



Mente debole e mente forte

Estratto da una serie di articoli di Swami Veda Bharati pubblicati sulla rivista *Life Positive*, New Delhi

Come un campo di energia, anche la mente può essere debole o forte. Analogamente un determinato campo mentale può essere debole o forte.

Ecco qui alcuni segnali per riconoscere una mente debole o una mente forte.

Una mente *debole* è dura; manca di elasticità, fluidità e compassione.

Una mente forte è piena di risorse, fluida e compassionevole.

Una mente *debole* è egoistica.

Una mente forte è umile.

Una mente *debole* fa affermazioni che si contraddicono le une con le altre.

Una mente forte è tenace ed armoniosa.

Una mente *debole* rileva i contrasti.

Una mente forte cerca di vedere la complementarietà e accoglie con prontezza (*samadhana*).

Una mente *debole* inizia le frasi (parlando e scrivendo) con "io" e frequentemente ripete le varie forme di questo pronome.

Una mente forte evita il primo pronome personale e le sue varianti.

Una mente *debole* è abituata a parole quali: no, non, rifiuto, negazione, sfida, "la mia posizione", "la mia visione" e altre espressioni del genere.

Quando una mente forte "rifiuta", non ferisce come un rifiuto.

Una mente *debole* sente che gli altri le stanno resistendo e la stanno rifiutando.

Una mente forte ha fiducia nelle positive e buone reazioni degli altri.

Una mente *debole* ricorda tutte le ferite e tutti i danni che gli altri le hanno causato.

Una mente forte li dimentica.

Una mente *debole* dimentica le ferite e il danno che ha provocato negli altri.

Una mente forte li ricorda.

Una mente *debole* ricorda le azioni buone e gentili che ha fatto per gli altri.

Una mente forte le dimentica.



Una mente *debole* dimentica le azioni buone e gentili che le hanno fatto gli altri.

Una mente *forte* se le ricorda.

La gente, per paura, non dice “no” ad una mente *debole*.

La gente, per amore, non dice “no” ad una mente *forte*.

Una mente *debole* difende le proprie posizioni.

Una mente *forte* difende la posizione del suo antagonista; trova delle giustificazioni ad una situazione di qualcuno che le ha opposto un rifiuto.

Una mente *debole* dimentica le cose per mancanza di interesse negli altri e per confusione emotiva.

Una mente *forte* ricorda che cosa interessa agli altri; la nebbia emotiva non oscura i suoi meccanismi della memoria.

Una mente *debole* giustifica le sue azioni.

Una mente *forte* chiede scusa.

Una mente *debole* non perdona.

Una mente *forte* perdona e perfino si dimentica dell'incidente.

Una mente *debole* critica gli altri e parla male di loro.

Una mente *forte* non critica; piuttosto cerca le ragioni delle debolezze nell'altro e dà forza.

Una mente *debole* è tesa e stressata; gli stessi stimoli che causano tensione in una mente *debole* provocano un immediato stato di calma in una mente *forte*.

Una mente *debole* resiste agli altri e li biasima per il fatto che resistono a lei.

Una mente *forte* non incontra resistenza e il suo cammino è reso facile dagli altri.

Una mente *debole* è ferita dalla rabbia degli altri.

Una mente *forte* cerca di scoprire nell'altro la storia di dolore e di sofferenza che sta alla base della sua rabbia, e prova a porvi rimedio.

Una mente *debole* vede gli sbagli degli altri.

Una mente *forte* vede i propri sbagli.

Una persona dalla mente *debole* si affatica facilmente.

Una con la mente *forte* si rigenera rapidamente.

Una persona con una mente *debole* fa delle malattie fisiche una condizione mentale.

Una mente *forte*, attraverso la mente, induce il corpo alla guarigione.



Una mente *debole* cerca la responsabilità negli altri e poi se ne lamenta.

Una mente *forte* si assume responsabilità per altri senza sentirsi appesantita.

Una mente *debole* segue strade già tracciate.

Una mente *forte* le scopre.

Una mente *debole* è letargica e compiaciuta.

Una mente *forte* prende l'iniziativa.

Una mente *debole* è sospettosa.

Una mente *forte* ha fiducia.

Una mente *debole* lotta per raggiungere qualsiasi obiettivo.

Una mente *forte* agisce senza agire e ottiene attraverso la semplice presenza.

Una mente *debole* trova che siano troppo grandi da sopportare anche piccoli motivi di irritazione.

Una mente *forte* ha una capacità oceanica di stabilità e non sente alcuna irritazione.

Una mente *debole* non riesce ad assaporare la pienezza di alcuna esperienza e di conseguenza le sue "voglie" non sono mai soddisfatte.

Una mente *forte*, essendo ben centrata, assapora e fa esperienza di ogni cosa pienamente, gioisce anche del "meno" ed è soddisfatta.

Una mente *debole* è egocentrica, cerca il proprio piacere personale e spesso si sente ostacolata da chi le fa resistenza.

Una mente *forte* normalmente cerca di soddisfare gli altri, di conseguenza non provoca resistenza; sono gli altri allora ad aver piacere nel darle soddisfazione.

Una mente *debole* reagisce a piccole cose, piccoli eventi che durano solo un istante e che hanno un valore passeggero.

Una mente *forte* ignora tali piccolezze e mantiene in sé un quadro più ampio all'interno di una cornice temporale più vasta (*dirgha-darshin*, *dura-darshin*, *sukshma-darshin*); di conseguenza non è disturbata da eventi e parole di poca importanza, o da situazioni temporanee.

Una mente *debole* ha un piccolo orizzonte.

Una mente *forte* ha un grande orizzonte in ogni campo.

Una mente *debole* vede solo le parti.

Una mente *forte* ha la visione di una completa interezza nella quale tutti gli atomi e le galassie, tutte le idee e le scienze sono un singolo insieme interconnesso.



Una mente *debole* trova difficoltà ad imparare cose nuove.
Tutte le scienze sono facilmente accessibili ad una mente *forte*.

Una mente *debole* vive nella paura (delle perdite, del ripetersi dei disastri naturali, di fantasmi e possessioni, di aggressioni, di malattie, miseria e morte).
Una mente *forte*, con la sua stessa presenza, rassicura tutti gli esseri viventi.

Una mente *debole*, soffrendo di complessi di inferiorità, riafferma in continuazione la propria superiorità (individuale, religiosa, nazionale, tribale, politica).
Una mente *forte* rifiuta tali affermazioni grazie ad una sicurezza interiore che abbraccia ogni avversario e ogni visione opposta.

Una mente *debole* è piena di confitti interiori e di infiniti quesiti sul più piccolo passo, cercando risposte ad ogni domanda e facendo, ogni risposta, nascere una miriade di altre domande.
Una mente *forte* fluisce in armonia; anche se le sue domande possono non aver avuto risposta, esse sono state risolte.

Una mente *debole* chiede.
Una mente *forte* dà.

Una mente *debole* si sente insultata.
Una mente *forte* rende onore.

Una mente *debole* rifiuta ogni cosa.
Una mente *forte* assimila ciò che, in apparenza, può sembrare maggiormente inaccettabile.

Una mente *debole* cerca il proprio piacere e la propria gratificazione.
Una mente *forte* scopre un piacere più sottile, più raffinato, più intenso e più duraturo: quello di sapere che qualcuno ha tratto piacere dalle sue azioni.

Una mente *debole* parla ad alta voce. **Una mente *forte* parla solo dal profondo del silenzio interiore.**

Una mente *debole* fa fatica a scegliere una opzione tra tante.
Una mente *forte* incorpora le opzioni più contraddittorie in un unico schema.

Una mente *debole* è eccessiva, mangia troppo, possiede beni in eccesso, esagera, si veste vistosamente, perché tenta di riempire il suo vuoto con oggetti esterni.
Una mente *forte* possiede una pienezza interiore; dunque è mite, discreta, senza sentirsi limitata o svantaggiata. Una mente *forte* non richiede troppo per sé, possiede poco, minimizza.



Una mente *debole* vive nel timore degli altri, si protegge continuamente, di conseguenza attira le aggressioni.

Una mente *forte* vive nell'amore e quell'amore, da solo, è la sua protezione.

Le imprese e le relazioni di una mente *debole* sono instabili.

In presenza di una mente *forte* tutto si stabilizza.

Una mente *debole* non è capace di concentrarsi su alcuno sforzo, vaga di qua e di là.

Una mente *forte* è concentrata e per questo ben centrata nella meditazione e nella vita.

In fine una mente *forte* è una mente santificata che trasmette agli altri l'indipendenza e li rende liberi dalle loro stesse schiavitù.

Questo è un elenco incompleto. È solo una indicazione per stabilire se abbiamo una mente debole o una mente forte, ovvero se il nostro campo mentale è completamente pieno di energia, oppure se lo è solo debolmente o parzialmente.

Swami Veda Bharati