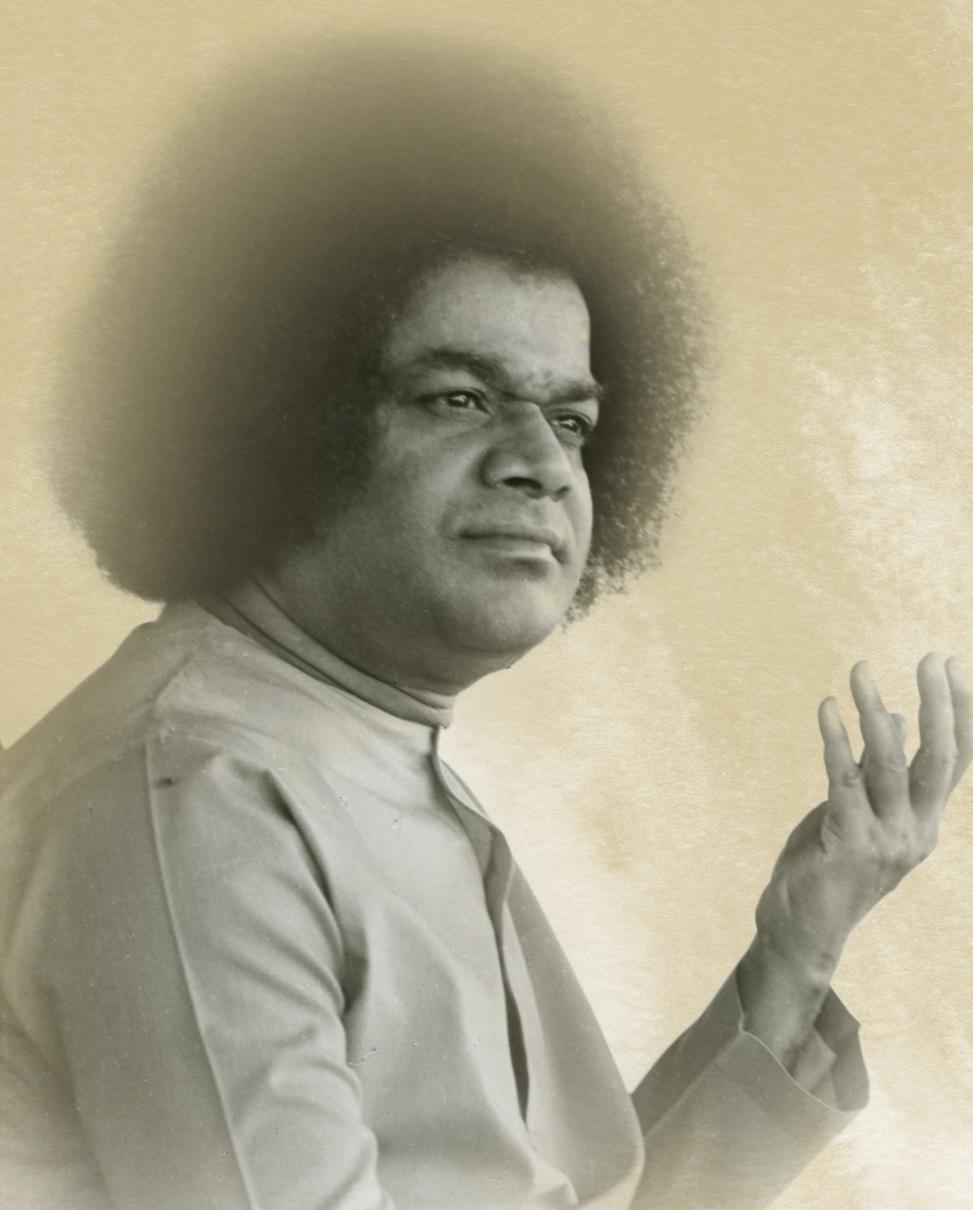


# ARADHANA ADORAZIONE CONTINUA

— Guida allo Studio 2 —

Aradhana Mahotsavam  
24 aprile 2021



“

Chi è Rādhā? La gente la considera una donna ordinaria e deforma la visione della realtà. Ella non aveva attaccamento per il corpo. Non era attaccata che a Kṛṣṇa. Questa stessa natura (*dharā*) nacque come Rādhā. Tale *dharā* è il fondamento (*ādhār*) della creazione. Nel nome Rādhā, “R” sta per Rādhā (saldà fede), “A” sta per *adhār*, “Dh” per continuo (*Dhārā*), e “A” per *Arādhana*. Significa che l’adorazione continua (*ārādhana*) è la base (*ādhār*) per Rādhā. Ella era in costante contemplazione di Kṛṣṇa, e, anche nel sonno, cantava il Suo Nome.”

*Discorsi di Sri Sathya Sai Vol. 31/Cap. 38: 12 ottobre 1998*  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/install-gods-feet-your-heart>

# Indice

<b>Fede</b>	1
Dio È! È! È!	
Solo l'Ātma è l'eterna vera forma di Dio	
La fede è il fondamento dell'adorazione	
<i>Domande</i>	2
<b>Pratica</b>	3
<i>L'Adorazione basata sulla Verità</i>	3
Il mondo è l'effetto e Dio è la Causa	
Dio è sia l'Essere sia il Divenire	
<i>L'Adorazione basata sulla Manifestazione</i>	4
Adorate i cinque elementi come manifestazione di Dio	
Dio permea l'intera creazione	
La santità dei cinque elementi deve essere preservata	
<i>L'Adorazione basata sui Simboli</i>	5
Realizzate l'unità del Nome e della Forma	
Gli idoli sono indicatori della Divinità	
<i>I Nove gradini dell'Adorazione Devozionale</i>	6
Riconoscete il vero significato dei nove gradini della devozione	
L'ascolto ( <i>śravanam</i> ) è il primo e più importante passo	
<i>Domande</i>	7
<b>Esperienza</b>	8
<i>Samādhi</i> significa equanimità	
<i>Samādhi</i> non può ammettere altro che Brahman	
<i>Domande</i>	9

## Dio È! È! È!

**D**io è presente come Abitante in ogni essere vivente appartenente a ciascuna di queste moltissime specie. Come mai? Perché è Lui che è diventato i molti. Dato che le forme di Dio sono così numerose, in quale forma particolare dovremmo adorarLo? Con quale nome dovremmo chiamarLo? Le forme sono il risultato della nostra percezione fisica e i nomi sono ciò che abbiamo dato a queste varie forme. Dio è, di per Sé, la Verità Unica.

Ecco un fiore, un cuscino e un pezzo di stoffa (Swami indica vari oggetti sul tavolo davanti a Sé). Per gli occhi sembrano tutti alquanto diversi. Il fiore è un fiore, la stoffa è stoffa e il cuscino è un cuscino. Nonostante i nomi e le forme diversi, tutti hanno in comune il fatto di esistere. Questa esistenza è la Verità di base. È il substrato unificante dietro i diversi nomi e forme. Esso È! È lo stesso con Dio. Dio certamente ESISTE, ed è anche visibile! Dio È, È, È! Egli esiste!! Dovreste avere piena e totale fede nella Sua esistenza. Se avete questa fede, potete vederLo ovunque.

*Corso Estivo 2000/Cap. 11: 24 maggio 2000*  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/how-become-dear-lord>

## Solo l'Ātma è l'eterna vera forma di Dio

**D**io è senza forma e senza attributi; sono i devoti ad attribuirGli nomi, forme e attributi per loro soddisfazione. Tutti i nomi e le forme sono evanescenti e falsi (*anitya* e *asatya*) e l'unica vera ed eterna forma di Dio è l'Ātma. Tutto può cambiare nel mondo, ma l'Ātma non cambierà mai. Tutto l'universo è contenuto nell'Ātma. Questo si chiama anche "Coscienza Divina", o *Aham*, o Brahman. La gente fraintende la Verità Eterna attribuendole molti nomi e forme.

Quando il Dio senza forma ne assume una, è naturale per gli esseri umani meditare su tale Forma e adorarLa. La gente, nel farlo, prova molta soddisfazione e sperimenta beatitudine. Tutto va bene finché quella forma permane, ma, quando essa cesserà di esistere, che cosa farete? La felicità e la beatitudine che traete dall'adorazione di una particolare Forma di Dio nascono solo dalla vostra illusione. L'involucro fisico dura solo per un certo periodo e poi cessa di esistere. La Divinità in seguito assumerà altre forme.

Per esempio, ora voi siete attaccati a questo Mio Corpo fisico. Lo adorate e ne traete grande soddisfazione e beatitudine, ma fra qualche tempo questo Corpo scomparirà com'è avvenuto per il precedente *Avatār*. Non dovrete sentirvi tristi. Quando l'Ātma Divino incarnato in questo Corpo fisico raggiungerà la Sua eterna dimora, sarà occasione di gioia, non di tristezza.

*Discorsi di Sri Sathya Sai Vol. 42/Cap. 5: 23 febbraio 2009*  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/love-god-and-meditate-him>

## La fede è il fondamento dell'adorazione

Uno scultore crea un'immagine sacra da un pezzo di roccia. Terminato il lavoro, la statua viene installata all'interno di un tempio e adorata. Scolpendo la statua, lo scultore cesella e toglie via molti frammenti di pietra. Questi frammenti potrebbero rivendicare, a buon diritto, la parentela con la statua e potrebbero dire: "Tu e noi siamo uguali; l'unica differenza è che tu hai una forma e noi no." Quindi, il Divino esiste sia nella forma sia nell'assenza di forma. Ma, poiché questo concetto di universalità non viene compreso appieno, la fede ne subisce le conseguenze. La fede è la base delle spiritualità. Se credete che Dio esista, Egli esiste. Se non credete alla Sua esistenza, per quanto vi riguarda, Egli non esiste. Quando crederete veramente in Dio, svilupperete la fede nella Divinità presente in tutte le cose. La fede è la base dell'adorazione e quest'ultima conduce all'unione con il Divino. Il senso di separazione persiste fino alla realizzazione di Dio. La separazione ha termine con la Realizzazione.

*Discorsi di Sri Sathya Sai Vol. 28/Cap. 4: 27 febbraio 1995*  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/idol-worship-and-god-omnipresence>

## Domande

- Swami dice: "Dio è Verità", "Dio è *Ātma*" e "Dio è l'Abitante Interiore". Come approfondire la nostra comprensione di ciò e rafforzare la nostra fede in queste dichiarazioni?
- Come comprendiamo e pratichiamo: "La Divinità esiste sia nella forma sia nel senza forma?"
- Quale dovrebbe essere l'obiettivo della nostra adorazione?

# Pratica

**S**in dai tempi antichi, molte persone si sono sforzate di raggiungere Dio praticando quattro tipi di adorazione (*ārādhana*) come prescritto dalla cultura dell'India (Bhārat): adorazioni basate sulla verità, basate sulla manifestazione, basate sui simboli e sull'adorazione passo dopo passo (*satyavati ārādhana*, *aṅgavati ārādhana*, *anyavati ārādhana* e *nidhānavati ārādhana*).

*Discorsi di Sri Sathya Sai Vol. 29/Cap. 5: 20 luglio 1996*  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/develop-your-faith-love-go>

## L'Adorazione basata sulla Verità

### **Il mondo è l'effetto e Dio è la Causa**

**P**er primo, c'è il culto basato sulla verità (*satyavati ārādhana*). In questo tipo di adorazione, il devoto adora Dio con la fede che Egli è immanente in ogni particella dell'universo, proprio come il burro è presente in ogni goccia di latte. Come l'olio nei semi di sesamo e il fuoco nel legno, Dio pervade l'intera creazione manifesta. Il devoto adora Dio con la consapevolezza che il Signore Viṣṇu permea il mondo intero (*Sarvam Viṣṇumāyā Jagat*) e crede che il mondo sia l'effetto e Dio la causa.

*Discorsi di Sri Sathya Sai Vol. 29/Cap. 5: 20 luglio 1996*  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/develop-your-faith-love-god>

### **Dio è sia l'Essere sia il Divenire**

**D**io è la causa materiale della creazione, del cosmo, dell'universo. È la sostanza, la base, la causa materiale. Dio è anche la causa efficiente. Egli è al contempo trascendente e fenomenico, sia l'Essere sia il Divenire. Come l'argento nella tazza, Dio è tutto l'universo. Egli manifesta Se Stesso in tutto. Ha voluto diventare il tutto. Egli, la più alta Verità (*Paramārtha*), è immanente in ogni cosa (*padārtha*). In assenza di tale Verità, niente può esistere. Tutto è sostenuto da questa Realtà Onnicomprensiva.

*Sutra Vahini Cap.7*  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/divine-will-cause-all-causes>

# L'Adorazione basata sulla Manifestazione

## Adorate i cinque elementi come manifestazione di Dio

C'è un'altra via sottile chiamata adorazione basata sulla manifestazione (*aṅgavati ārādhana*). Coloro che la seguono considerano ciascuno dei cinque elementi, cioè l'etere, l'aria, il fuoco, l'acqua e la terra, come manifestazioni di Dio e li adorano. Questi cinque elementi sono rappresentati nel corpo umano come udito, tatto, vista, gusto e olfatto. Anche oggi, la gente adora l'acqua come *Gangā Mātā* (Madre Gange), l'aria come *Vāyu Deva* e la pioggia come *Varuṇa Deva*. In questo modo, gli indiani (*bhāratīya*) adorano i cinque elementi secondo la loro antica cultura. Questo è *aṅgavati ārādhana*.

*Discorsi di Sri Sathya Sai Vol. 29/Cap. 5: 20 luglio 1996*  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/develop-your-faith-love-god>

## Dio permea l'intera creazione

Dio permea l'intero universo sotto forma di Essenza-Conoscenza-Beatitudine (*Sat-Cit-Ānanda*). I cinque elementi, terra, acqua, fuoco, aria ed etere sono le incarnazioni di Dio, che si manifesta nell'intera creazione come Verità, Buon Auspicio e Bellezza (*Satyam, Śivam Sundaram*). Ogni essere umano è quindi una manifestazione di *Sat-Cit-Ānanda*. Dio si manifesta negli elementi come suono, contatto, forma, sapore e odore: rispettivamente etere, aria, fuoco, acqua e terra. Dal momento che permea tutti e cinque gli elementi e l'intera creazione, le *Upaniṣad* dichiarano: "Il mondo intero è permeato di Dio (*Īśāvāsyam idam jagat*). Dio è onnipresente. Non c'è posto al mondo in cui Egli non esista. Con mani, piedi, occhi, testa, bocca e orecchie, che pervadono ogni cosa, Egli permea l'intero universo (*Sarvataḥ pāṇipādam tat sarvato 'kṣi śiromukham, sarvataḥ śrutimalloke sarvamāvṛtya tiṣṭhati*).

*Corso Estivo 2002/Cap. 11: 26 maggio 2002*  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/sense-control-highest-sadhana>

## La santità dei cinque elementi deve essere preservata

L'essere umano è come una bottiglia. Se dominano i pensieri malvagi, il corpo indulge in cattive azioni; se prevalgono buoni pensieri, il corpo compie buone azioni. Il corpo non è responsabile delle azioni; lo sono i pensieri che spingono il corpo. Cattivi sentimenti, cattivi pensieri e cattive compagnie forniscono lo stimolo per cattive azioni. Dovete capire questo fatto fondamentale. Dovreste avere buoni pensieri e mirare alla purezza del carattere. Riconoscendo i cinque elementi come doni di Dio, la loro santità deve essere preservata.

Devono essere utilizzati in modo appropriato e benefico. Perché cantate i *bhajan*? Indagate approfonditamente sul significato di questa pratica. Il canto del *bhajan* offre l'opportunità di cantare il Nome del Signore in modo dolce e piacevole. Le vibrazioni, associate al Nome Divino, si diffondono allora nell'atmosfera e la purificano; l'inquinamento presente viene spazzato via. Pertanto, lo scopo fondamentale dei *bhajan* è la conversione del male in bene.

*Corso Estivo 2000/Cap. 2: 15 maggio 2000*  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/sanctity-five-elements>

# L'Adorazione basata sui Simboli

## **Realizzate l'unità del Nome e della Forma**

La terza via è l'adorazione basata sui simboli (*anyavati ārādhana*). Le persone che seguono questa strada attribuiscono a Dio vari Nomi e Forme con attributi specifici, proprio come Colui che brandisce l'arco *Kodaṇḍa (Kodaṇḍapāṇi)* simboleggia Rāma e Colui che sfoggia il Gange fra i capelli arruffati (*Gaṅgādharin*) indica Dio (Īśvara). Similmente, Viṣṇu è Colui che tiene nelle Sue quattro mani la conchiglia, il disco, la mazza e il loto. Kṛṣṇa sfoggia una piuma di pavone sulla testa e suona il Suo flauto divino. Allo stesso modo, Sarasvatī indica Colei che tiene in mano lo strumento musicale della *Vīṇā (Vīṇā Pāṇi)*.

*Discorsi di Sri Sathya Sai Vol. 29 / Cap. 5: 20 luglio 1996*  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/develop-your-faith-love-god/>

I nostri avi adoravano Dio in questo modo, attribuendoGli vari simboli. Uno è la Forma e l'altro è il Nome. Essi adoravano Dio attribuendoGli un Nome e una Forma specifici. Solamente quando realizzate l'unità del Nome e della Forma potrete sperimentare la Divinità. (*Swami materializza una scatola di fiammiferi*). Questa è una scatola di fiammiferi. Lo stesso potere è presente nella scatola di fiammiferi e nel fiammifero. Uno simboleggia la forma e l'altro il nome. Proprio come il fuoco scaturisce quando si strofina un fiammifero sulla scatola, allo stesso modo il fuoco della saggezza (*Jñānāgni*) si manifesta quando nome e forma si combinano. Lo stesso potere è presente nel nome e nella forma; il nome indica la forma e la forma ricorda il nome. In ambedue è presente lo stesso principio di Unità e Divinità. Quando il nome e la forma si uniscono, si manifesta il Principio Divino.

*Discorsi di Sri Sathya Sai Vol. 29/Cap. 5: 20 luglio 1996*  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/develop-your-faith-love-god/>

## **Gli idoli sono indicatori della Divinità**

Non dubitate che il Divino sia presente qui e non lì. Egli è onnipresente. Potete trovarLo ovunque Lo cerciate. Gli scienziati di oggi stanno scoprendo ciò che Prahlāda dichiarò millenni fa, vale a dire che l'energia, che è presente nell'atomo onnipervadente, è divina. Punto il dito contro il microfono e vi dico: "Questo è un microfono." Dopo averlo visto, non è necessario che il dito lo indichi ancora. Indico un fiore e dico: "Questo è un fiore." Dopo aver visto il fiore, non è necessario che il dito lo indichi ancora. Allo stesso modo, gli idoli erano usati per indicare Dio. Fin quando non arriva la realizzazione di Dio, gli idoli sono essenziali. Dopo la realizzazione di Dio, essi non servono più.

*Discorsi di Sri Sathya Sai Vol. 28/ Cap. 4: 27 febbraio 1995*  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/idol-worship-and-god-omnipresence/>

## *I Nove Gradini dell'Adorazione Devozionale*

Il quarto tipo di adorazione segue i nove gradini della devozione (*nidānavāṭi*). Questo esercizio spirituale (*sādhanā*) consiste in:

1. Ascoltare la parola sacra (*Śravanam*)
2. Cantare la Gloria del Signore (*Kīrtanam*)
3. Cantare il Suo Nome (*Viṣṇusmaraṇam*)
4. Offrire il servizio ai Suoi Piedi di Loto (*Pādasevanam*)
5. Offrire riverenti omaggi al Signore (*Vandanam*)
6. AdorarLo ritualmente (*Arcanam*)
7. Servire il Signore (*Dāsyam*)
8. Essere amico e compagno del Signore (*Sākhyam*)
9. Abbandonarsi completamente a Lui (*Ātmanivedanam*)

Eseguendo questi nove passi della devozione, le persone contemplavano Dio e raggiungevano la meta della vita. Si può raggiungere l'obiettivo della vita con il potere di *Upāsana* (Adorazione). Non si dovrebbe mai dimenticare l'obiettivo della vita o deviare dal percorso scelto; lo si dovrebbe ottenere con una devozione unidirezionale.

*Discorsi di Sri Sathya Sai Vol. 29 / Cap. 5: 20 luglio 1996*  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/develop-your-faith-love-god/>

## **Riconoscete il vero significato dei nove gradini della devozione**

Per ottenere la Divinità, per santificare il corpo, il tempo e la vita, le persone compiono innumerevoli buone azioni e fanno vari sforzi. Nonostante una pratica spirituale incessante (*sādhanā*), le persone non sono in grado di raggiungere la purezza che desiderano. Perché? Non riconoscono che cosa significhi la pratica spirituale, i suoi risultati, il suo obiettivo. Per primo, riconoscete che cosa significa pratica spirituale, e potrete raggiungere il vostro obiettivo (*sādhyam*). Si spreca l'intera vita non afferrando il vero significato dei nove gradini della devozione.

Che cosa si intende per pratica spirituale? Recitazione del Nome, meditazione, canto devozionale, *yoga*, buone azioni.: queste costituiscono forse la pratica spirituale? Assolutamente no. Trasformare il male in bene è vera pratica spirituale. Volgere il dolore in felicità è pratica spirituale.

## **L'ascolto (*śravanam*) è il primo e più importante passo**

In ogni campo, l'ascolto (*śravanam*) è il primo e più importante passo. Anche nelle nove fasi della devozione, l'ascolto è il primo gradino. Voi iniziate con l'ascolto e, gradualmente, raggiungete lo stadio dell'abbandono totale (*Ātmanivedanam*), che segna il completamento del viaggio.

Quello è pieno, questo è pieno.

Quando il pieno viene attinto dal pieno, ciò che rimane è di nuovo il pieno.

*(Pūrṇamadaḥ pūrṇamidam pūrṇāt pūrṇamudacyate,  
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate).*

Il completamento del viaggio chiude il cerchio. Se interrompete il viaggio a metà, esso rimane incompleto come un semicerchio. Quando completate il cerchio, raggiungete il punto da cui avete iniziato, ma, se il viaggio è incompleto, è come la lettera "C": essa comincia in un punto e finisce in un altro. Tra il punto d'inizio e quello d'arrivo c'è un ampio spazio e questo spazio indica il dubbio.

Il dubbio è come una profonda valle impossibile da attraversare. Pertanto, liberatevi del dubbio e impegnatevi a completare il viaggio. L'apprendimento dell'alfabeto è completo solamente quando si comincia dalla "A" e si raggiunge la "Z", ma, se voi iniziate dalla "A" e vi fermate alla "S", o a qualche altra lettera intermedia, il vostro apprendimento è incompleto. Una volta iniziato il viaggio, continuate fino al raggiungimento della meta. Allo stesso modo, il viaggio spirituale inizia con la fede e finisce nella beatitudine. Sul sentiero dei nove gradini della devozione, si comincia con l'ascolto e si finisce con l'abbandono di sé.

*Discorsi di Sri Sathya Sai Vol. 29/Cap. 58: 7 luglio 1996*  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/make-faith-basis-your-life>

## **Domande**

- Qual è il primo passo importante nei nove gradini dell'adorazione devozionale, e perché?
- In che modo l'adorazione e la pratica spirituale ci aiutano a trasformare il male in bene... il dolore in felicità?
- Quali sono i quattro tipi di adorazione e in che modo aiutano il ricercatore spirituale?

# Esperienza

*Samādhi* non dovrebbe essere scioccamente inteso come vuoto od oscurità della mente. Lo stato mentale che si ha con *japa* è stato descritto come lo stato di *Samādhi*. Qui, la parola *japa* non significa tenere in mano un rosario di perline e semplicemente farle scorrere sulle dita. *Japa* significa ripetizione continua del Nome del Signore. La ripetizione può o può non essere eseguita ad alta voce. Dovrebbe almeno essere fatta mentalmente. Questa ripetizione del Nome del Signore nella propria mente si chiama *japa*.

Corso Estivo 1973/Cap. 7: 26 maggio 1973

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/turn-your-mind-inward-atma>

## **Samādhi significa equanimità**

Che cosa significa *Samādhi*? È forse uno stato di ipnotico? No. È una condizione di particolare suggestione emotiva? No. È l'essere assorti in se stessi? Nemmeno. Quando le persone si riferiscono a un uomo in ipnosi, o in stato di incoscienza, come se sperimentasse il *Samādhi*, si sbagliano completamente. Può essere un caso d'isteria o di epilessia. Può essere il risultato di un'intensa emozione o causato da uno stato di eccitazione. Il vero significato di *Samādhi* è: stato di unione con il *Sat*, cioè con il Divino. Il termine si compone di *samā* (uguale, equanime) + *dhī* (mente). *Samādhi* significa, dunque, 'equanimità'. Trattare allo stesso modo piacere e dolore, caldo e freddo, oscurità e luce è vero *Samādhi*. Questa è la qualità di *Sat*: non ha piacere o dolore ed è onnipervadente.

Discorsi di Sri Sathya Sai Vol. 27/Cap. 17: 26 giugno 1994

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/purity-Thought-leads-divinity>

## **Samādhi non può ammettere altro che Brahman**

Quando si sa che non c'è un briciolo di distinzione tra l'individuo (*Jīva*) e l'*Ātma*, che essi sono la stessa cosa, allora si ha il *Samādhi* più elevato. È il frutto della meditazione più profonda, il momento più caro degli *yogin*, il distruttore dell'ignoranza, il segnale della grazia di Dio. L'incessante sete di conoscere l'*Ātma*, poiché tutto è degno di essere incoraggiato e accolto, è il percorso attraverso il quale tutti i dubbi possono essere eliminati.

Il *Samādhi* è di due tipi: differenziato e indifferenziato. Nel *Samādhi* differenziato, la triplice natura del conoscitore, del conoscere e del conosciuto continuerà a persistere. Quando ci si rende conto che il conoscitore è Brahman, che Lo è anche l'atto di conoscere e che il conosciuto è anch'esso Brahman, allora non c'è più agitazione o attività: questo è *Samādhi* indifferenziato.

*Samādhi* è l'Oceano verso il quale fluisce tutta la disciplina spirituale. I sette aspetti di: controllo dei sensi interiori, controllo dei sensi esteriori, postura, regolazione del respiro, controllo della mente, concentrazione e meditazione sul Divino trovano tutti il proprio compimento nel *Samādhi*. Ogni traccia di nome e forma scompare in quell'Oceano. Il servitore e colui che è servito, colui che medita e colui su cui si medita: tutta questa dualità viene dissipata e distrutta.

Non si sperimenterà nemmeno l'esperienza, vale a dire che non ci si accorgerà che la si sta vivendo! Solo se stessi, nient'altro: questo è *Samādhi*. Se c'è qualcos'altro, non può essere *Samādhi*. Nella migliore delle ipotesi, è qualcosa come un sogno, una fantasia, una visione passeggera. *Samādhi* non può ammettere altro che Brahman.

*Prasanthi Vahini Cap. 29*

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/eightfold-path-yoga>

## Domande

- Qual è il vero significato di Samādhi?
- Che cosa intendiamo per Samādhi “differenziato” e “indifferenziato”? Qual è il rapporto fra loro?
- In che modo la semplice pratica della ripetizione continua (Japa) può portare allo stato di Samādhi?



Comitato per lo Studio delle Scritture

© 2021 Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai, Tutti i diritti Riservati  
sathyasai.org

