

*"Non agitate il corpo come un pendolo e non battete le mani fuori tempo rispetto agli altri. E' opportuno mantenere il perfetto silenzio e, mentre si è seduti, ridurre i movimenti al minimo indispensabile."*

In questa regola Baba ci invita a mantenere un "assetto" che faccia danzare ciò che è già dentro di noi, "agitando il corpo come un pendolo", non saremmo in grado di percepirlo. Se volessimo imparare a giocare a tennis dovremmo, prima ancora di imparare a colpire la pallina, curare l'impostazione delle gambe, del tronco e via dicendo. Questa è la base su cui si fondano tutte le discipline spirituali. Dio si manifesta nel silenzio e come si limitano le parole, anche l'immobilità del corpo è un modo per fare silenzio o, per meglio dire...spazio.

La postura del corpo è l'espressione dell'intento di colui che canta.

La posizione ideale per cantare i bhajan prevede la schiena dritta, ma non rigida, e i muscoli dell'apparato respiratorio (diaframma, addome e i muscoli della fascia che circonda i reni) in grado di lavorare senza costipazioni. Questi muscoli si dilatano quando inspiriamo e si contraggono quando espiriamo e si possono definire "i manici del mantice" che danno energia alla voce.

Quando proviamo delle forti emozioni la parte del nostro soma che subito ne viene interessata è lo stomaco con i suoi succhi gastrici proprio come la lava di un vulcano e come un vulcano con la sua forza esplosiva, lo stomaco, controllato dai muscoli della fascia addominale, è il centro da cui parte la spinta per l'emissione dell'aria, della voce e con essa delle emozioni.

Se si coglie il senso di "bellezza divina" che si può esprimere attraverso il canto, sarà difficile ricadere in un posizione ricurva e goffa di implicita autocommiserazione.

La posizione eretta rafforza il senso di fiducia e autostima, cosa che Sai Baba richiede a tutti noi.

Al contrario, una posizione ricurva bloccherebbe la funzionalità del diaframma e dei

muscoli addominali, limitando la quantità di immissione d'aria nei polmoni e di conseguenza la durata del suono e soprattutto il controllo dell'emissione.

Si può cantare in piedi o seduti su una sedia ma la posizione a gambe incrociate sembra essere quella in grado di esprimere maggiore eleganza, aspetto non secondario nell'espressione del canto al Divino.

Se nella posizione del Loto (Padma asana) dovessero esserci ragioni particolari che impediscono di stare eretti ci si può appoggiare a un muro ma se è solo per un senso di fastidio, un piccolo sforzo di volta in volta, ci permetterà in poco tempo di stare eretti con grande naturalezza.

Si può interpretare il momento del canto come un incontro d'amore con L'Altissimo al quale ci presentiamo al meglio della nostra bellezza e naturalezza.

Per dare un'idea, gli studenti di Baba, prima di cantare i bhajan si fanno regolarmente la doccia

Che cosa potete acquisire facendo affidamento su un corpo simile? Potete solo accumulare dei peccati. Dovreste sostenere il corpo con l'unico obiettivo di servire gli altri. Avete assunto un corpo umano al solo scopo di servire i vostri simili. Sviluppate una salda convinzione in questa verità. Quale felicità potete ottenere dal corpo? In effetti, nessuna. Quali che siano i piaceri di cui potete godere con l'aiuto di questo corpo, un giorno o l'altro dovrete abbandonarli in un batter d'occhio, assieme al corpo stesso. Pensate che (valga la pena) di sottostare a tante prove e tribolazioni per questi piaceri momentanei? Dovete rispettare il ' *jîva*' nel corpo umano. Questo è il *Daiva Sevâ*, il vero servizio a Dio. Dovete dedicare il vostro corpo a questo servizio. Se lo farete, ogni minuto della vostra vita sarà fresco e nuovo. Ogni giorno sarà un giorno di festa. Invece, se fate servizio una volta l'anno, quello non sarà vero servizio.

*Deha*

(il vostro corpo) è composto di

*mrinmaya*

(i cinque elementi). La Divinità, che vi risiede come Abitante interiore, è

*Cinmaya*

(la Coscienza). Perciò, fate affidamento su questa Divinità e guadagnatevi la salvezza

