto eccitato è il corpo. La mente ha la capacità di riflettere sul volto in modo evidente e chiaro i suoi vari stati che possono essere letti con facilità da un uomo intelligente. Il corpo si adatta alla mente; se la mente, per esempio, immagina di cadere da una certa altezza, il corpo immediatamente si prepara alla caduta. Tale suo atteggiamento riflette il suo pensiero che l'ha creato. tutti i sentimenti, quali la paura, l'ansietà, il dolore, la gioia, l'allegria e l'ira producono varie e profonde impressioni sul volto.

4. Gli occhi tradiscono i pensieri Gli occhi, che sono lo specchio dell'anima, rivelano la condizione e lo stato della mente. Esiste nell'occhio una perfetta strumentazione per la trasmissione e la ricezione telegrafica di tutti i messaggi e di tutti i pensieri: slealtà, depressione, malinconia, odio, amore, allegria, pace, buona salute, forza, bellezza. Se avete la capacità di leggere negli occhi degli altri, sarete immediatamente in grado di leggere anche nella mente. Potete leggere i pensieri più sottili e i pensieri più dominanti di una persona, se osservate attentamente i segni del suo volto durante la conversazione. Per fare questo sono necessari un po' di coraggio, di acume, un certo allenamento, nonché intelligenza ed esperienza.

5. I pensieri ostili avvelenano la vita I pensieri di ansia e di paura sono spaventose forze che dimorano in noi e che con il loro esiziale effetto, avvelenano alla radice le energie vitali, distruggendo l'armonia, la normale efficienza, la vitalità e il vigore. Mentre i pensieri di tutt'altra natura, quali i pensieri di contentezza, di gioia e di coraggio recano forti e soavi virtù che accrescono immediatamente la capacità di moltiplicare all'infinito i poteri della mente. Siate sempre pervasi di gioia e di allegria; sorridete, ridete.

6. Squilibri psico-fisici Il pensiero esercita una profonda influenza sul corpo. L'angoscia della mente indebolisce il corpo che a sua volta influenza la mente. Se, al contrario, il corpo è malato, anche la mente si ammala. Se il corpo è forte e pieno di salute, anche la mente diviene forte e sana. Violenti stati di ira producono gravi danni alle cellule del cervello, a causa dell'immissione nel flusso del sangue di sostanze chimiche velenosissime, che producono anche uno stato di confusione generale e di depressione. Oltre ad annullare la secrezione del succo gastrico, della bile e delle altre secrezioni della digestione nell'apparato intestinale, le sostanze chimiche prodotte, assorbono energie, forza vitale, provocando la senescenza precoce, favorendo le malattie ed abbreviando la vita. Quando siete in collera, la mente viene turbata. E quando la mente si trova in queste condizioni, anche il corpo viene a trovarsi in uno stato di disagio, poiché l'intero sistema nervoso viene sconvolto. Perciò se vi sentite esauriti, depressi,

controllate l'ira tramite l'amore. L'ira è una forza potente che non è controllabile da parte del praticante di Buddhi Vyavaharic; tuttavia è controllabile da parte della ragione pura o Viveka Vichara.

7. Capacità creativa del pensiero Il pensiero crea il mondo. Il pensiero dà esistenza alle cose. I pensieri sviluppano i desideri ed eccitano le passioni. Infatti il pensiero opposto, cioè quello di sopprimere i desideri e le passioni, ostacolerà la primitiva idea di soddisfare i desideri. Se una persona si ostina in un certo pensiero, automaticamente il pensiero opposto lo aiuterà a distruggere i suoi desideri e le sue passioni. Pensate dunque alle persone come se fossero i vostri migliori amici ed ecco che l'idea si concretizzerà nella realtà. Se immaginate che una persona vi è nemica, allora la mente trasformerà il pensiero in realtà. Colui che conosce il funzionamento della mente e la controlla con assiduo allenamento è veramente felice.

8. Pensieri simili si attraggono Anche nel mondo dei pensieri vige la legge "similia similibus". Le persone che hanno pensieri simili si sentono attratte fra di loro. Ed è su questo concetto che si basano le massime: "Ogni simile ama il suo simile" o "Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei". Il medico s'intende con il medico. Il poeta è attratto da un altro poeta. Il cantante ama i cantanti. Al filosofo piace stare in compagnia di altri filosofi. Un vagabondo è attratto da un altro vagabondo. La mente ha quindi un potere d'attrazione. Attraiate su di voi le forze vitali visibili e invisibili, i pensieri, gli influssi e le condizioni che più sono in armonia con i vostri pensieri e il vostro modo di agire. Nel mondo del pensiero, le persone che nutrono pensieri simili si attraggono reciprocamente. La legge universale continua sempre ad agire, sia che voi siate consci o meno di questa realtà. Coltivate pure un qualsiasi tipo di pensiero e, nonostante vaghiate per mare e per terra, incessantemente attiverete su voi stessi, coscientemente o inconsciamente, esattamente quanto corrisponde al vostro pensiero dominante. I pensieri sono una vostra proprietà privata e voi potete regolarli a vostro piacimento e secondo i vostri gusti, purché abbiate in voi la ferma capacità di ottenere tale scopo. In voi stessi è racchiusa la capacità di determinare l'ordine dei pensieri che concepite e, di conseguenza, l'ordine della relativa influenza che potete attirare, dimostrando che non siete semplicemente deboli creature alla mercé delle circostanze, a meno che non abbiate voi stessi deciso in tale maniera.

9. Il contagio dei pensieri Le azioni mentali sono vere e proprie azioni. Il pensiero è un'azione reale, è una forza dinamica ed è ormai un fatto certo che è estremamente contagioso; in verità è più contagioso delle epidemie. Un pensiero di affetto, operante in voi, suscita un pensiero di affetto nelle altre persone, con le quali venite in contatto. Un pensiero d'ira di un uomo in collera produce una vibrazione simile in coloro che lo circondano. Si trasferisce da un cervello all'altro ed agisce anche sulle persone che stanno molto lontane, eccitandole. Un pensiero di gioia in voi, produce pensieri di gioia in altri. Vi sentirete colmi di gioia e di intenso piacere alla vista di un gruppo di bambini allegri che giocano e saltano di felicità. Un nostro pensiero di gioia, crea un eguale pensiero gioioso negli altri. Perciò coltivate sempre pensieri sublimi ed elevati, perché il pensiero è estremamente contagioso.

10. Applicazione di una legge psicologica Mantenete il cuore giovane. Non pensate mai: "lo sto diventando vecchio", è una pessima abitudine da dimenticare subito. Cercate di non avere mai questo pensiero. A sessant'anni dite a voi stessi: "ne ho sedici". Diverrete quello che pensate. Affermando questo, si afferma una grande verità della scienza psicologica: "un uomo diviene quello che pensa". Questa è una grande verità, certissima ed evidentissima. Pensate: "sono forte" e forte diverrete. Pensate "sono debole" e debole

diverrete. Pensate: "sono saggio" e saggio diverrete. Soltanto il pensiero modella e plasma l'uomo. Ogni persona vive sempre in un mondo di pensieri ed ha il suo particolare mondo di pensieri. L'immaginazione compie meraviglie, poiché il pensiero ha una forza infinita ed è, come abbiamo già detto, un elemento solido. Il vostro presente è il risultato dei vostri pensieri passati ed il vostro futuro sarà secondo i vostri pensieri attuali. Se pensate giustamente, parlerete e agirete con giustizia. La parola e l'azione seguono semplicemente i pensieri.

11. Comprendete le leggi del pensiero Ogni uomo dovrebbe possedere una conoscenza completa delle leggi del pensiero e del loro funzionamento, solo così sarebbe possibile vivere tranquillamente in questo mondo. Colui che utilizza le forze del pensiero, raggiunge questo fine nel migliore dei modi. Egli sarà in grado di vincere le forze contrarie e le correnti antagonistiche. Proprio come il pesce che nuota contro corrente, quest'individuo sarà capace di nuotare contro gli avversi flutti. Se non ne fosse capace, costui diverrebbe vittima delle diverse correnti che incessantemente lo sospingerebbero nel gorgo del naufragio. Egli verrebbe trascinato alla deriva, come un tronco d'albero in un fiume in piena. Sarebbe sempre sofferente, infelice ed insoddisfatto, nonostante abbia tutte le ricchezze. Il capitano di una nave che dispone di una bussola e che conosce il mare, le sue vie e le sue correnti può salpare con tranquillità. Altrimenti la sua nave verrà continuamente sospinta di qua e di là e finirà per naufragare, urtando contro gli scogli. Invero il saggio marinaio nell'oceano di questa vita possiede la precisa conoscenza delle leggi del Pensiero e della Natura e pertanto può spingersi tranquillamente al largo e raggiungere i più lontani orizzonti. Comprendendo ed utilizzando le leggi del pensiero, potrete modellare e plasmare il vostro carattere nella maniera che ritenete più giusta. Il detto "un uomo diviene ciò che pensa" è una delle più grandi leggi del pensiero. Diventate la personificazione della natura benigna. Pensate bene di tutti, di chiunque. Fate sempre delle buone azioni. Servite, amate, date. Rendete gli altri felici e amate per servire gli altri. Allora raggiungerete la felicità. Vi creerete attorno un ambiente di propizie circostanze. Se ferite gli altri, se siete maldicenti, se compite azioni dannose, se sfruttate gli altri, se vi appropriate indebitamente della proprietà altrui per mezzo dell'inganno, se fate qualsiasi azione che può nuocere agli altri, accumulerete dolore. Creerete intorno a voi circostanze e ambiente sfavorevoli. Questa è la legge del pensiero e della sua natura. Proprio come potete sviluppare un carattere buono o cattivo a seconda dei pensieri sublimi o pensieri infimi che nutrite, altrettanto facilmente potrete crearvi le circostanze propizie o infauste, compiendo azioni buone o cattive. Un uomo ragionevole è sempre prudente, cauto e avveduto. Egli controlla e giudica attentamente i propri pensieri. Egli sa in qualsiasi istante ciò che avviene nella sua officina mentale, sa quale Vritti o quale Guna (Qualità della natura) prevale in quel particolare momento. Egli non permette ad alcun pensiero negativo di varcare la porta della sua fabbrica mentale, appena sorge. L'uomo cosciente costruisce il suo carattere e forgia il suo destino, nutrendo pensieri buoni, controllando la natura delle sue riflessioni e coltivando nobili ideali. E' prudente nei discorsi e parla poco. Si esprime con parole dolci e di amore. Non pronunzia mai parole dure od offensive che possano colpire la sensibilità degli altri. Sviluppa qualità come la pazienza, la compassione, la tolleranza e l'amore universale, cercando sempre di dire il vero. E' per questo che controlla attentamente il Vag-Indriya e gli impulsi della parola. Il suo modo di parlare è fermo e misurato come il suo modo di scrivere. Questo fatto produce un'impressione favorevole e benevola sulla mente delle persone che lo circondano. Egli pratica l'Ahimsa e il Brahmachakra nel suo pensiero, nelle parole e nelle azioni. Egli pratica il Saucha e l'Arjava (semplicità, franchezza). Cerca di mantenere l'equilibrio mentale in ogni circostanza e di essere sempre lieto. Tiene in esercizio il Suddha-Bhava. Cerca di raggiungere i tre tipi di Tapas, il fisico, il verbale ed il mentale,

controllando tutte le loro azioni. Egli non ha pensieri tristi e infidi e non sa compiere azioni brutali. Si prodiga sempre per ottenere le migliori circostanze. Colui che irradia la felicità otterrà sempre le circostanze più propizie, poiché è un apportatore di benefici influssi. Colui che spande su gli altri solo dolore e tristezza, secondo la legge del pensiero, otterrà circostanze avverse che gli procureranno solo infelicità e dolore. Quindi, è chiaro che l'uomo crea il suo carattere e le circostanze che condizionano la sua vita, proprio con il suo modo di pensare. Tuttavia un carattere pessimo può essere trasformato in buono per mezzo di pensieri buoni. Le circostanze ostili vengono trasmutate in circostanze amiche, compiendo buone azioni.

12. Le leggi concernenti i pensieri più alti Voi diverrete quello che pensate. I vostri pensieri riflettono la vostra vita. Migliorate il vostro modo di pensare, poiché i pensieri più alti implicano le migliori azioni. Pensare semplicemente ed esclusivamente agli oggetti terreni non procura altro che dolore. La schiavitù deriva proprio dall'atto del pensiero. Il pensiero puro è una forza più potente dell'elettricità. La mente che viene attirata da oggetti esterni, tende ad essere assoggettata, mentre quella che non lo è, tende ad essere libera. Se la mente è cattiva, distruggetela. Sarete liberi e felici per sempre. Vogliate con tutte le forze la conquista della vostra mente. Questo è vero coraggio o Purushartha. L'abnegazione è un mezzo per la purificazione e l'affinamento della mente. I veli dell'ignoranza, che adombrano la conoscenza, non verranno rimossi se non da una mente calma e controllata. La parte sottile del cibo forma la mente. La mente è tratta dal cibo. La parte sottile del cibo viene trasformata in mente. Cibo non significa soltanto ciò che mangiamo, ma tutto quanto noi riusciamo a captare con i nostri sensi. Imparate a vedere ovunque l'Assoluto. Questo è il vero cibo per gli occhi. La purezza è strettamente collegata alla purezza del cibo. Sarete in grado di vedere, di sentire, di parlare meglio, di avere una migliore percezione ed una migliore sensibilità e tutto questo avverrà quando nutrirete pensieri divini. Se osservate un qualsiasi oggetto attraverso un vetro colorato di verde o rosso, lo vedrete colorato di verde o di rosso. Anche gli oggetti sono colorati dai desideri attraverso "lo specchio" della mente. Tutti gli stati mentali sono transitori: essi producono dispiacere e tristezza. Cercate di godere della libertà di pensiero. Liberatevi dalla schiavitù dei pregiudizi, che ottundono l'intelletto e producono pensieri sciocchi. Pensate in modo retto ed originale. L'Atman si rivela dopo la purificazione dei pensieri. Quando la mente è serena, scevra di desideri inutili, di motivi, senza brama, senza costrizioni, senza speranza, solo allora l'Assoluto Atman rivela i suoi raggi. A questo punto si sperimenta la beatitudine. Vivete come vivono i santi. È l'unico modo per vincere i pensieri, la mente e l'io più basso. Fino a quando non avrete conquistata la mente, non potrete ottenere la vittoria completa e definitiva.

13. Il pensiero è un "boomerang" Siate prudenti quando usate i pensieri. Tutto ciò che avete trasmesso con la vostra mente, vi ritorna invariabilmente. Ogni pensiero pensato è paragonabile ad un "boomerang". Se odiate qualcuno, sarete contraccambiati con lo stesso odio, se amate sarete ricompensati con lo stesso amore. Un pensiero cattivo è tre volte maledetto. Innanzitutto danneggia colui che l'ha emesso, colpendo il suo corpo mentale. Poi danneggia la persona a cui è indirizzato. Infine danneggia l'intera umanità, corrompendo tutta l'atmosfera mentale dell'universo. Ogni pensiero maligno è come una spada di Damocle che sovrasta voi e la persona, verso la quale è diretto. Se avete pensieri di odio, siete veramente un criminale, perché siete l'assassino dell'uomo, per il quale nutrite pensieri di odio. E siete anche un suicida, perché tali pensieri ritornano verso voi stessi, colpendovi mortalmente. Una mente, occupata da pensieri cattivi, attira altri pensieri cattivi; e pertanto il suo stato peggiora e il suo male originario si accresce sempre di più. I pensieri malvagi lanciati nell'atmosfera mentale avvelenano le

menti recettive. Soffermarsi su un pensiero cattivo, significa diminuire gradualmente la sua repulsione ed essere costretti a trasformarlo nell'azione, che esso già contiene.

14. I pensieri e le onde del mare I pensieri sono come le onde del mare. Sono forti, gagliardi, continui, infiniti. All'inizio potrete sentirvi sommersi dalla disperazione nel tentativo di volerli dominare. Alcuni pensieri scompariranno nel nulla; altri sorgeranno di continuo. Gli stessi vecchi pensieri, che in precedenza erano soffocati, possono ripresentarsi dopo un po' di tempo. Non dovete sentirvi scoraggiati in nessun momento della vostra iniziazione. Raggiungerete con certezza la vostra forza spirituale interiore. Alla fine otterrete lo scopo che vi siete prefissi. Tutti gli Yogi del passato hanno incontrato le stesse difficoltà, che ora voi state sperimentando. Il processo di distruzione degli antiquati metodi mentali è difficile e lento. Non si possono distruggere tutti i pensieri da un giorno all'altro. Ma non dovete assolutamente rinunciare ad eliminare i pensieri al loro sorgere. Dovete perseverare proprio nel momento in cui incontrate maggiori difficoltà o improvvisi ostacoli. All'inizio dovete tentare con tutte le forze di ridurre le vostre necessità ed i vostri desideri. Solo in questo modo automaticamente i pensieri diminuiranno, fino ad essere del tutto estirpati.

15. Il colore e l'influsso dei pensieri che santificano Buddha disse: "Tutto ciò che siamo, è composto dai nostri pensieri". A provocare il ciclo delle nostre nascite sono i nostri pensieri e per questo dobbiamo combattere strenuamente per purificarli. Quando ci sediamo accanto a un saggio, sentiamo una calma infinita, se invece ci troviamo in compagnia di una persona egoista e malvagia, ci sentiamo enormemente a disagio. Questo accade perché l'aura del saggio emette vibrazioni di pace e di calma, mentre l'aura dell'egoista emana vibrazioni di perfidia e di egoismo. L'effetto secondario del pensiero è la creazione di una forma definita. Il tipo e la natura del pensiero determinano il colore e la nitidezza della forma-pensiero. Una forma-pensiero è un'entità vivente, che ha una fortissima tendenza ad esprimere le intenzioni del pensatore. La forma di pensiero blu denota devozione. La formazione dell'autorinuncia è di un delizioso colore celeste con una vivida luce bianca. Le forme-pensiero dell'egoismo e dell'orgoglio sono, rispettivamente, di colore grigio scuro e marrone. Le forme-pensiero dell'ira rassomigliano a piccoli vortici di colore scuro. Noi siamo continuamente attornati da queste forme-pensiero, che producono un effetto notevole sulle nostre menti. La maggior parte dei nostri pensieri non è realmente nostra; la captiamo semplicemente. Una grande quantità di questi pensieri è di natura malefica. Per questo motivo dovremmo sempre pronunziare mentalmente il nome di Dio, affinché ci protegga dall'influenza maligna di questi.

16. L'aura e la dinamica di una mente abituata a pensare Noi percepiamo come un'aura magnetica emanata dalla mente di persone che hanno una potenza di pensiero altamente sviluppata. Non è possibile descrivere ciò che si prova innanzi ad un maestro od un iniziato di alto livello. Solo la sua muta presenza ci trasfonde ineffabili sensazioni ed ispirazioni. La mente è dotata di un'aura, che può essere mentale o psichica. Tejas (termine sanscrito corrispondente all'aura) è una luce o un alone, emanato in maniera continua dalla mente. Coloro che hanno ricercato il pieno sviluppo mentale, posseggono una mente estremamente vivida, capace di trasmettere a grandi distanze con una lunghezza d'onda pressoché infinita e di influire benignamente su un gran numero di persone che hanno il privilegio di percepirne l'influsso. L'aura spirituale è di gran lunga più potente sia dell'aura psichica, sia di quella pranica, sia di quella astrale.

17. Dinamica del pensiero e degli stati d'animo Le persone, soggette a stati di depressione psichica, attirano verso se stesse cose e pensieri deprimenti; li attirano sia

dagli altri, sia dalle registrazioni akashiche dell'etere. Coloro che sono dotati di speranza, fiducia e forza d'animo attirano pensieri di natura simile. Essi riescono sempre nei loro intenti. Coloro che nutrono stati d'animo di depressione, come per esempio ira ed odio, danneggiano gli altri con i loro Vrittis distruttivi. Essi sono i veri colpevoli, cioè quelli che procurano un'infinità di danni nel mondo del pensiero. Al contrario coloro che hanno un umore gioioso ed allegro, sono una benedizione per l'umanità, poiché donano felicità a coloro che li circondano. Non dovrete mai frequentare i vostri amici e compagni quando siete depressi o quando il vostro stato d'animo è colmo di odio o di gelosia. Questi vostri stati d'animo guasterebbero gli altri con la loro influenza che sarebbe veramente dannosa per tutti.

18. Dinamica del pensiero nell'Universo In realtà, il pensiero lascia il cervello e si libra nello spazio. Quando un pensiero, sia esso buono o cattivo, abbandona la mente di una persona, dà origine a delle vibrazioni nel Manas o atmosfera mentale, dirigendosi in tutti i sensi. Inoltre, può insinuarsi facilmente nelle menti altrui. Un saggio, che vive in una caverna sull'Himalaya, trasmette un pensiero potente in ogni angolo della terra. Colui che cerca la propria purificazione in una caverna, in realtà purifica il mondo intero. Nessuno può proibire ai propri pensieri puri ed elevati di diffondersi e di essere assorbiti da coloro che li accettano. Come l'acqua che, con il calore del sole si trasforma in vapore e che, salendo in alto, si condensa in forma di nuvole, per precipitare nuovamente, bagnando di pioggia la terra, così tutti i pensieri, che proiettate dal vostro angolo solitario, si innalzano e si diffondono nello spazio, unendosi a quelli simili, proiettati da gente della vostra stessa natura. L'unione di tutti questi pensieri forma un argine di tremenda potenza che fronteggia tutte le forze contrarie.

CAPITOLO III

VALORI E USI DELLA POTENZA DEL PENSIERO

1. Aiuta gli altri tramite le vibrazioni del pensiero Un vero monaco o un Sanyasin tutto può tramite le vibrazioni del suo pensiero. Un Sanyasin oppure uno Yogi non ha bisogno di diventare presidente di una società o capo di un movimento sociale o politico per fare del bene all'umanità; sarebbe veramente puerile. Gli indiani, imbevuti di spirito missionario come è inteso in occidente, affermano che i Sanyasin devono agire apertamente e partecipare alla vita sociale e a quella politica. Ma questo è un errore molto grave. Non è necessario che un Sanyasin o un santo appaiono alla ribalta per essere di effettivo aiuto al mondo e per predicare e per elevare le menti degli uomini. Alcuni Yogi predicano per mezzo dell'esempio. La loro stessa vita è un modello di giusti insegnamenti. E' sufficiente la loro presenza per elevare la mente di moltissime persone. Uno Yogi rappresenta l'effettiva realizzazione di Dio, molti traggono l'ispirazione dalla presenza di persone sane. Non esiste persona in grado di controllare le vibrazioni di pensiero dei santi; è certo che queste vibrazioni hanno una velocità notevolissima. Esse purificano il mondo, penetrando silenziosamente nella mente di migliaia di persone.

2. La possibilità dei medici di curare tramite la suggestione I medici dovrebbero possedere una profonda cognizione della scienza della suggestione. Raramente si trovano dei medici sinceri e comprensivi. Coloro che non hanno conoscenza del valore della suggestione fanno più male che bene; essi talvolta uccidono i loro pazienti, imparendoli senza che esista la necessità. In caso di pura e semplice tosse il medico dice: "Mio caro, ti sei preso una bella affezione da tbc. Devi recarti a Bhowali o in Svizzera oppure a Vienna. Devi sottoposti ad una cura antitubercolare". Il povero paziente è atterrito, sgomento. In realtà non è affetto da tubercolosi, ma si tratta di

una semplice indisposizione: solo un po' di catarro dovuto ad esposizione al freddo. Nel caso di una diagnosi così catastrofica, il paziente può affettivamente ammalarsi di tisi, proprio a causa del terrore e della paura che il medico gli ha trasmesso con una errata suggestione. Il medico avrebbe dovuto rivolgersi in questo modo: "Non è nulla. E' un semplice raffreddore. Domani passerà tutto. Prendi un purgante e fai delle inalazioni con olio di eucaliptus. Cerca anche di fare una dieta speciale. Oggi è meglio che tu digiuni". Un dottore di questo genere è Dio stesso. Egli deve essere adorato. E' possibile che un dottore dica: "Bene, se dirò così, perderò la mia clientela. Non potrei fare strada in questo mondo". E' un errore, poiché è solo la verità che alla fine ha sempre il sopravvento. Quanto più sarete gentili e comprensivi, tanto più sarete apprezzati dai vostri clienti, con grande vantaggio della vostra carriera. Così si può guarire con la suggestione, senza far ricorso ai medicinali, si può curare ogni malattia proprio per mezzo della suggestione buona ed efficace. E' perciò importante che conosciate questa scienza e la mettiate in pratica, così come dovrebbero conoscerla tutti i medici omeopatici, allopatrici, ayurvedici e agopunturisti. I loro sistemi possono essere integrati con queste conoscenze, essi otterranno in questo modo sicuri risultati strabilianti.

3. Gli Yogi e la predica tramite trasferimento di pensiero I veri Yogi, anche quelli sconosciuti, aiutano l'umanità con le loro vibrazioni spirituali e la loro aura magnetica. Solo gli uomini dotati di un grado di spiritualità molto basso predicano dal pulpito o comunque si mettono in mostra. Così facendo, dimostrano di non avere conoscenze adeguate e di non saper mettere a buon frutto le loro facoltà supernormali e i loro poteri occulti. I grandi iniziati e i Mahatman trasmettono i loro messaggi alle persone più adatte per mezzo della telepatia anche nel più lontano angolo del mondo. I mezzi di comunicazione che per noi sono supernormali, per uno Yogi sono perfettamente normali.

4. Influenza sugli altri per mezzo del pensiero. E' possibile influenzare un altro essere anche senza usare un linguaggio udibile. E' necessaria solo la concentrazione del pensiero, guidata dalla volontà. Su questo principio è basata la telepatia. Eccovi un esercizio per poterla sviluppare. Pensate ad un amico o ad un parente che vive in una terra lontana. Raffiguratevi l'immagine ben particolareggiata del suo volto e se è possibile guardate una sua fotografia e parlategli ad alta voce. La sera, quando andate a letto, pensate intensamente alla sua figura con la massima concentrazione. Qualche giorno dopo egli vi scriverà una lettera contenente tutte le notizie che desiderate. Fate l'esperimento e non dubitate dell'efficacia. Sarete meravigliati dei risultati che potrete ottenere. Con il passare del tempo riuscirete sempre meglio, e acquisterete maggiore convinzione nella scienza telepatica. Talvolta accade che, all'improvviso ricevete un messaggio da qualcuno a voi molto caro. Il vostro pensiero si volge immediatamente a lui. Egli vi ha inviato un messaggio, poiché vi ha pensato con intensità. Le vibrazioni del pensiero viaggiano più velocemente della luce o dell'elettricità o di qualsiasi altra forma di energia. In questi casi il subconscio riceve i messaggi oppure le impressioni e li trasmette alla mente cosciente.

5. Diversi modi di utilizzare la potenza del pensiero La scienza della potenza del pensiero è molto importante. Il mondo del pensiero è, in effetti, più reale dell'universo fisico. La potenza del pensiero è molto grande. Ogni vostro pensiero corrisponde ad un valore preciso in ogni suo possibile aspetto. La forza del vostro corpo fisico, la forza della vostra mente, il vostro successo nella vita e il piacere che voi con la vostra compagnia procurate agli altri, tutto dipende dalla natura e dalla qualità dei vostri pensieri. Dovete sapere come coltivare il pensiero e come svilupparne tutta la potenza.

6. Poteri del pensiero e i loro valori Se comprendete facilmente il funzionamento delle

vibrazioni del pensiero e se conoscete la tecnica per controllare i pensieri e il metodo per trasmetterli a distanza agli altri, formando delle potenti onde di pensiero ben definite e chiare, allora siete in grado di utilizzare questa forza del pensiero e operare molte vere meraviglie. Un pensiero cattivo, negativo vincola; mentre un pensiero buono ed onesto libera. Pertanto solo pensando nel modo giusto, raggiungerete la libertà. Scoprirete gli immensi poteri nascosti nel vostro ego, se cercate di capire e realizzare le facoltà della mente. Chiudete gli occhi e concentratevi lentamente. Riuscirete a vedere oggetti distanti, a sentire suoni lontani, a inviare messaggi in qualsiasi parte del mondo. Riuscirete a curare persone distanti da voi migliaia di chilometri; potrete muovervi istantaneamente in tutti luoghi. Dovete credere nei poteri della mente. L'interesse, l'attenzione, la volontà, la fede e la concentrazione vi recheranno il frutto desiderato. Ricordate che la mente nasce dall'Atman, tramite il Suo Maya o Potere Illusorio.

7. I pensieri portano a termine infinite missioni Potete aiutare un amico nei guai, trasmettendogli pensieri di consolazione, anche dal luogo ove vi trovate. Potete aiutare un amico in cerca della Verità tramite i pensieri chiari e ben definiti delle verità a voi note. Potete inviare nell'atmosfera mentale, pensieri che solleveranno, purificheranno e ispireranno tutte le persone sensibili alla loro ricezione. Se inviate un messaggio di amore e di fiducia ad una persona, il pensiero formulato lascia la vostra mente e si avvia direttamente verso questa, suscitando nella sua mente un simile pensiero di amore, che ritornerà nuovamente su di voi con raddoppiato vigore. Se inviate un messaggio di odio, ferite la persona, cui è diretto e voi stessi, in quanto il pensiero vi ritorna con raddoppiata violenza. Perciò, prestate estrema attenzione alle leggi del pensiero, suscitando solo pensieri di amore, di bontà, di felicità, di misericordia. Quando inviate un pensiero capace di aiutare gli altri, esso deve avere uno scopo ben definito ed una giusta e precisa finalità. Queste sono le condizioni ideali per ottenere gli effetti desiderati.

8. Il potere dei pensieri che stimolano Vi esorto a raggiungere la perfetta conoscenza della suggestione e dei suoi effetti sulla mente. Usate con parsimonia il potere della suggestione. Fate attenzione a non suggestionare negativamente qualcuno, poiché otterreste dei risultati disastrosi. Non fareste altro che recare alla persona un enorme danno, che poi si ripercuoterà su di voi stessi. Quindi pensate bene prima di parlare. Gli insegnanti ed i professori dovrebbero conoscere profondamente la scienza della suggestione e dell'auto-suggestione. Il loro compito di educatori sarebbe molto più facile e più efficace nell'istruire gli studenti. Nell'India meridionale, quando i bambini piangono, i genitori tentano di spaventarli, dicendo loro: "Attento, ecco Balu! (diavolo). Sta arrivando Irendukannan! (mostro). L'uomo dagli occhi grandissimi è arrivato. Eccolo là. Stai buono, altrimenti ti darò a lui. Punchandi (il fantasma) è arrivato!". Le suggestioni di questo tipo sono tutte distruttive e dannosissime per la psiche infantile e di conseguenza il bambino tende a diventare pauroso, timido ed introverso. La mente del bambino è docile, sensibile, malleabile, ma non ancora formata. Durante la tenera età si imprime nella sua mente tutti i Samkaras. Non è possibile che una volta cresciuto dimentichi o cambi questi Samskaras. Perciò il fanciullo, mentre cresce e si trasforma in un uomo, manifesta timidezza e paura. I genitori dovrebbero infondere sempre coraggio e fiducia ai loro figli. Dovrebbero rivolgersi loro dicendo: "Ecco un leone. Osserva il suo comportamento. Ruggisci come un leone. Sii coraggioso. Guarda l'immagine di Sivaji, di Arjuna e di Clive. Diventa cavalleresco". In Occidente gli insegnanti mostrano agli allievi illustrazioni di campi di battaglia, dicendo: "Guarda, osserva la figura di Napoleone. Ammira la sua cavalcatura. Vorresti diventare un grande generale?". Essi infondono coraggio nelle menti dei fanciulli fin dalla loro adolescenza. Poi i fanciullo crescono e i Samskaras si rafforzano con l'aiuto di ulteriori esperienze esterne.

9. Pratica e trasmissione del pensiero Praticare la trasmissione telepatica, incominciando ad agire da brevi distanze. All'inizio è meglio far pratica alla sera. Chiedete ad un amico di concentrarsi e di predisporre l'animo a ricevere un messaggio in un'ora stabilita. Chiedetegli di sedersi in Vajrasana o Padmasana, dentro una stanza buia e con gli occhi chiusi. Cercate di inviargli il messaggio esattamente nell'ora stabilita, concentrandovi sui pensieri che desiderate inviare. Se pensate fermamente con volontà, il pensiero lascerà la vostra mente e passerà in quella del vostro amico. Le prime volte potrete incontrare qualche difficoltà, ma mano a mano che acquisterete pratica e vi approprierete della tecnica, riceverete e invierete messaggi sempre più esatti. In un secondo tempo sarete in grado di inviare messaggi in tutte le parti del mondo. Le onde del pensiero variano d'intensità e di forza. Sia il destinatario che il mittente del messaggio, debbono allenarsi per raggiungere una intensa concentrazione. A questo punto occorre un alto potenziale di forza per inviare e ricevere messaggi precisi e chiari. E' consigliabile trasmettere un pensiero telepatico di prova da una stanza all'altra. Questa scienza è molto interessante e piacevole. Tuttavia ha bisogno di una pratica assidua. Per questo fine sarebbe necessario osservare il Brahmacharya.

10. Parapsicologia e pensieri del subconscio Come il sacro fiume Gange ha origine dal Gangotri nell' Himalaya e scorre incessantemente verso il Ganga Sagar, così le correnti del pensiero hanno origine dal letto dei Samkaras. Le impressioni degli stati più interiori della mente, dove sono impressi i Vasanas o desideri sottili latenti, fluiscono in continuazione verso gli oggetti, sia durante lo stato di veglia, sia durante quello di sonno. Questo misterioso meccanismo della mente agisce continuamente, senza arrestarsi un momento. Praticando la telepatia, l'ipnotismo, la lettura del pensiero, il mesmerismo e la cura psichica, si dimostra chiaramente che la mente esiste; e si dimostra pure che esiste una mente inferiore. Tramite la scrittura automaticamente e le esperienze di una persona in stato di ipnosi, possiamo tranquillamente dedurre l'esistenza della mente e del subconscio, che opera incessantemente. Potete mutare i pensieri del subconscio e di conseguenza della mente, praticando il Sadhana spirituale. Diverrete così un nuovo essere.

11. Potenza dei pensieri forti e divini. Il pensiero è vita. Voi siete quello che pensate. Il pensiero crea l'ambiente; costituisce il vostro mondo interiore. Se nutrite pensieri sani, potete mantenervi sani. Se intrattenete pensiero di disfaccimento nella mente, come pensieri di tessuti ammalati, pensieri di fragilità di nervi, pensieri di disfunzione di organi e visceri, non potete certamente aspettarvi di godere buona salute, bellezza e armonia. Ricordate sempre che il corpo è il prodotto della mente e che esso è sempre sotto il controllo di questa. Se attingete pensieri forti, anche il vostro corpo sarà vigoroso. I pensieri di amore, pace, contentezza, purezza, perfezione, divinità, rendono voi e quelli che vi circondano, perfetti e divini. Cercate perciò di coltivare questi pensieri.

CAPITOLO IV LE FUNZIONI DELLA FORZA PENSIERO

1. I pensieri promuovono la salute radiante Il corpo è integrato con la mente, piuttosto che essere la controparte; esso rappresenta un'espressione tangibile e visibile della mente sottile ed invisibile. Qualora ci sia un dolore a un dente o allo stomaco, oppure all'orecchio o ad un qualche altro punto, immediatamente la mente ne subisce l'effetto. Essa smette di funzionare bene e diviene subito agitata, disturbata, sconvolta. Se la mente è depressa e triste, anche il corpo funziona male. I dolori che affliggono il corpo

sono chiamati malattie secondarie, Vyadhi, mentre i Vasanas o desideri che affliggono la mente sono chiamati malattie mentali o primarie. La salute della mente è più importante della salute fisica. Se la mente è in buona salute, anche il corpo godrà buona salute. Se la mente è pura e i vostri pensieri sono puri, sarete liberi da tutte le malattie primarie e secondarie. Qui vale citare il detto latino: "Mens sana in corpore sano".

2. I pensieri sviluppano la responsabilità Un pensiero sublime eleva la mente ed espande il cuore; un pensiero indegno e vile eccita la mente e porta sensibili e tristi fobie. Coloro che hanno un po' di controllo sopra questi pensieri e parole, godranno una calma e serena beatitudine, avranno un viso affascinante una dolce voce e i loro occhi diverranno luminosi e penetranti.

3. I pensieri influiscono sul corpo Ogni pensiero, ogni emozione o parola, producono una forte vibrazione in ogni cellula del corpo, lasciandovi una consistente impronta. Una volta che saprete come far nascere un pensiero opposto, potrete condurre una vita armoniosa di pace e di potere. Un pensiero d'amore neutralizzerà immediatamente un pensiero di odio ed un pensiero di coraggio servirà immediatamente come potente antidoto contro un pensiero di timore.

4. La forza del pensiero supera il destino L'uomo che crea un pensiero, ne ricava un'azione. Creando un'azione, ricava un costume o un'abitudine. Creando un costume, matura il carattere. Creando il carattere, perfeziona il destino. L'uomo modella il suo Karma con il suo pensiero e con le sue azioni. Egli lo può cambiare, perché ne è il padrone. Infatti, se indirizza il pensiero nel giusto punto e si applica con volontà, può diventare veramente padrone del proprio destino. Alcune persone ignoranti dicono: "Il Karma fa tutto. Tutto è destino. Se il Karma ha già stabilito che io sia in un modo piuttosto che in un altro, perché debbo sforzarmi? E' il mio destino". Questo è solo fatalismo che arreca indolenza, pigrizia e infelicità. Da ciò si denota un certo malinteso sul giusto significato delle leggi del Karma. Un uomo intelligente non si farà mai una domanda del genere. Voi guidate il vostro destino dall'interno per mezzo dei pensieri e delle azioni. Ora il vostro libero arbitrio vi permette di scegliere. Lo Svatantrata è azione. Un mascalzone non rimane tale eternamente. Ponetelo in compagnia di un santo. Egli cambierà in men che non si dica. Da quel momento in poi, poco alla volta, penserà ed agirà in modo sempre più diverso e potrà così cambiare il suo destino. Acquisirà un carattere migliore. L'essere demoniaco Ratnakar si tramutò nel saggio Valmiki. Jagai a Madai subirono una trasmutazione: erano prima dei briganti incalliti. Potete diventare degli Yogi, forgiando il vostro destino e prendendo il Karma che più vi aggrada. Usate il potere del pensiero ed emettete pensieri giusti e nobili. Dovete solo pensare e poi agire. Pensando, desiderando ed agendo nel modo giusto, potrete divenire un saggio o un miliardario. Potrete anche raggiungere il livello di Idra o di Brahma, sempre tramite il giusto pensare ed agire, usando cioè un Karma come mezzo di liberazione. L'uomo non è un essere incapace. Egli è dotato di volontà e di libero arbitrio.

5. I pensieri possono provocare disordini psicologici Ogni cambiamento di pensiero procura nel corpo mentale una vibrazione, che poi si trasmette al corpo fisico, generando un'azione motrice nella sostanza nervosa del cervello. Questa attività delle cellule nervose produce delle trasformazioni elettriche e chimiche, che ovviamente derivano dall'attività del pensiero. E' noto che la passione intensa, l'odio, la gelosia amara e continua, l'ansia corrosiva, gli impeti d'ira e di furore distruggono effettivamente le cellule del corpo, provocando malattie al cuore, al fegato, ai reni, alla milza, allo stomaco. E' degno di attenzione il fatto che ogni cellula del corpo cresce

o soffre, riceve un impulso vivificatore o un impulso di morte da ogni pensiero del cervello. Quando la mente si ferma su un pensiero particolare ed indugia a lungo su di esso, si mette in moto una definita vibrazione della materia. Quanto maggiore è la vibrazione provocata, tanto più spesso l'azione tende a ripetersi fino a divenire un'abitudine, un fatto automatico, un'assuefazione; da ciò il corpo segue la mente e ne imita i cambiamenti. Infatti se vi concentrate, gli occhi diventano fissi, immobili, fermi.

6. La potenza del pensiero crea l'ambiente. Si sente spesso dire che l'uomo è il risultato delle forze ambientali che lo circondano. In realtà non è così, perché i fatti dimostrano sempre il contrario. La maggior parte dei grandi uomini nacque nella povertà e visse tra ostacoli e difficoltà sovrumani. Moltissime persone, nate nei ghetti e vissute in quartieri malsani, hanno raggiunto livelli sociali elevatissimi. La loro fronte è stata cinta di allori, il loro nome è stato scritto per sempre nella storia e la loro fama si è sparsa ovunque. Sono diventati geni e fari nel mondo. Come si spiega tutto questo fatto? Sir. T. Muthuswamy Aiyar, il primo giudice indiano dell'alta corte di Madras, nacque nella più grande povertà. Fu costretto a studiare di notte, sotto il lume delle lanterne delle strade. Non poteva mangiare a sufficienza e non poteva vestirsi che di stracci. Dovette combattere strenuamente e faticosamente. Ma raggiunse la grandezza e superò le forze ambientali, grazie alla sua forza di volontà ed alla sua ferrea determinazione. In occidente, i figli dei tessitori e dei pescatori si sono elevati a posizioni di prestigio. Ragazzi che facevano i lustrascarpe nelle strade, servivano la birra nei bar, lavavano i piatti negli alberghi, sono divenuti poeti famosi o affermati scrittori. Johnson visse in un ambiente avverso. Goldsmith "si sentiva ricco con 40 sterline all'anno". Sir Walter Scott visse in estrema povertà, praticamente senza avere una casa. La vita di James Ramsay Macdonald è degna di attenzione: egli fu un uomo di grande Purushartha. Dalla estrema indigenza raggiunse il potere. Da semplice contadino divenne Primo Ministro d'Inghilterra. Il suo primo impiego consistette nello scrivere gli indirizzi sulle buste per dieci scellini la settimana. Era talmente povero che non poteva comperarsi del tè e perciò doveva bere sempre acqua. Per mesi il suo unico pasto consisteva in un pasticcio di carne del costo di pochi centesimi. Fu un autodidatta. Si interessò moltissimo di politica e di scienza; fu anche giornalista e, applicandosi con costanza, gradualmente, ottenne l'incarico di primo ministro. Sri Sankaracharya, esponente della filosofia Advaita, gigante spirituale e genio indiscusso, nacque nella povertà di un ambiente decisamente sfavorevole. Un ambiente sfavorevole non può annullare la grandezza e la superiorità potenziale dei futuri geni; bisogna superare l'ambiente, applicandosi pazientemente, perseverando e agendo con sincerità, onestà, forte determinazione e ferrea volontà. Ogni uomo, nascendo, è dotato dei suoi Samskaras e la mente non è una tabula rasa o un foglio di carta bianca, ma contiene le impressioni di pensieri e di azioni di vite precedenti. I Samskaras sono potenzialità latenti, e costituiscono per l'uomo una prerogativa ottima. Anche se egli è posto in un ambiente sfavorevole, i Samskaras lo proteggono da influenze estranee, che possono pur essere sgradite oppure ostili, ma l'aiutano nella sua crescita evolutiva. Non tralasciate alcuna opportunità, fatene tesoro di tutte. Ogni opportunità può essere stata designata per la vostra elevazione e per il vostro sviluppo. Se trovate un malato abbandonato su un marciapiedi e disperatamente bisognoso di aiuto, portatelo a spalle o con un qualsiasi altro mezzo più vicino, ospedale. Oppure curatelo, offritegli del latte o del tè caldo e massaggiategli le gambe con il Divino Bhava. Cercate di sentire l'ineffabile e penetrante presenza dell'Assoluto, che è in lui. Cogliete l'afflato divino che si scorge nei suoi occhi, nel suo pianto, nel battito del suo cuore e nell'ansimo del suo respiro. L'assoluto vi ha concesso questa opportunità perché possiate risvegliare in voi il sentimento di amore e di misericordia e perché purifichiate il vostro cuore, eliminando i vostri sentimenti di gelosia e di odio. Talvolta, specie se siete timidi, è Dio stesso che vi fa trovare in circostanze del genere, proprio

perché voi possiate superare la situazione con presenza di spirito e con coraggio, anche a rischio della vita stessa. Possiate dire che al mondo tutti coloro che hanno raggiunto un certo livello, hanno utilizzato tutte le opportunità nel migliore dei modi. Dio forma le menti degli esseri umani, concedendo loro delle opportunità e delle occasioni. Ricordate che proprio nella debolezza sussiste la vostra forza, perché siete sempre pronti a difendere voi stessi. La povertà ha delle sue virtù peculiari, essa infonde umiltà, forza, capacità di resistenza; mentre il lusso è causa di pigrizia, orgoglio, debolezza, inerzia e altri simili fattori contrari. Non lamentatevi quindi per le umili origini, ma createvi il vostro mondo mentale ed il vostro ambiente. Solo l'uomo che si sforza di evolvere, acquisterà una forza effettiva. Niente lo potrà scuotere; egli sarà poco alla volta composto di una sostanza adamantina, e avrà un sistema nervoso estremamente solido e resistente. L'uomo non è il prodotto dell'ambiente e delle circostanze, in quanto può controllare e modificare questi elementi tramite la sua capacità, il suo carattere, i suoi pensieri, le buone azioni e lo sforzo energetico (Purushartha). Il Purushartha può cambiare il destino: per questo motivo gli Yogi Vasishtha e Bhishma hanno posto il Purushartha al di sopra del destino. Pertanto, miei cari fratelli, sforzatevi, conquistate la natura e siate felici nell'Eterno Satchidananda Atman.

7. I pensieri forgianno il corpo fisico Il corpo e i suoi organi non sono altro che l'espressione del pensiero. La mente, contemplando il corpo, diviene se stessa corpo, nel quale resta impiantata e mortificata. Il corpo fisico è la forma creata dalla mente per il suo piacere e siccome la mente è una fonte infinita di energia, sperimenta situazioni diversi attraverso i 5 canali della conoscenza, i 5 Jnana-Indryas (organi della conoscenza o della percezione). Il corpo in realtà è plasmato dai nostri pensieri, stati d'animo, convinzioni, emozioni oggettivate, rese visibili ad occhio nudo. Tutti i corpi hanno la loro sede unicamente nella mente. Può forse un giardino fiorire senza acqua? E' la mente che agisce e che rappresenta il più elevato dei corpi. Se questo corpo solido dovesse dissolversi, la mente acquisterebbe subito un nuovo corpo, a sua scelta. Se la mente dovesse paralizzarsi, il corpo non manifesterebbe più la nostra intelligenza. La maggior parte dell'umanità tiene il pensiero sotto lo stretto controllo del corpo. Poiché le loro menti sono sviluppate entro certi limiti, molte persone vivono nell'Annamaya Kosha (corpo grossolano). Se sviluppate il Vijnanamaya Kosha (corpo sottile), tramite questo stesso (cioè il Buddhi), controllerete il Manomaya Kosha (la mente). L'errato concetto che voi siete il corpo, è la radice di tutti i mali. Pensando nello senso sbagliato, identificate voi stessi con il corpo. Vi sentite ad esso attaccati e quindi nasce il Mamatha (amore che agita il pensiero). Allora vi identificate con il corpo di vostra moglie, dei vostri figli, la vostra casa, e così via. E' solo l'identificazione che provoca la schiavitù, l'infelicità, il dolore.

CAPITOLO V LO SVILUPPO DELLA POTENZA DEL PENSIERO

1. Acquistate la potenza del pensiero praticando una morale di purezza Una persona che è leale e pratica una morale fatta di purezza, possiede senz'altro pensieri potenti. Colui che riesce a controllare la collera, allenandosi in continuazione, è dotato di un'enorme forza di pensiero. Infatti uno Yogi, il cui pensiero è molto potente, anche quando pronunzia poche parole, produce sempre una grande impressione sulla folla che l'ascolta. Virtù, come la sincerità, l'impegno, la serietà, sono la migliore fonte della potenza mentale. La purezza conduce alla saggezza ed all'immortalità. La purezza può essere di due specie, interiore o mentale ed esteriore o fisica. La purezza mentale è di gran lunga la più importante, anche se quella fisica è senz'altro necessaria. Conquistando la purezza mentale, oltre la serenità della mente e lo sviluppo dello

spirito, si ottengono la conquista degli Indriyas e le capacità per la realizzazione dell'Io.

2. La potenza del pensiero si ottiene per mezzo della concentrazione. Non esiste limite alla potenza del pensiero umano. Più la mente umana si concentra, più riesce a raggiungere lo scopo che si è prefissato. I raggi mentali delle persone attaccate alle cose materiali, essendo di natura dispersiva, provocano la dissipazione dell'energia mentale in varie direzioni. Questi raggi variamente dispersi debbono essere raccolti dalla pratica della concentrazione, affinché la mente possa salire al cospetto dell'Assoluto. Praticando soltanto l'attenzione, raggiungerete un buon grado di concentrazione. Occorre una mente serena per la concentrazione. Cercate di mantenerla quindi sempre libera. Siate sempre allegri. Solo allora potrete concentrarvi. Fate regolarmente gli esercizi di concentrazione: possibilmente sempre nello stesso luogo e alla stessa ora. Il celibato, il Pranayama, la riduzione dei bisogni e delle attività, il silenzio, il ritiro, la disciplina dei sensi, il Japa, il controllo dell'ira, la rinuncia alla visione di pellicole cinematografiche, sono tutti elementi validi che promuovono la concentrazione. Un eccesso di sforzo fisico, di cibo, di movimento, la loquacità, troppe riunioni mondane, troppa indulgenza sessuale, sono tutti ostacoli per la concentrazione.

3. La potenza del pensiero tramite il pensare coordinato Distruggete il pensiero che non ha uno scopo. Scegliete un argomento e consideratelo in tutti i suoi aspetti. E quando pensate ad un soggetto, non permettete mai ad un pensiero estraneo di entrare nella vostra mente cosciente; vigilate e riportate sempre la mente sul soggetto della vostra scelta iniziale. Supponete di pensare alla vita e agli insegnamenti dello Yogi Jagadguru Adi Sankaracharya. Iniziate pensando al luogo dove nacque, alla sua adolescenza, al suo carattere, alla sua personalità, alle sue virtù, ai suoi insegnamenti, ai suoi scritti, alla sua filosofia, alle sue frasi, ai Siddhis da lui proclamati, ai suoi quattro Discepoli, ai suoi commenti sulla Gita e sulle Upanishads e ai suoi Brahma Sutras. Pensate a tutte queste cose con ordine, una alla volta, con calma; poi ricominciate dall'inizio, portando la vostra mente su ciascuno degli argomenti separatamente. Praticando questo tipo di meditazione, svilupperete in voi un modo di pensare perfettamente organizzato. Le immagini mentali acquisteranno una consistenza ed una forza intensa, fino a divenire ben definite e nette. Nelle persone comuni le immagini mentali sono distorte e non definite.

4. La potenza del pensiero si ottiene per mezzo della volontà. Ogni pensiero sensuale che allontanate dalla mente, ogni tentazione alla quale resistete, ogni parola dura che avete trattenuto, ogni aspirazione nobile che incoraggiate, vi aiuteranno a sviluppare la vostra forza di volontà e la vostra forza d'animo, ponendovi sempre più vicini all'ultimo fine. Ripetete mentalmente con tutte le energie che avete: "La mia volontà è potente, pura, irresistibile. OM. OM. OM. Sono dotato di una volontà inflessibile. OM. OM. OM" Quando la volontà funziona adeguatamente, tutte le capacità mentali, come il potere di giudizio, della memoria, della tenacia, della conservazione, del ragionamento, della discriminazione, della riflessione e della deduzione, automaticamente trovano il loro giusto sentiero. La volontà è il potere primario della mente che, quando raggiunge un elevato stadio di purezza, compie veri miracoli. Soltanto a causa delle passioni e dei desideri volgari, la volontà si indebolisce e si contamina. Meno desideri si nutrono, più forti diventano la potenza del pensiero e la volontà. Se l'energia sessuale, l'energia muscolare, l'ira ecc., vengono controllate, esse si trasformano in potere di volontà. Non esiste nulla di impossibile al mondo per un uomo con una tenace forza di volontà. Allorché rinunciate all'abitudine inveterata di bere del caffè, avete controllato fino ad un certo punto il senso del gusto, avete cioè distrutto un Vasanas ed eliminato un desiderio. Siccome avete libertà di procurarvi del caffè, sopprimendo l'abitudine di

berlo, raggiungerete uno stato di pace. L'energia che spendevate nel desiderare il caffè e che certamente vi metteva in uno stato di agitazione, verrà ora trasmutata in potenza di volontà. Superando il desiderio, arricchite la vostra forza di volontà e quando sarete in grado di vincere una decina di tali desideri, la vostra forza di volontà sarà duplicata. Questa conquista, oltre ad arricchire la vostra volontà, vi aiuterà a disperdere anche gli altri desideri. Uno stato mentale calmo, una personalità dinamica, l'equilibrio, la gioia, la forza interiore, la capacità di superare le difficoltà, il successo in tutte le imprese, il potere di influenzare le persone, l'aura magnetica del volto, gli occhi lucenti, lo sguardo fermo, la voce melodiosa e forte, il portamento dignitoso, il carattere deciso e l'impavidità, sono alcuni dei molti segni e sintomi che indicano lo sviluppo della volontà.

5. Semplici prescrizioni per ottenere l'equilibrio del pensiero. Le immagini mentali di un uomo comune sono in genere molto imprecise e distorte e poiché questi non conosce il significato del pensiero profondo, i suoi pensieri non sono controllati e talvolta nella sua mente subentra la più grande confusione. Soltanto i pensatori, i filosofi e gli Yogi hanno delle immagini mentali ben definite e nette, che essi vedono vividamente e chiaramente. Anche coloro che praticano la concentrazione e la meditazione, sviluppano delle immagini mentali vivide e chiare. La maggior parte dei vostri pensieri non ha solide fondamenta: le idee vanno e vengono continuamente, arrivano e fuggono via, poiché sono labili e inconsistenti, vaghe e indefinite. Dovete quindi rinforzarle per mezzo del ragionamento intelligente, assiduo e profondo. Attraverso il Vichara (raziocinio) ed il Manana (profonda riflessione e meditazione), potrete ordinare i pensieri in una forma precisa. Allora l'idea filosofica diverrà chiara, forte e inarrestabile. Per mezzo del ragionamento giusto, dell'introspezione e della meditazione, avrete modo di rendere chiare le vostre idee. Lo stato di confusione svanirà ed i pensieri diverranno forti e precisi. Pensate con chiarezza, ricercate l'introspezione in solitudine, purificate al massimo i pensieri e riduceteli al silenzio. Non permettete che la mente si turbi; fate in modo che ogni sua onda di pensiero si sollevi e ricada con dolcezza. Allora soltanto permettete ad un altro pensiero di sorgere e di manifestarsi. Scacciate tutti i pensieri estranei che non hanno nulla a che fare con il pensiero dominante che in quel momento state considerando.

6. Il Sadhana per un ragionamento profondo e originale Molti di noi non sanno che cosa sia il ragionamento giusto. Quasi sempre il ragionamento è superficiale, poiché solo pochissimi sanno pensare profondamente. Infatti, i veri pensatori sono rarissimi. Per ragionare profondamente è richiesta una intensa pratica (Sadhana). Occorrono numerose esperienze per ottenere un'adeguata evoluzione della mente che, solo quando l'ha raggiunta, può pensare con profondità e con proprietà. I Vedanta fanno ricorso al pensiero indipendente ed originale. La Vedantic Sadhana (Manana - pratica di riflessione) richiede un'intelligenza acuta e sottile. Il pensiero tenace, chiaro, persistente, che risale alle radici dei problemi, all'essenza fondamentale di ogni situazione, ai presupposti reali di tutti i pensieri e dell'essere, è il vero spirito della Vedantic Sadhana. Tuttavia dovrete abbandonare un'idea già vecchia, per quanto sia forte e radicata, allorché ne palpita in voi un'altra nuova e migliore. Se non avete il coraggio di guardare i risultati del vostro pensare e di accettarne le conclusioni, non dovrete mai filosofare, ma solo raccogliervi in preghiera.

7. La meditazione per l'applicazione prolungata del pensiero Essendo una forza notevolissima, il pensiero provoca un enorme potere. E' di grande importanza conoscere l'uso di questo potere nel modo più completo possibile onde poter ottenere i migliori risultati. Il fine può essere conseguito solo tramite la pratica della meditazione. L'applicazione del pensiero porta la mente sull'oggetto della meditazione ed il pensiero

continuo la tiene occupata ininterrottamente. L'estasi provoca l'espansione della mente e la sua beatitudine, perché è riuscita ad allontanare la distrazione, grazie ai suddetti tipi di pensiero. La meditazione si verifica quando applicate la mente con perfetta padronanza e quando la continuità del pensiero provoca nella mente stessa la beatitudine ed il Samadhi o estasi, il più alto grado della perfezione.

8. Costruitevi una potenza di pensiero creativa Il pensiero è una forza vivente, la più sottile ed affascinante delle forze esistenti nell'universo. I pensieri sono entità operanti; essi si muovono, possiedono una forma, una dimensione, un colore, una qualità, una sostanza, una consistenza e un peso. Il pensiero è l'azione effettiva e si rivela come una forza dinamica. Un nostro pensiero di gioia crea per simpatia un altro pensiero di gioia negli altri. La formazione di un pensiero nobile è un potente mezzo per reagire ad un pensiero cattivo. Attraverso la pratica del pensiero creativo, giungiamo ad acquistare il potere creativo.

9. Sviluppo dell'individualità: necessità di resistere alle suggestioni Non siate facilmente influenzabili dai suggerimenti altrui. Conservate il vostro senso di individualità. Un suggerimento forte, anche se non influenza il soggetto immediatamente, può influenzarlo in un secondo tempo. Esso non andrà mai perduto. Noi tutti viviamo in un mondo di suggestioni. Il nostro stesso carattere viene inconsciamente modificato ogni giorno dalla presenza e dalle forme della vita associata. Inconsciamente imitiamo le azioni di coloro che ammiriamo. Quotidianamente assorbiamo i suggerimenti di coloro che vengono a contatto con noi e ne siamo influenzati. Un uomo, dotato di mente debole, soggiace ai suggerimenti di un uomo di mente forte. Il servitore è sempre sotto l'influsso dei comandi del suo padrone. La moglie è sotto l'influsso della volontà del marito; così il malato del medico e lo studente dell'insegnante. L'abitudine non è altro che il prodotto della suggestione. L'abito che indossate, i modi di fare, il comportamento e persino il cibo non sono altro che il risultato di imposizioni e di intimazioni ancestrali. Anche la natura fornisce dei suggerimenti in diversi modi: tramite i fiumi che scorrono, il sole che splende, il profumo dei fiori e la vegetazione lussureggiante, i quali ci inviano di continuo delle precise imposizioni.

10. Poteri superiori con la disciplina del pensiero Un occultista potente, prima di eseguire un esercizio, ipnotizza l'intero uditorio tramite il suo potere di concentrazione e la sua volontà. Egli poi lancia una fune rossa in aria e comunica agli spettatori che si arrampicherà su per quella corda e sparirà dal palcoscenico in un baleno. Ma di questa scena nulla è vero; è solo e tutta suggestione. Capite e realizzate i poteri che esistono nel pensiero. Scoprite i poteri nascosti e le facoltà occulte, socchiudete gli occhi, per concentrarvi ed esplorare le regioni più profonde della mente. Riuscirete a scorgere degli oggetti distanti, a sentire delle voci lontane; potrete inviare messaggi in luoghi diversi, curare persone e muovervi in luoghi remoti nel medesimo istante in cui vi concentrate.

CAPITOLO VI

VARIETA' DEL PENSIERO E SUA CONQUISTA

1. Allontanate i pensieri di tristezza Controllate attentamente tutti i vostri pensieri. Supponete di essere assaliti da pensieri tristi o da stati di depressione. Sedetevi con calma, bevete una tazza di latte o tè; chiudete gli occhi e cercate la causa della vostra depressione; appena l'avete trovata dovete cercare di allontanarla. Un altro metodo efficace per superare i pensieri tristi e depressivi è quello di rivolgere l'attenzione a pensieri e cose liete. Non dimenticate che le cose belle attirano e che quelle brutte

respingono, secondo la meravigliosa legge della natura. Ora pensate intensamente a pensieri opposti: alla gioia che è il contrario della tristezza. Pensate alle cose che elevano la mente; pensate alla felicità, alla serenità, alla calma. Immaginate i vantaggi di questi stati d'animo e sentitevi come pervasi da queste benefiche sensazioni. Continuamente ripetere nella vostra mente: "OM gioia", "OM calma". Provate a percepire la sensazione che nasce pronunciando questa frase: "Sono molto lieto". Incominciate a sorridere e a ridere per diverse volte. Provate a cantare; talvolta questo atto può sollevarvi immediatamente. Il canto infantile è molto efficace per disperdere la tristezza. Cantate OM ad alta voce, per molto tempo. Se è possibile, fatelo all'aria aperta. La depressione svanirà rapidamente. Questo metodo, che è usato dagli Yogi, si chiama Raja Pratipaksha Bhavana, ed è senz'altro uno dei metodi più semplici. Un altro sistema efficace per scacciare la tristezza è quello di utilizzare la forza di volontà, fino al suo massimo grado. Tale metodo richiede una enorme forza ed impegno. Le persone normali non riuscirebbero mai ad usarlo. Il metodo per cui si sostituisce la sensazione indesiderabile con una diametralmente opposta, è molto più semplice. In breve tempo ogni sensazione spiacevole sparisce. Fate l'esercizio, provate, sperimentate. Anche se non riuscite, persistete, e alla fine arriverete alla meta desiderata. E' soltanto questione di tenacia e di pratica. Anche le emozioni e i sentimenti spiacevoli possono essere trattati nella stessa maniera. Se esiste in voi un sentimento d'ira, pensate all'amore. Ai pensieri di gelosia pensate di contrapporre i vantaggi che derivano dalla verità e dalla magnanimità. Se avete pensieri di tristezza, allora pensate a scene di gioia prorompente. Se incontrate la durezza di cuore, pensate alla misericordia. Se siete tentati dalla lussuria, pensate ai vantaggi del controllo e della moderazione. Sopportate la disonestà, pensando all'onestà ed all'integrità. Dinanzi all'avarizia, pensate alla generosità e alle persone generose. Se prevale l'infatuazione o Moha, pensate al discernimento; se eccede l'orgoglio pensate all'umiltà. Se domina l'ipocrisia, pensate alla franchezza e ai suoi preziosi vantaggi. Se nasce la gelosia, pensate alla nobiltà d'animo e alla generosità. Se siete vinti dalla timidezza e dal timore, pensate al coraggio e all'audacia e così via. Riuscirete ad allontanare sempre i pensieri, i sentimenti e le emozioni indesiderate e vi sentirete in uno stato di vera grazia. E' però essenziale l'esercizio continuo e persistente. Le ultime norme da osservare sono, l'attenta scelta delle amicizie e degli ambienti che frequentate, oltre al parlare molto poco e soltanto di argomenti validi.

2. Eliminazione dei pensieri che importunano Le prime volte che praticherete il controllo del pensiero, incontrerete grandi difficoltà. Dovrete lottare strenuamente, poiché i pensieri sostengono un disperato conflitto per sopravvivere. Potrebbero dirvi: "Abbiamo il diritto assoluto di vivere in questa mente. Da tempi lontanissimi occupiamo quest'area. Perché dovremmo ora lasciare il nostro territorio? Combatteremo con tutte le nostre forze questo nostro diritto di sempre". Vi piomberanno addosso con grande violenza e non vi lasceranno tanto facilmente. Allorché state seduti, meditando, emergeranno soltanto pensieri maligni di tutti i generi. Quando tentate di soffocarli, essi reagiranno con incredibile forza. Tuttavia il buono vince sempre il cattivo. Come le tenebre non resistono ai raggi del sole e come il leopardo non può sopportare la presenza del leone, così tutti questi oscuri pensieri, questi invasori invisibili, questi nemici della pace, non possono resistere dinanzi ai sublimi pensieri divini; debbono fuggire lontano e quivi morire.

3. E' necessario allontanare i pensieri nocivi Scacciate dalla mente tutti i pensieri superflui e nocivi. I pensieri inutili impediscono la crescita del vostro spirito; essi sono un ostacolo per il vostro progresso interiore. Siete decisamente lontani dall'Assoluto quando nutrite pensieri inutili, sostituiteli con pensieri divini. Trattenete solo quelli che

sono utili e di aiuto. Questi tipi di pensieri sono le pietre miliari della crescita e del progresso dello spirito. Non permettete mai alla mente di rimanere invischiate nelle vecchie abitudini e quindi di persistere nell'errore. Siate sempre vigilanti su di essa. Se un sassolino vi entra nella scarpa, certamente lo togliete e lo gettate via. Fate allo stesso modo con tutto quanto possa ostacolare il vostro progresso interiore. Quando avrete compreso questa verità, vi sarà molto facile eliminare i pensieri nocivi che si annidano nella vostra mente. Questa affermazione è chiara, logica, naturale. Ma fino a quando non saprete fare tutto questo, non avrete nessun potere sulla natura, anzi sarete la preda di fantasmi dalle ali di pipistrello, che volteggeranno rapidi nella vostra mente.

4. Dominio dei pensieri mondani I pensieri frivoli vi daranno un enorme fastidio all'inizio di questo nuovo corso di disciplina del pensiero. Vi assilleranno anche quando cercherete di praticare la meditazione e la vita spirituale. Tuttavia se praticate regolarmente la meditazione e i pensieri spirituali, allora quelli mondani a poco a poco scompariranno. La meditazione è la fiamma che brucia tutti questi pensieri. Non cercate di scacciare tutti insieme i pensieri mondani, ma nutrite solo quelli sicuri e concreti rispetto all'oggetto della vostra meditazione. Pensate positivamente e con intensità alle cose sublimi. Controllate costantemente la vostra mente. Siate sempre vigilanti. Non permettete che le onde dell'ira, della gelosia, dell'odio, dell'esagerazione sessuale, si formino nella mente, perché sarebbero le nemiche della meditazione, della pace e della saggezza. Arate il campo dei pensieri cattivi e seminatevi quelli buoni, coltivandoli con i Mantra oppure con il Pranayama. Quando la vostra mente avrà raggiunto lo stato di purezza, nessun pensiero mondano vi potrà più allignare.

5. Dominio dei pensieri impuri Durante il correre del giorno, occupati dal lavoro, forse non sarete assaliti da pensieri impuri; ma quando per riposarvi lasciate la mente libera, i pensieri impuri vi entrano insidiosamente. perciò fate attenzione alla mente quando è rilassata. I pensieri si radunano in gruppi come fanno gli uccelli della stessa specie. Così, se in voi avete un pensiero impuro, sarete attorniato e assalito da tutti i pensieri impuri. La stessa cosa accade con i pensieri puri: ma essi si uniranno soltanto per aiutarvi.

6. Necessità di rimarcare i pensieri non favorevoli Apprendete l'arte di dominare, di purificare e di ordinare tutti i vostri pensieri; di combattere tutti i dubbi e i pensieri negativi, lasciando venire a voi soltanto pensieri realizzativi. Depressione, sconfitta, debolezza, oscurità, dubbio e paura, danno origine a pensieri dannosi per la mente e per il corpo. Coltivate i pensieri positivi come la forza, la fiducia, il coraggio, la gioia e i pensieri indesiderati scompariranno. Colmate la mente di pensieri elevati, di Pranayama, di Japa e Dhyana e consultate spesso i libri sacri. Siate indifferenti a tutti i pensieri inutili, pessimisti e impuri. Essi scompariranno da soli, non combatteteli, ma invocate l'Assoluto. Leggete le vite dei santi e degli Yogi; studiate la Bhagavad Gita e il Ramayana. Tutti i realizzati hanno provato questi travagli; perciò non perdetevi di coraggio.

7. Superate i pensieri ordinari Tutti i tipi di pensieri che riguardano il corpo, il vestire, il cibo e così via, debbono essere superati mediante l'Atma Chintana o riflessioni sulla natura dell'Io Divino, che è nel nostro cuore. E' un lavoro immane che richiede infinita pazienza, pratica continua e forza spirituale interiore. L'asserzione di Srutis dice precisamente: "Questo Atman non può essere raggiunto da persone deboli". Gli aspiranti veramente sinceri, si dedicano alla contemplazione dell'Eterno, dopo aver allontanato la loro attenzione dal mondo degli oggetti sensibili. Coloro che hanno distrutto i Vasanas e le moltitudini di pensieri abituali, finalmente godranno la beatitudine nella sede Brahmica, ricolma di felicità, di silenzio e di luce. Avranno la serena visione del tutto.

La mente, troppo spesso dannosa, genera ogni tipo di dolore e di timori, di lotte e di dualismi, distruggendo le ricchezze dello spirito. Uccidete senza esitare questa mente così perversa. Lo Yogi realizzato, conosce l'esperienza dell'Ananda (beatitudine), che è lo stato di Turiya. Solo allora egli vede ovunque l'illimitato Jnana, l'Atman, che fa dileguare tutte le distinzioni, le dualità e le contraddizioni. I pensieri di attrazione e di repulsione, le simpatie e le antipatie e i Raga-Dvesha vengono annullati completamente. Allora il saggio non vivrà più nell'angusta prigione del proprio corpo, ma nella luce di Brahman. Possiate compiere solo quelle azioni virtuose che vi aiutino a raggiungere lo Jnana. Possiate vivere immersi nell'oceano della Beatitudine assoluta, nella illuminazione completa, dove non esistono più le dualità, le distinzioni e le differenze.

8. I pensieri senza importanza. Non cercate di allontanare i pensieri poco importanti. Più impegno vi mettete, più essi ritorneranno alla vostra mente. Metterete inutilmente a dura prova la vostra volontà e dissiperete le vostre energie. Siate indifferenti con loro a poco a poco spariranno, lasciandovi immersi nel Nirvikalpa Samadhi, che si ottiene tramite la meditazione costante. Abolendo la tensione muscolare e nervosa del corpo, automaticamente la mente diviene calma, rilassata, tranquilla, forte, e vigorosa. Quando praticate il rilassamento, sia del corpo che della mente, questa deve essere liberata da tutti i pensieri estranei e dispersivi. L'ira, la delusione, la malignità, l'infelicità, il dolore, le liti, provocano una forte tensione mentale. Allontanateli, per il vostro bene.

9. Necessità di trasformare i pensieri istintivi Il pensiero è di diverse specie: simbolico, istintivo, impulsivo e abituale. Pensare tramite le parole significa utilizzare il pensiero simbolico. I pensieri istintivi sono più forti di quelli impulsivi. Infine, i pensieri che si riferiscono al corpo, quali il mangiare il bere e il lavarsi, sono pensieri abituali. E' abbastanza facile controllare il pensiero simbolico, mentre è difficile sorvegliare quello istintivo e quello impulsivo. L'equilibrio mentale e la tranquillità possono essere procurati, eliminando la paura e l'ira. Fate attenzione e riflettete. Dovete evitare ogni tipo di paura, pensando al coraggio, alla gioia, alla felicità, alla pace ed alla letizia. Riposatevi per un quarto d'ora in una posizione di rilassamento e ritroverete la quiete e la tranquillità. Potete anche sedervi su di una poltrona. Chiudete gli occhi, dimenticate tutti i pensieri turbinosi e molesti.

10. Diminuite il numero dei pensieri abituali In genere la mente, che è senza disciplina, viene occupata da molti pensieri contemporaneamente, quali quelli che riguardano la famiglia, gli affari, la salute, i desideri, le speranze e i timori. Spesso avviene che non riuscite a leggere con interesse un libro, sapendo - per esempio - che tra mezz'ora verrà trasmessa una partita di calcio che desiderate ascoltare. La vostra mente, che ne è già suggestionata, disturba la lettura del libro. E' soltanto privilegio dello Yogi, dotato di una mente ferma, nutrire un pensiero alla volta e trattenerlo per tutto il tempo che desidera. Se riuscite a controllare perfettamente la vostra mente, vi renderete conto che moltissimi pensieri sono inconsistenti. La mente vaga incessantemente tra pensieri che riguardano il corpo e le sue necessità, tra pensieri di amici, pensieri di come guadagnare denaro, pensieri di come sopravvivere, ricordi della fanciullezza e così via. Potrete rapidamente progredire fino ad avere il perfetto controllo del pensiero, se disciplinerete la mente e saprete mantenerla costantemente su un determinato argomento o particolare soggetto, escludendo tutti gli altri pensieri. Abbiate fiducia e riuscirete.

11. Raccogliete pensieri d'ispirazione Lo scopo della vita è il raggiungimento della Coscienza Cosmica: voi non siete corpo mentale, né mente finta e trasformabile, ma

siete essere puri, siete liberi Atman. Tenete sempre a mente questo pensiero ispiratore: "Innato, Eterno, Permanente, Antico Essere, Ajomityah Sasvatoyam Purano". Questa è la vostra vera natura. Voi non siete questa piccola personalità effimera e fugace, legata a un nome e ad una forma. Voi non siete Ramaswamy, Mukerji, Mathe, Garde, oppure Apte (famosi maestri Yoga). Avete questa delusione a causa di una momentanea nube di ignoranza. Svegliatevi e realizzate in voi il Puro Atman. Esiste un meraviglioso pensiero delle Upanishad, ispirato e profondo; ed è quello del Sarvam Isavasyamidam: "Ogni particella dell'universo vibra all'unisono con la vita dell'Assoluto". Sorridete insieme ai fiori e all'erba dei prati. Sorridete insieme agli arbusti, alle felci e ai germogli. Siate gli amici di tutti gli esseri che vi circondano e di tutte le creature della natura. Godrete di una vita perfetta, ricca e salutare.

12. L'essenzialità dei pensieri illuminati Se volete sviluppare la potenza del vostro pensiero e se volete costruire la vostra personalità ed innalzarvi, tenete sempre accanto a voi dei libri di alti e ispiranti pensieri. Rileggeteli molto spesso, fino a quando i pensieri si trasformeranno in azioni, che vivrete quotidianamente. Ecco alcuni pensieri illuminanti, che vi aiuteranno a riflettere:

1 - Una coscienza tranquilla rende il cuore saldo e la mente forte.

2 - La pigrizia è la sorella maggiore della povertà.

3 - La conoscenza dell'lo è un tesoro immenso e la meditazione è la chiave di questo tesoro.

13. Compensazione dei pensieri negativi con quelli positivi I pensieri di cupidigia e di passione possono essere vinti praticando efficacemente il controllo del sesso e affinando la purezza e la verità, oltre a riconoscere l'Assoluto. I pensieri di odio e d'ira potranno essere controllati, creando pensieri di amore, di perdono, di misericordia, di amicizia, di pace, di pazienza e di non violenza. L'orgoglio e i pensieri simili, debbono essere controllati con un esame mentale sistematico, che metta in luce il valore dell'umiltà, dote peculiare del perfetto Yogi. Come abbiamo già detto, i pensieri di cupidigia e di possesso debbono essere dispersi, con l'aiuto dei sentimenti di onestà, generosità e contentezza. Anche i pensieri di magnanimità e di soddisfazione vi aiuteranno a uscire dalla ristrettezza dei vostri pensieri di gelosie e di grettezze. Si possono dominare meglio i sentimenti di delusione e di infatuazione sviluppando il senso della discriminazione. La vanità si vince con la semplicità; l'arroganza con la gentilezza.

14. La varietà dei pensieri Come è stato in parte accennato precedentemente, vi sono varie specie di pensieri: istintivi, visivi, auditivi (il pensare in termini di suoni), simbolici (il pensare in termini di simboli), abituali, emozionali, cinestetici (il pensare in termini di movimento, come quando si è presenti allo svolgimento di un incontro sportivo). Tutti i pensieri possono subire una trasformazione della loro natura: da visivi possono essere trasformati in auditivi e in cinestetici e viceversa. Esiste un'ultima connessione tra il pensiero e la respirazione, così come esiste un rapporto stretto tra la mente e il Prana. Quando la mente è concentrata, il respiro diviene meno percettibile. Al pensiero veloce corrisponde anche una veloce respirazione. Lo strumento che rileva la lettura del pensiero, conosciuto con il nome di psicografo, registra correttamente tutti i tipi di pensieri.

15. I pensieri mediocri e lo sviluppo morale I pensieri non controllati sono la radice di tutti i mali. Ogni pensiero è estremamente debole, perché la mente è quasi sempre distratta da molti altri pensieri. Più avete il dominio sui vostri pensieri, più concentrata sarà la vostra mente. Per distruggere i pensieri bassi e mediocri, è necessario un lavoro paziente; il sistema più facile e più rapido è quello di nutrire pensieri sublimi. Non

conoscendo le leggi che regolano il pensiero, l'individuo medio è preda di ogni tipo di pensiero: quello d'ira, di vendetta, di lussuria. La sua volontà diviene debole, il suo discernimento labile, la sua mente schiava. Per ottenere la massima potenza mentale si devono nutrire pensieri sublimi, nobili ed elevati e, tramite questi, controllare i pensieri dissipatori, che provocano danni alla salute ed all'equilibrio psicofisico. Quando la mente è disturbata da un pensiero cattivo, il miglior modo per allontanarlo consiste nell'ignorarlo. Come possiamo giungere a questo? Dimenticando. Come possiamo dimenticare? Non soffermandoci più sul pensiero che ci arrovella la mente. Come possiamo arrivarci? Pensando a qualcosa di molto importante, a qualcosa di sublime. Questi sono i pilastri principali sui quali viene costruito il gran Sadhana, che è necessario per arrivare al dominio dei pensieri deprimenti e maligni.

CAPITOLO VII METODI POSITIVI PER IL CONTROLLO DEL PENSIERO

1. Controllo del pensiero per mezzo della concentrazione Dopo aver acquietato i pensieri tumultuosi e calmate le emozioni, iniziate a concentrarvi su una forma concreta, su un fiore o sull'immagine di un maestro Yogi, oppure su qualsiasi rappresentazione immaginaria, oppure sulla fulgida luce che è emanata dal cuore, o sull'immagine di un santo o sul vostro Maestro. Praticate tre o quattro sedute: al mattino presto, alle 8, alle 4 del pomeriggio ed alle 8 di sera. Gli iniziati al Bakti Yoga si concentrino sul centro del cuore, i Raja Yogi su Trikuti, i Vedanta sull'Assoluto. Vi potete concentrare anche sulla punta del naso, sul cuore o sulla gola. Quando la vostra mente viene assalita da pensieri molesti, siate indifferenti: poco alla volta essi scompariranno. Non allontanateli con forza, altrimenti persisteranno e si opporranno con maggiore resistenza, affaticando la vostra volontà. Intervenite, sostituendo i pensieri non graditi con quelli elevati e sottili; solo così i primi scacceranno piano piano i secondi. Procedete in questo modo con calma, con costanza e perseveranza nella pratica della concentrazione, la quale porrà fine alle continue agitazioni ed inquietudini della mente. La meditazione consiste nel soffermare la mente su una forma o su un soggetto per lungo tempo. Per eliminare le ansie, le modificazioni della mente e tutti gli altri ostacoli che intralciano la via dell'evoluzione interiore, è necessaria la pratica della concentrazione, che è l'unico rimedio applicabile. La concentrazione è in netta opposizione ai pensieri dei sensi ed ai desideri; sta come la gioia all'inquietudine e al timore; è un pensiero prolungato e costante su un oggetto; essa vince la perplessità, supera la pigrizia e l'indifferenza; è un'estasi continua. Si può facilmente concentrare la mente sugli oggetti esterni, poiché essa si volge naturalmente verso l'esterno. Tenete dinanzi agli occhi l'immagine di Sri Krishna o di Rama o di Narayana o di Devi o del Cristo oppure un'altra immagine. Guardatela fissamente senza battere le palpebre; incominciate a guardarla dalla testa, passate poi ad osservare il corpo e le estremità inferiori. Ripetete lo stesso esercizio continuamente, fino a quando la vostra mente si acquieta e si ferma solo su un punto particolare; poi chiudete gli occhi e tentate di visualizzare mentalmente la figura. Dovreste essere in grado di visualizzare l'effigie molto chiaramente e in un breve lasso di tempo dovete richiamare completamente l'immagine mentale. Provate a trattenerla per un poco. Ecco in che cosa consiste la concentrazione, che dovrete esercitare quotidianamente se volete ottenere dei sicuri benefici psico-spirituali. Se desiderate aumentare il potere della concentrazione, dovete ridurre i desideri e le attività esteriori e osservare il silenzio per alcune ore del giorno. Solo allora la mente potrà concentrarsi senza difficoltà e molto facilmente. Durante la concentrazione, avrete un solo pensiero che assume la forma di un solo oggetto, mentre tutte le altre attività mentali vengono sospese.

2. Il controllo del pensiero per mezzo di un atteggiamento sicuro e concreto Cercate di acquisire la capacità di eliminare i pensieri dannosi e le influenze contrarie, rendendo voi stessi attivi e sicuri attraverso un atteggiamento particolare della mente. Così facendo vi renderete ricettivi nei confronti di tutti gli influssi più elevati, sia della mente che di forze molto più alte. Influenzatevi dicendo: "Chiudo me stesso a tutte le cose sottostanti e mi apro agli influssi più alti e più sottili delle cose superiori". Questo atteggiamento costante e cosciente della mente forma una specie di lorica contro l'assalto dei pensieri nemici. Tutti gli influssi più bassi e indesiderabili, sia di avvenimenti vissuti che di vicende altrui, vengono allontanati per far posto agli influssi più elevati. Nella mente esiste il dubbio, ma esiste anche la realtà. Il dubbio rimane anche di fronte al dilemma dell'esistenza di Dio. Questa situazione viene chiamata Samsaya-bhavana. Interviene un altro dubbio quando non si riesce a comprendere l'esistenza dell'Assoluto. Allora un'altra voce dice: "Dio, ovvero Brahma è reale. Egli esiste con il suo essere nella realtà concreta, come un frutto di Amalaka nella mia mano. E' un insieme di conoscenza e di felicità. Io riesco a percepire la sua Realtà". A questo punto la vostra conoscenza è già maggiore e le idee tendono a divenire più forti in voi. Se alcune idee non sono ancora forti, ma incerte, vaghe, labili dovete fare in modo da renderle forti e solide. La loro chiarezza allontanerà la perplessità e la confusione dalla mente. Allorché sorge un dubbio che riguarda l'esistenza di Dio, sia che vogliate o non vogliate aver successo nell'autorealizzazione, dovete respingerlo con suggerimenti validi e affermazioni convincenti, quali: "E' vero, riuscirò, non vi è alcun dubbio su questo"; "Nel mio dizionario non esistono parole come "non posso", "impossibile", "difficile". Tutto è possibile sotto il sole". Niente diventa difficile e tanto meno impossibile, quando la vostra mente è convinta di riuscire. La forte determinazione e la ferma risoluzione vi porteranno al successo più grande in qualsiasi attività o impresa e, come è naturale, anche alla conquista della mente.

3. Il controllo del pensiero per mezzo della non cooperazione Rifiutatevi di cooperare con la mente nei suoi vagabondaggi incerti e ambigui. Essa sarà gradualmente tutta sotto il vostro controllo. Ecco un metodo molto pratico per non cooperare con la mente. Se questa dice: "Oggi debbo mangiare dolci", voi rispondete: "Oggi non intendo cooperare con te. Non mangerò quindi dolci. Mangerò soltanto pane.". Se la mente dice: "Debbo andare al cinema" ditele: "No, ascolterò i suggerimenti dello Yogi Swami Ramananda e seguirò i suoi discorsi sulle Upanishad". Se la mente vi fa nascere il desiderio di indossare una camicia di seta, ditele: "Il Khaddar". E' un metodo di non cooperazione con la mente e quindi di andare controcorrente. La mente non opporrà più resistenza, a poco a poco diverrà uno strumento controllabile, lasciandovi la possibilità di avere il predominio su di lei. Colui che è dotato di autocontrollo ed è libero da qualsiasi emozione e sensazione di attrazione e di repulsione, raggiunge la pace. Sia la mente che i sensi sono dotati di una doppia natura, di attrazione e di repulsione e pertanto dinanzi a degli oggetti questi possono provare per essi una delle due sensazioni. L'uomo dotato di autocontrollo si muove libero da sensazioni di attrazione o di repulsione, poiché è guidato dall'Ego interiore che lo conduce verso la pace. L'io controllato è dotato di una forte volontà e perciò i sensi e la mente obbediscono al suo volere. L'io disciplinato utilizza solo quanto è strettamente necessario e conveniente per il sano mantenimento del corpo. Non commettete mai violazioni ai precetti dei Sastras, importanti insegnamenti e regole spirituali delle tecniche Yoga.

4. L'arte di ridurre i pensieri Nelle piantagioni di alberi da gomma, i coltivatori ricorrono al metodo dello sfoltimento degli alberi, tagliando le pianticelle troppo vicine alle piante già grandi. Con questo sistema raccolgono più lattice dalle piante più produttive. Allo stesso modo dovrete sfoltire i vostri pensieri, onde poter bere la meravigliosa

ambrosia, il cibo dell'immortale. Come scegliete con naturale virtù i frutti migliori e scartate quelli meno buoni, così dovrete fare con i vostri pensieri: trattenete quelli buoni ed allontanate quelli cattivi. Il guerriero colpisce i suoi nemici, allorché si affacciano dalle merlature della fortezza. Anche voi sbarazzatevi dei vostri pensieri, uno ad uno, quando si presentano sulla soglia della vostra mente. Se alla lucertola viene troncata la coda, questa si agita un poco fino a quando il Prana, in essa esistente, si esaurisce. Così accadrà ai vostri pensieri: prima si agiteranno, ma poi senza più forza, esausti, non saranno più nocivi, poiché non posseggono più nessuna vitalità. I pensieri si dibattono per non naufragare, come quegli che sta per affondare e cerca di aggrapparsi a qualsiasi oggetto per salvarsi. Ma se procedete regolarmente nella pratica quotidiana della concentrazione e della meditazione, essi scompariranno. La fiamma si spegne quando tutto l'olio della lampada è consumato. Anche nelle piante, una volta liberate dai rami o dopo che siano stati recisi momentaneamente, essi possono di nuovo manifestarsi. Solo attraverso uno sforzo notevole riuscirete a sradicarli, servendovi del Vichara, della meditazione, della purificazione, del Pranayama.

5. Il controllo del pensiero Quando vi fermate su un pensiero, non permettete che venga distratto da altri pensieri. Quando pensate ad una rosa, pensate anche alle differenti varietà esistenti di questo fiore, senza però permettere ad altri pensieri di inserirsi. Riflettendo sulla misericordia, pensate solo ed esclusivamente alla misericordia; escludete la clemenza, la pazienza, l'indulgenza, la tolleranza. Allorché studiate la Bhagavad-Gita non pensate al tè o alla partita di calcio. Siate completamente immersi nell'argomento che avete scelto. Napoleone controllava i propri pensieri nel seguente modo: "Quando voglio pensare a cose gradevoli, chiudo le porte della mia mente che rivelano tutte le cose più spiacevoli della vita e apro le porte che lasciano passare i pensieri estremamente piacevoli. Se desidero dormire, chiudo tutte le porte della mente".

6. Evitate di ricorrere ai cattivi pensieri Supponete che i cattivi pensieri alberghino nella vostra mente per quattro ore al giorno. Se riuscite ad abbreviare il periodo a tre, praticando quotidianamente la meditazione e la concentrazione, avrete conseguito un netto progresso. Continuando la vostra pratica, i periodi di cattivi pensieri saranno senz'altro abbreviati fino alla loro scomparsa totale. Talvolta scompariranno tutti insieme. Se cercate di paragonare il vostro attuale stato mentale con quello dell'anno passato, noterete senz'altro che avete fatto dei grandi progressi. Se all'inizio il progresso è lento, vi sarà più difficile constatarlo; ma diverrà certamente notevole dopo una pratica costante.

7. Non concedete nulla al pensiero erroneo Un pensiero erroneo che inizia ad insinuarsi nella mente, trattiene fortemente la vostra immaginazione che a lungo vi indugia. Se acconsentite che rimanga nella vostra mente senza opporgli nessuna reazione, gradualmente il pensiero erroneo si radica tenacemente in voi. In seguito, vi sarà estremamente difficile rimuoverlo. Un proverbio dice: "Se gli dai un dito, si prenderà tutto il braccio". Questa verità si riscontra anche nel campo dei pensieri.

8. Soffocate i cattivi pensieri al loro primo sorgere Come chiudete la porta di casa vostra per non far entrare persone estranee, allo stesso modo chiedete la vostra mente ai pensieri molesti che possono produrre un'impressione sgradevole al vostro cervello. Così facendo diventerete saggi e raggiungerete un'infinita pace e beatitudine. Cancellate la brama, la cupidigia e l'egoismo, nutrite solo pensieri puri. E' senza dubbio un compito difficile per il quale dovete dedicare le migliori energie se volete riuscire. Ma i risultati li vedrete dopo breve tempo. L'annientamento di un pensiero cattivo vi darà forza

sufficiente per annientare altri pensieri simili e questo fatto svilupperà in voi una maggiore forza d'animo e di volontà. Pertanto non disperate se vi capita di non riuscire a combattere un pensiero indesiderato. Riuscirete in seguito, perché voi accumulate nei vostri tentativi una forza spirituale interiore che si sviluppa sempre più in voi e che si manifesterà gradualmente. Certamente arriverete ad esserne coscienti.

9. Pratica spirituale per l'eliminazione dei pensieri molesti. Un pensiero molesto che si inserisce nella vostra mente vi può provocare un gesto di repulsione: è il segno del vostro progresso spirituale, è lo stato di crescita e di sviluppo interiore. Sarete spesso tormentati da pensieri di azioni riprovevoli compiute nel passato. Anche questo è un segno di risveglio spirituale, e non vi capiterà più di ripetere gli stessi errori. Sia la mente che il corpo tremeranno e rabbriviranno alla prospettiva di compiere la stessa cattiva azione di una volta. Continuate a praticare la meditazione con assiduità e in voi si instaurerà un processo tale per cui tutti i ricordi di azioni e di pensieri cattivi si dissolveranno da soli, facendovi sentire completamente felici e in un clima di purezza e di pace. All'inizio, quando vi disponete a meditare, la vostra mente verrà assalita da ogni tipo di pensiero estraneo. Potreste chiedervi: "Perché avviene questo assalto proprio durante la meditazione, quando si tenta di avere unicamente dei pensieri puri?". Le molte difficoltà che si incontrano su questo sentiero fanno tralasciare ai neoaspiranti alla meditazione questa pratica. E' come il tentativo che si compie per salire in groppa ad un asino, che è desideroso soltanto di buttarvi a terra. Il vecchio pensiero instabile e non essenziale per il progresso dell'adepto si ripresenta combattivo e forte, proprio nel momento in cui cercate di contrastarlo con un pensiero buono. E' la strenua lotta del nemico che cerca di resistere con tutte le forze quando lo attaccate nella battaglia. Nella natura esiste una legge di resistenza. Il vecchio pensiero inutile si rifiuta di credere che possa essere allontanato. Non lasciatevi prendere dallo sconforto. I pensieri di questo genere diventeranno sempre più inconsistenti con la pratica della meditazione. Giungerà il momento in cui non esisteranno più, perché verranno sopraffatti dai pensieri positivi. E' una legge della natura, per cui i pensieri bassi e incerti non possono contrastare quelli elevati e forti. E' sempre il coraggio che ha la meglio sulla paura, come la pazienza ha la meglio sull'irritabilità, l'amore sull'odio, la purezza sulla brama, ecc. Esiste un elemento che vi indica il grado della vostra crescita spirituale ed è il fatto che vi sentite a disagio quando durante la meditazione siete assaliti da un pensiero indesiderato e inutile. Nel passato non avete mai negato alloggio ai pensieri vani o maligni, anzi, davate loro il benvenuto e cercavate di trattenerli a lungo. Perseguendo la pratica spirituale con tenacia e perseveranza, riuscirete pienamente nel vostro intento. Anche l'aspirante meno convinto si renderà conto del cambiamento meraviglioso che è avvenuto in lui solo dopo due o tre anni di pratica continua di meditazione e di Japa. Ad un certo punto non potrà più smettere di eseguire gli esercizi, poiché se li interrompesse anche per un sol giorno, avvertirebbe la mancanza di un qualcosa, per cui ne risentirebbe tutto il suo equilibrio fisico e psichico.

10. I migliori rimedi contro i pensieri inutili e maligni I pensieri inutili dimorano in una mente pigra e passiva. L'adulterio del cuore inizia da un semplice sguardo di avidità, poiché le azioni mentali sono le vere azioni reali. Ricordatelo. Iddio giudicherà l'uomo per i motivi delle sue azioni, mentre gli uomini giudicano i propri simili attraverso le loro azioni fisiche. Bisogna considerare i motivi delle azioni dell'uomo per avere una chiara idea del suo carattere interiore. Pertanto, dovete tenere la mente sempre occupata per non permettere l'accesso ai pensieri dannosi. Una mente priva di attività è l'officina del demonio. Possiamo controllare continuamente la mente, applicando l'attenzione anche in semplici azioni, come lavorare, leggere, meditare, contare i grani della corona, cantare i Mantra, aiutare gli anziani, curare i malati. Evitare di chiacchierare e dire

male, colmate piuttosto la mente di pensieri sublimi, ispirandovi alla Bhagavad Gita, alle Upanishad, agli Yogavasishta, ecc.

11. Disciplinate i vostri pensieri La mente è un diavolo impertinente; salta come una scimmia da un posto all'altro: occorre quindi una disciplina quotidiana. Soltanto così riuscirete ad esercitare su di essa un valido controllo. Soltanto attraverso un allenamento continuo e costante riuscirete ad evitare l'insorgere di pensieri perniciosi e di azioni deleterie. Per mezzo dell'esercizio continuo, potrete evocare pensieri e suscitare le azioni. Eccovi un ottimo esercizio, adatto per il rilassamento della mente, che può infondervi un'immensa ispirazione e forza. Chiudete gli occhi e pensate a una qualsiasi cosa, purché piacevole; sentirete immediatamente i benefici del rilassamento. Immaginate un bel tramonto o l'immenso oceano oppure il blu dell'infinito cielo o la vertiginosa altezza dell'Himalaya o la grandiosa visione di un suggestivo paese come il Kashmir. Immaginate che il mondo intero e il vostro corpo galleggino come il filo di paglia nel vasto oceano dello spirito. Sentitevi in contatto con l'Essere supremo e provate la sensazione che la vita del mondo intero pulsa e vibra all'unisono con la vostra vita. Cercate quindi di sentire che il Grande Hiranyagarbha, l'oceano della Vita, vi culla dolcemente nel suo vasto grembo; poi aprite gli occhi. Sentirete che un'immensa pace, forza e vigore pervadano il vostro essere. Provate e ne sarete convinti.

12. Analogia del pensiero con il serpente Le azioni nascono dai pensieri. I pensieri positivi generano azioni positive; i pensieri negativi generano azioni negative. Alimentate quindi pensieri adatti a ottenere lo stato interiore desiderato, rifiutando quelli che possono creare ostacoli e, tramite il Satsanga, lo studio dei libri sacri e la ripetizione dei Mantra, vedrete come i pensieri cattivi a poco a poco si esauriranno da soli. Dovete riuscire a rimuovere immediatamente il pensiero che vi tormenta. Solo allora potrete avere la forza sufficiente per controllare il pensiero e per incamminarvi sul sentiero del progresso. Un serpente, tramortito da una bastonata sulla testa, rimane completamente immobile, da sembrare morto. Ma ecco che d'improvviso si erge irato per difendersi. Allo stesso modo i pensieri che credevate di aver abbattuti, riacquistano tutta la loro forza e tentano di assalirvi. Quindi distruggeteli completamente.

13. Potete conquistare il mondo tramite il pensiero Controllate i pensieri o Sankalpa ed eviterete così l'immaginazione e i sogni ad occhi aperti, che possono procurarvi solo la distruzione della mente. L'estinzione dei Sankalpa porta l'adepto al Moksha, cioè alla liberazione; ma la mancanza di immaginazione, senza il controllo dei pensieri, annienta la mente. L'esperienza dell'illusione del mondo è dovuta alla immaginazione, che, se viene a mancare, elimina completamente l'illusione. La vittoria riportata sul pensiero è in realtà un vero trionfo in tutti i sensi e su tutti i fronti; un trionfo sulla debolezza, sull'ignoranza e sulla morte. La guerra interna che si combatte con la mente è molto più aspra e immane di quella che si combatte all'esterno con le armi. La conquista del pensiero è ben più difficile della conquista del mondo con la forza delle armi. Conquistate i vostri pensieri e conquisterete il mondo.

14. Costruite un "canale" divino per la forza del pensiero I pensieri sono spesso rivolti verso gli oggetti esterni, perché la mente ha questa naturale tendenza. Questo viene chiamato Svabhava (natura, indole). La forza della mente può fluire facilmente nei vecchi meandri e nei tortuosi viali dei pensieri terreni, ma incontra grosse difficoltà a rivolgersi verso l'Assoluto. E' l'attività più elevata di una mente Samsarica di Vyavahra. La difficoltà massima è quella di distogliere la mente dai pensieri grossolani e inutili degli oggetti esterni e di farli confluire verso l'Ego interiore. Forse occorre la stessa fatica per deviare il corso del Gange verso Gangotri. Forse è più facile remare contro

corrente sul Jamuna (fiume a carattere torrentizio). Purtroppo, con strenui sforzi e tramite Tyaga, l'adepto deve volgersi verso l'Assoluto, anche contro la sua volontà, affinché possa liberarsi dalla vita e dalla morte. Non vi è altra via d'uscita, se vuole superare la sofferenza e le miserie del fisico.

15. L'importante ruolo della disciplina nel controllo del pensiero All'inizio è molto difficile fissare la mente su un solo pensiero. Sfoltite il numero dei pensieri e cercate di pensare ad un solo argomento. Se pensate ad un fiore stesso: le diverse qualità di fiori esistenti in tutte le parti del mondo, tutte le cure necessarie per farli crescere e gli scopi per cui vengono coltivate. Ma non dovete andare più oltre. Controllate lo stato vagante della mente. Non permettetevi divagazioni su altri argomenti, quando pensate al fiore. E a poco a poco la vostra mente potrà concentrarsi su un unico pensiero. Naturalmente, questo è un lavoro che si svolge attraverso una quotidiana disciplina; è una vigilanza che occorre per attuare il controllo del pensiero.

16. Sorvegliate e rendete spirituali i vostri pensieri Sorvegliate attentamente i vostri pensieri. Siate i testimoni dei vostri pensieri ed elevatevi al di sopra di essi, soffermandovi nel puro stato di coscienza, dove non esistono più. Le impressioni impercettibili, le tendenze, le passioni e i desideri che giacciono nelle profondità del subconscio, hanno un effetto tremendo sulla vostra vita cosciente. Per quanto debbono essere purificati e sublimati, debbono cioè ricevere una trasformazione spirituale. Ascoltate tutto ciò che è di lieto auspicio, trattenetelo con voi, pensateci, parlatene, meditate, capite e comprendete. Gli elementi che disturbano l'attività della mente subconscia sono la paura, la profonda avversione, l'odio represso, il pregiudizio, l'intolleranza, l'ira, la bramosia. Perciò coltivare le virtù, significa purificare e rafforzare il subconscio. Il desiderio e la brama imprigionano ed oscurano la mente, che deve essere invece liberata, per ripristinare la sua primitiva purezza che le permetterà di riflettere la virtù e di praticare la meditazione. Gli impulsi più bassi appartengono al corpo fisico e al piano mentale. allorché la mente viene fermata a causa della mancanza di Vasana - le impressioni mentali e i desideri latenti - sorge lo stato di Manonosa o dell'annichilimento mentale.

CAPITOLO VIII

I METODI PER AFFINARE IL PENSIERO

1. Come educare la mente alla discriminazione Ogni qualvolta i desideri si accumulano nella vostra mente, non cercate di attuarli, ma rifiutateli attraverso una sistematica discriminazione; rifiutateli senza parzialità e dopo un attento esame. Esercitandovi di continuo in questo senso raggiungerete la pace della mente e affinerete nel contempo anche la vostra parte psichica. Sorvegliate la mente che può subire divagazioni. Sublimate le tendenze che vi dominano. Estirpando i desideri, muoiono i pensieri. Allora la mente si distacca completamente dai molteplici aspetti degli oggetti sensoriali e, attraverso una osservazione continua dei difetti che questi presentano, si innalza alla contemplazione dell'Assoluto. Con la pratica del Sama, si esercita anche un controllo sui Jana-Indriya, gli organi della conoscenza: udito, tatto, vista, gusto e olfatto. Il Sama è la serenità mentale, che sarà raggiunta, eliminando tutti i Vasana (desideri inutili).

2. Pensieri morbosi e autocontrollo Una volta che vi siete resi effettivamente conto a quali e gravi conseguenze portano i pensieri meschini e triviali, sarete voi stessi a vigilare per reagire al loro insorgere. Nello stesso istante che prendono forma, fate uso immediato della vostra forza di volontà e volgete la mente ad un pensiero sottile, elevato, oppure praticate qualche altra tecnica yoga, adatta allo scopo. La vostra

sensibilità nel percepire prontamente un pensiero non adatto a voi e nell'allontanarlo con altrettanta immediatezza, vi terrà all'erta facendovi persino svegliare se vi appare in sogno. Una volta svegli, non vi sarà difficile reagire, combattere e vincere il nemico. Dovete difendere la vostra mente dal crollo e dalla deformazione, poiché essa è come un fanciullo, le cui impellenti energie mentali devono essere incanalate in senso giusto. La mente deve nutrirsi di Sattva e deve essere continuamente allenata a mantenere un pensiero costante di Verità verso l'Assoluto. Se desiderate un rapido progresso nel sentiero dell'Auto-realizzazione, vigilate su ogni vostro pensiero, poiché la mente non occupata è sempre afflitta e facile preda di cose indesiderate. Nutrite delle idee, ma nel frattempo controllate la vostra mente ed esercitate una stretta sorveglianza su ogni impulso e su tutti i pensieri. Cercate di sublimare e rendere spirituali tutti i vostri istinti, poiché il pensiero volgare e maligno è il ladro più pericoloso che possa esistere. Uccidetelo con la spada della saggezza. Emettete ogni giorno continue sottili vibrazioni che creano nella vostra mente delle onde di pensiero benefico. Trasformate i vostri pensieri rendendoli puri, forti, sublimi e decisi. In tal modo accumulerete un'immensa forza e pace spirituale. Ogni pensiero deve essere costruttivo e nobile. I pensieri sono semplici rifrazioni che potete annullare immergendovi sempre più profondamente nella Luce. Se avete l'intenzione di raggiungere lo stato di benessere, dovrete rinunciare all'immaginazione e alla speculazione. Pertanto purificate e controllate le emozioni: al di sotto della vostra vita cosciente esiste un ampio spazio ove dimora il subconscio. Tutte le abitudini hanno origine dal piano del subconscio. Inoltre la vita del subconscio è molto più forte della normale vita del conscio oggettivo. Attraverso la pratica delle tecniche yoga voi potrete modificare, controllare ed influenzare in profondità il subconscio. Prendete un vostro modo disdicevole di comportarvi e meditate, ogni mattino, sulla virtù diametralmente opposta. Praticate l'esercizio anche durante il giorno. Questa qualità scomparirà ben presto. Al mattino provate a meditare sulla misericordia, praticatela durante la giornata e vedrete come in voi si svilupperà ben presto tale senso. Se siete assaliti da pensieri contrari o dalla collera una volta al mese, anziché tre volte alla settimana come vi succedeva prima, è segno che siete sulla via del progresso; è segno che la vostra forza di volontà è aumentata e che si è determinata in voi una crescita della forza interiore. Siate allegri e fiduciosi e fate il possibile per tenere un diario che segni tutti i vostri progressi spirituali.

3. Auto-sviluppo per mezzo della cultura del pensiero yoga I fenomeni superfisici che avvengono con le pratiche Yoga, come le esperienze dei praticanti su un piano più sottile, sono visti con sospetto e considerati pura arte magica. Lo Yoga non è fantasia, né contiene in sé qualcosa di anormale. Anzi tende allo sviluppo integrale di tutte le facoltà umane. E' la via razionale e certa che conduce alla vita più piena e più felice. Tutti i metodi dello Yoga hanno come principio fondamentale la condotta etica, la perfezione morale e la nobiltà del pensiero. Il primo gradino dello Yoga è il superamento dei vizi e lo sviluppo di determinate virtù. Il successo è la disciplina della propria natura e la formazione di un carattere fermo e puro. La vera struttura dello Yoga si basa appunto su pilastri di un carattere morale forte e armonioso.

4. L'educazione del pensiero con il metodo della sostituzione Il metodo della sostituzione è estremamente efficace nella lotta contro i pensieri avversi. Se nel giardino della vostra mente coltivate solo i pensieri di misericordia, di amore, di purezza, di perdono, di lealtà, di generosità e di umiltà, scompariranno ben presto i pensieri di odio, di lussuria, di collera, di cupidigia e di orgoglio. E' troppo difficile distruggere i pensieri ostili attaccandoli direttamente: dovrete mettere a dura prova la vostra volontà e impegnare tutte le vostre energie.

5. **Metodi spirituali per l'educazione del pensiero** Se soffermate a lungo la vostra attenzione su un elemento impuro, questo acquista nuova forza. Dovreste allora allontanarlo immediatamente. Nel caso incontraste delle difficoltà, accogliete dei contro-pensieri soprannaturali. Nutrendo pensieri sublimi, contrasterete e neutralizzerete i pensieri ostili. Ripetete i Mantra molte volte al giorno e vi sentirete pieni di nuova forza interiore. Ripetendo "Aham Brahma Asmi" migliaia di volte al giorno si farà in voi più radicata e forte l'idea che siete principalmente spirito (Atman), mentre per contrapposizione si indebolisce sempre di più l'idea che siete corpo fisico. Se in voi si insinuano dei pensieri ostili non usate la forza di volontà per cacciarli, perché sarebbe uno spreco inutile di energie che metterebbe a dura prova le vostre capacità. Più continuerete in questo tentativo, più i pensieri avversi si presenteranno con rinnovata forza e con maggiore rapidità. Siate indifferenti, tranquilli, calmi e tutto passerà; provate poi a sostituirli con i buoni contropensieri.

6. **L'importanza dell'educazione del pensiero.** L'educazione del pensiero è molto importante, ma in realtà esistono pochissime persone che conoscono questa che si può definire un'arte e una scienza. Anche le persone "istruite" difettano di questo elemento essenziale. Siamo tutti vittime di pensieri vaganti, di pensieri incoerenti e di natura varia, che vanno e vengono nella fucina della nostra mente. Essi corrono qua e là senza una ragione e quindi sono disarmonici e disordinati. Tutto si trova in uno stato di grande caos e di confusione, e le idee non hanno la possibilità di giungere a chiarificazioni essenziali. Se non si riesce a pensare ad un argomento per più di due minuti in modo organico e sistematico, dipende dall'ignoranza delle leggi del pensiero e di quelle che regolano l'attività mentale. Dentro di noi esiste un perfetto serraglio dove tutti i tipi di pensieri, collegati ai sensi, si dilanano tra di loro per entrare nella mente e determinare lo stato d'animo. L'occhio Indriya lotta per imporre i propri pensieri, perché vuole avere la visione universale. L'orecchio Indriya si propone soltanto di far emergere pensieri infimi, pensieri di cupidigia, pensieri di odio, di gelosia e paura. Molte persone non riescono a nutrire neanche per un solo attimo un pensiero sublime ed elevato, perché le loro menti sono congegnate in modo che l'energia mentale si sperde nei canali sensuali.

7. **La battaglia dei pensieri** Allorché inizia l'educazione del pensiero, si scatena la lotta tra i pensieri puri e quelli impuri. I secondi tentano di entrare nella fucina della mente. Essi dicono: "O piccolo uomo, tu mi hai dato alloggio, mi hai dato il benvenuto e mi hai accolto cordialmente. Ho quindi il diritto di rimanere nelle pianure della tua mente, nella tua mente dalle passioni istintive. Perché vuoi essere crudele con me? Ti ho ammaliato e procurato lo stimolo per portarti al ristorante, all'albergo, al cinema, a teatro, nelle sale da ballo e nei bar. Ti ho procurato ogni tipo di divertimento. Perché ora sei diventato ingrato con me? Tenterò di resisterti. Fai quello che vuoi; intanto io so che sei stato indebolito dalle vecchie abitudini e perciò non avrai la forza per resistermi". Ma alla fine solo i pensieri puri avranno piena vittoria poiché Sattva è un potere più forte di Rajas e Tamas. Il bene vince sempre il male.

8. **Il primo traguardo di perfezione: il pensiero buono** Il pensiero è un buon servitore, è uno strumento che dovete e potete utilizzare con successo. Il primo requisito per raggiungere la felicità è il controllo sui pensieri. Il pensiero si riflette sul viso; è un ponte che unisce l'umano al divino. Il vostro corpo, i vostri affari, la vostra casa non sono altro che idee nate nella mente. Il pensiero è una forza dinamica, è una vera ricchezza; se è buono, è il primo grado della perfezione.

9. **Educate i pensieri e diventerete un Buddha** Allontanate dalla vostra mente tutti i pensieri superflui, inutili e nocivi. Questi impediscono la crescita e lo sviluppo della

vostra coscienza. I pensieri nocivi sono ostacoli che intralciano il vostro avanzamento spirituale. Quando accogliete pensieri inutili, siete lontani dall'Assoluto. Sostituiteli con quelli elevati e sottili. Nutrite pensieri utili perché sono le pietre miliari che segnano la crescita e il progresso spirituale. Non permettete che la mente scorra nei vecchi solchi. Siate per questo motivo molto vigilanti. Attraverso l'introspezione dovrete riuscire a svellere tutti i tipi di pensieri bassi, inutili, indegni, impuri, specialmente i pensieri di gelosia, di odio, di egoismo e di sensualità. Dovete rendere inefficaci tutti i pensieri distruttivi che arrecano disarmonia, sviluppando in voi stessi pensieri di amore, pensieri sublimi e divini. Ogni pensiero deve avere una natura costruttiva, deve essere forte, positivo e deciso. L'immagine mentale deve corrispondere a un pensiero chiaro e preciso; il pensiero deve arrecare pace e sollievo agli altri; non deve procurare il minimo dolore al alcuno. Solo allora sarete un'anima benedetta su questa terra e la vostra esistenza significherà una potente forza con la quale potrete aiutare tutti, curare un'infinità di persone malate, ammaestrare un gran numero di adepti come fecero Gesù e Buddha. Come coltivate nel vostro giardino i gelsomini, le rose, i gigli, i fiori di loto, dovrete coltivare i fiori dei sentimenti di pace, di amore, di misericordia, di gentilezza e di purezza nel vasto giardino dell'Antahkarana. Questo giardino mentale dovrà essere irrorato continuamente con l'introspezione. La meditazione e il pensiero elevato estirperanno le erbacce dei pensieri inutili, vuoti e disarmonici.

10. Evitate di pensare ai difetti degli altri La natura della mente è tale da divenire esattamente quello che pensa con intensità. Pertanto se pensate ai vizi e ai difetti di un'altra persona, la vostra mente si caricherà di quei vizi e di quei difetti. Colui che è a conoscenza di questa legge psicologica non si compiacerà mai di criticare gli altri o di censurare il loro comportamento, ma vedrà negli altri solo il lato buono e loderà i loro pregi. Applicando con assiduità questo concetto pratico si ottiene una migliore concentrazione negli esercizi dello Yoga e nel cammino evolutivo.

11. L'ultimo pensiero determina la nascita del successo L'ultimo pensiero di un uomo determina il suo destino futuro, poiché da esso dipende la vita successiva. Il divino Krishna dice nella Bhagavad Gita: "Chiunque alla fine della vita, morendo, pensa ad un essere, in quell'essere e soltanto in quello, si reincernerà, a causa del pensiero costante che ha avuto su quell'essere". (Capitolo VIII,6). Ajamila, perduta la giusta condotta, condusse una vita disordinata. Cadde negli abissi più oscuri, nella condizione di peccato più infimo, riducendosi al ladrocinio ed alla ruberia. Divenne l'amante di una donna pubblica e poi fu padre di dieci figli, l'ultimo dei quali si chiamò Narayana. In punto di morte era tutto assorto nel pensare al suo ultimo figliolo. Gli si avvicinarono i tre orribili messaggeri della Morte e Ajamila urlò con grande disperazione il nome del suo ultimo nato "Narayana". Al solo proferire il nome "Narayana", i guardiani del Signore Hari giunsero prontamente e sbarrarono il passo ai messaggeri della Morte e lo portarono nel Vaikuntha, il mondo di Vishnù. Come la larva assume la forma dell'ape che la nutre, il pensiero, se è concentrato nel Signore Krishna, si lava delle sue manchevolezze. Giunge al Signore attraverso la devozione continua, come Gopis fece con il Kama, la passione; come Kamsa fece con la paura e Nardana con l'amore. Krishna nella Gita dice: "Chi mi pensa con costanza e con intensità mi otterrà, come riesce il tenace Yogi; e una volta che mi ha raggiunto, si immerge in Me e non rinascerà nel fugace mondo pieno di miseria e di dolore. O Arjuna, mentre tutti i mondi creati dall'Assoluto sono limitati nel tempo e hanno il loro momento di dissoluzione, raggiungendo Me non vi sarà la rinascita e pertanto meditate eternamente su di Me, il supremo Vasudeva, con la mente e l'intelletto fisso su di Me. Siate certi che riuscirete" (B.G.VIII,14, 15, 16). Tenendo continuamente fissi i pensieri nell'Assoluto, nonostante le occupazioni terrene, l'uomo troverà un aiuto a pensare intuitivamente e quasi automaticamente al Signore, anche al

momento del trapasso. Il Signore dice: "Con la mente così assorbita nella pratica costante dello Yoga, senza lasciarvi sviare da alcun ostacolo, raggiungerete il supremo Purusha, risplendente di Gloria". Inoltre il Signore aggiunse: "Al momento del trapasso, colui che pensa al Mio Essere Reale, come Signore Supremo Sri Krishna o Narayana, lascia il corpo e in verità raggiunge il Mio essere. Non dubitate di questo! In qualsiasi forma l'uomo pensa a Me al Momento del trapasso, egli otterrà quella forma che pensa. Poiché questa è prodotta da un particolare pensiero e da una costante meditazione". Il signore dice: "Colui che sofferma il suo pensiero su di Me, anche nel letto di morte e si trova in quel particolare stato di grazia per cui rinuncia ad ogni cosa ed è pronto a dimorare nell'Assoluto, oppure in uno stato Brahmico, è esente da delusione".(B.G. II,72). La persona che ha l'inveterata abitudine di fiutare il tabacco, quando si trova in uno stato inconscio, compie meccanicamente il gesto di fiutare il tabacco, talmente forte è in lui questo gesto abituale. L'ultimo pensiero di un uomo innamorato sarà la sua donna. L'ultimo pensiero di un ubriacone sarà per un bicchiere di vino. L'usuraio penserà al colpo mortale da infliggere al nemico e la madre avrà per la sua creatura un pensiero d'amore. Dio sarà l'ultimo pensiero dell'uomo che, per tutta la sua vita, ha disciplinato con ogni mezzo la sua mente al costante pensiero di Dio stesso. Non sarà il risultato di un esercizio, sarà piuttosto la vittoria, nata da una continua lotta, combattuta per tutta la vita. L'ultimo pensiero determina la nascita successiva. Il pensiero dominante della vita, diviene anche l'ultimo pensiero nel momento della morte e pertanto sarà l'elemento che caratterizzerà la natura del corpo e della mente nella vita successiva. Perché l'uomo diventa ciò che pensa.

12. Il substrato del pensiero sattvico La maggior parte delle persone ha la necessità di avere qualcosa di concreto, di possedere un punto fermo intorno al quale impernare le proprie idee e le proprie forme di pensiero. Questo è un aspetto tipico della mente e pertanto sarà necessario un substrato di pensiero che agirà da fulcro sulla mente stessa. Acquisite il substrato sattvico del pensiero e della immagine mentale. Sappiate che la mente assume la forma di qualsiasi oggetto sul quale si sia soffermata intensamente l'attenzione. Se pensa intensamente ad un'arancia, assumerà la forma di un'arancia; se pensa intensamente al Signore Krishna con il flauto in mano, essa prenderà le sue sembianze. Educate quindi la mente con attenzione e fornitele il più adatto cibo sattvico per poter giungere al fine supremo. Se siete un devoto di Krishna, conservate nella vostra mente il pensiero della sua figura, le famose parole del suo Mantra <> e le sue qualità. Un Nirguna Upasaka (Vedanti) deve possedere come substrato la conoscenza del suono OM e del suo significato (Oceano infinito di Luce, Satchidananda). Mentre svolgete le vostre mansioni usuali e quando la vostra mente è libera, pensate al substrato del pensiero, sia quello Saguna oppure Nirguna, a seconda del gusto, del temperamento o della capacità di raggiungere il Sadhana. Attraverso la costanza del pensiero, formerete nella mente un'attitudine, alla quale la mente stessa al momento necessario farà ricorso. E' un vero peccato che la maggior parte delle persone non abbia ideali, che non posseda nessun programma di vita e nessun substrato mentale di carattere sattvico. Il substrato mentale varia da persona a persona: quello della giovane sposa sarà unicamente di carattere sensuale; quello di una madre in età avanzata, sarà fisso nell'affetto verso i propri figli, quello di molte persone sarà soprattutto improntato all'odio e alla gelosia. Anche le persone ritenute istruite, in possesso di una grande quantità di diplomi e di riconoscimenti accademici, tutte quisquiglie di fronte alla conoscenza spirituale, non perseguono ideali, non hanno un programma nella vita e non posseggono alcuna base della loro conoscenza. Una persona dotata di una mente prettamente terrena sarà preda di pensieri sessuali, di odio, ira e vendetta. Nella sua mente infatti dominano proprio questi pensieri, che lo rendono schiavo in quanto egli non sa come distogliere la propria mente e dirigerla verso pensieri migliori. Tutto ciò

accade perché non conosce le leggi del pensiero, ed è quasi completamente all'oscuro della natura e del comportamento della mente. Quindi la sua posizione non è delle più invidiabili, nonostante ciò che possiede realmente e nonostante le sue conoscenze liberesche, accumulate all'Università. Tutto questo significa che non si è risvegliato in lui il Viveka, che non ha Sraddha (fiducia) nei santi e in Dio. Egli non ha la capacità di resistere alle tentazioni e ai desideri, a causa della sua volontà che è molto debole. L'unico rimedio efficace per allontanarlo dalle attrazioni mondane e dalla delusione che ne deriva, è la pratica costante del Satsanga oppure il frequentare i Sadhus, Sannyasin e Mahatman. Nella vecchiaia ciascuno dovrebbe aver accumulato una serie di pensieri e dovrebbe trascorrere il proprio tempo negli studi filosofici e nella contemplazione dell'Assoluto. Si debbono sostituire le vecchie abitudini di pensieri caotici e inconcludenti con abitudini nuove, atte a coltivare il pensiero nella forma più pura. All'inizio sarà ricercata la formazione di una tendenza che aiuti a pensare positivamente. Con la pratica continua si svilupperà una forma mentis che genera pensieri forti e sottili. Per raggiungere tutto questo dovrete essere molto decisi. Le vecchie abitudini tenderanno spesso di ritornare. Fino a quando la vostra mente non avrà acquisito l'abitudine di emettere soltanto pensieri sereni e buoni, dovrete colmarla continuamente di pensieri sattvici, di pensieri della Gita, di Krishna, di Rama, delle Upanishad. Si formeranno così nuovi solchi e nuovi sentieri. Come l'aratro scava il solco nel terreno, il pensiero sattvico apre nuovi sentieri di grande utilità per la mente. Si formeranno così nuovi Samskara e potrete raggiungere la concentrazione senza eccessivo sforzo. Colui che ha conquistato la propria mente, scorge nel suo Io, per mezzo del suo intelletto,, l'Immortale, l'Eterno Assoluto, che è l'essenza della sua beatitudine, della pace e della saggezza. Il contatto con l'oggetto provoca una percezione mentale che però non ha valore alcuno allorché i sensi sono assopiti e la mente immobile. Questo è lo stato di beatitudine e di pura consapevolezza, noto come Nirvikalpa Samadhi che brucia tutti i Samskara, dai quali hanno origine la nascita e la morte. L'uomo è troppo attaccato al corpo, alle attività, alle proprietà, alla casa, alla famiglia, al luogo ed agli oggetti che gli procurano piacere. E laddove esiste eccessivo affetto, alligna anche l'ira, la paura, l'ingordigia e i Vasana. L'esagerata affezione è una schiavitù e pertanto, se volete raggiungere la realizzazione nell'Assoluto, dovrete controllare tutti i tipi d'affetto. Il primo controllo deve essere compiuto nei confronti del corpo, con il quale vi sentite così identificati. In sanscrito la parola io corrisponde al termine Atman, la cui radice "At" significa "perpetuo movimento". Perciò Atman vuol dire l'essenza che si evolve in continuazione nei nomi e nelle forme dell'universo con l'intento di attuare la Sua vera ed intrinseca natura, ossia l'Assoluto, l'Esistenza, la Coscienza e la Beatitudine.

13. La pura consapevolezza e la libertà dal pensiero Tramite un esercizio adatto delle pratiche Yoga raggiungerete la fermezza e non sarete più assaliti da pensieri molesti. Lo Yogi che ha raggiunto la perfezione aiuta il suo prossimo molto più di un capo del Governo. Questo concetto è quasi inafferrabile per l'uomo comune. In verità l'uomo calmo e di spirito forte pervade ogni singolo atomo dell'universo, purificando così il mondo intero. Tuttora è vivo il ricordo di serenissimi Jnani, quali Jada Bharata e Yamadeva che, nonostante non abbiano mai pubblicato alcun libro o cercato di avere intorno a sé dei discepoli, hanno avuto un'immensa influenza sulle menti e sul comportamento delle persone, grazie alla loro fermezza e alla loro perfezione interiore. Voi potrete raggiungere lo Jnana soltanto se sarete liberi dai desideri grossolani e dagli stati mentali immorali e corrotti. Quindi per raggiungere questo stato occorre il distacco del corpo dagli oggetti sensuali e il distacco della mente dagli stati di immoralità: solo a queste condizioni potrà risvegliarsi in voi la coscienza interiore. Come si pulisce tutta la casa in occasione di un ricevimento, anche la mente deve essere liberata dai vizi, dai desideri e dagli stati di corruzione e disonestà per poter ricevere il sacro Brahma, il

Re dei Re. Quando sorge un desiderio, immediatamente si manifesta in parole che provocano l'attuazione. L'iniziato reagisce, rinunciando per mezzo del Viveka. I saggi Rishi considerano dannose anche le semplici scintille di piccoli desideri. Perciò allontanano qualsiasi tipo di avidità e di frenesia per raggiungere tutte le gioie nell'Atman. Il pensiero genera il processo della creazione, poiché pensare significa produrre dal nulla. Pensare significa anche differenziazione, qualità e molteplicità. Questo è Samsara. Esso, se non è controllato, provoca l'identificazione con il corpo e legami con l'io e il mio. Il pensiero provoca anche il tempo e lo spazio. Perciò dovrete smettere di pensare con l'aiuto di Vairagya (distacco) e Abhyasa (ripetizione di Mantra) per fondere voi stessi nella Pura Coscienza Assoluta. Quando avrete allontanato ogni pensiero o Sankalpa, raggiungerete l'Assoluto o Jivanmukti.

CAPITOLO IX

DAI PENSIERI ORDINARI ALLA TRASCENDENZA DEL PENSIERO

1. I pensieri e la vita L'uomo pensa agli oggetti tramite i sensi e si affeziona a loro. Questo può iniziare, per esempio, con il pensiero che la frutta faccia bene. L'uomo allora fa tutto per ottenerla, finché vi riesce. Acquisisce l'abitudine di nutrirsi di frutta e, quando gli viene a mancare, ne soffre. Con il continuo pensiero ha origine l'affetto, che a sua volta nutre il desiderio; dal desiderio deriva l'ira, che a sua volta trae origine dalle frustrazioni dei desideri non soddisfatti; dall'ira ha origine la delusione; dalla delusione la mancanza di memoria; dalla mancanza di memoria la perdita dell'intelletto. E' con la perdita dell'intelletto che l'uomo arriva alla propria distruzione interiore. Se volete ottenere la pace duratura, non pensate agli oggetti, ma tenete la vostra mente sempre fissa nell'immortale Atman. Di per sé i desideri non sono affatto dannosi e sfavorevoli. Però rafforzandosi tramite la forza del pensiero, procurano all'individuo una situazione rovinosa. L'uomo si sofferma a pensare agli oggetti che lo circondano, immaginandoli come una fonte immensa di piacere. L'immaginazione a sua volta esercita un'azione eccitante, per cui i desideri vengono rinvigoriti e rafforzati sempre più. Ricolmi di questa forza, attaccano con violenza il Jiva, deluso nella lotta.

2. I pensieri ed il carattere L'uomo non è una creatura del caso, ma è l'essere formato dalla somma dei suoi stessi pensieri. Un uomo di carattere si costruisce la propria vita in mezzo a incredibili difficoltà, perseverando continuamente. Non guarda mai indietro e va avanti con audacia, non ha paura degli ostacoli, non si turba né smania. Non si lascia facilmente scoraggiare dalle circostanze e non gli viene mai meno il coraggio e la tenacia. E' pieno di vigore, di energia, di forza, di entusiasmo ed è sempre attivo e pieno d'ardore. I pensieri compongono il carattere, poiché non si nasce già con il carattere, ma lo si forma. E' per questo motivo che nella vita è essenziale forgiarsi un carattere ben definito. Tale scopo deve essere perseguito con impegno continuo e costante. Create il vostro carattere, perché con esso potrete modellare tutta la vostra vita. Il carattere è potere, dominio, influenza; da esso dipendono le vostre amicizie e l'aiuto che potete avere dagli altri. Vi apre la via per ottenere il benessere, gli onori, il successo e la felicità. Il carattere è il punto essenziale, determinante, di tutti i momenti della vita di un uomo, delle sue vittorie e delle sue sconfitte, dei suoi successi e insuccessi. La persona, dotata di buon carattere, gioisce in ogni istante della vita. I piccoli gesti sono tanto importanti: un atto di cortesia, un gesto benevolo nella vita sociale e un aiuto alle persone che incontrate quotidianamente. Essi aggiungono al vostro carattere un'attrattiva maggiore di quella che potreste conseguire, mettendovi in vista con lunghi discorsi e vistose esibizioni di virtù. Un carattere forte si sviluppa solo in conseguenza di

un pensiero altrettanto forte, poiché deriva da un atto di attenzione personale o da uno sforzo consapevole. L'elemento che governa il mondo non è rappresentato dalla ricchezza o dal potere o dall'intellettualismo, ma dal carattere e dalla superiorità morale. La ricchezza, la fama o la vittoria, nulla in questo mondo ha un valore effettivo se l'uomo è senza carattere, l'elemento essenziale che agisce e opera ovunque. Che cosa determina e forma il carattere? I pensieri.

3. I pensieri e le parole In ogni parola pronunciata esiste una carica di forza. Vi sono due tipi di Vritti: il Shakti Vritti (potenza di pensiero) e il Lakshana Vritti (potenza delle parole). Nelle Upanishad sono illustrati i Lakshana Vritti. Il Lakshana Vritti si riferisce a Brahma, che può essere raggiunto con lo studio delle Upanishad. Fate attenzione alla potenza delle parole. Una persona che viene investita con il termine di "Badmash" (pazzo), si sente immediatamente avvolta in uno stato d'ira e quindi in uno stato combattivo. Al contrario rivolgendoci a qualcuno con termini cortesi e gentili, incontreremo maggiore disposizione e comprensione.

4. I pensieri e le azioni I pensieri sono azioni potenziali; infatti le azioni vere sono quelle della mente e non quelle del corpo. In verità le azioni della mente costituiscono il vero Karma. Si può dire che il pensiero e l'azione sono interdipendenti, tanto che non si può scindere la mente dal pensiero, poiché sono proprio i pensieri a costituire la mente. Le parole non sono altro che l'espressione esteriore dei pensieri imperscrutabili. Le azioni sono determinate dai sentimenti di gioia o di dolore, di piacere o di sofferenza. Tali sentimenti sono appunto piacevoli o spiacevoli in quanto dipendono dal valore degli oggetti che li procurano. Il pensiero è un termine finito. E' infatti nota la sua incapacità a esprimere persino i processi temporali, senza parlare poi di quelli assoluti che sono ineffabili. Il corpo con i suoi organi non è altro che un prodotto della mente.

5. I pensieri, la serenità e la forza Meno desideri avete, meno pensieri caotici ed inconcludenti dimorano nella vostra mente. E' assolutamente necessario controllare i desideri: solo in questo modo potrete frenare la veloce ruota della mente. Riducendo i bisogni e cercando di non appagare i desideri e cioè eliminandoli uno alla volta, constaterete che i vostri pensieri diminuiranno sia d'intensità che di durata. Con un minor numero di pensieri la pace sarà maggiore. E' un principio da ricordare sempre. Nella mente di una persona ricca, impegnata in speculazioni finanziarie dalla mattina alla sera, esistono un gran numero di pensieri, che la tengono sempre occupata, nonostante gli agi ed i piaceri che essa può permettersi. Com'è diverso chi pratica il controllo del pensiero: nonostante la sua povertà vive felice anche in una caverna dell'Himalaya! Ad un minor numero di pensieri, corrisponde una maggiore forza mentale e di concentrazione. Supponiamo che la media dei pensieri che attraversano la vostra mente sia di cento al giorno. Se riuscite a ridurla a novanta con la concentrazione e la meditazione praticate costantemente, avrete aumentato del dieci per cento il potere di attenzione della vostra mente. Ogni pensiero che eliminate aggiunge maggiore serenità e forza alla vostra mente. Può accadere che all'inizio non avvertiate questo beneficio, non avendo ancora sviluppato la capacità di apprezzarlo coscientemente. La forza acquisita con l'eliminazione di un pensiero, dona nuova energia per sradicare facilmente un successivo pensiero.

6. L'energia e i pensieri sacri Il pensiero è la più alta manifestazione dell'essere. Voi pensate proprio perché condividete il pensiero universale. Il pensiero è nello stesso tempo forma e movimento. Esso è energia motrice che decide e origina il futuro. Voi diverrete quello che pensate. Il pensiero trasforma un peccatore in un santo; difatti modella l'essere umano sotto ogni aspetto. Pensate di essere parte dell'Assoluto e tali

diverrete. I pensieri elevati generano e sostengono pensieri divini. I pensieri di odio interferiscono nell'armonia interiore del cuore e ogni pensiero inutile è un enorme spreco di energia e un ostacolo alla crescita dello spirito. I pensieri sfavorevoli non possono mai sopraffare il timore. La pazienza supera la collera e l'ira. L'amore sconfigge l'odio. la purezza vince la lussuria. La mente non ha un futuro ben definito, varia di momento in momento, sia nelle sfumature che nella forma.

7. I pensieri che vincolano Tramite il potere di differenziazione, la mente genera l'universo. Indirizzare i pensieri della mente verso obiettivi sensuali è segno di vincolo e di costrizione. l'abbandono dei pensieri rappresenta la liberazione. La mente crea all'inizio una forma di attaccamento per il corpo e per gli oggetti. Questo attaccamento è provocato dalle forze del Rajas. Il Sattva procura il distacco dalle cose e infonde nella mente il senso di discernimento e di rinuncia. E' proprio la mente rajasica che provoca l'idea dell'"Io" e del "Mio", e le differenze fisiche, intellettive, morali, sociali, familiari, ecc. L'albero velenoso dell'illusione (Maya) cresce con rigoglio nel terreno delle modificazioni, dell'espansione dei pensieri e dei divertimenti superficiali.

8. Passaggio del pensiero puro all'esperienza trascendentale I pensieri sono di due specie: puri e impuri. Il desiderio di compiere azioni giuste (Japa), di meditazione, di studiare i libri sacri, ecc., origina pensieri puri. Invece il desiderio di nuocere agli altri, di odiare, di rubare, ecc. genera pensieri impuri. I pensieri perdono molta forza nella ripetizione di godimenti sensuali. Queste forme di godimento lasciano nella mente un'impressione penetrante. Il vero Swaropa della mente è solo il Sattva, che si trova a metà tra Rajas e Tamas. Questi due possono essere rimossi dal Sadhana che è un insieme di pratiche purificatrici, quali ad esempio, le Tapas, ossia il coltivare l'altruismo, il Dama, dominio dei sensi e del corpo, il Sama, dominio mentale, il Japa, l'adorazione, etc. Se sviluppate in voi il Daivi Sampat, l'insieme delle qualità soprannaturali, automaticamente scompariranno Rajas e Tamas. Solo allora la mente sarà pura, sottile, ferma e decisa tanto da essere in grado di divenire un tutt'uno con l'invisibile Onnipresente Assoluto (Akhandakarasa Brahman). Tale fusione con l'espressione cosmica sarà logica come l'unione di un elemento con il suo simile: come l'olio che si unisce all'olio, il latte al latte, l'acqua all'acqua. Il risultato sarà sempre il Nirvikalpa Samadhi, lo stato di trascendenza cosmica.

9. Il Raja Yoga come metodo per la trascendenza del pensiero Sostituite i pensieri impuri con quelli puri, usando il metodo del Raja Yoga che è facile e produce ottimi frutti. Si richiede molta volontà per allontanare immediatamente i pensieri. Si può anche usare la formula mentale "Va via, allontanati pensiero dannoso". La persona comune non riesce a farlo, perché non ha sufficiente volontà e forza spirituale. Dovete elevarvi oltre i pensieri puri e raggiungere lo stato supremo di assenza assoluta di pensieri. Solo allora otterrete lo Swaropa e solo allora l'Assoluto si rivelerà a voi, come un frutto di Amalaka nel palmo della mano.

10. La tecnica per la trascendenza del pensiero Allorché siete assaliti da ogni sorta di pensiero o emozione inutile, siate indifferenti. Dite a voi stessi "Chi sono?". Penetrate nello spirito delle parole: "Non sono la mente. Io sono l'Atman, lo Spirito onnipresente, il Shuddha Satchidananda. Come posso io essere colpito dalle emozioni? Io sono Nirlipta, l'inattaccabile, io sono Sakshi, il testimone delle emozioni. Nulla mi può turbare". Al solo ripetere questi suggerimenti di Vichara, conosciuti anche come vedantici, i pensieri e le emozioni subito scompariranno. Questo è il metodo Jnana per allontanare le immaginazioni e per lottare contro la confusione della mente. Quando nella mente vi sorge un pensiero, chiedetevi: "Perché è sopraggiunta questa modificazione? Chi guarda?

Chi sono io?". Tutti i pensieri scompariranno quando cesserà ogni attività mentale che, raccogliendosi internamente, riposerà nell'Atman. E' la formula del Sadhana Vedantico. Ma è necessario che insistiate costantemente su questo Sadhana. La sola riflessione "Chi sono?", distruggerà ogni forma di pensiero terreno. Scomparirà l'Ego personale e rimarrà lo spirito, l'Esente da ogni forma e nome. Questo è l'Atman che deve essere conosciuto.

CAPITOLO X POTENZA DEL PENSIERO E SUA METAFISICA

1. La potenza del pensiero e l'idealismo pratico L'esistenza dell'uomo è un continuo crescendo di situazioni dispersive. Non adoperando nelle sue azioni le dovute energie, egli non trae più dalle esperienze il corrispettivo della saggezza. L'essere umano, tormentato dalle sue imperfezioni che provocano un forte ribollente risentimento nel suo animo, s'arrovella con la vita che non scorre nel giusto verso. l'amore verso se stesso, o egoismo, è sempre pronto ad accusare l'altra parte. Gli oggetti del mondo esteriore sono deliziosi tormenti per lui. Tuttavia si ostina a perseguire sensazioni personali. Lacerato da queste sue passioni, non è più capace di stabilire dei rapporti giusti ed armoniosi con il prossimo e in ogni occasione viene ingannato dalla ricerca della felicità individuale. Sull'altare della verità devono essere sacrificati l'orgoglio, l'egoismo e la superbia. Esercitatevi di continuo e intenderete la verità che non conosce parzialità, amori egoistici, evanescenti bagliori. Nell'esperienza quotidiana l'uomo prova l'onta dell'errore, che è disfacimento, desolazione e deformazione della vita. Questo stato, che è determinato dai pensieri dispersivi, si riflette soprattutto nei rapporti con gli altri. Allora il gelo scende inesorabile in ogni cuore oppresso dall'orgoglio, dalla paura, dalla speranza, dal lucro, dalla cupidigia. L'uomo saggio crea in se stesso un'isola che non può essere raggiunta né sommersa da nessuna tempesta. Il profumo dei fiori si perde nel capriccio del vento. L'effluvio dell'uomo saggio permea ogni luogo e ogni creatura che lo circonda. O uomo, se riempi la tua lampada di acqua, non potrai mai disperdere l'oscurità delle tenebre. Riempi la tua lampada con l'olio dei pensieri giusti e il tuo cammino sarà rischiarato. Non devi compiacerli della tua vanità, né del tuo orgoglio, né della tua opera. Ai margini della verità l'uomo appare miserabile. Tuttavia non deve disperare, perché non vi è buio senza luce, e vi è sempre una risposta sublime ad ogni bisogno interiore dell'uomo. Tutto è possibile per chi ha ferma fiducia e convinzione. O uomo, eleva il tuo sguardo nella giusta direzione e cammina verso il sommo del monte. Un pensiero santo è una voce che parla anche quando la lingua tace. Ha in sé una forza tale che nessuno al mondo potrà mai soffocarlo e abatterlo... O uomo, cerca di non ingannare te stesso con cose irreali e futili. Non tentate di abbracciare la felicità in un'infinità di modi, perché più la rincorri e più ti sfuggirà. Non essere un tormento per te stesso e per gli altri. Ferma il corso dei tuoi pensieri e scrutane gli abissi. Dove finisce la necessità inizia la curiosità che alimenta soltanto pensieri vani e artificiosi. Per mezzo dei pensieri potete creare o distruggere il vostro mondo, la vostra famiglia. E' una reazione inevitabile, certissima. Tutto quello che dimora nel più profondo del vostro cuore si manifesta all'esterno. Certi avvenimenti sembrano casi fortuiti, ma in realtà non lo sono, perché vengono provocati dalle vostre forze di pensiero. Nulla è fortuito: né tutto quello che accade quotidianamente nell'universo, né il comportamento di ogni singola persona. Per questo motivo è necessario migliorare tutti i pensieri. L'azione più valida e più decisa si compie nel silenzio. I pensieri purificati vivificano tutto il modo di vivere e suggeriscono sommamente all'uomo: "Hai fatto in questo modo, ma sarebbe stato meglio operare in quest'altro". Fate che i pensieri sui quali avete riflettuto, continuino ad essere presenti nella vostra mente, anche se siete sopraffatti dagli impegni di ogni giorno. I pensieri sottili saranno la vostra arma. Voi potrete giungere direttamente alla

conoscenza della verità soltanto attraverso il pensiero e l'esperienza. Il pensiero sull'Assoluto abbrevia le distanze e costruisce la vita futura; per questo dovete capire la sua importanza.

2. La potenza del pensiero e l'idealismo pratico Annientate i pensieri più bassi con l'ausilio di quelli più elevati e una volta raggiunto lo scopo, non tenetevi ancorati a nessuno dei due. Il vostro attuale stato di essere è determinato dal pensiero, dal sentimento e dall'azione di un incredibile numero di vite trascorse. Pertanto occorre un lavoro lento e un processo di pensiero e di pratica laborioso, costante, continuo. Il pensiero sovrasta l'azione. Se volete agire rettamente, purificate i vostri pensieri. Se credete fermamente nel potere della fiducia e nello sforzo individuale, potrete determinare il vostro destino. Come l'elemento essenziale della pioggia è la nuvola, le componenti essenziali della continua prosperità sono i vostri pensieri; è quindi evidente che potete essere nei vostri confronti il nemico o l'amico. L'unico rimedio possibile è di coltivare solo pensieri sereni e costruttivi. La mente è l'unico elemento creatore di ogni cosa. Essa ha la capacità di crearsi un mondo intero. Ogni qualvolta ci si riferisce alla mente creatrice di oggetti esteriori, si parla della mente cosmica. Quando invece si parla di mente relativa a funzioni psicologiche, come l'amore, l'odio, ecc., si deve intendere la mente individuale, cioè una parte dello Jiva Srishti. O uomo, ricorda: il vero Dio dimora nel tuo cuore e l'unico modo per adorarlo è attraverso i suoi pensieri più sublimi. Frena le funzioni psicologiche della mente per rafforzare i pensieri più elevati. La natura che ti circonda sarà esattamente come l'hai pensata. Il mondo che ti circonda è lo specchio dei tuoi pensieri. Così la tua vita sarà quella che hai creata con il pensiero. I pensieri sono le pietre, con le quali l'individuo costruisce l'edificio della sua personalità. Anche le vostre esperienze sono quelle che pensate. La vostra stessa immaginazione vi può distruggere o aiutare. Siete diventati timidi, nutrendo pensieri di timore. Non lasciate che la vostra immaginazione vi sovrasti e vi sommerga. Le cose vi colpiscono solo nella misura in cui voi ne avete idea. La mente riconosce un valore soltanto nelle cose in cui crede intensamente. Guardando lo stesso oggetto, persone diverse ne traggono valori ed importanza diversi. Pensate perciò perfettamente, seguendo il ritmo delle vostre tendenze mentali. Il pensiero è uno strumento creativo e l'uomo diviene ciò che pensa. Il vostro carattere e la vostra personalità, vengono formati dal pensiero. Fin dalla nascita avete la vostra dotazione di pensieri; ma il carattere è stato già determinato dai vostri pensieri precedenti. In questo stesso momento, con i vostri stessi pensieri, vi create il futuro; se pensate a cose nobili, forti, verrete in possesso di un comportamento nobile e forte. Se, al contrario, avete pensieri bassi, torbidi, niente potrà cambiarvi. Si può dire che i pensieri e le azioni sono strettamente collegati tra di loro; quindi fate in modo che soltanto i pensieri giusti si introducano nella vostra mente. Ciascuno di noi ha un concetto diverso del dovere, del valore, del godimento e della libertà, a seconda delle convinzioni individuali. Combattetevi per ogni vostro ideale. Le vostre azioni riflettono un pensiero prolungato nel tempo e dotato di diversa intensità. Portate a termine le azioni e otterrete gli obiettivi e gli scopi che riflettono i vostri desideri. Non permettete alla mente di diventare sempre più pesante e più grossolana. Per rendere la mente penetrante, fine, intuitiva, seguite il processo di curare i pensieri virtuosi. La vostra vita presenta quattro aspetti: quello fisico, quello emotivo, quello mentale e quello spirituale. Il legame più grossolano è rappresentato dall'aspetto fisico. Innalzatevi al di sopra delle sensazioni fisiche, delle inclinazioni di questa natura e delle emozioni, coltivando con grande cura i pensieri che contemplan il vostro corpo non come un composto di elementi ma come il vostro tempio. Elevatevi oltre le sollecitazioni mentali, poiché l'azione individuale ha una sua specifica funzione nel mondo del pensiero. Emettete un continuo flusso di buoni pensieri verso tutto il creato. Ogni pensiero racchiude in sé una funzione di assistenza e di benevolenza. Voi

spesso ricorrete a espedienti, trucchi e abili gesti, che sono mendaci e ingannevoli. Non tentate assolutamente di lasciare le cose incompiute o di agire con l'inganno, perché esiste una legge che costringe ognuno a mostrarsi nella sua vera luce e identità. I pensieri vengono rivelati dal carattere e non tanto dall'espressione verbale. Cercate quindi di non costruirvi una personalità falsa e artificiale. Siate leali e sinceri sempre. Il flusso dei pensieri può scorrere in due direzioni. Se scorre verso il bene, crea un campo per la libertà e per la conoscenza. Quando invece è diretto verso il vortice dell'esistenza, verso la parzialità e l'ipocrisia, va verso il male. Voi siete il centro della volontà individuale, del pensiero individuale, della sensazione individuale. L'incantesimo nato dal tempo e dal luogo, riflette dinanzi ai vostri occhi scene radiose che svaniscono come illusioni. Voi siete stati spesso ingannati. Il vostro potere di discernimento è inaridito dal fuoco della erudizione. Ma il vostro traguardo spirituale è davanti ai vostri occhi, e dipende essenzialmente da voi raggiungerlo. Con i pensieri più elevati lo raggiungerete. Non ricercate il fine personale, egoistico e la gloria individuale. La morte rimarrà lontana da voi fino a quando non metterete in evidenza sul petto la ghirlanda dei pensieri dispersivi e triviali. La felicità di una mente elevata è inesauribile e sovrasta di molto persino la gioia di possedere immensi tesori e alti titoli. La vostra mente è onnipotente, poiché è capace di compiere ogni impresa nel tempo voluto. Tutto ciò che immaginate nella vostra mente si concretizzerà. Un pensiero intenso, espresso dalla vostra mente, si attuerà. Il vostro pensiero è dotato di potere creativo; può infatti sviluppare gli oggetti dal suo intimo. Esso è il creatore unico e nulla al mondo sarà mai creato e ricercato se non attraverso la mente ed il pensiero, che è il materiale per mezzo del quale le cose vengono create. Tutte le sostanze non sono che la materializzazione della coscienza. Nessuno è responsabile delle vostre conquiste, poiché tutto è conseguenza del pensiero. La causa di tutto ciò che vi accade nella vita è situata all'interno di voi stessi. Non può esistere un altro essere che vi conceda favori, a meno che non ne siate meritevoli. Tutto ciò che ottenete tramite gli altri, è il risultato dei vostri unici sforzi. Non vi è nulla al mondo che non possiate fare se i vostri pensieri sono volti nella giusta direzione. Il potere creativo è il privilegio di ogni mente. Gli sforzi da voi compiuti per seguire le vostre aspirazioni formano la trama e l'ordito sul quale potete intessere il vostro destino. Rifiutate la mente dispersiva che è la causa della debolezza dei pensieri. La mente superficiale e grossolana non può essere profonda, introspettiva e intuitiva. Controllate la mente errante, concentrandovi su un unico pensiero. Tutto quello che pensate con intensità prima o dopo avverrà in rapporto all'intensità con cui l'avete pensato. L'estensione dello spazio e del tempo è strettamente in rapporto con i pensieri e con le emozioni. Le esperienze riflettono i pensieri. Se pensate ad un momento come ad un periodo lunghissimo, sarà effettivamente così. Lo stesso periodo di tempo vi sembrerà estremamente lungo quando vi troverete in difficoltà e fuggevolissimo quando sarete felici. La potenza del pensiero è tale che una cosa dolce vi sembrerà amara e viceversa, proprio a causa dell'intensità del pensiero. Potete trasmutare qualsiasi veleno in eccellente bevanda. Pensate a Meera che, con la potenza del suo pensare, è riuscito a compiere la trasmutazione del veleno in nettare. Siete circondati da forze antagoniste. Ma se in voi non vi sono pensieri contrari, potrete facilmente cambiare la maledizione in benedizione. Solo in questo modo potete controllare tutte le forze contrarie. Combattetevi con volontà e controllate continuamente l'indesiderata superficialità della mente. Il mondo che vi circonda è esattamente come lo pensate: le percezioni sono rafforzate dal pensiero. La vostra mente percepisce le cose esattamente allo stesso modo e nella forma che voi immaginate. Penetrate nella parte più tenace e oscura dei pensieri e cercate di scoprirvi la divinità. Dipende esclusivamente dal pensiero se provate sensazioni di delusioni o di gioia, se vi sottoponete all'esperienza della nascita e della morte, se vi sentite legati al mondo o se da esso siete liberi. Tutti i vostri

stati di felicità o di sofferenza, ora o successivamente, dipendono dai pensieri che avete formulato. Tutto quello che pensate in quest'ora come nelle successive, si realizzerà certamente. Anche la vostra esistenza di questo momento è stata voluta dai vostri pensieri. Quindi potete intervenire e trasformare il presente stato in un altro diverso. Se pensate di restare separato dall'Assoluto, vi capiterà; se pensate di essere uniti all'Assoluto, lo diverrete. I limiti li determinate voi con il vostro pensiero. Ogni pensiero divino penetra sempre più nella parte del visibile e del finito e la trasforma in perpetuità; se questo non accade significa che trascurate la vostra cucina mentale.

3. La potenza del pensiero e l'idealismo pratico Il vostro destino viene tracciato chiaramente dai vostri pensieri. Il limite che potete raggiungere è quello che immaginate di possedere. Il mondo intorno a voi è esattamente come l'avete voluto e pensato. Vivete in un immenso oceano di potenza e di gioia, ma vi appropriate soltanto di quello che pensate, immaginate e credete. Particolari tendenze vi permettono di serbare nell'animo certi pensieri che stimolano la vostra mente. Iniziando questo lavoro con un senso di discernimento, potrete facilmente superare la fantasia della mente. Il limite dei vostri pensieri è il limite delle vostre possibilità. Le circostanze e le condizioni ambientali in cui vi ritrovate, non sono nient'altro che la materializzazione dei vostri pensieri e delle vostre idee. Le esperienze della vita avranno un andamento diverso a seconda della gamma d'onda dei vostri pensieri. Qualunque pensiero voi nutriate sarà alla fine realizzato. Se una mente pura crede fortemente in qualche cosa, la realizza. La potenza dei vostri pensieri sarà quindi in proporzione alla loro intensità e alla loro profondità. Il pensiero deve essere curato con amore, perché attraverso il desiderio e l'immaginazione contribuirete alla realizzazione dell'idea. Sviluppando in voi una mente pura, tutto quello che desiderate ottenere - sia esso un oggetto di nessun valore o un oggetto molto prezioso e particolare - sarà realizzato per essere vostro. E' anche vero che ogni pensiero ha nel tempo stesso un effetto su tutta o su una sola parte della morfologia umana. Meditando con costanza su talune caratteristiche fisiche che vogliamo ottenere, il corpo fisico assumerà la forma di questi stati. Altrettanto accade al corpo mentale o sottile allorché si immagina ripetutamente lo stato che si vuol acquisire. Il segreto del successo sta nel tentativo costante, ripetuto, paziente e tenace. Sviluppate in voi un forte senso di risolutezza che costituirà il fattore decisivo per realizzare i vostri pensieri. Così nessuno sarà in grado di contrastare il potere della vostra forza di volontà. E per questa ragione potrete realizzare ogni cosa che volete, senza incontrare grandi ostacoli. Il vostro corpo è il pensiero oggettivato. Con il mutare dei pensieri, cambierete anche le cellule del vostro corpo, perché la mente crea il vostro fisico con le sostanze dei vostri pensieri. Il pensiero è una forza che può cambiare, creare, trasformare o almeno modificare tutto ciò che esiste nella vita umana. Le disarmonie del corpo fisico sono considerate malattie fisiche, mentre i conflitti psichici vengono chiamati malattie mentali. Entrambe le malattie sussistono perché sono causate dall'ignoranza e possono essere curate soltanto con la conoscenza della realtà. Quando la mente è preoccupata da esperienze grossolane e triviali, si determina uno stato depressivo generale che ha origine nella mente stessa. L'equilibrio viene turbato a danno del flusso regolare delle correnti vitali che scorrono in noi. Si riscontra anche una disarmonia dei Nadi, (i condotti interiori ultrasottili) perché alcuni ricevono un flusso d'energia vitale maggiore e altri minore rispetto al normale. E pertanto tutto il sistema non riesce più a funzionare. Allora la disarmonia mentale provoca la malattia fisica che potrà essere curata soltanto se ne verrà rimossa la causa. Ogni pensiero di depressione o di disagio che entra nella vostra mente, ha un effetto che si ripercuote su ogni singola cellula del corpo e tende a produrre la malattia. Tutti i pensieri dannosi sono precursori di malattie e perciò anticipano la morte. Se volete vivere a lungo e godere ottima salute, oltre ad avere una certa sensibilità e vitalità,

dovete incoraggiare i pensieri costruttivi e sereni. Siate attenti e vigilate, se volete avere un'idea giusta dell'enorme influenza che i pensieri hanno sul corpo. In verità tutte le malattie e le sofferenze fisiche o psichiche hanno origine nelle condizioni e negli stati mentali ed emotivi pervertiti o repressi. E' necessario che provvediate a ristabilire l'armonia nella vostra mente, compiendo azioni nobili, che purifichino i vostri pensieri. Allorché la purificazione sarà in atto, le correnti vitali cominceranno a scorrere con il giusto ritmo, riordinando l'intero sistema fisiologico. Ogni pensiero positivo stimola il cuore, migliora il sistema digestivo e favorisce l'azione normale di ogni singola glandola, sistema, organo, plesso, ecc. Inoltre con questo si raggiunge la perfetta armonia mentale. Questo aspetto è importantissimo, perché solo quando i vostri pensieri non vagheranno più da un oggetto all'altro, vi sentirete soddisfatti e raggiungerete uno stato di gioia che è unico. Se siete felici, ogni cosa apparirà ai vostri occhi bella, piacevole e graziosa. La gioia ha la sua sorgente nei pensieri. Perciò purificateli, perché solo così si potrà arrivare alla calma interiore e solo così verranno curati i vostri malanni fino alla radice. Se nutrite pensieri pacifici, tutto il mondo che vi circonda vi apparirà gradevole e tranquillo, ma se invece nutrite pensieri grossolani e bassi, il mondo vi apparirà come trasformato in una immensa fornace rovente. Nessuna circostanza al mondo vi può costringere a serbare nella mente pensieri indesiderabili. Non rovinatevi la vita futura, lasciandovi condizionare dalla sorte, ma dite con risolutezza: "Questo in realtà non esiste". Il pensiero è in grado di rivelare la realtà. Sospinto dal pensiero giusto, l'uomo supera facilmente le situazioni più pericolose. La realtà è insita ovunque con piena potenza; sicché qualsiasi cosa pensiate, potete effettivamente sperimentarla. I pensieri compongono la natura essenziale di tutti gli oggetti. Risulta chiaro pertanto che il materialismo è un'idea errata. Praticando la giusta visione e nutrendo continuamente pensieri sicuri e concreti, la mente diviene sottile, intensa, penetrante e intuitiva. La vera azione altro non è che pensiero: essa è realmente mentale e non fisica. L'azione fisica altro non è che l'espressione esterna delle vibrazioni volitive della mente; perciò le vostre attività fisiche non sono altro che i diversi aspetti delle attività mentali. Come la bellezza di un albero fiorisce di splendori nella primavera, così gli alti pensieri ingemmano di successi la vostra vita. Esiste una differenza netta tra i pensieri dell'uomo saggio e quelli dell'uomo comune. Più sentirete il distacco dal mondo e più sarete liberi. Dal momento che emanerete pensieri di purezza, sarete sostenuti nel vostro cammino dalla legge eterna. Voi siete coscienti dei vostri pensieri e sapete soltanto quello che è accaduto. Ciascuno di voi, singolarmente, sperimenta il mondo dall'esperienza del mondo. Per quanto la vostra mente sia limitata, è sottoposta a diversi tipi di modelli e di circostanze.

4. Alcune forme di pensiero Il vero sapere è la coscienza dello spirito, perché rende consapevoli della vera natura. Sapere significa giusto discernimento, corretta valutazione, saggezza e perfetta comprensione di se stessi e degli altri. Il pensiero giusto indica la giusta azione da seguire. La bellezza ha un carattere essenzialmente spirituale, e la vera bellezza di ognuno è racchiusa nel cuore ed è riflessa nel carattere. La bellezza è sinonimo di purezza, essa risplende di virtù. L'amore è il senso raffinato e innato di unione con l'intera creazione. Il vero amore è abnegazione, disinteresse, altruismo. L'amore è l'aspetto più sacro del cuore; è incondizionata buona volontà, misericordia, compassione e tolleranza. L'amore profondo è assenza di sensualità. Il corpo non è tutto. Ma qualcosa di estremamente importante risiede nel corpo: l'Ego, lo Spirito dell'uomo. Anche se identico allo Spirito Cosmico, l'Ego è caratterizzato dal frutto del Karma dell'anima individuale. Il corpo scompare, ma lo Spirito vive sempre. L'individualità dello Spirito sussiste fino a quando esiste il corpo; poi torna a dissolversi nella sua sorgente originaria, unendosi allo Spirito Universale, a meno che non sia costretto dal karma ad effettuare un'altra incarnazione ancora. Ogni cosa scompare

dopo il trapasso. Mai nulla accompagnerà l'uomo, eccetto i frutti del suo karma, una volta che si è liberato del corpo. Per tutta la durata della sua esistenza, l'uomo dovrebbe vivere animato dal senso di amicizia e di amore verso tutti, mostrandosi comprensivo e mentalmente aperto, sereno, ottimista, clemente e tollerante, distaccato dagli oggetti e dalle ricchezze. Tutto questo si raggiunge con la devozione verso l'Assoluto e accontentandosi di poco vivere. Se incontrate delle difficoltà, esaminatele attentamente fino a risalire alla loro causa. Il vero male consiste proprio nell'ignorarla. Il mondo è una grande scuola, dove vengono concesse a tutti ampie possibilità per apprendere a trasformarsi e modellarsi in individui migliori. Nessuno nasce perfetto; ma esistono per ciascuno di noi molte possibilità per migliorare. Le difficoltà dovrebbero perfezionare l'individuo piuttosto che creargli dei complessi di origine psichica, emotiva ed affettiva. Lasciatevi influenzare dai pensieri nobili e raggiungerete la perfezione, che è il vero scopo della vita. La comprensione del Guru verso il proprio discepolo è illimitata e senza condizioni tuttavia i vantaggi di questa comprensione dipendono dalla disciplina, dalla fede e dalla purezza del discepolo. Il Guru si trova nel cuore dei discepoli. Alcuni percepiscono la vivente presenza di lui, altri no. Ma per tutti è il patrimonio più grande e più prezioso che si possa avere.

CAPITOLO XI

LA POTENZA DEL PENSIERO E LA REALIZZAZIONE DELL'ASSOLUTO

1. La vita. Influsso reciproco dei pensieri Quel pensiero, dominante nella mente, si manifesterà nella vita. Se siete coraggioso, allegro, misericordioso, tollerante, queste qualità si affermano nella vostra vita fisica. L'unica impurità della mente è costituita da pensieri volgari e da desideri privi di spiritualità. Vigilare sui buoni pensieri; sono il vostro tesoro. Quando avrete eliminato anche l'ultimo pensiero legato all'Ego inferiore, allora conoscerete la pace. La vita è determinata dal flusso dei pensieri. L'interruzione della dualità avviene proprio quando la mente interrompe il suo funzionamento. Il pensare è legato al fattore "tempo". I pensieri devono cessare e solo allora conquisterete l'assenza del tempo. Rimanete con un atteggiamento interiore immobile. Fate che tutte le onde di pensiero diminuiscano una ad una fino a scomparire. Nella quiete la mente si dissolve e l'Atman rifugge di luce propria, di pura consapevolezza.

2. Come trasformare il pensiero in esperienza spirituale L'oro, che viene fuso nel gorgiuolo, ne prende la forma. Allo stesso modo la parte mentale assume facilmente la forma dell'oggetto, al quale ha lungamente pensato. Se pensa a un frutto ne assumerà le sembianze e le qualità. Se vi soffermate a pensare intensamente al Cristo, ne potrete imitare le virtù. E' assolutamente necessario che nutriate la mente con i giusti mezzi, affinché essa possa assimilare l'adatto cibo sattvico. Gli stessi pensieri che durante il giorno occupano la vostra mente, ricorrono spesso nei vostri sogni. Se siete puri, potete assumere il Bhava (comportamento mentale) che ritenete più opportuno. Se la vostra attenzione è concentrata sulla misericordia, tutto il vostro essere sarà permeato di questa virtù; altrettanto vi accadrà con il sentimento di pace. Il Bhava infatti determina la natura di un'azione, rendendola efficace. Abbracciate chiunque volete: vostra madre, vostra sorella, vostra moglie; l'azione è la stessa, ma il Bhava mentale è diverso. Fate attenzione al vostro comportamento mentale, controllate sempre le vostre idee e le vostre sensazioni, specialmente durante la meditazione perché è necessario che i vostri Bhavana siano sempre sattvici, essendo il loro controllo molto più importante di quello del respiro. I pensieri che create nella vostra mente e le immagini che a mano a mano formate nella vita quotidiana, vi aiuteranno a compiervi e a divenire quello che vorrete essere. Se pensate costantemente a Krishna, vi identificherete in Lui e sarete in Lui eternamente.

3. I pensieri dell'Assoluto La vostra mente deve eliminare tutti i pensieri grossolani e volgari e riempirsi esclusivamente di pensieri dell'Assoluto. Tenetela costantemente impegnata con pensieri sublimi ed elevati in modo che non vi sia spazio per quelli dispersivi. Non dite mai parole inutili e non permettete che pensieri vani e puerili entrino nella vostra mente.

4. Pensieri elevati per guarire le malattie La migliore medicina per guarire tutte le malattie e per mantenersi in ottima salute, consiste nell'impegnare la mente nei pensieri elevati. Le onde emanate da questo tipo di pensieri, mercè il Kirtan, il Japa e la meditazione, pervaderanno di una speciale energia tutto il vostro corpo, ringiovanendolo e vivificandolo. Un altro mezzo estremamente utile e molto economico è di mantenersi sempre allegri, sorridenti, ottimisti. Studiate quotidianamente la Bhagavad Gita; fate anche pochi capitoli, ma quelli più significativi. Siate continuamente occupati; è un ottimo rimedio per tenere lontani i pensieri relativi a cose mondane. Colmate la mente con sattva e godrete così ottima salute e profonda pace. Cercate di mettervi in sintonia con pensieri e virtù superiori, quali la saggezza, la serenità, la verità, il coraggio, la misericordia, l'amore, la gioia, la fiducia. Lasciate che la mente prenda una direzione spirituale e che percorra i sentieri dello Yoga: essa beneficerà di pace e potrà generare armoniose vibrazioni. Tutto sarà di enorme vantaggio per la vostra salute mentale, fisica ed emotiva.

5. Coltivate il pensiero tramite la conoscenza e la devozione Appartatevi e controllate attentamente i vostri pensieri. Solo per poco tempo permetterete alla mente di saltare come una scimmia nell'ombroso fogliame. A poco a poco dovrà acquietarsi e voi diverrete uno Sakshi in grado di controllare i vari pensieri. Sarete lo spettatore delle scene che si svolgeranno nella vostra mente. Non identificatevi con i vostri pensieri, siate indifferenti. In questo modo essi si esauriranno uno per volta inesorabilmente. Ripetete mentalmente: "OM, io sono uno Sakshi. Io sono l'Universale Atman. Io sono completamente distaccato da queste figure mentali e da questi falsi pensieri. Vadano pure via; io non ho nessuna attrazione per loro". Allora i pensieri scompariranno e la mente sarà docile e pronta. Concentrate la mente sulla forma di Hari, Siva, Krishna, del vostro Guru o qualsiasi altro santo e maestro. L'immagine mentale deve essere tenuta sempre viva e forte; in tal modo tutti i pensieri scompariranno rapidamente. Questo secondo metodo è chiamato Bhaktas.

6. Pensieri e pratica dello Yoga per la quiete mentale Sedetevi in un luogo tranquillo e iniziate a discernere i vostri pensieri, dissociandovi da loro e dalla mente che ne è la sorgente. Identificatevi con il vostro intimo profondo, il più segreto lo e soffermatevici silenziosamente. A poco a poco tutti i pensieri svaniranno e voi e l'Assoluto sarete una cosa sola, il Prabrahma (Grande Brahma). Continuate la pratica della quiete mentale. E' necessario un lavoro continuo, costante e paziente per riuscire ad annullare la mente. Dovete procedere con ordine, annullando per primi i Vasana. Solo allora sarete in grado di iniziare con efficacia il Sadhana della calma mentale. Senza i Vasanas-Kshaya, non è possibile il raggiungimento della quiete e l'annullamento della mente.

7. Come conquistarti gli amici, praticando lo Yoga "Conquistate gli amici e influenzate le genti", è una massima che Dale Carnagie ha preso da un antichissimo libro indiano di scienze esoteriche e metapsichiche. Se praticate lo Yoga il mondo intero vi amerà. Inconsciamente attirerete a voi tutti gli esseri viventi; persino le entità spirituali saranno sempre ai vostri ordini. Gli animali feroci saranno mansueti con voi, che amate e servite tutti. Scoprite e potenziate i vostri poteri interiori attraverso la pratica del

Raja Yoga, attraverso il controllo e la conquista della potenza del pensiero. Se praticate lo Yoga, tutta l'umanità, tutti gli esseri viventi, compresi gli animali, faranno parte della vostra famiglia. Le pratiche Yoga vi schiuderanno un mondo particolare, grazie al quale riuscirete a superare tutte le difficoltà e tutte le debolezze. Inoltre, sempre per mezzo dello Yoga, il dolore verrà annientato dalla gioia, la morte dalla vita, la tristezza dall'ottimismo, la sconfitta dalla vittoria, la malattia dalla salute. Praticate con continua regolarità e voi stessi constaterete l'efficacia di queste pratiche.

8. Lo stato di spensieratezza procurato dallo Yoga In genere la molla che spinge la maggior parte dei neofiti non è la ricerca di un risveglio dello Spirito, ma piuttosto un senso di curiosità inteso ad ottenere delle facoltà parapsicologiche. Questo atteggiamento impedisce e frena il neofita nell'ascesa verso l'Assoluto, in quanto egli cerca di sviluppare i Siddhi per scopi personali ed egoistici, pertanto è essenziale attenersi rigorosamente alle leggi etiche della dottrina. All'inizio occorre trasformare la natura umana. Se diventate assolutamente privi di desideri e di pensieri e se i Vritti mentali vengono distrutti interamente, allora Kundalini (energia cosmica) avrà modo di ridestarsi senza sforzo alcuno, solo per mezzo della forza derivante dalla purezza interiore. Rimuovete tutte le scorie mentali e tutto quanto non è utile, perché l'aiuto e la risposta che attendete vengono da voi stessi.

9. Lo Yogi che ha sviluppato la forza del pensiero Se un individuo possiede una personalità affascinante e magnetica, tutti coloro che lo avvicinano saranno profondamente influenzati dalla sua voce dolce, dalla sua parola decisa e serena, dai suoi occhi luminosi, dal suo corpo forte e vigoroso e dalle sue grandi virtù. Le genti da lui ricevono gioia, pace e forza: tutti vengono ispirati dalle sue parole e dal suo comportamento. Il pensiero è nobile, ma è una grande forza. Uno Yogi è in grado di purificare il mondo intero con la forza del suo pensiero, anche se vive in una solitaria grotta dell'Himalaya. Per aiutare il prossimo non è necessario salire su un podio e tenere conferenze o discorsi. Il Sattva è un'attività intensa e appare simile a una ruota che, girando rapidamente, sembra ferma. Opera così l'uomo sattvico.

10. Il pensiero è una forza che evolve La vita è un viaggio attraverso l'impurità, l'odio, l'amore cosmico, le tenebre, la luce, l'imperfezione, la schiavitù, la libertà, la molteplice diversità e l'unica Unità, l'ignoranza e la saggezza, la debolezza e la forza. Lasciate che ogni pensiero vi porti sempre più vicino all'Assoluto e che perfezioni sempre di più la vostra evoluzione interiore.

CAPITOLO XII

LA POTENZA DEL PENSIERO PER UNA NUOVA CIVILTÀ

1. I pensieri puri e il loro rapporto con il mondo Sia lo psicologo, sia lo studioso delle scienze esoteriche, confermano l'importanza della purezza dei pensieri. Infatti la cultura del pensiero è una scienza esatta. Per questo motivo si dovrebbe educare il pensiero allontanando tutto quanto è vano e grossolano. Colui che ha pensieri egoistici nuoce a se stesso e agli altri perché contamina il mondo mentale. I suoi pensieri egoistici si insinuano nelle menti altrui, anche di coloro che vivono lontani. I pensieri egoistici sono la causa di tutte le malattie. Infatti l'origine del male scaturisce sempre da un pensiero impuro. Colui che ha pensieri buoni e sublimi può irradiare gioia, speranza, conforto, pace, anche a chi vive lontano.

2. La forza del pensiero al servizio del benessere umano Con la parola Karma viene indicata la legge di causa ed effetto. ma il Karma significa anche azione. E solo l'uomo

nel cosmo è l'essere pensante capace di discernere, comprendere e determinare il Karma. Per tutti gli altri regni inferiori non esiste questa possibilità. I pensieri sono veri e propri oggetti, consistenti e forti più di ogni altra cosa fatta di materia. Hanno una forza enorme, incredibile. Siate quindi molto cauti quando usate il potere del pensiero, che può esservi di immensa utilità in moltissime occasioni; non sottovalutate questo potere e non trattatelo a caso. Fatene sempre un uso giusto e a totale beneficio di tutti.

3. La potenza del pensiero per educare i sentimenti di coraggio e di amore Continuate a distruggere i pensieri di paura, di egoismo, di odio, di debolezza, di male, di sconforto. Consolidate invece i pensieri di misericordia, di coraggio, di amore, di purezza. E non dimenticate che i pensieri di egoismo vi distruggono, mentre quelli elevati di purezza vi infondono nuova esultante vita. Provate e comprenderete l'immensa forza interiore di cui potete disporre. Meditare sull'Assoluto produce un effetto incredibile, ineffabile, poiché allontana i pensieri egoistici e trasforma la sostanza mentale.

4. La forza del pensiero al servizio di una vita ideale Nei pensieri elevati esiste sempre una forza straordinaria, da cui l'esistenza vostra trarrà sicuro beneficio. Tuttavia esistono livelli diversi di ricezione in rapporto alle capacità mentali e intellettive, alla forza fisica e psichica di ogni individuo. Per questo motivo ognuno dovrebbe avere un ideale adatto al proprio temperamento e alle proprie capacità e cercare di attuarlo ad ogni costo. Un ideale non sentito e non adeguato alla vostra formazione individuale, oltre ad essere irraggiungibile, vi procura illusioni. Allora non dovrete far altro che rinunciare a divenire tamasici. Ciascuno conservi i propri ideali che potrebbero essere sempre realizzati in futuro. E' importante il fatto che ognuno metta, nel perseguire il proprio ideale, tutta la tenacia e la costanza possibile. Tutta la vostra energia, la vostra forza nervosa e la vostra volontà, devono essere dirette verso questo scopo. La sostanza del vostro ideale può essere definita da voi stessi, tenendo conto delle vostri naturali inclinazioni. Se non siete capaci, fatevi consigliare da un Guru. Come è triste constatare che moltissime persone vivono senza un preciso, elevato ideale. Anche coloro che hanno avuto un'istruzione, spesso conducono una vita che non ha senso e scopo, sconvolti dal vento delle passioni. Gli epicuri, gli avidi, i ricchi non conoscono certo altro modo di vivere. Questi sono l'ideale degli spiriti molto bassi, che conducono l'uomo nelle tenebre. Benedetto sia l'uomo che lotta per conseguire i propri ideali. Benedetto sia l'uomo che consapevole sorride continuamente. Così trasformerà l'ambiente che lo circonda.

5. L'energia del pensiero al servizio del progresso spirituale I discorsi vacui e le chiacchiere vane assorbono una notevole quantità di energie vitali, come i pensieri inutili e vuoti. E' necessario non disperdere il pensiero e osservare l'economia più stretta della sua energia per utilizzarla nella contemplazione di Brahma. Tutti i pensieri nocivi e vani devono essere allontanati decisamente, poiché impediscono la crescita dello Spirito. Un pensiero inutile vi allontana dall'Assoluto; non dovrete quindi permettere alla mente di percorrere quei sentieri dove nascono abitudini e atteggiamenti dannosi e inefficaci.

6. Aiutate il mondo tramite pensieri di forza Vibrazioni di frequenza uguale armonizzano tra di loro, vibrazioni di frequenza diversa si respingono. Secondo questo principio, tutti i principi simili si attraggono e si trasmettono da persona a persona. Infatti il pensiero è movimento costante, forza vivente e dinamica. Se la vostra mente si sofferma su un pensiero sublime, si sintonizzerà con altri pensieri sublimi. Naturalmente i pensieri dannosi e dispersivi attireranno altri uguali pensieri.

7. La potenza del pensiero e le condizioni per una nuova civiltà Il pensiero plasma l'uomo

