

## OM SAI RAM

### BENVENUTI A QUESTA SESSIONE DI DOMANDE E RISPOSTE

#### D. 326, "SUL GAYATRI MANTRA, SULL'AMORE E SULLA BEATITUDINE"

29 giugno 2024

*Questo testo è tratto dal libro del Prof. Anil Kumar "Satyopanishad, Vol. 2", pagine 212-217*

**Swami! Il mantra del Gayatri è cantato da epoche in questa terra santa.**

**Ma abbiamo sentito che alle donne è proibito cantare la Gayatri e anche a coloro che non sono bramini.**

**Dovremmo cantare questo mantra in momenti specifici e non in qualsiasi momento a nostra scelta e convenienza? Qual è l'importanza e il significato del Gayatri? Saremo davvero molto fortunati ad ascoltare dalle Tue labbra divine riguardo questo argomento**

**Bhagawan:** Tutti devono cantare la Gayatri. Essa trascende le barriere di casta, comunità, sesso, nazionalità, tempo e spazio. È l'unico mantra che tutti dovrebbero ripetutamente cantare. Ci sono tre cose principali nel mantra Gayatri. Prima di tutto, dovete comprendere che **Bhur Bhuvah Suvah** nella Gayatri non sono mondi (loka) separati. Voi pensate che "Bhur Bhuvah Suvah" siano tre mondi diversi. È un errore. Essi sono dentro di voi. "Gayamulu" significa sensi. Poiché la Gayatri si occupa del controllo dei sensi, e' chiamata così - Il corpo ha i sensi della percezione e dell'azione. Questo primo aspetto di Gayatri è chiamato materializzazione della Gayatri.

Il corpo può funzionare solo se in esso c'è vita. L'attività pulsatoria è dovuta alla vita. Pertanto, il principio vitale vibra nel corpo e lo rende funzionale o operativo. Questo secondo aspetto della Gayatri, che è la forza vitale, è chiamato vibrazione o Savitri.

Il terzo aspetto di Gayatri è il suono primordiale Omkar, che scaturisce dall'ombelico.

Om è una combinazione di tre suoni "A", "U" e "M". La "A" viene pronunciata quando parte dall'ombelico. La "U" parte dalla gola. La "M" esce dalle labbra.

Durante il processo della respirazione noi cantiamo "Soham" anche se non ne siamo consapevoli. Questo è chiamato "Japa Gayatri".

Quando inspiriamo, emettiamo il suono "so" e quando espiriamo il suono "ham".

Il mantra "soham" viene ripetuto ogni giorno 21.600 volte nel nostro processo respiratorio.

Nel mantra "soham", il secondo suono di "so", cioè "o", e il secondo suono di "ham", "m", costituiscono insieme "om". Questo "soham" viene ripetutamente cantato in tutti e tre gli stati: veglia, sogno e sonno profondo. L'intero alfabeto è formato dalla "madre delle lettere", il suono primordiale. 'OM'.

Per illustrare questo concetto, vi fornisco un piccolo esempio. Nell'alfabeto inglese abbiamo 26 lettere, dalla A alla Z. Tutte le parole e le frasi sono pronunciate e scritte solo con queste lettere, non è vero?

Notate che l'armonium ha delle ance. Quando si preme il mantice l'aria entra e premendo le ance si ottengono note musicali come sa re ga ma pa dha ni. Per mezzo di questi sette suoni, si compongono diverse melodie o ragas. Non è così?

Conoscete il violino. Ha delle corde sulle quali si può suonare qualsiasi melodia. Così anche "omkar" è il suono primordiale, il suono primordiale da cui hanno avuto origine gli altri suoni. Se chiudete bene le orecchie, ascolterete il Pranava, l'"Omkar" dentro di voi.

Avvicinatevi a un palo elettrico e ascoltate con l'orecchio a contatto con esso. Sentirete il suono primordiale omkar. Questo è il suono (interno) nel silenzio (esterno). Questo è il suono divino, udito nella profondità del silenzio. (nis sabdamuloni sabdabrahmam, in Telugu). Si possono sentire i passi di Dio solo nel silenzio.

Questo terzo aspetto della Gayatri che riguarda questo omkar, il suono primordiale, la facoltà di parola e la fonte principale è conosciuto come radiazione o Saraswati.

Pertanto, a livello corporeo, è Gayatri o materializzazione. Come principio di vita, è Savitri o vibrazione e infine, come fonte principale del suono, è Saraswati o radiazione.

Questi sono i tre aspetti del Gayatri mantra. In altre parole, il potere atmico o fonte divina è la radiazione (Saraswati), che entra nel corpo come vibrazione o principio di vita (Savitri), in modo che questo corpo fatto di materia diventi funzionale, che si chiama materializzazione (Gayatri)

**Swami! Come possiamo adorarti? Come possiamo servirti? Non siamo in grado di decidere. Indicaci gentilmente la via.**

**Bhagawan:** Dio non ha bisogno del vostro servizio. Non ha bisogno della vostra adorazione. Dio desidera da voi solo una cosa: l'amore. Questo amore non è nemmeno una vostra proprietà. Non è una vostra proprietà ancestrale. Questo amore non vi è stato donato da nessuno. Non è una merce che deve essere prodotta da un'azienda. Non deve essere acquisito da un guru.

Voi siete nati con l'amore. È un dono di Dio. Pertanto, bisogna donarlo a Lui. È suo e

quindi dovete restituirglielo amandolo incessantemente.

Prendiamo un piccolo esempio. In occasioni come la cerimonia di un matrimonio, ci sono molti invitati. Quindi, per preparare il cibo su larga scala, occorrono utensili molto grandi. Li si noleggia per un giorno o due e li si restituisce dopo l'uso. Ma devono essere restituiti sani e salvi, puliti e in perfette condizioni, senza alcun danno. Non è così? Allo stesso modo, il cuore umano è un recipiente pieno d'amore, donato da Dio, e deve essere restituito a Lui intatto.

Questa è la vera forma di adorazione.

Come amare Dio? Il modo migliore per amare Dio è amare tutti e servire tutti. Quando tutto è Suo e Lui è il donatore di tutto ciò di cui avete bisogno, cosa deve volere da voi se non l'amore?

Un cuore puro è il tempio di Dio. Allora, dov'è? Dico sempre agli studenti che dovrebbe esserci una perfetta armonia tra pensiero, parola e azione.

Oggi troviamo l'egoismo a tutti i livelli. In qualsiasi cosa si dica e si faccia, c'è un egoismo di fondo. Ma la vera adorazione è un atto disinteressato di servizio con amore. Fate il vostro dovere con sincerità. Il servizio all'uomo è servizio a Dio. Non c'è bisogno di adorare Dio con fiori che sbiadiscono e decadono. Cogliete i fiori della virtù, del carattere e dell'amore dal giardino del vostro cuore e adorate Dio con questi fiori di valore.

**Swami! Come possiamo raggiungere l'anandaprapti, ovvero la felicità permanente e la rimozione della sofferenza, dukhanivrtti?**

**Bhagawan:** Questi due livelli di coscienza non sono separati l'uno dall'altro, come hai affermato. Quando la sofferenza viene rimossa, si ottiene la felicità. L'assenza di felicità è la causa dell'infelicità. Entrambi sono correlati. L'assenza di luce è oscurità.

Dove c'è luce non c'è buio. L'assenza di uno dei due è la presenza dell'altro. Quindi, se si esplorano i metodi per eliminare la sofferenza, la felicità sorge naturalmente e automaticamente.

Se indagate sul motivo dell'infelicità, saprete che l'ignoranza è la causa di tutta l'infelicità. Qual è il responsabile dell'ignoranza? È l'ego. Che cos'è l'ego? È l'attaccamento.

Che cos'è l'attaccamento? È la coscienza del corpo. Quindi, l'infelicità è dovuta all'attaccamento al corpo. Ma si può essere felici fisicamente e spiritualmente se i sensi sono sotto controllo.

In effetti, la tristezza non è naturale per l'uomo. Pertanto, è necessario trovare dei metodi per eliminare la tristezza, che è artificiale. L'infelicità può essere eliminata solo con la preghiera e seguendo il sentiero spirituale. Se si nutrono troppo i cavalli pigri, essi saranno ancora più pigri.

Allo stesso modo, se agite secondo i capricci e le fantasie dei vostri sensi, i vostri sensi si rafforzeranno giorno dopo giorno e alla fine si smetterà di essere un essere umano. L'uomo deve affrontare tre tipi di miserie: adhyatmika, adhibhautika e adhidaivika.

Le miserie adhyatmika sono fisiche e mentali. La sofferenza fisica rende mentalmente malati. Gli alti e bassi della mente si aggiungono alla malattia fisica. Pertanto, le sofferenze fisiche e mentale sono definite adhyatmika. La seconda è la sofferenza chiamata adhibhautika, che è causata dal morso di un serpente o di uno scorpione o da ferite inflitte da animali e altre creature.

Il terzo tipo di sofferenza, chiamato adhidaivika, si verifica a causa di cicloni, inondazioni, terremoti, incendi e altre calamità naturali.

In primo luogo, bisogna sapere che la mente è la causa sia del piacere che del dolore. Se la vostra mente è positiva, non importa se siete a casa vostra o in una foresta. Dovete riempire la mente di amore. Con il pensiero costante verso Dio, sviluppando sempre di più fede in Lui e seguendo il sentiero spirituale, si può senza dubbio eliminare la sofferenza. Naturalmente, il controllo dei sensi è assolutamente necessario.

Se comprendete il vostro vero Sé, l'Atma, avrete ananda, la beatitudine. La beatitudine è lo stato che è al di sopra del dolore e del piacere. La beatitudine è non-duale. Questo è anche chiamato prajna. (suprema conoscenza) Poiché la prajna è vasta, le Scritture dicono: Prajnanam Brahma (La coscienza è Brahma). Prajna è divina. Prajna è uniformemente presente nel corpo, nella mente e nell'intelletto. Prajna è anche conosciuta come antarvani, la voce interiore. Esercitando il controllo sui sensi esterni e interni, è possibile ascoltare il proprio antarvani. Se seguite e agite secondo la vostra voce interiore, sarete beati.

Nella prossima sessione ci saranno altre rivelazioni divine da parte di Swami.

Grazie per il vostro tempo!

**OM SAI RAM**