

Le acque quiete della mente

Tratto da Insegnamenti italiani I - trascrizione di un seminario di *Swami Veda Bharati*
Riccione - Aprile 2000

Stabilire la pace nel mondo sembra un obiettivo difficile da raggiungere, ma lo è solo se ne facciamo un punto di partenza. La pace mondiale non è possibile senza la pace della mente. Così il primo passo deve essere la conquista della pace mentale.

Le nazioni che si combattono dentro la mente sono infatti più difficili da pacificare delle nazioni che si danno guerra sul pianeta. *Se le nazioni che si fanno guerra dentro la nostra mente possono essere unificate in una nazione sola, allora la guerra cessa.*

Viaggiando intorno al mondo mi capita di osservare che ognuno è in guerra con se stesso, anche coloro che urlano per le strade slogan pacifisti sono in guerra con loro stessi. Come possono le grida violente portare pace nel mondo? Solo un silenzio creativo condurrà a questo risultato. Il silenzio della meditazione non è assenza di discorso, ma piuttosto è un processo che tende alla pienezza. Se non avete nulla di bello con cui riempire la mente, il silenzio sarà ancora una guerra interiore. Ecco perché nel nostro *ashram* l'insegnamento del silenzio viene accompagnato dall'indicazione di una preghiera o di un mantra che rimanga nella mente lungo le 24 ore del giorno.

Quando la mente abbandona ogni preoccupazione e fluisce in un singolo flusso, allora scorre come acqua quieta. È al fluire armonioso della mente che allude il XXIII° Salmo di Davide ("Egli mi conduce verso acque quiete"). Nel grande poema epico indiano del "*Ramayana*", Rama viene esiliato dalla propria città e vaga con la propria compagna divina, Sita. Essi giungono a un torrente di montagna. Lì Rama dice a Sita: "Guarda queste acque pure, calme e piacevoli che fluiscono come la mente di una persona nobile e santa". La chiarezza e la purezza del torrente di montagna è come la chiarezza e la purezza di una mente nobile e santa.

Quando insegni alla mente a fluire in questo modo, allora la pace e la tranquillità non sono difficili da stabilire, anzi, esse costituiscono lo stato naturale dell'essere. Raggiunto un simile stato, sapete di essere tornati alla vostra casa divina. Il corpo si calma, lo sguardo è stabile, non c'è paura nei vostri occhi quando qualcuno vi guarda. E con i vostri soli occhi avete il potere di eliminare la paura altrui.

Negli "Yoga Sutra" di Patanjali, il testo più antico sullo Yoga, la definizione di paura è "violenza" e la definizione di violenza è "paura". *Paura e violenza sono lo stesso, unico fenomeno.* La non violenza sgorga solo da una mente neutrale, pacificata. L'amore non può essere definito come "assenza di odio", ma l'odio può essere definito come "assenza di amore", poiché l'amore è pienezza, l'odio è vacuità. Ma non si tratta della divina vacuità che i buddhisti chiamano "*Sunya*", ("il vuoto che vuota tutti i vuoti") e che noi chiamiamo "Dio", "*Brahman*", il vuoto supremo.