

OM SAI RAM

BENVENUTI A PRASANTHI SANDESH

PODCAST 264, “ALLA RICERCA DELLA VERITÀ”

31 ottobre 2024

*Il testo seguente contiene estratti dal libro del Prof. Anil Kumar
“Sai Vedam,” pag.133-139.*

ALLA RICERCA DELLA VERITÀ

Nel capitolo precedente abbiamo esaminato i vari aspetti della mente, abbiamo analizzato come la mente agisce, reagisce, percepisce e riflette.

Per cominciare, facciamo una panoramica sull'argomento. Ci sono diversi aspetti della mente. Il primo aspetto è ciò che chiamiamo cognizione diretta, *prathyakshapramaana*, per mezzo della quale percepiamo direttamente le cose vedendo e ascoltando. Un altro modo per ottenere le informazioni è l'inferenza, *anumanapramaana* e l'ultimo è l'*apthavaakyapramaana* (credere e seguire i detti di coloro che vi sono vicini e cari). La mente riceve la giusta conoscenza attraverso questi tre modi.

Il secondo aspetto della mente riporta come la stessa riesca a ottenere la conoscenza errata e il terzo aspetto è l'immaginazione, *vikalpa*.

IL QUARTO ASPETTO DELLA MENTE È IL SONNO (LO STATO DI SOGNO)

Il quarto aspetto della mente è il sonno. In sanscrito, il sonno è chiamato *sushupthi*, ovvero lo stato di sonno della mente. Che cos'è il sonno? Consentitemi di spendere qualche parola al riguardo. La maggior parte di noi dorme davvero? Sappiamo veramente cosa sia il sonno? Per dirla onestamente, ci siamo identificati con il nostro corpo e la nostra mente, reagiamo completamente al mondo esterno: persone, società, prestigio, classe sociale, politica, affari e così via. Anche quando andiamo a letto, continuiamo a sognare lo stato di veglia! Durante il sonno continuiamo a sognare ciò che accade durante lo stato di veglia. L'azione accade nello stato di veglia e la reazione accade nel sogno! I desideri che non vengono soddisfatti qui, vengono soddisfatti là. Quindi, il sogno è la continuazione dello stato di veglia.

Non voglio sognare una persona che mi attacchi, non voglio che il mio nemico mi appaia nel sogno e mi prenda a calci, eppure, i miei nemici mi appaiono in sogno. Perché? Perché l'inimicizia è così profonda e intensa che il mio nemico vuole darmi fastidio anche nei sogni! Mia moglie mi tormenta nello stato di veglia e continua a tormentarmi anche nello stato di sogno! Mio figlio continua a farmi pressione per avere dei soldi e mi appare anche in sogno chiedendomi di inviargli un vaglia postale. Quindi, i sogni ripropongono tutti gli aspetti dello stato di veglia. Potrebbero essere positivi o negativi, ma in entrambi i casi, riguardano solo le cose mondane. Per questo motivo, questo tipo di sonno, non è un sonno reale e profondo, è solo uno stato di sogno.

Siamo felici e infelici sia nello stato di sogno sia in quello di veglia. In entrambi questi stati, siamo felici quando abbiamo successo e infelici quando falliamo. Le esperienze oniriche sono le stesse di quelle dello stato di veglia. In altre parole, un sogno è una copia carbone, un prototipo dello stato di veglia. Entrambi rappresentano i diversi stati d'animo della mente ballerina. Est e Ovest, Polo Sud e Polo Nord, dritto e rovescio, tutto qui. Lo strumento (la mente) è sempre lo stesso, ma le note, le ance e le melodie sono diverse.

Allo stesso modo, il sogno riporta l'effetto dello stato di veglia. Questo è il motivo per cui noi non sperimentiamo la beatitudine non-duale nei sogni. Quindi, sognare non è vero sonno. Il vero sonno non dovrebbe essere come lo stato di veglia. Dormite sonni tranquilli, dormite felicemente, dormite profondamente un sonno che non abbia sogni, un sonno che non abbia dualità. Abbiate un sonno che non sia né dolce né amaro, né felice né triste, né vincente né perdente, senza guadagno e senza perdita. Abbiate un sonno senza alcuna esperienza. Quando ciò è possibile? È possibile solo nello stato di "non-mente".

LO STATO DI NON-MENTE È UN SONNO PROFONDO

Nello stato di "non-mente", la mente non agisce, è ferma, passiva, inerte, inattiva e spenta. Quando la mente è in questo stato inattivo e spento, voi dormite bene. Questo è chiamato sonno profondo o *sushupthi*: *Shupthi* è il sonno, *Sushupthi* è un buon sonno profondo. Questo tipo di sonno profondo è possibile quando non c'è nessuna esperienza, né felicità né tristezza. Semplicemente nulla! Quando la mente non è funzionante, ovvero in uno stato di "non-mente", questo stato viene chiamato *sushupthi*.

Per grazia di Dio, di tanto in tanto facciamo quest'esperienza, forse una volta alla settimana. I politici molto impegnati potrebbero avere questo sonno profondo una volta all'anno, solo una volta all'anno! Per alcuni potrebbe accadere settimanalmente, per altri, trimestralmente, ma in ogni caso *sushupthi* è lo stato di non-mente.

Esaminiamo alcuni punti importanti riguardanti *sushupthi*. Delle persone chiedono: "Avete dormito bene la scorsa notte?" Perché pongono questa domanda? "Oh, avete dormito bene la scorsa notte?" Questo significa che non siete stati morsi da uno scorpione o da un serpente nel sogno? Significa che non siete stati picchiati da nessuno o che non avete pianto nel sogno? No! Ciò significa che non ci sono stati sogni. Tuttavia non l'abbiamo sperimentato consapevolmente, ma solo inconsciamente.

La mente non è funzionale nel sonno profondo e voi non siete coscienti o consapevoli di esso. La mattina dopo qualcuno potrebbe chiedere: "Oh, come hai dormito?" (La vostra risposta) "Ah, meravigliosamente, è stato un sonno fantastico! Ho dormito così bene che ora mi sento molto riposato".

Tuttavia, quando siete in quello stato di sonno profondo o di "non-mente", non siete coscienti. Siete incoscienti in quel momento. È solo più tardi, nello stato di veglia cosciente, che siete in grado di parlare di come quell'esperienza di sonno profondo sia

stata meravigliosa e positiva. Solo più tardi, sarete in grado di dirlo, non durante l'esperienza del sonno profondo.

IL SONNO PROFONDO COSCIENTE O SAMADHI

L'esperienza cosciente del sonno profondo è chiamata *Samadhi*. Questo è il compimento, la fruttificazione, l'intento e il fine della meditazione. Questo stato di *Samadhi* viene raggiunto quando sono consapevole del mio stato di sonno profondo, quando sperimento lo stato di "non-mente" (in questo stato di veglia cosciente).

Sfortunatamente, le persone danno connotazioni diverse e versioni distorte sul *Samadhi* che, invece di essere trascendentale, diventa mentale. Trascendentale e mentale sono diversi. Trascendentale significa oltre, pertanto il *Samadhi* è trascendentale, è al di là del corpo, della mente, dei sensi e dell'intelletto. Molte persone pensano che il *Samadhi* sia dimenticare la loro coscienza corporea, ma non è così.

L'oblio del corpo non è *Samadhi*, mentre la non identificazione con la mente e l'essere liberi dalla mente è chiamato *Samadhi*. L'intera faccenda è un gioco della mente. Quando la mente diventa una non-entità, quando è calma e tranquilla, quello stato è chiamato *Samadhi*. Perciò, il *Samadhi* non è uno stato separato, un obiettivo diverso, non si vende al mercato e nessuno può darvelo.

Una volta ho incontrato un amico che mi disse: "Il mio guru mi ha donato il *Samadhi*". Oh-ho! Posso darti la mia penna, ma non il *Samadhi*. Forse il *Samadhi* ha un altro significato. Forse il guru gli ha dato un appezzamento di terra al cimitero! Il *samadhi* non può essere donato, ricevuto, prodotto o generato. Il *samadhi* è uno stato di "non-mente". L'esperienza cosciente del sonno profondo è ciò che viene chiamato *Samadhi*. Bhagawan fece un ulteriore passo dicendo: "Dhi" significa intelletto e "Sama" significa uguaglianza. Se possedete l'intelletto che tratta tutti allo stesso modo, di qualsiasi paese, nazionalità, comunità, ceto o razza, che essi siano, questo è *Samadhi*. Che definizione meravigliosa!

Invece, abbiamo appellativi diversi per il *Samadhi*. Ci sono molte persone che parlano così tanto del *Samadhi* che ci irritano e non ci rendono per nulla interessati a saperne di più. Non è così. È una cosa così naturale, che viene data a tutti. Tutti dormiamo, non è vero? Sì! Colui a cui viene negato il sonno diventa debole, non riesce a lavorare, perde la salute e si avvicina alla sua fine. Il sonno è essenziale, noi tutti dormiamo. Tutti noi godiamo di un buon sonno, ma ne siamo inconsapevoli e incoscienti. Quando, nello stato di veglia, siamo consapevoli dell'esperienza del sonno profondo, si tratta di *Samadhi*. È una fusione. Dobbiamo fonderci, scioglierci e dissolverci.

Ecco un semplice esempio: una goccia d'acqua è solo una goccia quando è nel palmo della mano, ha una dimensione, una forma e un sapore. Quando gettate questa goccia d'acqua nell'oceano, quella goccia diventa l'oceano. Quindi, tutte le storie e le esperienze che abbiamo sono come una goccia. La goccia non durerà a lungo, non è permanente, evaporerà. Allo stesso modo, le esperienze individuali non sono il fine, ma sono solo il mezzo.

Ci saranno per noi ulteriori rivelazioni divine nella prossima sessione.

Grazie per il vostro tempo.

OM SAI RAM