

OM SAI RAM!

Benvenuto a Prasanthi Sandesh,

PODCAST 232, “RIGUARDO AL PADRONEGGIARE LA MENTE”

14 marzo 2024

Il testo seguente contiene estratti dal libro del Professor Anil Kumar “la Sai-Cologia”, pag. 176-181

PADRONEGGIARE LA MENTE

Quando Swami dice: “Padroneggia la mente e sarai un genio”, dobbiamo capire chi e’ un genio e come esserne uno. E soprattutto, scoprire cosa e’ la mente. Dobbiamo anche capire cosa Baba intende quando Egli dice “Padroneggia la tua Mente.” Da questo risulta abbastanza evidente che non abbiamo ancora padroneggiato la mente; quindi dobbiamo padroneggiare la mente. E da qui sorge un’ulteriore domanda: Come farlo, perche’ farlo e che danni ci sarebbero nel non farlo?

Se la mente non viene padroneggiata, ne diventiamo suoi schiavi e ballerini in base ai suoi ritmi e comandi. La mente ci dirige in ogni modo stupido possibile, perche’ e’ sempre estroversa e diretta verso l’esterno. La natura estroversa della mente ci fa andare di qua e di la’ – a guardare tutti i film, ad ascoltare ogni tipo di musica ed assaporare tipi diversi di gusti attraverso I sensi.

In altre parole, tutti e cinque i sensi naturalmente serviranno e soddisferanno la mente. I sensi sono pronti a fare un favore alla mente, dato che la mente si trova al di sopra dei sensi. Quando la mente dirige i sensi a fare qualsiasi cosa essa decida, il corpo si indebolisce. Questo e’ in essenza uno degli insegnamenti di Bhagawan sulle meccaniche e le dinamiche della personalita’ umana, che include il corpo, I sensi, la mente, l’intelletto e *atma*.

I SENSI GODONO DI TE

Siamo abituati a dire che noi ci godiamo la vita e che gioiamo con l’aiuto dei sensi. Ma Bhagawan dice, “In realta’, non ti stai godendo i sensi. I sensi godono di te – non ti stai godendo i sensi.”

Dobbiamo riflettere a fondo su questo, sul fatto che se noi stessimo davvero godendoci la nostra vita tramite l’aiuto dei nostri sensi, dovremmo allora ogni giorno sentirci sempre piu’ forti. Ma non succede cosi’. I sensi godono di noi a nostre spese ed alla fine il risultato e’ sentirci debilitati. Dopo ogni godimento dei sensi diventiamo deboli. Quindi, chi gode di chi? In realta’, i sensi godono a nostre spese.

Come traggono piacere i sensi? I sensi trovano espressione in base ai pensieri ed ai desideri che allietano la mente. Quindi e’ la mente che intrattiene i pensieri ed i desideri. Questi vengono tradotti in azione attraverso il via dei sensi, alla fine rendendo la persona debole. Ne consegue percio’, che se la mente non viene padroneggiata o disciplinata o non viene mantenuta nei canali corretti, noi diventiamo deboli. Ed inoltre invecchiamo di piu’ di quello che dovremmo.

PUOI ANCHE SEMBRARE GIOVANE COME ME

Tutti vogliono apparire giovani, anche se non e' cosi'. Quindi naturalmente tutti avevano espresso vivo interesse quando una volta Swami aveva accennato qualcosa riguardo al segreto di rimanere giovani. Bhagawan disse, "Puoi anche apparire giovane, ma solo se non hai preoccupazioni ed ansiet . Se non hai preoccupazioni, se non hai ansie, se sei libero da pensieri, puoi essere giovane come Me."

La risposta e' semplice ma difficile da realizzare perche' la mente non puo' essere facilmente ritratta ed uno stato di assenza di pensieri diventa molto difficile. La realta' finale e' uno stato di "assenza della mente". E' il gradino ultimo della spiritualita' o *sadhana*, ma e' cosi' dura, cosi' difficile da raggiungere. E' cosi' semplice parlarne, ma quello stato non e' semplice da raggiungere. Quindi, esiste ogni necessita' di padroneggiare la mente per conquistare salute e forza e non invecchiare velocemente.

NON ABBIAMO SODDISFAZIONE

Dobbiamo padroneggiare la mente perche' sia noi che la nostra mente non abbiamo soddisfazione. La mente e soddisfazione non sono compatibili. La mente vuole sempre di piu', sia ricchezza, cibo, beni o comodita'. La mente non dira' mai, "E' abbastanza!" Quindi, una persona che non controlla la mente verra' portata via dalle inenunciabili fantasie e capricci della mente. Alla fine, quello stato mentale porta ad un crollo totale.

La verita' e' che nessuno di noi ha una ragione valida per sentirsi depresso o frustrato. E' piuttosto strano trovare molte persone infelici, ma se andiamo a fondo, scopriamo che le persone non hanno nessuna vera ragione per essere infelici. Una persona e' infelice perche' pensa che un'altra sia piu' felice di lei. Tale paragone e competizione rende misera la vita. Ma questa e' la natura della mente perche' essa non e' mai soddisfatta e quindi deve venire disciplinata.

LA MEDITAZIONE E' UNO STATO INDISTURBATO

Spiritualmente parlando, la mente e' l'ostacolo piu' grande a Dio, come una cortina di ferro. Cosa succede se la mente non e' sotto controllo? Molti di noi siedono in meditazione. Il corpo e' immobile ma la mente saltella di qua e di la'. Nonostante siamo da soli fisicamente, mentalmente siamo in una folla. Tutte le cose che avevamo dimenticato tempo fa, ci tornano in mente quando ci sediamo in meditazione.

Quindi si suppone che la meditazione sia uno stato indisturbato, ma in realta' e' uno stato in cui i pensieri affollano la mente. Almeno quando parliamo ci concentriamo su un soggetto, mentre in meditazione in realta' la mente viaggia fuori controllo. Quindi, su cosa dobbiamo meditare? Assolutamente su nulla.

Bhagawan a volte scherza, "Durante la meditazione, il marito e' preoccupato riguardo al pranzo e continua a dare istruzioni alla moglie su quali curry dovrebbe preparare. Quindi diventa una 'meditazione sul curry' e non una 'meditazione Divina'.

O puo' succedere alla mattina, ed e' una 'meditazione sul caffe'', non una meditazione su Dio.

Con una mente non addestrata, la meditazione diventa una farsa priva di scopo che ci fa sentire irrequieti. Se una persona e' spirituale e medita veramente, dovrebbe essere serena, amorevole e sorridente, rimanendo felice. Quindi la meditazione dovrebbe portarci ad uno stato di beatitudine e regalarci una soddisfazione duratura, ma in realta' non ne riceviamo nulla. Lo scopo e' ben lontano dall'essere raggiunto. La ragione e' che la mente e' del tutto occupata e non e' stata padroneggiata.

NON AVRAI BENEFICI

Riguardo a questo soggetto, Bhagawan offre una ragione sostanziale: **“Se non padroneggi la tua mente, anche se io sono in piedi davanti a te, non ne trarrai benefici.”** Ecco, questa e' decisamente una rivelazione!

Non e' raro per noi non notare Swami, anche se Lo vediamo fisicamente, in quanto la mente non e' li'. E' gia' impegnata a prenotare i biglietti per il viaggio di ritorno ed altre questioni di poca importanza. Cosi', la mente non trarra' nessun beneficio perche' non e' 'li' – siamo fisicamente presenti, ma mentalmente assenti.

Di conseguenza, una mente che non viene padroneggiata o disciplinata non trarra' nessun vantaggio neanche sedendosi davanti a Dio. Infatti possiamo vedere cio' dalle interazioni di una persona e dal suo comportamento individuale. Possiamo facilmente supporre se quella persona ha tratto benefici o no dalla vicinanza, tramite la loro vanita' ed i loro discorsi. Percio' una tale mente non addestrata ci porta lontano dai nostri obiettivi spirituali.

LA MENTE E' NEGATIVA

Dal punto di vista di Bhagawan, la mente e' negativa. La mente, il corpo ed i sensi sono tutti negativi. E' solo l'Anima, o lo Spirito, la nostra Consapevolezza, la nostra Coscienza che e' positiva. *Atma* e' positiva, mentre il resto dei componenti del sistema umano sono, in base a Bhagawan, negativi.

La natura negativa della mente umana si riflette nella percezione che le persone portano con se'; non vediamo le cose in modo positivo. Di solito le persone acquisiscono sempre un punto di vista negativo. Quando Swami parla a qualcuno, tendiamo a trarre conclusioni riguardo agli antefatti di quel seguace; l'argomento della conversazione, il possibile esito, eccetera. Tale avidita' di sapere e' nociva.

Se noi pensassimo obiettivamente, tutto quello sarebbe una curiosita' inutile. Che cosa se ne fa una persona di tutti quei dettagli e statistiche? Non sarebbe d'aiuto, in quanto la mente e' negativa – non e' pronta ad accettare niente di positivo.

Se qualcuno dicesse qualcosa di brutto o negativo riguardo ad una persona, questo verrebbe subito accettato. Ma d'altro canto, se qualcuno parlasse degli aspetti positivi di un'altra persona, ci sarebbe un rifiuto, che causerebbe una reazione negativa. Di conseguenza, le persone ignoreranno la parte positiva anche se fosse vera, ed insisteranno ad enfatizzare la parte negativa. Cosi' troviamo che la mente e'

avvolta in negativita' ed e' sempre pronta ad accettare qualsiasi cosa che sia negativa, ma non a ricevere alcunché di positivo e che parli di bonta' negli altri.

Grazie per il vostro tempo. Il Professor Anil Kumar ci illuminera' con ulteriori gemme spirituali nella prossima seduta.

OM SAI RAM!