

Lo scopo principale della vita umana è sempre stato la ricerca della felicità. Ogni attività umana mira ad ottenere la massima felicità nella vita, ma a causa dell'idea illusoria che gli oggetti possano dare la felicità gli uomini la cercano nel mondo esterno. Il risultato è che malgrado gli sforzi di una vita si hanno soltanto disillusioni, vessazioni e sofferenze. La vera felicità o *ananda* si trova dentro l'uomo ed è il suo Sé.

La stessa natura del Sé o *Atman* è pura gioia; questo però non si percepisce quasi mai perché la mente è proiettata all'esterno. Fino a quando la mente inquieta rimane a vagabondare in mezzo agli oggetti dei sensi, in perenne oscillazione, eccitata e agitata senza controllo, non è possibile godere e realizzare la vera gioia. Il più grande problema dell'uomo è controllare la mente agitata ed acquietare i pensieri e i desideri; quando riesce a soggiogare la mente egli diventa l'Imperatore egli imperatori.

Per ottenere il controllo della mente bisogna sapere cos'è, come funziona, come riesce ad ingannarvi e in che modo si può soggiogare. Questo libro spiega in maniera chiara e completa la natura della mente, le diverse forme che assume, il segreto delle sue operazioni interiori e i modi per poterla controllare. La mente è la causa della schiavitù e della liberazione dell'uomo; essa è solo uno strumento che bisogna imparare ad usare bene. Diventate un esperto conducente della potente "macchina della mente"; imparate ad usare a vostro favore tutte le sue straordinarie facoltà, per la vostra evoluzione. Invero ciò che chiamiamo *karma* sono soltanto le azioni della mente.

La vera liberazione è l'affrancamento della mente dalla schiavitù dell'ego. Lo scopo di ogni disciplina spirituale è ottenere il controllo della mente. Prego gli aspiranti di studiare queste preziose istruzioni e seguirne i consigli pratici nella vita quotidiana. Ciò vi permetterà d'ottenere il controllo delle passioni e dei desideri e di stabilirvi nello Yoga. Concentrazione e meditazione sono praticamente impossibili senza aver prima controllato la mente. Il libro presenta vie e mezzi per giungere a questo offrendo metodi semplici, efficaci e ben sperimentati, con utili consigli su concentrazione e meditazione che, se seguiti fedelmente, vi porteranno al successo in breve tempo.

presentazione al libro *La Mente – I suoi misteri e il suo controllo*
di **Swami Sivananda Saraswati**

tratta da <http://www.edizioniyogasatyananda.it/cat050.php>