

SATYAM DARSHAN

Sri Swami Satyananda Saraswati
Insegnamenti Ispirazione Visione
per la pace, il benessere e la prosperità

Fate Amicizia con la Mente

Non ho mai lottato con la mia mente. La mente è mia amica. Talvolta la mente fa degli errori, ma ho sempre accettato questo. Sono una persona diretta e schietta. La mente ha certamente delle debolezze e delle fissazioni.

Chi in questo mondo, dopo essere entrato in una canna fumaria piena di fuliggine, ne è mai uscito pulito? Se c'è qualcuno fra voi che può dichiarare di essere senza macchia, allora alzi la mano. Nessuna persona saggia si aspetterebbe di uscire pulita da una casa piena di fumo nero.

Chiunque in questo mondo ha tre imbroglioni dentro di sé: kama (il desiderio), krodha (la rabbia) e lobha (l'avidità). Questi tre difetti sono i contrabbandieri nascosti nella mente delle persone. Tutti quelli che sono nati in questo corpo fisico hanno desiderio, rabbia e avidità. Nessuno lo può negare, nessuno è libero da queste tre cose. Talvolta la mia mente è influenzata da tutte e tre le cose e dico: "Va avanti". Non lotto mai con la mente. Essa mi è compagna e intima amica. Vive, pensa e lavora per me; ma abbiamo fatto un accordo. Essa dice: "Swamiji, tu sei il mio guru, io sono la tua discepola". Swami Shivananda e molti altri santi ci hanno raccontato della casa in cui è accesa una lampadina da cento watt. Essa emette un debole raggio di luce attraverso le fessure della porta e delle finestre. La lampadina accesa all'interno è paragonata alla mente. La mente è un piccolo frammento del sé divino. La potenza mentale è semplicemente una frequenza molto limitata del sé divino, di Dio. La potenza mentale non è demoniaca, è semplicemente una potenza con una frequenza limitata. Perciò non comportatevi male con la mente. Rendetela vostra amica ma non siate prepotenti con essa.

Questa è l'era della democrazia; anche la mente sostiene di avere dei diritti.

La vostra mente vi parla in un amichevole rapporto di uguaglianza. Non vi prende come padrone. È come i vostri figli che vi brontolano. In questo mondo di sofferenza, di dolore e di desideri, la mente continua a bramare le cose. Così, in questo carnevale di ventiquattro ore che è il mondo, dite ciò che volete e lasciate che io dica ciò che voglio prima che sia troppo tardi. Talvolta la mente trionfa su di me e talvolta sono io che vinco sulla mente. Talvolta la mente mi ascolta, e talvolta io ascolto lei; ma ora essa è mia discepola e mi chiama guru.

Tutti voi potreste raggiungere un tale rapporto con la mente, ma avete già creato un'inimicizia con essa, come quella fra i Kaurava e i Pandava. Ora come ora non è possibile che abbiate una relazione amichevole con la mente. Per voi la mente è peccatrice, sorgente di ogni sofferenza e di ogni vizio, l'origine delle preoccupazioni e delle ansie. Essa è il magazzino della passione, della rabbia e di ogni debolezza umana. Per voi la mente è un gabinetto sporco dove non potete entrare. Questa è la vostra definizione di mente. È una concezione della mente sbagliata, profondamente radicata, e dovrete cambiarla, poiché la mente è molto potente.

Tutte le grandi persone del mondo hanno comandato la propria mente perché compisse delle meravigliose imprese nei rispettivi settori: che si trattasse di artisti, di scienziati, di uomini di lettere, di guru o di mahatma, come Buddha, Mahavir, Gandhi, Newton e Einstein. Valmiki e Tulsidas comandarono alla propria mente di scrivere il Ramayana e il Ramacharitamanas; non stavano semplicemente seduti nella foresta. La mente è una minuta frazione dell'imponderabile Brahman. Nessuno dovrebbe comportarsi male con essa.

La mente ha una vulnerabilità, una debolezza. Se pensate alla sofferenza e alla sfortuna degli altri, la mente si scioglie. Si spoglia della sua dura corazza. Immaginate di avere dieci o ventimila rupie e vi passa per la mente di voler aiutare i poveri con quei soldi. Se durante quella giornata fate realmente qualcosa per aiutarli, la vostra mente sarà contenta e molto tranquilla. Vi sentirete tanto tranquilli che non riuscirete a esprimerlo con le parole.

Molti anni fa andai a Rajgir con una famiglia che conosco molto bene. Il signore aveva un figlio di otto anni. Il padre andò direttamente alla sorgente di Taptakunda, una sorgente calda, senza badare ai mendicanti che chiedevano l'elemosina ai suoi piedi. Il figlio pregò suo padre perché desse dei soldi ai mendicanti. Il padre ignorò le sue richieste, sostenendo che i mendicanti erano tutti imbroglianti e che fingevano di essere poveri, ma il ragazzo continuò a insistere e finì per dare al mendicante le pochissime monete che, per un ragazzo di otto anni, erano tutto ciò che possedeva. La vicenda finì lì.

Quando tornarono all'hotel dove soggiornavano, il padre continuò per tutto il giorno ad apprezzare i pensieri gentili del ragazzo. Continuava a ripetere: "Guardate che ragazzo gentile. È pieno di buoni pensieri. Non mi faceva andare avanti se non davo qualche elemosina ai mendicanti". Così, anche il padre avaro aveva una mente che poteva apprezzare la gentilezza del figlio. Se volete rendere la mente vostra amica, ascoltatevi. Trattate tutto il mondo come se fosse la vostra famiglia e tendete la mano verso il maggior numero possibile di persone.