

OM SAI RAM

Benvenuti a Prasanthi Sandesh

PODCAST 256, “NON FARE, SII E BASTA!

29 agosto 2024

*Il testo seguente contiene estratti dal libro del Prof. Anil Kumar
“La Sai-Cologia,” pag. 69-74*

LA VITA È COLMA DI COSE DA FARE E NON FARE

In ogni momento e ovunque incontriamo persone che ci chiedono di fare qualcosa: "se vuoi che i tuoi desideri siano soddisfatti, fai questo", "se vuoi ottenere la liberazione, fai quest'altro". Pertanto, la vita è piena di rituali, prescrizioni, cose da fare e non fare. Fin dalla nostra infanzia ci è stato detto cosa fare e cosa non fare, ma non ci è mai stato insegnato come essere. Quindi sappiamo cosa fare e cosa non fare, ma non sappiamo cosa significhi "essere".

Esistono alcune precauzioni e divieti nel campo della scienza e della tecnologia; potremmo essere in pericolo se facessimo cose che non dovremmo fare negli esperimenti scientifici. Anche nel campo della filosofia e della religione, abbiamo cose da fare e non fare, come ad esempio seguire i Dieci Comandamenti della Bibbia.

Quando facciamo qualcosa, abbiamo l'aspettativa di ottenere qualcosa che in quel momento ci manca e quando vogliamo guadagnare dei soldi, esercitiamo la nostra attività. Quindi, "fare" è il processo attraverso il quale ci aspettiamo di raggiungere il nostro obiettivo.

LA SPIRITUALITÀ NON È ORIENTATA AI RISULTATI

La spiritualità non è anticipazione o aspettativa, non è né un obiettivo né una destinazione, mentre gli sforzi, i tentativi e le attività mondane sono orientati agli obiettivi basati sui bisogni, obiettivi commerciali e orientati ai risultati, ma nella spiritualità non è così. La spiritualità non ha uno scopo né una destinazione, è una strada non battuta, pertanto, si consiglia di "non fare nulla, basta ESSERE!

Nella vita, generalmente, scopriamo che tutto ciò che facciamo ci porta ulteriore confusione. Le persone ci danno consigli richiesti e non richiesti su vari problemi, inoltre potremmo avere le nostre idee su come agire, ma questo ci porta ulteriori complicazioni. Qualunque cosa abbiamo fatto non ci ha aiutato, allora qual è la strada giusta da seguire?

Una piccola riflessione rivelerà che il "fare" è un processo senza fine, una proliferazione di aspettative. Fare è il processo che pregusta risultati positivi, mentre la Spiritualità è una preparazione ad accettare qualsiasi cosa ci venga data, sia positiva sia negativa. Se ci accade qualcosa di positivo, siamo grati a Dio, se accade qualcosa di negativo,

siamo comunque grati a Dio per averci dato un buon insegnamento. Tutti gli eventi della vita sono una lezione da imparare e un terreno di formazione per l'evoluzione verso uno stato superiore. Pertanto, la spiritualità richiede di **non fare nulla**. Questo di certo non implica pigrizia od ozio, significa “non fare qualcosa” o “non diventare qualcosa”. È una questione di “essere”, Sii te stesso! Tutte le azioni vengono eseguite per “diventare”, mentre “Non fare” è “Essere”. “Essere, risiedere nell'Essere, essere nel proprio Sé, è non fare”.

Se si vuole diventare medico o avvocato bisogna studiare, superare gli esami, sostenere un colloquio e infine essere selezionati. D'altro canto, non bisogna fare nulla per diventare il signor X o il signor Y perché lo si è già, non si “diviene” perché si è già quel soggetto.

La spiritualità è lo studio e l'esperienza “dell'essere” e non del “divenire”, il “fare” entra in gioco solo quando c'è il processo del “divenire”. Quando sei “nell'essere”, sei nel “non fare”.

LA VITA È PIENA DI DESIDERI

La vita è un insieme di desideri, varia solo la quantità, alcuni ne hanno pochi, altri ne hanno molti. Possiamo chiamare i nostri desideri “obiettivi o ideali”, ma anche gli obiettivi e gli ideali nobili e più elevati sono dei desideri che non terminano mai completamente. Continuano a moltiplicarsi fino all'ultimo respiro. Se qualcuno dice: “Non ho desideri”, ne è pieno. In effetti, la vita non è altro che un insieme di ambizioni e aspirazioni!

Queste ultime continuano a moltiplicarsi e così anche i nostri obiettivi. La *Bhagavad Gita* dice che “Anche pregare per la liberazione è un desiderio”. Il titolo dell'ultimo capitolo della *Bhagavad Gita* è “*Moksha, Sanyasa, Yoga*” questo vuol dire che, come pratica spirituale, dobbiamo rinunciare anche al desiderio della liberazione. Chi dunque è libero dalla bramosia?

I DESIDERI CREANO LA NOSTRA IMMAGINE

La nostra vita è piena di obiettivi e di ideali, che sono in realtà la nostra bramosia mondana. Questi costituiscono la nostra personalità e la nostra immagine e includono anche le nostre ambizioni, aspirazioni e prospettiva della vita. Cosa più importante, è il nostro ego a essere influenzato da queste caratteristiche. Quando veniamo fermati o rimproverati dal Seva Dal, il nostro ego viene ferito e ci sentiamo umiliati. Ci sentiamo molto importanti, popolari e ci siamo costruiti una falsa personalità e un'immagine di noi stessi e, quando quest'ultima viene pregiudicata in pubblico, proviamo vergogna. Ci arrechiamo danno a causa di questa personalità artificiale che abbiamo costruito dentro di noi. Il punto è che desideri, obiettivi e ideali creano un'immagine di sé stessi.

Se vogliamo un sorso d'acqua di cocco dobbiamo andare al chiosco, oppure, se desideriamo avere dei dolci dobbiamo recarci in mensa. Ma nella nostra falsa immagine di VIP preferiamo farci portare il cocco o il dolce invece di andare al chiosco o in mensa. Non possiamo sopportare l'idea che gli altri avrebbero su di noi se fossimo in fila. Così,

in balia di noi stessi, ci sopravvalutiamo. Ma in certi momenti, non combaciamo alla nostra immagine o personalità. Vogliamo essere liberi, ma l'immagine che ci siamo costruiti non ci permetterà di esserlo. Poiché ci consideriamo molto importanti, sviluppiamo un certo distacco e non riusciamo ad amalgamarci liberamente con le altre persone. Una persona che non è in grado di comunicare facilmente con gli altri è psicologicamente malata e chi non sa sorridere è quasi morto.

Quando non possiamo comunicare liberamente o socializzare con facilità, perché la nostra immagine non ce lo permette, iniziamo a condannare noi stessi. L'immagine che ci siamo costruiti ci porta alla condanna. A causa del cosiddetto titolo "intellettuale" che ci siamo creati, ci teniamo lontani dalle cose semplici e dagli amici e, così, imprigioniamo noi stessi. Abbiamo rinunciato alla nostra libertà e al rapporto con la natura e ci lamentiamo di essere in schiavitù. Quando gli altri feriscono la nostra immagine del sé, proviamo un senso di vergogna e auto condanna. È una situazione negativa in cui ci troviamo a sguazzare nella miseria e nel vittimismo.

LA CONDANNA DI NOI STESSI PORTA ALLE OSSESSIONI

Quando abbiamo la tendenza a condannare, tutto diventa un'ossessione. Quando una persona dice che non mangia molto o che intraprende il digiuno o se qualcuno dice di restare sveglio fino a mezzanotte ripetendo il Sai mantra, tutto ciò non ha nulla a che fare con la spiritualità. In effetti mostra un'ossessione per il cibo e per il sonno. Dobbiamo imparare a non torturare mai il nostro corpo e a rispettare la vita. Sacrificare il cibo o il sonno è un'auto tortura. La tortura non è una religione e non dovrebbe mai essere una filosofia di vita. In effetti la filosofia è beatitudine e la religione è gioia. Invece di considerare la vita una tortura, un peso o una punizione, dovremmo percepirla come danza, risa ed estasi.

Quando siamo ossessionati da cose come il cibo e il sonno, restiamo disillusi. Se eseguiamo una puja o un rituale e non otteniamo i risultati desiderati, rimaniamo delusi. Cerchiamo persone che ci diano riscontri positivi o un contesto in cui trarre profitto. Questo tipo di fedeltà mutevole avviene a causa del nostro sconforto. Ci sono molte persone che si lamentano di essere venute qui negli ultimi vent'anni, ma senza alcun risultato. Non sono grate di essere ancora vive e sono anche estremamente egoiste. Come si può prosperare con un simile atteggiamento?

L'ossessione non è altro che depressione e repressione, che porta alla frustrazione e all'oscurità e, infine, si esprime come auto tortura. La vita dovrebbe essere "realizzata" e non semplicemente "imbottita". La realizzazione è vita, non il riempimento della vita con desideri, oggetti, potere e posizione. Realizzare la nostra vita è molto più importante.

Quando iniziamo a fare qualcosa, diventiamo colmi di desideri. Questo ci porterà a creare una personalità o un'immagine artificiale, che arrecherà frustrazione e auto condanna. Ma come possiamo semplicemente "Essere"?

"Non facendo" possiamo entrare nella vita "essendo". Cos'è questo "essere"?

Non fare! Quando smetteremo di “fare”, saremo in quello stato di “essere”. **NOI SIAMO il vero “essere”!**

Il Prof. Anil Kumar continuerà a motivarci per raggiungere lo stato 'dell'essere' nella prossima sessione.

Grazie per il vostro tempo,

OM SAI RAM