

La Meditazione secondo Sai Baba

Ecco cosa dice Sai Baba a proposito della meditazione

Meditare significa liberare la mente dai pensieri. La Meditazione è il cuore dello yoga, il momento principale di ogni Sadhana (ricercatore spirituale), la chiave per comprendere cosa significhi Amore, il rito sacrificale per raggiungere la visione del Sé.

Quando la mente diviene vuota di pensieri e diviene una con il Sé si possono raggiungere livelli anche molto alti. Per questo motivo dovremmo cercare di mantenere la nostra mente lontana dai pensieri quanto più spesso possibile.

Nel momento del risveglio dal sonno, sperimentiamo alcuni momenti nei quali la nostra mente è libera dai pensieri.

Dovremmo fare di tutto per avere sempre la nostra mente in una condizione simile, in modo da non essere diversi dal Sé

La Meditazione non serve solo alla vita spirituale, ma serve anche a purificare la mente che viene rafforzata.

La respirazione particolare che si effettua durante la meditazione rende più forte il sistema nervoso, migliora la circolazione del sangue e la digestione ed aumenta la capacità di concentrazione.

Chi medita ogni giorno scopre che tutte le indisposizioni possono essere superate con

una mente naturalmente calma e stabile mentre la respirazione diventa più rilassata.

Facendo meditazione riscopriremo la pace che è naturalmente in noi e conquisteremo il controllo dei cinque sensi. Potremo finalmente vedere il mondo nel suo reale splendore.

Ogni sofferenza scomparirà, e non ci saranno più sentimenti di 'IO' e 'MIO'. Quando in noi si rivela il 'Profumo Divino', potremo sentire la fragranza di tale profumo ovunque.

Il nostro corpo non sarà più schiavo di qualunque pesantezza o intirizzimento e ci sentiremo carichi di una rinnovata vitalità. Saremo dominati dall'Amore del Divino per tutto e tutti

Tutto questo risulterà evidente dalla lucentezza dei nostri occhi, nel rossore delle nostre labbra, e dalla consistenza del nostro incarnato acceso dall'Amore e dalla gioia con cui accoglieremo ogni cosa.

Meditare farà sì che le nostre necessità quotidiane siano adempiute con totale serenità. Meditando con continuità potremo avere doni speciali come la chiarezza e la chiavveggenza, e le capacità della nostra memoria e della nostra mente risulteranno decuplicate

Facendo meditazione alcuni sviluppano una consapevolezza straordinaria del passato, del presente e degli eventi futuri.

Per questo, parlano e ricevono istruzioni da entità che vivono su piani diversi della esistenza da dove danno suggerimenti spirituale e consigli per affrontare anche problemi reali.

Sai Baba

Mauro Marchisio