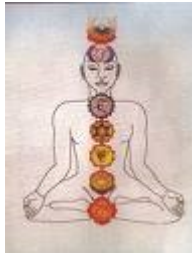


*“ Più è semplice, più è difficile ”*

## **LA PRATICA QUOTIDIANA**



Il tempo a nostra disposizione è così limitato su questa Terra. Ogni qual volta abbiamo un po' di tempo, perché non impiegarlo nella sadhana, nella pratica? **Viene chiamata *sadhana* ogni sforzo e tentativo che compiamo per mettere in pratica i nostri più elevati ideali.**

Il tempo che ci ritagliamo nell'arco delle ventiquattro ore per riconoscere la nostra autentica natura, e ciò che decidiamo di fare in questo tempo, può essere chiamata la nostra pratica quotidiana. Cosa facciamo in questi momenti? Qualcosa che unifichi la mente ed il cuore. In quel momento nulla è più importante di ciò che stiamo facendo per ritrovare il nostro vero Sé.

Quei cinque, dieci, quindici minuti al giorno che dedichi alla pratica personale diventano un' ancora e poco per volta, lentamente, mattone dopo mattone, costruisci questo palazzo di *sadhana* che diventa un solido e stabile rifugio per te stesso e per gli altri.

Possiamo leggere innumerevoli libri, frequentare molti seminari, ascoltare conversazioni a non finire e guardare svariati video, ma tutto rimane un concetto finché non lo portiamo nella pratica.

Per favore, sii gentile con te stesso. Sii compassionevole con te stesso. Qualunque *sadhana* tu stia praticando, fa ciò che puoi. Impegnati nella tua *sadhana* in modo tale che niente e nessuno venga trascurato. In particolare quelli che dipendono da te – la tua famiglia, il tuo lavoro e le tue responsabilità. Essere gentili con sé stessi significa fare attenzione anche a queste cose.

Essere di servizio in questi giorni ed in questa epoca è la migliore *sadhana*.

Portare sacralità dentro ogni azione che fai è *puja* (atto di adorazione).

Ciò che è semplice, naturale e spontaneo è *Aghor*. Avere a disposizione così tanta libertà può

sembrare facile; ma non è così. Potresti chiederti il motivo per cui dico cose completamente opposte in un sol fiato. Contempla queste parole: più è semplice, più è difficile.

Il primo passo si concretizza in un respiro consapevole. Ecco da dove cominciamo.

Ciò che viene percepito attraverso questi occhi è *jagat*, il mondo. Quando la vista si distacca dal mondo e si rivolge verso colui che vede, quella è meditazione. E' un momento realmente meraviglioso quando la vista si volge verso colui che vede. E' detto che il nostro corpo è come una complessa città. Le superstrade e le strade sono le arterie e le vene. E' una città completa, con molto caos e rumore; ma c'è anche un quartiere nella regione del cuore, un castello a forma di loto. Nel profondo del castello del cuore scintilla un essere molto silenzioso. Il mondo non può raggiungere quell'essere. Il mondo entra attraverso i sensi, ma i sensi lì non possono andare. Provare ad entrare in contatto con l'abitante del castello è meditazione

*Baba Harihar Ramji*

*(tratto da "Pearls of Shiksha" and "At the ashram")*