

## **OM SAI RAM**

### **Benvenuti a Prasanthi Sandesh**

#### **PODCAST 253, “TROVARE IL TESORO INTERIORE”**

**8 agosto 2024**

***Il testo seguente contiene estratti dal libro del Prof. Anil Kumar  
“La Sai-Cologia,” pag. 49-54.***

#### **LA MEDITAZIONE È COME FARE IL BAGNO**

Proprio come facciamo il bagno quando il corpo è sporco, allo stesso modo, dovremmo meditare quando la mente è piena di preoccupazioni, tensioni, ansie e negatività. La meditazione ci libera dall'infelicità, che viene automaticamente eliminata, quindi, in questo senso la meditazione è come se facessimo un bagno.

Possiamo sperimentare immediatamente i risultati della meditazione, perché la vita è qui e ora, non era ieri e non sarà domani. Come si percepisce la meditazione? Proprio come il bagno purifica il corpo, la meditazione conferirà alla mente equilibrio, che diventerà calma e pacifica.

Sfortunatamente non vogliamo meditare perché vogliamo risolvere i nostri problemi e, nel tentativo di superarli, intraprendiamo la strada intellettuale. Ma questo è solo uno stratagemma dell'ego e i problemi diventano quindi sempre più intricati. Infine, occorre fare il grande passo nel tentativo di risolvere i problemi che non possiamo comunque risolvere.

#### **L'INTELLETTUO INGANNA**

Nel gioco dell'ego, il nostro intelletto crea molti ostacoli. Un intellettuale è arrogante, orgoglioso e ha caratteristiche artificiali. In realtà l'intelletto inganna, analizza e seziona. Gli intellettuali indulgono nella specializzazione e nella super specializzazione. Il gioco dell'intelletto è sentirsi superiori agli altri. Le persone con una mentalità intellettuale arrivano addirittura a fare congetture e ad analizzare i movimenti di Swami.

Bisogna capire che le azioni di Dio sono inspiegabili e misteriose. Quando le azioni di Dio sono sconosciute, nessuno è adatto a interpretarle. In effetti, dovremmo accogliere le cose così come vengono. In questo caso l'intelletto non è di alcuna utilità e non dovrebbe governare i nostri pensieri o le nostre azioni. L'intelletto non riconosce e non realizza, poiché sperimenta soltanto. L'esperienza è oltre l'intelletto. In effetti, gli esercizi intellettuali volti a osservare le differenze e trarre conclusioni ci portano fuori strada. Non permettiamo quindi di essere una pedina nelle mani dell'intelletto.

## **IL CUORE DOVREBBE FARSI CARICO**

Quando siamo vittime dell'intelletto, dovremmo lasciare che sia il cuore a farsene carico. L'intelletto è per il mondo, mentre il cuore è per la Coscienza. Nel mondo spirituale dovrebbe dominare il cuore, mentre nel mondo fisico, transitorio, dei sensi e degli oggetti è utile l'intelletto.

Perché è necessario il cuore? Il cuore ci unisce e ci lega tutti insieme. Il cuore cancella ogni confine. L'unità degli uomini e la paternità di Dio sono possibili quando il nostro cuore funziona. Nazioni, caste, credo e colore della pelle possono essere diversi, ma esiste un'unità di fondo, il che significa che siamo tutti Uno. Nel linguaggio dell'intelletto troviamo paesi "sviluppati", paesi "sottosviluppati" e paesi "in via di sviluppo", ma il cuore capisce che siamo tutti Uno.

Il cuore annulla ogni definizione e sorge così il mistero. Cos'è il mistero? La storia si legge, mentre il mistero si gusta. Il mistero è oltre la mente e trascende l'intelletto e quindi è un'esperienza trascendente. Il mistero nasce nel cuore e trasmette gioia e beatitudine, ma questo è possibile solo quando il cuore prende il comando e quando c'è meno ansia. L'intelletto causa miseria e preoccupazione, invece, il cuore dona amore, crea uno stato d'animo equilibrato, equanimità, equilibrio e compostezza.

## **LA RELIGIOSITÀ TRASCENDE**

Veniamo all'aspetto della religiosità. Chi è religioso? Chi non giudica è una persona religiosa. "Non giudicare per non essere giudicati!" La religiosità non è duale e quindi va oltre gli attributi di purezza, impurità, peccatore o santo. Una persona religiosa non giudicherà mai, se invece giudicasse si tratterebbe di un uomo di religione, ma non religioso.

La religione è diversa dalla religiosità. Si può seguire la religione, ma questo non significa necessariamente che si sia religiosi. Possiamo seguire la religione, ma è più importante essere religiosi, infatti se uno è religioso, non giudicherà mai.

Il problema è come non giudicare. In ogni situazione, la mente giudica immediatamente. Ad esempio, quando Swami parla con qualcuno, la nostra mente lo considera il più fortunato; quando Swami concede un'intervista a qualcuno, la mente lo definisce "pio", mentre quando Swami non concede alcuna intervista, consideriamo quella persona "sfortunata". Tutte queste etichette e aggettivi sono il risultato del giudizio della mente.

Questo giudizio è dovuto alla non religiosità. La religione c'è, ma manca la religiosità. Dobbiamo trascendere questo stato di giudizio raggiungendo lo stato di testimone, che non è duale. Dobbiamo solo osservare. Quando individuiamo nella nostra mente i pensieri di un santo, abbiamo pensieri puri, ma nella nostra mente troviamo anche pensieri impuri. Ciò significa che "Io" sono presente in entrambe le situazioni, con i pensieri puri e con i pensieri impuri. In tutt'e due le situazioni "Io" sono il testimone.

Bhagawan dice: "Tutte le nuvole sono passeggere, nemmeno una nuvola è permanente". Le nuvole vanno e vengono, appaiono e scompaiono. Quindi, i cosiddetti

pensieri puri e impuri sono come nuvole passeggiere e il cielo è il testimone. Quando sperimentiamo lo stato di testimone, in tutte le circostanze della nostra vita, allora raggiungiamo lo stato di non dualità.

### **RINUNCIARE AGLI STIMOLI**

La nostra vita attuale è piena di stimoli: il cibo è caldo e piccante, la musica è alta e rumorosa a tal punto che i nostri sensi sono intorpiditi. Quando siamo abituati al rumore forte, non siamo in grado di assaporare i suoni edificanti della natura e della musica, mangiando cibo troppo piccante, non siamo in grado di assaporare cose normali, perdiamo quindi la sensibilità di base dei nostri sensi uditivi e olfattivi. Pertanto, dovremmo rinunciare a questi stimolanti. Più andiamo in profondità dentro di noi, più realizziamo l'Unità. Tutto ciò che ci distingue dagli altri sono le apparenti "differenze" dovute a una visione superficiale. Quando andiamo in profondità, realizziamo l'Unità.

### **PERSO NELL'ESSERE UN TESTIMONE**

Ecco un semplice esempio. Ci sono due amanti: colui che ama e l'amato. Due, ma l'amore è lo stesso. Ci sono due persone, l'amante e l'amato, ma l'amore è lo stesso, non è diverso. Ci sono due amici, ma l'amicizia è la stessa. Quindi, la conclusione è che troviamo l'unità: l'amante e l'amato, i due amici, il conoscente e il conosciuto, colui che vede e colui che viene visto, l'osservatore e l'osservato, sono tutti Uno e lo stesso.

Il devoto e Dio sono Uno: questa è non dualità. Una volta che dimentichiamo il nostro corpo e la nostra mente, siamo tutt'uno con Dio. Quando ci perdiamo, siamo Uno. Quando ascoltiamo buona musica o musica di nostra scelta, cosa succede? Non guardiamo il musicista: non esiste, il musicista è perso nella musica. Il pittore è perso nella pittura. Ci perdiamo nell'essere testimoni. Questo è lo stato di perfezione. Lo stato di perfezione sta nel perdersi. Perdendosi, "l'io" individuale scompare totalmente. Mentre andiamo sempre più in profondità, sperimentiamo il flusso delle acque tranquille dell'amore, osserviamo la quiete di gioia, estasi e amicizia.

### **IMMERGERSI PROFONDAMENTE**

Come immergersi in profondità? Il metodo semplice è l'**OM**. Lasciamo che l'**Omka** risuoni dentro di noi. Quando questo suono primordiale vibra ed echeggia dentro di noi, si stabilisce la vera equanimità. Ciò garantisce la non dualità e assicura l'Unità con il Divino. Diventiamo tutt'uno con il Divino quando cantiamo l'**Omka** interiormente.

Una goccia d'acqua sulla lingua può regalarci il sapore di tutto l'oceano. Allo stesso modo, per conoscere Dio basta una semplice esperienza che ci consentirà di esplorare l'insondabile profondità della spiritualità. È sufficiente una sola esperienza. Una piccola lampada può aiutare a completare il viaggio, tutto quello che dobbiamo fare è portare la fiaccola e potremo camminare per miglia e miglia. Basta un solo raggio di grazia o una sola goccia di misericordia per sperimentare la Divinità latente.

Non siamo in grado di assaporare la nostra felicità intrinseca perché abbiamo scombussolato le nostre vite, siamo andati fuori strada e abbiamo rovinato il nostro tessuto mentale. L'intero stato delle cose è opera nostra e le conseguenze ricadono su

di noi. L'unica cosa che dobbiamo fare è lasciare andare tutti i pensieri inutili e tutte le cose negative che abbiamo accumulato nel corso degli anni. Una volta che ci saremo liberati da tutto ciò, la beatitudine, che è insita in noi, proromperà. Siamo nati con questa beatitudine!

Il Prof. Anil Kumar ci farà scoprire ulteriori tesori nel prossimo podcast.

Grazie per il vostro tempo.

**OM SAI RAM**