



DISCORSO DIVINO

La Luce è Dio, Dio è Luce

21 settembre 1979

ABBIATE SEMPRE PRESENTE IL NOME DI DIO

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

Il corpo è deperibile

Il corpo fisico, i sensi, la mente, l'intelletto sono da considerare come il cappello che indossiamo. Ci vien 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 viene 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, Sarira, che gli è relativa e indica "ciò che deperisce". Da vivo, il corpo è angustiato dai bisogni e dai 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 delizioso e un bambino attivo; poi si trasforma in un giovane dritto, forte e attraente e più tardi si riduce nella forma patetica di un vecchio. Per questo è detto Sarira e chi ci vive vien chiamato Sariri cioè "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 vien pagata o viene ritardata, quando il locatario non mantiene la casa con cura e la danneggia per negligenza o pura sregolatezza. E' quindi dovere nostro mantenere il corpo in buone condizioni ed evitare le ire del Proprietario il quale sicuramente apprezzerà un conduttore premuroso, cortese e collaborativo. Questi può ottenere l'Amore del Proprietario con la bontà, la sincerità e la scrupolosità.

Meditazione sulla Luce

Per quanto concerne la tecnica di meditazione (Dhyana), insegnanti e istruttori diversi danno forme diverse di consigli ma Io ve ne darò ora la forma più universale ed efficace che è l'effettivo primo passo nella disciplina spirituale: sedete in luogo appartato, per alcuni minuti ogni giorno all'inizio, aumentando la durata man mano che avvertite la gioia che ottenete. Fatelo nelle ore prima dell'alba; questo è preferibile perché il corpo è riposato 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 diritta e sedetevi nella posizione del loto o in qualunque altra posizione confortevole; guardate la fiamma fissi per un po', chiudete gli occhi e cercate di vedere la fiamma dentro di voi tra le sopracciglia. Poi lasciatela scivolare nel loto del cuore illuminando il percorso. Quando entra nel cuore, immaginate che i petali del loto si aprano uno dietro l'altro bagnando ogni pensiero, sentimento ed emozione nella Luce che ne rimuove ogni oscurità. 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 oscure, sospette e malvagie, sono diventate strumenti della Luce e dell'Amore. Il falso scompare dalla lingua appena la Luce la raggiunge; lasciate che la Luce salga fino agli occhi e alle orecchie e 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, lasciatela risplendere tutto 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 stranieri, 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 fare disegni malvagi contro qualcuno in qualunque momento. Rimanete in quell'emozione che deriva dall'esser testimoni della 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 vi scoraggiate 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 e non 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, potete gestire il veicolo per le arterie più affollate. Nello stesso modo, la pratica vi insegnerà la concentrazione che vi sosterrà nelle situazioni più difficili e negli ambiti più affollati. Quando terminate, non vi alzate all'improvviso cominciando a muovervi in giro per tornare alle vostre occupazioni, liberate le membra lentamente con attenzione e gradualità prima di riprendere le attività usuali.

Meditazione sul Soham

Il questo santo Shivarathri, decidete di visualizzare Shiva che è il potere più interiore di tutti; con 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 Senzaforma (Nirakara Parabrahman); quella Om è la forma del vostro Sé, la forma vera della Divinità, (Svasvarupa) la Realtà che è dietro questa irrealtà relativa.

Questa è la pratica spirituale (Sadhana) genuina, l'ultima tappa nel progresso di colui che cerca ma ci sono molte tappe preliminari ognuna delle quali richiede molta resistenza e fermezza. Per esempio, Io vorrei consigliarvi di tenere sempre presente il Nome di Dio, una personificazione dei Suoi innumerevoli attributi di Gloria; 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)