

OM SAI RAM!

BENVENUTI A QUESTA SESSIONE DI DOMANDE E RISPOSTE

D. 316, "PERCHÉ FARE SADHANA? (PRATICA SPIRITUALE)". 20 aprile 2024

Questo testo è tratto dal libro del Prof. Anil Kumar "Sathyopanishad, Vol. 2", pagine 221-227

Swami! La Sadhana è un dovere nella vita di tutti i giorni? È obbligatoria?

Bhagawan: Sì, è necessario praticarla tutti i giorni. Non lavate e strofinate gli utensili ogni giorno per tenerli puliti? Finché non si diventa stabili, e non si sviluppa una fede incrollabile e di abbandono totale, è assolutamente necessario fare sadhana ogni giorno.

Vedete che le risaie vengono annaffiate ogni giorno. Altrimenti i raccolti si seccano e muoiono. Ma gli alberi ad alto fusto come l'eucalipto, il banyan, il neem e così via, non hanno bisogno di essere annaffiati ogni giorno. Perché? Il motivo è semplice. Le loro radici vanno molto in profondità, fino al livello dell'acqua e traggono nutrimento per l'intero albero. Sembra sorprendente che le piccole piante tenere hanno bisogno di acqua ogni giorno, mentre gli alberi enormi non ne necessitano. Le radici delle piccole piante vanno a pochi centimetri di profondità e non possono attingere acqua dal sottosuolo. Ma gli alberi hanno radici che si estendono e vanno in profondità, per attingere acqua dalle falde acquifere. Allo stesso modo, fino a quando le radici della vostra fede non andranno in profondità

nel terreno del vostro cuore, dovete fare sadhana ogni giorno. Oggi, la vostra fede è come una piccola pianta che non è ancora entrata in profondità nel vostro cuore e quindi dovete fare sadhana ogni giorno.

Swami! Si pone molta enfasi sulla sadhana, la pratica spirituale. Ma per noi è difficile fare qualsiasi sadhana. Qual è la soluzione?

Bhagawan: Per ottenere o raggiungere qualsiasi cosa nella vita, bisogna fare la sadhana o pratica. Camminare, parlare, leggere, mangiare, scrivere, tutto nella vita si impara con la pratica.

Come fa un bambino a camminare? È chiaro che lo fa solo con la pratica. I cantanti si esercitano molto.

Anche per guidare un'automobile bisogna fare pratica. Lo sterzo si trova in un punto, il freno in un altro, la frizione in un altro ancora e così via. Eppure, sarete in grado di guidare un'auto solo grazie alla pratica. Così anche la sadhana in campo spirituale è necessaria.

Swami! Qual è il ruolo di un Guru nel cammino spirituale?

Bhagawan: Si dovrebbe avere una fede totale nel Guru. Supponiamo che vogliate andare in una città per un picnic. Non sapete nulla di quella città, perché non ci siete mai stati prima. Si prende l'aiuto di una guida per girare la città. Non fate domande alla guida in nessun punto, dal momento che siete totalmente estranei al luogo. Così anche un Guru che ha vasta conoscenza ed esperienza, deve essere seguito scrupolosamente. Non si deve dubitare o disobbedire per nessun motivo.

I cartelli si trovano anche agli incroci delle strade e danno indicazioni su diversi luoghi. Questa è esperienza comune. Per raggiungere il luogo di vostra scelta, dovete seguire le indicazioni del cartello. Non vi aspettate che sia il cartello a guidarvi e vi porti o vi sollevi in quel luogo. Si deve seguire la strada indicata dal cartello. Allo stesso modo, un guru mostra il sentiero spirituale, insegna le tecniche da seguire e spiega nei dettagli tutto ciò che è necessario sul cammino spirituale. Bisogna lavorare per raggiungere l'obiettivo da soli. Nessuno può farlo per voi.

Guru" è una parola di due lettere in Telugu: "Gu" e "ru". Questa parola ha due significati. Gu" è l'oscurità (ignoranza), 'ru' è la luce (saggezza) che dissipa questa oscurità.

Il secondo significato è 'gu' per gunatita, uno al di là degli attributi e 'ru' per rupavarjita, senza forma. Quindi, il guru è colui che insegna la Divinità, che è sia senza attributi che senza forma. Un vero guru desidera il meglio per i suoi discepoli. Dice loro ciò che è hita, buono, e non ista, ciò che è piacevole. Un vero discepolo segue implicitamente il maestro.

Swami! Vediamo che i risultati tardano ad arrivare nella Sadhana. Non otteniamo risultati rapidi, almeno secondo le nostre aspettative. Che ne dici, Swami?

Bhagawan: Non hai una comprensione corretta della Sadhana. Vedi, in questo mondo, si inizia a studiare fin dall'infanzia. Dopo la scuola primaria, si passa alla scuola secondaria, al college e poi all'università. Dopo quindici anni di studio intenso e di duro lavoro, si ottiene una laurea. Questa è la vostra esperienza. Quanto hai lavorato per ottenere una laurea? Non avete impiegato molto tempo per ottenere una laurea? Vi siete impegnati così tanto per questa istruzione e per la laurea e per guadagnarvi da vivere, . Allora quanto tempo dovrete impiegare e quanti sforzi dovrete fare per ottenere la grazia di Dio, che è l'eterna verità spirituale? Pensateci bene. È un grosso errore aspettarsi risultati rapidi nella sadhana.

Swami! Sei soddisfatto della nostra dhyana, la meditazione?

Bhagawan: Quello che fai ogni giorno la chiami meditazione? No, non lo state facendo correttamente. Può essere qualsiasi cosa, ma certamente non è meditazione. È giusto che vi sediate

per meditare. Ma la vostra mente è al mercato o a pensare a cosa cucinare per pranzo. Oppure pensate al vostro dhobi, quando vi porterà i vestiti stirati. Questa è meditazione? Certamente no!

Un piccolo esempio: Siete seduti qui, aspettando con ansia l'arrivo di Swami. Qualsiasi rumore che sia di una porta o di un'auto attira la vostra attenzione, perché Swami

potrebbe arrivare in qualsiasi momento. La vostra mente è completamente concentrata su Swami e cominciate a vedere tutto in termini dell' arrivo di Swami. Non è così? D'altra parte, se siete impegnati mentalmente in altro modo e non siete vigili, anche se Swami sta arrivando e non siete attenti, anche se Swami viene e si trova di fronte a voi, non lo noterete.

Quindi, nella meditazione la cosa più importante è concentrarsi al 100% su Dio. Dovete essere completamente vigili, senza alcuna distrazione dell'attenzione. Quindi, un'incrollabile fermezza della mente. Sottolineo per la meditazione - calincani manasu bhramincani dristi

(Telugu)

Swami, quante cose dobbiamo studiare e imparare sui testi sacri per intraprendere la sadhana?

Bhagawan: Molte cose o dettagli non sono necessari. Vediamo la maggior parte delle persone leggere libri. Ascoltano discorsi per molti anni. Ma a che cosa serve? Rimangono al punto in cui si trovano nel cammino spirituale. Qual è il motivo? È la mancanza di pratica che li ha trattenuti e ha ritardato il loro progresso. In realtà, non è necessario leggere tanti libri. Non c'è bisogno di imparare molte cose. Se si comprende in modo chiaro e approfondito una cosa, è sufficiente. Se si pratica una cosa, è sufficiente. Perché imparare molte cose, ma non praticarne nemmeno una? Per suicidarsi basta un piccolo spillo o un ago. è sufficiente. Ma per uccidere gli altri ci vuole una pistola, un revolver o un coltello. Allo stesso modo, per insegnare agli altri, bisogna imparare e conoscere molte cose, per le quali è necessario leggere molto. Ma per lavorare per la propria liberazione, redenzione ed emancipazione, è sufficiente che un insegnamento venga praticato con sincerità. Nella vita, quindi, praticare è più importante che conoscere e imparare.

Swami! Siamo davvero fortunati ad avervi ascoltato. Ora è molto chiaro cosa sia la ricerca. Ma perché non sono in grado di farla? Perché la mia mente non è stabile? È la natura della mente quella di vacillare?

Bhagawan: Ti lamenti che la tua mente è instabile e che non riesci a concentrarti. Questo non è vero. In realtà non esiste una mente in quanto tale. Non è altro che un fascio di desideri. È un fascio di pensieri. È come un pezzo di stoffa con dei fili strettamente intrecciati. Quando si separano i fili, uno dopo l'altro, la stoffa non esiste più. Così, anche quando i desideri scompaiono e i pensieri si ritirano, la mente non esiste più. Questo si chiama amanaska, ritiro della mente, o manolaya: annientamento della mente.

Altri preziosi consigli di Swami nella prossima sessione.

Grazie per il vostro tempo!

OM SAI RAM!