

Beliceweb.it - Semplicemente gratis !!!

<http://www.beliceweb.it/sito/>

59 - Mente serena

PRESENTAZIONE

Questa rubrica è stata realizzata utilizzando brani di autori diversi al fine di offrire del materiale scelto, che presenti una facile consultazione e, nel contempo, offra un'ampia panoramica riguardante la mente ed i processi mentali.

Inizieremo il nostro studio con una breve introduzione, necessaria per poter capire la mente e le sue origini, quindi proseguiamo con gli strumenti che essa utilizza a cui seguirà uno studio sul cervello e gli stati di coscienza. Poi prenderemo in considerazione il potere del pensiero ed i vari modi in cui, dalla nascita in poi, siamo stati "strutturati" nel nostro modo di pensare e di agire. L'insieme di queste informazioni ci permetterà di intraprendere le azioni più opportune, e poter più facilmente disporre di "una mente serena".

LA NATURA DELLA CREAZIONE

Tratto da "Affermazioni scientifiche di guarigione" di Paramansa Yogananda.
Edizioni Astrolabio, Roma.

La materia non esiste nel modo in cui solitamente noi ce la raffiguriamo; essa esiste, tuttavia, come illusione cosmica. Per liberarsi dell'illusione è necessario conoscere un metodo ben preciso. Non si può curare un drogato in un batter d'occhio. La coscienza materiale si impadronisce dell'uomo attraverso la legge dell'inganno, legge che l'uomo non può superare se non apprendendo e seguendo la legge opposta, quella della verità.

Lo Spirito è divenuto materia attraverso una serie di processi di materializzazione: la materia dunque procede dallo Spirito e non può essere differente da esso che ne è la causa. La materia è una espressione parziale dello Spirito; e l'Infinito che ha l'apparenza del finito, l'Illimitato che appare limitato. Ma poiché la materia non è che Spirito in una sua ingannevole manifestazione, la materia non esiste di per sé.

Coscienza e materia

All'inizio della creazione lo Spirito, fino allora immanifesto, proiettò due nature: coscienza e materia. Esse sono le sue due espressioni vibratorie. La coscienza è una vibrazione più sottile e la materia è una vibrazione più densa dell'unico Spirito trascendente.

La coscienza è la vibrazione dell'aspetto soggettivo dello Spirito e la materia lo è del suo aspetto oggettivo. Lo Spirito, quale Coscienza Cosmica, è potenzialmente immanente nella materia vibratoria oggettiva e si manifesta soggettivamente, come coscienza presente in tutte le forme create. Questa coscienza raggiunge la sua più alta espressione nella mente umana, con le sue innumerevoli ramificazioni di pensiero, sentimento, volontà e

immaginazione.

La differenza fra materia e Spirito consiste nel diverso ritmo vibratorio: si tratta di una differenza di grado, quindi, e non di sostanza. Questo punto potrà essere chiarito dall'esempio seguente. Benché tutte Le vibrazioni siano qualitativamente uguali, le vibrazioni che vanno dai 16 ai 20.000 cicli al secondo sono abbastanza dense da poter essere percepite dall'udito umano; le vibrazioni al di sotto dei 16 e al di sopra dei 20.000 cicli sono invece generalmente inudibili. Tra le vibrazioni udibili e quelle inudibili non c'è nessuna differenza essenziale, sebbene esista una differenza relativa.

Mediante il potere di maya, l'illusione cosmica, il Creatore fece apparire le manifestazioni della materia talmente distinte e dettagliate, da spingere la mente umana a credere che esse non abbiano alcun rapporto con lo Spirito.

La vibrazione più sottile: il pensiero

L'energia vitale, la sottile vibrazione della corrente cosmica, e contenuta nella densa vibrazione della materia corporea; sia quest'ultima che l'energia vitale sono permeate, a loro volta, dalla vibrazione più sottile di tutte: quella della coscienza. Le vibrazioni di coscienza sono così sottili da non poter essere captate da strumenti materiali. Solo la coscienza può comprendere la coscienza. Gli esseri umani sono consapevoli delle vibrazioni di coscienza emanate, a miriadi, da altri esseri umani; tali vibrazioni vengono espresse con parole, atti, sguardi, gesti, col silenzio, con vari atteggiamenti e così via.

Ogni uomo è contraddistinto dal marchio vibratorio del proprio stato di coscienza ed esercita un caratteristico influsso sulle persone e sulle cose.

La stanza abitata da un individuo, ad esempio, è tutta permeata dalle sue vibrazioni-pensiero. Queste potranno essere percepite distintamente da chiunque possieda il grado di sensibilità necessario.

L'Ego dell'uomo (il suo senso dell'IO, il distorto riflesso mortale dell'anima immortale) conosce la coscienza direttamente e conosce invece la materia (il corpo umano e gli altri oggetti nel creato) indirettamente, attraverso processi mentali e percezioni sensoriali.

L'Ego, cioè, è sempre consapevole di possedere la coscienza, mentre non è consapevole della materia e nemmeno del corpo in cui abita, finché non vi rivolge il pensiero. È per questo che un uomo concentrato profondamente su un oggetto qualsiasi è conscio del suo pensiero ma non del suo corpo.

Il corpo e la coscienza creati dall'uomo mentre sogna

Tutte le esperienze fatte dall'uomo allo stato di veglia possono essere da lui ripetute allo stato di coscienza del sogno. In sogno l'uomo può trovarsi a passeggiare gioioso in un magnifico giardino e poi scorgere il corpo morto di un amico. Egli allora si addolora, piange, ha mal di testa e sente pulsare dolorosamente il cuore. Può darsi che all'improvviso si levi un temporale ed egli si trovi allora bagnato e freddo. Alla fine si risveglia e ride delle sue illusorie esperienze di sogno.

Qual'è la differenza tra ciò che sperimenta un uomo che sogna (esperienze di cose materiali, rappresentate dal corpo suo e dell'amico, dal giardino e così via, ed esperienze di stato di coscienza, rappresentate dai sentimenti di gioia e di dolore), e ciò che sperimenta lo stesso uomo allo stato di veglia? In entrambi i casi è presente la consapevolezza della

materia e della coscienza.

Nell'illusorio mondo del sogno l'uomo è in grado di creare sia la materia che la coscienza. Non dovrebbe quindi essergli difficile rendersi conto che lo Spirito, utilizzando il potere di maya, ha creato per l'uomo un mondo-sogno di vita o esistenza cosciente, che nella sua essenza (essendo effimero e sempre mutevole) è altrettanto falso delle esperienze che l'uomo fa nello stato di sogno.

Maya, ovvero l'illusione cosmica

Il mondo fenomenico opera al comando di maya, la legge della dualità e degli opposti. Esso è perciò un mondo irreali, che nasconde sotto un velo la verità dell'unità e dell'immutabilità divine. L'uomo, nel suo aspetto mortale, sogna dualità e contrasti, vita e morte, salute e malattia, felicità e dolore; ma quando si risveglia nella coscienza dell'anima tutte le dualità scompaiono ed egli conosce se stesso come Spirito, eterno e beato.

Le esigenze dell'umanità in errore

Per l'umanità che vaga nell'errore, l'assistenza medica e quella mentale sono ugualmente importanti. La superiorità della mente rispetto agli aiuti materiali è innegabile, ma è altrettanto innegabile che gli alimenti, le erbe e le medicine posseggono anch'essi un potere risanante sebbene più limitato. La maggior parte delle persone che impiegano i metodi di cura mentale non dovrebbe disprezzare i metodi che curano fisicamente, che provengono dalle ricerche compiute sulle leggi divine nell'ambito della materia.

Finché in un uomo persiste la coscienza materiale del corpo, egli non deve rinunciare a priori alle medicine. Ma non appena cresce in lui la comprensione del fatto che la carne ha un'origine immateriale, scompare la sua fiducia nel potere risanante delle medicine ed egli scopre che ogni malattia ha origine nella mente.

La saggezza è il depurativo migliore

Il mio Maestro, Swami Sri Yukteswarji, non ha mai accennato al fatto che le medicine possano essere inutili. Egli però allenava la coscienza di molti suoi discepoli, aiutandola a espandersi in modo tale che quando si ammalavano fossero in grado di usare solo il potere mentale per curarsi. Spesso egli diceva: "La saggezza è il depurativo migliore".

Alcune persone, sia in Oriente che in Occidente, negano fanaticamente l'esistenza della materia, quando invece sono ancora così immedesimate nella coscienza della carne da sentirsi morire di fame se saltano un pasto.

Lo stato di realizzazione che uno raggiunge quando si rende conto che corpo e mente, morte e vita, malattia e salute, appaiono ugualmente illusori, è l'unico che ci permette di dire veramente di non credere all'esistenza della materia.

FIN QUANDO...

FIN QUANDO l'individuo permette alla propria mente di trattenere pensieri di odio,
- di condanna,

- di invidia,
- di gelosia,
- di critica,
- di paura,
- di dubbio,
- di sospetto,

e permette a questi pensieri di generare irritazione dentro di lui, otterrà come risultato certo:

- disordine e infelicità nella sua vita,
- delusione nei suoi sogni,
- disastri nella sua mente, nel suo corpo e nell'ambiente, al quale è legato da sottili fili di azione e reazione.

FIN QUANDO l'uomo continua a trattenere nella sua mente questi pensieri negativi,

- verso le persone che gli sono vicine,
- le condizioni di vita,
- il lavoro,
- le persone amate,
- la sua nazione,

lui stesso, inconsciamente, obbliga le sue energie a creare situazioni negative, che col pensiero attrae e alimenta. Lui solo è perciò responsabile della sua infelicità e dell'infelicità in cui trascina gli altri.

Ed è quindi responsabile anche di "quel grigiore" che pesa sul mondo e che lui stesso è il primo a condannare.

Fonte: http://www.viveremeglio.org/0_mente_serena/percorso/mente00.htm