

# OM SAI RAM!

Benvenuti a Prasanthi Sandesh,

## PODCAST 243, “INDIPENDENZA DEL SÉ”

30 maggio 2024

*Il testo seguente contiene estratti dal libro del Prof. Anil Kumar  
“La Sai-Cologia,” pag.294-302*

### IL GIORNO DELL'INDIPENDENZA HA UN SIGNIFICATO DIVERSO

Secondo Bhagawan, il Giorno dell'Indipendenza ha un significato molto diverso da come lo intendiamo noi. Per la maggior parte di noi, "l'indipendenza" è l'indipendenza politica, la libertà dal dominio straniero. Ma la definizione di Swami è totalmente diversa. Dopo le nostre riflessioni dovremmo avere una visione e un pensiero più olistici.

*Swarajya* è la vera traduzione, nella maggior parte delle lingue (incluso il sanscrito), per la parola "indipendenza". Bhagawan, nel Suo inimitabile stile divino e unico, ha spiegato questa parola, *Swarajya*. Che cosa significa? Nella comprensione comune si traduce "nell'essere governato dal popolo indigeno", cioè, liberi dalle catene del dominio straniero.

### SWARAJYA – INDIPENDENZA DEL SÉ

Bhagawan la mette in questo modo: Swa significa il Sé. Rajya significa Regno, ovvero il Regno del Sé. Dov'è il Regno del Sé? Il Regno del Sé è dentro di noi. Il regno politico e geografico è al di fuori, il dominio straniero è esterno. Siamo liberi dal dominio straniero, che è al di fuori, eppure, dentro, siamo schiavi. Siamo liberi fuori, ma siamo schiavi dentro. Che cosa intendiamo con questo?

Abbiamo la libertà esteriormente, ma siamo liberi interiormente? Non è così. Siamo schiavi e vittime delle nostre insidie e debolezze. Siamo sottomessi a causa di problemi banali e ci agitiamo, ci turbiamo e ci preoccupiamo. Siamo liberi dalle negatività come rabbia, lussuria, attaccamento, odio, avarizia e gelosia? La risposta è un NO secco! Non siamo liberi da questi nemici interiori. La rabbia, la lussuria, l'avidità, l'ego e la gelosia dominano e governano il nostro regno interiore, quindi siamo schiavi a causa del loro dominio.

Che tipo di dominatori sono? Sono quelli che durante la nostra vita non ci consentiranno mai di essere liberi, al contrario, ci porteranno infamia, impopolarità e ci rovineranno completamente. Il dominio esterno straniero è molto più semplice: il condizionamento è solo politico, geografico e finanziario. Ma i veri nemici che ci controllano sono i dominatori interiori: l'avidità, l'odio, l'invidia, la rabbia e la lussuria.

Per diverse nascite, l'umanità non è stata in grado di liberarsi dal loro dominio interiore. Nascita dopo nascita abbiamo lottato duramente per liberarci dalla loro tirannia. Sono

passati secoli, ma non siamo ancora liberi da questa aggressione. Questo è il punto che Bhagawan fa comprendere con *Swarajya*.

È fondamentale avere questa libertà interiore. Una volta raggiunta la libertà interiore, seguirà la libertà esteriore. Con la libertà interiore, possiamo avventurarci nel mondo esterno e usufruire dei benefici nel vero senso del termine "indipendenza".

Bhagawan dice: "*Swarajya* significa il governo del Sé, da parte del Sé, per il Sé". Non è "il Governo del popolo, dal popolo, per il popolo", che è la definizione del termine "democrazia" come spiegato da Abraham Lincoln, ovvero la libertà esteriore. Il principio della libertà interiore è: governo del Sé, dal Sé, per il Sé.

### **IMPEGNO PERSONALE PER LA LIBERTÀ**

Le celebrazioni del Giorno dell'Indipendenza il 15 agosto non sono limitate solo agli indiani, benché possano rallegrarsi con giochi e divertimenti, con banchetti, luminarie, ecc. Esse sono espressioni di gioia e di giubilo. Ma l'indipendenza riguardante il mondo interiore, il regno interiore, è una lunga battaglia. Questa battaglia deve essere condotta da soli, non è un movimento di massa. Non si tratta di seguire un leader. Bisogna lavorare per la propria liberazione, bisogna fare in modo di essere liberi dai nemici interiori.

Come possiamo essere liberi dal dominio della rabbia? Nessuno può aiutarci, solo noi possiamo trovare la via. Allo stesso modo, come possiamo essere liberi dal dominio della gelosia interiore? Bisogna arare un solco in solitaria. Nessuno vi aiuterà. Bisogna lavorare per sé stessi per essere liberi dal dominio interiore delle debolezze del genere umano.

### **DUE ASPETTI PER LA LIBERTÀ INTERIORE**

Per ribadire, in sintesi, la celebrazione del Giorno dell'Indipendenza per i ricercatori spirituali implica la libertà dalle negatività interiori dell'invidia, del risentimento, dell'avidità, dell'intolleranza, della rabbia, dell'odio, ecc. Secondariamente, ogni persona deve lavorare per il proprio sé per ottenere la libertà interiore – è il proprio sé che deve farlo. Non è un movimento di massa o una lotta per la libertà sotto la guida di qualcuno; si è leader di sé stessi. Ognuno è un emancipatore e un liberatore di sé stesso.

### **PUNTO UNO: LIBERTÀ DALL'ATTACAMENTO AL CORPO**

Che cos'è la libertà nel contesto spirituale? Il grande saggio Ramana Maharshi e Bhagawan Baba definiscono enfaticamente e ripetutamente la libertà spirituale. Qual è questo punto importante?

Tutti noi abbiamo attaccamento al corpo, ci identifichiamo con il corpo. Come dice Baba: *Deha Abhimana*. *Deha* è il corpo; *Abhimana* è attaccamento. Abbiamo *Deha Abhimana*, l'attaccamento al corpo. Molte sono le conseguenze di questo attaccamento ed è la ragione principale che ci ha reso schiavi sia in passato che nel presente. Se continuiamo a identificarci con il corpo, continueremo a essere schiavi.

A causa della nostra identificazione con il corpo, abbiamo la sensazione di *Deha Buddhi*, cioè di pensare ai confini del corpo. L'intero processo è iniziato per via del

pensiero "Io sono il corpo", che arreca sofferenza. Dovremmo liberarci dall'ossessione per il corpo, e ciò ci condurrà alla vera libertà.

### **IL PRIMO METODO: RENDERSI CONTO CHE IL CORPO È TEMPORANEO**

Bhagawan suggerisce ai Suoi devoti una via importante e semplice. Il corpo porta necessariamente con sé un sentimento di ego, tratto in noi dominante. Baba dice sempre: "Dovremmo cercare di essere liberi dall'identificazione con il corpo". Questa è la citazione che spesso ripete: **"Il corpo è una bolla d'acqua"**. Una volta che saremo convinti di questa verità, non sentiremo più che il corpo è eterno e immortale e da quel momento in poi non saremo più irrimediabilmente attaccati a esso e al suo mantenimento. Ciò non significa, tuttavia, che il corpo debba essere trascurato, ma non sarà più il tutto e la fine del tutto.

Bhagawan dice: **"Il corpo è il tempio di Dio"**. Ma non finisce qui. Andare al tempio non basta, dobbiamo entrarci. Quando consideriamo il nostro corpo come il tempio di Dio, questo deve essere mantenuto scrupolosamente puro e pulito, perché Dio vi risiede. Dio, nel tempio del nostro corpo, è la Coscienza, l'Anima o lo Spirito – *atma* o *chaitanya*. È il sé dentro di noi. Il Divino risiede nel nostro corpo, quindi deve essere reso una dimora degna per Dio.

Pertanto, dobbiamo essere liberi dall'attaccamento al corpo e non essere sotto al dominio straniero o politico. Il vero Giorno dell'Indipendenza ci impone di essere liberi da tale attrazione per il corpo. Una volta che realizziamo e pensiamo sinceramente di non lasciarci trasportare dall'immaginazione o dalla fantasia e, una volta che capiamo che il nostro corpo è una bolla d'acqua, non saremo più arroganti o egoisti. Non dedicheremo tutto il nostro tempo, le nostre energie o le nostre risorse per coccolare il corpo.

### **IL CORPO È SOLO UN MEZZO**

Molte persone sembrano tristi e preoccupate, nonostante abbiano un corpo sano e siano in forma. Perché? Il corpo sta bene, la personalità è attraente, ma la mente è malata. Il corpo è come fosse una città, di cui le condotte trasportano rifiuti e spazzatura. Non è che non abbiamo un corpo, ma è un errore grossolano pensare che il corpo sia tutto e la fine di tutto. Quindi, il vero Giorno dell'Indipendenza è un chiaro invito a scollegare i nostri sensi dal corpo, *Dehabhimana*. Ripeto, il primo metodo è rendersi conto che il corpo è temporaneo come una bolla d'acqua.

Un altro modo per aiutare a dissolvere l'identificazione con il corpo, secondo Bhagawan, è il seguente: "Questo corpo è solo un veicolo, un canale o un tubo, oppure potete paragonarlo a un cavo elettrico. L'elettricità scorre attraverso il cavo e l'acqua scorre attraverso il tubo. Il corpo è uno strumento, solo un veicolo e un mezzo di trasporto per raggiungere la destinazione o la meta, a seconda dei casi".

Bhagawan fa l'esempio di quando si possiede un'automobile. Si ha una macchina, non per tenerla in garage o per farsi pubblicità. Se rimane in garage, si arrugginisce e perde valore.

## **IL CORPO E LA MENTE SI INFLUENZANO A VICENDA**

Il corpo deve essere forte e, come un'auto, dovrebbe essere nelle condizioni adatte a funzionare. Dovrebbe essere preparato a intraprendere la pratica spirituale e la rinuncia, cioè la *sadhana*.

Il corpo e la mente sono interconnessi tramite una relazione psicosomatica. Questo è il legame che esiste tra il corpo e la mente e uno influenza l'altro. Ad esempio, se siamo molto preoccupati, mentalmente depressi e frustrati, anche se fisicamente forti, sembriamo depressi. Siamo molto malati perché mentalmente siamo agitati: la mente influenza il corpo. Oggi i medici dicono che la maggior parte delle malattie hanno una causa psicologica e riportano casi in cui le persone hanno sconfitto le malattie con la sola forza di volontà. Anche alcuni casi di cancro avanzato sono stati curati mediante una forte volontà. Tali casi sono stati registrati. In questa relazione bidirezionale, il corpo e la mente si influenzano a vicenda. Quindi il corpo deve essere mantenuto puro e resistente.

## **IL SECONDO METODO: IL SERVIZIO**

Baba consiglia il servizio, il *karma yoga* come mezzo per superare l'identificazione con il corpo. Facendo servizio, la via dell'azione, per lo meno non ci sarà un'identificazione con il corpo al cento per cento. Il *karma yoga* è consigliato per *chittha suddhi* (la purezza della mente). Il karma è un'azione svolta per purificare la mente. È facile mantenere pulito il corpo facendo un certo numero di bagni, ma questo non ci aiuterà a raggiungere la purezza della mente. Intraprendendo un'azione mediante il corpo, cioè il *karma yoga*, il *chittha suddhi* ovvero la purezza della mente è assicurata. Dobbiamo capire che il nostro corpo è destinato a servire.

Bhagawan ci dà molti esempi: 1. l'albero produce i frutti non per sé stesso, ma in modo che l'umanità possa mangiarli; 2. il fiume scorre incessantemente, ma non beve la propria acqua, l'acqua è per la società; 3. il latte della mucca è per tutti, la mucca non beve il proprio latte. L'albero, il fiume e la mucca ci mostrano magnifici insegnamenti di servizio.

## **IL TERZO METODO: PREGARE DIO**

Per essere liberi dall'attaccamento al corpo, pensate a Dio!

Bhagawan ha detto: "Colui che è alla ricerca di ricompense, premi, riconoscimenti, acclamazioni, applausi, nome, fama, guadagni, è solo un animale". Tutto qui.

Inoltre, dice che se hai dell'erba verde in mano, la mucca si avvicinerà per mangiarla. Quando qualcosa di prezioso viene offerto, l'uomo si precipita in avanti per afferrarlo. Come dice Swami in telugu: *Iche Vaadu unte sache vaadu koda leche ustadayya annaru*, che significa: "Se qualcuno è pronto a offrire, persino un cadavere risorgerà per ricevere".

L'indole del corpo è quella di ricevere e di vantarsi sempre, ammaliata dall'attrazione per il cibo, i vestiti, un tetto, gli agi e le comodità. Il corpo vuole sempre agi e comodità. Bhagawan vuole farci capire che quando facciamo servizio e quando recitiamo il Suo nome, possiamo liberarci dall'identificazione con il corpo.

Non vediamo l'ora di condividere altre preziose gemme di saggezza nella prossima sessione.

Grazie per il vostro tempo!

**OM SAI RAM!**