

## OM SAI RAM

### BENVENUTI A QUESTA ULTIMA SESSIONE DI DOMANDE E RISPOSTE

#### D 361, "COMPRENDERE LA NATURA DELLA MENTE"

14 agosto 2025

*Il testo seguente contiene estratti dal libro del Prof. Anil Kumar "Seeking Within", pagg. 216-221.*

*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 basandosi 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. Ho un dubbio riguardo al controllo della mente. Qual è il modo migliore per controllarla?***

**R. Prof. Anil Kumar:** La mente è una scimmia pazza, come ha detto Bhagawan. Quella stessa scimmia pazza, quando addestrata, sarà perfetta. Ti aiuterà anche a guadagnare un po' di soldi. In un circo, un grande elefante viene fatto sedere su uno sgabello a tre gambe. Un serpente viene addestrato a danzare al ritmo della melodia dell'incantatore.

Se un serpente, un elefante o un leone possono essere addestrati, perché non la mente umana? La mia mente è forse peggiore di un serpente? La mia mente è forse peggiore di un elefante? Forse mi vergogno?. Non accetterò che la mia mente sia più velenosa di un serpente.

Quindi, amici miei, dobbiamo comprendere la natura della mente. È un dono di Dio così dolce, delicato, sensibile, ricettivo, reattivo e tenero. La mente non è stata fabbricata in nessuna azienda o fabbrica. Non siamo qui per ucciderla. Il nostro compito è solo addomesticarla, addestrarla, dirigerla, guidarla. La stessa mente, quando è addestrata, diventerà la tua migliore amica. Non addestrata o resa nemica, la mente diventerà un diavolo; ti infliggerà sofferenze. La mente è un diavolo se non viene trattata in modo amichevole.

Depressione e frustrazione sono una sorta di reazione quando maltrattiamo la mente. Cio' che ne risulta' sarà follia perché non abbiamo una tecnica relativa alla gestione della mente.

Sappiamo come gestire le aziende, ma non la gestione della mente. Quindi, la gestione della mente è l'argomento più importante, in particolare per tutti coloro che sono sul cammino spirituale.

Vi farò alcuni esempi, come affermato da Bhagawan. Innanzitutto, cos'è la mente, secondo Bhagawan Sri Sathya Sai Baba?

"La mente non è altro che un tessuto con fili strettamente intrecciati. La mente è il tessuto e i fili sono i pensieri e i contropensieri, strettamente intrecciati. Pertanto, la mente è come un tessuto." Questo è ciò che disse Baba. Quando i fili vengono rimossi, il tessuto scompare.

Allo stesso modo, quando i pensieri si arrestano, quando i contropensieri si fermano, la mente diventa nulla e vuota. La mente ritorna a essere un'entità inesistente. E' respinta, non funzionale, placida, ottusa, messa a tacere. Se combatto con la mente, si rafforza di più. Nessuno può mai combattere con la mente. Nessuno ha mai successo combattendo con la mente. Dobbiamo fare amicizia con la nostra mente; dobbiamo dirigerla.

Secondo Baba, la mente non è altro che un fascio di pensieri e contropensieri. Secondo punto: Baba ha ripetuto spesso questa citazione: "Il corpo è una serratura; la mente è la chiave". Se giri la chiave a destra, è chiusa. Se giri la chiave a sinistra, è aperta. Non abbiamo due chiavi; ne abbiamo solo una: una mente. La stessa chiave chiude e apre. La differenza sta solo nella direzione in cui giriamo la chiave. Il corpo è la serratura; La mente è la chiave. Se la mente è rivolta verso Dio, sperimenta la liberazione: è sbloccata. Quando la mente è rivolta verso il mondo, è in schiavitù. Girare la chiave in senso orario è lo stesso che volgere la mente verso il mondo: schiavitù.

Sbloccare, girare la chiave in senso antiorario, significa volgere la mente verso Dio, che significa liberazione.

Verso il mondo: schiavitù; verso Dio: liberazione. Sono stato chiaro? Quindi, la differenza sta solo nel girare la chiave. Una via porta alla schiavitù, mentre l'altra porta alla liberazione.

"Quale lato è la liberazione? Lato Dio. Quale lato è la schiavitù? Lato mondo. Stessa chiave, stessa mente." Questo è ciò che ha detto Baba.

Terzo punto: Baba ha detto: "Alla mente devono essere assegnati dei compiti". Ecco perché Swami dà abbastanza lavoro a tutti noi. La mente vuota di un uomo è l'officina del diavolo. Dovrebbe essere costantemente impegnato. Questo è il motivo per cui Swami coinvolge tutti, indipendentemente dall'età. Ci sono persone che, in nome di Gnyana, saggezza o autoindagine, diventano maestri di pigrizia. La spiritualità non è per i pigri. La pigrizia è ruggine e polvere. La realizzazione è riposo e la cosa migliore." Questo è ciò che ha detto Baba.

Quindi, dobbiamo lavorare. La mente deve essere impegnata in una direzione positiva. (Vi sto offrendo una raccolta di pensieri tratti dalla letteratura Sai, non dalle mie speculazioni o dalla mia immaginazione. Lo dico in ogni mio discorso, affinché i miei amici non mi fraintendano.)

Il punto successivo: Baba dice: "La mente è qualcosa come una foglia". Le foglie continuano a muoversi al tocco del vento. Quando il vento soffia, le foglie

svolazzano naturalmente e iniziano a muoversi. Il movimento della foglia è naturale. Non posso dire alle foglie: "Oh, foglie, non muovetevi, ok?". Loro diranno: "Siamo impotenti. Dobbiamo muoverci a causa del tocco del vento". Per questo, Baba dice: "La mente è come una foglia".

Al tocco del vento del desiderio, la mente continua a fluttuare, continua a muoversi. Quindi il movimento della mente è dovuto al "vento" del desiderio. Quando i desideri sono sotto controllo, quando i desideri sono controllati, la mente-foglia non si muove. Non ha senso incolpare la mente. È il desiderio che è responsabile della rovina della mente. Bisogna conoscere la causa della mente, perché oscilla, perché vacilla, perché è agitata e perché è depressa.

Ecco un altro punto sollevato da Baba. Quando la mente si rivolge all'esterno, verso il mondo esterno, è totalmente confusa, altamente ambiziosa e piena di desideri, sprofondata e annegata nella diversità. La mente rivolta all'esterno è diversificata perché il mondo è multidimensionale. Il mondo multidimensionale distrarrà la mente. Questo è ciò che si chiama Pravriti. Pravriti è la mente esteriore. Pravriti è una mente diversificata. Pravriti è una mente disturbata. Pravriti è una mente mondana.

La stessa mente rivolta all'interno è chiamata Nivriti. Nivriti è una mente interiore, una mente rivolta a Dio, una mente che cerca la guida della coscienza. Una mente rivolta all'esterno è pronta a essere guidata dai sensi. Una mente rivolta all'interno è in cerca di una guida dall'Atman o dalla coscienza. Una mente esteriore è pronta a correre dietro ai sensi. Pertanto, la mente si stanca in Pravriti; Una mente rivolta all'esterno si esaurisce.

Supponi di essere un contabile. Forza, fai il tuo lavoro. Riempiti la testa di lavoro contabile. Dopo un paio d'ore dirai: "Sono stanco". Ti piace ballare; dai, inizia a ballare. Alla fine dirai: "Sono fisicamente stanco". Ti piace la musica; la ascolti per ore. "Ora sono stanco di ascoltare". Quindi l'esaurimento è il risultato di una mente rivolta all'esterno.

Una mente rivolta all'esterno si esaurisce, si stanca, si annoia. mentre si affanna su condizioni meccaniche, essendo computerizzata come un robot. Invece, una mente rivolta all'interno guarda verso la coscienza, verso la supercoscienza, verso l'autocoscienza, verso la vigilanza, verso la consapevolezza. Si energizza. Diventa silenziosa come un partecipante silenzioso e passivo, non come un partecipante attivo. La mente rivolta all'esterno è un partecipante attivo; mentre la mente rivolta all'interno è un partecipante silenzioso. Quando la mente è rivolta all'interno, la sua energia diventa sempre più lenta, fino a perdersi (diventare silenziosa). Ma una mente rivolta all'esterno acquisisce sempre più forza.

Seguite queste cose? Baba lo disse nel Sutra Vahini; Baba lo disse nell'Upanishad Vahini in termini chiari. Se continuiamo a essere confusi, beh, è solo la nostra sfortuna. Egli rese molto, molto chiaro che una mente rivolta all'esterno diventa confusa, esausta, stanca, affaticata; che una vita del genere diventa noiosa, ripetitiva e competitiva.

Tutto è ripetizione nel mondo esteriore, Pravriti marga. Quando la stessa mente

si rivolge all'interno, Nivriti marga, è piena di vita.

Quando la mente osserva la coscienza, diventa silenziosa; non è in uno stato di esaurimento; non è stanca. Una mente rivolta all'interno non è condizionata. Una mente rivolta all'interno è universale. Così, la mente rivolta verso l'interno diventa universale, piena di vita e vitalità e lentamente perde la sua entità.

Pertanto, amici miei, come risposta a questa domanda su come controllare la mente, invece di porci questa domanda, vediamo cos'è la mente. Mentre penso a Swami e alla sua letteratura, ricordo tutto ciò che ha detto. Per favore, seguitemi, amici miei, perché questo è un argomento serio. Ma dobbiamo imparare a farlo; dobbiamo essere seri prima o poi. La vita non è sempre un gioco. Abbiamo bisogno di un obiettivo più alto, di una dose più alta, di un antibiotico per tutta questa mondanità.

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

Grazie per il tuo tempo

**OM SAI RAM**