

OM SAI RAM

BENVENUTI A QUESTA ULTIMA SESSIONE DI DOMANDE E RISPOSTE

D. 365 "SULLA MEDITAZIONE, IL LIBERO ARBITRIO E ALTRO" 9 ottobre 2025

*Il testo seguente contiene estratti dal libro del Prof. Anil Kumar "Seeking Within",
pag. 257-258, 260-262.*

Il Prof. Anil Kumar Kamaraju è stato scelto da Bhagawan per diffondere il Suo Messaggio e la Sua Missione. Ha viaggiato molto in India e all'estero e ha risposto a innumerevoli domande e chiarito dubbi basandosi sui discorsi divini di Swami e sulle sue interazioni personali con Bhagawan. Soprattutto, il Prof. Anil Kumar ci guida efficacemente su come connetterci al Sai Interiore.

D. Nella meditazione, dobbiamo ignorare i pensieri che giungono nella mente per raggiungere l'assenza di pensieri. Tenere lontani i pensieri è meditazione. Ma dobbiamo usare questo corpo per avere successo nel raggiungere i nostri obiettivi. Se ignoriamo completamente i nostri pensieri nella vita quotidiana, come possiamo funzionare correttamente? Quindi, nello stato di veglia, come possiamo rendere spirituali i nostri pensieri e sfruttarli appieno? Vorrei un chiarimento su questo, per favore.

R: Prof. Anil Kumar: Ah! Questa sì che è una domanda impegnativa! Una sfida spirituale! Molto bene!

Signore, la risposta è questa: sono al lavoro ora. Sto lavorando. Tutti i miei pensieri sono concentrati sul mio lavoro. Quando guido, non posso distrarmi. I miei pensieri sono diretti sul traffico e sul veicolo che sto guidando. Sono chiaro? Quando lavoro in banca, calcolando i totali, il mio pensiero è concentrato sul totale delle cifre, altrimenti verrò licenziato.

Ora, qual è il modo per rendere sublimi i miei pensieri mentre sono al lavoro? Questa è la sua domanda. Com'è possibile? La risposta è nella Bhagavad Gita:

Yoga Karmasu Kaushalam

Fai il tuo lavoro con spirito di abbandono, con tutte le tue competenze e i tuoi talenti.

Questo si chiama Karma yoga (azione compiuta senza ego e senza alcuna aspettativa di ricompensa).

Come dice Bhagavan:

Sarva Karma Bhagavat Prityartham

Oh Dio, fa' che tutte le mie azioni siano un'offerta a Te e Ti siano gradite.

Allora tutto diventa meditazione: leggere, scrivere, parlare, mangiare – tutto. Questo è ciò che dice Baba e lo ha detto molte volte. Significa che quando si è totalmente immersi in qualcosa, quello è lo stato di meditazione.

Se penso alla mia famiglia mentre sono al lavoro, la mia attenzione è deviata in entrambe le direzioni. Nessuna delle due riceverà la mia piena attenzione e sarò un fallimento in entrambi i casi. Questo è ciò che accade in molti casi. Ma quando sono totalmente concentrato su qualcosa, la totalità si chiama meditazione. È la resa di tutto il corpo con uno spirito di consapevolezza e devozione.

D. Swami dice che siamo tre: quello che pensiamo di essere - il corpo; quello che gli altri pensano che siamo (non ho mai capito questo punto); e quello che siamo veramente.

Potresti spiegare meglio questo?

R. Prof. Anil Kumar: Ok, bene! Vieni da? "Germania".

"Germania?"

"No... da Dio."

"Oh, da Dio!"

Ah! Bene, bene, bene! Ora Baba ha detto che non sei uno, ma tre. Quello che pensi di essere, quello che gli altri pensano che tu sia e quello che sei veramente.

Ecco una barzelletta fatta da uno studente su questo argomento. Nel dormitorio studentesco ogni sera servono chapati (pane piatto rotondo) per cena. Ogni studente ne riceve due. Uno studente è venuto e ha detto: "Signore, ne voglio tre".

L'uomo ha risposto: "No. Ne vengono serviti solo due a tutti. Perché tre?"

Il ragazzo ha detto: "Signore, non sa cosa ha detto Baba? Non sei uno, ma tre!" I ragazzi sono davvero molto intelligenti!

Beh, cosa significano veramente queste tre categorie?

"Quello che penso di essere", cioè cosa penso di me stesso? Ognuno sa cosa pensa di sé: "Sono tedesco"; "Sono indiano"; "Vengo dalla Svezia", "Sono un professore", "Ho un dottorato". Altezza, peso, proprietà, conto in banca e così via. "Quello che penso di essere" è tutto a livello corporeo. Sono consapevole di me stesso come corpo. Questo è ciò che chiamiamo "dualismo".

"Quello che gli altri pensano che io sia": io posso pensare di essere grande, ma un altro potrebbe pensare che io non valga niente. Tu puoi affermare di essere bello, speciale e unico, ma il novantanove per cento degli altri non è d'accordo! Non la

pensano così.

Quindi gli altri ti considerano uno tra i tanti. Questo è quello che gli altri pensano che tu sia. Sei uno tra un milione. Non sei l'unico al mondo. Quello che gli altri pensano che tu sia è "uno tra i tanti".

Il significato di questo è: "Sono consapevole di me stesso come individuo". Questo è "non-dualismo qualificato".

Allora, che dire di quello che sono, di quello che sono veramente? Sono una scintilla del Divino. Sono una goccia nell'oceano, mentre Dio è l'oceano. La goccia e l'oceano sono la stessa cosa. La scintilla e il fuoco sono la stessa cosa. Questo è ciò che chiamiamo "non-dualismo".

Quindi, dualismo, non-dualismo qualificato e non-dualismo sono i tre livelli di consapevolezza.

D. Gli uomini hanno il libero arbitrio?

R. Prof. Anil Kumar: Ecco due parole, "libero" e "volontà". Innanzitutto, l'uomo è libero? No, l'uomo non è libero. Vede ciò che non dovrebbe, ascolta ciò che non dovrebbe. Quindi, i sensi distraggono la sua attenzione; sono attratti dai piaceri sensuali. Quindi, non ha alcun controllo sui suoi sensi! Non ha alcun controllo sulla sua mente! Un uomo del genere, che non ha alcun controllo sul suo corpo, mente e intelletto, come può avere il libero arbitrio?

D. Chi controlla l'uomo?

R. Prof. Anil Kumar: L'uomo deve rendersi conto di essere al di là del corpo, della mente e dell'intelletto e che il Sé Supremo, la Coscienza Suprema, sono oltre, sono al di sopra del corpo, della mente e dell'intelletto. Nel momento in cui si indaga su quel Sé, tutto sarà sotto controllo. L'autorealizzazione, l'esperienza del Sé, è l'unico modo per controllare i sensi e la mente.

Prendi l'abitudine di chiederti: "Cosa sta succedendo dentro di me in questo momento?". Non analizzare, osserva e basta.

Il Prof. Anil Kumar continuerà a rispondere alle nostre domande e a chiarire i nostri dubbi nella prossima sessione.

Grazie per il tuo tempo,

OM SAI RAM