

# SATYAM DARSHAN

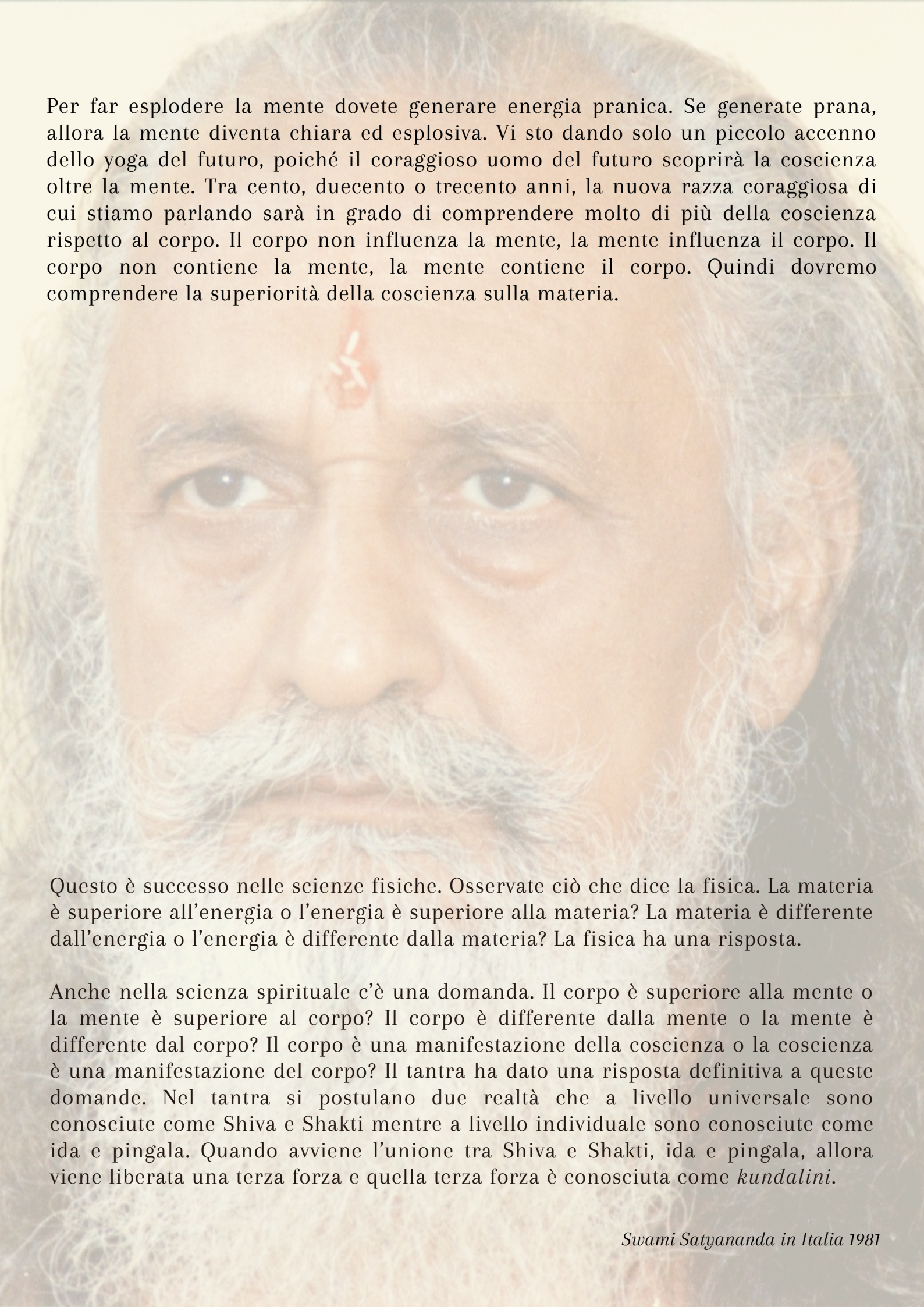
*Sri Swami Satyananda Saraswati*

*Insegnamenti    Ispirazione    Visione  
per la pace, il benessere e la prosperità*

## **La Mente**

Nello yoga e nel tantra la mente è conosciuta come chitta. La traduzione più vicina di chitta è consapevolezza e la consapevolezza è omogenea. La sua natura è la totalità, ma noi ci rendiamo conto della mente solo quando siamo infelici o felici, quando amiamo o odiamo, quando siamo dispiaciuti o arrabbiati. Allora diventiamo consapevoli della mente dentro di noi. Ma tutte queste cose sono prove negative dell'esistenza della mente. Il tantra racchiude in sé una scienza meravigliosa che grazie a determinate pratiche fa esplodere completamente la base e gli angoli della mente.





Per far esplodere la mente dovete generare energia pranica. Se generate prana, allora la mente diventa chiara ed esplosiva. Vi sto dando solo un piccolo accenno dello yoga del futuro, poiché il coraggioso uomo del futuro scoprirà la coscienza oltre la mente. Tra cento, duecento o trecento anni, la nuova razza coraggiosa di cui stiamo parlando sarà in grado di comprendere molto di più della coscienza rispetto al corpo. Il corpo non influenza la mente, la mente influenza il corpo. Il corpo non contiene la mente, la mente contiene il corpo. Quindi dovremo comprendere la superiorità della coscienza sulla materia.

Questo è successo nelle scienze fisiche. Osservate ciò che dice la fisica. La materia è superiore all'energia o l'energia è superiore alla materia? La materia è differente dall'energia o l'energia è differente dalla materia? La fisica ha una risposta.

Anche nella scienza spirituale c'è una domanda. Il corpo è superiore alla mente o la mente è superiore al corpo? Il corpo è differente dalla mente o la mente è differente dal corpo? Il corpo è una manifestazione della coscienza o la coscienza è una manifestazione del corpo? Il tantra ha dato una risposta definitiva a queste domande. Nel tantra si postulano due realtà che a livello universale sono conosciute come Shiva e Shakti mentre a livello individuale sono conosciute come ida e pingala. Quando avviene l'unione tra Shiva e Shakti, ida e pingala, allora viene liberata una terza forza e quella terza forza è conosciuta come *kundalini*.