Scritto da Rosario Castello Martedì 16 Maggio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 16 Maggio 2017 22:20

"Dehabhimane galite vijnate paramatman Yatra yatra mano yati tatra tatra samadhayah"

"Con la scomparsa dell'attaccamento al corpo E la realizzazione del Supremo Sé, verso qualunque cosa si rivolga la mente si fa esperienza del samadhi".

Il termine sanscrito *amana* significa 'senza mente'. '*Amanaskata*' è lo stato in cui non vi è mente, è lo stato privo di mente che troviamo in tutti i *jivanmukta*

, i saggi liberati.

Sattva Residuo

Il *jivanmukta* è un saggio libero (dalle reti di nascite e morti) mentre vive ancora nel corpo. Tuttavia la mente sattvica spirituale non perisce neanche nel *jivanmukta*, anche se la mente istintiva piena di bassi desideri è distrutta. Come i fiori e i frutti latenti in un seme, un residuo di sattva – che è la causa dell'intelligenza – rimane sempre nel cuore. Se dicessimo che la sua mente viene completamente distrutta non appena consegue la conoscenza, lo stato di liberazione (

jivanmukti

) sarebbe impossibile. Come potrebbe continuare a fare le cose del mondo senza lo strumento della mente?

Un jnani s'identifica con il Brahman onnipervadente e si serve della mente e del corpo come Suoi strumenti per compiere le attività terrene; un ignorante invece s'identifica con il suo corpo. Vi sono stati casi di jivanmukta, come re Janaka, che ottennero la conoscenza e si servirono della mente e del corpo per il bene dell'umanità.

Scritto da Rosario Castello Martedì 16 Maggio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 16 Maggio 2017 22:20

Sri Rama e Sri Krishna erano sempre uniti a Brahman anche mentre governavano i loro regni. Erano sempre assolutamente coscienti della loro natura essenziale di Sat-Cit-Ananda Brahman, anche se erano incarnati in forma umana; essi utilizzarono le loro menti e i loro corpi come strumenti per compiere numerose attività.

Esistenza Empirica ed Esistenza-Reale

Nello stato di liberazione (jivanmukti) questo mondo non scompare in maniera assoluta come si suppone. In realtà il mondo empirico cessa d'esistere, ma questo non significa annullamento, significa semplicemente che l'esistenza cambia per così dire il suo aspetto e il suo colore per assumere quello dell'Assoluto. Ciò che svanisce è l'esistenza empirica, non l'esistenza-tutta. L'Esistenza-Realtà rimane, ma svaniscono le sue forme limitate. L'esteriorità va via, la visione spaziale e temporale delle cose scompare; la determinazione causale di una cosa per un'altra va via, il senso di molteplicità e d'unità scompare. Questo è inevitabile, ma l'universo con tutta la sua realtà non scompare neppure per un'anima liberata; cambia semplicemente forma, senso e significato. Nulla scompare eccetto il falso punto di vista, l'orizzonte limitato, l'idea erronea e la visione circoscritta. La Verità, la Realtà, l'Esistenza rimarrà fondamentale come sempre, cambierà solo il modo di vedere.

La mente di un jnani non si può chiamare mente ma semplicemente tattva (realtà). La mente è qualcosa che si differenzia in svariati oggetti. La mente di un jnani invece diventa immacolata come il rame trasmutato in oro mediante il processo alchemico. La mente di un jnani è lo stesso sattva, mentre le persone prive di jnana seguiranno la via indicata dalle loro menti. Un jnani guarda il mondo esterno e lo vede, ma il vritti non segue il flusso dei pensieri materiali come nel caso delle persone del mondo. Come nel sonno profondo la mente di ognuno è libera dalla corrente di pensieri del mondo, così in un jnani la mente è libera da ogni tipo di pensiero mondano anche nello stato di veglia. Il mondo gli appare come un sogno. Egli rimane in Brahman anche mentre agisce nel mondo. In coloro che hanno conosciuto e realizzato il Sé, i puri vasana con i quali compiono dei karma non li irretiscono in nuove rinascite.

La Mente Perfettamente Bilanciata

Notate la natura della mente di un jivanmukta, che è perfettamente bilanciata in ogni circostanza. La sua mente è sempre calma, non toccata dalle coppie di contrari; essa è libera da euforia e depressione; non è mai eccitata dai piaceri né depressa da dolore e dispiacere. Non essendo toccata da piaceri e sofferenze, pur muovendosi tra questi, la mente di un jivanmukta si abitua ad essi. Grazie al contentamento interiore e alla libertà dal dolore, il jnani avrà equanimità di mente in tutte le circostanze e in tutti i luoghi. Anche quando sofferenze e malattie attaccano il suo corpo e si mostrano sul suo viso, la sua mente non soggiace ad esse.

Scritto da Rosario Castello Martedì 16 Maggio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 16 Maggio 2017 22:20

Essendo libera da *vasana* imputi, nella sua mente non ci sarà collera o desiderio, non si manifesterà alcun cattivo desiderio (*kama*). La sua mente è al di sopra delle cose del mondo. Egli non è toccato dal mondo; non ha bisogno di avere una stanza o un seggio separato, non ha bisogno di chiudere gli occhi, non ha bisogno di fare *pratyahara* (ritirare i sensi).

Una mente che malgrado sembri godere dei diversi oggetti, in realtà non ne gode, si può dire che sia lo stesso Brahman.

Coscienza Duale

Attraverso l'autocontrollo e la disciplina un occultista impara ad operare su due piani allo stesso tempo, vale a dire ad essere in parte fuori del corpo mentre continua ad operare sul piano fisico. Per esempio mentre è impegnato a scrivere o a parlare, con il suo corpo astrale potrebbe fare altre cose. Se questo è possibile ad un occultista, che dire di un jnani o uno yogi pienamente realizzato che rimane nel proprio *svarupa* (natura essenziale). Un jnani ha una coscienza duale: ha sia la coscienza di Brahman che la coscienza del mondo. Egli vede il mondo come un sogno dentro di sé. Un jnani è sempre in samadhi. Per un jnani non si può dire che sia 'in samadhi' e 'fuori dal samadhi', come per un raja yogi.

Quando suonate l'armonium, dapprima regolate la tonalità, che si può fissare sulla seconda o sulla quarta linguetta, secondo la forza e la potenza della vostra voce. Dopo iniziate a suonare sulle varie scale e intonate le sette note. Potete suonare diversi *raga-ragini*. Chi conosce la *srut i*

principale può essere paragonato ad un jnani che conosce l'Atman o il sostegno dell'universo. Chi conosce solo le sette note senza conoscere la *sruti*

fondamentale è simile all'ignorante che non è consapevole dell'Atman, ma conosce solo gli oggetti dei sensi.

Quando guardate qualcosa sapete che potete vederla grazie alla luce del sole; è come avere una doppia visione. Allo stesso modo un jnani che agisce nel mondo ha sempre una visione doppia; poiché mentre agisce sa di non stare agendo, perché non ha attaccamento. Anche se vede il mondo, per lui tutto è Brahman e solo Brahman.

Sama Bhava e Sama Drishti

Vi è una piccola differenza tra *sama bhava* e *sama drishti*. Il primo è uno stato della mente (equilibrata nel piacere e nel dolore, nel guadagno e nella perdita, nel caldo e nel freddo, nella vittoria e nella sconfitta); il secondo è lo stato della conoscenza.

Scritto da Rosario Castello Martedì 16 Maggio 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 16 Maggio 2017 22:20

Un jnani vede sempre e solo l'Atman in uno scarafaggio, in uno spazzino e in un re. Se andate ad incontrare un amico alla stazione, la mente impaziente cercherà di riconoscerlo tra tante altre persone, perché è presa dall'idea d'incontrare un certo amico in un determinato momento. La mente di un giovane pieno di lussuria vede donne ovunque, anche in una colonna abbigliata da donna. Un uomo ebbro di Dio, al contrario, vede Dio in un albero, in una pietra, in un giovane, in un bambino, in una ragazza, in una mucca, in un cane, di fatto vede Dio in ogni cosa: 'Sarvam khalvidam Brahma'.

Pur avendo dei poteri infiniti, un jivanmukta non può esprimere tutti i suoi *siddhi* con la sua mente finita.

Swami Sivananda

tratto da *La Mente i suoi misteri e il suo controllo* Edizioni Vidyananda

Altri libri di Swami Sivananda

Kundalini Yoga Samadhi Yoga La pratica del Karma Yoga

Altre letture consigliate

Srimad Ramayana, Maharishi Valmiki, Edizioni Vidyananda Storie dello Yoga Vasistha, Maharishi Valmiki, Edizioni Vidyananda Kularnava Tantra, Edizioni Vidyananda La Quintessenza del Vedanta, Shankara, Edizioni Vidyananda