

# OM SAI RAM

## Benvenuti a Prasanthi Sandesh

### PODCAST 260, "SII UN OSSERVATORE E SII FELICE!"

26 settembre 2024

*Il testo seguente contiene estratti dal libro Prof. Anil Kumar  
"La Sai-Cologia," pag.89-94*

#### **CONSIDERA LA TUA MENTE COME LA TUA SERVA**

Bhagawan ha affermato il seguente punto importante: **considera la tua mente come fosse la tua serva, non la tua padrona.** Quando consideriamo la nostra mente come la nostra padrona potremmo essere felici al mattino ma infelici alla sera, potremmo avere successo quest'anno e fallire l'anno prossimo. Questo tipo di dualità, tra buono e cattivo così come tra successo e fallimento, si verifica in quanto è il prodotto della nostra mente, dice Swami. Aggiunge inoltre che la mente, che è una serva, quando viene utilizzata come strumento, ci aiuta a sviluppare l'equanimità.

Secondo Bhagawan i sensi, la mente e l'intelletto sono tutti negativi. In effetti, tutto nel mondo ha connotazioni negative, c'è solo un aspetto che è positivo ed è il nostro Sé, Coscienza, Spirito o Atma (qualunque nome gli diamo), tutto il resto è negativo. Una volta che comprenderemo che siamo il Sé, i sensi, la mente e l'intelletto diventeranno i nostri strumenti, mentre il nostro Sé sarà il Maestro.

Durante i momenti di felicità o infelicità mostriamo le nostre reazioni, ma quando abbiamo il controllo sulla mente, rimaniamo in uno stato di equanimità. Baba dice che se consideriamo la nostra mente solo come uno strumento, siamo in grado di trascendere le esperienze duali della vita.

#### **OSSERVA I TUOI PENSIERI**

In qualità di membri del Seva Dal nell'ala di servizio, quando ci viene assegnato il compito di stare al cancello di ingresso, dobbiamo assicurarci che le persone vengano fatte accomodare. Dobbiamo semplicemente guardare le persone che vanno e vengono, stando in piedi al cancello. Allo stesso modo, tutti i nostri pensieri che ci vengono in mente vanno e vengono e creano un ingorgo mentale.

Pertanto dobbiamo semplicemente osservare i pensieri che vanno e vengono, diventiamo, quindi, la sentinella che osserva i propri pensieri. Ma **noi non siamo il pensiero.** Quando crediamo di essere il pensiero, siamo egoisti e orgogliosi. Quindi, dobbiamo dire a noi stessi: "io non sono il pensiero, dovrei solo **osservare** i miei pensieri mentre vanno e vengono". A poco a poco, sopraggiunge uno stato in cui i pensieri si fermano.

Quando incontriamo un bambino che gioca e grida, possiamo semplicemente fissarlo. Quando incroceremo il suo sguardo, egli non si muoverà più ma si siederà e starà fermo. Non dobbiamo controllarlo né rimproverarlo, basterà guardarlo attentamente.

Allo stesso modo, come il bambino che gioca, quando inizieremo a osservare la nostra mente, i nostri pensieri si fermeranno. Un pensiero è come un bambino irrequieto. Così come succede con il bambino, quando osserviamo un pensiero, quest'ultimo si ferma. Questo è chiamato l'annientamento della mente, assenza della mente, fusione o scomparsa della mente.

Questo tipo di assenza della mente è possibile quando **siamo attenti** al processo del pensiero. Quando possiamo osservare i nostri pensieri? Quando ne siamo separati. Perché siamo separati dai pensieri? Siamo separati perché i pensieri hanno origine dalla mente, è la mente che pensa. Una volta che crediamo di non essere il pensiero, significa che ci sentiamo distinti anche dalla mente, infatti noi non siamo la mente. Perché la gente dice: "Non ho pace mentale, la mia mente non ha pace!" Che cosa significa? Significa che **sono separato dalla mia mente**, la quale non ha pace.

**Quindi, secondo Bhagawan, una volta che capiamo che siamo separati dalla nostra mente e iniziamo a osservare il flusso dei pensieri, la mente si ferma. Questo è il segreto dell'essere non-duale.** Questo è il segreto della felicità e della beatitudine, a condizione che conosciamo la complessità del processo.

### **LA FELICITÀ STA NELL'UNIONE CON DIO**

Il punto successivo riguarda le felicitazioni di "Buon Compleanno", ovvero quando le persone augurano "Buon Compleanno!" Bhagawan dice ripetutamente: "se una persona non è felice, dovrete salutarla augurandole buon compleanno". Quindi, le state suggerendo che, almeno in questo giorno o a breve, dovrebbe essere felice! Bhagawan inoltre afferma: "Io sono sempre felice, quindi non dovete dirlo a Me".

Bhagawan racconta nei Suoi discorsi che: "La felicità risiede nell'unione con Dio." Perché è così? Perché la connessione con il mondo ci dà solo miseria e mai nessuna felicità, ci sono solo alti e bassi come nel mercato azionario.

Quando entriamo in connessione con il mondo e la mente si identifica con esso e con i suoi attributi di potere, posizione, influenza, politica, ecc., il risultato è l'angoscia. Potremmo essere felici solo sporadicamente. In definitiva, la nostra conoscenza e i legami con il mondo ci rendono solo infelici, indipendentemente dalla nostra posizione. **Nessuno può essere felice nel piacere eccessivo o nel troppo coinvolgimento mondano.** È impossibile! Alla fine si arriva a un punto di saturazione.

Cosa succede a questo punto? Il primo sorso di liquore porta al successivo e così via via, affinché sarà il liquore a bere l'uomo. All'inizio l'uomo beve il vino, poi, dopo ripetuti bicchieri, sarà il vino a bersi l'uomo.

Quindi, inizialmente un'abitudine potrebbe darci la felicità, ma alla fine ci si ammala. Quindi, secondo Bhagawan, la vera felicità non risiede nell'attaccamento al mondo, ma nell'unione con Dio.

### **LA VERA FELICITÀ NON È OGGETTIVA**

La vera felicità non è oggettiva. Ad esempio, un televisore o un'auto sono solo oggetti e quindi sono ostacoli alla vera felicità. È impossibile ottenere la vera felicità da tali oggetti. La vera gioia non risiede nell'oggettività, ma nella soggettività. La vera felicità è soggettiva, mentre la felicità mondana è oggettiva. Questo è il motivo per cui Swami dice: "La felicità risiede nell'unione con Dio".

### **LA FELICITÀ È UNA COSA NATURALE**

La felicità è naturale quanto la buona salute, mentre la malattia è innaturale. Quando qualcuno è malato, gli auguriamo di guarire presto, ciò significa che vogliamo che tutti tornino allo stato naturale di salute e felicità.

Purtroppo non vogliamo apparire o essere felici mentre pensiamo che gli altri siano più felici di noi; ma non dovrebbe essere così. È immaturo pensare che gli altri possano essere più felici, in effetti potrebbero stare peggio di noi. Non esiste una scala di confronto per misurare la felicità. Una persona potrebbe viaggiare in Rolls Royce, ma potrebbe recarsi da un cardiologo. Quindi chi è più felice?

Pensando che gli altri siano più fortunati di noi, non sperimentiamo nemmeno la cosiddetta felicità (mondana) e ci manca il nostro stato naturale di felicità. Questa non è altro che una visione completamente errata.

**Anzi, tutti sono felici. Tutti sono unici, tutti sono fantastici, tutti sono felici!** Oggi siamo le creature più felici della terra perché siamo ai Piedi di Loto di Bhagawan. Siamo le persone più felici!

Perché siamo così benedetti e felici? Non che Baba ci abbia dato dei soldi. Anzi, no. Ci ha dato l'atteggiamento, l'equilibrio mentale, il coraggio e lo spirito per affrontare tutte le cose con equità mentale. Egli ci ha dato la convinzione dell'equanimità, la comprensione che non siamo il corpo e ci ha mostrato l'obiettivo e lo scopo della nostra vita. Questo è il vero "miracolo" di Bhagawan Sri Sathya Sai Baba per tutti noi e non cose come il denaro o la posizione.

Il più grande miracolo di Bhagawan è la trasformazione dei nostri atteggiamenti, dei nostri pensieri, delle nostre abitudini e del dono dello scopo ultimo della vita. Dovremmo esserne consapevoli. Questa felicità benedetta è il dono di Bhagawan. Ricordiamoci che questa gioia non si può raggiungere, non è un risultato.

Essere nella gioia non è una conquista, ma è la nostra realtà intrinseca, la nostra stessa natura. Quali obiettivi si vogliono ottenere? La tristezza può essere raggiunta, l'infelicità può essere raggiunta. Pertanto, dovremmo imparare a essere felici nel vero senso della parola, rivolgendoci interiormente.

Il Prof. Anil Kumar continuerà a diffondere gli insegnamenti Divini di Swami nella prossima sessione.

Grazie per il vostro tempo.

**OM SAI RAM**