

OM SAI RAM!

Benvenuti a Prasanthi Sandesh,

PODCAST 240, “COME ANDARE OLTRE LA MENTE”

9 maggio 2024

*Il testo seguente contiene estratti dal libro del Prof. Anil Kumar
“la Sai-Cologia,” pg.267-272*

LA MEDITAZIONE È L'UNICO PROCESSO SENZA PENSIERI

L'assenza di pensieri è possibile nella meditazione. Ma le persone si lamentano di avere più pensieri quando meditano. La vera meditazione è uno stato di assenza di pensieri - meditiamo per annullare la mente.

Nel vuoto mentale totale e nella quiete possiamo diventare uno con Dio. Desideriamo realizzare la nostra Divinità. Mentre cantiamo i Sai Bhajan o quando ascoltiamo i discorsi di Swami diventiamo spensierati . Non abbiamo pensieri.

L'assenza di pensieri mentre cantiamo i Bhajan è dovuta al fatto che ci identifichiamo con i Bhajan. Cantiamo a squarciagola, battiamo le mani e immaginiamo la Forma divina come Krishna, Rama, Cristo, Buddha o qualsiasi altro nome. Visualizziamo e cantiamo con la Forma nella mente e il Nome sulla lingua. Questa è la chiave per essere leggeri e per percorrere più facilmente la via verso l'assenza di pensieri.

IL KUNDALINI YOGA RICHIEDE CHE IL PRANAYAMA SEGUA UNA DISCIPLINA RIGOROSA

Le persone sono curiose e indagano in merito al *Kundalini Yoga* e spesso mi fanno domande.

È stato detto chiaramente che il *Kundalini Yoga* richiede la pratica del *Pranayama* o tecniche di respirazione, che devono essere sotto stretta supervisione e seguire delle regole, in quanto si tratta di un processo scientifico e tecnico. Se è disciplinato da un precettore o Guru competente e altruista, saremo in grado di comprendere soggettivamente il *Kundalini Yoga*. Ma se viene praticato con altre modalità, secondo la propria immaginazione, allora la salute potrà essere gravemente compromessa.

Nel *Dhyana Vahini* Bhagawan dice che il Pranayama non viene insegnato a tutti perché implica una disciplina severa e una guida esperta. L'istruttore non deve aspettarsi alcun guadagno.

IL PROCESSO PIÙ SEMPLICE PER ESSERE SENZA PENSIERI È IL SENTIERO DEL SANKIRTAN E DEI BHAJAN

Il sentiero del *Sankirtan* e dei *Bhajan* è il modo più semplice per essere senza pensieri. Non c'è alcun vincolo di tempo, spazio o controllo, non costa nulla: ci limitiamo ad

ascoltare i *Bhajan* e nel processo ci dimentichiamo di noi stessi. Ci perdiamo nell'estasi divina ascoltando i *Bhajan* nelle prime ore mattutine, partecipando ai *Bhajan* in compagnia dei devoti oppure ascoltandoli quando siamo soli. Quando desideriamo ardentemente la compagnia di Dio, pensiamo a Lui e cantiamo la Sua gloria. Con il nostro canto, i pensieri si fermano. Quindi diventiamo "inesistenti" e per noi esiste solo Bhagawan. Questo è lo stato di meditazione senza pensieri.

BHAJAN E JAPA SONO PROCESSI SEMPLICI ECCELLENTI PER ANNULLARE LA NOSTRA MENTE

Lo scopo ultimo della *sadhana* è avere una mente senza pensieri e un'assenza di mente. Ramana Maharshi sostiene fermamente che una mente introversa è un prerequisito indispensabile per praticare la *sadhana*.

Adi Sankara pone molta enfasi su come essere senza pensieri cantando i *Bhajan* o facendo meditazione. Ma cos'è la *dhyana* (meditazione)? Non è altro che il processo dell'auto-indagine.

Bhagawan dice: "Chi sono io? Pone la domanda 'Chi sono io', la cui risposta è: *Soham, Soham* – io sono quello, io sono quello". "*Tat Twam Asi*" – 'Tu sei'. Questo è chiamato il sentiero dell'auto-indagine, che è *jnana* o *dhyana* o la meditazione.

Il processo del canto ci porta a essere senza pensieri e a diventare uno con il Signore, di cui cantiamo la Sua gloria. *Sankirtan, Dhyana, Bhajan* e *Japa* sono passaggi semplici per annullare la nostra mente, liberarci dai pensieri e per favorire l'assenza di desideri.

L'ASSENZA DI DESIDERI TI PORTA A UN LIVELLO SUPERIORE

Tutti noi abbiamo innumerevoli desideri. All'inizio venni a Prasanthi Nilayam con l'unico desiderio di vedere Swami. Poi si sviluppò l'umile desiderio di sedersi in prima fila. Successivamente sorse un altro umile desiderio: che Swami passasse attraverso la fila dove ero seduto.

Poi giunse il desiderio di avere la possibilità di darGli una lettera. Dopodiché volevo un'intervista e ottenere un Suo riconoscimento. Alla fine, rimase un ultimo desiderio: essere l'unica persona fortunata ad essere vicina a Swami.

Il desiderio è una cosa infelice. Nessun desiderio ci porterà mai a un livello superiore.

IO DESIDERO MOKSHA (LA LIBERAZIONE)

Alcune persone desiderano *moksha* (la liberazione). Ma queste persone non capiscono cosa sia *moksha*. Tutto quello che fanno è che si tratta di qualcosa di glorioso e bello. Tutte queste congetture si basano su informazioni di seconda mano e sulla conoscenza dei libri - niente a che fare con la realtà. Le persone che la desiderano non la comprendono pienamente.

Una volta Bhagawan mi disse: "Anil Kumar, cosa vuoi? Qualunque cosa tu voglia, te la darò."

Io risposi: "Swami, perché dovrei chiedere qualcosa a Dio che mi sta dando tutto senza che io chieda? Quando mi hai chiesto: 'Che cosa vuoi?', mi sono messo alla ricerca di un desiderio, ma non ho chiesto nulla perché Tu mi hai dato tutto quello che volevo. Non tentarmi in questo modo."

Poi qualcuno cominciò a parlare di *moksha* e quindi Swami mi chiese se volevo *moksha*. Swami promise di darmela.

La mia risposta fu che non avevo motivo di chiedere qualcosa di cui non avevo idea cosa fosse.

Alla domanda di Swami su ciò che volevo veramente, la mia risposta fu che avevo già sperimentato la vicinanza di Bhagawan e che ero stato benedetto per avere ascoltato i discorsi di Baba. Inoltre, è stata la mia più grande fortuna condividere il messaggio di Bhagawan con numerose persone in luoghi differenti.

FAMMI DESIDERARE CIO' CHE MI RENDE PRIVO DI DESIDERI

Ora la domanda cruciale è: che cosa significa desiderio? Cerchiamo di ottenere il desiderio dei desideri, che è il desiderio che ci renda senza desideri, perché invece ogni altro desiderio ci porta ad averne un altro ancora, incessantemente.

Se desideriamo Dio, non possiamo desiderare altro perché Dio è in mezzo a noi. Se desideriamo Dio, che è tutto e ovunque, non abbiamo bisogno di desiderare nient'altro. Quando Egli è con noi, noi possediamo il mondo perché il mondo è Dio. Quando Egli non è con noi, anche se possiamo possedere il mondo intero, la nostra vita è vuota e priva di significato. Saremo privi della pace della mente e della gioia. Basta guardare le persone ricche e famose e la qualità della loro vita.

UOMINI DI DIO

Le persone devote, le genti di Dio, sono sempre in pace, felici e hanno molte qualità sattviche. Sembra che non abbiano comodità o convenienza, eppure, nel profondo, esultano di gioia, sempre allegri e sorridenti. Per loro la vita è una celebrazione, piena di festeggiamenti e allegria. La gente è attratta da queste persone pie. Con persone così, sentiamo di essere con Dio, mentre con le altre proviamo avversione. Le persone sono attratte dalle qualità divine. Se le persone devote sono attraenti, come può Dio Stesso non essere un Magnete al cento per cento? Dio è la calamita più grande che ci sia.

DESIDERIAMO DIO - NON C'È NIENTE AL DI LÀ DI QUESTO

Che cosa possiamo fare per liberarci dalla bramosia? Aspiriamo a realizzare Dio! Non c'è nulla al di là di questo. Ma dobbiamo renderci conto che Dio è già qui e che questo ci rende grandi e ricchi. Cosa possiamo volere di più quando abbiamo la Presenza di Dio?

La Sacra Bibbia dice "Il regno dei cieli è dentro di voi". Quindi, perché abbiamo bisogno di chiedere l'elemosina, quando invece siamo re?

Bhagawan enfatizza sempre il funzionamento della mente umana e la sua natura. Quindi, se ci sono pensieri, assicuriamoci che siano santi e sacri, poiché non siamo in grado di essere liberi dai pensieri.

La nostra mente può vedere le cose diversamente da come sono. Con i nostri pensieri, possiamo scegliere di vedere l'inferno come se fosse il paradiso o vedere il paradiso come se fosse l'inferno. Nutrendo pensieri puri, la vita sarà sacra e santa.

Il professor Anil Kumar offrirà più saggezza nella prossima sessione.

Grazie per il vostro tempo,

OM SAI RAM!