

OM SAI RAM

BENVENUTI A PRASANTHI SANDESH!

PODCAST 246, "COS'È IL PENSIERO?"

20 giugno 2024

*Il testo seguente contiene estratti dal libro del Prof. Anil Kumar
"La Sai-Cologia," pag. 353-358*

COS'È IL PENSIERO?

Il pensiero è responsabile della nostra nascita e rinascita. Si pensa sia responsabile del piacere, del dolore e, in ultima analisi, della perdita e del guadagno. Iniziamo col dire che il pensiero originario è responsabile del resto della vita che seguirà. I pensieri possono essere deboli o potenti.

Quando non c'è pensiero, non c'è vita, la vita è piena di pensieri... una matassa di pensieri. Un pensiero forte e saldo che si consolida e si radica profondamente diventa volontà, un pensiero debole e non stabile non diventa volontà. La mente umana è una matassa di pensieri dove uno tira l'altro in una catena senza fine ma è solo il pensiero profondamente radicato a trasformarsi in volontà; quella volontà ha potere, cosa che manca al pensiero debole.

Il pensiero è impotente, ecco perché un pensiero è sostituito da un altro pensiero. Alcuni sono significativi e altri sono privi di significato. Se abbiamo un pensiero in merito al nostro lavoro, questo viene immediatamente sostituito da un altro pensiero relativo al pranzo, non c'è alcuna connessione tra i due. Abbiamo un altro pensiero sul nostro lavoro in laboratorio e un altro pensiero ancora su un nostro parente. Non c'è sequenza o connessione tra il flusso di questi pensieri.

Ma se un pensiero è consolidato, tenuto a mente e reso forte, si chiama volontà. La volontà è potente, è ciò che chiamiamo forza di volontà. In sanscrito si chiama *Ichha Sakti*. Non ha nulla a che fare con il potere del pensiero. *Ichha Sakti* è un pensiero forte e fermamente consolidato, che nasce dalla convinzione. Pertanto, è necessario mantenere i nostri pensieri puliti e puri.

I PENSIERI SORGONO IN BASE AI SAMSKARA E ALLE VASANA

Le Scritture ci dicono che i nostri pensieri, a volte, provengono dalle nostre vite precedenti, essendo rimasti latenti. Sono ciò che chiamiamo *samskara* o *vasana*. I *samskara* o le *vasana* provengono da una vita precedente o da più vite precedenti e stanno ancora influenzando il nostro processo di pensiero in questa vita. Come lo spieghiamo?

Ci sono alcune persone che sono spirituali fin dalla nascita, senza aver ricevuto nessun insegnamento, istruzione o formazione; sono religiosi fin dall'infanzia. Troviamo anche persone che fin dall'infanzia sono malvagie, anche se le persone intorno a loro sono

buone. A volte vediamo un alto funzionario che improvvisamente diventa corrotto e disonesto. Perché succede?

Può succedere perché costoro sono influenzati dai loro *samskara* o *vasana*, che sono sempre presenti a livello inconscio; stanno esprimendo un pensiero derivante da tutti i pensieri delle vite precedenti, pensieri che affiorano da vite passate e che si manifestano durante questa vita.

Non possiamo respingere i pensieri facilmente. I pensieri sono anche il riflesso della propria cultura, sono la manifestazione delle proprie *vasana* o *samskara* di una vita precedente. È il pensiero di una persona che decide il suo destino, che fissa i suoi obiettivi. Quindi, non è così semplice respingere i pensieri. No! I pensieri sono molto potenti.

Questo è il motivo per cui Bhagawan insiste sul fatto che dobbiamo essere coscienti e consapevoli dei nostri pensieri. Quando Egli ci parla e la nostra mente pensa a qualcos'altro, è un vero peccato. Essere qui nel tempio e nutrire pensieri indesiderabili o dire bugie o fare qualcosa che non ci si aspetta in un posto come questo, è molto deplorabile e sconveniente.

Perché sorgono questi pensieri? Accade a causa delle azioni delle vite passate, *vasana* o *samskara*. Quindi, il processo di pensiero, che sperimentiamo ora, è spesso la conseguenza di pensieri e azioni di vite precedenti, che sono in agguato nel nostro subconscio come *vasana* o *samskara*.

I PENSIERI SORGONO IN BASE AL CIBO CHE CONSUMIAMO

Il secondo punto, relativo ai pensieri, riguarda il cibo che consumiamo. I pensieri si basano anche sul tipo di cibo che consumiamo.

***Come è il cibo, così è la testa;
Come è la testa, così è Dio.***

Questo è ciò che dice Bhagawan. Quindi, il processo di pensiero è influenzato anche dal cibo che consumiamo... su cui dobbiamo stare attenti.

Se assumiamo cibo *tamasico*, sviluppiamo pensieri *tamasici* o ottusità, inerzia, tendenze bestiali, violenza, pigrizia – questi sono tutti pensieri *tamasici*.

Se mangiamo il cibo *rajasico*, esso alimenterà pensieri *rajasici*. I nostri pensieri saranno pieni di fervore ed entusiasmo, pieni di emozioni, attività e aspettative: questo è l'effetto del mangiare cibo *rajasico*.

D'altra parte, se assumiamo cibo *sattvico*, questo genera naturalmente in noi qualità pie... pensieri tranquilli e pacifici.

Quindi i pensieri sono basati sul tipo di cibo che mangiamo. Questo è il secondo punto.

I PENSIERI SONO INFLUENZATI DALLA COMPAGNIA CHE FREQUENTIAMO

I pensieri sono influenzati anche dalla compagnia che abbiamo. Le cattive compagnie portano a cattivi pensieri, mentre le buone compagnie generano pensieri sani. Come definiamo una buona o una cattiva compagnia? Una compagnia apparentemente buona può in realtà essere una cattiva compagnia e quindi dobbiamo stare attenti.

Che cosa si intende con questo? Anche nel mandir troviamo persone che parlano dei prezzi dei vestiti, del cibo della mensa e degli ultimi articoli disponibili nei grandi magazzini. Ciò è a causa di un'associazione sbagliata. Questo non significa necessariamente che le persone siano violente, non è così! Cattiva compagnia significa qualcosa o qualcuno che non si adatta all'obiettivo della nostra vita, persone che non ci aiutano ad andare nella direzione in cui dovremmo e che non ci supporteranno nel procedere sulla strada desiderata.

Coloro che si ergono come un ostacolo nel corso della nostra sadhana sono cattive compagnie e non devono necessariamente essere persone malvagie e ruffiane. Possiamo definire cattiva compagnia chiunque interferisca con il nostro obiettivo nella vita e non ci incoraggi a realizzarlo.

Il pensiero, quindi, è influenzato da questi tre fattori: le nostre vite precedenti, il cibo che mangiamo e la compagnia che frequentiamo.

I PENSIERI STABILI E FORTI CREANO FORZA DI VOLONTÀ

Di tutti i grovigli di pensieri, quello che diventa stabile e forte si chiama volontà e la volontà è potente. Ecco perché si chiama "forza di volontà". Questo è *ichha sakti*. Siamo tutti dotati di *ichha sakti*. Con questa forza di volontà possiamo essere i numeri uno in qualsiasi campo dell'istruzione o del business. Con una forte volontà possiamo ottenere tutto ciò che desideriamo.

Tuttavia, non basta avere volontà o un pensiero forte, a meno che non sia sostenuto dalla grazia di Dio. Ogni volontà, anche forte, si compirà solo se sarà benedetta da Dio e graziata dalla Sua misericordia e non diversamente. Pertanto, dovremmo pregare Dio per l'adempimento della nostra volontà e dire: "Swami, voglio essere uno strumento potente nelle Tue mani".

Questo è ciò che chiamiamo Durga, divinità che viene adorata durante i giorni di Navaratri. Chi è Durga? Durga rappresenta la forza di volontà, *ichha sakti*. Adoriamo Durga in modo che i nostri pensieri siano puri e chiediamo che le nostre idee e le nostre convinzioni siano generose, centrate solo su Dio, sante e immacolate.

Chiediamo a Dio: "O Signore! Benedicimi con pensieri virtuosi e genuini. Benedicimi in modo che possa avere determinazione e forza di volontà. O Dio, benedicimi affinché la mia contemplazione si concentri solo su di Te e il mio pensiero rimanga focalizzato sulla devozione per Te, solo sulla devozione per Te". Per questo preghiamo Dio.

Allo stesso modo in cui cuciniamo il latte o il riso, anche i nostri pensieri devono essere elaborati, lucidati, affinati e coltivati. Tutto ciò è nelle mani di Dio e quindi per purificare la nostra mente, dobbiamo pregare Dio.

Il Prof. Anil Kumar condividerà con noi altri approfondimenti spirituali di Swami nella prossima sessione.

Grazie per il vostro tempo,

OM SAI RAM!