

# LA MISTERIOSA MENTE E IL SUO CONTROLLO

di

Swami Chidananda



Assisi - Settembre 2001

*Questo piccolo lavoro è offerto con riconoscenza, rispetto, devozione e amore al nostro amato e adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione della ricorrenza del suo Anniversario: 24 Settembre 2001.*

Prima Edizione Italiana: Settembre 2001

Traduzione Italiana di:  
*"The Mysterious Mind and its Control"*  
by Swami Chidananda  
a cura di L. e L. Porpora

© THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY In India ed in Italia.

COPYRIGHT:  
ALL THE RIGHT RESERVED by  
The Divine Life Trust Society  
P.O. Shivanandanagar - 249192  
Rishikesh - Uttarakhand - India

Website: [www.sivanandaonline.org](http://www.sivanandaonline.org)

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli  
Tipolitografia Properzio

## Introduzione

Questo piccolo libro contiene la traduzione di una conferenza di Swami Chidananda tenuta a Vancouver ( Canada ) agli inizi degli anni '70, estratta dal suo libro " The Path Beyond Sorrow " ed una conversazione che in genere segue la meditazione mattutina allo Sivananda Ashram, a Rishikesh, raccolta nel libro " A Call to Liberation ".

L'argomento trattato, il controllo della mente, è di primaria importanza per il ricercatore sul sentiero spirituale.

L'irrequietezza della mente è l'ostacolo più grande durante la meditazione, quindi la costituzione e il funzionamento della mente sono elementi essenziali da conoscere se si vuole riuscire ad avere il controllo su di essa. Arjuna dice al Signore Krishna che la mente è più difficile del vento da controllare, ma il Signore Krishna ribatte che con la costanza e la pratica, ciò alla lunga è possibile.

Swami Chidananda trattando con grande competenza questo argomento, dà al ricercatore gli elementi fondamentali per riuscire a controllare la mente e così rimuovere il velo che impedisce la visione finale della Divinità dentro di noi.

Nella traduzione ci siamo sforzati di rimanere vicini allo stile di Swamiji, cercando di non togliere chiarezza al significato italiano.

Lasciamo all'aspirante spirituale la possibilità di trarre il massimo beneficio dalla lettura di questi argomenti.

Con l'augurio che sia di giovamento a molti.

*I TRADUTTORI  
Assisi - Settembre 2001*

## PREGHIERA UNIVERSALE

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore  
Salutazioni e prostrazioni a Te.  
Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,  
Tu sei Satchidananda,  
Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.  
Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,  
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.  
Concedici forza spirituale interiore per resistere alle  
tentazioni e controllare la mente.  
Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.  
Riempi i nostri cuori di divine virtù.  
Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.  
Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.  
Concedici di ricordarTi sempre.  
Concedici di cantare sempre le Tue glorie.  
Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.  
Concedici di dimorare in Te per l'eternità.

*Swami Sivananda*



## LA MISTERIOSA MENTE E IL SUO CONTROLLO

di

SWAMI CHIDANANDA

Oh Anima Gloriosa e Immortale! In Occidente è stato scritto largamente su investigazioni e teorie psicologiche. Il soggetto che ora cominciamo a discutere, quindi, può contenere parecchie idee già familiari a molti di voi. Ciò nonostante, gli elementi che devono essere conosciuti e ricordati sulla mente sono così importanti ed essenziali che le ripetizioni saranno frequenti e numerose. Questi sono concetti che devono essere considerati attentamente non una sola volta, ma molte volte e propriamente assimilati.

La conoscenza della misteriosa mente è antica. Dall'alba della civilizzazione, queste verità sono state esposte dai Grandi Maestri. Da tempo immemorabile, l'uomo è venuto a conoscenza della sua natura sopramentale dalle rivelazioni di questi saggi e veggenti illuminati.

Noi considereremo anche certi aspetti così interamente nuovi che fino a pochi anni fa anche i moderni psicologi non ne erano ancora consapevoli. In Occidente, la conoscenza della mente umana è stata acquisita tramite quello che è conosciuto come il "metodo scientifico". E' stato più o meno un approccio induttivo. Gli scienziati hanno cercato di studiare il comportamento degli individui e dal loro comportamento di dedurre certi fatti relativi alla mente e poi generalizzarli. Essi quindi procedevano "dall'esterno all'interno". In Oriente l'investigazione è stata eseguita su una linea completamente differente. Il loro è stato il metodo dell'intuizione, e il loro approccio è proceduto "dall'interno all'esterno". Questo metodo, sebbene di natura induttiva, è stato provato attraverso la durata del tempo, essere al di là di ogni errore, perché la sua iniziale premessa era infallibile - in quanto era basata sull'intuizione.

### **La Mente Osservata da una Posizione Favorevole**

In Oriente, gli scienziati dello spirito si sollevarono al di là della mente attraverso i processi dello Yoga, separarono totalmente loro stessi dalla mente e da tutte le sue funzioni associate e da quel vantaggioso punto di osservazione, isolati dalla mente ed interamente liberi dall'influenza dei suoi abituali schemi di pensiero, pazientemente studiarono la sua essenziale, inerente natura e il suo comportamento. Essi la osservarono alla luce di una tangibile e più alta esperienza spirituale in cui erano stabiliti, da dove la mente era vista come un oggetto distinto, separato dal veggente, una cosa da essere osservata e studiata. Quanti tra i molti moderni psicologi dell'ultimo secolo possono affermare di essersi così sollevati al di sopra della mente ed essere andati al di là della sua irresistibile influenza e da quel vantaggioso punto di vista aver studiato il suo comportamento come un supertestimone ed osservatore? I Maestri dello Yoga, dichiarati scienziati del reame interiore dell'uomo, avevano guadagnato una libertà e un'indipendenza sopramentale e furono capaci, come

effettivamente avvenne, di “mettere la mente di fronte a loro”; così essi portarono avanti il loro studio sul suo modo di operare in un modo oggettivo e magistrale.

Quando l'osservatore è coinvolto nel soggetto del suo studio, i suoi risultati sono spesso incompleti e parziali, perché egli stesso diventa un fattore interno in ciò che sta cercando di studiare. E' impossibile raggiungere un punto di vista distinto e perfettamente non distorto del suo oggetto, a meno, e finché, egli non scopre come studiarlo in un modo totalmente oggettivo. Fino a quando non avete sviluppato una facoltà diversa dalla mente (in questo caso, la facoltà sopramentale), finché non vi siete liberati voi stessi della mente, non sarete capaci di condurre una competente ricerca nel reame della mente. Come dice l'espressione indiana: “voi non potete vedere i vostri propri occhi”. Per questo è necessario mettersi di fronte ad uno specchio. Similmente per studiare la mente, viene richiesta un'oggettivazione della mente stessa. Molto tempo fa vivevano grandi veggenti che erano capaci di raggiungere lo stato sopramentale in cui si potevano adottare metodi specifici per una tale oggettivazione; dai loro profondi studi sono venute alla luce le grandi scoperte che hanno dato all'uomo poteri che fino allora egli non era capace di possedere.

## La Mente è una Meraviglia

Pietre, alberi, erba e sabbia, che possono essere esistiti in una data area geografica per secoli, non possono conoscere assolutamente nulla circa il loro ambiente fisico, ma nel momento in cui un uomo intelligente entra in quell'area, egli mette insieme innumerevoli fatti relativi alla stessa area. Egli correla questi fatti e in questa maniera acquisisce un'utile conoscenza. Egli può, per esempio, accertare la composizione del suolo, l'elevazione del terreno, la posizione dove sorge il sole, le direzioni in cui l'acqua scorre e il vento soffia. Rocce e ciottoli sono immobili e non senzienti. La vegetazione è totalmente inconscia di se stessa e del suo ambiente, non conoscendo nulla del suolo in cui essa cresce, dei venti che vi soffiano e dell'acqua che la bagna. Soltanto nell'uomo, c'è un qualche miracoloso fattore che gli dà un'immediata percezione di tutto quello che lo circonda, e simultaneamente, l'abilità di sviluppare quella conoscenza da cui può creare nuove idee per sé stesso e per gli altri. Questo fenomeno è il mistero della vita umana. E' il mistero della mente.

Se siete in possesso di questa straordinaria facoltà mentale, ovunque andiate, la conoscenza vi aprirà le sue porte, mentre, privati di questa facoltà siete solo come una pietra od una pianta. Quando vi addormentate, immediatamente come la mente viene assorbita, “perdete” tutta la conoscenza pratica. Nello stesso momento in cui la mente si ritrae, proprio in quell'istante voi diventate come un blocco di pietra o un pezzo di legno. Questo accade ogni volta che cadete in quello stato chiamato “sonno”. Nel momento in cui la mente inizia di nuovo la sua attività, l'intero miracoloso movimento che comprende la vita ricomincia di nuovo.

Cos'è precisamente questa cosa chiamata mente la cui funzione rende l'uomo il padrone della creazione, ed il cui mancato funzionamento lo annulla e lo rende una non-entità? Cos'è questa misteriosa cosa che produce una così grande differenza nel nostro essere con la sua attività e inattività, con la sua proiezione e il suo ritiro? In pochi minuti l'uomo è capace di ricondurre una enorme massa di percezioni e osservazioni in una ben organizzata serie di informazioni, e attraverso il processo di razionalizzazione e coordinamento, egli li incorpora in un completo sistema di conoscenza. Attraverso un non meno straordinario processo, l'uomo è capace di camminare, di parlare e di eseguire vari e complessi movimenti, tutti coordinati dai pensieri e dalle idee della mente.

L'uomo è anche totalmente inconscio ed ignorante dell'interiore meraviglia che è la sua mente. Chi dà pensiero al pensiero? Chi si rivolge alla mente e cerca di conoscere

qualcosa su di essa? Piuttosto, non considerate la mente come una cosa scontata? E' solo quando essa comincia a perdere il controllo che vi prestate attenzione; allora ne siete spaventati. Quale tragedia più grande può colpire una casa, o una famiglia che la perdita della mente di uno dei suoi membri? Con la perdita della mente, l'individuo non sembra più essere una persona. Improvvisamente, allora, realizzate quanto veramente importante sia la mente e come un suo più piccolo disturbo fa che la vita vada in pezzi! Un degno e nobile gentiluomo, che beve un po' troppo ogni sera, ha i suoi processi mentali alterati ed egli si fa beffe di se stesso anche prima che lo facciano i suoi subordinati, inferiori ed amici. Una persona che è drogata ed ha le sue funzioni mentali arretrate è in uno stato di morte vivente. Un cambiamento totale avviene in quella personalità in cui le funzioni mentali non sono efficienti. Una tale persona perde tutto il rispetto che precedentemente riceveva per la sua importanza. Egli perde la sua dignità - anche la sua "individualità".

La facoltà della mente è il dono più grande che Dio ha concesso all'anima individuale. Non c'è dono più grande di questo. La natura umana consiste della mente, ma sfortunatamente, la mente può essere anche la più grande maledizione. Questo paradosso è uno dei grandi misteri della vita. Ognuno conosce dalla propria esperienza come la mente può affliggere l'uomo con la sua irrequieta attività; ciò nonostante la natura di quell'attività è la più specifica differenza tra l'uomo e tutte le specie sub-umane. Questa suprema facoltà mette l'uomo sul pinnacolo della creazione di Dio ed è indispensabile per la sua vita in questo piano dell'esistenza terrena.

Ora, noi vediamo che felicità e infelicità, sono totalmente una questione di stato mentale. Passione, desideri illimitati ed impulsi incontrollati sono la distruzione di un individuo. Essi abbassano lo stato della mente e le risultanti conseguenze sono la totale perdita della pace, terrificante agitazione ed intensa irrequietudine. Tutto questo viene sperimentato come dolore, angoscia e sofferenza. Tali esperienze mentali rendono l'uomo miserabile, non importa quali sono gli altri benefici che Dio gli ha potuto concedere. Potete avere famiglia, amici e grandi possedimenti, ma se la vostra mente è disturbata o disorientata da ingovernabili desideri, tutto ciò può creare un inferno anche nelle migliori condizioni in cui Dio vi ha posto su questa terra. Quindi, un grande e serio obiettivo è quello di cercare di comprendere la mente e farne l'uso migliore.

La mente è costruita come uno strumento. Il pensiero è il più grande potere che possedete. Ognuno ha udito questo, ma cos'è esattamente il potere? E cosa, esattamente, significa: "il pensiero è potere"? Il pensiero è, esso stesso, la vostra felicità e la vostra miseria, la vostra libertà e la vostra schiavitù, il vostro paradiso ed il vostro inferno. Il pensiero può, sia elevarvi che rovinarvi. Quando il processo del pensiero è completamente bloccato, la vita giunge ad un termine. Così il pensiero è vita.

Ora mente e pensiero non sono due differenti cose. Se una persona è capace di fermare temporaneamente o permanentemente il pensiero, allora temporaneamente o permanentemente la mente cessa di esistere per essa. Se questo dovesse accadere spontaneamente, l'individuo sarebbe rovinato, ma se questo avvenisse deliberatamente e scientificamente, allora egli diventerebbe il padrone dell'intero universo. Egli potrebbe controllare l'intero universo, perché avrebbe il firmamento al suo comando. Il totale e completo fermo di tutte le attività mentali, tramite la completa padronanza della mente, immediatamente dà all'uomo l'esperienza del suo Vero Essere. Quando la mente è totalmente sradicata, allora l'esperienza di quello che voi realmente siete diventa la vostra vera totale esperienza. Riposate e vivete la vostra esistenza nel vostro Reale Sé.

La coscienza dell'uomo non si manifesta mai per quella che è essenzialmente. La mente la offusca, l'annebbia ed agisce come una barriera, come un'ostruzione all'espressione della Pura Coscienza che è il vostro vero essere. Dovreste considerare la

mente come uno strumento perché quando avete compreso il suo comportamento e le sue funzioni, potete usarla come il più grande potere che Dio vi ha donato. Quando la mente non è propriamente compresa, quando nulla riguardante il suo controllo è conosciuto, siete soltanto un giocattolo nelle sue mani. Dovreste riconoscervi come il padrone della mente; altrimenti cadrete nell'errore di considerare voi stessi come una macchina pensante. Voi non siete una macchina pensante. Voi siete il pensatore - l'indipendente direttore e controllore di questa macchina pensante chiamata mente. Se non realizzate questo, sarete ridotti in schiavitù dalla mente. Secondo quali sono le inclinazioni della mente, così sarete sospinti. Non sarete in pace. Sarete sbattuti come un sughero sulla superficie del mare in tempesta. Invece di usare la mente sarete usati da essa, diventerete un suo strumento e sarete inermi; questo non deve accadere.

## **La Mente - La Barriera tra l'Uomo e Dio**

E' universalmente riconosciuto che la mente è l'unico legame tra l'uomo ed il corpo, e tra la sua personalità ed il mondo esterno. Sin dalla fanciullezza l'uomo impara ogni cosa sull'universo tramite la mente. I sensi portano soltanto dati alla mente. E' la mente che correla questi dati e produce conoscenza. Questa quindi provvede al più importante fattore della vita dell'uomo. L'importanza di questo fattore è riconosciuta in Oriente, ma in aggiunta a questo, l'Est ha qualcosa in più da dire sulla mente che non è stato detto dagli psicologi occidentali. L'Est dice che la mente è anche la più grande barriera che si erge tra l'uomo e la vera sorgente del suo essere. E' la barriera che gli nega per sempre l'accesso all'esperienza dell'Infinito. Essa è il limite entro cui l'essere umano è confinato e costretto nella dimensione di una ristretta personalità individualizzata. Sforzandosi di espandersi e di andare al di là questa limitata ampiezza di coscienza, l'uomo è fortemente ostacolato dalla sua mente finita.

Comprendere, controllare ed alla fine superare la barriera della mente, è il compito più importante della vita dell'uomo. La mente deve essere superata. Alle vostre spalle c'è quella Coscienza di un perfetto stato di essere dove nessun dolore vi tocca e dove non c'è paura. C'è quella immutabile Realtà che giace al di là delle transitorie esperienze di questo mondo fenomenico, proprio come c'è un immobile schermo dietro le ondegianti e tremolanti figure di una scena cinematografica - uno schermo che rimane immutabile sotto il rapido movimento di ombre dello spettacolo che si svolge su di esso, che rimane inalterato anche quando lo spettacolo è terminato. Nello stesso modo, dietro tutte le finite esperienze, c'è questo immutabile infinito substrato di indescrivibile pura Esistenza. Questo è indistruttibile. Questo stato di immutabile non deperibilità è la vostra vera base. Questa è la vostra eterna dimora. Questo è lo stato di libertà, gioia e assenza di paura, che viene completamente bloccato dalla barriera della mente.

Ora, esattamente, in che maniera riesce la mente a negare all'uomo l'accesso a questa esperienza senza limite? Questa è una domanda molto importante. Su questa domanda c'è un punto veramente cruciale: come può la mente essere compresa? Come si può riuscire a trattare con essa? Questo è un punto che è stato trascurato in Occidente. E' in un modo molto peculiare che la mente agisce come una barriera e chiude all'uomo l'accesso al Supremo. Essa non fa questo dannoso lavoro mettendosi dietro di voi ed impedendovi di trovare l'accesso. Cioè, essa non giace attualmente tra voi e la Suprema Esperienza. Voi siete attualmente più vicini a quella Coscienza di quanto non lo sia la mente. Questa suprema esperienza è rappresentata dalla parte più interna del vostro essere e la mente è una barriera nel senso che vi trascina verso l'esterno e vi mantiene sempre lontani da quel Centro. Essa vi alletta sempre a rimanere sulla superficie, sui bassifondi, impedendovi di andare giù nelle profondità del vostro più interno essere. Attraverso i suoi desideri, le sue tendenze verso



l'esterno e la sua costante abitudine di oggettivare, la mente vi tira via dal vostro Centro canalizzando il vostro essere verso quei molteplici nomi e forme che costituiscono l'universo esteriore. Questo è il modo in cui la mente agisce. Essa vi distrae dal vostro vero conscio Centro e vi fa disperdere verso le esteriorità.

## **Origine della Psicologia Occidentale**

Gli psicologi occidentali hanno studiato la mente in termini di caratteristiche di azione e di comportamento. Questo approccio deriva dal modo in cui la loro attenzione fu inizialmente attratta verso la mente. Infatti, gli psicologi occidentali erano inizialmente dei medici. Essi iniziarono a lavorare negli ospedali dove il trattamento dei vari disturbi e malattie era stato studiato e curato. Trovarono che certi disturbi non potevano essere curati da misure mediche e terapeutiche, e in questa maniera essi si imbatterono nel fatto che le cause dietro molte malattie erano mentali. Da questa scoperta, procedettero nell'investigare le funzioni mentali e scoprirono che erano presenti delle indubbie chiare connessioni tra le funzioni della mente e quelle del corpo. Proprio dall'inizio, le investigazioni di questi psicologi furono centrate intorno alle persone malate - gente le cui malattie non riuscivano ad essere curate dai trattamenti medici. Noi possiamo dire quindi, senza esagerazione, che lo studio della mente in occidente ha originato una sorta di psicologia patologica. La mente malata è stata il centro dell'attenzione degli psicologi occidentali.

Dalle loro osservazioni è stata sviluppata una grande scienza, ma nel suo sviluppo, gli scienziati erano in situazione di grande svantaggio, perché erano incapaci di studiare la mente come essa era. Essi avevano osservato la mente malata, piuttosto che la mente di un individuo in perfetta salute; investigarono la mente particolare, anomala, piuttosto che la mente di una persona tipica, normale.

In Oriente, d'altra parte, i grandi Maestri studiarono l'uomo universale. La mente come centro di vita interiore, e nel suo aspetto universale, fu l'oggetto dei loro studi; e non la mente in "questa condizione" o in "quella condizione", malata o sana. I Maestri orientali considerarono inoltre sia la materia che lo spirito e correlarono attentamente i loro rapporti. Scavarono profondamente dentro loro stessi e attraverso l'introspezione e la meditazione, scoprirono fatti straordinari circa questo strumento interiore che chiamiamo mente. Il loro fu uno studio puramente soggettivo. Nella meditazione, i Maestri orientali raggiunsero proprio il cuore della loro materia soggettiva e lì la Verità venne a loro rivelata. Così poterono dichiarare con autorevolezza tutto quello che doveva essere conosciuto circa la mente. In questa maniera, l'origine orientale di questa scienza fu totalmente differente dalle origini della psicologia occidentale.

## **Caratteristiche della Mente**

La prima caratteristica della mente è l'esteriorizzazione, la tendenza a dirigersi verso l'esterno. I Saggi trovarono che il flusso della mente era diretto verso l'esterno e non centrato verso l'interno. Questa è la legge della vita: ogni cosa si allontana dal suo centro. Ma c'è anche una forza che cerca di trascinare ogni cosa indietro di nuovo verso la sua sorgente e centro. Quando la forza che cerca di andare verso l'esterno è superata, l'uomo è capace di far agire la forza reintegrante e in questo modo ritrova il suo Centro. Quando questo è fatto, la sua ricerca è terminata. La vita è padroneggiata.

La seconda caratteristica della mente è la sua costante interminabile attività. Mai per un singolo momento la mente è ferma.

La terza caratteristica è l'ampiezza della gamma delle sue attività. Non solo in una direzione essa è attiva, ma in molte direzioni. Ora è qui, ora è là ed ora è in ogni luogo.

Così, a causa di esteriorizzazione, costante attività e oscillazione da un oggetto ad un altro, la mente è molto, molto difficile da controllare. Per comprendere la mente, si richiedono caratteristiche molto sottili. Non può essere vista; non può essere messa in un provino ed analizzata; non può essere scrutata in un microscopio. Sebbene l'uomo può fare a malapena qualcosa con la mente, essa può fare praticamente tutto con l'uomo! La mente è così sottile, così astratta, così totalmente interna che l'uomo trova molto difficile afferrarla. In un momento essa può espandersi nel pensiero dell'Oceano Pacifico o dello spazio interstellare, poi può ridursi al pensiero di un seme di mostarda od a quello di un atomo, e successivamente, con il suo centro apparentemente dentro i confini del cervello umano, come infatti è, la mente può pensare ad ogni cosa fino all'infinito. Con un salto essa può racchiudere l'intero sistema solare fino a tutte le stelle, con la stessa capacità, può pensare a qualcosa di piccolo quanto un granello di sabbia. Che mente misteriosa!

La mente assume tre stadi ricorrenti o condizioni in ogni essere umano. La nostra coscienza funziona attraverso l'uno o l'altro di questi stadi (chiamati "Avastha" nella filosofia Vedantica). La mente può essere esterna o può essere interna e, se è interna, può essere parzialmente o totalmente interiorizzata. La maggior parte del tempo la mente è esteriorizzata e voi chiamate questo stato lo "stato di veglia". Quando la notte andate a dormire, la mente è parzialmente interiorizzata in relazione all'universo esterno, ma è ancora vigorosamente attiva all'interno. Questo è vagamente conosciuto da voi come lo "stato di sogno". Qui la mente crea un mondo simile a quello che percepite e sperimentate durante il primo stato, cioè la vostra coscienza di veglia.

Quando la mente va al di là di questa coscienza di sogno, essa si immerge ancor più profondamente e diventa totalmente ritratta e assorbita. Questo terzo stadio che sperimentate giornalmente è "il sonno profondo". Si conosce poco circa questo stato ed in generale difficilmente pensate ad esso, ma attualmente è il più significativo e vitalmente importante stato, perché esso tiene il vero filo conduttore con il vostro più interno e vero "Sé" giusto nel centro più interno del vostro essere. In questo stato di totale ritiro della mente - uno stato di profondo, profondissimo sonno, senza sogni - vi avvicinate sempre più alla vostra vera, essenziale, natura interiore. In questo stato, la mente è più vicina al suo centro e sorgente, ma allo stesso tempo è così totalmente dimentica che anche il suo più interno e primo pensiero "io" è sospeso nella sua funzione. La più semplice indicazione della sua latente presenza è quel sentimento inconfondibile di "io ho riposato bene" oppure "ho dormito profondamente" dell'individuo quando riemerge nella coscienza di veglia.

## **La Radice del Pensiero Primario**

Perché la mente non risiede nel suo centro? Qual'è la ragione per cui essa emerge sempre nella coscienza esteriore? La prima risposta è che per la sua vera natura essenziale la mente tende ad esteriorizzarsi. In secondo luogo le viene impedito di dimorare nel suo centro, dall'irresistibile energia della radice del pensiero primario: "io". Questo pensiero "io" forma la vera base della vostra limitata, falsa, separatistica personalità individuale, ed è questo pensiero primario, che misteriosamente vi induce nell'errore di identificarvi con il corpo, i sensi, la mente ed i suoi stati d'animo, e con i nomi e le forme.

Qual'è la natura di questa forma primaria che la mente prende? E' un universale comune denominatore ed è la natura basica di tutta la normale individualità. E' una radice comune alla mente di ognuno che è sulla superficie di questa terra. Non deve essere pensato in inglese, la sua forma appare in tutte le lingue. In senso spirituale è il nemico primario

dell'evoluzione interiore. Tutti i capricci della mente vengono fuori da esso. Questo è il pensiero "io". Quante volte, giornalmente, questo pensiero si presenta nella vostra mente! E' il primo pensiero che viene nella vostra mente appena vi svegliate. Immaginate voi stessi risvegliati improvvisamente da un sonno profondo nel mezzo della notte - anche prima che apriate gli occhi, il primo pensiero che vi si presenta è "io". Questo pensiero "io" poi vi porta l'intero universo. Successivamente potete realizzare che è notte profonda, che state riposando su un letto a mezzo metro sopra il pavimento. Tempo e spazio, che sono la vera essenza di questo universo, emergono da questo pensiero "io". Dopo tutto questo, viene misteriosamente la vostra identità. Conoscete chi siete - il vostro nome, la vostra età, la vostra falsa limitata personalità. Questo è il pernicioso lavoro della mente. La colonna di base, il pensiero "io" della vostra personalità psicologica emerge per primo e l'intera struttura del essere individuale finito viene poi appoggiata su di essa.

E' da questa struttura che viene poi il pensiero "mio". Mentre giacete ancora sul letto, potete cominciare a sentire: "la mia schiena è rigida", "i miei piedi sono gelati", "il mio collo è dolente", "c'è uno spiffero". Ora volete conforto e calore. Sia che lo vogliate o no, dall'"io" e dal "mio" sorge poi l'egoismo di base. Questo non deve essere interpretato in senso morale o teologico. Questo "egoismo" è la naturale conseguenza del funzionamento della mente ed è la natura di base di tutta la normale individualità. Ognuno vuole qualcosa per sé stesso. Questo è vecchio come il mondo, la società umana funziona su questo fattore di base, per quanto possa essere poco lusinghiero. Potete dire "io sono altruista", ma il fatto è che agite altruisticamente perché questo significa qualcosa per voi. Questo vi porta qualcosa che vi piace e che è per voi gradevole. Come in qualsiasi cosa che l'essere umano fa, c'è un profondo motivo interiore, anche al di là dell'altruismo. In questo motivo, in questa egoicità, giace il centro della personalità, il centro della vita. Così, in conclusione, la base sottile dell'essere umano è l'egoismo.

Nell'azione, la ruota mentale sempre in movimento ha in essa due raggi. Questi due raggi sono attrazione e repulsione, il piacevole e lo spiacevole. Cos'è quello che piace all'uomo? Egli ama tutto ciò che è piacevole, confortevole e conveniente. Egli rifugge quello che è doloroso, spiacevole e scomodo. Il mozzo di questa ruota è l'ego.

Come questa ruota che gira si riflette sull'ego, così il riflesso delle cose piacevoli e spiacevoli viene percepito attraverso i sensi, i desideri sono concepiti nella mente: desideri di contattare e ottenere cose che sono piacevoli e appetibili, e desideri di evitare o allontanare tutto ciò che è spiacevole e non desiderabile. Quando analizzate la vita di ogni essere umano, trovate due categorie di attività che sostengono tutto il modo di vivere, poiché tutte le attività sono sia quelle che si producono quando uno si sforza di ottenere quello che gli piace o quelle che avvengono quando si cerca di evitare quello che non piace. Il fastidio e l'ira vengono provati quando un tale sforzo è fatto ed il risultato è contrastato od ostacolato da qualcosa o da qualcuno. Intensa agitazione e irrequietudine si manifestano quando un desiderio viene provato ma non viene esaudito. Poi, quando un desiderio è sentito ed esaudito - ma l'esaudimento risulta essere qualcos'altro che l'originale concetto che uno aveva di esso - cosa accade allora? Viene sperimentata la delusione; sopravviene un doloroso disappunto. Anche quando un desiderio è completamente esaudito, come era atteso, inizia ora l'ansietà nella mente - ansietà per preservare l'oggetto o l'esperienza precedentemente ottenuta, ansietà che essa possa rapidamente finire, poiché la fine deve avvenire e arriva in quanto tutte le cose sono finite e quindi rapidamente cambiano, passano e periscono. Quello che è ancora peggio, se nella ricerca del proprio oggetto favorito uno vede che altri ne sono già in possesso e che lo stanno godendo, allora la gelosia, l'odio e l'invidia tormentano e distruggono la pace della mente.

Tutti questi atteggiamenti derivano dal primo pensiero “lo” e dal suo successore in capo “mio”. Tutti questi si succedono uno all’altro ad una tale e incredibile velocità che l’intera vita dell’uomo è costantemente riempita con l’interno rumoroso clamore dei sempre mutevoli alternanti stati d’animo, pensieri e sentimenti di questa misteriosa cosa conosciuta come la mente. “lo” e “mio”, piacere e dispiacere, desiderio, inquietudine e poi ira, disappunto, esaltazione egoistica, attaccamento, gelosia ed odio affliggono sempre la mente e la mantengono in fermento. Questo è il corso comune che la mente segue. Perché? Perché la mente ha perduto se stessa nella ricerca di cose al di fuori di essa. Essendo andata fuori per la sua essenziale natura, la mente diventa attaccata e legata alle cose esteriori e così coinvolge se stessa in una esterna attività senza fine. Un terribile attaccamento ed una schiavitù è il destino della mente non discriminante e della non illuminata ragione dell’uomo comune.

Quello che succede poi è molto significativo. Nel momento in cui un’esperienza è ottenuta dalla mente che attraverso i sensi va verso l’oggetto desiderato, qualcosa di significativo avviene e questo vi porta allo studio di un altro sorprendente aspetto della vostra mente; veramente una fase molto importante. Accade che la mente registra immediatamente l’esperienza ottenuta dal suo contatto attraverso i sensi con l’oggetto esterno. Si produce così una sottile impronta interiore sulla mente. Questa impressione è praticamente indelebile.

## **Operazioni delle Impressioni Sottili**

Proprio come un seme è seminato nel terreno così l’impronta di ogni esperienza viene impressa nella mente. Queste impronte di esperienze sono “vive” esse hanno in loro il diretto potere di ricreare l’intera esperienza che le ha prodotte primariamente (infatti ogni impressione cerca la ripetizione della corrispondente esperienza originale).

Quindi, il desiderio tende sempre a guadagnare forza se esso è soddisfatto. Questa è la vera natura del desiderio. Così, poiché l’impressione di una particolare esperienza o di un particolare esaudimento di un desiderio, diventa sempre più profondamente confermato da ogni successivo esaudimento dello stesso desiderio, quell’impressione comincia a svilupparsi in una definita tendenza della mente. Il desiderio non è mai saziato dal suo esaudimento.

Le predilezioni della mente sono proprio in attesa di essere stimulate. Non appena il desiderato oggetto è visto ancora una volta all’esterno, o se ne sente parlare, o anche soltanto se ne pensa, immediatamente il desiderio si ripresenta. Esso manifesta se stesso e stimola la mente ad andare all’esterno. Quando queste onde di pensiero fluiscono nella mente, l’immaginazione è chiamata in gioco per mostrare quanto dolce e desiderabile è l’oggetto e come seducenti sono le sue attrazioni. Nel momento in cui l’immaginazione viene così impegnata, questi pensieri si manifestano come una forte bramosia. Tali pensieri, con l’immaginazione che gioca su di essi, incatenano l’uomo. La sua totale identificazione con i vari stati d’animo della mente lo rendono uno schiavo dei desideri che operano dentro di essa. Così, quando è sentito uno stimolo, voi siete sospinti da esso. Anche l’aspetto della volontà dell’ego è legato dal desiderio naturale della mente. L’uomo è così portato ad avventurarsi sull’intera materia e l’individuo è spinto in azione, condotto in azione, per soddisfare il suo desiderio. Essendo soddisfatto il desiderio, il circolo vizioso è ancora una volta completato. Ancora una volta, essendo stata ottenuta quell’esperienza, l’impressione incisa sulla mente è diventata ancora più profonda. Questo è il circolo in cui l’essere umano è catturato. Egli è come un giocattolo, un fantoccio, un oggetto del gioco della mente che rifiuta ogni limitazione. La mente vuole essere piena di desideri e agitazioni e non vuole essere controllata. A meno che essa non sia osservata e disciplinata giornalmente, l’uomo vivrà la sua vita come una bambola e terminerà la sua vita in schiavitù. La vasta maggioranza degli

esseri umani sono solo spinti e travolti da ogni piccolo desiderio e impulso della mente. Essi non hanno alcuna libertà. La libertà individuale è solo un mito. Possono avere libertà di stampa, di parola e l' "habeas corpus act", ma fintanto e finché gli uomini non hanno ottenuto il controllo sulle loro menti, sui loro desideri ed impulsi, essi vivono praticamente in schiavitù e la loro libertà è soltanto un nome.

Quando l'uomo ha una comprensione delle attività della mente (come il pensiero "io" sia la vera radice del pensiero della mente) e scopre come essa agisce, allora sarà capace di afferrarla. Qui c'è uno degli aspetti più importanti delle manifestazioni della mente. Poiché il pensiero "io" è totalmente nella presa della mente, l'uomo è incapace di penetrare nel cuore del suo essere dove giace il centro della sua coscienza. Questa ineffabile esperienza di libertà viene negata dalla mente all'uomo precisamente nel modo summenzionato.

### Come Trascendere la Mente

Ora che il problema è stato chiaramente stabilito, qual'è la soluzione? La soluzione giace nel completo rovesciamento di questo processo. Prima di tutto dovete cercare di controllare l'esteriorizzazione della mente con il superamento del desiderio. Molto facile a dirsi ma, come si può vincere un desiderio? Questo non è troppo semplice. Il giusto pensare ed un ragionamento discriminativo, sono la chiave per trovare la soluzione. Sono stati proposti vari metodi. La cosa più importante è sapere che voi stessi siete distinti e differenti dai desideri. VOI siete completamente distinti e separati da tutti i desideri e pensieri. VOI siete Coscienza, un essere molto più profondo, e totalmente al di là della mente e di tutti i suoi innumerevoli stati d'animo. *Questa è la chiave segreta. VOI non siete la mente.* Riconoscete che voi stessi siete indipendenti dalla mente. Questo è molto difficile da realizzare perché la mente è così persistente ed il vostro sentimento di identità con essa è praticamente completo. Il sottile pensiero "io" è così elusivo e scivoloso da rendere inutile una stabile analisi, ed esso sfugge ad ogni osservazione. Ma quando avete lavorato con persistenti e ripetuti sforzi per afferrarlo e analizzarlo, quando conoscete che siete distinti e separati da esso, allora vi viene offerto un glorioso punto di vantaggio da cui potete osservare la mente. Precedentemente, quando eravate indisciplinati e indulgenti, eravate senza speranza; ma ora, quando vi posizionate da parte e separati dalla mente e dal pensiero "io", voi siete i padroni. Potete osservare questo "io" come la Coscienza-Testimone separata da esso.

Dovete essere capaci di percepire così tutti gli stati d'animo della vostra intera personalità. Voi siete la silenziosa, inattaccata Coscienza-Testimone interiore. Non siete i sensi; non siete la mente; non siete i pensieri, le emozioni o i sentimenti. Voi siete al di là anche dell'intelletto che è deluso e sopraffatto da questa illusione di falsa identificazione. Così, quello su cui dovete lavorare, alla fine, è che non siete neanche questo pensiero "io" che vi è estremamente caro, ed a cui vi aggrappate. Anche questo pensiero "io" è semplicemente un lavoro della mente, come ogni altro pensiero. Il vero "IO" (il reale VOI all'interno) è un fattore sopramentale. Voi siete un Puro Essere distinto da questa idea di "io" che la mente abitualmente pensa. Trascendete la mente. Voi siete Pura Coscienza e la vostra vera identità è "l'Essere Coscivo". Voi siete il vero "Pensatore" del pensiero "io" e fate uso della mente per esprimere voi stessi. Questa Coscienza è la base del vostro Essere da cui il pensiero "io" è derivato. Nel vostro presente stato di illusione, questo non è percepito. La vostra percezione è offuscata. Nel momento che il pensiero "io" è concepito dalla mente, la mente è già afflitta dalla più perniciosa delle malattie.

Questa malattia, in accordo con i Veda, è la superimposizione di VOI stessi sul corpo fisico. Volete sottolineare che siete questi occhi, orecchie, naso, bocca, mani, piedi, testa, ecc. Non è abbastanza che siete imprigionati dentro la limitazione e la schiavitù di questo

corpo individuale che vi afferra? Perché rendere ciò infinitamente peggiore identificando voi stessi con ogni singola caratteristica del corpo? Il corpo è attualmente una casa-prigione, e quando dico che ciò è reso infinitamente peggiore, voglio dire che è la mente che fa questo lavoro e non VOI, perché la vostra afflizione è la mente con la sua nozione “lo sono questo corpo”. Questa mente non vi darà pace. È soltanto quando potrete distruggere quest’idea errata che verrete a conoscere che non siete questo corpo, che non siete questa mente.

Per orientare nuovamente verso l’interno il flusso di pensieri estroversi, è la grande scienza della mente che deve essere imparata. Occorre essere non cooperativi con la mente. Ogni volta che la mente esprime una necessità e vuole fare una cosa, asserite la vostra indipendenza e dite “no, io non farò questo”, ogni volta che la mente rifiuta di fare qualcosa, dite “tu farai questo”. Dite sempre a voi stessi: “Io sono il padrone di questa casa (corpo-mente). Non sarò dominato e comandato da questa mente piena di desideri. Imporrò le mie condizioni. Affermerò la mia supremazia e obbligherò la mente ad ascoltarmi e ad obbedirmi”.

La mente, come il pensiero, non è irresistibile. L’“Io” come la mente, ugualmente non è invincibile, perché non ha alcun dinamismo in se stessa; è solo un modo abituale della mente. Ma, quando i desideri hanno iniziato a svilupparsi dai pensieri “Io” e “mio”, e quando l’immaginazione è messa in atto, allora il danno inizia. Lasciare che l’immaginazione agisca sopra i vostri pensieri dà ad essi il loro proprio dinamismo. Più ci si crogiola su un pensiero, più rapidamente esso cresce nella forma dinamica di un desiderio. Quindi, nel momento che un pensiero appare, annientatelo. Gli Hindù dicono che il grande fuoco di una foresta può essere evitato se si spengono le piccole scintille proprio al momento dell’inizio.

Supponendo che il pensiero non raggiunga la condizione di un desiderio, dovete ancora cercare di ricordarvi che esso non è VOI. Non mischiatevi con il desiderio. Non venite coinvolti da esso. Non identificatevi con esso. Riconoscete voi stessi separati da quel pensiero e non esauditelo. Separatevi dal pensiero e rimanete in disparte.

Anche se la mente sembra essere capace di pensare centinaia di differenti pensieri in una volta, la precisa verità scientifica su questo è che la mente può pensare solo un singolo pensiero ad ogni istante. Questa è una misteriosa caratteristica della materia mentale. A causa della sua finita natura, la mente può pensare soltanto in serie. Ma la mente pensa con tale rapidità che i pensieri sembrano simultanei, mentre solo un pensiero è concepito nella mente ad ogni singolo istante.

Da questo fatto è stato suggerito che se coscientemente si intrattengono certi pensieri indipendentemente da quelli che possono presentarsi, allora nessun altro pensiero può occupare il campo della mente in quello stesso momento. Create quindi i vostri propri pensieri in totale padronanza e sarete liberi dalla piaga di perdervi in una miscelanea di pensieri. Non sarete più a lungo preda di vane immaginazioni. Potete controllare la mente. Create giusti e nobili pensieri; allora nessun altro indegno e negativo pensiero potrà persistere nella vostra mente.

## **La Tecnica Raja Yoga del Pensiero Selettivo**

Patanjali, il commentatore della più completa scienza di controllo mentale, ha detto che se volete liberarvi di un qualsiasi particolare pensiero, allora non appena si presenta, voi dovrete istantaneamente concepire un contro-pensiero di natura opposta. Se per esempio, avete un certo negativo pensiero di paura, introducete subito un positivo pensiero di coraggio. Se avete un negativo pensiero di odio e ostilità, create immediatamente nella vostra mente un positivo pensiero di amore, amicizia e fratellanza. Riempite voi stessi con un sentimento di cordialità. Se siete sopraffatti da un pensiero di pregiudizio e intolleranza, create pensieri e sentimenti di simpatia, comprensione e unicità. Questo può essere fatto in

ogni istante, con riferimento ad ogni specifico pensiero negativo. Questa pratica può anche essere intrapresa come un completo corso di auto-trasformazione psicologica, praticando questa tecnica sistematicamente giorno dopo giorno. È una disciplina interiore di grande valore per il vostro progresso e sviluppo etico. Vi può aiutare anche nel vostro risveglio spirituale.

Se siete facilmente soggetti a pensieri di ira, allora deliberatamente riempite la mente con pensieri di amore, pazienza e gentilezza. Inoltre, sedetevi separatamente per qualche tempo ogni giorno e, in silenzio, riflettete sulla gloria della gentilezza, della compassione e del perdono. Meditate su ognuna di queste virtù. Riflettete attentamente sullo svantaggio e sulla indesiderabilità dell'ira. Pensate positivamente sui grandi vantaggi e sulla desiderabilità - fisica, mentale, sociale ed etica - di un temperamento dolce ed equilibrato. Meditate sulla sublime personalità e sulla vita di Gesù, del Mahatma Gandhi, di S. Francesco e di Abramo Lincoln. Dopo una persistente pratica, i pensieri di ira cominceranno a scomparire totalmente. Per essi sarà impossibile rimanere nella vostra mente poiché la materia mentale è stata completamente modificata.

Se non riempite la mente consciamente con pensieri deliberatamente scelti, allora essa si riempirà con i suoi naturali capricciosi pensieri, e questo permetterà alla mente di crescere selvaggiamente, come essa è, nella sua propria incontrollata natura. Pensare selettivamente è la chiave per il problema del controllo mentale. Il pensiero discriminativo è l'essenza del controllo della mente.

Quando iniziate lo sforzo di disciplinare ed educare la mente, diventate selettivi nei vostri pensieri. Allora riempite la mente con pensieri buoni e puri, pensieri giusti, adatti, positivi e piacevoli, di vostra propria scelta. Mantenete certe immagini mentali frequentemente davanti alla visione interiore della mente. Sarete ispirati; queste immagini mentali vi eleveranno. Esse costruiranno una nuova personalità dentro di voi. Queste immagini mentali possono essere scritte e poste di fronte a voi su una parete, sulla tavola, dentro casa, in ufficio o nel vostro portafoglio. Attraverso i sensi esterni, come anche attraverso la visione mentale interiore, attraverso l'occhio come anche attraverso il pensiero, la mente viene ricostruita e modellata con un nuovo stampo. È veramente un processo di ricostruzione mentale. È una rinascita psicologica. Questo potrebbe essere, ed attualmente è, il precursore e il messaggero al "diventare rinato in Spirito", come pazientemente spiegato da Gesù al sincero e curioso Nicodemo.

Praticate questa selettiva e discriminativa tecnica di pensiero in una maniera sistematica, sarete presto capaci di rinnovare totalmente la natura della vostra mente. Comincerete a vedere che non siete la mente. Realizzerete che siete l'artista interiore che sta modellando la materia mentale in una bellissima forma di vostra scelta. Dovete lavorare su questa come uno scultore lavora sul suo materiale - un grande maestro che sta cesellando il marmo per trarre da esso una bellezza meravigliosa. Ricordate, fino a quando pensate che siete uno con la mente, il vero potere del pensiero vi è negato. Quindi, affermate la vostra indipendenza. *Questa è la chiave del controllo mentale.*

## **Hata Yoga - Un Aiuto al Controllo Mentale**

In aggiunta a questi positivi metodi per controllare la mente, dovete anche sapere che la mente è influenzata da tre stati vibratorii interiori, o movimenti, chiamati (nella terminologia Yoga) Guna - che significa qualità. Essi sono Sattva, Rajas e Tamas. Sattva implica purezza e luce; Rajas passione e attività; Tamas inerzia, oscurità e grossolanità. La purezza tende a stabilizzare la mente ed a farla andare all'interno, mentre la passione e le impurità gettano la mente in uno stato di irrequietezza e agitazione portandola all'esterno, lontana dal suo

centro. La mente resa sattvica è perfettamente bilanciata. La purezza di vita, in tutti i suoi aspetti, è quindi un grande requisito per il raffinamento della materia mentale e per l'innalzamento dell'individuo.

Per accrescere la stabilità della mente, la pratica di certe posture Yoga è utile e benefica, poiché c'è un'interconnessione tra il corpo e la mente. L'Hata Yoga viene qui raccomandata come una tecnica supplementare, e la pratica di alcuni degli esercizi preliminari, per mezz'ora ogni mattina e sera, aiutano a modificare lo stato vibratorio della mente portandola dalla passione alla purezza. Imparando a mantenere il corpo stabile e fermo, la mente diventa controllata, e si viene a creare all'interno una bellissima armonia. Queste posture Yoga e alcune semplici tecniche di respirazione possono essere praticate da tutti come aiuti ausiliari per aumentare l'effetto di altri sforzi per il controllo mentale.

Il fatto centrale che deve essere ricordato, è che la mente è uno strumento. È stato fatto per essere usato da voi, non è stato creato per usarvi, dovete tenerlo sotto il vostro controllo. Siete il padrone. Se sentite questo fatto, la potenza sarà sorta in voi. Questo fatto è la verità. La verità è positiva e onnipotente. Quindi considerate sempre voi stessi come la distaccata, non influenzata Coscienza-Testimone. Guardate la mente come qualcosa distinta da voi, e subito sarete capaci di afferrarla e correggerla. Come iniziate ad operare questo controllo, gradualmente, il successo verrà a voi.

Sebbene tutto ciò sia indubbiamente difficile, si deve sviluppare una nuova abitudine. Una volta conosciuto il precedente segreto, l'intero processo diventerà grandemente semplificato. La giusta tecnica non è molto lo sforzarsi di combattere un'abitudine che deve essere spezzata, ma iniziare a costruire una nuova abitudine che deve rimpiazzare la vecchia. Quando questo lavoro è iniziato, la vecchia abitudine non può rimanere. Questo è il "trucco" (se volete considerarlo in questa maniera), e straordinariamente e senza nessuno sforzo, la vecchia abitudine semplicemente scompare. Ogni abitudine può essere sostituita e l'intera mente può essere totalmente rinnovata.

Ad un certo stadio di questo rinnovamento, troverete voi stessi in una posizione molto curiosa e interessante. Vi sembrerà di avere due menti - una mente elevata ed una inferiore - una mente pura ed una ostinata e non rinnovata mente. A questo stadio, l'arrivo finale implica un superamento dei pensieri negativi della propria personalità e allora soltanto si raggiunge la fase della contemplazione.

Se questo metodo scientifico è usato propriamente, e la giusta enfasi è data alla totale eradicazione di tutti gli aspetti negativi della personalità individuale, la vita diventa basata su virtù e autocontrollo. Procedendo in questo modo, in accordo al Raja Yoga, viene raggiunto un elevato stato interiore in cui tutti i pensieri vengono arrestati e la mente inferiore cessa di funzionare. La vostra Pura Coscienza, la vostra gloriosa Natura Interiore, piena di beatitudine e di pace comincia a manifestarsi. Come la silente Coscienza-Testimone, voi cominciate a sperimentare la Verità; realizzate il vostro vero Sé. Questa è l'Auto-conoscenza, la conoscenza della Verità Interiore. Questa Conoscenza vi rende liberi.

*Swami Chidananda*

OM TAT SAT



## RITIRARE LA MENTE CON LA PREGHIERA

E' un fatto ben noto che la mente non è incline ad andare verso Dio, in quanto è sempre rivolta all'esterno e sempre indotta a muoversi verso gli oggetti – cose, nomi e forme, esperienze, contatti, sensazioni, persone, incontri. Questa è la *svabhava*, la natura inerente del principio mentale, della materia mentale.

Precisamente per questa ragione, la mente è indirizzata verso questo mondo fuori di noi, a pensare sempre in termini di questi deperibili, transitori minuscoli oggetti. I nostri antenati perciò dicevano che bisognava sforzarsi di produrre un cambiamento della natura della mente, ritirarla, distoglierla, allontanarla dai suoi capricciosi movimenti verso le apparenze e sospingerla verso il Divino.

L'effettiva necessità di questo esercizio è dovuta alla inerente propria natura della mente che tende sempre a muoversi verso l'esterno. A meno e finché non ci impegniamo in un esercizio per contenerla, per educarla gradualmente e per distaccarla dalla sua *svabhava*, essa non tenderà in nessun modo a cambiare la sua inerente naturale caratteristica. Questo è chiaro.

Se non ci è stato mai detto che questo è parte dell'auto-cultura, della scienza di addestrare noi stessi, parte integrante dell'allenamento che ogni individuo umano dovrebbe così intraprendere per equipaggiare se stesso con una mente che è stata così allenata, disciplinata, controllata ed a cui è stato dato un certo indirizzo, come possiamo aspettarci di essere in pace? A meno e finché non ci sia stato detto e non ci siamo impegnati in questo esercizio, come possiamo aspettarci la felicità? Come possiamo aspettarci concentrazione, una mente calma, una serenità interiore, quando quello che deve essere fatto non è stato fatto?

Noi tutti vogliamo pace, felicità, luce, saggezza, illuminazione, liberazione, serenità, calma, ma non intraprendiamo consciamente la necessaria abile disciplina (*abhyasa*), la disciplina che è necessaria. Proprio come il corpo è una forza che si manifesta in forma di mani, piedi, arti, articolazioni, muscoli, a meno che questi non vengano esercitati in un modo desiderabile, non saranno sotto il nostro controllo; così la mente è una forza, è un potere che richiede di essere disciplinato.

In modo generale, un termine comprensivo per questa disciplina, per questo esercizio, è Yoga. Deve essere conosciuto come Yoga quello che porta ad un termine le associazioni mentali dell'essere umano con il dolore, con tutto quello che è sorgente di angoscia. Ciò che porta ad una fine, ad una dissociazione, ad una cessazione di tutto quello che è causa della miseria umana è lo Yoga.

E' a questo scopo, che i nostri antenati ci hanno detto: se volete porre fine a questa tendenza, a questa inerente natura della mente di associare se stessa, per consuetudine, con tutto quello che significa dolore e angoscia, l'unico e solo modo è iniziare a connettersi e ad associarsi con tutto quello che è gioia, beatitudine e felicità. Coloro che sono venuti prima di noi, che hanno sperimentato questo principio di beatitudine, hanno ripetutamente affermato che l'unico modo per andare al di là del dolore è di associare noi stessi con questo principio di beatitudine.

Per migliaia di anni i nostri antenati ci hanno ripetuto che l'unico metodo per rimuovere l'oscurità è portare la luce. Anche così l'unica maniera per portare ad una fine l'inerente natura della mente di associare se stessa con tutte le prolifiche sorgenti di dolore è cambiare le sue naturali tendenze ed iniziare la sua associazione con quello che è tutto gioia, tutto beatitudine.

Questo è chiamato Yoga. Questo è chiamato pratica spirituale. Questo è chiamato l'allenamento della mente, il disciplinare la mente. Questo è l'unico modo di operare. Per

conto suo, la mente non cambierebbe le sue tendenze. Noi dobbiamo cominciare a farlo, dobbiamo instaurare queste nuove tendenze. E il Signore Krishna ammette che questo è possibile soltanto gradualmente; non può essere fatto improvvisamente.

Uno dei modi per connettere noi stessi con tutto quello che è gioioso e pieno di beatitudine, è la *preghiera*. Tra i molti altri metodi che includono japa, ricordo, meditazione, riflessione sull'Atman, la preghiera costituisce un effettivo mezzo per collegare noi stessi al Divino attraverso la mente ed il cuore. La preghiera non viene a supportare la logica o la ragione. Essa cerca di muoversi verso Dio attraverso il sentimento del vostro più interiore essere vitale e attraverso la forza della mente e del pensiero.

Qual è l'anatomia interiore del potere della preghiera? Semplicemente non è altro che un contatto con il Supremo. Questo contatto è l'essenza di questo processo di allenare la mente gradualmente a trasformare se stessa, a cambiare la sua natura. La preghiera, in essenza, è un processo per contattare la Divinità e rimanere in contatto con la Divinità. Ciò spiega il potere della preghiera, l'efficacia della preghiera. Essa costituisce quel contatto con la Divinità che è l'unico modo per portare a termine il nostro costante contatto con quello che rappresenta il dolore.

San Francesco d'Assisi, in una delle sue molte preghiere, insegnava ai suoi fratelli monaci che la sola cosa che dovremmo chiedere al Signore è che Egli possa concederci il favore di poterLo ricordare sempre, che ci possa concedere la misericordia di non poterLo mai dimenticare né rivolgerci, anche per un breve istante, a qualcosa di diverso da Lui.

L'illuminato Guru di Sivaji, Samharta Ramdas, gli insegnò a pregare così: "Oh Signore concedimi che possa in ogni istante essere sempre in uno stato di unità, di Yoga con Te. Possano tutte le attività della mia vita, mentali, verbali e fisiche essere eseguite con il totale esaurimento di me stesso per Te, fino alla fine della mia vita. Oh Signore, Tu sei il contenitore di tutte le grazie, di tutta la misericordia, bontà, gentilezza e compassione. Non essere indifferente a questa mia supplica. Oh Signore del mio cuore, Oh Signore della mia vita, questa è l'unica cosa che Ti chiedo".

Quindi, chiedete una sola cosa a Dio: "Oh Signore, concedimi che non possa mai dimenticare di essere totalmente consapevole che io vivo, mi muovo ed ho tutto il mio essere in Te. Benedicimi affinché io possa essere sempre sveglio e consapevole di questa verità, di questo fatto centrale della mia vita. Possa io essere totalmente attento e completamente focalizzato su questa verità. Possa ogni mio respiro essere nella luce di questa verità. Per Te soltanto io esisto, per Te soltanto io vivrò, per Te soltanto agirò, per Te soltanto offrirò la mia intera vita e tutte le sue attività".

Possiamo così noi, attraverso la preghiera del nostro cuore e della nostra mente, essere in continuo contatto con Dio, in un continuo Yoga!

Dio vi benedica tutti!

*Swami Chidananda*

OM TAT SAT

## LA PREGHIERA

La preghiera dovrebbe essere compresa come una richiesta al Signore di mantenervi costantemente in uno stato di consapevolezza interiore, in una relazione spirituale interiore di comunione con Lui; non per chiedere qualcosa che Egli ha creato, ma per chiedere di Lui e di una continua, ininterrotta, vivente relazione spirituale interiore con Lui, così che il canale di potere e di luce tra Lui e voi non sia mai bloccato, mai chiuso, mai ostruito; sia sempre aperto, ci sia sempre un costante fluire della Sua divinità e di tutto quello che questo implica nella vostra coscienza.

Questo è ciò che si deve chiedere, così che la preghiera sia anche qualcosa che accresca consapevolezza ed infonda in voi costantemente questo grande potere, così da rendere la vostra preghiera creativa, costruttiva e progressiva. Questa è la più alta forma di preghiera - non per guadagnare qualcosa in questo mondo creato da Lui, ma per guadagnare la più desiderata di tutte le cose, lo Yoga, una interiore, costante comunione e legame con Lui. Questo è il vero scopo della preghiera. Poi non avrete più bisogno di nulla. Avrete luce, potere e saggezza; avrete una grande abbondanza di Grazia di Dio.

*Swami Chidananda*

Ecco una preghiera di S. Francesco che non contiene alcuna richiesta.

E' soltanto lo sguardo di stupore di un figlio che guarda Suo Padre e si commuove profondamente!

### **Lodi di Dio Altissimo**

Tu sei santo, Signore Iddio unico, che fai cose stupende.  
Tu sei forte. Tu sei grande. Tu sei l'Altissimo.  
Tu sei il Re onnipotente.  
Ti sei il Padre santo, Re del cielo e della terra.

Tu sei trino e uno, Signore Iddio degli dèi. Tu sei il bene.  
tutto il bene, il sommo bene, Signore Iddio vivo e vero.

Tu sei amore, carità. Tu sei sapienza. Tu sei umiltà.  
Tu sei pazienza. Tu sei bellezza. Tu sei sicurezza.  
Tu sei la pace. Tu sei gaudio e letizia.  
Tu sei la nostra speranza. Tu sei giustizia.  
Tu sei temperanza. Tu sei ogni nostra ricchezza.

Tu sei bellezza. Tu sei mitezza. Tu sei il protettore.  
Tu sei il custode e il difensore nostro.  
Tu sei fortezza. Tu sei rifugio.

Tu sei la nostra speranza. Tu sei la nostra fede.  
Tu sei la nostra carità. Tu sei tutta la nostra dolcezza.  
Tu sei la nostra vita eterna, grande e ammirabile Signore,  
Dio onnipotente, misericordioso Salvatore.

*S. Francesco d'Assisi*