

## OM SAI RAM

### BENVENUTI A QUESTA SESSIONE DI DOMANDE E RISPOSTE

#### D 360, "DOMANDE SULLA MENTE"

31 luglio 2025

Il testo seguente contiene estratti dal libro del Prof. Anil Kumar "Seeking Within", pag. 211.

*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 basati 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. Come possiamo superare il nostro karma negativo passato? Il pentimento è l'unica soluzione? Come possiamo ottenere la pace mentale?**

**R. Prof. Anil Kumar:** Aah, Aah! Cosa significa karma? Il karma è azione. La domanda è come uscire dal Karma. Azione: cosa ti ha spinto ad agire? Un pensiero. Quindi il pensiero porta all'azione. Bene! Da dove viene il pensiero? Dalla mente! Oh, capisco.

Qual è la causa per cui la mente pensa in questo modo? Perché la mente intrattiene solo quei pensieri? È a causa del cibo che mangiamo. Come è il cibo, così è la mente. Come è la mente, così è il pensiero. Come è il pensiero, così è l'azione. Come è l'azione, così è il risultato o la conseguenza.

Come liberarsi dal karma o dall'azione? Come liberarsi da questo? Ci sono due modi. Uno è il nishkama karma o azione disinteressata – azione senza egoismo. Alcuni dicono: "Sai Ram". Ciò significa che hanno qualche obbligo, ma non è così. Quindi, il nishkama karma, l'azione disinteressata, è un modo per cancellare il karma.

Il secondo modo per liberarsi dal karma è attraverso l'annientamento della mente. Sappi che la mente stimola i pensieri. È stato il pensiero a condurre all'azione. Pertanto, è necessario l'annientamento della mente o vacuità della mente – vuoto, lacuna, ritiro della mente, Amanaska

Oppure quando si canta la gloria di Dio, quando la mente è immersa in Dio, si verifica manolaya, la fusione della mente.

Quindi, Amanaska, il ritiro della mente, è possibile attraverso l'auto-indagine, Atma Vicharana. La fusione della mente è possibile attraverso i bhajan, o cantando in modo altrettanto concentrato.

Quando la mente si ritira o si annienta, manolaya o manonashana, non conduce all'azione. Quando non c'è azione, non c'è risultato. Quando non c'è risultato, non c'è né bene né male. Quello stato è chiamato nirvana o moksha, liberazione o paradiso.

In altre parole, la mente dovrebbe essere piena di Dio. Bene! Pensate a Lui, cantate a squarciagola. Alcune persone non cantano, ma gridano a squarciagola. E' Inutile, inutile, davvero! A cosa serve questa gola? Allora perché non possiamo cantare la Sua gloria? Forza, perché non lo fate? Siamo qui per cantare la Sua gloria per la glorificazione, per tutto ciò che abbiamo.

Quindi, la liberazione dal karma può essere raggiunta attraverso due metodi: la fusione della mente mentre si canta la Sua gloria o il ritiro della mente attraverso il sentiero dell'auto-indagine, Atma Vicharana.

#### **D. Qual è l'origine della mente?**

**R. Prof. Anil Kumar:** Qual è l'origine della mente? La risposta è semplice. Non c'è mente, quindi non c'è origine! Se c'è una mente, allora bisogna rintracciarne l'origine. La mente è inesistente. La mente è solo un insieme di pensieri. La mente è solo un insieme di desideri.

Nello stato di sonno profondo, non c'è affatto mente. La mente è presente nello stato di sogno; la mente è presente nello stato di veglia. Ma la mente è inesistente nello stato di sonno profondo. Quando non ci sono pensieri, quando si abbandonano i desideri, non c'è mente. Il ritiro della mente o l'annientamento della mente si chiama amanaska o manolaya. Quindi, la questione dell'origine della mente non si pone affatto.

#### **D. Qual è il significato della luna nuova e della luna piena?**

**R. Prof. Anil Kumar:** Che si tratti di luna nuova, luna blu o luna piena, una luna è una luna. La risposta è: la luna è la divinità che presiede la mente umana. Questo è il motivo per cui in un giorno di luna piena, i folli sono pieni di attività! Possono persino ricorrere alla violenza. Quindi, la luna controlla la mente. Mente e luna vanno di pari passo.

Ma spiritualmente parlando, c'è un'altra interpretazione. La luna piena simboleggia saggezza, conoscenza e risveglio. Fu nel giorno di luna piena che nacque Buddha. Fu nel giorno di luna piena che Buddha ottenne l'illuminazione. Purnima è il giorno di luna piena, che è il giorno dell'illuminazione. Il chiaro di luna è come il risveglio del Sé interiore. La luna piena rappresenta la conoscenza del Sé. Questo è il significato.

#### **D. Come dovrebbero comportarsi i giovani, in particolare quando sono sopraffatti da immagini e notizie?**

**R Prof. Anil Kumar:** Bhagawan dice: "Non c'è nulla su come i giovani dovrebbero comportarsi". Ma ecco le indicazioni generali di Bhagawan su questo argomento:

Quando un giovane inizia la sua vita seguendo il cammino spirituale fin da piccolo, avrà la giusta prospettiva e conoscerà il modo giusto di affrontare la vita e le sue situazioni. Ecco perché sono stati introdotti i Bal Vikas.

#### **D. Come vede la depressione in un mondo civilizzato?**

**R. Prof. Anil Kumar:** La civiltà ti rende necessariamente depresso, perché la civiltà non è altro che l'espressione della personalità esteriore, delle comodità, dei gadget elettronici e così via. Se ho l'auto più recente, sono una persona sofisticata. Se ho una casa con l'aria condizionata, beh, sono davvero civilizzato. La civiltà non ha limiti: il cielo è il limite. In nome della civiltà, abbiamo troppi desideri: i desideri si moltiplicano sempre di più. Non c'è fine. Quindi, la civiltà ti porterà sicuramente alla depressione.

Ciò di cui abbiamo bisogno è la cultura. La cultura si basa sui valori. La cultura ti dà soddisfazione. La cultura ti aiuta a sviluppare uno stato mentale equilibrato, mentre la civiltà ti porta alla confusione. È come un fuoco: qualunque cosa ci metti dentro, il fuoco la consuma. Quindi, la civiltà continua a consumare la tua energia, a prosciugare il tuo tempo, senza lasciarti il tempo di riposare, fermarti e guardare. Quindi, in una società civile dovremmo imparare a essere colti. Mantenere la civiltà al "numero due" e la cultura in cima alle nostre priorità. Allora non ci sarà depressione.

#### **D. Ho un dubbio che riguarda il controllo della mente. Qual è il modo migliore per controllarla?**

**R. Prof. Anil Kumar:** La mente non può essere controllata. Più vogliamo controllarla, più sarà incontrollabile. È proprio come un bambino. Quando un bambino combina guai, se lo picchi, diventerà ancora più cattivo. Se lo sgridi, diventerà ancora più cattivo. Quindi, punire o sgridare non è il modo giusto per correggere un bambino. Tuttavia, possiamo distogliere l'attenzione del bambino. Non dovremmo picchiarlo; non dovremmo sgridarlo; dobbiamo solo distogliere l'attenzione del bambino. Allora non potrà più fare il birichino.

Anche la mente è così. Più vogliamo controllarla, più diventerà forte. Più vuoi combatterla, più si vendicherà. Proprio come un cane, quando scappi, ti inseguirà. Quindi, non fare mai della tua mente un nemico. Rendere la tua mente un nemico non è affatto una strada giusta. NO! L'unica cosa è che dobbiamo dare alla nostra mente un lavoro sufficiente da fare. Dobbiamo dirigerla, canalizzarla, domarla e sintonizzarla, tutto qui.

*Il Prof. Anil Kumar continuerà ad aiutarci a comprendere la mente, nella prossima sessione.*

*Grazie per il vostro tempo.*

**OM SAI RAM**