

## OM SAI RAM

### Benvenuti a questa sessione di domande e risposte

#### D 334, "COME CONTROLLARE LA MENTE"

24 agosto 2024

*Il testo che segue contiene estratti dal libro del prof. Anil Kumar  
Satyopanishad Vol1 pag 141- 145*

**Swami! Ci imbattiamo in parole come manas, mente, buddhi, intelletto, chitta, coscienza e ahamkara, egoismo. Come possiamo comprenderli e metterli in relazione? Come si differenziano l'uno dall'altro? Siamo fortunati che Swami spieghi in termini semplici un argomento sempre così complesso.**

**Bhagawan:** Ecco un'esempio. Prendiamo in considerazione un bramino. Quando conduce cerimonie come i matrimoni, lo chiamiamo purohit, sacerdote; quando a casa vostra, egli legge l'almanacco, il tithi, la fase lunare, il varam, il giorno della settimana, il naksatra, la stella, ecc. lo chiamate panchanga brahmino; quando prepara il cibo, lo chiamate bramino cuoco. Tua moglie si rivolge a te in telugu come emandi "Oh tu! Per favore, signore!" ---perché rivolgersi al marito per nome non è considerato appropriato.

Vostro figlio vi chiama "Padre" e il vostro studente si rivolge a voi come "Signore": Ma, dopo tutto, siete solo un individuo, non è vero?

Una stessa attitudine ha nomi diversi: manas o mente, quando è impegnata nel pensiero; chitta o consapevolezza quando si è in uno stato di equanimità privo di piani o decisioni; buddhi o intelletto quando si esercita la discriminazione; e ahamkara o egoismo quando ci si presenta o ci si riferisce a se stessi come "io".

Tutti questi elementi sono la stessa cosa, ma sono chiamati in modo diverso, a seconda della loro funzione.

Ciò che si deve controllare è la mente. Quando si ha questo nigramam, il controllo, si ottiene l'anugraham, la grazia di Dio.

Quando appurate che qualcosa è malvagio, non permettete che entri nella mente. Il comportamento degli alberi e degli animali è regolato da prakrithi, la natura. Solo l'uomo disobbedisce ai comandi di Dio ed è diventato depravato. C'è solo una soluzione.

Un'altra piccolo esempio illustrato: legate kamadhenu, la mucca che esaudisce i desideri del nostro corpo con il pasa, la corda di prema, l'amore, al palo chiamato nama, cantando il nome del Signore. Questo è sufficiente. Si ottiene il controllo della mente. Poi, sulla chitta, la consapevolezza, priva della turbolenza dei pensieri, è impressa la forma di Dio. Buddhi, l'intelletto, intraprende la discriminazione fondamentale: l'io, che è egoista, conosce la sua vera natura che è atma e realizza il Sé più profondo in tutti gli

esseri. Questo è adhyatmika, la spiritualità.

**Swami! Tu poni l'accento su chitta suddhi, la purificazione del nostro cuore, ma come si realizza?**

**Bhagawan:** Qui ti sbagli. Chitta, il cuore, è sempre puro. Quindi, dov'è la necessità di una sua suddhi, di una sua purificazione? Voi, lo inquinare. Prendiamo ad esempio questo fazzoletto. È bianco. Se lo uso si sporca. Lo porto da un lavandaio affinché lo lavi e me lo restituisca. All'inizio è bianco e luminoso durante l'utilizzo si sporca e dopo il lavaggio ritorna pulito e luminoso- E' a causa dell'utilizzo che si sporca. Il lavandaio non ha colorato il fazzoletto di bianco. Ha solo rimosso lo sporco.

Così, come il fazzoletto, anche la vostra mente è pura, ma diventa impura a causa dei vostri desideri e pensieri. Una volta eliminate le impurità dalla mente, essa ritornerà pura. Quindi, chitta suddhi significa esercitare il controllo sui desideri.

**Swami! Ora è chiaro che a noi manca chitta suddhi a causa dei nostri cattivi pensieri e delle nostre cattive azioni. Abbiamo alcune debolezze, lacune, qualità e pensieri cattivi. Come hai detto, se non li superiamo, non possiamo ottenere chitta suddhi. La mente si inquina molto spesso. Come si fa a controllare le cattive qualità?**

**Bhagawan:** Tutto dipende dalla vostra determinazione e dalla vostra comprensione dell'intensità e della gravità del problema. È necessario un tentativo onesto e sincero da parte vostra.

Un piccolo esempio: Vi muovete liberamente in questa stanza, senza alcuna esitazione o paura, . In un angolo c'è una corda. Ma se scopriste che non si tratta di una corda, come avevate pensato, ma di un serpente vi muovereste ancora liberamente in quella stanza? Sapete che è pericoloso stare vicino a un serpente velenoso. Sapete che morireste se quel serpente vi mordersse e quindi vi allontanate da quel luogo. Allo stesso modo, quando si è consapevoli del pericolo o del danno che si rischia di subire, si smetterà sicuramente di agire malamente-

Continuate a tenere la corda finché non vi accorgete che non è una corda, ma un serpente poi la lasciate cadere immediatamente per paura della morte. Finché si pensa che questi cattivi pensieri e queste azioni malvagie vi rendano felici, continuerete a trovarvi nello stesso stato d'animo. Ma quando saprete che sono pericolosi, non li inseguirete più. Perciò, prima di tutto dovete identificare le vostre cattive qualità e poi abbandonarle gradualmente, una dopo l'altra, fino a quando non sarete perfetti.

È anche strano notare che alcuni cercatori si sottopongono a una disciplina rigorosa per un determinato periodo di tempo durante il quale conducono una vita perfetta senza alcuna traccia di attitudine negativa. Ma dopo un periodo di disciplina dichiarata, riprendono le loro precedenti cattive abitudini con vigore. Questo è un grosso errore. Ciò che vi trattiene per qualche tempo è artificiale. Qui, il ritiro dalle cattive abitudini non è

dovuto alla presa di coscienza degli effetti negativi.

Ecco un esempio. Vedete il ventilatore a soffitto che ruota. Se lo spegnete, non smetterà di ruotare immediatamente. Si ferma lentamente. Le tre pale smetteranno di muoversi pian piano.

Il ventilatore non smette di ruotare subito. Pertanto, con piena consapevolezza dei possibili danni e degli effetti negativi, dovrete abbandonare le vostre cattive abitudini lentamente.

**Swami! Secondo alcuni, Il Pranayama, il controllo del respiro, è importante nel cammino spirituale. Ce ne parli per favore?**

**Bhagawan:** Il Pranayama, il controllo del respiro, deve essere intrapreso in modo corretto e perfetto, sotto la cura e la guida di un Guru. Se viene fatto in modo imperfetto e irregolare, può essere pericoloso.

Le fasi del pranayama o esercizio di respirazione sono principalmente tre. La prima fase è il purakam, l'inspirazione; la seconda fase è trattenere il respiro o l'aria che si è inspirata. Questo è chiamato kumbhakam, ritenzione; La terza fase è l'espirazione o recakam. Il punto importante è che il tempo impiegato in questi tre stadi deve essere uguale. Ossia che il tempo impiegato per il purakam deve essere lo stesso del kumbhakam. Allo stesso modo, il tempo impiegato per il kumbhakam deve essere lo stesso del recakam.

Nel corpo umano ci sono gli shadchakra, sei punti vitali sulla colonna vertebrale. Il più basso è chiamato muladhara chakra, punto primordiale fondamentale che sostiene la vita- Nel pranayama, durante il secondo passo, il kumbhakam, trattenendo il respiro, la kundalini comincia a salire verso l'alto, essendo irrequieta a causa della mancanza di aria attraverso i sadchakra.

In cima si trova il sahasrara chakra, la zona della testa. Qui si trova un jyoti, la luce divina circondata da dalas, petali. Il chakra sahasrara è come un fiore di loto dai mille petali. I petali toccano il jyoti centrale quando si hanno asura sampatti, qualità demoniache. Se si ha daivi sampatti, qualità divine, la jyothi inizia a toccare i petali.

In questo modo, la kundalini influenza il corpo umano durante il corso della sadhana. Un essere vivente che emette molti respiri in una giornata ha vita breve. Un cane fa molti respiri. Ecco perché la sua vita è breve. I serpenti e le manguste fanno pochi respiri al giorno. Vivono a lungo.

L'esercizio sulla respirazione influisce sulla durata della vita.

Swami amplia la nostra conoscenza spirituale rispondendo ad altre domande nella prossima sessione.

Grazie per il vostro tempo.

**OM SAI RAM**