

# *Vivekachudamani*

## Versetto 367

Con la mente serena e i sensi sotto controllo, concentrandoti sempre sul Sé più profondo, e identificandoti con Quello, distruggi le tenebre dell'ignoranza che non ha inizio.

*Vivekachudamani 367*

Traduzione © 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

Nel suo Messaggio del 2019, Gurumayi ci incoraggia a fare amicizia con la mente e a condurla a sperimentare la fulgida luce del Sé, che è la sua vera natura. Questo versetto del *Vivekachudamani*, "Il gioiello del discernimento", testo attribuito ad Adi Shankaracharya, esalta i pregi del mantenere la mente sempre calma e fuori della portata dei sensi. Una tale mente diventa *santamanah* — serena e tranquilla — poiché è libera dalle tenebre della limitata consapevolezza di sé. In questo modo, la mente diventa radiosa e si orienta sempre verso il Sé.

Ci liberiamo dalla mente limitata assorbendoci nel Sé interiore, e al tempo stesso districandoci dal richiamo dei sensi. Così facendo, diventiamo amici della mente e possiamo riconoscere continuamente che siamo una cosa sola con la divinità innata che esiste in noi. Il versetto prosegue spiegando che questa profonda comprensione infine distrugge ciò che il saggio chiama *dhvantamanadyavidyaya*, "le tenebre dell'ignoranza che non ha inizio".

Nel suo libro *Sadhana del Cuore, vol. 1*, Gurumayi insegna che "la stessa mente può essere amica o nemica, oro o rifiuto. E che lo crediate o no, la scelta spetta a voi. Siete voi che rendete la mente vostra amica o vostra nemica".<sup>1</sup> Quindi rendiamo la mente nostra amica, la nostra *migliore* amica. La scelta dobbiamo farla noi. Quando

conosciamo la nostra natura più vera, diventiamo sempre più consapevoli della gioia del Sé, che è in ogni particella del creato. A poco a poco, arriviamo a sperimentare la vita attraverso questa consapevolezza espansa, e il nostro mondo interiore si espande di conseguenza.

Un modo in cui possiamo immediatamente esercitarci a "concentrarci sul Sé più profondo e identificarci con Quello" è: meditare, concentrarci su ogni inspirazione ed espirazione, e mantenere fermamente nella nostra consapevolezza le sillabe del mantra *So'ham*, "Io sono Quello". Così guidiamo con dolcezza la mente verso lo stato luminoso di *sacchidananda*, il nostro stato divino di puro essere, pura coscienza e pura beatitudine.



© 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> Gurumayi Chidvilasananda, *Sadhana del cuore, Vol. 1* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2007), p. 111.