

Shri Bhagavad Gita 2.56

Colui la cui mente rimane indisturbata nel momento dell'avversità, che non brama i piaceri di questo mondo, ed è libero da attaccamento, paura e rabbia, è considerato un saggio dalla stabile saggezza.

Śrī Bhagavad Gītā 2.56

Traduzione inglese © 2019 SYDA Foundation®

Commento:

In questo versetto della *Shri Bhagavad Gita*, il Signore Krishna descrive il cercatore sincero sul sentiero spirituale, diventato "un saggio dalla stabile saggezza". Egli non persegue ciecamente le delizie transitorie dei sensi, né permette che le proprie emozioni lo dominino. Al contrario, ha trasceso le turbolenze emotive e gli attaccamenti al mondo, per raggiungere uno stato di tranquillità interiore.

Come suggerisce il versetto, la chiave di un tale stato risiede in se stessi, nella propria mente. Infatti, la prima cosa che il Signore Krishna dice di questo "saggio dalla stabile saggezza" è che la sua mente è *anudvigna*, "indisturbata dall'avversità". In questo stato, la mente può essere per noi una fonte di sostegno. Quando un desiderio ostinato o una forte emozione, come la rabbia o la paura, cercano di prendere il controllo, la nostra mente può ricondurci alla serenità del Sé.

Questo tipo di serenità non è riservata ai santi e saggi di un tempo. Come ci dicono le scritture indiane, e come insegna Gurumayi nel suo discorso sul Messaggio del 2019, la vera natura della nostra mente è coscienza, è il Sé. E in quanto Sé, condivide la stessa

essenza di tutto ciò che esiste. Questa verità è la chiave per sbloccare la "stabile saggezza" descritta dal Signore Krishna, che è a nostra disposizione in ogni momento.

La prossima volta che nasce una forte emozione o un senso di attaccamento, fermati un momento e rivolgiti la tua consapevolezza al respiro. Puoi anche ripetere il mantra *So'ham* — Io sono Quello — che Gurumayi, nel suo discorso sul Messaggio, ci ha dato per concentrarci nel 2019. Lascia che il respiro e il mantra insieme ti riportino, costantemente e con certezza, alla conoscenza della tua vera natura: la tranquilla fonte di appagamento interiore che dimora sempre all'interno.

