

Amrita Bindu Upanishad Verso 2

Shloka:

Per gli esseri umani, la mente è la causa sia della schiavitù sia della liberazione. La mente attaccata agli oggetti materiali è la causa della schiavitù; invece la mente distaccata e libera dai desideri è la causa della liberazione. ¹

— *Amṛtabindu Upaniṣad*, verso 2

Commento:

Questo verso dell'*Amṛtabindu Upaniṣad* fa riferimento agli insegnamenti del Messaggio di Gurumayi per il 2019, relativi al potere immenso che ha la mente umana. Le antiche scritture indiane nel corso dei secoli hanno ripetutamente proclamato che "ciò che pensi è ciò che diventi". Quando i nostri pensieri sono ottimisti, quando scegliamo di concentrarci su virtù come la gioia, il coraggio e la contentezza, allora anche la nostra esperienza del mondo è piena di quelle qualità.

In questo verso, la parola sanscrita *kāraṇa* significa "essere la causa" o "il luogo di origine". La mente è l'origine sia della felicità sia dell'infelicità nelle nostre vite. È la causa della schiavitù, *bandhana*, ed è anche alla radice della liberazione, *mokṣa*.

Questo verso spiega inoltre cos'è che causa la schiavitù o la liberazione della mente. Asserisce che tutto dipende da ciò su cui la mente si sofferma.

In questo verso, la parola *nirviṣaya* definisce uno stato della mente che non è avviluppata nel mondo materiale, incatenata da desideri e paure, ma che è libera, pur vivendo in questo mondo.

Nel sentiero Siddha Yoga, il concetto di "distacco" non significa abbandonare le proprie responsabilità della vita o diventare indifferenti e freddi. Significa invece continuare a vivere in questo mondo, compiendo il proprio dovere e, allo stesso

tempo, facendo in modo che la mente rimanga centrata nel Sé, la fonte di ogni conoscenza, amore e gioia dentro di noi. Quando compiamo ogni azione, riconoscendo che la fonte di tutta la gioia e l'amore che cerchiamo fuori di noi è in realtà dentro di noi, allora ci troviamo spontaneamente in compagnia di un dolce distacco e di un profondo conforto.

Uno degli strumenti principali per provare questo distacco pieno di pace è lo sviluppo di una relazione forte e assidua con le intramontabili pratiche spirituali, quali la meditazione, lo studio degli insegnamenti del Guru e la ripetizione del mantra. Queste pratiche spirituali tengono la mente ancorata alla sua fonte, il supremo Sé interiore.



© 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ traduzione in inglese © 2019 SYDA Foundation®