

OM SAI RAM

BENVENUTI A QUESTA ULTIMA SESSIONE DI DOMANDE E RISPOSTE

D 363, "LIVELLO FUNZIONALE VS NON DUALE DELLA MENTE"

11 settembre 2025

*Il testo seguente contiene estratti dal libro del Prof. Anil Kumar
"Seeking Within", pag 232-234, 244-245, 246-247.*

Il Prof. Anil Kumar Kamaraju è stato scelto da Bhagawan per diffondere il Suo Messaggio e la Sua Missione. Ha viaggiato molto in India e all'estero e ha risposto a innumerevoli domande e chiarito dubbi basandosi sui discorsi divini di Swami e sulle sue interazioni personali con Bhagawan. Soprattutto, il Prof. Anil Kumar ci guida efficacemente su come connetterci al Sai Interiore.

D. Se silenziamo la mente, come si può essere funzionali in questo mondo? Inoltre, il ritiro della mente ci ostacola?

R. Prof. Anil Kumar: Amici miei, il ritiro della mente è un ostacolo solo se non capiamo cos'è la mente e cosa significa silenziarla. Bhagawan lo ha detto chiaramente. Vyavahara è l'aspetto funzionale della mente, e sperimentare il non-duale significa sperimentare la Realtà. Una volta compreso di essere non-duale, una volta che la non-dualità viene sperimentata a livello funzionale, allora, anche se a questo livello funzionale si è duali, la consapevolezza non-duale è ancora lì, ancora presente e parte di noi.

C'è kriyatmata e c'è bhavatmata. Kriyatmata è funzionale, mentre bhavatmata è ideologica. Ideologicamente si è non-duali; ma a livello funzionale si è duali.

Vi mostro un esempio semplice. Nelle mie lezioni, sono lì con gli studenti e non posso dire loro: "Ragazzi, io e voi siamo una cosa sola, quindi non ho bisogno di insegnarvi. Grazie".

Se lo facessi, mi chiederebbero: "Signore, se noi e lei siamo una cosa sola, perché ha bisogno di uno stipendio?"

Un altro semplice esempio: le scarpe sono di pelle. Anche le cinture sono di pelle. Sono fatte dello stesso materiale, ma non posso indossare le scarpe sulla vita o mettere una cintura ai piedi, vero? No. Quindi, la realtà è non-duale, ma a livello funzionale è duale.

Pertanto, se non si comprendono pienamente, il ritiro della mente diventa una disfunzione quando la realtà, quando la totalità, quando la vera profondità e il

significato del ritiro della mente non sono compresi . Quandotutto questo è completamente compreso, allora sì, il ritiro della mente non è per niente una disfunzione o handicap. Allora, come possiamo essere funzionali mentre sperimentiamo questo livello non-duale?

Corriamo dietro a Baba come pazzi, ma non siamo pazzi. No. Lui lo spiega. Lo dice in modo così gentile.

Swami potrebbe chiedere: "Quando sei arrivato?"

Potrei allora rispondere: "Sono appena arrivato".

"Io", cosa significa? Significa il mio corpo. "Io" significa il mio corpo. Questo è l'esempio dato da Baba. Quindi, quando Gli rispondiamo in questo modo: "Sono appena arrivato", significa che "io" il corpo è appena arrivato. Stiamo identificando l' "io" con il nostro corpo, la nostra forma fisica.

Lo stesso uomo potrebbe dire qualche tempo dopo: "Qualcosa non va nel mio corpo."

Dicendo questo, sta dicendo che il suo "io" è diverso dal suo corpo, è separato dal suo corpo. Dopotutto, noi non siamo i nostri corpi. Quando hai detto "Sono appena arrivato", intendevi "Io sono il mio corpo", mentre diversi giorni dopo, quando la tua salute stava peggiorando, hai detto:

"Ho Qualcosa che non va allo stomaco. Ho male alla testa. Qualcosa non vanel mio occhio", intendendo: "Sono separato dal mio corpo".

Qual è vero? Qual è falso? Qual è giusto? Qual è sbagliato? Entrambe sono corrette.

Quando ti identifichi con il tuo corpo, dici: "Sono appena arrivato". Quando senti di essere separato dal tuo corpo, dici: "Qualcosa non va nel mio corpo". Le nostre espressioni di routine, anche se non ne siamo consapevoli del significato, sono molto rivelatrici e applicabili alla situazione. Pertanto, a livello funzionale, tu sei il corpo; ma in realtà, sei qualcosa di molto più profondo. Quando questa verità viene compresa, non costituisce un handicap.

Un altro semplice esempio: Baba, quando agisce a livello umano, quando ti parla, quando ti dà istruzioni, quando ti corregge, quando ti comanda, i blandisce, ti consola, simpatizza con te, ti rimprovera, ti ammonisce, quando agisce a livello del corpo, a livello umano, a livello funzionale, la Sua Divinità non è un ostacolo a questo livello funzionale.

Tuttavia, Baba disse: "In realtà, il Mio cuore è non-duale. Non provo rancore. Non provo odio verso nessuno. Vi amo tutti". Allora perché dovrebbe urlare contro un ragazzo al cancello? Se il ragazzo si comporta in modo strano, gli urla contro per correggerlo; ma a livello del cuore, è non-duale, non prova odio. Allora cos'è tutto questo? Cosa significa tutto questo?

A livello funzionale, dobbiamo correggere le persone. A livello funzionale, dobbiamo sistemare le cose. A livello funzionale, siamo responsabili, amministriamo. Ma in realtà,

Baba è oceanico nel Suo amore, e in realtà lo siamo anche noi.

D. Cosa dice Baba sul flusso dei pensieri? Come rallentare i nostri pensieri?

R. Prof. Anil Kumar: Se non si rallenta il flusso dei pensieri, non si può avere pace mentale. Un semplice esempio che Baba fa è questo: ecco un serbatoio pieno d'acqua. È comunemente noto che se ci si getta dentro un sasso, cosa succede? Questa azione produrrà un'onda dopo l'altra. Tutta l'acqua viene agitata quando si getta un sasso in un serbatoio d'acqua.

Allo stesso modo, la mente umana è come un serbatoio d'acqua. La mente umana può essere così stabile e forte, come l'acqua che è piena fino all'orlo in un serbatoio. Ma una volta che un pensiero umano (come qualsiasi desiderio o qualsiasi altra cosa) viene gettato nel serbatoio, disturberà l'intero serbatoio.

Quindi, siamo irrequieti a causa dei nostri pensieri. Per esempio, improvvisamente penso alla mia famiglia. O penso al mio ufficio. Poi penso al Mandir, alla veranda, alla disposizione dei posti a sedere o al tipo di abito che dovrei indossare; poi, subito dopo, penso alle lezioni che avrò domani.

Quindi, che ci si concentri o meno, che si dedichi particolare interesse ai pensieri o meno, i pensieri fluiscono ininterrottamente. È come un insieme di vagoni o scompartimenti collegati a una locomotiva, come in un treno espresso. Corre molto veloce sui suoi binari. Tutti gli scompartimenti fanno "tak, tak, tak, tak". I pensieri umani sono così. Corrono, scorrono a una velocità incredibile. Di conseguenza, la nostra vita è così.

Ecco una domanda interessante: perché non sorridiamo? Perché il fotografo dovrebbe chiederci di sorridere? Semplicemente non sorridiamo! Perché no? È perché pensiamo e ci preoccupiamo troppo di cosa succederà domani. Pensiamo: "Non dovrebbe Ripetersi ciò che è successo ieri".

Pertanto, amici miei, dobbiamo limitare il flusso dei pensieri. Non si può permettere ai pensieri di procedere a velocità supersonica.

Un metodo suggerito per arrestare il flusso dei pensieri sono gli esercizi di respirazione. È ben noto che gli esercizi di respirazione rallentano i nostri processi mentali. Questi esercizi di respirazione sono chiamati Pranayama. Il Pranayama è una pratica di respirazione attraverso la quale è possibile rallentare la velocità dei pensieri. Questo è il primo punto che voglio condividere con voi oggi.

D. Qual è il significato del suono della campana per scopi spirituali?

R. Prof. Anil Kumar: A mio avviso, è semplice. La mente, che vacilla, deve essere concentrata. Una volta che la mente è concentrata, e ben centrata, lo scopo del

suono della campane termina. Non suoniamo la campana per Dio; la suoniamo per noi stessi.

Il Prof. Anil Kumar continuerà ad aiutarci a comprendere meglio il funzionamento della mente nella prossima sessione.

Grazie per il vostro tempo,

OM SAI RAM