

La Meditazione negli Insegnamenti di Sai Baba

Molti di noi, seguendo il consiglio di conoscere se stessi, hanno invertito la rotta; dei sensi, indirizzando tutte le attenzioni verso l'universo che c'è dentro di noi, contrariamente a quanto abbiamo fatto finora che cercavamo le cose "all'esterno".

Il discorso allora abbracciava due grandi ed importanti argomenti: la MEDITAZIONE e la VISUALIZZAZIONE.

A tal proposito ognuno incominciava ad avere dei dubbi e delle perplessità: Da dove iniziare? Come iniziare? Qual'è la migliore tecnica da seguire?

Essendo l'argomento immenso; e per niente facile mi sono addentrato nella ricerca di qualcosa di valido e di sicuro fra le miriadi di esposizioni che esistono in merito all'argomento: In tal senso, abbiamo per ora scelto alcuni testi di SAI BABA e successivamente vedremo anche cosa ci consiglia Douglas Baker in merito ad un argomento così tanto trattato e mai approfondito: la MEDITAZIONE.

A tal proposito, sperando di fare cosa gradita, iniziamo una serie di trattati sulla meditazione esaminando il pensiero di SAI BABA sull'argomento ed i Suoi consigli per raggiungere risultati concreti ed efficaci.

Se c'è in mezzo a noi qualcuno che ci ha già rinunciato per scarsità di risultati e l'ora di tranquillizzarsi perché SAI BABA dice:

"Molti vengono a lamentarsi da Me dicendo: Swami sono dieci, vent'anni che pratico la Meditazione, ma non ho avuto la visione di Dio nemmeno per un istante." E Io chiedo loro: "Su che cosa avete meditato in tutti questi anni? Come fa Dio a trovare un posto nella vostra mente se essa è in contemplazione di tanti oggetti irrilevanti? E poi, avete coltivato amore? avete sviluppato compassione? Ci sono templi in cui Dio ama porre la propria dimora. Avete invece sviluppato l'egoismo; per questo Dio non vi Si mostra." (SSS XI, 1 83)

Pare infatti che la maggior parte di noi ci rinuncia proprio perché i risultati tardano a venire.

A tal proposito SAI BABA ci ammonisce di non cadere nell'errore comune di affrontare la meditazione con l'ansia di avere tutto, tanto e subito ad impedire l'acquisizione di quel livello evolutivo, che solo un paziente e perseverante lavoro pur dare.

"Nella maggior parte dei casi - ci ammonisce Swami - la Meditazione viene interrotta a causa delle preoccupazioni e delle ansie prodotte dai propri parenti e dalla ricerca di ricchezze." (SSS X, 256)

Un altro errore che commettiamo è di confondere il vero significato della meditazione.

A tal proposito Sai Baba afferma che... *"La corretta meditazione è l'immersione di tutti i sentimenti e di tutti i pensieri in Dio. Le persone capaci di*

questa meditazione sono rarissime; la maggior parte si limita ad esercizi esteriori. Perciò i più non si trovano nella condizione di ottenere la Grazia Divina;".

Di solito la gente, quando parla di meditazione, intende riferirsi ad un luogo particolare, a posizioni da assumere, a cose da farsi e a tempi da osservare. Tutto ciò non rappresenta che l'inizio. Il fine della meditazione è quello che va sotto il nome di "**Sahaja Vasta**", ossia la condizione in cui tutte le azioni partono da una coscienza divina anziché dalla mente individuale.

Lo stare seduti in meditazione è solo un inizio. Baba ci dice che la vigile attenzione sul nostro spettacolo interiore dovrebbe costituire la quotidiana disciplina di chi ha optato per una vita spirituale.

La meditazione rappresenta, per così dire, la costruzione di una barca, che sarà in grado di farci attraversare con sicurezza il turbinoso mare delle nostre esperienze di vita e di condurci all'altra sponda. L'"altra sponda" è la Realizzazione del Sè, la Realizzazione di Dio, la Liberazione, la Scarcerazione, l'Illuminazione, il "Nirvana": tutti questi termini hanno lo stesso significato e stanno ad indicare la fusione del particolare nell'Assoluto.

E' di fondamentale importanza rendersi conto che "meditazione" significa "fusione del particolare nell'Assoluto".

Baba afferma: *"Quando l'esistenza è Assoluto, tutto è perfetto. Quando invece si scinde in particolari, allora c'è l'errore. Questa è tutta la verità."*

Fin qui sembrerebbe tutto facile ed ognuno di noi, francamente ha l'impressione di aver raggiunto...la tanto sospirata vetta. Invece ritornano i soliti problemi: Da dove iniziare e come fare se in testa, durante la meditazione ci frullano mille idee e mille pensieri? Qualche altro si domanda: E' da un ora che assumo questa posizione, ma...sto veramente meditando o mi sono addormentato? :-)) Come si capisce se si e' in meditazione? Sai Baba dice che prima di tutto (e conviene sottolineare prima di tutto;) BISOGNA ammansire la mente: quella famosa scimmia pazza, come la chiama scherzosamente LUI. Lavoro per niente facile. A tal Egli afferma: *"Non è così facile! E' difficilissimo. Innanzitutto bisogna ammansire la mente. è proprio come un elefante selvaggio nella foresta. Bisogna catturarla e addomesticarla. Una volta soggiogata e domata, la mente è come un elefante da circo, che pur essere indotto da un ragazzino a stare su un piccolo sgabello. E questo è il risultato di allenamento e pratica;"*.

Come Egli ci ricorda: la mente è propensa ad accumulare esperienze e ad immagazzinarle nella memoria. La mente non conosce l'arte di abdicare: nulla da essa viene riacquisito. Non concede nemmeno una piccola pausa tra un pensiero e l'altro, e nella serie intermittente di pensieri non c'è ordine né relazione. Meditazione è il nome adatto ad indicare un periodo di riposo per questa mente indaffarata e ribelle.

Quindi, cari amici, ecco il primo passo INDISPENSABILE per poter procedere: FERMARE la mente, o quanto meno porla al nostro servizio, (...anziché essere noi al suo servizio!). Molti meditano utilizzando la mente e pensando l'oggetto della meditazione. Baba a questo punto ci viene incontro

con una preziosa quanto spiegazione (differenza fra CONCENTRAZIONE, CONTEMPLAZIONE e MEDITAZIONE):

"Ogni volta che nell'azione vengono interessati la mente, l'intelletto ed i sensi, è in atto la concentrazione, senza la quale non potreste nemmeno camminare. Non ha bisogno di un particolare esercizio. Essa sottostà ai sensi, mentre la meditazione sovrasta l'attività sensoriale. Tra concentrazione e meditazione, a guisa di confine fra le due, sta la contemplazione. Dalla concentrazione si passa alla contemplazione ed infine alla meditazione. Finché uno pensa "Sto meditando", c'è attività mentale e non meditazione. Finché si è coscienti di meditare, non si medita. Assorti in Dio, si accantona ogni forma e ci si fonde in Lui. In quel processo, l'attività mentale cessa spontaneamente."

A questo punto ci viene spontaneo chiederci: Quante volte abbiamo veramente fatto la meditazione? Allora da quanto letto sopra adesso sappiamo che ogni qualvolta stiamo pensando vuol dire che NON stiamo meditando! Ovvio direte voi eppure ho letto in questo libro di SAI che ci sono più di un milione di persone in meditazione a gambe incrociate e nessuno ottiene la liberazione dalla schiavitù. A che serve tutto ciò?; Probabilmente a ...perdere un po' di tempo prezioso. Forse non tutti sapevamo effettivamente cos'è la vera meditazione...

Adesso, dopo aver trattato i punti chiave per una corretta meditazione, vorrei concludere riportando alcuni consigli per essere sicuri di ottenere i risultati sperati:

LA MEDITAZIONE SULLA LUCE

(suggerita da SAI BABA)

Sai Baba ci consiglia di usare come oggetto di concentrazione la luce di una candela, (successivamente, una volta completato il lavoro, riporterò testualmente l'intero capitolo; per adesso sono costretto a limitarmi ad alcuni cenni presi qua e là)

Quindi, assunta la posizione ritenuta più comoda (vedremo in seguito quale, l'importante è che la schiena sia ben dritta per permettere alle correnti di circolare), concentrarsi sulla luce di una candela. Poi visualizzare questa fiamma che entra dentro di noi e ci purifica; vediamola dentro gli occhi, nelle mani, entrare dentro di noi. Si porta innanzitutto la fiamma al cuore, concepito come un fiore di loto i cui petali stanno per dischiudersi. Poi si porta la fiamma alle altre parti del corpo. Non c'è una sequenza obbligata, ma è importante che la zona conclusiva sia la testa. Qui la fiamma si espande a forma di corona, che custodisce e protegge il capo. La luce, poi, viene portata fuori, dal particolare all'universale. Mandatela a parenti, amici, nemici, alberi, animali, uccelli, finché l'intero mondo con tutte le sue forme viene visto nell'estensione della medesima luce che c'è in voi. L'idea è quella di portare la luce nella fase universale, ossia di vedere la stessa luce divina all'interno di ognuno, in ogni cosa e in ogni luogo. Per imprimere questa universalità nella mente, si fa espandere la luce fuori dal proprio corpo. Quanto più profondamente ci si inoltra in questo mondo, tanto maggiore è la comprensione di quanto accade nella meditazione: il pensiero della luce si dissolve e subentra l'oblio della

Esonet - Il primo Network Esoterico Italiano - <http://www.esonet.org>

Email: Redazione@esonet.org

propria corporeità e, quindi, l'esperienza diretta di non essere il corpo. Questa è la fase della contemplazione, nella quale si dimentica totalmente il corpo. E' una condizione che non può essere forzata; viene da sé ed è il livello che viene dopo una corretta concentrazione.

Visualizzare la luce e spostarla qua e là serve a far lavorare la mente, a tenerla occupata nella giusta direzione, in modo che non venga turbata da questo o quel pensiero che sarebbe di ostacolo al processo del suo progressivo calmarsi.

Diffondere la luce nell'Universo, mandarla a tutti gli altri corpi fino a perdere la coscienza del proprio, è lo stato di "contemplazione". Con l'approfondirsi della contemplazione, si entra, senza un particolare atteggiamento volitivo, nella fase meditativa, che non è mai il risultato di uno sforzo. Finché il meditante è conscio di sé e della sua meditazione non medita affatto, ma si trova ancora nella fase preliminare, all'inizio della concentrazione.

Ci sono dunque tre fasi: concentrazione, contemplazione e meditazione. Quando la contemplazione diviene profonda, si traduce con naturalezza in meditazione e quest'ultima è completamente al di sopra dell'attività sensoriale. Nello stato di meditazione, il meditante, l'oggetto della meditazione ed il processo meditativo svaniscono: c'è solo l'Uno, e quell'Uno è Dio. Tutto ciò che è soggetto a mutamento si dissolve ed esiste solo la condizione del "Tat Tvam Asi": Tu sei Quello.

Infine, rientrati nel normale stato di coscienza, si ripone la fiamma della candela nuovamente al centro del cuore, per tenervela accesa tutto il giorno.

Sai Baba inoltre ci ricorda che qualsiasi tecnica, qualsiasi nostra azione se non e' supportata dall'AMORE incondizionato verso il nostro prossimo e' solo ...perdita di tempo!!!

Dhyana (Meditazione)

di **Sri Sathya Sai Baba**

Nota Bene - Il numero romano indica il volume, quello arabo la pagina.

Es.: SSS X, 282 = Sathya Sai Speaks, vol.X, pag.282.

Nei testi sacri, invece, il numero romano indica il capitolo, quello arabo il versetto. Es.: BG VI, 31 = Bhagavad Gita capitolo VI, versetto 31.

La rivista "**Sanathana Sarathi**" e la raccolta di "**Summer Showers in Brindavan**" prima della pagina avranno indicata l'annata.

Inoltre per una comodità di ricerca si è voluto lasciare accanto al testo anche il numero di pagina del testo originale.

Om Shanti Shanti Shanti

PREFAZIONE

Con questo opuscolo vorremmo focalizzare l'attenzione del lettore sulla pratica spirituale che, accanto alla ripetizione del Nome di Dio, è fra le più raccomandate da Sri Sathya Sai Baba: la Meditazione.

Sfortunatamente, oggi è più diffusa questa parola che non la pratica stessa e Swami ci ricorda che "è difficile descrivere qualcosa a parole" e che "potrebbe persino annoiare".

"La dimostrazione pratica - continua Swami - è più semplice e più piacevole! Far capire la Meditazione alle persone, facendogliela praticare è meglio che parlarne! I Miei scritti sull'argomento e la vostra lettura non la renderanno più facile." (DV 2)

Il fecondo terreno d'Oriente si è reso maggiormente permeabile alla ricerca occidentale e, sebbene siano sempre più diffusi i centri yoga che divulgano svariate tecniche, spesso a scapito del ricercatore, la pigrizia e l'avidità di risultati immediati, proprie dell'uomo moderno, continuano ad avere il sopravvento. Ed è **l'ansia di avere tutto, tanto e subito** ad impedire l'acquisizione di quel livello evolutivo, che solo un paziente e perseverante lavoro può dare.

Il modo più sicuro per fruire dei benèfici effetti della Meditazione è quello di non esigere mai più di quanto si è disposti

ad offrire. Per godere la sinfonia dei colori e la maestà degli alberi di un giardino, bisogna coltivarlo per mesi, anni o secoli.

"Nella maggior parte dei casi - ci ammonisce Swami - la Meditazione viene interrotta a causa delle preoccupazioni e delle ansie prodotte dai propri parenti e dalla ricerca di ricchezze." (SSS X, 256)

Viene spontaneo ricordare il parallelo evangelico, dove Gesù, con la parabola del seminatore, cataloga quattro livelli di ricerca (V. Luca 8,4-8; 11-15). Il terzo di questi è rappresentato dalla semente caduta fra le spine: *"e le spine crescendo insieme con essa la soffocarono"* (v. 7). Il Maestro di Galilea spiegò poi ai discepoli, in privato, che *"il seme caduto fra le spine indica quelle persone che ascoltano, ma poi, cammin facendo, si lasciano prendere dalle preoccupazioni materiali, dalle ricchezze e dai piaceri della vita, e così rimangono senza frutto."* (v. 14)

Tra coloro che hanno avuto un approccio a qualche tecnica di meditazione, molti si attendono da essa vantaggi di natura materiale. È noto, infatti, come la meditazione sia in grado di apportare al praticante benefici terapeutici ad ampio spettro, dalla remissione di stati fisiopatologici alla soluzione di annosi problemi psichici, oltre ad una condizione di vita più sopportabile, per non dire fortunata. Ma, quale sarà il progresso di colui che si rivolge ad una tecnica dello spirito per fruire vantaggi materiali?

"Sfortunatamente, in quest'epoca che vive sotto l'influsso delle tenebre (Kali Yuga), la meditazione, che è il mezzo sacro per ottenere l'unione con Dio, viene considerata come un farmaco in alternativa all'aspirina, per guarire un'emigrania! Che disonore per la cultura indiana!" (SSB 1979, 81s)

Il presente lavoro vuole essere solo un piccolo sussidio, quasi come un libretto di istruzioni, per esporre, con la proprietà del linguaggio stesso di Sai Baba, la tecnica della Meditazione. Piccolo quanto a dimensioni, ma non quanto a contenuto, dal momento che l'Avatar in persona si è preso la briga di fornirci il modo più sicuro per giungere alla mèta. Il Divino Maestro ci assicura: *"Per quanto riguarda la tecnica di Dhyana, diversi maestri e istruttori danno svariati consigli. Ma ora Io vi darò la forma più universale e più efficace. È il primo passo nella disciplina spirituale."* (SSS X,282)

E ancora:

"Ci sono molti che diffondono processi di meditazione, ma solo coloro che hanno scoperto la mèta finale della vita e diventano padroni di se stessi possono ergersi a guru degli altri." (SSS XI, 72)

Per apprendere questa tecnica non ci sono preclusioni di sorta. Non è necessario avere studiato o essersi preparati con particolari corsi, non ci sono limiti di età, di sesso o di rango:

"Dhyana può essere praticata da tutti: dagli anziani e dai giovani, dagli incolti e dai sapienti, dai sani e dagli ammalati. Per coloro che non fossero in possesso delle necessarie capacità mentali e fisiche per fare meditazione, sarà altrettanto efficace coltivare un amore universale." (SSB 1979, 90)

Questo opuscolo non ha la pretesa di **"insegnare"** la Meditazione e Baba stesso ci sconsiglia di esprimerci in questo modo.

Un giorno, un rappresentante di classe Gli fece avere un foglietto, sul quale era scritta la proposta di formare a Prashanti Nilayam dei corsi permanenti per preparare degli insegnanti di meditazione, al fine di diffonderla in tutto il Paese.

"Mi sono messo a ridere quando lessi questa proposta - commentò Swami - C'è qualcuno che può insegnare ad un altro a meditare? Si può forse insegnare la Meditazione? È possibile insegnare la postura, come tenere gambe, mani, collo, testa o schiena; si possono tenere lezioni sul modo o sul ritmo del respiro. Ma la Meditazione è un aspetto interiore dell'uomo; richiede una profonda quiete del soggetto, lo svuotamento della mente per riempirsi della Luce originata dalla Scintilla Divina che sta dentro. È una disciplina che nessun libro di testo può insegnare e nessun corso può diffondere. Corsi di meditazione! Chi istituisce corsi di meditazione non sa cosa voglia dire Dhyana, né ha interesse a saperlo! Purificate le vostre emozioni; distillate i vostri impulsi; coltivate l'amore. Solo in quel caso potrete divenire padroni di voi stessi: questo dominio è il fine, il processo della Meditazione, ovvero di Dhyana.

Una madre può sedersi accanto a suo figlio e sussurrargli delle parole per incoraggiarlo a parlare; ma il bambino dovrà servirsi della sua propria lingua e del suo sforzo personale. Similmente, potrà esservi chi vi insegna il modo di stare seduti e di tenere il tronco diritto, le gambe piegate, le mani distese con le dita incrociate, il respiro lento e costante; ma chi potrà insegnarvi a tenere sotto controllo la mente ribelle?" (SSS VII, 380-381)

Gli insegnamenti di Sai Baba faranno luce sui significati anche più reconditi della Meditazione. Abbiamo raccolto in questo opuscolo le Sue soavi lezioni sul tema nell'intento di rivolgerle a due tipi di lettori: ai devoti che non conoscono ancora la Meditazione e a coloro che vogliono migliorarne o ampliarne la pratica, perché sempre più attratti dalla pace che essa procura.

"Per prima cosa, - ci consiglia Satya Sai - riservate alcuni minuti al giorno per questa pratica e, man mano andate avanti, prolungatene la durata, finché sentirete la beatitudine propria di quello stato." (SSS X, 282)

Il neofita non deve temere questa pratica come qualcosa di difficile e di impraticabile. Ci vogliono molte parole per spiegarla, perché il suo significato è così arcano, che ogni didascalia non sarebbe mai esaustiva. Ma, in concreto, si rivela semplice, lineare, logica e altamente efficace. Tra i meditanti, molti potrebbero sostenere con numerose argomentazioni ed esempi, ma soprattutto con le loro singolari esperienze, la particolare potenza di questa tecnica. Forse, invece, avete incontrato qualcuno che vi ha espresso tutta la sua delusione...

*"Molti vengono a lamentarsi da Me - ci confida Sai Baba -: "Swami sono dieci, vent'anni che pratico la Meditazione, ma non ho avuto la visione di Dio nemmeno per un istante." E Io chiedo loro: "Su che cosa avete meditato in tutti questi anni? **Come fa Dio a trovare un posto nella vostra mente se essa è in contemplazione di tanti oggetti irrilevanti?** E poi, avete coltivato amore? Avete sviluppato compassione? Ci sono templi in cui Dio ama porre la propria dimora. Avete invece sviluppato l'egoismo; per questo Dio non vi Si mostra." (SSS XI, 1 83)*

La Meditazione sulla Luce rieduca la vita psichica, dona equilibrio mentale, acuisce intelligenza e memoria, porta ad una maggiore calma, ad una lucida discriminazione del proprio operato e delle proprie scelte, ad una sempre maggiore autocoscienza, al rispetto e alla tolleranza verso ogni essere umano e verso ogni forma di vita e di espressione; conduce ad una spontanea devozione per il Divino che è in tutto ed in tutti e alla consapevolezza di essere Ciò che stiamo cercando da millenni. *"Tat twam asi": "Tu sei Quello!"*

"Si tratta della vostra stessa Divina Realtà, che si farà conoscere nel silenzio della Meditazione, quando avrete protetto la coscienza dalle distrazioni dei sensi, della mente e dell'ego. Potete

rifugiarvi nel tranquillo refrigerio del vostro cuore, dove Essa Si è intronizzata come Auriga." (SSS X, 41)

Nel presente lavoro, lo spazio maggiore sarà dedicato alla parola immediata del Divino Maestro che, quale Esperto Auriga, conduce il Cocchio della nostra vita con mirabili insegnamenti, dispensati gratuitamente e con profusione di particolari a chiunque voglia prestare orecchio e cuore per intenderli.

Poniamo quest'opera sotto lo Sguardo amoroso del Signore Baba, perché la benedica e la colmi della Sua Grazia.

La Redazione
MOTHER SAI

OM SRI SATYA SAI BABAYA NAMAH

INTRODUZIONE

La Meditazione

(J. S. Hislop)

La meditazione, in quanto pratica che entra in relazione con il mondo interiore di una persona, attualmente in occidente è diventata familiare a milioni di persone. Baba ne dà la seguente definizione:

"La corretta meditazione è l'immersione di tutti i sentimenti e di tutti i pensieri in Dio. Le persone capaci di questa meditazione sono rarissime; la maggior parte si limita ad esercizi esteriori. Perciò i più non si trovano nella condizione di ottenere la Grazia Divina."

Di solito la gente, quando parla di meditazione, intende riferirsi ad un luogo particolare, a posizioni da assumere, a cose da farsi e a tempi da osservare. Tutto ciò non rappresenta che l'inizio. Il fine della meditazione è quello che va sotto il nome di "Sahaja Vasta", ossia la condizione in cui tutte le azioni partono da una coscienza divina anziché dalla mente individuale.

Lo stare seduti in meditazione è solo un inizio. Baba ci dice che la vigile attenzione sul nostro spettacolo interiore dovrebbe costituire la quotidiana disciplina di chi ha optato per una vita spirituale.

La meditazione rappresenta, per così dire, la costruzione di una barca, che sarà in grado di farci attraversare con sicurezza il turbinoso mare delle nostre esperienze di vita e di condurci all'altra

sponda. L'"altra sponda" è la Realizzazione del Sé, la Realizzazione di Dio, la Liberazione, la Scarcerazione, l'Illuminazione, il "Nirvana": tutti questi termini hanno lo stesso significato e stanno ad indicare la fusione del particolare nell'Assoluto.

È di fondamentale importanza rendersi conto che "**meditazione**" significa "**fusione del particolare nell'Assoluto**". Baba afferma:

"Quando l'esistenza è Assoluto, tutto è perfetto. Quando invece si scinde in particolari, allora c'è l'errore. Questa è tutta la verità."

Fondersi con l'Assoluto significa strappar via il velo d'ignoranza, che è l'illusione di un'esistenza dualistica vissuta nel conflitto fra le differenziazioni del particolare e l'Unità dell'Assoluto. La pratica della meditazione, quindi, in realtà non mira a nuove acquisizioni, sebbene comporti delle azioni che hanno determinate finalità.

Questa fusione dell'apparente e descrivibile particolare nell'invisibile ed indescrivibile Assoluto non potrebbe mai verificarsi se il particolare non fosse nella sua essenza della stessa natura dell'Assoluto. Per esempio, in un crogiuolo si può gettare un anello d'oro puro insieme ad un idolo d'oro puro: entrambi subiranno la medesima fusione, poiché la loro diversità di forma e di impiego è, in definitiva, irrilevante, essendo fondamentalmente costituiti tutti e due di oro puro. Baba dice (10) che un singolo individuo e il Supremo Assoluto - Dio - differiscono solo nel nome, nella forma e nella funzione. In caso contrario, non potrebbe esserci fusione e la meditazione sarebbe un concetto avulso dalla vita.

Non è impossibile che il particolare si fonda con l'Assoluto, che l'individuo raggiunga l'unità con Dio: da epoche remote fino ai nostri giorni, nella vita di grandi santi, la meditazione si è dimostrata una valida realtà. L'Assoluto, per manifestarsi nel particolare, si esprime nella vita dell'Avatar. Nell'Avatar gli aspetti speculari del singolo individuo e del Divino Assoluto si combinano e di ciò sono testimoni tutti coloro che hanno il privilegio di avvicinare il santo Avatar Sri Satya Sai Baba.

Alla luce di queste considerazioni, risulterà evidente che la parola "meditazione" sottintende ogni mezzo adatto ad eliminare l'illusione, per la quale si crede che Dio sia altro dall'essenza propria di ciascun individuo e del mondo intero. Il compimento della meditazione avviene nell'Estasi Divina (*Samadhi*).

Quali sono le varie tecniche di vera meditazione? Se ne conoscono molte e ve ne sono indubbiamente altre, che vengono ordinariamente praticate in diversi contesti culturali e religiosi. La durata di questa nostra vita è, però, troppo breve per scoprire, saggiare ed esplorare tutte le eccellenti tecniche di meditazione, prima di sceglierne una ed adottarla per la nostra pratica. Gli anni di vita che abbiamo a disposizione si accavallano uno sull'altro con impressionante velocità. Sarà, perciò, il buon senso a far concentrare la nostra attenzione e il nostro tempo limitato sulla meditazione consigliata da Colui che consideriamo come Supremo Maestro, Sommo Sapiente, il nostro diletto Satya Sai.

Baba ci suggerisce che la più alta forma di meditazione è la devozione a Dio e l'unione diretta con Lui per mezzo dell'amore. L'amore che sta in noi e che è la Sua essenza è unico, indipendentemente dalla forma assunta nella presente vita e dalle funzioni a cui lo destiniamo attualmente. Cogliremo altre occasioni per distruggere il velo dell'illusione. Per ora basti dire che questo modo per fondere il particolare con l'Assoluto non sminuisce il valore delle tecniche tradizionali di meditazione.

Baba ci spiega come eseguire la migliore di tutte le meditazioni da seduti e ci dà anche un fermo e severo avvertimento su alcuni pericoli.

Primo ammonimento. Molte sono le maniere di meditare, scoperte e applicate lungo i secoli. Ognuna di queste tecniche, senza alcun dubbio, offrì dei risultati validi a quei tempi, ed è certo che un indefinito numero di esseri umani è riuscito, con l'uso di questi metodi, a liberarsi dall'illusione e dalla delusione. Ma va sottolineata l'espressione "a quei tempi", laddove ci si riferisce essenzialmente alla disponibilità di un maestro vivente, che conosceva a fondo la tecnica ed era, cioè, egli stesso completamente realizzato per mezzo di quella meditazione e, quindi, pienamente in grado di guidare con autorevole sicurezza una grande quantità di persone, perché ne potessero trarre (11) beneficio. Baba non condanna nessuna delle antiche tecniche, comprese quelle che hanno resistito fino ad oggi nella conoscenza dei popoli. Baba non le giudica cattive o sbagliate, ma sottolinea particolarmente il fatto che, al giorno d'oggi, nemmeno una di queste antiche e potenti pratiche di meditazione dispone di un maestro vivente che abbia la sufficiente competenza per guidare chi vorrebbe seguirle. Le guide

attuali non si sono realizzate attraverso la meditazione che insegnano, né la conoscono in ogni suo aspetto.

Non tutti i meditanti possono essere persone calme, dotate di molto buon senso e aliene da posizioni di critica: costoro possono praticare qualsiasi metodo e nel frattempo rimanere lontani da ogni pericolo. Ma con quelle tecniche che sono piene di energie e potenziali occulti, i meditanti camminano sul filo del rasoio. Perdere l'equilibrio e fare marcia indietro nella pratica della meditazione produce conseguenze disastrose nella vita dell'individuo, che soccombe. Baba osserva:

"Avete solo pochi anni di vita a disposizione! Perché correre rischi?" Il consiglio di Baba per la vita spirituale è il seguente:

"Partite presto, guidate con prudenza e arriverete sani e salvi."

Chi ha deciso di continuare la tecnica meditativa già intrapresa farebbe bene ad offrire quell'atteggiamento a Baba e a pregarLo per avere guida e protezione. È un nostro diritto e, se ci si accosta a Lui con amore e fede, la Sua Grazia sarà irrefrenabile.

Baba ci dice che in quest'epoca Dio è la sola Guida genuina e sicura. Egli afferma che per l'era attuale c'è un solo modo di meditare tranquillamente seduti e con sicurezza: è l'antica Meditazione sulla Luce. Si chiama "**Meditazione Jyoti**". Non è pericolosa, è efficace e la sua pratica verrà coronata da successo. Baba stesso ci assicura che sarà la nostra Guida interiore durante la meditazione, purché noi Lo invociamo.

Per incominciare la Meditazione **Jyoti**, si prega innanzitutto il Signore perché accolga la richiesta di far da Guida nella meditazione. Ci si deve poi sedere in una posizione confortevole, con la colonna vertebrale dritta, e si fissa lo sguardo, con gli occhi semichiusi, sulla fiamma di una candela, finché il respiro si calma e rallenta e la fiamma della candela (il *Jyoti*) è visualizzata nella mente, quando vengono chiusi gli occhi. Muovere poi questa fiamma purificatrice, che ora è visualizzata in modo chiaro e distinto, attraverso tutte le parti del corpo. Ogni impurità in esse nascosta scomparirà, man mano che la fiamma si avvicina: il contatto con la purezza della luce le annienta. Quindi, dal corpo, estendete la fiamma all'esterno verso l'ambiente che vi circonda, alla famiglia, agli amici, ai conoscenti, ai nemici ed infine lasciate che la benefica qualità della luce benedica l'universo intero. Ora, riportate la fiamma al vostro corpo e collocatela nel cuore. State

tranquillamente seduti ancora per alcuni minuti, rivolgete una preghiera di ringraziamento al Signore e, quindi, accingetevi alla vostra consueta attività quotidiana.

Una buona abitudine, raccomandata da Baba, consiste nell'includere nel (12) *Jyoti* la forma di Dio a cui si è maggiormente affezionati. Le prime due fasi della Meditazione *Jyoti* appena descritta si chiamano concentrazione e contemplazione: sono preliminari e sono gli unici ad essere guidati dalla mente.

La contemplazione muove il *Jyoti* dal particolare all'universale. Il *Jyoti* si allontana dal particolare del proprio corpo verso gli altri, vicini e lontani. I confini corporei esulano da ogni considerazione, mentre l'attenzione si espande pervadendo l'intero cosmo. Il grande Swami Vivekananda fu udito esclamare durante una sua meditazione: "'Dov'è il mio corpo? Non riesco a trovare il mio corpo!" Tale fu l'espansione del suo sé, prima limitato.

Per cominciare la meditazione, raccogliendo l'attenzione ordinariamente frammentaria in uno stato compatto di concentrazione, è necessario un oggetto su cui concentrarsi e focalizzare la propria mente. Questo primo passo è un fattore comune a molte tecniche di meditazione. Nel Buddismo, ad esempio, vengono elencati e descritti più di 40 oggetti adatti alla concentrazione. Baba ci informa che il *Jyoti* è, fra tutti, il migliore.

Il terzo ed ultimo passo della pratica meditativa si verifica quando il particolare si confonde con l'Universale: svanisce l'identificazione di sé in quanto individuo, ed esiste solo Dio. Questo terzo stadio della pratica di meditazione va oltre la dimensione sensoriale e mentale, e non dipende da atti di volontà. Sopraggiunge solo mediante la Grazia di Dio. Con la pratica, mente e cuore si purificano: la mente non vaga da un pensiero all'altro, da un desiderio all'altro, ma rimane vigile e concentrata. Poi, in un batter d'occhio, il tempo è maturo: meditante, meditazione e meditato svaniscono e Dio solo esiste. Soltanto questa fase finale si chiama Meditazione. Poco dopo, riaffiora il consueto stato mentale di autoidentificazione e la meditazione termina.

Baba precisa che esistono delle circostanze favorevoli e maggiormente indicate per la seduta giornaliera di meditazione: sono le prime ore del mattino, a partire dalle tre, perché in quel momento tutto tace ed è tranquillo. Tuttavia questo orario non è accettabile da tutti e non è essenziale alla meditazione. Non ci si

deve sedere a diretto contatto col suolo, ma ci si dovrebbe isolare dalle correnti naturali della terra. È bene stare in una camera che non abbia temperature limite, con uno scialle di lana leggera sulle spalle. La meditazione va fatta ogni giorno nello stesso luogo e alla stessa ora. Lo Swami, scherzando, ha detto che è più opportuno che Dio sappia l'ora ed il luogo dell'appuntamento... Se siete in viaggio, non rinunciate alla meditazione e andate con l'immaginazione a sedervi nel vostro posto consueto. Per quanto riguarda la durata della pratica di meditazione, in effetti non ci sono limiti, ma, per chi è alle prime armi, venti minuti o mezz'ora sono sufficienti.

In epoche passate, agli aspiranti spirituali veniva consigliata la meditazione. Baba dice:

"La mente è propensa ad accumulare esperienze e ad immagazzinarle nella memoria. La mente non conosce l'arte di abdicare: nulla da essa viene ricusato.

Non concede nemmeno una piccola pausa tra un pensiero e l'altro, e nella (13) serie intermittente di pensieri non c'è ordine né relazione. Meditazione è il nome adatto ad indicare un periodo di riposo per questa mente indaffarata e ribelle."

(MBI, 106-1 10)

Il Signore e mia Luce e mia Salvezza, di chi avrò paura?

Salmo 27

IL DIVINO MAESTRO TI PARLA

Mai come nelle conversazioni dirette e personali Sai Baba rivela, con stupefacenti particolari, i problemi che un cercatore incontra durante il suo percorso. Nel leggere queste interviste, tratte qua e là da quelle raccolte e redatte da Hislop, ognuno di noi può cogliere la risposta alla domanda che avrebbe voluto fare a Swami. Il Divino Maestro non economizza le Sue esortazioni e al fortunato lettore parrà di avere continuamente al suo fianco il guru che ha sempre sospirato d'averlo.

Hislop - Che medicina mi consiglia il Medico Supremo dello spirito?

Sai - La meditazione. La prima cosa che acquisirai nella meditazione è il controllo dei sensi. Lo yoga sarà di sostegno al tuo corpo. Quando la mente è stabile, giunge automaticamente la

concentrazione e, in questa concentrazione, la tua mente sarà in pace.

(CB 32)

Esiste l'Atma, non la mente.

Hislop - L'automobile su cui ci troviamo ha delle caratteristiche naturali, che oltrepassano le connotazioni di bene e di male. Se si muove, acquista velocità e moto. Analogamente, quali sono i poteri naturali della mente?

Sai - La mente non ha alcun potere. L'unico potere che ha è *l'Atma Shakti*, ossia il potere dell'Atma o Essenza Divina. In realtà, la mente non ha esistenza. Non c'è. La luna riceve luce dal sole. Ciò che noi vediamo è il riflesso del sole. Quanto viene scambiato per mente è la luce riflessa dell'Atma, il Supremo Sé che risplende nel cuore. In verità, c'è solo il cuore. Si considera "*mente*" la luce riflessa, ma non è che un concetto, un modo di vedere. Esistono solo il sole e la luna. (Un riflesso non è un terzo oggetto). In altri termini, la mente non può essere paragonata ad un'auto. Una macchina ha una forma, mentre la mente non ha forma, in quanto non ha una sua propria esistenza. Si può dire che la mente sia un tessuto di desideri. L'Atma, la Divina Essenza irradia la Sua Luce sul cuore, sia esso puro o impuro. Un cuore purificato e il desiderio focalizzato unicamente su Dio è ciò che di meglio possa esserci.

Hislop - La mia mente e la mia intelligenza, in questo momento, sono in azione, indipendentemente dalle sue qualità fini o rozze. Baba dice che l'unico potere è quello dell'Atma. Ma allora, perché non vedo l'Atma, quello stesso *Atma* (15) che in questo preciso momento è all'opera servendosi del complesso mente-intelligenza?

Sai - Si potrà vedere *l'Atma* in tutta la Sua purezza quando, per mezzo della pratica spirituale (*Sadhana*), saranno rimossi gli ostacoli che impediscono una chiara visione. La vera disciplina non consiste solamente nel sedersi in meditazione. La meditazione è una costante indagine interiore: Chi sono io? Che c'è di amabile in me? Che c'è di aspro? La meditazione consiste nel riflettere sui principi spirituali e nel cercare di mettere in pratica gli insegnamenti di Baba.

(CB 68-69)

Quanto tempo meditare?

Hislop - Nel sistema di Buddha, teso al rallentamento dell'attività mentale, si dedicava particolare attenzione al "burma". Swami, tu devi avere un modo migliore.

Sai - Il sistema di Buddha, consistente nell'osservazione del respiro che entra ed esce dalle narici, rappresenta solo una fase iniziale di alcuni minuti, allo scopo di preparare la meditazione. Non esiste modo migliore per calmare la mente. C'è un solo modo. Sedendosi in meditazione, spesso ci si chiede: "Quanto tempo dovrà durare?". Ma non c'è risposta. Non c'è una durata particolare. In realtà, la meditazione è un processo che si protrae per tutta la giornata. Il sole splende e la sua luce cade qua e là. Qual è la differenza fra il sole e la sua luce?

Hislop - Nessuna.

Sai - Allo stesso modo, tutto è Dio: pensieri, desideri, tutto è Dio. Ogni pensiero va visto come Dio.

Hislop - Però, Swami, rimane ancora il difficile problema di come rallentare l'attività della mente.

Sai - In verità, la mente non esiste. Il problema è in ciò che si desidera. Quando l'unico desiderio è incentrato su Dio, andrà tutto bene.

Hislop - Ma, durante la meditazione, la mente viene attraversata da una folla di pensieri e di idee. Non si rende necessario acquietarla, affinché ci possa essere tranquillità nella meditazione?

Sai - Sì. La mente va tenuta a freno. Ad un certo stadio si fermerà. Se i desideri che si presentano durante la meditazione vengono orientati all'unione con Dio, la mente subirà uno spontaneo rallentamento. Non ci sono metodi particolari da usare; nessuna coercizione. Il desiderio non dovrebbe essere troppo intenso o esagerato.

(CB 77)

Domare la mente: ecco il problema!

Hislop - Nell'impegno di questa disciplina, perché non è possibile fin dal primo inizio adottare il Signore come Maestro e abbandonarGli la propria vita?

Sai - (*continuando a ridere*) Non è così facile! È difficilissimo. Innanzitutto bisogna ammansire la mente. È proprio come un elefante selvaggio nella foresta. Bisogna catturarla e addomesticarla. Una volta soggiogata e domata, la mente è come un elefante da circo, che può essere indotto da un ragazzino a stare su un piccolo sgabello. E questo è il risultato di allenamento e pratica.

Ospite - Mi pare assai difficoltoso allenare la mente. Perché non intraprendere il sentiero dell'amore?

Sai - Anche amare non è facile. Nel mondo ci può essere un eccesso di amore, che genera azioni squilibrate. La cultura indiana tiene sotto controllo le mogli, mantenendole occupate a tempo pieno nella casa. Ma, mentre per il Divino l'amore non ha limiti e non corre pericoli, per il mondo dovrebbe essere limitato. L'ignoranza non è così pericolosa come l'equivoco. In America il cinema è considerato una fortuna, mentre in India corrompe e distrugge il

rispetto per la femminilità.

I "Maestri" di Meditazione

Ospite - Che dire dei guru americani?

Sai - C'è gente che viene dall'America, apprende uno yoga, torna in America, fonda un'associazione, un "istituto Yoga" e vi si mette a capo. Costoro hanno letto qualche libro e poi offrono una risposta a tutti i problemi. Il vero capo spirituale mette in pratica e vive la sua filosofia, in modo che la gente guardi a lui e scorga nella sua vita il suo messaggio.

Hislop - Come dovremmo considerare questa moltitudine di guru che ci sono un pò per tutto il mondo? Per alcuni di loro, che sembrano svolgere un'ottima opera, Swami non ha parole di incoraggiamento. Essi parlano molto bene del Divino e raccolgono molti discepoli.

Sai - Il miglior comportamento è quello della persona che ammette di non conoscere Dio e che suggerisce a coloro che lo seguono di condurre insieme la ricerca e di praticare la disciplina spirituale. Ma costoro non fanno così. Il loro metodo consiste nel

raccogliere qua e là qualche risposta e riportare delle nozioni come un registratore, arrogandosi della saggezza. Persone simili hanno a casa propria un figlio su cui non esercitano alcuna autorità o influenza; non sanno guidare la propria famiglia, ma si propongono a guida degli altri. È ridicolo.

Hislop - Altro tipo di guru è quello indiano che va in America. L'esempio più clamoroso proviene da un uomo noto a livello internazionale e che ha anche qualche milione di seguaci. Per mezzo di lui molta gente si interessa all'India, apprende la meditazione, e ci sono migliaia di ricerche sui benefici effetti nella vita dei seguaci. Non è forse un guru di un certo valore questo?

Sai - Un milione di persone in meditazione a gambe incrociate: nessuno ottiene la liberazione dalla schiavitù. A che serve tutto ciò? Se almeno il guru ottenesse la liberazione, ne varrebbe la pena. Ma non accade nemmeno questo. E il più piccolo errore che venisse compiuto provocherebbe un gran danno. Tutto ciò è una trappola che corrompe sia il guru che il discepolo. Gli apparenti benefici sono soltanto momentanei, non permanenti. Tu hai avuto una considerevole e autentica esperienza. Vuoi essere un guru?...

(CB 162-163)

Quando e quante volte meditare

Ospite - Che fare per avere abbastanza fiducia nella meditazione? Manca il tempo.

Sai - Non è vero! C'è sempre abbastanza tempo per conversare, per andare a cinema, ecc. Sicuramente c'è il tempo anche per meditare.

Ospite - Dopo la meditazione si ha una sensazione di forza. Da dove proviene quell'energia e in che relazione sta con la meditazione?

Sai - L'energia viene da Dio. La relazione fra Dio e il devoto è amore ed è praticamente impossibile esserne coscienti. Dio è più sottile del sottile e il rapporto che si ha con Lui è della stessa natura sottile.

Ospite - Swami, hai detto che è meglio meditare due volte al giorno?

Sai - La cosa migliore è meditare al mattino presto. La mente è quieta e non ci sono preoccupazioni che premono.

Hislop - È giusto meditare di tanto in tanto lungo il giorno?

Sai - Durante il giorno ci sono delle difficoltà. C'è gente in giro e c'è il lavoro. Se ci si dedicasse alla meditazione, si comprometterebbe il lavoro.

Concentrazione, Contemplazione e Meditazione.

Ospite - Che cos'è la meditazione?

Sai - È vera meditazione l'essere assorti nell'unico pensiero di Dio, come unico fine. Dio solo, solo Dio. Pensate a Dio, respirate Dio, amate Dio, vivete Dio.

Ospite - Che cosa si può dire della concentrazione?

Sai - Concentrazione significa che tutti i sensi e i desideri spariscono e c'è solo Dio. La concentrazione di Paramahansa Ramakrishna fu così naturalmente intensa che, meditando su Hanuman, si vide crescere una specie di coda di scimmia. Il suo corpo era come una bolla iridescente di sapone, tanto forte era la sua concentrazione. Lo specifico lavoro della concentrazione non necessariamente è un avvio alla meditazione. Ogni volta che nell'azione vengono interessati la mente, l'intelletto ed i sensi, è in atto la concentrazione, senza la quale non potreste nemmeno camminare. Non ha bisogno di un particolare esercizio. Essa sottostà ai sensi, mentre la meditazione sovrasta l'attività sensoriale. Tra concentrazione e meditazione, a guisa di confine fra le due, sta la contemplazione. Dalla concentrazione si passa alla contemplazione ed infine alla meditazione. Finché uno pensa "Sto meditando", c'è attività mentale e non meditazione. Finché si è coscienti di meditare, non si medita. Assorti in Dio, si accantona ogni forma e ci si fonde in Lui. In quel processo, l'attività mentale cessa spontaneamente.

Ospite - Baba dice di scartare ogni forma nella meditazione, ma noi adoriamo la forma di Swami.

Sai - Giustissimo. Ma, quando ci si avvicina a Baba, ha termine la visualizzazione. In questo momento, stai guardando Baba faccia a faccia. Lo stai forse ancora visualizzando?

"Chi sono io?"

Ospite - Che dovrei fare? La mia meditazione consiste nel chiedermi "Chi sono io?".

Sai - L'indagine di Ramana Maharshi non basta da sola. Deve combinarsi con la meditazione, che, per essere ben praticata, deve avvenire nello stesso luogo e alla medesima ora. In questo modo darà sicuramente dei risultati. Se si viaggia o si è assenti da casa, non ha importanza dove ci si trova: basta recarsi mentalmente nel solito posto. Per la ricerca della Verità un luogo vale l'altro: la Verità è dovunque, sempre. Essa va vissuta, non ricercata. "Koham" (Chi sono io?) è il pianto del neonato. Dopo un'intera vita nella disciplina spirituale, il vecchio dice "Soham" (Io sono Dio). Quando si è lontani da Swami, basta ricordarlo mentre fa questo o quello e la batteria "si ricarica". Anche questa è autentica meditazione. La meditazione è la continua ricerca interiore: chi sono io? che cos'è la Verità? che cos'è l'attività dell'ego? che cosa è amabile e che cosa non lo è? È meditazione pensare ai principi spirituali, cercando di scoprire il

modo di applicarli alla propria vita secondo quanto Baba insegna.

Le discipline dello Yoga

Hislop - Swami attribuisce valore al *Pranayama* (controllo del respiro, NdR) e al *Pratyahara* (ritiro dei sensi dagli oggetti, NdR).

Sai - Prima viene il controllo dei sensi esterni, poi quello dei sensi interni, poi un senso di equilibrio con dei limiti alla libertà, in quanto la libertà pone fine alla saggezza. Quindi, vengono il *Pranayama* e il *Pratyahara*.

Hislop - Ad ogni modo, Swami li apprezza entrambi. Come dovrebbero comportarsi i devoti a questo proposito?

Sai - Tutte queste pratiche, quali lo "Hatha Yoga" e così via, sono come esami. Voi studiate, passate l'esame e vi sentite fiduciosi e fieri. È come andare al college: vi sono otto livelli di base e, lavorando, li superate uno per uno. Ma essi sono necessari solo se si va a scuola. A coloro che si sono completamente abbandonati a Dio e il cui cuore è pieno di divino amore, non servono questi "corsi", non hanno alcun senso e sono assolutamente inutili.

Dove ha sede l'Atma?

Hislop - L'Atma è situato in qualche punto particolare del corpo, sul quale fissare l'attenzione durante la meditazione? Si può ritenere che l'Atma abbia una sede?

Sai - L'Atma è dappertutto, ma ai fini della meditazione, si può considerare che il principio vitale si trovi a 10 pollici sopra l'ombelico, al centro del torace, intendendo per pollice la larghezza del pollice di una mano nella giuntura della prima falange.

Hislop - Ho letto che la sede dell'Atma si trova a destra della zona centrale del torace, là dove si punta solitamente il dito per indicare se stessi.

Sai - L'indicazione della parte destra come dimora del Sé è solo un punto di vista. I mancini lo indicherebbero in modo diverso.

Hislop - Una volta che l'individuo è assorto in meditazione, sorge la domanda di quanto rimanerci.

Sai - Non c'è risposta. Non c'è un tempo determinato. In realtà, la meditazione è un processo che si protrae per tutta la

giornata.

Il circuito elettrico

Hislop - Swami ha precisato che, nella nostra vita quotidiana, facciamo già uso di un ottimo livello di concentrazione. Perché dunque la concentrazione non sorge automaticamente nella pratica spirituale?

Sai - Non si fa niente senza concentrazione e ci si serve di essa per tutta la giornata. Come mai la stessa concentrazione diventa così difficile in campo spirituale? Perché la mente si rivolge all'esterno e col desiderio aderisce agli oggetti. Ma è possibile allenare la mente a concentrarsi verso l'interno ed a coltivare nel cuore l'amore verso Dio. In che modo? Per mezzo della "sadhana", disciplina spirituale. La migliore disciplina è il compimento di ogni azione della giornata come atto di adorazione a Dio. Dio è come l'energia elettrica. Il cuore è la lampadina. Il filo è la disciplina. L'interruttore è l'intelligenza. L'atto di accendere l'interruttore è la meditazione del mattino, del mezzogiorno o della sera. Una volta che l'interruttore, il filo e la lampadina sono a posto, non occorre altro:

basta girare l'interruttore e c'è luce. Intorno ad un giovane albero si mette una protezione. Identica precauzione va osservata anche nella meditazione. La gente pensa che vada bene meditare dovunque, ma ci sono delle correnti e, di conseguenza, dell'energia. Forti correnti attraversano la terra; per questo, essa esercita una forte attrazione. Durante la meditazione è consigliabile isolarsi da queste correnti. Per tali ragioni i meditanti siedono su una tavola di legno e si coprono le spalle con uno scialle di lana. Una volta consolidato il modo di meditare, allora si può sedere dovunque senza risentirne.

(CB 174-179)

Concentrazione sulla luce (Jyoti)

Hislop - Swami, alcuni occidentali meditano sulla luce, non nella forma definita della fiamma di una candela (*jyoti*), bensì con una luce amorfa e, concentrandosi su di essa, la proiettano mentalmente. È corretto usare una luce informe per concentrarsi?

Sai - Non è pratico cercare di concentrarsi su ciò che non ha forma. La concentrazione sul *jyoti* è solo un esempio. L'oggetto della concentrazione può essere un suono, una forma, una luce, eccetera, ma dev'essere qualcosa di concreto. Non è facile fissare la mente sull'astratto.

Hislop - C'è un tragitto particolare che la fiamma deve percorrere entro il corpo?

Sai - Si porta innanzitutto la fiamma al cuore, concepito come un fiore di loto i cui petali stanno per dischiudersi. Poi si porta la fiamma alle altre parti del corpo. Non c'è una sequenza obbligatoria, ma è importante che la zona conclusiva sia la testa. Qui la fiamma si espande a forma di corona, che custodisce e protegge il capo. La luce, poi, viene portata fuori, dal particolare all'universale. Mandatela a parenti, amici, nemici, alberi, animali, uccelli, finché l'intero mondo con tutte le sue forme viene visto nell'estensione della medesima luce che c'è in voi. L'idea è quella di portare la luce nella fase universale, ossia di vedere la stessa luce divina all'interno di ognuno, in ogni cosa e in ogni luogo. Per imprimere questa universalità nella mente, si fa espandere la luce fuori dal proprio corpo. Quanto più profondamente ci si inoltra in questo mondo, tanto maggiore è la comprensione di quanto accade nella meditazione: il pensiero della luce si dissolve e subentra l'oblio della

propria corporeità e, quindi, l'esperienza diretta di non essere il corpo. Questa è la fase della contemplazione, nella quale si dimentica totalmente il corpo. È una condizione che non può essere forzata; viene da sé ed è il livello che viene dopo una corretta concentrazione. Vivekananda diceva che, nella meditazione, non riusciva più a ritrovare il suo corpo. "Dov'è? - diceva - Non lo trovo più". Visualizzare la luce e spostarla qua e là serve a far lavorare la mente, a tenerla occupata nella giusta direzione, in modo che non venga turbata da questo o quel pensiero che sarebbe di ostacolo al processo del suo progressivo calmarsi. Diffondere la luce nell'Universo, mandarla a tutti gli altri corpi fino a perdere la coscienza del proprio, è lo stato di "contemplazione". Con l'approfondirsi della contemplazione, si entra, senza un particolare atteggiamento volitivo, nella fase meditativa, che non è mai il risultato di uno sforzo. Finché il meditante è conscio di sé e della sua meditazione non medita affatto, ma si trova ancora nella fase preliminare, all'inizio della concentrazione. Ci sono dunque tre fasi: concentrazione, contemplazione e meditazione. Quando la contemplazione diviene profonda, si traduce con naturalezza in meditazione e quest'ultima è completamente al di sopra dell'attività sensoriale. Nello stato di meditazione, il meditante, l'oggetto della meditazione ed il processo meditativo svaniscono: c'è solo l'Uno, e quell'Uno è Dio. Tutto ciò che è soggetto a mutamento si dissolve ed esiste solo la condizione del "Tat Tvam Asi": Quello sei tu. Infine, rientrati nel normale stato di coscienza, si ripone la fiamma della candela nuovamente al centro del cuore, per tenervela accesa tutto il giorno.

Hislop - Nella meditazione sulla forma di Dio, Swami dice che il passaggio agli stati di contemplazione e di meditazione avviene in modo naturale, senza la volizione di chi medita. Ma come si lega questo alla meditazione sulla luce, dove il meditante porta la fiamma nelle varie parti del corpo con un preciso atto di volontà?

Sai - Nell'autentica meditazione, l'esperienza di una forma o della luce è data dalle tre fasi: dalla concentrazione, che è sottoposta ai sensi, dalla meditazione che li sovrasta e dalla contemplazione, che sta fra le due, in parte sotto e in parte sopra il livello dei sensi. Non ci sono differenze sostanziali fra una forma e la luce. Se il devoto predilige una certa forma di Dio, può fonderla nel jyoti, ed essa sarà oggetto della sua concentrazione, mentre la

fiamma segue il suo percorso. Orbene, la concentrazione può essere proprio sulla forma di Dio, dal momento che Dio si trova universalmente in ogni forma. Ripeto: la scelta della forma è solo un espediente, che permette di sprofondare nella quiete e far sì che il corpo, il "non-Sé" esca dal campo della coscienza. Come oggetto di concentrazione si può adottare qualsiasi cosa concreta: una luce, una forma o un suono. Non è possibile entrare direttamente nello stadio della meditazione.

Hislop - Parlando di yoga, Swami ha detto che il "Bhakti yoga", lo yoga della devozione a Dio, è il solo che valga la pena di praticare e che gli altri sono inutili. Ma gli occidentali obiettono che Ramakrishna Paramahansa ha fornito una descrizione della "kundalini" che sale ed apre ogni "chakra". Qual è la risposta più giusta a tale dubbio?

Sai - Ramakrishna si è servito dei "chakra" per indicare simbolicamente i punti di maggiore sensibilità lungo la colonna vertebrale. A proposito della meditazione sulla "kundalini", si è diffuso un grosso equivoco. Il "chakra" è la ruota. Non ci sono ruote nella spina dorsale.

La ruota fu presa a simbolo della circolazione sanguigna che è circolare. Anche i dischi della spina dorsale sono rotondi.

Collocando la "ruota" in vari punti della colonna vertebrale e attribuendo a questi dei nomi particolari, si può fissare la mente su

tali zone portandola dall'una all'altra.

Il Pranayama

Hislop - Ma Swami, che dire allora del serpente "kundalini", che si risveglia alla base della spina dorsale e, nell'elevarsi, attiva i vari "chakra"?

Sai - Quell'energia è "prana". Si suppone che salga lungo la colonna vertebrale con la pratica del "Pranayama", la quale è pericolosa se non è eseguita in modo corretto. Non è necessaria e Swami la sconsiglia. La zona fra la nona e la dodicesima vertebra è particolarmente sensibile. Una lesione in quel punto può ridurre alla paralisi. La Meditazione insegnata da Swami è la via regia, il sentiero più facile. Perché mai complicarsi la vita con altre pratiche? Affinché la Meditazione sia efficace, è necessario

praticarla con costanza, senza fretta e senza inquietudine. Con la tenacia, la persona che pratica la Meditazione diverrà tranquilla e lo stato meditativo si presenterà spontaneamente: il successo è garantito. Volgere la mente a tanti modi diversi di meditare è del debole. Invocate Dio ed Egli vi verrà in aiuto, vi risponderà e sarà Lui stesso il vostro guru; vi guiderà e sarà sempre al vostro fianco. Pensate a Dio, vedete Dio, udite Dio, mangiate Dio, bevete Dio, amate Dio. È la strada più semplice, la via regale per farvi giungere alla mèta: la dissoluzione dell'ignoranza e la realizzazione della vostra vera natura: quella di essere uno con Dio.

Hislop - Gli occidentali sono estremamente interessati a tutto quanto dice Swami e ci pensano e ne parlano. Il fatto del respiro che si esprime sotto forma di "So-Ham" 21.600 volte al giorno ha generato della confusione in alcuni, perché non consta loro di respirare con quel ritmo.

Sai - I 21.600 respiri al giorno sono un esempio tipo: rappresentano la media calcolata sulla vita di una persona. In momenti di sforzo fisico o di tensione, il respiro sarà frequentissimo; in momenti di pace e di tranquillità, sarà lento. Alcuni possono superare la media dei 21.600 respiri al giorno. Un provetto yogi non può avere una media di 15 respiri al minuto, ma avrà un basso ritmo fra i 6 e i 7 respiri al minuto. Più lento è il respiro, più lunga sarà la durata della vita. La scimmia, che ha vita breve, respira all'incirca 40 volte al minuto, mentre il longevo serpente da tre a quattro volte al minuto.

(CB 180-185)

Perché proprio un lume di candela?

Sai - *(Ad un gruppo di occidentali)* Avete dubbi o domande? Solo domande di natura spirituale.

Ospite - Perché un lume di candela nella meditazione?

Sai - Perché un lume? Se si continua a prelevare sabbia da una spiaggia, essa si esaurirà. Se si preleva acqua da una sola cisterna, l'acqua, prima o poi, finirà. Ma migliaia di persone possono accendere la loro candela ad una medesima fiammella, senza farla venir meno. Accendete una lucerna o una candela. Mettetela davanti e fissatela. Poi, portate la fiamma della candela, - il jyoti - nel vostro cuore e visualizzatela all'interno dei petali del

cuore. Osservate i petali del cuore aprirsi e vedete la luce che illumina il cuore. I cattivi sentimenti non possono più rimanere. Poi, dirigete la fiamma alle mani: non possono più compiere azioni tenebrose. Quindi, allo stesso modo, portate la fiamma agli occhi ed alle orecchie, così che possano accogliere solo sensazioni luminose e pure. Poi, estendete la luce all'esterno di voi e mandatela verso gli amici, i parenti e i nemici; quindi, agli animali, agli uccelli e agli oggetti, in modo che tutto venga irradiato dalla stessa luce. Cristo disse: "Tutti sono nell'unità; vivete nell'uguaglianza con tutti". In questo modo, non sarete più limitati a questo corpo, ma vi espanderete per tutto l'universo. Il mondo, che è tanto grande, vi apparirà piccolo, molto piccolo. Dilatarvi oltre i vostri stessi confini e vedere che la vostra stessa luce è la luce dell'universo, è liberazione. La liberazione non è qualcosa di diverso da questo.

Perchè la schiena eretta?

Ospite - Non è proprio facile star seduti dritti.

Sai - Sedere dritti è importante. L'Energia Vitale sta fra la IXa e la XIIa vertebra. Se si lede la spina dorsale in questa zona, è la paralisi. Se il torso sta in posizione eretta, come se fosse fasciato rigidamente ad un palo, l'Energia Vitale vi può risalire e fornire alla mente un'intensa qualità di concentrazione. Inoltre, proprio come l'asta di un parafulmine ritta sul tetto di un palazzo attira i fulmini, il tempio del vostro corpo perfettamente diritto offre, per così dire, un passaggio al potere divino che può attraversarlo e darvi l'energia necessaria per compiere il vostro dovere e raggiungere il traguardo. Per fare un altro esempio, l'energia divina c'è sempre, come le onde radio; ma, per captarne il segnale, occorre un'antenna, e se non si regola a puntino la sintonia, si udranno solo dei suoni, ma non della vera musica. Allo stesso modo, l'energia divina, che è sempre presente, può fluire dentro di voi, se la Meditazione è corretta ed il

corpo diritto.

Perchè meditare al mattino presto?

Ospite - Che cosa possiamo sapere sulla Meditazione nel "Brahma Muhurta"?

Sai - "Brahma Muhurta" è il primo mattino, fra le tre e le sei, quando i sensi sono tranquilli, perché il sonno ha calmato la mente e il giorno non li ha ancora messi in agitazione. Bisogna comunque scegliere un'ora, senza mai cambiarla; non una oggi e un'altra domani. Mezz'ora al mattino e mezz'ora la sera sono sufficienti per meditare. Se si fa per tutta la giornata, dopo un paio d'anni, la Meditazione perde la sua attrattiva. Le pratiche spirituali hanno bisogno di varietà per suscitare interesse. Qualche bhajan, un pò di ripetizione del Nome del Signore, un pò di tempo trascorso in compagnia di persone che abbiano interessi spirituali e così via. Proprio come nella vita quotidiana, un pò di varietà rende interessante la giornata.

Hislop - Swami, come concludere la Meditazione sul *jyoti* ?

Sai - In un primo momento, voi siete nella luce. Poi la luce è in voi. Infine, voi siete la luce e la luce è dovunque. Godetene per un momento, poi riportatela nel cuore e mantenetevela per tutto il giorno. Vi si può racchiudere anche la forma di Dio: Krishna, Rama, Gesù, Sai, come preferite. La forma di Dio che avete scelto può essere visualizzata al centro della fiamma dovunque la portiate e così, dovunque, sarete con Dio.

Cambiare tecnica?

Ospite - Ad una riunione è stato detto che chi pratica altri tipi di meditazione non dovrebbe essere ammesso in un Centro Sai Baba.

Sai - Non importa che sia questo o quello yoga. Sì, vi può entrare anche chi fa altri tipi di meditazione. Fate in modo che tutti si sentano uniti nel conseguimento di un unico fine. Dio si raggiunge solo con l'amore. Il "Pranayama" sottopone cuore e polmoni a sforzi e pressioni: per farlo occorre buona salute. La cosa migliore è il "Bhakti yoga". Un gran miscuglio creerà solo della confusione. *La Meditazione sulla luce è senza rischi, sicura e porta diritto alla mèta.*

Ospite - Se però si è stati iniziati ad un'altra meditazione, in un libro di Swami si dice che è peccato cambiare.

Sai - La mèta rimane la stessa. Si tratta solo di varianti sul sentiero, nel metodo impiegato. La Meditazione sulla luce è autentica meditazione. La luce è senza forma, è eterna, è divina: è

un sentiero sicuro e privo di rischi. Ma soprattutto c'è l'amore. L'amore è la suprema via regale che porta a Dio. Dio è amore. Sul principio bisogna esaminare attentamente il tipo di meditazione e la "sadhana" che si intende adottare. Bisogna chiedersi chi è il guru e quali gli insegnamenti. Se poi avrete piena fiducia - quella piena fiducia che condurrà alla nostra mèta spirituale -, andate avanti decisi e senza ripensamenti. Tuttavia, non va dimenticato che la mèta a cui si aspira è una mèta spirituale, non fisica e nemmeno è un traguardo a livello dei sensi.

Ospite - Ma, come avere quella fiducia che non ho neppure in me stesso?

Sai - Per compiere azioni cattive, soprattutto quando vengono fatte con decisione, la fiducia in te stesso ce l'hai e l'hai anche quando compi quelle buone. Tutti hanno fiducia in se stessi.

Hislop - Questa è un'ottima cosa.

Sai - Sì, è importante che ci sia sempre la fiducia in sé. Se c'è interesse per il bene, c'è anche la fiducia per portarlo ad effetto. Alcuni vanno in America e fanno pagare cifre di ogni genere per dare informazioni di carattere spirituale, che spettano a tutti e per le quali nessun onere dovrebbe essere richiesto. Queste informazioni non si devono vendere e gli Americani non dovrebbero comprarle.

Hislop - Non sono ben sicuro che Swami abbia affermato che la Meditazione sulla luce porta alla Liberazione.

Sai - Tu sei la luce, la stessa luce che si trova anche negli altri. Il corpo si dissolve e tu sei la luce. Questa è liberazione.

Hislop - Swami vuol forse dire che per mezzo della luce ci si espande per l'universo intero e che non si è più limitati dal corpo?

Sai - Svanisce il senso di "mio". Non c'è più.

Hislop - C'è una meditazione offerta dal Signore in persona e che conduce direttamente alla liberazione. Chi vorrebbe occuparsi tanto di altri tipi di meditazione?

Sai - Magari per qualche sensazione gradevole, per qualche beneficio fisico.

Hislop - Ieri, Swami, qualcuno si è messo in mente che nei Centri si possa praticare qualunque tipo di meditazione.

Sai - Non preoccupatevi. Dopo un pò, capiranno quant'è grande la Meditazione sulla luce e sostituiranno la loro tecnica con questa. Non costringeteli. Date loro del tempo.

Come giungere allo stato "Meditazione"?

Hislop - Swami dice che il massimo beneficio si ottiene quando la vita di un individuo è tale da meritare l'amore di Dio. Come si fa a sperimentare direttamente questo amore divino?

Sai - C'è un dolce in cucina. Per averlo e sentirne il gusto basta entrare in cucina e mangiarlo: solo allora il desiderio si placa. Per godere la dolcezza dell'amore divino, dovete cercare di farne l'esperienza diretta. Come arrivarci? I nostri antichi Rishi (Saggi, Veggenti) trovarono la beatitudine nell'isolamento dei romitaggi, standosene rigidamente seduti, apparentemente in catalessi. Oggi, invece, si vedono delle persone che continuano a dondolare la testa e il corpo. Costoro non possono concentrarsi. Il corpo viene paragonato ad tempio che ospita il Signore. Se si muove una data parte del corpo, anche il contenuto, la mente, sarà in movimento: per questo motivo si prescrivono determinate posizioni di meditazione. Quando siete in meditazione, la vostra mente va così in profondità da non subire più distrazioni. Quanto più in profondità va la mente, tanto minore sarà il disturbo arrecato dal rumore esterno. Nella Gita si dice che la concentrazione precede la saggezza. Se, mentre siete seduti in meditazione, vi mettete a grattarvi la testa o la schiena, vuol dire che il vostro modo di meditare è sbagliato. C'è chi, per meditare, dopo essersi semplicemente seduto, pensa solo al momento in cui cambierà posizione. Quando meditate, concentratevi sulla forma che avete scelto; poi, passate alla contemplazione e, quindi, alla meditazione. Ci si arriva esclusivamente per questi tre passaggi: dalla concentrazione attraverserete il campo della contemplazione per entrare nella meditazione, nella quale il meditante, la forma scelta e il processo della meditazione si fondono in un unico stato: quello della meditazione vera e propria. Se però per tutto il tempo avvertite che state meditando, la vostra non è "meditazione". Ad essa vi porterà soltanto l'attenzione totale sulla forma prescelta, quando cioè l'attenzione della mente è totalmente distolta dal corpo e concentrata tutta sulla forma preferita come oggetto di meditazione.

(CB 186-191)

Lo stato di Meditazione

Domanda - Swamiji ha parlato or ora della concentrazione della mente. In quale rapporto sta con la meditazione?

Sai - La parola "Dhyana", ossia Meditazione, viene interpretata in differenti modi e perciò si fa della confusione. La pratica spirituale per mezzo della quale le tre componenti, e cioè il meditante, l'oggetto della meditazione (Dio) ed il processo di meditazione vengono unificati, si chiama *Dhyana*. Non va identificata con la concentrazione o totale applicazione della mente ad un solo oggetto. Tutte le azioni di routine, come il mangiare, il bere ed il camminare richiedono una certa concentrazione, la quale è subordinata ai cinque sensi di percezione. Per esempio, per leggere il giornale, le mani lo devono reggere, gli occhi devono vedere i caratteri di stampa e la mente deve coordinare tutte queste attività. Così pure, nel guidare un'automobile, bisogna concentrarsi, per maneggiare i comandi e sincronizzare tutti i controlli. L'atto di elevare la mente al di sopra dei sensi e degli oggetti dei sensi per avere come obiettivo il Divino si chiama meditazione. Perciò, la meditazione sta al di sopra dei sensi, mentre la concentrazione è ad essi subordinata. Se si vuol cogliere una rosa bisogna saper distinguere tra spine, foglie, rami e fiori e soltanto dopo la si può cogliere senza toccarne le spine. Tutto ciò avviene nell'ambito della concentrazione. Quando il fiore è stato colto, non ha più relazione con la pianta d'origine: il distacco del fiore dalla pianta dà luogo alla contemplazione. Offrite questo fiore a Dio. Se poi il fiore viene offerto al Signore, la pianta madre, la mano che l'ha colto ed il fiore stesso hanno cessato di esistere. Esiste solo ed unicamente Dio. Questa è meditazione.

La vita è come un roseto: le vostre relazioni sono i rami, le vostre qualità sono le foglie, gli attaccamenti e i desideri sono le spine; il vostro amore è la rosa e l'esercizio di tenere il fiore dell'amore lontano dai rami e dalle spine degli attaccamenti e del desiderio è la contemplazione. Nel momento in cui offrite questo amore puro a Dio, avete l'unità dei tre elementi. Se considerate il mondo intero come fosse la vostra casa e come se ogni cosa in esso contenuta vi appartenesse, il vostro amore si dilaterà sempre più, mentre l'amore chiuso nel proprio egoismo tende esclusivamente ad appagare i propri desideri.

Esperienze particolari

Domanda - Swamiji, è vero che nella meditazione profonda si possono udire suoni ed avere delle visioni?

Sai - Sì; è possibile sperimentare suoni (come i rintocchi di una campana o la vibrazione di una conchiglia) e visioni. Ramakrishna offrì a Vivekananda l'esperienza di una visione ed un temporaneo stato di beatitudine. Ma questa beatitudine non è permanente: può durare al massimo 21 giorni, dopo di che, o si esce da quello stato o si abbandona il corpo.

(VD 89)

Scrutami, Signore, e mettimi alla prova, raffinami al fuoco il cuore e la mente.

Salmo 26

BIBLIOGRAFIA

Conversations with Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, Sri Sathya Sai Books & Publications Trust, Prashanti Nilayam.

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, *Discourses on the Bhagavad G`ta*, a cura di A. Drucker per la Sri Sathya Sai Books & Publications Trust, Prashanti Nilayam 1988. Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, *Dhyana Vabini*, Sri Sathya Sai Books & Publications Trust, Prashanti Nilayam 1985.

-J.S. Hislop, *My Baba and I*, Sri Sathya Sai Books & Publications Trust, Prashanti Nilayam.

SANATHANA SARATHI, pubblicazione mensile della Sri Sathya Sai Books & Publications Trust, Prashanti Nilayam.

-*SUMMER SHOWERS IN BRINDA VAN*, raccolta di discorsi a ciclo annuale tenuti da Bhagavan Sri Satya Sai Baba durante il corso estivo di Spiritualità e Cultura Indiana al Collegio degli Studenti di Brindavan, Whitefield, Distr. Bangalore.

-*SATHYA SAI SPEAKS*, 11 Voll., Sri Sathya Sai Books & Publications Trust, Prashanti Nilayam.

Esonet - Il primo Network Esoterico Italiano - <http://www.esonet.org>
Email: Redazione@esonet.org

E.B.Fanibunda, *Vision of the Divine*, **Sri** Sathya Sai Books & Publications Trust, Prashanti Nilayam 1987.