

Discorso Divino
Bhagavân Shrî Sathya Sai Baba
21 novembre 1979

La Luce è Dio, Dio è Luce

Abbate sempre presente il Nome di Dio

Chi non ha devozione verso il Signore non è degno di ossequio, onore o attenzione anche se è uno studioso famoso con una conoscenza precisa dei livelli più profondi del sapere religioso, un monarca che si diletta nella magnificenza dei lussi di palazzo, un eroe di molte battaglie o una miserevole vittima della povertà.

Il corpo è deperibile

Il corpo fisico, i sensi, la mente, l'intelletto sono tutti da considerare come i vestirti che indossiamo. Ci viene consigliato di controllare i sensi, ma questo si può fare soltanto dopo aver analizzato e conosciuto la loro natura; finché questa ci è ignota, si presentano molti ostacoli. Il corpo è conosciuto come deha, che significa "ciò che è consumato dal fuoco"; esso si brucia sulla pira quando la vita lo lascia e viene consunto dalle fiamme del desiderio finché la vita vi rimane. Persino da vivo è arso sulla pira dell'ansia e della paura! C'è un'altra parola, sharîra, che gli si riferisce e indica "ciò che deperisce". Da vivo, il corpo è angustiato da bisogni e desideri che gli tolgono la pace; da morto diventa polvere. Cominciando il viaggio come una palla di carne, esso appare presto come un frugoletto tenero e incantevole, poi un bambino vivace; successivamente si trasforma in un giovane prestante, forte e attraente, e più tardi si riduce nella forma patetica di un vecchio. Per questo è detto sharîra e chi ci vive viene chiamato sharîrin cioè "colui che abita nel corpo".

Il corpo è una casa presa in affitto dall'uomo. Noi sappiamo come il proprietario assilli l'inquilino per costringerlo ad andarsene quando la pigione non viene pagata o viene ritardata, quando il locatario non mantiene la casa con cura e la danneggia per negligenza o pura sregolatezza. È quindi nostro dovere mantenere il corpo in buone condizioni ed evitare le ire del Proprietario, il quale sicuramente apprezzerà un inquilino premuroso, cortese e collaborativo. Questi può ottenere l'amore e il rispetto del Proprietario con la bontà, la sincerità e la serietà.

La meditazione sulla Luce

Per quanto concerne la tecnica di meditazione (dhyâna), insegnanti e istruttori diversi danno differenti consigli, ma lo ve ne darò ora la forma più universale ed efficace che è l'effettivo primo passo nella disciplina spirituale: sedete in un luogo appartato, dapprima per alcuni minuti ogni giorno, aumentando la durata a mano a mano che avvertite la gioia che ottenete. Fatelo nelle

ore che precedono l'alba; questo è preferibile perché il corpo è ristorato dal sonno e le occupazioni della giornata non hanno ancora influito su di voi. Accendete una candela o una lampada che abbia la fiamma stabile e non oscillante, e sedetevi nella posizione del loto (padmâsana) o in qualunque altra posizione confortevole; fissate stabilmente la fiamma per un po', chiudete gli occhi e cercate di visualizzare la fiamma dentro di voi tra le sopracciglia. Poi fatela scivolare nel loto del cuore illuminando il percorso. Quando entra nel cuore, immaginate che i petali del loto si schiudano a uno a uno detergendo ogni pensiero, sentimento ed emozione nella Luce, rimuovendone così le tenebre. Non c'è luogo ove l'oscurità possa nascondersi: la luce della fiamma diventa più grande e luminosa. Lasciate che pervada tutte le membra. Ora quelle membra non possono più dedicarsi ad attività tenebrose, sospette e malvagie: sono diventate strumenti della Luce e dell'Amore. Il falso scompare dalla lingua non appena la Luce la raggiunge. Fate salire la Luce fino agli occhi e alle orecchie in modo che distrugga tutti i desideri oscuri che li infestano e vi spingono verso visioni perverse e conversazioni puerili. Lasciate che la testa si inondi di Luce e tutti i pensieri corrotti la abbandonino. Immaginate che la Luce brilli in voi sempre più intensamente; fatela risplendere tutt'intorno ed emanare da voi in cerchi sempre più ampi avvolgendo i vostri cari, i parenti e i conoscenti, gli amici e i compagni, i nemici e i rivali, gli estranei, tutti gli esseri viventi, il mondo intero. Con la Luce che illumina tutti i vostri sensi profondamente e sistematicamente ogni giorno, arriverà il momento in cui non potrete più desiderare visioni oscure e malvagie, anelare storie fosche e sinistre, smaniare per bevande e cibi spregevoli, dannosi, tossici e debilitanti, maneggiare cose sporche e degradanti, avvicinarvi a luoghi malfamati e offendere o concepire intenzioni malvagie contro qualcuno in qualunque momento. Rimanete in quell'emozione che deriva dall'esser testimoni della Luce ovunque. Se adorare Dio in qualunque forma, immaginate quella forma nella Luce onnipervadente, perché la Luce è Dio e Dio è Luce. Praticate regolarmente questa meditazione ogni giorno come vi ho detto; in altri momenti, ripetete il Nome di Dio (qualunque Nome profumato delle Sue molte maestà), rimanendo sempre consapevoli della Sua potenza, compassione e munificenza. Non scoraggiatevi se non riuscite a rimanere concentrati a lungo sin dall'inizio; quando imparate ad andare in bicicletta, non apprendete l'arte dell'equilibrio immediatamente: vi recate in uno spazio aperto e andate barcollando e ondeggiando di qua e di là, cadete perfino varie volte con la bicicletta sopra di voi prima di esser capaci di viaggiare con sicurezza, senza preoccuparvi più dell'equilibrio. Poi siete in grado di fare automaticamente le correzioni necessarie a rimanere in sella. Dopo esser diventati esperti, potete pedalare attraverso strade strette e viottoli senza aver bisogno di uno spazio aperto, e siete in grado di gestire il veicolo lungo percorsi più trafficati. Nello stesso modo, la pratica vi insegnerà la concentrazione che vi sosterrà nelle situazioni più difficili e negli ambiti più affollati. Quando terminate, non alzatevi all'improvviso cominciando a muovervi in giro per tornare alle vostre occupazioni; sciogliete le membra lentamente, con attenzione e gradualità prima di riprendere le attività usuali.

La meditazione sul Soham

In questo santo Shivarâtrî, decidete di visualizzare Shiva che è il potere interiore di tutti; a ogni respiro, voi affermate: "Soham" (Io sono Quello) e non soltanto voi: ogni essere lo afferma. Questo è un fatto che avete ignorato molto a lungo; ora, credeteci. Quando osservate il respiro e meditate su questa verità immensa, "Io" e "Quello" si fondono lentamente e Soham si trasforma in "Om", il suono primordiale (Pranava) che i Veda proclamano come simbolo della Realtà Suprema Senza Forma (Nirâkâra Parabrahman); quella Om è la forma del vostro Sé, la

vera forma della Divinità (Svasvarûpa), la Realtà che è dietro tale irrealtà relativa. Questa è l'autentica pratica spirituale (sâdhanâ), l'ultima tappa nel progresso del ricercatore, ma ci sono molte tappe preliminari, ognuna delle quali richiede molta resistenza e fermezza. Per esempio, vi consiglierei di soffermarvi sempre su un Nome di Dio, su una personificazione dei Suoi innumerevoli gloriosi attributi; così avverrà l'espansione del vostro amore e la rimozione dell'odio e dell'invidia dalla vostra costituzione mentale. Vedete il Dio che adorare in ogni persona con la stessa intensità con cui Lo vedete in voi stessi; allora diverrete l'incarnazione dell'amore, della pace e della gioia.

Prashanti Nialyam, 21 novembre 1979,
Conferenza Panindiana degli Insegnanti Bal Vikas

Da "Sanathana Sarathi", aprile 2011