

Capitolo 12

MENTE

D. Puoi dare una definizione di mente?

R. La sostanza mentale è costituita da materia altamente rarefatta o *satva*. Si diffonde nel corpo come una ragnatela con i tentacoli profondamente radicati nei sensi, e opera attraverso gli organi di senso. La sua base va anche molto in là, radicata com'è nella mente universale o cosmica, *chid-akash*. Serve da collegamento tra il corpo materiale e lo spirito cosciente o anima incarnata, che vivifica sia la mente sia il corpo. Come il fuoco, è un buon servitore ma un cattivo padrone.

D. Dove si trova la sede della mente?

R. La sede della mente nel corpo è nel centro dell'occhio come quella dell'anima, ma leggermente verso l'angolo destro dell'occhio sinistro, mentre quella dell'anima è leggermente verso l'angolo sinistro dell'occhio destro.

D. La mente è cosciente?

R. No, la mente, di per sé, non è cosciente. Riflette la coscienza dell'anima.

D. Quali sono gli attributi della mente?

R. La mente ha quattro sfaccettature o attributi, cioè:

(1) *chit*, può essere paragonata a un lago in cui si riversano impercettibilmente innumerevoli flussi di impressioni.

(2) *manas*, è la facoltà pensante della mente che elabora le impressioni a mano a mano che spuntano sulla superficie del lago sotto forma di increspature e onde quando la brezza della coscienza soffia sulle acque del lago-*chit* e mette in moto una catena infinita di pensieri uno dopo l'altro.

(3) *buddhi*, o intelletto, è la facoltà della ragione, il raziocinio, il discernimento e infine della decisione, dopo aver considerato i pro e i contro presentati da

manas. È il grande arbitro che cerca di risolvere i problemi della vita che le si presentano.

(4) *ahankar* o ego, è la facoltà della mente in grado di affermarsi, in quanto ama assumersi il merito per tutti gli atti compiuti, preparando così un ricco raccolto di karma che ci fa salire e scendere nella gigantesca ruota della vita.

D. Perché la mente è considerata una formidabile barriera al progresso spirituale?

R. La mente allo stato attuale è gravata da un enorme peso karmico delle vite passate. È affascinata dalle facoltà esteriori dei sensi ed è quindi spinta disperatamente nel pantano della loro gratificazione. L'alfabeto del progresso spirituale inizia con il controllo della mente. Si dice che se non si controlla la mente, se non si disciplinano i sensi e non si placa l'intelletto, non sia possibile sperimentare la realizzazione del Sé. Il corpo umano è come un cocchio in cui l'anima è il cavaliere, la mente il cocchiere, l'intelletto le redini e i sensi sono i potenti destrieri che corrono nel pantano della gratificazione sensuale. Per questo motivo, per rimettere le cose in ordine, occorre disciplinare i sensi, calmare l'intelletto e controllare la mente in modo che l'anima possa avere l'esperienza interiore. La mente è abituata a vagare all'esterno da età. Non è possibile controllarla se non le viene offerto qualcosa di più gioioso nell'intimo. I quattro attributi principali della mente, come discusso in precedenza, devono essere divinizzati prima di riuscire a giungere a una comprensione corretta e percepibile dell'argomento. Come, al momento, siamo talmente impressionati dai fatti esteriori della vita che abbiamo poca o nessuna conoscenza delle verità spirituali più elevate e piene di bellezza divina, il che rappresenta un'ignoranza grossolana, allo stesso modo se non abbiamo la ferma convinzione della vita dell'Aldilà, non c'è speranza che la nostra mente prenda la giusta direzione. Solo in presenza del Maestro vivente, che ha il pieno comando e controllo della mente, scorgiamo riflessi radiosi di quiete interiore e di equilibrio della mente. Un Santo ha esclamato giustamente:

*Gar tu dari dar dile khud azam-e-raftan suey dost; Yak qadam
bar nafas-e-khud neb deegray dar kuey dost.*

*Se siete fermamente decisi a procedere verso l'Amato Signore,
mettete un piede sulla mente e l'altro vi permetterà di raggiungere
il vicolo dell'Amico.*

Il sé è amico del sé e il sé è nemico del sé. La mente, agendo come schiava dei sensi, rincorre gli oggetti sensoriali, svilisce sé stessa. Spargendo in modo sconsiderato semi karmici, deve, per forza, raccogliere e mietere un abbondante raccolto, vita dopo vita, in una serie infinita. La povera anima nella cui luce e vita opera la mente, viene relegata senza speranza e impotente, mentre la mente assume il comando supremo della cittadella del corpo. Che peccato! La principessa di sangue reale si lascia influenzare dalle astuzie di un imbroglione che si lascia piacevolmente ingannare dal canto di sirena dei sensi e danza senza consapevolezza al loro ritmo sul palcoscenico della vita mondana. Non c'è da stupirsi che rappresenti una minaccia per la sicurezza e l'integrità dell'anima, correndo una gara in svantaggio con ostacoli formidabili e a volte insormontabili sul cammino. Dobbiamo quindi sottomettere questo nemico inveterato prima di riuscire a percorrere agevolmente il sentiero spirituale. Sottomettere la mente con la forza è impraticabile. Bisogna conquistarla costantemente con la persuasione e facendole assaporare la vera felicità, cosa che solo un Santo Maestro può dare.

D. Perché la mente non ama la disciplina spirituale?

R. La mente umana è plasmata dalla Provvidenza in modo tale che non ama essere resa schiava. È sempre inquieta se non raggiunge la sua vera dimora. È un agente del Potere Negativo legato a ogni anima e non permette a quest'ultima di procedere verso la vera Dimora del Padre. I Maestri ci insegnano a domarla per il fine superiore del progresso spirituale. La mente, infatti, è impotente di fronte all'assalto dei sensi, che a loro volta sono sospinti nella giungla della gratificazione. Un'analisi attenta mostrerà che le categorie inferiori del creato, dotate di un senso che prevale, vengono uccise o vivono

tutta la loro vita in cattività. Per esempio, la falena ama in modo spropositato la luce a causa del senso della vista, che le toglie la preziosa vita. La falena non esiterà mai a bruciarsi su una candela accesa. Le farfalle amano il profumo e la fragranza. Si precipitano sui fiori e preferiscono morire al loro interno piuttosto che lasciarli. Il pesce è la creatura più veloce e vive nelle acque correnti. Ha la debolezza del gusto o del richiamo del palato. I pescatori mettono sull'amo un po' di esca e il pesce viene catturato impotente e serve da cibo. Il cervo è uno degli animali più agili, che raramente può essere superato dal cavallo, ma ha un debole per l'udito. I cacciatori si recano nel bosco e battono il tamburo in modo tale da incantare il cervo che, inconsapevole, viene spinto irresistibilmente ad avvicinarsi e posa la testa sul tamburo perdendo così per sempre la libertà. L'elefante è una delle creature più possenti, ma ha un debole per la lussuria, che permette di catturarlo in modo abbastanza facile; scavano fosse profonde nella giungla e le coprono con erba e cespugli. Un'elefantessa artificiale, simile a un'esca, viene posizionata sopra di esse. L'animale lussurioso piomba e cade nella fossa profonda, dove lo trattengono per diversi giorni affamato e assetato. Quando lo tirano fuori, è così debole e fiacco che viene messo sotto il pungolo di ferro per tutta la vita.

Da quanto detto sopra è abbastanza chiaro che le anime che sono considerate legate alle forme inferiori della creazione, sono talmente sopraffatte da un solo senso, che ne può essere delle anime umane che sono infinitamente attratte da tutti i cinque potenti sensi della vista, dell'olfatto, dell'udito, del gusto e del tatto? Per pura abitudine la mente si aggira per il mondo come un elefante selvaggio in una foresta. Nutrendosi dei desideri della carne, di momento in momento, è cresciuta a dismisura. Le discipline spirituali le risultano fastidiose e irritanti giacché impongono seri limiti alla sua libertà di movimento. Per questo motivo, la mente non gradisce alcuna disciplina e gioca ogni sorta di trucchi per eluderla, fingendosi a volte un onesto mediatore che implora per conto dei nostri amici e parenti e sussurra sermoni sui nostri doveri e obblighi verso il mondo nei vari aspetti della vita. A meno che uno non sia molto vigile e dotato

di un acuto discernimento, non riesce a intravedere i suoi folleggi e ne cade facile preda.

È la mano protesa, benevola del Maestro che ci aiuta ad attraversare le giungle delle selvagge lande sensuali. La disciplina etica, qualora coltivata sotto la guida protettiva del Maestro, è utile per il progresso spirituale. Etica e spiritualità vanno di pari passo. La prima è il terreno e la seconda il seme, che prospera e fiorisce in circostanze favorevoli.

D. Esiste una caratteristica mentale positiva o utile?

R. Sì, la mente, come Giano, ha un'altra faccia. Se viene addestrata in modo adeguato con dolce persuasione e parole gentili di consiglio, con qualche piccola gratificazione di tanto in tanto, si può trasformare da nemico formidabile in un amico prezioso e in un aiuto per l'anima nella ricerca della Verità. Realizzare questa conversione è solo una questione di tempo e di pazienza e, quando la si realizza, non si può avere compagno migliore della mente. Essa ha la capacità, camaleontica, di assumere il colore del terreno in cui si accovaccia e questa è una caratteristica che la riscatta. Quando vive nella circonferenza della vita, si espande verso l'esterno, verso il basso; ma nel momento in cui si radica nel *Gaggan*, non è impermeabile alle influenze più alte e più sante dell'Anima Maestra, alla quale risponde e che la incanala in senso opposto.

Come il fuoco, è un ottimo servitore ma un cattivo padrone. La mente ha l'utile qualità di entrare nei solchi dell'abitudine e di apprezzare gli atti di natura ripetitiva. Possiamo trarne beneficio inducendola a compiere buone azioni che portino alla disciplina e al progresso spirituale. Un santo ha detto molto bene:

Pag aagey aagey jat hai, man peechey jat hai

I miei piedi procedono sempre più lontano; la mente li segue docilmente e allegramente.

Se con uno sforzo attento e costante riuscissimo a indurre la mente a sedersi in silenzio per meditare all'ora stabilita per un certo numero di giorni, si formerebbe una buona abitudine. È provato che quando

arriva l'ora della meditazione, la nostra attenzione ne sarà attratta e, a poco a poco, cominceremo ad apprezzarla. Lo stesso vale per la partecipazione regolare al Satsang. Possiamo sviluppare questa abitudine andando regolarmente a trovare il Maestro e ad assistere ai suoi discorsi saturi di conoscenza divina. Si nota spesso che le persone con un passato spirituale molto povero tendono a crescere spiritualmente beneficiando delle radiazioni del Potere del Maestro nell'atmosfera caricata.

D. Come si può calmare la mente?

R. La mente è innamorata dei piaceri e li persegue ogni volta che li trova. Si calma alla presenza fisica del Maestro. È grazie alla sua radiazione divina che le anime sono attratte verso di Lui e la mente, che riceve la coscienza dall'anima, si ferma per un momento. Tulsi Sahib dice:

Surat sadh sang thebrai – tau man thirta kicbh pai.

L'attenzione o l'espressione esteriore dell'anima è controllata in compagnia di un Sadh.

Solo allora la mente raggiunge una certa tranquillità.

Ma i piaceri della carne sono ben diversi dalla vera felicità che scaturisce dalla pace interiore dell'anima. Se la mente brama assaporare qualcosa di sublime e ha l'opportunità di farlo, conosce il valore della vera felicità, con il risultato che i piaceri sensuali perdono tutto il loro fascino e sembrano insipidi, privi di valore. Questo è il modo di calmare la mente e di controllare il mostro dalla testa d'idra rendendo manifeste nel corpo le melodie della Musica della Vita, che animano l'intera creazione. Ne abbiamo un esempio nella vita del Signore Krishna, dove viene spiegato allegoricamente come il Signore abbia domato il cobra dalle molte teste nel fiume Jumna (corpo umano) grazie alla melodia del suo flauto magico (l'udibile Corrente di Vita).

D. Tutte le azioni intraprese a livello della mente e dei sensi possono aiutare il progresso spirituale?

R. Tutte le azioni compiute a livello della mente e dei sensi, per quanto buone e virtuose, non possono di per sé portare alla salvezza spirituale. Sono vincolanti come le azioni malvagie. Le prime sono catene d'oro e le altre di ferro. Compiere buone azioni è meglio che compierne di negative, o di non agire del tutto, ma oltre a preparare un terreno per il progresso spirituale, non sono, di per sé, di alcuna utilità per lo spirito che si trova ben oltre e al di sopra del piano dei sensi. Una volta che abbiamo intrapreso il sentiero spirituale, tutte le nostre azioni scaturiscono automaticamente come fossimo dipendenti che lavorano per il datore di lavoro e, in quanto tali, cessano di avere un effetto vincolante, poiché hanno perso il senso del fare diventando in definitiva *neb-karma* (prive di azione). Essere *neb-karma* dovrebbe essere il nostro ideale di vita e questo comporta la salvezza.

D. La mente conserva le impressioni del karma passato?

R. Sì, la mente non è altro che un deposito di impressioni karmiche che discendono dall'inizio dei tempi in una serie infinita di incarnazioni. Il corpo non può che compiere karma, e i karma modellano il corpo e tutto ciò che è del corpo e delle relazioni corporee. Il mondo intero è un gioco di impressioni karmiche immagazzinate nella mente dei suoi abitanti. Per questo motivo il mondo viene definito *mano mai srishti* o creazione della mente.

D. Come si possono lavare via le scorie della mente?

R. Si possono lavare via le scorie della mente. Il rimedio sovrano e più potente per purificare la mente, dicono tutti i Maestri, è la comunione con la santa Parola, il Potere di Dio in azione che crea e sostiene tutto ciò che è visibile e invisibile. Essere in sintonia con la Musica dell'anima significa recidere e sciogliere per sempre i nodi che attualmente vincolano il corpo materiale all'anima cosciente, imprigionata nel corpo da innumerevoli catene.

Guru Nanak dice nel Jap Ji: "Quando le mani, i piedi e il corpo sono imbrattati, si lavano con l'acqua; quando i vestiti sono sporchi e sudici, si puliscono con il sapone; quando la mente è contaminata dal peccato, si può purificare solo tramite la comunione con la Parola".

8/Elisir spirituale