

OM SAI RAM

BENVENUTI A QUESTA SESSIONE DI DOMANDE E RISPOSTE

D 348: " EQUANIMITA'":COME MANTENERE L'EQUILIBRIO MENTALE

16 GENNAIO 2025

Il seguente testo è un estratto preso dal libro del prof. Anil Kumar "SEEKING WITHIN" pag 82-86 e pag 434.

Il Prof. Anil Kumar Kamaraju fu 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 basati sui discorsi divini di Swami e sulle sue interazioni personali con Bhagawan. Ancora più importante, il Prof. Anil Kumar ci guida efficacemente su come connetterci al Sai Interiore.

D. Se qualcuno mi critica, mi sento male. Non sono andato oltre quella sensazione. Cosa dovrei fare? Come devo prendere le critiche? Ho ancora una reazione. Cosa devo fare?

R. Prof. Anil Kumar: Baba ha dato un'ottima risposta a questo. Se qualcuno ti critica per un motivo autentico, sii grato a lui. Se hai davvero torto, sii grato a lui: "Fratello mio, hai sottolineato il mio errore. Grazie mille".

Quando ti viene detta la verità in faccia, non devi sentirti in colpa. Nemmeno quando ti viene rivolta un' accusa falsa devi sentirti malle.

Le critiche ti aiutano a correggerti quando commetti un errore. Pertanto, non dovrei mai sentirti ferito.

Che tu lodi Dio oppure no, Lui sarà sempre felice. Qualcuno potrebbe dire: "Oh Dio, sei davvero amorevole". Dio non pensa: "Oh figlio mio, sono felice dei tuoi complimenti". Oppure se dici: "Dio, sei scortese perché fino ad oggi non mi hai concesso interviste", Lui non è dispiaciuto.

La spiritualità è trascendenza. La spiritualità non è indulgenza; la spiritualità non è evitare. La spiritualità è trascendenza. Dovresti trascendere la critica così come la lode e l'ammirazione. Dovresti andare oltre le due. Questa è vera spiritualità.

D. Essere centrati ed equilibrati è importante. Puoi dirci qualcosa a riguardo?

R Prof. Anil Kumar: Essere sradicati, fuori dal proprio centro, essere "sopra" il terreno, sono tutti stati emotivi o psicologici. Non nego questi stati. Siamo responsabili dei sentimenti che proviamo e non possiamo incolpare gli altri per come ci sentiamo.

Una volta che realizziamo la vera evoluzione del nostro stato mentale, non incolperemo mai nessun altro essere vivente per come ci sentiamo.

Essere inconsapevoli ci fa ferire e mancare di rispetto agli altri, e non essere consapevoli del nostro comportamento e atteggiamento mentale ci fa perdere la nostra umanità. Lo stato (di coscienza- N.d.T.) superiore è spirituale quando sentiamo che tutto è intero, tutto è uno. Siamo connessi alla terra qui e ora, e allo stesso tempo siamo anche connessi a una coscienza superiore. Consiglio alle persone di avere questo come obiettivo e di cercare di raggiungere quello stato. Avere i piedi per terra e la testa nella foresta; il che significa essere equilibrati e mantenere la mente in pace.

Quando siamo emotivi, un giorno ci sentiamo su e il giorno dopo ci sentiamo giù e depressi. Questo processo di alti e bassi può inizialmente farti sentire felice e speciale, e può farti sentire di avere una certa elevazione spirituale o esperienza spirituale.

In realtà, un'esperienza spirituale non ha distinzioni. Non ci sono differenze tra interiore ed esteriore, o alti e bassi. Non c'è superiore o inferiore. L'intero universo è un'entità. Se abbiamo questo come obiettivo, non devieremo o ci divideremo in "alti e bassi" nel mezzo. Se abbiamo un'esperienza più elevata e iniziamo a sentire di aver raggiunto qualcosa e di essere speciali, il nostro progresso spirituale si ferma!

L'obiettivo è sapere che tutto è intero, tutto è uno. La natura della consapevolezza cosciente e della saggezza è pace e gioia.

D. Hai menzionato il signor Isaac Newton. Swami ha detto molte volte che era impazzito. Un essere così grande! Ha scoperto la gravità e ha ottenuto così tante altre cose. Cosa gli è successo?

R. Prof. Anil Kumar: Ci sono due cose qui: una è la testa, mentre l'altra è il cuore. Quando la testa si carica di così tanto stress e tensione, così tanto ragionamento, quando la testa continua a dubitare inutilmente basandosi sulla logica, finisce la sua carriera nella follia. Egli impazzì del tutto perché la sua mente era piena di pensieri e contro-pensieri. La sua mente era piena di conflitti.

Come scienziato, ha continuato a dubitare della sua stessa teoria, a mettere in discussione la sua stessa osservazione. Alla fine, ha dubitato di se stesso, poi ha perso fiducia e poi è impazzito. Ecco cosa è successo.

Pertanto, è molto importante mantenere l'equilibrio tra la testa e il cuore. La testa è logica, mentre il cuore rappresenta la poesia. La testa è piena di conoscenza, mentre il cuore rappresenta la saggezza. La testa è egocentrica, mentre il cuore è universale. Quindi, se si sperimentano testa e cuore simultaneamente, con piena consapevolezza, la testa dovrebbe scendere in profondità nel cuore, basandosi sui veri valori. Naturalmente, saresti allora in samadhi o equanimità. Altrimenti, potresti impazzire.

D. Come si fa a rimanere equanimi in tutte le situazioni? Ad esempio, in certe situazioni ci arrabbiamo, ci sentiamo turbati o feriti. Come si fa ad allontanarsi da questo?

R. Prof. Anil Kumar: Questa è la natura della gioventù. Cosa dovresti fare? Ti darò la prescrizione di Baba. Per prima cosa, quando sei arrabbiato, bevi un bicchiere di acqua fredda. Se non funziona, mettiti davanti allo specchio e guarda cosa vedi. Se questo tentativo fallisce, esci di casa e cammina all'aria aperta, e poi ti calmerai. Il temperamento e la rabbia possono essere rimossi seguendo una o tutte le tecniche di cui sopra.

Baba disse: "Se sei irato, perdi energia equivalente a un mese di elettricità". Disse anche: "Perdendo la calma, perdi l'energia pari a quella che hai assorbito dal cibo in un periodo di sei mesi".

Osserva Baba. Cosa fa? Quando sembra arrabbiato, non ti parlerà. Ti senti come se volessi dire: "Swami, per favore picchiami; è meglio di così. Perché stai zitto?" Quindi, quando sei arrabbiato, stai zitto! Questo risolve il problema.

Il Prof. Anil Kumar condividerà altra saggezza Sai nella prossima sessione.

Grazie per il vostro tempo

OM SAI RAM