

OM SAI RAM

BENVENUTI A PRASANTHI SANDESH

PODCAST 280, "IO DOVE SONO?"

10 luglio 2025

*Il testo seguente contiene estratti dal libro del Prof. Anil Kumar
"Sai Vedam," pag.246-252*

IO DOVE SONO?

La domanda "Io cosa sono?" rivelerà la mia composizione e la mia natura. "Io come sono?" indicherà la direzione, il mio percorso e la mia via. "Dove sono?" rivelerà la posizione, lo stato o la fase che ho raggiunto. In che stato mi trovo? A che punto sono? Dove mi trovo esattamente è la risposta alla domanda: "Io dove sono?"

Ecco alcune splendide idee che Bhagawan ha proposto nei Suoi discorsi durante i sette giorni di Dasara. Questi discorsi sono stati molto speciali e unici perché hanno posto un'enfasi costante sul Sé, sottolineando la Conoscenza del Sé. Il Sé e la Conoscenza del Sé sono stati considerati da Bhagawan la priorità assoluta durante queste celebrazioni di Dasara.

La lettura delle scritture a casa, l'adorazione di una divinità o di Dio in un tempio, la meditazione sul Divino a un'ora stabilita al mattino presto o fare servizio, sono tutti metodi suggeriti. Ma nessuno di questi metodi è "l'essenza e il fine". Essi dovrebbero aiutarci a conoscere il Sé e a raggiungere la Conoscenza del Sé. Dai Discorsi Divini di Bhagawan si evince che la Conoscenza del Sé è la quintessenza, lo scopo e l'obiettivo principale del cammino spirituale, indipendentemente dal cammino o dalla religione che seguiamo. Religione e cammino spirituale sono diversi. Essi ci vengono dati da seguire in base al nostro temperamento, alle nostre attitudini, alla nostra idoneità e alle nostre preferenze. Ma la Conoscenza del Sé, la consapevolezza del Sé è di fondamentale importanza. Tutte le altre attività spirituali sono solo un mezzo per raggiungere il fine e non il fine in sé.

Potete mangiare alla mensa dell'India settentrionale, a quella occidentale o a quella dell'India meridionale, in modo da placare la vostra fame e sentirvi sazi. Che si tratti della mensa occidentale, dell'India settentrionale o dell'India meridionale, l'importo che pagate per i piatti che scegliete è irrilevante. L'importante è che la vostra fame sia soddisfatta.

Potete dormire sul pavimento, su un materasso in gommapiuma, su un letto Dunlop o in un "Hamsa Tulika Talpa", un letto a forma di cigno! Potete sdraiarsi ovunque, ma se non dormite bene, allora è meglio che tutti questi letti vengano bruciati! Il sonno è importante, ma non il letto o il pavimento su cui vi coricate. Allo stesso modo, ciò che

mangiamo non ha importanza, solo la nostra fame dovrebbe essere placata. Questo è l'obiettivo finale.

Che voi leggete a casa, all'università, in giardino o ai piedi di un Maestro è irrilevante. È importante che voi abbiate veramente compreso, afferrato e assimilato tutto ciò che avete ascoltato e letto, non dove lo avete letto.

CONOSCENZA E CONSAPEVOLEZZA DEL SÉ

Queste illustrazioni chiariranno certamente che questi percorsi conducono a un obiettivo specifico. Lo scopo principale della spiritualità è la consapevolezza e la Conoscenza del Sé. La consapevolezza del Sé è un'idea, un concetto che vi aiuterà a capire cos'è il Sé. La conoscenza del Sé vi darà l'esperienza del Sé. L'esperienza del Sé è ciò che viene chiamata Conoscenza del Sé. Essere consapevoli dell'esistenza del Sé è consapevolezza del Sé. L'esperienza del Sé è Conoscenza del Sé. Senza Conoscenza o esperienza del Sé, la mera consapevolezza del Sé è inutile.

So leggere, tuttavia, se non capisco quello che leggo, la mia capacità di lettura è inutile. So cucinare, ma se non cucino davvero, la semplice conoscenza del cucinare è inutile. Quindi, la conoscenza del cucinare, il processo di cottura vero e proprio e il beneficio che ne deriva è come la Conoscenza del Sé. La conoscenza della tecnica o di come realizzarla è come la consapevolezza del Sé. Traggo beneficio dal processo del cucinare. È come la Conoscenza del Sé. Quindi, una parte è la consapevolezza del Sé, mentre l'altra è la Conoscenza del Sé.

Bhagawan pone sempre questo quesito come domanda fondamentale: "Chi sono io?" Ne sentiamo parlare molto da anni, perché è una domanda che va posta ripetutamente. Il pensiero costante, la contemplazione costante sulla domanda "Chi sono io?", è ciò che si chiama meditazione. La meditazione non è altro che una ricerca costante, un interrogativo o una contemplazione su questa domanda.

Purtroppo pensiamo che la meditazione sia un'attività fisica svolta in un orario prestabilito. Dalle 4:30 alle 5:30 meditate. Cosa fate durante il resto del tempo? Come le 4:30 e le 5:30? Come fate a sapere che sono le 5:30? Continuate a guardare l'orologio e quando sono le 5:30 vi alzate? Vi sedete lì in meditazione. Come fate a sapere che sono le 5:30? Mettete la sveglia? O chiedete a vostra moglie di svegliarvi o a vostro figlio di scuotervi? Come fate a sapere che sono le 5:30? Se siete consapevoli dell'ora, non state meditando. Oppure se siete consapevoli dello spazio in cui vi trovate, non state meditando. Se voi steste davvero meditando, non sareste consapevoli dello spazio, indipendentemente da dove vi troviate.

Quando Sri Ramakrishna Paramahansa era bambino, tornando a casa da scuola, notò alcuni uccelli bianchi che volavano nel cielo azzurro. Osservandoli in fila indiana sullo sfondo del cielo, trascese il corpo e la mente. Questa è meditazione.

Quando Paramahansa era a scuola, doveva recitare in una commedia il ruolo del Signore Shiva. Il ruolo di Shiva è piuttosto semplice perché non richiede alcun trucco

dato che Shiva è quasi nudo! È sufficiente un pezzo di stoffa, quindi è un costume molto semplice. Avevano scelto Paramahansa per quel ruolo. Fu facile vestirlo con il suo costume, semplicemente lo lasciarono così com'era. Tutto qui! Fu lasciato così, con il suo solito vestito, dato che quello era il ruolo che stava interpretando. Nel mezzo della commedia smise di parlare e di recitare. Era completamente immobile. Non c'era alcun movimento nel suo corpo. Nemmeno le sue palpebre si muovevano! Era assolutamente immobile, statico, *achaitanya*.

Le persone che accorsero pensarono: "Questo ragazzo reciterà bene e lo spettacolo avrà successo. Questo ragazzo, essendo così bello, avrà una brillante carriera come attore negli anni a venire". Ma il pubblico notò che il ragazzo non recitava alcun dialogo, mentre gli altri attori erano impegnati a recitare le loro parti. Arrivarono i suoi genitori e amici. Iniziarono a piangere. Ma lui era ancora immobile. Così, le persone si avvicinarono al suo orecchio e si misero a piangere forte. Dopo un po', tornò in sé. Questa è meditazione.

Che si mediti in un mercato, camminando in un campo coltivato, su un treno in corsa, su un carro trainato dai buoi, su un jumbo jet dell'Air India o della Trans World Airlines, nella sala da pranzo o in salotto, due cose sono necessarie per poterla definire "meditazione". Quali sono queste due cose? Bisogna avere consapevolezza del Sé e conoscenza del Sé. Secondariamente, ci dovrebbe essere un totale oblio del tempo e del luogo. Solo allora possiamo chiamarla "meditazione".

Su cosa dovremmo meditare? Dovremmo cercare una risposta alla domanda: "Chi sono io?". Questo fu il compito di Ramana Maharshi per tutta la sua vita. Qualcuno gli chiese: "Swami, cosa dovrei fare? Cosa dovrei fare per raggiungere la Divinità, per diventare Divino? Cosa dovrei fare?". Ramana Maharshi rispose: "Non fare! Non fare è l'unica cosa da fare per conoscere e realizzare Dio". "Perché, Swami? Ho fatto molta strada, ho speso molti soldi perché tu potessi dirmi esattamente cosa fare e, sorprendentemente, mi stai dicendo: Non fare nulla! Cosa significa questo?"

Poi, Ramana Maharshi spiegò ulteriormente: "Qualunque cosa venga fatta, viene fatta dalla mente. È la mente che ti spinge ad agire. È la mente che ti incoraggia a sperimentare e che determina ciò che fai. La mente ha molti modi, capricci, fantasie, aspettative e speranze. Quindi, la mente pianifica, escogita, designa, ha aspettative e spera. Quindi, tutto ciò che viene fatto dalla mente non è spirituale. Non è spirituale. Non è in alcun modo meditazione".

Vado a raccogliere fiori, dicendo a tutti: "Rose! Sono così costose! Le adoro!" Questo è un rituale, non è spirituale. "Ho comprato un libro costoso su Shirdi Sai, l'ho fatto rilegare con tanto di margine dorato e lo conservo su un piedistallo appositamente costruito". Anche questo è un rituale e non spirituale perché tutto ciò ha a che fare con la mente. È stato determinato e pianificato dalla mente. Lasciate perdere! È tutto inutile. Questa non è affatto meditazione. La vera spiritualità risiede nella consapevolezza di Sé e nella Conoscenza del Sé.

Il Prof. Anil Kumar continuerà a ispirarci con altre rivelazioni divine nella prossima sessione.

Grazie per il vostro tempo,

OM SAI RAM