

SriSathyaSai.Guru

INNAMORATI

della tua
elevazione spirituale

Discorsi Divini dal 1953 al 1959 con suggerimenti per la riflessione



Per i 7 anni del canale Telegram del
Pensiero del Giorno



INNAMORATI
della tua
elevazione spirituale

Ebook realizzato dal team del canale Telegram **Sathya Sai – Pensiero del Giorno** [Official] per il suo settimo anno di attività.

Publicato il 19 Febbraio 2025



Il presente *ebook* viene rilasciato con licenza CC BY-NC-SA 4.0 DEED.

Sei libero di: **Condividerlo** (riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato), **Adattarlo** (remixare, trasformare il materiale e basarti su di esso per le tue opere), **No commerciale** (nessuna parte di questo *ebook* può essere utilizzata in progetti con finalità commerciali senza previa autorizzazione del produttore).

Alle seguenti condizioni: **Attribuzione** (devi riconoscere una menzione di paternità adeguata, fornire un link alla licenza e indicare se sono state effettuate delle modifiche. Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale), **Non commerciale** (non puoi utilizzare il materiale per scopi commerciali), **Stessa Licenza** (se remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso, devi distribuire i tuoi contributi con la stessa licenza del materiale originario), **Divieto di restrizioni aggiuntive** (non vi puoi applicare termini legali o misure tecnologiche che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare).

Dedicato a tutti i ricercatori spirituali, in particolare a coloro che ancora non sanno di esserlo.

Indice

Perché questo libro	i
Struttura del libro	iii
I Adorazione nella mente	1
II Resa Totale	11
III Dio come Guida	21
IV Vita Divina	29
V Un atteggiamento di sfida	35
VI Meditate sul Nome e la Forma del Signore	43
VII Coraggio	51
VIII Molte Strade	57
IX Esaminare, sperimentare	67
X Discriminazione e Distacco	75
XI L'Uomo e Dio: Nara e Narayana	81
XII Tolleranza	89
XIII Beatitudine Attraverso la Dedizione	95
XIV Il Saggio Contadino	103
XV Siate Eroi, Non Zeri	111

INDICE

XVI	Formazione	119
XVII	Qualità e Denaro	127
XVIII	Educazione e Pace	135
XIX	La Luna e la Mente	141
XX	Né Scritture né Logica	151
XXI	Il Non-senziente e la Coscienza Suprema	159
XXII	Le Verità di fondo	171
XXIII	Lo Schermo Interiore	183
XXIV	Il Tempio	193
XXV	Dispersione mentale e Concentrazione	201

Perché questo libro

Lo scopo primario di questo libro, l'intento che il team del canale Telegram *Sathya Sai – Pensiero del Giorno [Official]* si è prefissato, è quello di farti innamorare degli Insegnamenti Spirituali che Sri Sathya Sai Baba ha promulgato nel corso della Sua vita terrena.

Insegnamenti che, mediante la riflessione e la sperimentazione, ossia la risoluta messa in pratica, possono mitigare le proprie sofferenze, dare una spiegazione coerente a molte situazioni che ci riguardano, ma soprattutto, fanno nascere una nuova consapevolezza in merito a noi stessi, al significato e scopo della nostra vita.

C'è solo un caso in cui il Suo Messaggio diventa difficile da recepire: quello in cui siamo noi i primi a non volerlo recepire, a non voler scoprire e riconoscere il significato più profondo della vita, di non accettare che quell'eterno richiamo che Baba rievoca, viene oscurato dalle paure interiori e dalle trappole mondane.

Per aderire al Suoi Insegnamenti non è necessario cambiare lavoro, abbandonare la propria famiglia o ritirarsi in qualche luogo sperduto, o sottoporsi a particolari sacrifici. Si deve cercare di praticare gli Insegnamenti nel luogo e nelle condizioni in cui ci si trova. I Suoi Insegnamenti provocano un positivo cambiamento interiore. Sarà quest'ultimo, a tempo debito, a provocare anche il cambiamento esteriore.

Struttura del libro

In questo libro vengono pubblicati i primi 25 Discorsi tenuti da Swami tra il 1953 e il 1959. Ognuno di essi è corredato da due sezioni: "Termini in evidenza" e "Suggerimenti per la riflessione".

La prima sezione è pensata per facilitare la consultazione, la familiarità e il significato con i termini in *sanscrito* e in *telugu* presenti nel Discorso che apre il capitolo. La seconda sezione, invece – come suggerisce il nome stesso – ha lo scopo di stimolare la riflessione, ad approfondire il Discorso a cui le domande fanno riferimento, mettendosi in gioco in prima persona.

Si tenga presente che vale poco la semplice lettura. Come avverte *Swami* stesso, le Sue "conversazioni" sono indicazioni. È responsabilità dell'interessato seguirle in modo appropriato, ovvero, sfruttarle per la propria auto-indagine.

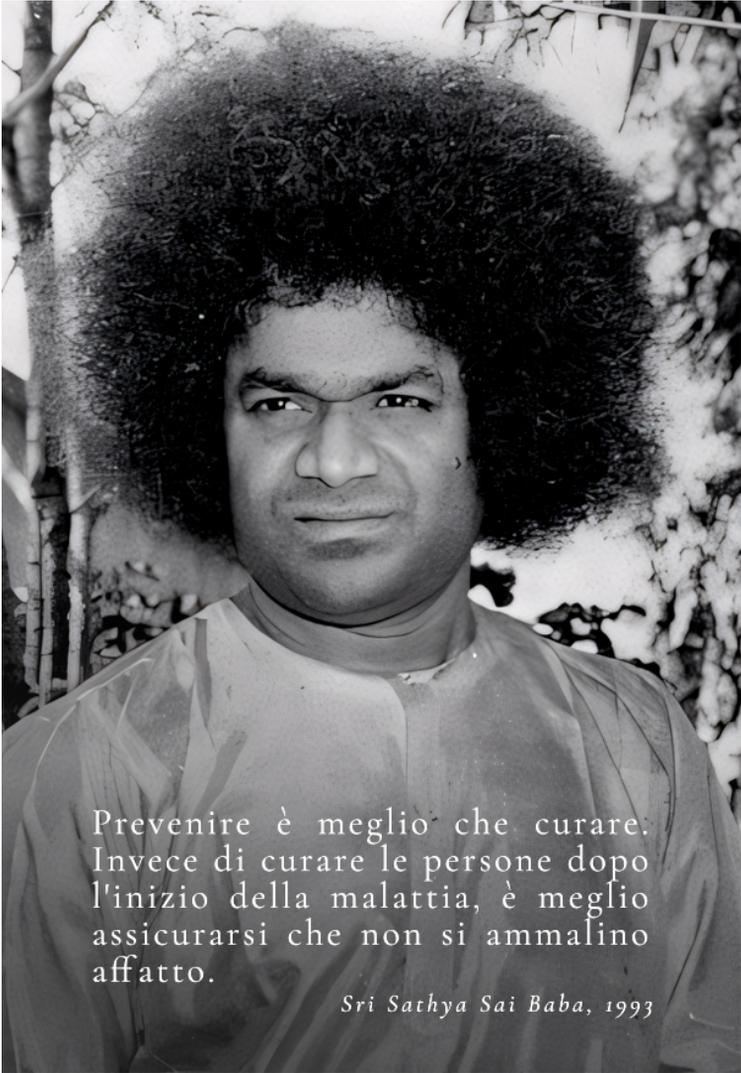
Si potrebbe facilmente dimostrare che senza una scrupolosa ricerca interiore, una volontaria e onesta auto-indagine, nessuno conosce davvero sé stesso. Quello che pensiamo di conoscere di noi stessi sono solo illusioni.

In merito all'auto-indagine, valgano le comuni raccomandazioni che tutti i Maestri seri suggeriscono all'unisono: *non si deve essere né troppo rigidi con sé stessi, né troppo permissivi*. Se si desidera conoscere sé stessi, è fondamentale una indiscussa profonda onestà intellettuale, unita ad una costante e sincera disciplina. Ci si dovrebbe convincere che solo guardandosi per quello che si è - senza giudizi, asprezze, giustificazioni ed inganni - si potrà evolvere nel cammino spirituale.

Infine, come l'esperienza insegna, suggeriamo di rileggere questo libro dopo qualche tempo, in modo da cogliere, con la complicità del lavoro svolto su sé stessi, quello che nelle letture precedenti non si era pronti a cogliere.

Buona lettura e proficua sperimentazione

– Il team del canale Telegram del PdG



Prevenire è meglio che curare.
Invece di curare le persone dopo
l'inizio della malattia, è meglio
assicurarsi che non si ammalino
affatto.

Sri Sathya Sai Baba, 1993

Capitolo I

Adorazione nella mente

Data: 17 Ottobre 1953

Luogo: Prasanthi Nilayam

Occasione: Dasara, Vijayadasami

Quando ero a Uravakonda e studiavo al liceo, sapete che un giorno me ne andai, gettai i libri e dichiarai che il Mio lavoro Mi aspettava. Lo studioso di Telugu, nel suo discorso, ha descritto a tutti voi l'episodio di quella sera. Ebbene, quel giorno in cui uscii pubblicamente come Sai Baba, il primo canto che insegnai al raduno nel giardino della casa del *pandit* Telugu, ove mi recai, fu:

Manasa bhajare guru charanam

Dustara bhava sagara taranam

Invitai tutti coloro che soffrivano nell'infinito ciclo di nascita e morte affinché venissero ad adorare i *Piedi del Guru* (*precettore spirituale*), il *Guru* che si stava annunciando, che era tornato nuovamente per prendere su di Sé il fardello di coloro che si rifugiano in Lui. Questo fu il Mio primo Messaggio all'Umanità. *Manasa bhajare - Adorazione nella mente!* Io non necessito delle vostre ghirlande di fiori e dei vostri frutti, cose che si possono ottenere per un'anna o due; queste non sono veramente vostre. DateMi qualcosa che sia vostro, qualcosa che sia pulito e profumato con il profumo della virtù e dell'innocenza, e lavato con le lacrime del pentimento! Le ghirlande e i frutti li portate come elementi dello spettacolo, come esibizione della vostra devozione; i devoti più poveri che non possono permettersi di portarli si sentono umiliati e dispiaciuti per la loro impotenza; non possono dimostrare la loro devozione nel modo grandioso in cui lo fate voi. Installate il Signore nel vostro cuore e offriteGli i frutti delle vostre azioni e i fiori dei vostri pensieri e sentimenti interiori. Questa è l'adorazione che più Mi piace, la devozione che apprezzo maggiormente.

Nei negozi le cose sono tenute in confezioni separate e ogni negozio si specializza in qualche particolare articolo o insieme di articoli. Ma in una mostra, centinaia di negozi si uniscono per rendere disponibili tutte le varietà di cose, e c'è un grande uso di vetrine, disposizioni e espositori.

In tutti questi giorni ho fornito in generale consigli individuali, come le confezioni disponibili nei negozi, e ho dato risposte a domande individuali. Questo 'discorso' di oggi è una nuova esperienza per voi. Oggi Mi rivolgo ad una platea, ma anche se per voi può essere una cosa nuova, per Me non lo è. Ho dato consiglio a grandi raduni in passato, anche se non in questa Apparizione. Ogni volta che il *Senza Forma* si unisce alla *Forma*, deve compiere la Missione, e lo fa in vari modi. Ma l'unico scopo - la rieducazione dell'Uomo - persiste, qualunque sia l'epoca. I primi sedici anni di questa Vita sono stati, come spesso ho detto, il periodo in cui predominava il Gioco Divino del Bambino, e i successivi sedici sono stati trascorsi principalmente in miracoli per dare gioia a questa generazione. Gioia e contentezza sono sensazioni di breve durata; si deve afferrare quell'umore e renderlo una proprietà permanente: la *beatitudine* (*ananda*). Dopo il trentaduesimo anno, Mi vedrete sempre più attivo nel compito dell'istruzione spirituale - insegnare all'umanità errante e dirigere il mondo lungo il sentiero della *Verità, rettitudine, pace e amore* (*sathya, dharma, santhi, e prema*). Non che sia determinato in seguito ad escludere giochi e miracoli dalla Mia attività. Intendo solo che da allora in poi il Mio compito sarà ristabilire il *dharma*, correggere la distorsione della mente umana e riportare l'umanità al *Sanathana Dharma* (*l'Eterna Religione Universale*). Non lasciatevi trascinare dal dubbio e dalla vana argomentazione; non chiedetevi come e se Io possa fare tutto questo. Anche i mandriani di Brindavan dubitavano che il piccolo ragazzo (Krishna) cresciuto in mezzo a loro potesse sollevare il monte Govardana e tenerlo sospeso! Quello che serve è la fede, e una fede ancora maggiore.

Una volta, Krishna e Arjuna stavano camminando insieme lungo la strada aperta. Vedendo un uccello nel cielo, Krishna chiese ad Arjuna: "È una colomba?" Arjuna rispose: "Sì, è una colomba". Successivamente Krishna ribatté: "È un'aquila?" Arjuna affermò prontamente: "Sì, è un'aquila". "No, Arjuna, a Me sembra un corvo. Non è forse un corvo?" replicò Krishna. Arjuna rispose: "Mi dispiace, è senza dubbio un corvo".

Krishna rise e lo rimproverò per aver concordato con ogni suggerimento gli fosse stato dato. Ma Arjuna puntualizzò: "Per me, le Tue Parole hanno molto più peso delle prove dei miei occhi; Tu puoi renderlo un corvo, una colomba o un'aquila, e quando dici che è un corvo, deve esserlo".

La fede implicita è il segreto del successo spirituale. Ricordate: il Signore non ama il devoto, bensì la sua devozione. La Grazia del Signore è come la pioggia, acqua pura, che cade equamente ovunque; ma il suo sapore cambia a seconda del terreno in cui scorre. Allo stesso modo, le parole del Signore sono dolci per alcuni, amare per altri. Le vie del Signore sono misteriose; Egli benedisse Vidura con le parole: "Sii distrutto" e

Dussasana con le parole: “*Vivi per mille anni*”; Egli intendeva che l’“*io*” di Vidura sarebbe stato distrutto e che il malvagio Dussasana avrebbe dovuto soffrire i mali e le tribolazioni di questo mondo per dieci secoli.

Voi non conoscete le vere ragioni dietro le azioni del Signore. Non potete comprendere i motivi degli altri uomini, che sono quasi come voi sotto ogni aspetto, mossi dagli stessi impulsi e con gli stessi gusti e disgusti! Eppure, con quanta facilità scoprite le motivazioni di Colui che è molto, molto al di sopra del livello dell’umanità! Con quanta disinvoltura parlate e giudicate qualcosa che vi è estraneo come l’atmosfera per un pesce!

Ci sono quattro tipi di persone: i ‘*morti*’, che negano il Signore e dichiarano di esistere solo loro, indipendenti, liberi, che si regolano e si dirigono da sé; i ‘*malati*’, che invocano il Signore quando si abbatte su di loro qualche calamità o quando si sentono temporaneamente abbandonati dalle consuete fonti di soccorso; gli ‘*ottusi*’, che sanno che Dio è l’eterno compagno e guardiano, ma che Lo ricordano solo sporadicamente, quando l’idea è potente e rilevante; ed infine, i ‘*sani*’, che hanno una fede costante nel Signore e che vivono sempre nella Sua presenza confortante e creativa. Voi procede dalla ‘*morte*’ alla ‘*vita*’ e dalla ‘*malattia*’ alla ‘*salute*’ attraverso l’esperienza delle difficoltà del mondo. Il mondo è una parte davvero essenziale del curriculum dell’uomo; attraverso l’agonia della ricerca nasce il neonato, la saggezza. Le sofferenze ne valgono la pena, poiché indicano la nascita di una nuova vita. Da *asanthi* (*agitazione*) si raggiunge *prasanthi* (*pace assoluta*), da *prasanthi* a *prakanthi* (*luminosa illuminazione spirituale*), e da *prakanthi* a *Paramjyothi* (*Supremo Splendore Divino*). È come l’alternarsi della notte e del giorno, questo ricorrere della gioia e del dolore.. Notte e giorno sono sorelle gemelle; entrambe sono necessarie per aumentare la fertilità del suolo, per attivare e rinfrescare la vita. Sono come l’estate e l’inverno. Ci sono alcuni che Mi chiedono: “*Baba! Fa’ che questa estate sia meno calda!*” Ma nel calore dell’estate la Terra assorbe l’energia necessaria dal Sole, in modo che quando arrivano le piogge, possa produrre un abbondante raccolto.

Il ‘*freddo*’ e il ‘*caldo*’ fanno parte entrambi del Piano di Dio, e il solo vostro compito è quello di riconoscerlo e trattarli entrambi come preziosi. In natura esistono piante con le spine e senza spine; l’uomo saggio conosce il valore di entrambe. Piantate quella senza spine e la circondatela con quelle che hanno le spine, così facendo quello che coltivate rimane incolume. L’azione può salvare, così come uccidere; è come il gatto che addenta; addenta il gattino per portarlo in un luogo di sicurezza; addenta il topo per ucciderlo e mangiarlo. Diventate come il gattino, e l’azione vi salverà come farebbe una Madre amorevole. Diventate come il topo, e siete perduti. Dio attira l’Individuo verso di sé; è nella natura di entrambi

avere questa affinità, perché sono la stessa cosa. Sono come il ferro e la calamita. Ma, se il ferro è arrugginito o coperto da strati di sporcizia, il magnete non può attrarlo. Rimuovete l'impedimento; è tutto quello che dovete fare. Risplendete nella vostra vera natura e il Signore vi attirerà nel Suo Seno. Prove e tribolazioni sono i mezzi mediante i quali si effettua questa pulizia. Ecco perché Kunthi pregava Krishna, "*Dacci sempre dolore, affinché non possiamo mai dimenticarTi.*" Sono come le diete e altre limitazioni che il medico prescrive per integrare l'effetto del farmaco del ricordo di Dio (*namasmarana*).

Sai è amato da tutte le persone, quindi potete prendere un qualsiasi nome che vi dia gioia. I gusti differiscono a seconda del temperamento e del carattere che si ha acquisito attraverso generazioni di attività come essere vivente in questo mondo. Il proprietario di una caffetteria, per alleviare il mal di testa, va dal farmacista vicino per una pillola, e il farmacista, quando ha mal di testa, va in caffetteria a bersi una tazza di caffè, poiché pensa lo guarirà. Gli uomini sono fatti così: i gusti delle persone differiscono. Il saggio dice,

Sarvam Brahma Mayam Tutto è permeato da Dio

Un altro, uno *yogi*, afferma che tutto è energia; un terzo, che è un devoto, sostiene che tutto è il gioco di *Bhagavan* (*il Signore*). Ognuno secondo il proprio gusto e il progresso nella propria pratica spirituale. Non metterli fretta, né ridicolizzateli, poiché sono tutti pellegrini che procedono lungo la stessa strada. L'esercizio spirituale è particolarmente importante per controllare la mente e i desideri ai quali essa corre dietro. Se vi accorgete che non riuscite ad avere successo, non abbandonate l'esercizio spirituale, piuttosto fallo con maggior vigore, dato che è la materia in cui non avete ottenuto voti sufficienti che richiede uno studio speciale, non è vero? Esercizio spirituale significa pulizia interiore, così come pulizia esteriore. Non vi sentite rinfrescati se indossate vestiti non lavati dopo il bagno, vero? Né vi sentite rinfrescati se indossate vestiti lavati senza fare il bagno. Entrambi sono necessari, sia quello esteriore sia quello interiore (*il bahya e il bhava*). I bambini credono alle vostre parole quando dite loro che il poliziotto li prenderà o che il fantasma li picchierà. Sono pieni di paura, forza d'animo e fede! Ma, essendo cresciuti ed avendo riempito la testa con ogni tipo di dottrina, dogmi, teorie e argomentazioni, ora dovete usare la vostra discriminazione e scoprire Dio nel modo più difficile. Vi dirò questo, non ci sono scappatoie; tutte le creature dovranno raggiungere Dio prima o poi, per la via lunga o per quella breve.

Un desiderio conduce ad un altro; un legame ne genera altri dieci. È nella natura stessa del desiderio umano, poiché

la gioia che si sperimenta attraverso la sua soddisfazione è imperfetta, limitata, temporanea, piena di dolore. Seminate semi amari e pregate per un raccolto di dolcezza. Vi lamentate per la terra, la pianta, la pioggia. Cosa possono fare questi? I semi stessi sono malati, difettosi.

Sri Sathya Sai Baba

Termini in evidenza

- Uravakonda (ఉరవకొండ) - Nome di un luogo
- Telugu (తెలుగు) - Lingua dell'India meridionale
- Pandit (पण्डित) - Erudito, maestro spirituale
- Manasa Bhajare (मनसा भजरे) - Adorazione nella mente
- Guru Charanam (गुरु चरणम्) - Piedi del Guru (precettore spirituale)
- Sagara (सागर) - Oceano
- Tarana (तरण) - Attraversamento, salvezza
- Anna (అన్న) - Vecchia unità di moneta indiana, pari a 1/16 di rupia
- Ananda (आनन्द) - Beatitudine, felicità suprema
- Sathya (सत्य) - Verità
- Dharma (धर्म) - Rettitudine, dovere, legge morale
- Santhi (शान्ति) - Pace
- Prema (प्रेम) - Amore divino
- Sanathana Dharma (सनातन धर्म) - L'Eterna Religione Universale
- Brindavan (बृन्दावन) - Luogo sacro associato a Krishna
- Krishna (कृष्ण) - Nome del Signore Krishna
- Govardana (गोवर्धन) - Monte sacro associato a Krishna
- Arjuna (अर्जुन) - Discepolo e compagno di Krishna
- Vidura (वदिर) - Saggio del Mahabharata
- Dussasana (दुःशासन) - Fratello di Duryodhana nel Mahabharata
- Asanthi (अशान्ति) - Agitazione, inquietudine

- Prasanthi (प्रशान्ति) - Pace assoluta
- Prakanthi (प्रकान्ति) - Luminosa illuminazione spirituale
- Paramjyothi (परमज्योति) - Supremo Splendore Divino
- Kunthi (कुन्ती) - Madre dei Pandava nel Mahabharata
- Namasmarana (नामस्मरण) - Ricordo del Nome divino
- Sarvam Brahma Mayam (सर्वं ब्रह्म मयं) - Tutto è permeato da Dio
- Yogi (योगी) - Asceta, praticante dello Yoga
- Bhagavan (भगवान) - Il Signore, Dio
- Bahya (बाह्य) - Esteriore

Suggerimenti per la riflessione

1. Qual è il significato profondo dell'invito a praticare l'adorazione nella mente (*Manasa Bhajare*) invece di offrire oggetti materiali?
2. In che modo l'adorazione praticata in modo interiore può contribuire alla trasformazione personale più della devozione praticata in modo esteriore?
3. Quale messaggio fondamentale trasmette il primo canto insegnato da Sri Sathya Sai Baba dopo la sua dichiarazione pubblica di Avatarità (20 Ottobre 1940)?
4. Perché si sottolinea la differenza tra il valore della devozione e il valore del devoto stesso?
5. Come può il concetto di fede implicita, illustrato dalla storia di Arjuna e Krishna, essere applicato alla vita quotidiana?
6. Qual è la relazione tra il dolore, la sofferenza e la crescita spirituale?
7. In che modo il parallelo tra la Grazia divina e la pioggia evidenzia la necessità della preparazione interiore?
8. Qual è il ruolo del dubbio nel cammino spirituale, e come può essere superato?
9. In che senso il gioco e i miracoli sono stati fasi propedeutiche all'insegnamento spirituale di Bhagawan?
10. Quali implicazioni ha il concetto di "*Sanathana Dharma*" come eterna religione universale rispetto alla diversità delle tradizioni religiose/spirituali?
11. In che modo il concetto di "*dharma*" è collegato alla necessità di correggere le distorsioni della mente umana?
12. Quali sono le caratteristiche distintive delle quattro tipologie di persone descritte da Baba, e come si può progredire spiritualmente attraverso questi stadi?
13. Quale lezione si può trarre dall'analogia del gatto che addenta il topo e il gattino?
14. In che modo le esperienze quotidiane di gioia e sofferenza contribuiscono alla maturazione spirituale?

15. Perché è essenziale riconoscere la complementarità tra condizioni apparentemente opposte, come caldo e freddo, giorno e notte?
16. Come si può interpretare la dichiarazione secondo cui “*Dio attira l’Individuo verso di Sé*” alla luce del concetto di libero arbitrio?
17. Qual è il significato dell’analogia tra ferro e calamita in relazione alla purificazione interiore?
18. In che modo l’esempio delle piante con spine e senza spine riflette una strategia per affrontare le sfide della vita?
19. Perché il controllo della mente e dei desideri è considerato un esercizio spirituale essenziale?
20. In che modo la disciplina nella pratica spirituale può essere paragonata al bisogno di studio nelle materie scolastiche in cui si è carenti?
21. Qual è l’importanza della pulizia interiore ed esteriore nel percorso di crescita spirituale?
22. Quali sono le conseguenze del desiderio umano descritte nel discorso, e come si può trasformare il desiderio in uno strumento di evoluzione?
23. Qual è il ruolo della sofferenza nel processo di purificazione e avvicinamento a Dio, secondo l’esempio della preghiera di Kunthi?
24. Come l’accettazione delle prove della vita può contribuire a un più profondo senso di pace interiore (*Prasanthi*)?
25. In che modo la consapevolezza della transitorietà della gioia e del dolore può guidare ad una ricerca della beatitudine permanente (*Ananda*)?

Capitolo II

Resa Totale

Data: 20 Febbraio 1955

Luogo: Prasanthi Nilayam

Occasione: Shivarathri

Io non tengo “discorsi”; i Miei interventi sono più che altro conversazioni. Voglio che seguiate ogni parola di quello che dico con riverente attenzione, poiché la vostra gioia è il Mio cibo. Potete trarre gioia (*anandam*) solamente seguendo i consigli che vi dono, ed è per questo che Mi preme che ascoltiate attentamente e prendiate a cuore tutto quanto vi dico. Questa non è una semplice conferenza, da cui non si trovano nuove lezioni per la vita. Il Signore è una Montagna di *Prema* (*Amore*); un numero qualsiasi di formiche che asportassero particelle di dolcezza non potrebbero esaurire la Sua abbondanza. Egli è un Oceano di Misericordia senza una riva che lo limiti. La devozione è il modo più semplice per ottenere la Sua Grazia, e anche per rendersi conto che Egli pervade tutto - in effetti, Egli è tutto!

La resa totale, il lasciare tutto alla Sua Volontà, è la forma più elevata di devozione. Una volta un bramino stava attraversando il letto di un fiume vicino al quale alcuni uomini stavano lavando i panni. Questi notarono il bel scialle di seta nuovo sulla sua spalla e gli piombarono addosso in gruppo gridando che apparteneva al palazzo, che era stato affidato a loro per essere lavato, ma che poi fu rubato e non era stato più ritrovato. Il povero bramino urlò “*Narayana, Narayana*” quando le botte piovvero su di lui, così Narayana si alzò dal Suo Seggio a Vaikunta e avanzò; ma tornò immediatamente indietro e si risedette al Suo Seggio, con grande sorpresa della Sua Consorte che Gli chiese il motivo di quello strano comportamento. Narayana chiari: “*Volevo aiutare quel povero bramino, caduto in un covo di furfanti, ma lui ha cominciato a picchiarli, colpo su colpo; il Mio Aiuto non è più necessario*”.

Quando la devozione sta crescendo come un alberello, c'è bisogno di un recinto per proteggere la tenera pianta; quel recinto è *Sanathana Dharma* (*Religione Eterna*) con le sue regole, regolamenti, restrizioni, indicazioni e comandi. Quando il frutto è verde, non cade nemmeno se la tempesta è furiosa; ma quando è completamente maturo, cade a terra anche nel si-

lenzio della notte. Un piccolo fuoco andrà in fumo se vi si appoggia anche solo un po' di legna verde, ma l'incendio di una foresta ridurrà in cenere anche l'albero più verde che ostacola la sua feroce marcia! Quello che è necessario è la vittoria sull'ego. Il toro grida "ham hai, ham hai - io sono, io sono", nel suo egoistico orgoglio. Quindi, quando ha appena pochi giorni, lo si lega ad un palo, lontano dalla madre; lo si fa lavorare sino a ridurlo pelle e ossa; ciononostante, l'animale non impara la lezione dell'umiltà. Persino la sua pelle, quando viene tesa strettamente su un tamburo, risuona egoisticamente: "Ham Ham Ham" [io io io, NdT]. Quindi la pelle deve essere tagliata in sottili strisce e poi, quando le corde vengono tirate, il toro rivela di aver tratto beneficio da tutte le punizioni subite; esse mormorano "thum thum thum - tu, tu, tu," e il suo ego scompare. Il mendicante va per le strade cantando le Glorie del Signore. Ha i cembali tintinnanti, due di essi, l'eterno duetto di bene-male, gioia-sofferenza, dolore-piacere nella mano destra, e pizzica la *tambura* (o *tampura* - uno strumento musicale a corde) della vita mondana con la sinistra. La vita mondana è la melodia a cui i suoi canti devono essere adattati, è la nota musicale. Ma sia la melodia, che il ritmo servono per aumentare l'effetto del canto che esce dalla sua bocca, il canto della Gloria di Dio.

Ricordo di aver detto ad una persona che Mi ha posto una domanda a Maharashtra, mentre ero nel Corpo precedente, che ci sono tre tipi di devozione:

1. Il metodo dell'*uccello*, in cui, come un uccello che si lancia impazientemente sul frutto maturo dell'albero, il devoto, a causa della propria impazienza, perde il frutto, che cade dalla sua presa.
2. Il metodo della *scimmia*, in cui, come una scimmia che tira a sé un frutto dopo l'altro e, a causa della sua instabilità, non riesce a decidere quale frutto desidera, il devoto esita e cambia troppo spesso il suo obiettivo, perdendo così ogni possibilità di successo.
3. Il metodo della *formica*, dove, come la formica che procede lentamente ma con costanza verso la dolcezza, il devoto procede diretto, con indivisa attenzione, verso il Signore e conquista la Sua Grazia!

Devozione e la fede sono i due remi con cui si può condurre la barca attraverso il mare della vita mondana. Un bambino disse a sua madre quando andò a dormire alla sera: "Madre! Svegliami quando ho fame". La madre rispose: "Non ce n'è bisogno, sarà la fame stessa a svegliarti". Allo stesso modo, quando la fame per Dio verrà, essa stessa vi attiverà e vi farà cercare il cibo di cui necessitate. Dio vi ha donato la fame e vi fornisce il cibo; vi ha dato la malattia e fa crescere i rimedi di cui avete bisogno. Il vostro dovere è assicurarvi di avere la giusta fame e la

giusta malattia, e di utilizzare il cibo o il farmaco appropriato! L'uomo deve essere legato alla vita mondana e spezzato; è questo l'addestramento che insegnerà che il mondo è irreale; nessuna quantità di discorsi vi farà credere che sia un serpente a meno che tu non lo sperimenti direttamente. Toccate il fuoco e sperimentate la sensazione di bruciore; non c'è niente di più efficace per insegnarvi che il fuoco va evitato. Finché non lo toccate, sarete consapevoli solo della sua luce. Esso è sia luce che calore; proprio come questo mondo è sia vero che falso, vale a dire, irreale.

Al giorno d'oggi c'è l'ampia e diffusa abitudine a giudicare gli altri ed etichettarli come teisti o atei. Cosa sapete voi, cosa potete sapere del funzionamento interiore della mente di un altro? C'era una volta una regina, grande devota di Rama. Si sentiva molto triste perché suo marito, il Raja, non pronunciava mai il nome di Rama e non mostrava alcuna devozione per Lui. Aveva fatto voto che alla prima occasione in cui avesse avuto prova della sua devozione o almeno del rispetto per la ripetizione del nome di Rama, avrebbe organizzato un culto rituale in tutti i templi e avrebbe dato da mangiare ai poveri su larga scala. Una notte, mentre dormiva profondamente, il *Raja* pronunciò il nome di Rama tre volte in modo lamentoso e devoto. La regina che udì questa ripetizione del Nome, fu felice di scoprire la devozione di suo marito per Rama. Ordinò un giubileo generale in tutto il regno e la distribuzione di cibo ai poveri. Il *Raja* non conosceva la ragione di tale celebrazione, gli fu detto soltanto che era un ordine di sua moglie quello che gli ufficiali eseguivano. Allo stesso modo, un marito potrebbe non essere a conoscenza dell'eccellenza dei risultati spirituali di una moglie. C'è il caso di una coppia che stava procedendo lungo ad una fitta giungla per recarsi in pellegrinaggio ad un santuario inaccessibile. Il marito vide sul sentiero una pietra preziosa che brillava intensamente quando i raggi del sole la colpivano tra le foglie. Con un movimento del piede vi gettò sopra un po' di sabbia, in modo che la moglie non fosse tentata di raccogliarla e diventare schiava dell'orpello. La moglie notò il gesto e rimproverò il marito per il fatto che conservasse ancora nella mente una distinzione tra sabbia e diamante. Per lei, entrambi erano la stessa cosa.

Il *Raja* che pronunciò il sacro nome di Rama nel sonno, secondo la storia, si sentì molto dispiaciuto per averlo lasciato uscire dalla sua bocca, poiché riteneva che nessuno dovesse conoscere il suo "amore" per Rama. Ci sono molti che non parlano apertamente del proprio *guru* o del proprio Nome e Forma preferiti, ma che li dichiarate o meno agli altri, manteneteli sempre nella vostra coscienza. La ripetizione del nome di Rama o di qualsiasi altro nome deve essere costante come il respiro. Per questo, la pratica è essenziale. Una persona una volta disse al Dr. Johnson, il famoso pensatore inglese, che raramente riusciva a trovare il tempo per recitare il

Nome di Dio, viste le centinaia di cose che doveva fare dalla mattina sino al tramonto e addirittura fino a notte fonda. Il dottor Johnson rispose con un'altra domanda. Chiese come milioni di persone riuscissero a trovare spazio per vivere sulla superficie della terra, che è per due terzi acqua e per il resto troppo piena di montagne, deserti, foreste, regioni ghiacciate, letti di fiumi, paludi e aree altrettanto impervie. L'interlocutore rispose che l'uomo in qualche modo lottava per trovare spazio per vivere. Allo stesso modo, ribadì il dottor Johnson, l'uomo deve in qualche modo trovare qualche minuto al giorno per pregare il Signore.

Devozione e l'atteggiamento di resa, che sono i frutti finali, vi conferiranno un grande coraggio per affrontare qualsiasi emergenza. Questo coraggio è quello che si chiama rinuncia. La storia di Mohajith, un principe, è un buon esempio di questo tipo di elevato distacco. Mohajith si recò da un saggio nella foresta e chiese indicazioni per il cammino spirituale. Il saggio gli domandò se avesse sconfitto l'attaccamento, come indicava il suo nome. Il principe rispose che non solo lui, bensì tutti gli abitanti del suo regno lo avevano fatto! Il saggio iniziò quindi a verificare la veridicità di tale affermazione. Prese le vesti del principe, le intrise di sangue e si affrettò a recarsi al cancello del palazzo con la macabra storia dell'assassinio del principe da parte di alcuni furfanti nella giungla. La serva che incontrò si rifiutò di affrettarsi a portare la notizia negli appartamenti reali perché disse: *“È nato ed è morto; qual è la particolare urgenza di questa notizia per cui dovrei interrompere la mia regolare attività e correre dal re e dalla regina?”* Quando finalmente ottenne un'udienza e poté comunicare la triste notizia al padre del principe, il re, che se ne stava seduto tranquillo, sussurrò tra sé e sé: *“L'uccello è volato via dall'albero su cui si era posato per riposare”*. Anche la regina rimase impassibile. Ella spiegò al saggio che questa Terra è un caravanserraglio, dove gli uomini vengono e si fermano per la notte e quando spunta l'alba, uno dopo l'altro, percorrono le loro diverse strade. *‘Amici’ e ‘parenti’* sono le definizioni che usiamo per coltivare l'attaccamento ai viaggiatori del caravanserraglio durante il breve periodo di conoscenza. Anche la moglie del *“defunto”* principe non ne fu toccata. Disse: *“Marito e moglie sono come due pezzi di legno che vanno alla deriva lungo un fiume in piena; galleggiano l'uno vicino all'altro per un po' di tempo e quando una corrente si mette in mezzo, si separano. Ciascuno deve andare verso il mare al proprio ritmo e con il proprio tempo. Non c'è bisogno di affliggersi per la separazione; è nella natura stessa della Natura che sia così”*. Il saggio fu colmo di gioia nel constatare questo stabile e sincero distacco nei governanti e nei sudditi. Tornò nella foresta e informò il principe che, mentre lui era via, un esercito ostile aveva invaso il suo regno e ucciso l'intera famiglia reale, preso il suo regno e ridotto in schiavitù i suoi sud-

diti. Il principe accolse la notizia con calma e disse: “*Tutto questo è una bolla, temporanea, fragile. Lasciamolo andare come una bolla. Guidami a raggiungere l'Infinito, l'Imperituro*”.

Un tale coraggio deriva dalla Grazia del Signore; richiede generazioni di apprendimento e di lotta. Nel frattempo, dovete iniziare con il primo passo, la pulizia della mente e la coltivazione delle virtù. Anche se non iniziate con questo passo, almeno non deridete coloro che lo fanno e non scoraggiateli. Fate almeno questo! Poi, non dipendete dagli altri per svolgere il vostro lavoro, come occuparvi delle vostre esigenze personali. Fatelo voi stessi: questa è la vera libertà. Ancora, non accettate mai nulla di “*gratuito*” dagli altri; ripagate con un servizio o un lavoro. Questo vi renderà individui rispettabili. Ricevere un favore significa legarsi a chi lo fa. Crescete con il rispetto di voi stessi e della vostra dignità. Questo è il miglior servizio che potete fare a voi stessi.

“*Zio Moon*” è lo “*zio*” di tutti i bambini del mondo. Così come il Signore è il Padre di tutti, alla cui proprietà ognuno può rivendicare una parte. Tuttavia, per ottenerla, è necessario raggiungere una certa età, un certo livello di intelligenza e di discernimento. Gli infermi e gli idioti non saranno considerati idonei a riceverla. La Sua proprietà è la Grazia, l'Amore (*Prema*). Ma, se avete discernimento e rinuncia, potete rivendicare la vostra parte come un diritto. Portate la devozione e deponetela qui e prendete da qui forza spirituale! Più scambi di questo tipo avvengono, più ne sono compiaciuto. Portate quello che avete, cioè i vostri dolori e dispiaceri, preoccupazioni e ansie,, e prendete da Me la gioia e la pace, il coraggio e la fiducia. Ai Miei occhi non esiste anzianità o giovinezza tra i devoti. La madre dedica maggior tempo alla cura del figlio malato. Chiede a quelli più grandi solo di badare a sé stessi, ma nutre il bambino con le proprie mani. Questo non significa che non abbia amore per quelli più grandi. Allo stesso modo, non pensate che se apparentemente non presto più attenzione a una persona, questa sia al di là del Mio *Prema*. Notate anche questo. Con il presente *Avatar (Incarnazione Divina)*, i malvagi non saranno distrutti; saranno corretti e riformati, educati e ricondotti di nuovo al sentiero dal quale si sono allontanati. L'albero infestato dalle termiti non sarà tagliato, bensì salvato. Ancora, questo *Avatar* non sceglierà un luogo diverso da quello in cui è avvenuta la Natività quale centro dei Suoi giochi divini, dei Suoi poteri miracolosi e dei Suoi Insegnamenti divini. Questo albero non sarà trapiantato; crescerà dove è nato dalla terra. Un'altra particolarità è la seguente: l'*Avatar* non ha alcuna affinità o attaccamento nella Sua missione con i membri della famiglia in cui è apparso. A differenza delle apparizioni di Rama, Krishna, etc., dove la vita si svolse soprattutto *fra* e *per* i membri della famiglia, questo *Avatar* è solo per i devoti, le anime nobili e gli aspiranti. Non recita il nome

sacro, non medita e non pratica lo *yoga* (*l'unione con Dio*). Non ha un'adorazione; non prega nessuno, poiché è l'Altissimo. Insegna soltanto a voi come adorare e pregare. Agli occhi di una persona mondana, un uomo inebriato di Dio sembrerà pazzo, e lo deriderà per questo. Ma per l'uomo inebriato di Dio, i mondani appaiono insensati, sciocchi, fuorviati, ciechi. Di tutte le follie che affliggono le persone, l'ebbrezza per Dio è la meno dannosa, la più benefica. Il mondo ha subito danni incalcolabili a causa dei suoi governanti "pazzi" e delle sue guide "pazze"; ma nulla, eccetto l'armonia, la pace, la fratellanza e l'amore è scaturito dall'"*ebbrezza per Dio*"!

Termini in evidenza

- Anandam (आनन्दम्) - Beatitudine, gioia suprema
- Prema (प्रेम) - Amore divino
- Narayana (नारायण) - Nome di Dio, il Signore Supremo
- Vaikunta (वैकुण्ठ) - Dimora celeste di Vishnu
- Sanathana Dharma (सनातन धर्म) - Religione Eterna, il codice etico e spirituale dell'Induismo
- Tambura (तम्बूरा) - Strumento musicale a corde, usato per l'accompagnamento
- Raja (राजा) - Re, sovrano
- Guru (गुरु) - Maestro spirituale
- Rama (राम) - Nome divino, Incarnazione di Vishnu, protagonista del Mahabharata
- Krishna (कृष्ण) - Nome divino, avatar di Vishnu
- Yoga (योग) - Unione con Dio, disciplina spirituale
- Avatar (अवतार) - Incarnazione divina

Suggerimenti per la riflessione

1. Qual è il significato della distinzione tra “discorsi” e “conversazioni” e in che modo essa incide sul modo di ricevere il messaggio?
2. “*Voglio che seguiate ogni parola di quello che dico con riverente attenzione, poiché la vostra gioia è il Mio cibo*”. Come si può interpretare ed applicare nella vita quotidiana questa dichiarazione?
3. Qual è il ruolo della devozione nell’ottenere la Grazia divina, e come si manifesta nella vita pratica?
4. Perché la resa totale alla Volontà divina è presentata come la forma più elevata di devozione?
5. Quali implicazioni ha la storia del bramino e di Narayana nel contesto dell’accettazione e del lasciarsi guidare?
6. Come si può interpretare l’analogia della pianta e della devozione, e in che modo essa riflette il valore delle regole religiose, sociali e spirituali?
7. In che modo l’esempio del toro e della pelle mostra il processo di trasformazione dell’ego in resa?
8. Qual è il significato simbolico del mendicante che canta la Gloria del Signore, e come si collega alla nostra esperienza della vita mondana?
9. Come si possono applicare nella pratica spirituale quotidiana i tre metodi di devozione (*uccello, scimmia, formica*) descritti nel testo? È possibile esportarli anche in ambiti familiari, professionali e sociali?
10. Qual è il ruolo della fame spirituale nel percorso della ricerca interiore, e in che modo può essere sviluppata intenzionalmente?
11. In che modo l’analogia del fuoco, che è sia luce che calore, aiuta a comprendere la duplice natura della realtà, ma anche a superarla?
12. Perché si mette in guardia dal giudicare gli altri in base alla loro fede e pratica, e come questo principio può essere applicato nei rapporti interpersonali?
13. Quali insegnamenti si possono trarre dalla storia della regina che scopre la devozione del marito per Rama nel sonno?

14. In che modo la distinzione tra sabbia e diamante è utilizzata per esprimere il distacco dai beni materiali?
15. Quale significato ha la pratica costante della ripetizione del Nome divino, e come può essere integrata in una vita frenetica?
16. In che modo la storia del principe Mohajith, del distacco della sua famiglia e dei suoi sudditi dimostra la vera rinuncia?
17. Qual è la relazione tra coraggio e rinuncia, e come la Grazia divina aiuta a svilupparli?
18. Perché si sottolinea l'importanza di non deridere né scoraggiare coloro che si impegnano in un cammino spirituale?
19. Come si può applicare l'insegnamento di non dipendere dagli altri per le proprie necessità? Tale suggerimento, può applicarsi anche alla vita moderna in cui ci sono apparecchiature che assolvono alle necessità dell'uomo?
20. Qual è il significato spirituale del rifiutare di accettare qualcosa di "gratuito" senza restituire con il proprio lavoro o servizio?
21. In che modo il concetto di proprietà divina e di maturità spirituale si riflette nella metafora dell'eredità dell'Altissimo?
22. Quali insegnamenti si possono trarre dal concetto di scambio tra le proprie sofferenze e la Grazia divina?
23. Perché si sottolinea che questo Avatar non distruggerà i malvagi, bensì li correggerà e riformerà?
24. Qual è il significato del fatto che l'Avatar non reciti il nome sacro né pratici lo *yoga*, e come questo si riflette nella Sua missione?
25. Qual è il valore dell'*ebbrezza per Dio* rispetto alle *follie del mondo*, e come si può coltivare questo stato interiore?

Capitolo III

Dio come Guida

Data: 1 Agosto 1956

Luogo: Prasanthi Nilayam

Occasione: Guru Purnima

Dio è Energia Suprema (*Mahasakthi*), mentre l'essere individuale è il potere illusorio (*mayasakthi*); Egli è il genuino, l'essere individuale non è che l'ombra, l'apparenza, l'illusione. Persino Io devo assumere la potenza illusoria per venire in mezzo a voi, come il poliziotto che è costretto a vestire i panni del ladro per poter entrare nella banda di ladri per acciuffarli e portarli davanti alla giustizia!

Il Signore non può scendere con la Sua Energia Suprema inalterata; deve presentarsi con uno splendore attenuato e un fulgore limitato, in modo da poter diventare l'oggetto di devozione e di servizio dedicato. In questo mondo, che è transitorio e in continua trasformazione, il Potere Immanente del Signore è l'unica entità permanente e stabile. Per realizzare l'eterno e il vero, è necessario attaccarsi a quella Fonte e Sostegno. Non c'è via di fuga da questo percorso. È il destino di tutti, indipendentemente dell'età o dell'istruzione, della regione o dalla casta, del sesso o dal rango. Mentre procedete lungo la strada, potete osservare la vostra ombra cadere sul fango o sulla sporcizia, su una buca o rialzo, su delle spine o sulla sabbia, su terra bagnata o asciutta. Non siete influenzati dal destino della vostra ombra, non è vero? Nemmeno l'ombra si sporca per questo. Non si preoccupa minimamente dove cade o cosa attraversa. Sappiamo che l'ombra e le sue esperienze non sono eterne o reali. Similmente, dovete convincervi che "voi" non siete altro che l'ombra dell'Assoluto; non siete essenzialmente questo "voi", bensì l'Assoluto stesso. Questo è il rimedio per la tristezza, il tormento e il travaglio.

Naturalmente, è solo alla fine di un lungo e sistematico processo di pratica spirituale che ci si stabilizzerà nella verità; sino ad allora, si è inclini ad identificarsi con questo corpo e a dimenticare che il corpo, che proietta un'ombra, è esso stesso un'ombra. Il primo passo nella pratica spirituale è l'aderenza al *dharma* (*rettezza*) in ogni atto individuale e sociale. Il *dharma* che viene seguito in relazione al mondo oggettivo condurrà automaticamente al *dharma* anche in campo spirituale; solo che bisogna atte-

nersi ad esso nella buona e nella cattiva sorte. Quando Aswathama, nella cecità della sua furia, massacrò i figli dei Pandava, Arjuna, che lo aveva fatto prigioniero, minacciò di tagliargli la testa; ma Draupadi, la madre in lutto, intercedette per salvarlo! Disse che non era *dharma* ricambiare un omicidio con un omicidio, uccidere il figlio del proprio *guru*. Una tale fermezza è necessaria nel cammino del *dharma*; Solamente questo è il segno della vera resa: *“Lasciare che la Volontà del Signore prevalga; il nostro dovere è solo quello di collegarci alla corrente della Sua Grazia”*. Mentre è in prigione, il prigioniero non può chiamare suoi nemmeno i vestiti che indossa; allo stesso modo, mentre siete in questa prigione a scontare la vostra pena, cosa potete chiamare vostro? Egli vi fornisce cibo e vestiario. Vi lascia andare quando termina la pena, o forse prima se è soddisfatto della vostra condotta in prigione.

Il più grande ostacolo sul cammino della resa è l'egoismo e il senso di proprietà o possessività. È qualcosa che è insito nella vostra personalità da epoche immemorabili e che estende i suoi tentacoli sempre più in profondità con l'esperienza di ogni vita successiva. Può essere rimosso solo con i due detergenti del discernimento e della rinuncia. La devozione è l'acqua che lava via questa sporcizia accumulata nei secoli, e il sapone della ripetizione del nome di Dio, della meditazione e della comunione (*yoga*) aiuterà a rimuoverla più rapidamente ed efficacemente. Chi procede lentamente e con costanza vincerà sicuramente questa corsa; camminare è il metodo di viaggio più sicuro, anche se può essere condannato come lento. I mezzi di viaggio più rapidi comportano disastri; quanto più rapido è il mezzo, tanto maggiore è il rischio di disastro. Dovreste mangiare solo quanto sentite la fame, perché di più causerebbe disordine. Allo stesso modo, nello sforzo spirituale procedete passo dopo passo, accertandovi di un passo prima di compierne un altro. Non scivoliate indietro di due passi quando ne fate uno in avanti.

Tuttavia, anche il primo passo sarà incerto se non si ha fede. Perciò, coltivate la fede. Sathyabama chiese una volta a Krishna: *“Perché fai le cose come gli uomini comuni? Yudhistira, il maggiore dei Pandava, è il migliore dei fratelli, ma Tu frequenti sempre Arjuna, la cui reputazione non è ineccepibile”*. La sua fede non era salda! Cosa fanno le persone dei motivi che spingono il Signore e le Sue azioni? Alcuni rimproveravano Narada di ripetere sempre il nome del Signore, senza interruzione. Ma finché non avviene la fusione nell'Assoluto, il nome deve essere utilizzato. L'idea di separazione finirà soltanto con la fusione, non prima. Non vacillate, né dubitate quando siete convinti. Cercate di capire e di soddisfare voi stessi. Dopodiché, non lasciatevi fuorviare. Quando il sole è sopra la vostra testa non ci sarà alcuna ombra; allo stesso modo, quando la fede è salda nella vostra testa, non dovrebbe proiettare alcuna ombra

di dubbio. Quando l'uomo smarrisce la strada e si perde nel deserto - credendo di essere il corpo, le qualità o l'oggetto - allora l'*Avatar* viene ad avvertirlo e a guidarlo. Mantenete intatta la fede nel Signore; potrete così muovervi nel mondo in sicurezza. Nulla potrà danneggiarvi! Siate come le donne del villaggio con i vasi sulla testa, uno sopra l'altro, che mantengono l'equilibrio anche mentre parlano e camminano lungo il sentiero tortuoso. Non dimenticano né ignorano il fardello o la meta. Sono vigili, consapevoli delle difficoltà della via, delle pietre e delle buche; è la concentrazione interiore che dà i suoi frutti.

Tutti devono uscire di scena un giorno. Quel momento non dovrebbe essere un momento di angoscia; si dovrebbe partire con grazia, con un sorriso ed un inchino. Per farlo, è necessaria molta preparazione. Partire, lasciando tutto quello che si è accumulato nel corso di una lunga vita, è un compito arduo; preparatevi a questo, distaccandovi da una cosa dopo l'altra fin da ora. Nei sogni vedete molte cose e durante tali sogni acquisite molte cose: potere, ricchezze, status, reputazione. Ma quando vi svegliate, non piangete per la perdita, anche se per la durata del sogno tutto ciò era molto reale e vi dava un'autentica soddisfazione e gioia. Era un "*sogno*", vi dite; cosa vi impedisce di trattare con simile distacco i beni accumulati durante la fase di veglia della vostra vita? Coltivate questo atteggiamento e potrete andarvene con un sorriso ogni volta che calerà il sipario su questo palcoscenico onirico.

Per portarvi alla convinzione su tutto questo, è opportuno rivolgersi ad un *guru* (*precettore spirituale*) che conosce la verità per esperienza e le cui attività quotidiane, parole e pensieri riflettano questa realizzazione. Il *guru* è chiamato così perché la lettera '*GU*' significa *gunatheetha* - colui che ha trasceso i tre *guna* (*qualità*), il *tamasico*, il *rajasico* e anche il *satvico* (*ignorante, appassionato e virtuoso*) - e la lettera '*RU*', invece, indica colui che è *rupa varjitha* (*colui che ha afferrato l'aspetto senza forma della Divinità*). Naturalmente, si può giungere a questo stadio solo attraverso la sublimazione delle qualità inferiori in quelle superiori e ignorando costantemente e consapevolmente il ruolo giocato dal mero nome e dalla forma.

Nelle fasi preliminari della disciplina spirituale, il *nome*, la *forma* e la *qualità* hanno tutti un ruolo da svolgere nel plasmare lo spirito. Il *guru* distrugge l'illusione e porta luce; la Sua presenza è fresca e confortante. Ecco perché questo giorno, il giorno di luna piena, è dedicato a rendere il dovuto onore al *guru*. Inoltre, la luna è la divinità che presiede la mente e il giorno di luna piena è il giorno in cui la mente diventa pienamente benefica. Naturalmente, è necessario sapere cosa si è perso, in modo da poter iniziare la ricerca per recuperarlo! Molto spesso il *guru* deve dir-

vi che avete dimenticato il vostro vero nome, o che avete perso la parte più preziosa di voi stessi e che non siete ancora consapevoli della perdita. Il *guru* è il medico per la malattia che porta alle alternate sofferenza della nascita e della morte. È un esperto del trattamento necessario per la guarigione. Se non riuscite a trovare un *guru* di questo tipo, pregate il Signore stesso di mostrarvi la via ed Egli verrà sicuramente in vostro soccorso.

La mente deve diventare serva dell'intelletto, non schiava dei sensi. Deve discriminare e distaccarsi dal corpo. Come il frutto maturo del tamarindo che si distacca all'interno del guscio, la mente non deve essere attaccata a questo involucro, a questa "cassa" chiamata corpo. Se si colpisce un frutto acerbo di tamarindo con una pietra si danneggia la polpa all'interno, ma se si colpisce un frutto maturo si vede cosa succede. È la scorza secca che si stacca; nulla intacca la polpa o il seme. L'aspirante maturo non sente i colpi del destino o della fortuna; è l'uomo acerbo che viene ferito da ogni colpo.

Sri Sathya Sai Baba

Termini in evidenza

- Mahasakthi (महाशक्ति) - Energia Suprema
- Mayasakthi (मायाशक्ति) - Potere illusorio
- Dharma (धर्म) - Rettitudine
- Aswathama (अश्वत्थामा) - Figlio di Dronacharya, personaggio del Mahabharata
- Pandava (पाण्डव) - I cinque fratelli eroi del Mahabharata, nome della dinastia dei figli di Pandu, discendenti di Kuru
- Arjuna (अर्जुन) - Uno dei Pandava, guerriero devoto di Krishna
- Draupadi (द्रौपदी) - Moglie dei Pandava
- Guru (गुरु) - Precettore spirituale
- Yoga (योग) - Unione, disciplina spirituale
- Avatar (अवतार) - Incarnazione divina
- Sathyabama (सत्यभामा) - Consorte di Krishna
- Krishna (कृष्ण) - Divinità indù
- Yudhistira (युधिष्ठिर) - Fratello maggiore dei Pandava
- Narada (नारद) - Saggio e messaggero divino
- Gunatheetha (गुणातीत) - Colui che ha trasceso i tre guna
- Guna (गुण) - Qualità primordiali della natura
- Tamasico (तामसिक) - Ignoranza, inerzia, oscurità
- Rajasico (राजसिक) - Passionale, attività, desiderio
- Satvico (सात्त्विक) - Virtuoso, puro

- Rupa varjitha (रूप वर्जित) - Colui che ha afferrato l'aspetto senza forma della Divinità

Suggerimenti per la riflessione

1. Qual è il significato della distinzione tra *Mahasakthi* (*Energia Suprema*) e *mayasakthi* (*potere illusorio*) nel contesto della relazione tra Dio e l'essere individuale?
2. In che modo l'analogia dell'ombra può aiutare a comprendere la vera natura dell'individuo rispetto all'Assoluto?
3. Perché il Signore deve attenuare il Suo splendore quando si manifesta nel mondo? Quali implicazioni ha questa affermazione per la comprensione degli *Avatar*?
4. Come si può applicare nella vita quotidiana il concetto che il Potere Immanente del Signore è l'unica entità permanente e stabile?
5. Qual è il legame tra la pratica del *dharmā* nel mondo oggettivo e il progresso nel cammino spirituale? Quali effetti psicologici si possono riscontrare?
6. Come l'episodio di Draupadi e Aswathama esemplifica l'adesione al *dharmā* anche nelle circostanze più difficili?
7. Cosa significa realmente la resa alla volontà del Signore e in che modo può essere vissuta nella vita quotidiana?
8. Perché l'egoismo e il senso di proprietà rappresentano ostacoli sul cammino della resa spirituale?
9. Qual è il ruolo del discernimento e della rinuncia nella rimozione dell'ego e della possessività?
10. Quale significato simbolico assume l'uso dell'acqua della devozione e del sapone della ripetizione del nome di Dio nella purificazione interiore?
11. Perché nello sforzo spirituale è essenziale procedere con costanza e senza fretta? Che cosa è e cosa rappresenta la fretta in questo contesto?
12. In che modo l'analogia della fame e del cibo può essere applicata alla pratica spirituale?
13. Qual è l'importanza della fede nella realizzazione della verità e quali rischi derivano dalla sua non stabilità?
14. Perché il dubbio rappresenta un ostacolo alla realizzazione spirituale e come può essere superato?

15. In che modo la presenza dell'*Avatar* aiuta l'umanità a ritrovare la via perduta?
16. Quale lezione si può trarre dall'analogia delle donne del villaggio che trasportano vasi sulla testa?
17. Come ci si può preparare a lasciare questa vita con serenità, distaccandosi gradualmente dagli attaccamenti?
18. Quale relazione esiste tra il concetto del sogno e la transitorietà dell'esperienza umana?
19. Qual è il ruolo del *guru* nel cammino spirituale e quali caratteristiche lo contraddistinguono?
20. Perché il *guru* è definito colui che ha trasceso le tre qualità (*guna*) e afferrato l'aspetto senza forma della Divinità?
21. Come il *guru* aiuta a prendere coscienza della propria vera natura e della perdita della consapevolezza dell'Assoluto?
22. Quale relazione esiste tra la luna, la mente e il giorno di luna piena nel contesto della celebrazione del *Guru Purnima*?
23. Perché è importante che la mente diventi serva dell'intelletto e non schiava dei sensi?
24. Qual è il significato dell'analogia del frutto del tamarindo per descrivere il distacco dell'aspirante maturo dalle vicissitudini della vita?
25. In che modo è possibile applicare gli insegnamenti contenuti in questo Discorso Divino per coltivare una vita più consapevole e centrata sulla spiritualità?

Capitolo IV

Vita Divina

Data: Aprile, 1957

Luogo: Venkatagiri

Occasione: Shivarathri

Un convegno dei lavoratori della missione di vita divina deve includere tutta l'umanità, dato che nessuno è al di fuori di essa e tutti stanno percorrendo la strada verso la realizzazione della Divinità, che è immanente in ciascuno. La missione per cui ogni individuo è venuto è quella di fondere l'individualità nell'Universale. La vita che ogni essere conduce è satura del Divino. L'*Esistenza (Sath)* deriva dalla sorgente di tutta l'*Esistenza, Brahman (Realtà Suprema)* stesso; la *Coscienza (Chith)* deriva dalla sorgente di tutta la *Coscienza, Brahman* stesso. La *Beatitudine (Ananda)* deriva dalla sorgente di tutta la *Beatitudine, Brahman* stesso. Tutti voi siete *Sath-Chith-Ananda Swarupa (incarnazioni di Esistenza-Coscienza-Beatitudine)*, ma non ne siete consapevoli e vi immaginate di essere questo o quell'altro individuo, soggetto a questa o quella limitazione! Questo è il mito che deve essere sfatato, affinché la vita divina possa iniziare.

È il Divino che ispira, che attiva, che guida e appaga la vita di ogni essere, per quanto semplice o complessa possa essere la sua struttura fisica. Dall'atomo all'universo, ogni singola entità si muove verso l'estuario dove si fonderà nel mare della Beatitudine. La vita divina è il respiro stesso di tutti gli esseri; essa consiste di *verità, di amore e di non violenza (sathya, prema e ahimsa)*. Come può uno essere falso con altro, quando non esiste affatto un altro? La falsità nasce dalla paura. Quando non c'è un secondo, non c'è affatto paura. Nessuno è amato più del Sé; quindi, quando tutti sono il medesimo Sé, tutti sono amati come è amato il Sé. Per quanto riguarda la violenza, chi può ferire chi, quando tutti sono uno solo?

Come condurre una vita divina? Nessuna speciale speciale vi conferisce il diritto ad essa. Ogni sforzo per realizzare l'unità che si cela dietro a tutta la molteplicità è un passo sul sentiero della vita divina. Si deve zangolare il latte se si desidera separare e identificare il burro che è immanente in esso. Allo stesso modo, bisogna portare avanti certi processi di pensiero e di azione per arrivare al nocciolo duro della fede, ossia che questo mondo è uno strano miscuglio di reale e irreale, che in realtà è

falso (mithya). La vita divina non ammette la minima impurità nel carattere o illusione nell'intelletto. Pertanto, le persone che vi si dedicano ad essa devono sottolinearlo con precetti e l'esempio. Estirpate alla radice le cause dell'ansia, della paura e dell'ignoranza. Solo allora la vostra vera personalità potrà brillare. L'ansia viene rimossa dalla fede nel Signore; quella fede che vi rassicura che qualunque cosa accada è per il meglio e che la Volontà del Signore si compia. La serena accettazione è la migliore armatura contro l'ansia, non l'accettazione dell'eroico.

Il dolore nasce dall'egoismo, dal sentimento che non meritate di essere trattati così male, che siate lasciati senza aiuto. Quando l'egoismo scompare, il dolore scompare. L'ignoranza è solo un errore, un'errata identificazione del corpo con il Sé! In realtà, ognuno di voi deve cercare di diventare privo di ego, e allora il Signore vi accetterà come Suo flauto. Una volta, quando chiesi a un certo numero di persone cosa avrebbero voluto essere nelle mani di Dio, ottenni diverse risposte. Alcuni dissero il loto, altri la conchiglia, altri ancora il disco [il Sudarshana Chakra, NdT], ma nessuno menzionò il flauto. Vi consiglio di diventare il flauto, perché allora il Signore verrà da voi, vi raccoglierà, vi porterà alle Sue labbra e soffierà attraverso di voi. Dalla vacuità del vostro cuore, a causa della totale assenza di egoismo che avete sviluppato, Egli creerà una musica affascinante affinché tutta la Creazione ne possa godere. Siate retti, privi di qualsiasi volontà propria. Fondete la vostra volontà nella Volontà di Dio. Inspirate solo il respiro di Dio. Questa è la vita divina, questo è quello che Io voglio che tutti voi raggiungete.

Una semplice indagine di cinque minuti vi convincerà che non siete il corpo, i sensi, la mente o l'intelligenza, il nome o la forma, bensì siete l'*Atma* stesso, lo stesso *Atma* che appare in tutta questa varietà. Una volta intravista questa verità, tenetela stretta, non permettetele di sfuggire. Fatene una vostra conquista permanente.

Sri Sathya Sai Baba

Termini in evidenza

- Ananda (आनन्द) - Beatitudine, felicità suprema
- Atma (आत्मा) - Sé, anima, principio divino
- Brahman (ब्रह्मन्) - Realtà Suprema
- Chith (चित्) - Coscienza, conoscenza assoluta
- Mithya (मिथ्या) - Illusione, ciò che è irriale o temporaneo
- Prema (प्रेम) - Amore puro, amore divino
- Sath (सत्) - Esistenza, verità assoluta
- Sath-Chith-Ananda Swarupa (सत्-चित्-आनन्द स्वरूप) - Incarnazione di Esistenza-Coscienza-Beatitudine
- Sathya (सत्य) - Verità, rettitudine
- Shivarathri (शिवरात्रि) - Notte sacra dedicata a Shiva
- Sudarshana Chakra (सुदर्शन चक्र) - Disco divino di Vishnu, simbolo di protezione
- Ahimsa (अहिंसा) - Non violenza, principio di compassione universale

Suggerimenti per la riflessione

1. In che modo la consapevolezza che la Divinità è immanente in ciascun individuo può trasformare il modo in cui si vive e si interagisce con gli altri?
2. Quali sono gli ostacoli che impediscono all'individuo di riconoscere la propria unità con l'Universale e come possono essere superati?
3. Come si manifesta la presenza del Divino nella vita quotidiana di ogni individuo?
4. Cosa significa essere incarnazioni di *Sath-Chith-Ananda* e perché questa consapevolezza è spesso oscurata?
5. Qual è il mito che deve essere sfatato affinché la vita divina possa iniziare?
6. In che senso l'intero universo si muove verso la Beatitudine, e quale ruolo ha l'individuo in questo processo?
7. Come si può comprendere che la verità, l'amore e la non violenza sono elementi essenziali della vita divina? Cosa si intende per vita divina e vita spirituale?
8. Perché la falsità nasce dalla paura e come si può superare questa radice dell'illusione?
9. Qual è il legame tra l'amore per il Sé e l'amore universale?
10. In che modo la consapevolezza dell'unità di tutti gli esseri può eliminare la violenza?
11. Quali sono i passi pratici per condurre una vita divina?
12. In che modo il processo di zangolare il latte per ottenere il burro può essere un'analogia per il cammino spirituale?
13. Cosa significa che il mondo è un miscuglio di *reale e irreale*, e come si può discernere la verità?
14. Quali sono le impurità del carattere e le illusioni dell'intelletto che ostacolano la vita divina?

15. Come si possono estirpare le cause dell'ansia, della paura e dell'ignoranza?
16. Qual è il significato della fede nella Volontà del Signore come strumento per superare l'ansia?
17. In che modo l'egoismo è la causa del dolore e quale atteggiamento interiore può eliminarlo?
18. Perché l'identificazione con il corpo è considerata un'illusione e come può essere superata?
19. Qual è il simbolismo del flauto come strumento dell'Opera divina e quale insegnamento offre?
20. Come si può praticare la rinuncia alla propria volontà per armonizzarsi con la Volontà divina? Qual è l'ostacolo più ostico in questo processo?
21. Cosa significa "*inspirare solo il respiro di Dio*" e come si può realizzare questa condizione interiore?
22. Qual è il metodo per condurre un'indagine su sé stessi e riconoscere la propria vera natura?
23. Perché è fondamentale non perdere di vista la consapevolezza dell'*Atma* una volta intravista?
24. Quali sono gli effetti pratici e spirituali di un'adesione costante alla realizzazione dell'*Atma*?
25. In che modo si può integrare e armonizzare gli Insegnamenti contenuti in questo Discorso Divino nella propria vita quotidiana al fine di trasformare l'esistenza?

Capitolo V

Un atteggiamento di sfida

Data: 2 Febbraio 1958

Luogo: Chitthoor

Occasione: Kannan High School

Abbiamo ascoltato il discorso di ringraziamento che i ragazzi della sesta classe hanno rivolto agli insegnanti della scuola e i consigli che questi hanno dato agli studenti delle classi inferiori. Le loro parole sono state molto dolci, piene di gratitudine per gli insegnanti e di incoraggiamento per gli studenti che continuano a essere sotto la loro cura. Hanno anche espresso il loro dolore nel lasciare una bella scuola, un buon corpo docenti ed una bella compagnia di studenti.. Tuttavia, benché le parole fossero belle, dubito che anche i sentimenti fossero tali, poiché dopotutto sapevano di dover lasciare la scuola per proseguire gli studi superiori. In tutti questi anni, sapevano che questo giorno sarebbe arrivato. Naturalmente è bello vedere i ragazzi esprimere gratitudine per i benefici che ne hanno tratto. Hanno anche promesso di servire il loro Paese al meglio delle loro capacità. Perché sono loro i custodi di questa terra nei giorni a venire. Sono particolarmente felice in compagnia degli studenti, perché essi sono come i boccioli in un giardino; sono i giovani eroi che devono affrontare il difficile compito della ricostruzione nazionale e Internazionale. La situazione attuale del mondo è come un tifone che provoca agitazione e confusione. Nessuno ha pace mentale; la paura e l'ansia dilagano ovunque; Il panico regna anche quando si celebra la conquista dello spazio e la mappatura di nuovi pianeti. Anche in questo Paese è un momento di crisi e non si dovrebbe perdere tempo, ma rimettere le cose a posto in modo che gli uomini possano godere della pace (*santhi*) più di ogni altra cosa; poiché, senza pace, la vita è un incubo.

Mentre studiate altre cose, dovrete apprendere anche il segreto della pace. Non si dovrebbe perdere questa occasione, poiché è questa la saggezza che vi salverà. L'attuale sistema educativo mira a farvi diventare cittadini e a guadagnarvi il pane, ma non vi dà il segreto di una vita felice - ossia la discriminazione tra *irreale* e *reale*, che è la vera formazione di cui avete bisogno. Naturalmente, non è colpa vostra, ma di coloro che dirigono questi affari. Dovranno occuparsene, prima o poi. il coltiva-

re la discriminazione è lo scopo principale dell'educazione; promuovere abitudini virtuose, e rafforzare del *dharma*, sono gli aspetti a cui dare la priorità - non l'acquisizione esteriore di raffinatezza e le maniere da gentiluomo, o la collezione di conoscenze generiche e la pratica di abilità comuni. In primo luogo, fissatevi nella consapevolezza che voi stessi siete l'immortale Atma, che è indistruttibile, santo, puro e divino. Questo vi darà un incrollabile coraggio e forza. Poi, dovete sviluppare il mutuo amore e rispetto. Tollerate tutti i tipo di persona e opinione, tutti gli atteggiamenti e le peculiarità. La scuola, la casa e la società sono tutti terreni per addestrarsi nella tolleranza. A scuola, insegnanti e alunni devono essere consapevoli dei propri doveri e diritti. Il rapporto deve essere basato sull'amore, non sulla paura. Solo l'atmosfera di amore può garantire una collaborazione felice e di concordia. Soprattutto, siate buoni, onesti e ben educati. Questo renderà i diplomi universitari più desiderabili e preziosi. Non attribuite un valore eccessivo al superamento degli esami, perché se lo fate, rischiate di deprimervi terribilmente quando venite bocciati. Sentiamo troppo spesso di giovani che si tolgono la vita quando vengono annunciati i risultati degli esami. Cari ragazzi, non fate cose mai una cosa così sciocca. Accettate l'insuccesso, se arriva, come uno stimolo per ulteriori sforzi; analizzate il motivo del fallimento e traete profitto dall'esperienza. Se vi rovinate con azioni così insensate, Io ne soffrirò, ricordatelo.

Mentre siete studenti apprendete come avere successo nel tumulto della vita, come vivere senza causare dolore al prossimo e senza soffrire voi stessi. Non perdetevi tempo partecipando alla propaganda politica, litigando per le fazioni e le fantasie degli anziani; quest'ultimi vi stanno dando un pessimo esempio e voi dovete evitare di imitare il loro comportamento meschino. La politica è una varietà di "zecche" che infestano alcuni individui e ne compromettono la vita. Non prendete questa infezione da loro. Siate puri e contenti. Siete troppo giovani per capire le complicazioni e le confusioni della politica, e potreste solo diventare strumenti e pedine di persone che vogliono usarvi per i loro propri scopi. Siate coraggiosi; rifiutate di diventare i capri espiatori di tali uomini. Dite loro che avete un lavoro migliore da fare. Procedete solo fino a dove i vostri talenti e le vostre esperienze possono portarvi. Esaminare tutto e credete solo a quello che vi appare corretto. Non dite semplicemente: "*Sai Baba parla bene*" o "*Sai Baba scrive bene*"; rispettate Sai Baba solamente se *fa bene quanto dice e scrive*. *Devozione e attività* dovrebbero andare di pari passo. Sri B. Gopala Reddi è venuto ad inaugurare l'ospedale di Puttaparthi e ha commentato: "*Se solo il governo avesse pianificato questo ospedale, nemmeno le fondamenta sarebbero state completate ora*". Così anche questa scuola ha raggiunto questa fama e questa altezza grazie alla

cura e all'amore dei fondatori e dei sostenitori. Tutti dovrebbero collaborare nella cura di queste istituzioni; le differenze di opinione devono essere come i due occhi, ciascuno dà una diversa immagine dello stesso oggetto; entrambe, quando coordinate, danno un'immagine completa e rotonda.. I donatori di questa scuola hanno fatto una cosa molto buona: l'hanno fatta in uno spirito di devozione e di umanità. Siate grati per il loro sacrificio e fate il miglior uso possibile dell'opportunità che vi hanno offerto.

Il Giudice distrettuale, nel suo discorso di apertura, ha affermato che *Bharath (India)* è stata benedetta da molti santi e saggi, e con molte manifestazioni della Divinità in forma umana. Potrebbe sorgere un dubbio sul perché queste apparizioni avvengano a *Bharath* più che in qualsiasi altro luogo, quando il mondo è così grande e notiamo che l'umanità ovunque deve essere salvata e guidata. C'è una ragione per questo, credeteMi! Ebbene, perché in tutta l'India solamente Kolar ha l'oro? Dove c'è una miniera d'oro, c'è bisogno di ingegneri minerari e chimici che lo estraggano, lo separino, lo purifichino e lo distribuiscano nei vari luoghi dove l'oro è richiesto, non è vero? Allo stesso modo, qui in India c'è una miniera di saggezza spirituale e di tesori spirituali: le scienze metafisiche, le scritture rivelatrici, la Gita e i Veda. Queste devono essere distribuite pure e incontaminate, garantendo valore e qualità, agli aspiranti desiderosi di ogni luogo, ed è per questo che qui abbiamo una successione di saggi e santi. Grazie agli insegnamenti e alle vite di queste persone, in questa terra c'è un vasto campo di virtù spirituali, che necessita solo di un po' più di cura per produrre un abbondante raccolto.

Le persone soffrono poiché hanno tutti i tipi di irragionevoli desideri, si struggono per soddisfarli e falliscono. Attribuiscono eccessivo valore al mondo oggettivo. È solo quando l'attaccamento aumenta che si soffre di dolore e afflizione. Se osservate la natura e tutti gli oggetti creati con l'intuizione derivante dalla Visione Interiore, allora l'attaccamento scivolerà via, anche se permarrà lo sforzo; inoltre, vedrete tutto molto più chiaramente e con una gloria pervasa di Divinità e splendore. Chiudete questi occhi e aprite questi occhi interiori: quale grandiosa immagine di essenziale Unità otterrete! L'attaccamento alla natura presenta dei limiti, ma l'attaccamento al Signore che sviluppate quando si apre l'occhio interiore non ha limiti. Godete di questa Realtà, non di questa falsa immagine. Il Signore è il Potere Immanente in ogni cosa. Coloro che si rifiutano di credere che l'immagine nello specchio sia un'immagine di loro stessi, come possono credere nel Signore quando Egli si riflette in ogni oggetto che li circonda? La luna si riflette in un vaso, a patto che ci sia dell'acqua; così anche il Signore può essere visto chiaramente nel vostro cuore, a patto che in esso abbiate l'acqua dell'amore (*prema*) . Quando

il Signore non si riflette nel vostro cuore, non potete asserire che non c'è il Signore; significa solo che non c'è amore in voi. Gli studenti e persino gli adulti qui hanno abbandonato lo studio del sanscrito, liquidandolo come una lingua inutile e difficile. Hanno abbandonato gli antichi testi, impacchettandoli e tirandoli fuori solo nei giorni di festa per il culto! Ma gli aspiranti occidentali, che ne conoscono il valore, li hanno portati nelle loro terre, li hanno tradotti nelle loro lingue e ne hanno appreso l'essenza con devozione.

Leggerli non è sufficiente. Potete padroneggiare tutti i commenti e essere abili nell'argomentarli e discuterli con grandi studiosi su questi testi, però senza tentare di mettere in pratica quello che insegnano, è una perdita di tempo. Non approvo mai l'apprendimento libresco; la pratica è quello che valuto. Quando uscite dall'aula d'esame sapete se sarete promossi o meno, non è vero? Perché potete giudicare voi stessi se avete risposto bene o no. Così anche nello sforzo spirituale, nella condotta o nella pratica, ognuno di voi può valutare e constatare il successo o il fallimento che vi attende. La disciplina spirituale è fondamentale anche per voi; nessuna età è troppo precoce per iniziarla. Così come curate il corpo con cibo e bevande a intervalli regolari, allo stesso modo dovete anche provvedere ai bisogni dell'interiore corpo *Amico* mediante la ripetizione regolare del Nome, la meditazione e la coltivazione delle virtù. La compagnia santa, un atteggiamento positivo e i pensieri sacri sono essenziali per la crescita e la salute della personalità interiore. Il corpo è la dimora del Signore del mondo, il Suo Universo. Proprio come siete scrupolosi nel prendere caffè o tè a intervalli regolari, siate altrettanto scrupolosi nel praticare la meditazione e la ripetizione del Nome a orari fissi per la salute e la vivacità dello spirito

Gli studenti devono avere un atteggiamento di sfida verso le cose; devono onorare il lavoro fisico. Dovrebbero essere desiderosi di servire coloro che ne hanno bisogno a causa delle loro disabilità. Onorate anche i vostri anziani e non perdetevi alcuna occasione per servirli, onorarli o soddisfarli. Qualsiasi cosa vi dia salute e gioia, accoglietela, ma non abbassatevi indulgendo in passatempi volgari. Non vagate senza meta per le strade, non frequentate le sale cinematografiche e non mescolatevi a compagnie indesiderabili, né coltivate cattive abitudini solo per il gusto di divertirvi.

Questo Paese deve essere elevato a grandi altezze grazie a voi, non grazie ai suoi attuali leader, ricordatelo. Notate anche che - mentre in altri Paesi le persone collaborano volentieri con chi è coraggioso, intelligente e buono - qui il tratto nazionale è quello di essere gelosi gli uni degli altri, di abbattere coloro che stanno emergendo e di rifiutare cooperazione e aiuto. Voi ragazzi dovete dire a voi stessi: "*Questi anziani fanno queste*

cose pur sapendo che sono sbagliate. Che peccato! Ma noi cresceremo in modo diverso. Non smentiremo le nostre parole con le nostre azioni. Agiremo insieme in armonia e amore". Se svilupperete queste virtù, la Nazione prospererà, altrimenti andrà in rovina. Fate in modo che questo monito risuoni sempre nelle vostre orecchie.

Benedico tutti voi, cittadini, genitori, insegnanti e studenti. Questa scuola, che è stata istituita grazie alla generosità del popolo, crescerà di prestigio e brillerà come una grande istituzione. Non ho alcun dubbio a riguardo.

Termini in evidenza

- Santhi (शान्ति) - Pace, tranquillità
- Dharma (धर्म) - Giustizia, dovere morale, legge universale
- Atma (आत्मा) - Sé, anima, spirito immortale
- Bharath (भारत) - India
- Gita (गीता) - Bhagavad Gita, testo sacro indù
- Veda (वेद) - Conoscenza, testi sacri dell'induismo
- Prema (प्रेम) - Amore divino, affetto puro
- Atmico (आत्मिक) - Relativo all'Atma, spirituale

Suggerimenti per la riflessione

1. In che modo *Bhagawan* invita gli studenti a riflettere sulla loro gratitudine verso gli insegnanti e la scuola?
2. Quale significato assume la metafora dei “boccioli in un giardino” riferita agli studenti?
3. Come viene descritta la situazione mondiale e nazionale da *Swami*, e quale ruolo viene attribuito ai giovani nel miglioramento della società?
4. Qual è il “segreto della pace” a cui fa riferimento Baba e perché viene considerato fondamentale nell’educazione?
5. In che modo si distingue tra il *sapere accademico* e la *vera istruzione*?
6. Qual è il ruolo della discriminazione tra “irreale” e “reale” nella formazione degli studenti,?
7. Perché l’amore viene considerato più efficace della paura nel rapporto tra insegnanti e studenti?
8. Quali sono i rischi dell’eccessiva importanza attribuita agli esami scolastici e perché? Quali implicazioni spirituali comporta?
9. Come viene descritto il modo corretto di affrontare il fallimento e quali insegnamenti se ne possono trarre?
10. Perché la politica viene definita come una “zecca” e quali sono i rischi che essa comporta per gli studenti? Come dovrebbe essere la politica per sganciarsi da questa definizione?”?
11. Quali strategie vengono suggerite per proteggersi dall’influenza negativa della politica e delle persone opportuniste?
12. In che modo viene sottolineata l’importanza della coerenza tra parole e azioni?
13. Perché si attribuisce particolare valore al contributo dei fondatori e sostenitori della scuola?
14. Qual è il significato della metafora della miniera d’oro riferita all’India e alla sua eredità spirituale?
15. Quali sono le conseguenze dell’attaccamento eccessivo al mondo materiale e su quali basi poggiano?

16. Quale ruolo assume la “*Visione Interiore*” nel superamento dell’attaccamento e nella ricerca della verità?
17. In che modo il paragone tra il riflesso della luna nell’acqua e la presenza del Signore nel cuore dell’uomo illustra un concetto spirituale? Cosa ostacola la sua costante consapevolezza?
18. Quale critica viene mossa all’abbandono della lingua sanscrita e degli antichi testi?
19. Perché la semplice lettura dei testi sacri non è sufficiente e quale atteggiamento pratico viene suggerito?
20. Come può uno studente valutare da solo il proprio progresso spirituale? Cosa richiede di base il processo di valutazione?
21. Quali sono i parallelismi tra la cura del corpo e la cura della crescita spirituale?
22. Quali atteggiamenti e abitudini vengono indicati come essenziali per il miglioramento della società?
23. Quale monito viene rivolto ai giovani riguardo ai comportamenti degli adulti e come dovrebbero rispondere?
24. In che modo la cooperazione e l’armonia tra gli individui sono elementi chiave per il progresso della Nazione?
25. In che modo vengono incoraggiati gli studenti a riconoscere le loro responsabilità nel costruire un futuro migliore per sé stessi e per la Nazione?

Capitolo VI

Meditate sul Nome e la Forma del Signore

Data: 23 Febbraio 1958

Luogo: Prasanthi Nilayam

Occasione: Chithravathi River Bed

Il devoto che ha parlato per primo qui, lasciatemelo dire, ha negato Dio per 25 anni e solo da cinque anni, dopo averMi visto, è cambiato. Naturalmente, molte persone non hanno avuto alcuna esperienza che potesse cambiarle, quindi non sono da biasimare per la loro mancanza di fede. Così anche questo Seshagiri Rao, qui, si è trovato a biasimare i suoi figli e le sue figlie per essere venuti a Puttaparthi, e sé stesso per essersi a lungo rifiutato di venire! Un giorno, a Bangalore, c'era una funzione nella casa di fronte alla sua, dove lo ero andato. Durante i *bhajan* (*canti devozionali di gruppo*), quest'uomo attraversò esitante la strada e sbirciò nella sala; io gli andai incontro, lo chiamai e lo feci sedere vicino a Me. Gli chiesi di venire a Puttaparthi e lo invitai per “*esaminare*” e “*sperimentare*”. Da allora è rimasto con Me; sono passati 18 anni da quando è venuto qui per la prima volta. Questo è proprio il motivo per cui sono venuto a seminare i semi della fede, nella religione e in Dio. Forse avrete sentito dire che sono diventato Sai Baba quando uno scorpione mi ha punto! Ebbene, sfido chiunque di voi a farsi pungere da uno scorpione e a trasformarsi in Sai Baba. No, lo scorpione non c'entra nulla! Anzi, non c'era affatto uno scorpione! Sono venuto in risposta alle preghiere dei saggi, dei santi e degli aspiranti spirituali per il ristabilimento del *dharma* (*rettezza*).

Quando c'è un piccolo segno di disordine, il poliziotto appare sulla scena; se la folla diventa indisciplinata, l'Ispezzore interviene rapidamente; e se diventa violenta, il Sovrintendente di Polizia deve essere presente personalmente sulla scena per sedarla. Se però la situazione si surriscalda, il Direttore Generale deve rendersi disponibile, non è vero? Questa è una situazione in cui il Direttore Generale assume il controllo totale della situazione. I saggi, i sapienti, i santi, gli *yogi* e le personalità divine hanno fatto la loro prova e collaboreranno tutti al compito di ristabilire la rettezza e di spianare la strada affinché il mondo raggiunga la pace assoluta

(*santhi*). Il difetto più grande al giorno d'oggi è l'assenza di indagine sulla natura del Sé. Questa è la causa principale di tutta questa inquietudine. Se siete desiderosi di conoscere la verità su voi stessi, allora, anche se non credete in Dio, non andrete fuori strada. I vasi sono tutti di argilla, gli ornamenti sono tutti d'oro, i vestiti sono tutti di filato. C'è unità dove si nota solo diversità; la sostanza di base è una e indivisibile. Quello è Brahman (*la Realtà Suprema*), quello è l'*Atma*, che è anche la vostra stessa sostanza di base. Questa ricerca sulla natura del Sé si trova soprattutto nelle Upanishad. Proprio come il flusso di un fiume è regolato dagli argini e le acque alluvionali sono dirette verso il mare, così le Upanishad regolano e limitano i sensi, la mente e l'intelletto e aiutano a raggiungere il mare e a fondere l'individualità nell'Assoluto. Studiate le Upanishad con l'obiettivo di agire di conseguenza, di mettere in pratica i consigli. Scorrere una mappa o sfogliare una guida non vi darà l'emozione della visita vera e propria di quel luogo, né vi darà una frazione della gioia e conoscenza di un viaggio attraverso quella terra. Gli Upanishad e la Gita sono solo mappe e libri-guida, ricordatevelo.

C'è la storia di un contadino che sedeva tra una folla di devoti e ascoltava l'esposizione della Gita da parte di un grande studioso. Tutti erano meravigliati dal commento erudito e dalla dotta dissertazione su ogni parola e frase. Benché l'esposizione fosse totalmente al di sopra della comprensione del contadino, questi sembrava ascoltare con grande attenzione, poiché per tutto il tempo era in lacrime! Quando alla fine lo studioso gli chiese perché stesse piangendo, il contadino sorprese tutti per la sincerità della sua devozione. Rispose che piangeva per la situazione del Signore, che doveva sedersi in capo al carro e, girando a metà il collo, discutere così a lungo per convincere l'ottuso Arjuna. "*Quanto dolore deve aver sofferto al collo?*", si chiese e pianse.

Questa era vera devozione, un passaporto sicuro per la vittoria spirituale. Si era identificato con i protagonisti dell'episodio e l'intera scena era diventata viva per lui. Non necessitate nemmeno di leggere la Gita o le Upanishad. Ascolterete una Gita appositamente modellata per voi se invocherete il Signore nel vostro cuore. Egli è lì, installato come vostro personale auriga. ChiedeteGli ed Egli risponderà.

Abbiate la Forma del Signore davanti a voi quando vi sedete in silenzio in un posto per meditare, e abbiate il Suo Nome, cioè qualsiasi Nome, quando fate la ripetizione di un Nome Sacro. Se fate questa ripetizione senza quell'immagine o la Forma davanti a voi, chi vi risponderà? Non potete parlare tutto il tempo a voi stessi. La Forma ascolterà e la Forma risponderà. Tutte le agitazioni devono cessare un giorno, non è vero? La

meditazione sulla Forma e la ripetizione del Nome; questo è il solo mezzo per questo compito.

Il segreto è: dovrete “*essere*”, ma non essere come nel sonno, quando siete consapevoli nel profondo di voi, che voi siete. Il sonno è avvolto dall’illusione (*maya*). Svegliatevi da quell’illusione, ma immergetevi in questo sonno che è il vero stato super-cosciente di beatitudine (*samadhi*). La ripetizione del Nome e la meditazione sono i mezzi attraverso i quali potete persino costringere la Grazia divina a concretizzarsi nella Forma e con il Nome che desiderate. il Nome che desiderate; infatti, siete voi che Lo plasmate così. Pertanto, non cambiate questi due, ma rimanete fedeli a quelli che vi piacciono maggiormente, qualunque sia il ritardo o la difficoltà. Non scoraggiatevi se non riuscite a concentrarvi a lungo fin dall’inizio. Quando si impara ad andare in bicicletta non si acquisisce subito l’abilità di mantenere l’equilibrio. Si spinge la bicicletta fino a un piazzale libero, si sale in sella, si inizia a pedalare pendendo ora da un lato ora dall’altro e, addirittura, cadendo con la bicicletta addosso nei vari tentativi prima di riuscire a pedalare con abilità senza doversi mai più preoccupare dell’equilibrio. Automaticamente poi, si sarà in grado di apportare le necessarie correzioni all’equilibrio, non è vero? Una volta acquisita questa abilità, potrete percorrere le strade più strette e i vicoli, e non avrete più bisogno di una strada aperta. Potrete manovrare il vostro veicolo anche nelle strade più affollate. Inoltre, la pratica vi doterà di una concentrazione che vi sosterrà negli ambienti più densi e nelle situazioni più difficili.

Non abbiate l’impressione che Mi arrabbi con voi se non Mi accettate come Forma per la meditazione! Non sono affatto preoccupato; avete la massima libertà di scegliere il Nome e la Forma che vi danno il necessario incoraggiamento. Quando meditate, la mente spesso corre dietro ad altro, prende un’altra strada. In questo caso, doveteappare quella via d’uscita utilizzando il Nome e la Forma, e fare in modo che il flusso uniforme dei vostri pensieri verso il Signore non venga interrotto; se dovesse accadere di nuovo, usate di nuovo il Nome e la Forma, rapidamente. Non permettete alla mente di andare oltre i due argini, da un lato il Nome e dall’altro la Forma! Così non vagherà in un terzo luogo.

Per prima cosa, quando vi sedete per meditare, recitate alcuni versi sulla Gloria di Dio, in modo da raccogliere i pensieri dispersi. Poi, gradualmente, mentre ripetete il Nome, portate davanti all’occhio della mente la Forma che quel Nome rappresenta. Quando la mente si allontana dalla recitazione del Nome, riportatela sull’immagine della Forma. Quando si allontana dall’immagine, guidatela di nuovo verso il Nome. Lasciatela dimorare su questa o quella dolcezza. Trattata in questo modo, la mente

può essere facilmente domata. L'immagine immaginata che avete creato si trasmuterà in un'immagine emotiva, cara al cuore e fissata nella memoria; gradualmente arriverà il momento in cui il Signore assumerà quella Forma per realizzare il vostro desiderio.

Questa pratica spirituale si chiama *meditazione sul Nome e sulla Forma del Signore* e consiglio a tutti voi di intraprenderla, poiché è la migliore per i principianti. Nel giro di pochi giorni, vi abituerete e dopo circa dieci o quindici minuti nelle fasi iniziali, e per periodi più lunghi con il passare del tempo di questa meditazione, dedicatevi a una contemplazione interiore sulla pace e la soddisfazione che avete provato durante la meditazione; vale a dire, riportate alla memoria la gioia che avete sperimentato. Questo aiuterà la vostra fede e il vostro impegno.

Successivamente, non alzatevi improvvisamente per riprendere a muoverti o a svolgere le vostre occupazioni abituali. Sciogliete gli arti lentamente, deliberatamente, gradualmente, e poi dedicatevi alle vostre mansioni abituali. Assaporate i frutti della meditazione e imparate ad apprezzarli; questo è ciò che intendo con il processo di riflessione ripetuta. Siate attenti anche alla vostra salute fisica. Soddisfate le richieste della natura; l'auto deve ricevere il carburante di cui abbisogna. Altrimenti, potreste avere dei capogiro e la vista potrebbe annebbiarsi per la stanchezza.

Come possono i pensieri rivolti al Signore essere stabilizzati in una struttura debole? Semplicemente, non dimenticate lo scopo di questo corpo mentre ve ne prendete cura. Un rullo compressore viene alimentato con olio, carbone e altri tipi di carburante. Ma perché viene mantenuto in buono stato? Per riparare la strada, non è così? Allo stesso modo, ricordate che vi siete incarnati per poter realizzare la fine di questo ciclo di nascita e morte. Per questo obiettivo, usate il corpo come uno strumento.

Volando di qua e di là, sempre più in alto, un uccello alla fine deve posarsi su un albero per riposare. Lo stesso vale per l'uomo più ricco e potente che cerca riposo, la pace (*santhi*). La pace si può ottenere solo in un negozio, nella realtà interiore. I sensi vi trascineranno in una melma che vi sommergerà sempre più in un alternarsi di gioia e dolore, vale a dire, in un continuo malcontento. Solo la contemplazione dell'unità può rimuovere la paura, la rivalità, l'invidia, l'avidità, il desiderio, tutti sentimenti che spingono al malcontento. Ogni altra strada può dare solo una pseudo-soddisfazione, e verrà un giorno in cui getterete via tutti questi giochi e giocattoli e griderete: "*Signore! Concedimi una pace imperturbabile*". Il bandito Valmiki pregava così; anche l'ateo conclamato dovrà un giorno pregare per la pace e il riposo.

Le persone stringono vasi di ottone e li considerano oro, però devono lucidarli per farli apparire brillanti. Un giorno, si stancheranno di questa costante lucidatura e strofinatura, e pregheranno: *“Liberatemi da questo strofinamento, da questa nascita, da questa sofferenza e da questa agonia”*. La vita è breve, il tempo è fugace: la vostra pratica spirituale si muove alla velocità di una tartaruga. Quando deciderete di procedere un po' più velocemente? La vostra pratica spirituale è come le risposte che scrivete all'esame. Se ottenete solo 5 o 6 punti, l'esaminatore vi cancellerà anche quelli, commentando: *“A cosa servono questi pochi punti: non vi porteranno né qui né là”*. Se invece vi avvicinate al punteggio minimo necessario per passare, la Grazia vi darà un po' di più perché possiate superarlo, a patto che siate stati studenti diligenti e ben educati.

Impegnatevi in buone azioni, buone compagnie e buoni pensieri. Focalizzate la vostra attenzione sulla meta. Non avete ancora compreso il segreto di questo Avvento. Siete davvero fortunati, più fortunati di molti altri. Solo quando Yasoda trovò ogni corda un po' corta per girarla intorno al Suo ventre, scoprì che Egli era il Signore. Così anche voi vi accorgete che ogni descrizione della Mia Gloria Divina è un po' troppo corta rispetto alla realtà, e allora vi convincerete. Nel frattempo, se studiate i testi spirituali e conoscete le caratteristiche dell'*Avatar* del Signore, potrete intravedere la Verità su di Me.

Non serve a nulla discutere e litigare tra di voi. Esaminate, sperimentate; allora conoscerete la Verità. Non proclamate prima di essere convinti. Restate in silenzio mentre siete ancora indecisi o impegnati a valutare. Naturalmente, dovete liberarvi di tutto il male presente in voi prima di poter tentare di esaminare il mistero. Quando la fede sorge, recitatela con la disciplina e l'autocontrollo, in modo che il tenero germoglio sia protetto dalle capre e dal bestiame, dalla variegata folla dei cinici e dei miscredenti. Quando la vostra fede diverrà un grande albero, quegli stessi animali potranno sdraiarsi all'ombra che essa produrrà.

Termini in evidenza

- Bhajan (भजन) – Canti devozionali di gruppo
- Dharma (धर्म) – Retta condotta
- Santhi (शान्ति) – Pace assoluta
- Brahman (ब्रह्मन्) – Realtà Suprema
- Atma (आत्मा) – Sé interiore, Anima
- Upanishad (उपनिषद्) – Testi vedici che esplorano la natura dell'Essere e della Realtà
- Gita (गीता) – La Bhagavad Gita, scrittura sacra dell'induismo
- Maya (माया) – Illusione, ciò che nasconde la realtà suprema
- Samadhi (समाधि) – Stato di supercoscienza, beatitudine suprema
- Sankalpa (संकल्प) – Intenzione, determinazione
- Namasmaraṇa (नामस्मरण) – Ripetizione del Nome di Dio
- Yogi (योगी) – Colui che pratica lo yoga per realizzare l'unione con il Divino
- Avatar (अवतार) – Incarnazione divina

Suggerimenti per la riflessione

1. Qual è il significato della fede nella trasformazione personale, e come viene illustrato attraverso la storia di Seshagiri Rao?
2. In che modo il concetto di *dharma* viene paragonato all'intervento delle autorità in situazioni di disordine?
3. Perché l'assenza di indagine sulla natura del Sé viene considerata la causa principale dell'inquietudine?
4. In che senso la diversità del mondo può essere ricondotta a un'unica sostanza di base, come spiegato attraverso la metafora dell'argilla, dell'oro e del filato?
5. Qual è il ruolo degli *Upanishad* nella regolazione della mente e dei sensi, e come vengono paragonate agli argini di un fiume?
6. Perché la lettura della *Gita* e degli *Upanishad* viene paragonata al consultare una mappa, e come si può invece sperimentarla in prima persona?
7. Quale significato simbolico ha la reazione del contadino all'ascolto della *Gita*, e cosa suggerisce riguardo alla devozione autentica?
8. In che modo la meditazione sul Nome e sulla Forma del Signore aiuta a mantenere la concentrazione e a superare l'agitazione della mente?
9. Perché viene sottolineata l'importanza di scegliere e mantenere un Nome e una Forma specifici nella pratica spirituale?
10. Come viene spiegato il processo di apprendimento della meditazione attraverso la metafora dell'andare in bicicletta?
11. Qual è il significato della pratica spirituale come mezzo per costringere la Grazia divina a concretizzarsi?
12. Perché si afferma che la mente deve essere arginata dal Nome e dalla Forma per non vagare altrove?
13. Qual è l'importanza della ripetizione del Nome e della visualizzazione della Forma nella pratica meditativa?
14. In che modo la contemplazione post-meditazione aiuta a rafforzare la fede e l'impegno spirituale?

15. Perché viene consigliato di sciogliere gradualmente il corpo dopo la meditazione, e cosa insegna questo riguardo alla cura della propria pratica?
16. Come viene spiegato il legame tra la cura del corpo e il raggiungimento dello scopo spirituale dell'esistenza?
17. Qual è il significato della metafora dell'uccello che alla fine cerca riposo, e cosa insegna riguardo alla ricerca della pace interiore?
18. In che modo l'illusione (*maya*) ci intrappola in un ciclo dei desideri e insoddisfazioni, e come può essere superata?
19. Qual è la relazione tra la contemplazione dell'unità e l'eliminazione di sentimenti negativi come paura, rivalità e invidia?
20. Perché ogni strada diversa dalla contemplazione dell'unità viene considerata una fonte di soddisfazione temporanea e illusoria?
21. Quale ruolo ha la preghiera nel percorso spirituale, e perché anche coloro che inizialmente la rifiutano finiscono per ricercarla nei momenti di bisogno?
22. Qual è il significato della metafora del vaso di ottone che viene costantemente lucidato, e cosa rappresenta nella vita spirituale?
23. Perché la velocità della pratica spirituale viene paragonata alla lentezza di una tartaruga, e come si può accelerare?
24. In che modo l'analogia dell'esame e del punteggio spirituale illustra l'importanza dell'impegno costante nella pratica spirituale e il ruolo della Grazia nel superare le difficoltà?
25. In che modo la protezione della fede viene paragonata alla crescita di un albero, e perché è fondamentale recintarla con la disciplina e l'autocontrollo?

Capitolo VII

Coraggio

Data: 3 Marzo 1958

Luogo: Chitthoor

Occasione: B. Z. High School

Questo intervento non era stato precedentemente programmato, ma è un caso in cui la preghiera dei devoti viene esaudita. Non vi sto dando alcun consiglio nuovo oggi; è lo stesso consiglio che ho dato agli studenti in molti luoghi. Infatti, i luoghi possono essere diversi, ma gli studenti sono gli stessi, e gli stessi, in tutti i luoghi, sono la loro natura, il loro carattere, i loro ideali e i loro problemi. Il Presidente di questo incontro ha appena detto che siete tutti impegnati nella preparazione degli esami e che molti di voi hanno preso in mano i libri solo ora. Questo è diventato abbastanza comune al giorno d'oggi: per nove mesi all'anno leggete ogni genere di spazzatura, e nei due o tre mesi restanti vi dedicate ai libri davvero essenziali. Questo non è corretto! È molto dannoso imbottire il cervello con ogni genere di cose indesiderate e insignificanti. Quando avete un po' di tempo libero, leggete e assimilate i libri che possano promuovere una comprensione intelligente del mondo e del suo mistero. Per vivere una vita felice, pacifica e soddisfatta, è necessaria una buona educazione, un'educazione che sia basata sul *dharma* (*rettitudine*). Non sviluppare il timore degli esami; lì, in un tempo prestabilito, dovete scrivere le risposte a un certo numero di domande. Alcuni studenti iniziano a rispondere alla prima domanda e proseguono in modo seriale con le successive. Ma, è sempre meglio fermarsi un momento, leggere l'intero questionario, selezionare le domande che si possono affrontare con sicurezza e scrivere le relative risposte per prima. Questo vi darà un buon impulso per esercitare meglio il cervello nel rispondere successivamente alle domande più difficili.

Mai perdere il coraggio, né in sede d'esame, né fuori. Il coraggio è il fertilizzante che fa crescere la pianta della conoscenza. Il campo può essere buono, ma è necessaria anche la concimazione. Tutti voi dovete diventare eroi, avventurosi e audaci; preparatevi a questo ruolo sin da ora. L'uomo ha dentro di sé un insieme di animali: il cane, la volpe, l'asino, il lupo. Ma deve sopprimere le tendenze di tutti questi animali e inco-

raggiare le qualità umane dell'amore e dell'amicizia a brillare. L'amicizia coltivata fin dall'infanzia è più duratura, quindi cercate di coltivare i veri amici sin da ora. Soprattutto, iniziate a coltivare le virtù, questo è più importante e benefico del mero apprendimento dai libri. Questo dà la vera *beatitudine (ananda)*; è l'essenza di tutta la conoscenza, la culminazione di ogni apprendimento. Trattate ogni persona come se fosse della vostra famiglia e, anche se non potete far loro del bene, astenetevi dal causare loro qualsiasi danno. Accendete la lampada dell'amore nella santuario del vostro cuore e gli uccelli notturni dell'avidità e dell'invidia voleranno via, incapaci di sopportare la luce. L'Amore (*Prema*) vi rende umili; vi fa piegare e inchinare davanti alla *grandezza* e alla *gloria*. Una persona che non si piega è infettata dal peggior tipo di egoismo; ricordate che l'uomo è l'unico animale capace di riconoscere e venerare ciò che è grande e glorioso. Sfruttate questa capacità e traetene il massimo vantaggio. Proprio come due fili, il positivo e il negativo, devono essere uniti per produrre l'illuminazione, similmente il Sé Supremo (*Paramatma*) e l'aspirante spirituale devono unirsi nello *yoga*, per garantire l'illuminazione. Quindi, andate dagli uomini santi e nei luoghi santi e frequentate la compagnia di persone pie. Una calamita attrae solo il ferro; uno studente attrae verso sé solo coloro che lo aiuteranno nel suo studio, solo quelle cose che gli daranno *gioia e coraggio (ananda e dhairya)*.

Abbiate fede che la Verità vi salverà nel lungo termine; attenetevi ad essa, indipendentemente da quello che potrebbe accadere. Perché se siete sinceri, il senso di colpa non vi roderà dentro e non vi farà soffrire. È la codardia che vi fa nascondere la verità; è l'odio che affila la lama della falsità. Siate coraggiosi, e non ci sarà bisogno di mentire. Siate colmi di amore e non ci sarà bisogno di sotterfugi. L'abitudine più semplice è dire la verità, essere onesti, perché se iniziate a mentire, dovrete tenere conto delle menzogne, ricordare quante ne avete dette e a chi, oltre che stare sempre all'erta per non contraddirvi con un'altra bugia! Amate le persone e non dovrete più ingannarle con la menzogna.; sentirete che meritano la verità e nient'altro che la verità. L'amore risparmia molte preoccupazioni. Non fatevi traviare da tutti questi discorsi odierni sull'uguaglianza tra uomini e donne, o fra tutti gli uomini. Ognuno ha una certa quantità di intelligenza e un peculiare bagaglio di istinti, impulsi e impressioni passate. Nella misura in cui li sviluppate, li deviate o ne diminuite la forza, in quella misura ci sarà inevitabilmente una differenza nel vostro equipaggiamento e nei vostri risultati. Sfruttate tutte le possibilità che avete per sviluppare le vostre abilità, la vostra salute e il vostro carattere. Questo è il vostro dovere attuale. Stringete amicizie durature. Non causate dolore ad altri con le vostre azioni, né soffrite voi stessi per sciocchezze o semplice spavalderia. Nella vostra scuola, noto che ci sono

anche delle ragazze; trattatele con grande rispetto e non parlate di loro in modo irrispettoso. Sono le vostre sorelle e, onorandole, porterete onore a voi stessi e alle vostre sorelle. Il rispetto per le donne è segno di vera cultura. Vi invito quindi a leggere buoni libri, a rispettare i vostri insegnanti e ad amare tutti. Non disonorate i vostri anziani. Coltivate lo spirito di servizio e imparate come servire i malati e i bisognosi, cogliendo ogni opportunità per aiutare gli altri. O almeno, desistete dal causare dolore agli altri.

Nei vostri affari quotidiani, non create fazioni e non gioite dell'odio. Riconoscete il bene negli altri e i difetti in voi stessi. Venerate gli altri come se avessero Dio installato in loro; venerate anche voi stessi come dimora di Dio. Rendete puro il vostro cuore puro affinché Egli possa risiedervi.

Sri Sathya Sai Baba

Termini in evidenza

- Dharma (धर्म) – Retta condotta
- Ananda (आनन्द) – Beatitudine, gioia suprema
- Prema (प्रेम) – Amore divino
- Paramatma (परमात्मा) – Sé Supremo, Divinità immanente
- Yoga (योग) – Unione con il Divino
- Dhairya (धैर्य) – Coraggio, fermezza

Suggerimenti per la riflessione

1. Perché il coraggio è descritto come un *fertilizzante* per la *conoscenza*? In che modo può influenzare l'apprendimento?
2. Qual è il ruolo della rettitudine (*dharma*) nell'educazione e nella vita quotidiana?
3. In che modo il timore degli esami può essere superato attraverso una preparazione consapevole, costante e pianificata?
4. Perché è importante selezionare le domande a cui rispondere prima di iniziare un esame? Come si collega questo principio alle sfide della vita?
5. In che modo la lettura e l'assimilazione di libri significativi contribuiscono a una comprensione più profonda del mondo?
6. Qual è il significato della metafora degli animali dentro l'uomo? Come si possono sopprimere le tendenze animali?
7. Perché l'amicizia coltivata sin dall'infanzia è considerata più duratura? Quali criteri dovremmo usare per scegliere gli amici?
8. Perché lo sviluppo delle virtù è considerato più importante dell'apprendimento nozionistico?
9. Che rapporto c'è tra la *beatitudine* (*ānanda*) e la *conoscenza*? Perché viene considerata il fine ultimo dell'apprendimento?
10. In che modo l'amore (*prema*) può trasformare una persona e il suo rapporto con gli altri?
11. Perché è importante trattare ogni persona come parte della propria famiglia? Come si può mettere in pratica questo principio?
12. Qual è il significato simbolico dell'accensione della lampada dell'amore nel santuario del cuore?
13. Come può l'egoismo impedire il riconoscimento della *grandezza* e della *Gloria*? In che modo l'umiltà aiuta a superarlo?
14. Qual è il ruolo dello *yoga* nell'unione tra il Sé Supremo (*paramātmā*) e l'aspirante spirituale?
15. Quali sono i benefici della compagnia di persone pie e della frequentazione di luoghi santi?

16. In che modo il principio della *calamita che attrae il ferro* si applica alla vita non solo dello studente?
17. Perché attenersi alla verità è considerato essenziale per la pace interiore? In che modo la codardia e l'odio portano alla menzogna?
18. Qual è la relazione tra l'amore e l'assenza di sotterfugi? Perché amare gli altri aiuta a dire e a sostenere la verità?
19. Come si può conciliare l'ideale di uguaglianza tra gli esseri umani con le naturali differenze individuali?
20. Perché è importante sviluppare le proprie abilità, la salute e il carattere? Come questo si configura nel proprio cammino spirituale?
21. In che modo il rispetto per le donne è collegato alla vera cultura? Quali implicazioni ha nel contesto sociale e personale?
22. Perché è fondamentale stringere amicizie durature basate sulla sincerità e sulla lealtà?
23. Qual è il valore del servizio disinteressato ai malati e ai bisognosi? In che modo questo rafforza il carattere?
24. In che senso riconoscere il bene negli altri e i difetti in sé stessi favorisce la crescita spirituale?
25. Cosa significa considerare sé stessi e gli altri come la dimora di Dio? In che modo questa visione può trasformare i rapporti interpersonali?

Capitolo VIII

Molte Strade

Data: 24 Marzo 1958

Luogo: Chennai, Y.M.I.A., Mylapore

Occasione: B. Z. High School

Non sono venuto da voi per “*tenere una lezione*”, perché non credo nel valore delle mere parole, per quanto dotte, pompose o profuse siano. Sono venuto solo per condividere con voi il Mio *Prema* (Amore) e partecipare a Mia volta al vostro *prema*. È questo che apprezzo di più. Questo è il vero guadagno. Oggi il tifone dell’odio e della falsità sta disperdendo le nuvole della virtù, della giustizia e della verità negli angoli più remoti del cielo e la gente sente che lo stesso *Sanathana Dharma* (*l’Eterna Religione Universale*) è in pericolo di estinzione. Ma questo può accadere solo se il Signore vorrà, e il Signore che ha stabilito il *dharma* non permetterà che venga distrutto. Ovunque la verità, la retta condotta, la pace e l’amore (*sathya, dharma, santhi e prema*) vengano enfatizzati, in qualsiasi religione o lingua, da qualsiasi insegnante, ovunque questi possa trovarsi, lì abbiamo il *Sanathana Dharma*. Finché l’uomo sarà capace di *prema*, il *dharma* esisterà, non dubitatene. Quando questo *prema* è rivolto al Signore, il vostro assetto mentale subirà lentamente e costantemente un cambiamento rivoluzionario; allora, l’uomo condividerà i dolori e le gioie dei suoi simili; in seguito, entrerà in contatto con la sorgente stessa della beatitudine, che è al di là delle temporanee conquiste e perdite di questo mondo. Il *Prema* diretto al Signore è definito *devozione* ed è la via più facile di tutte per raggiungere la meta.

La devozione può essere descritta come avente diversi stadi. C’è lo stadio in cui il servizio al Signore è il solo scopo ed è esso stesso la ricompensa; il devoto non cerca null’altro che il servizio al più elevato compiuto al massimo delle proprie capacità. Questo gradualmente diventa lo stadio in cui nulla eccetto il Nome e la Forma del Beneamato viene percepito. Ancora, c’è la devozione colorata dalle tre *qualità interiori (guna)*: l’atteggiamento dell’afflitto, del cercatore delle comodità mondane, del sincero indagatore e del saggio, che è silenzioso e appagato della realizzazione che tutto è Lui. Per percorrere il cammino della devozione, non servono erudizione, né ricchezza, né beni, né rigori ascetici. DiteMi, quale fu il

lignaggio di Valmiki, la ricchezza di Kuchela, l'erudizione di Sabari, l'età di Prahlada, il rango di Gajaraja, le conquiste di Vidura? *Prema* – questo era tutto quello che avevano, ed era tutto quello di cui necessitavano. La Grazia del Signore è come l'Oceano: vasta, illimitata. Per mezzo delle vostre discipline spirituali - la ripetizione di un Nome di Dio, la meditazione e la coltivazione sistematica della virtù - questa Grazia si trasforma in nuvole di verità; queste faranno piovere sull'umanità una pioggia di *prema*, le cui gocce si raccolgono e scorrono come un fiume di beatitudine (*ananda*), tornando nuovamente all'Oceano – l'Oceano della Grazia del Signore. Quando *prema* abbraccia l'umanità, lo chiamiamo *compassione*, una qualità non di pietà, bensì di *empatia* – una empatia che rende felici quando gli altri sono felici e tristi quando gli altri sono tristi. Avete visto i mendicanti cantare per strada, vero? Ognuno di loro ha un paio di cembali in una mano, con cui tengono il ritmo, e uno strumento a corda singola nell'altra, al cui suono accordano il loro canto. Il canto sarà sgradevole se è *non-intonato*, e sarà una confusione di suoni se il tempo non viene mantenuto. Il canto della vita deve essere simile; mantenete il passo con i compiti quotidiani e cantate con gioia al ritmo del *prema*. Solo allora la musica diventa significativa.

È la mente che costituisce o distrugge una persona. Se essa è immersa nelle cose del mondo, conduce alla schiavitù; se essa considera il mondo come qualcosa di temporaneo, allora, grazie a quel distacco, diventa libera e leggera. Allenate la mente a non sentirsi attaccata a quello che cambia in meglio o in peggio. Non presentatele gli scintillii della fama mondana e delle ricchezze; attiratela invece verso gioie durature che sgorgano dalle sorgenti dentro di voi. Questo porterà grandi ricompense. La mente stessa diventerà allora il *guru*, poiché vi guiderà sempre più avanti, una volta che avrà gustato le dolcezze dell'ascolto, della rielaborazione e della meditazione stabile e ripetuta. È la mente che conferisce all'immagine fatta dal vasaio la Divinità che il devoto vede in essa; è la mente che riempie la stanza del santuario con la fragranza della santità. Si legge che è la pratica a impartire forza, come il cibo quando è digerito, e come l'esercizio per promuovere la salute. Il santo Thyagaraja cantò che il Signore è la forza motrice interiore sia dentro la formica sia nell'Universo; ma anche se voi potete essere intellettualmente d'accordo, quando una formica vi morde, voi non sentite di essere venuti in contatto con il Signore in quella forma, vero? Non proclamate grandi verità ad alta voce; al contrario, dimostrate con la vostra condotta che attribuite loro valore e che siete guidati da esse. Fate attenzione almeno a questo: non commettete voi stessi quei falli di cui accusate gli altri e non chiedete agli altri di raggiungere uno standard che voi stessi siete riluttanti a raggiungere! Se vivete secondo questi due principi, allora, anche se non vi inginocchia-

te davanti ad un'immagine o non partecipate ai rituali del tempio, o non adorate secondo un programma, potrete sicuramente ottenere la Grazia del Signore.

Ci sono molte strade mediante le quali si può raggiungere Madras; allo stesso modo, ci sono molte strade per raggiungere la Divinità: *amore, verità, servizio, compassione* e il *ricordo del Nome del Signore*. C'è anche il non-dualista, che scopre sé stesso come la sostanza fondamentale di tutta la creazione, come il Brahman stesso. Tutti i sentieri sono corretti; alcuni però sono più semplici, altri più tortuosi, altri ancora più difficili. Il modo più semplice per afferrare la realtà fondamentale è vedere il Signore in ogni creatura, il Signore che sfoggia tutta questa molteplicità, come la realtà sottostante di tutto, il Dimorante interiore in tutti gli esseri. Potreste chiedervi e persino dubitare di come sia possibile che il Signore dimori in ogni essere. Ma non avete forse visto un singolo seme di mango crescere in un albero che produce migliaia di frutti, in ognuno dei quali si trova un seme identico a quello che è stato piantato per primo? Allo stesso modo, l'unico Signore può essere trovato in ogni essere creato dalla Sua Volontà.

Ricordate, la vostra vera natura è la stessa di quella delle altre persone; gli altri sono voi stessi conosciuti con un altro nome. Quando fate un'opera buona, la state facendo a voi stessi; quando fate un torto a qualcuno, ricordate che lo state ferendo voi stessi, quindi evitate di fare il male agli altri. Mi viene in mente quello che faceva Hussain, il figlio di Rabbia Malik della Persia. Si alzava presto al mattino e andava alla moschea per pregare con grande diligenza e devozione. Quando rientrava, trovava i servi di casa ancora addormentati sui loro giacigli, e si infuriava con loro. Li malediceva e li insultava per la loro negligenza nei doveri religiosi. Allora suo padre lo rimproverò: *“Figlio, perché ti arrabbi con quelle povere anime, troppo stanche per svegliarsi presto? Non cancellare i buoni risultati della tua osservanza della legge di Dio cadendo in fallo con questi innocenti servi. Preferirei che ti alzassi tardi e ti astenessi dall'andare alla moschea, perché ora sei diventato orgoglioso di essere più religioso di questi altri, e osi biasimarli per colpe di cui loro stessi non sono responsabili”*. Dovete prestare attenzione anche a questi piccoli dettagli, perché la devozione non è solo una posa; è una serie di piccoli atti, guidati dall'atteggiamento di riverenza rivolta alla Divinità presente in tutti gli esseri. Badate alla menzogna che si nasconde sulla lingua, alla violenza che si cela dietro il pugno, all'ego che si annida dietro l'azione. Frenateli prima che diventino abitudini e si stabiliscano come carattere, deformando il vostro destino. Ramaswami Reddy ha detto che compio molti miracoli e che siete tutti fortunati ad aver avuto questa opportunità di ascoltarMi. Bene, Io sono come un negoziante il cui negozio è fornito di tutto quello

di cui si ha bisogno. Ma, come l'uomo dietro il bancone, vi do solo quello che chiedete. Se il cliente chiede un asciugamano, come posso dargli un gonnellino (*dhoti*)? Però, queste cose materiali non sono affatto importanti. Chiedete devozione e saggezza spirituale, e Io sarò felice. Molti non bramano tali cose al giorno d'oggi; è una loro sfortuna. Stanno semplicemente sprecando la loro preziosa occasione. Forse gli anziani sono da biasimare per questa situazione. È infatti dovere degli anziani mostrare alla generazione emergente, attraverso le proprie vite, che la disciplina spirituale e lo studio li hanno resi più gioiosi e coraggiosi nell'avventura della vita. I giovani imitano sempre gli anziani; litigano se vedono che gli anziani traggono gioia dai litigi; cavillano sulla santità se gli anziani non onorano gli uomini e le istituzioni sacre. Quindi, non biasimerò tanto i giovani quanto gli anziani.

La fede in Dio e nella disciplina spirituale è in declino a causa della mancanza di entusiasmo tra gli anziani su questi argomenti. È responsabilità di tutti gli uomini pii dimostrare, attraverso le proprie vite, che la pietà non è debolezza ma forza, che apre una vasta sorgente di potere e che una persona con fede in Dio può superare gli ostacoli molto più facilmente di una che non ne ha. Io non insisto sul fatto che una persona debba avere fede in Dio. Mi rifiuto di definire qualsiasi persona atea. Gli esseri umani esistono come risultato della Sua Volontà, in accordo con il Suo Piano, quindi nessuno è al di fuori della Sua Grazia. Inoltre, tutti nutrono amore verso qualcosa o qualcuno, e quell'amore è una scintilla del Divino. Ognuno, in definitiva, deve basare la propria vita su una qualche Verità; quella Verità è Dio. Nessuna vita può essere vissuta in completo spregio alla Verità; Si deve prestare attenzione alla verità ed esprimerla agli altri affinché la vita sia degna di essere vissuta. Ebbene, quel momento è il momento di Dio, e nel momento in cui qualcuno pronuncia la verità, ama, serve o si china, quella persona è un teista. Quindi, non è nemmeno la devozione ciò che è essenziale. Sono l'amore, la verità, la virtù, il desiderio di progredire, di servire, di espandere il proprio cuore, di includere l'intera umanità nel proprio amore, di vedere tutto come Forme della Coscienza Divina.

Non c'è essere vivente che non possenga una scintilla d'amore; anche un pazzo ama intensamente qualcosa o qualcuno. Tuttavia, dovete riconoscere questo amore come un riflesso dell'Incarnazione dell'Amore, cioè della vostra realtà, del Dio che risiede nel vostro cuore. Senza quella sorgente d'Amore che sgorga nel vostro cuore, non sareste affatto portati ad amare. Riconoscete questa sorgente, affidatevi sempre di più ad essa, sviluppate le sue potenzialità, cercate di irrorare il mondo intero con essa, allontanate ogni tocco di

egoismo da essa, non cercate nulla in cambio da coloro a cui
la estendete.

Sri Sathya Sai Baba

Termini in evidenza

- Prema (प्रेम) - Amore, affetto, devozione
- Sanathana Dharma (सनातन धर्म) - L'Eterna Religione Universale, legge eterna
- Dharma (धर्म) - Giustizia, dovere, legge morale
- Sathya (सत्य) - Verità, realtà
- Santhi (शांति) - Pace, tranquillità
- Devozione (भक्ति, Bhakti) - Fede, amore per il divino
- Guna (गुण) - Qualità, attributo interiore
- Ananda (आनन्द) - Beatitudine, felicità suprema
- Guru (गुरु) - Maestro spirituale, guida
- Thyagaraja (त्यागराज) - Nome di un santo e compositore devozionale
- Brahman (ब्रह्मन्) - Realtà assoluta, principio supremo
- Dhoti (धोती) - Indumento tradizionale maschile indiano
- Madras (மதராஸ்) - Antico nome di Chennai
- Hussain (حسين) - figlio di Rabbia Malik

Suggerimenti per la riflessione

1. *Prema* viene descritto come la via più semplice per raggiungere la meta spirituale? Come si può coltivarlo nella vita quotidiana?
2. Il *Sanathana Dharma* è definito come l'*Eterna Religione Universale*. Quali sono, le sue caratteristiche fondamentali e come si manifesta in diverse tradizioni religiose?
3. Qual è il ruolo del *dharma* nella vita umana? In che modo il suo rispetto può influenzare il benessere individuale e collettivo?
4. La mente può costituire o distruggere una persona. Quali pratiche possono aiutare a disciplinarla e indirizzarla verso la libertà interiore?
5. La Grazia del Signore è paragonata a un oceano e *Prema* a un fiume che torna alla sua sorgente. Come si può interpretare questa immagine nel proprio percorso spirituale?
6. In che modo la compassione viene distinta dalla pietà? Come possiamo coltivare un'autentica e continua empatia verso gli altri?
7. Il canto della vita è paragonato a una melodia che deve mantenere ritmo e armonia. Quali sono gli strumenti interiori che permettono di vivere con equilibrio e gioia?
8. “*La mente stessa diventerà il guru*” una volta assaporata la dolcezza della pratica spirituale. Quali esperienze possono rafforzare la nostra fiducia in questa guida interiore?
9. La devozione viene descritta come un atteggiamento più che una pratica esteriore. Quali sono gli atti concreti che possono esprimere una devozione sincera senza cadere nella formalità o nell'ostentazione?
10. Si sottolinea l'importanza della coerenza tra pensiero, parola e azione. Quali strategie possiamo adottare per allineare questi tre aspetti della nostra vita?
11. È detto che la vera ricchezza spirituale non dipende dall'erudizione, dalla nascita o dal possesso di beni materiali. Quali esempi nella storia o nella vostra esperienza confermano questa affermazione?

12. Come possiamo riconoscere la presenza del Signore in ogni creatura e applicare questo principio nelle nostre relazioni quotidiane?
13. Ci sono diversi sentieri per raggiungere la Divinità, come il servizio, la verità e l'amore. Quale di questi sentieri risuona di più con il vostro temperamento e perché?
14. L'esempio di Hussain insegna che l'orgoglio per la propria devozione può diventare un ostacolo. Come possiamo vigilare per evitare che la nostra crescita spirituale si trasformi in motivo di superiorità?
15. Il paragone con il seme di mango che si riproduce all'infinito suggerisce una profonda connessione tra tutte le esistenze. Come fare per sperimentare questa unità nella nostra vita quotidiana?
16. *Swami* invita a non biasimare i giovani per la loro mancanza di fede, ma piuttosto a responsabilizzare gli anziani nell'essere esempi viventi. Quali azioni possono ispirare le nuove generazioni a percorrere un cammino di crescita spirituale?
17. Come possiamo trasformare le difficoltà quotidiane in opportunità per rafforzare la nostra fede e la nostra determinazione?
18. Il Signore è descritto come il "*Dimorante interiore*" in tutti gli esseri. In che modo questa consapevolezza può influenzare il nostro rapporto con gli altri?
19. La disciplina spirituale è paragonata al cibo che nutre il corpo e all'esercizio fisico che mantiene in salute. Quali pratiche spirituali vi danno maggiore forza interiore e perché?
20. Il testo afferma che l'ego può celarsi dietro azioni apparentemente virtuose. Quali segnali possono aiutarci a riconoscere quando l'ego guida le nostre scelte e come possiamo correggerci?
21. Viene detto che anche un pazzo ama intensamente qualcosa o qualcuno. In che modo possiamo trasformare l'amore comune in un amore più elevato e puro?
22. L'esempio del negoziante suggerisce che riceviamo solo quanto chiediamo. Come possiamo imparare a desiderare solo quello che è veramente essenziale per la nostra crescita interiore, senza lasciarci distrarre da richieste triviali?
23. Gli altri siamo noi con un altro nome. In quale ottica dobbiamo entrare e cosa dobbiamo eliminare per sperimentare questa profonda verità?

24. Si dice che la fede in Dio apra una sorgente di forza interiore. Come possiamo attingere a questa sorgente nei momenti di incertezza o difficoltà?
25. Si deve riconoscere e sviluppare l'amore presente nel nostro cuore. Quali piccoli gesti quotidiani possiamo compiere per irradiare amore sincero e disinteressato nel mondo?

Capitolo IX

Esaminare, sperimentare

Data: 25 Marzo 1958

Luogo: Chennai

Sono venuto per confortare la vostra vita, non per descrivere la Mia! Perciò non ho gradito che Ramanatha Reddy e Kasturi parlassero di Me e degli episodi della Mia vita! Le vostre vite sono più importanti per Me, perché il Mio proposito è quello di farvi vivere più felicemente e con maggiore soddisfazione. Tutti gli esseri devono fare *karma* (*attività santificata*); è un obbligo universale ineludibile. Alcuni sentono che solo le azioni meritorie e peccaminose, o virtuose e viziose, abbiano diritto a essere definite *karma*. Ebbene, il vostro stesso respiro è *karma*. Ci sono certi *karma* ai cui frutti non si può rinunciare! Ci sono *karma* fisici, mentali e spirituali, e compiere ciascuno di essi per il bene del Sé si chiama dedizione. Si è accennato a Puttaparthi e vi è stato consigliato di andarci per trarre ispirazione dai *bhajan* (*canti devozionali*). Per favore, non affrontare la spesa, perché ovunque siate, ogni volta che Mi invocate, la vostra stanza può diventare *Prasanthi Nilayam*, il vostro villaggio può rendersi Puttaparthi. Sono sempre pronto a rispondere, sempre pronto ad ascoltare e a rispondere. Voglio che siate attivi, totalmente impegnati, perché se non avete attività, il tempo vi apparirà opprimente. Non sprecate un solo momento della vita che vi è stata assegnata, perché il tempo è il corpo di Dio. Egli è conosciuto come la Forma del Tempo. È un crimine abusare del tempo o sprecarlo nell'ozio. Anche i talenti fisici e mentali che il Signore vi ha donato come capitale per la vita, non devono essere sperperati.

Come la forza di gravità, che trascina tutto verso il basso, la spinta dell'accidia vi trascinerà inesorabilmente verso il basso, quindi dovete essere sempre vigili, sempre attivi. Come il vaso di ottone che deve essere strofinato per ottenere una bella lucentezza, così anche la mente dell'uomo deve essere purificata tramite la disciplina spirituale, ovvero, con attività come la ripetizione del Nome e la meditazione. Il *karma* (*attività*) che è naturale e automatico, come respirare, diventa un atto empio quando viene compiuto consapevolmente, con l'aspettativa di un preciso risultato. Un indù e il suo amico britannico si trovarono una volta sulla riva del

Godavari. L'indù disse: “*Mi bagnerò in questa acqua sacra*”. Recitò il nome “Hari” mentre si immergeva e ne uscì rin vigorito sia nella mente che nel corpo. Provò una grande felicità per aver avuto la rara opportunità di fare un bagno nel fiume sacro. Il britannico rise e disse: “*Questa è semplice H2O; come puoi provare una gioia indescrivibile immergendoti in esso? È tutta superstizione*”. Ma l'indù replicò: “*Lasciami alla mia superstizione; tu puoi restare incollato alla tua superstizione*”. Il cinico ottenne solo pulizia fisica, ma il credente ottenne anche purezza mentale. Quando vi prosternate davanti agli anziani, anche la mente deve essere umile; non deve essere solo il corpo a piegarsi. Oggi, molti assistenti sociali a Madras visitano gli ospedali e li prestano servizio ai pazienti. Gran parte del lavoro che svolgono è meccanico, come sventolare i pazienti, scrivere lettere per loro e cantare *bhajan*, senza prestare attenzione ai reali bisogni dei pazienti. Molti svolgono questo lavoro perché è la moda attuale nel campo del servizio sociale. Ma deve essere un *karma* compiuto con la piena partecipazione della mente, con gioia, intelligenza e reverenza. Il paziente non dovrebbe provare disgusto per la pedanteria dell'assistente sociale; dovrebbe attendere con impazienza l'arrivo della persona, come qualcuno che è molto vicino e caro. Se non vi piace quel tipo di lavoro, non impegnatevi in esso. Non gravate la vostra mente con la sgradevolezza del compito. Il lavoro svolto meccanicamente è come la fiamma di uno stoppino senza olio; l'olio è l'entusiasmo mentale; versatelo, e la lampada brucerà chiara e a lungo.

Infatti, il *karma* (attività) diventa *yoga* (unione con Dio) quando viene compiuto senza alcun attaccamento. Un monaco non dovrebbe nemmeno ricordare quello che fa; non dovrebbe compiere alcun *karma* aspettandosi un risultato. Questo è l'ideale della rinuncia al desiderio nel suo grado più elevato. Il miglior *karma* è quello che viene compiuto per dovere, perché deve essere fatto, non perché sia vantaggioso farlo. Il monaco non dovrebbe avere collera, ansia, invidia, o avidità, ma la vostra esperienza vi dirà che oggi sono molto rari i monaci liberi da queste passioni. Non posate nemmeno lo sguardo su un monaco così falso al suo voto, che brama nome e fama o si abbandona alla calunnia o alla competizione. Non lasciatevi influenzare da tali persone fino al punto di perdere fiducia nei Testi Spirituali e nei Veda. Colui che è saldamente radicato nella fede che questo mondo è un miraggio della mente – solo costui è lo *swami*; gli altri sono semplici *Ramaswami* o *Krishnaswami*, autorizzati a portare l'epiteto “*swami*” alla fine del nome, e non all'inizio. La natura è *purathana* – un'entità molto antica. L'anima individuale è anch'essa *purathana*, avendo avuto molte precedenti entrate e uscite. Ora, però, è giunta con una nuova veste; è *nuthana* (moderna), venuta come un pellegrino in un luogo sacro per compiere il proprio pellegrinaggio. L'anima individuale

deve avere una guida che le mostri i luoghi sacri e l'aiuti a compiere il pellegrinaggio. Quella Guida è il Signore stesso: le guide scritte sono i Veda, le Upanishad e i testi spirituali. L'essenza delle scritture risiede in questa unica regola: ripetete il Nome del Signore, mantenendo sempre davanti alla mente la Sua Gloria.

Il Signore è come l'albero divino che esaudisce i desideri, che concede tutto quello che viene richiesto. Ma dovete avvicinarvi all'albero e desiderare quello che volete. L'ateo è colui che rimane lontano dall'albero; il credente è colui che si avvicina: questa è la differenza. L'albero non fa alcuna distinzione; concede doni a tutti. Il Signore né punisce né si vendica se non Lo riconoscete o non Lo venerate. Egli non ha un particolare tipo di culto che da solo possa compiacerLo. Se avete l'orecchio adatto, potete sentire l'"Om" che annuncia la Presenza del Signore in ogni suono. Tutti e cinque gli elementi producono questo suono, "Om". La campana nel tempio ha lo scopo di trasmettere l'Om come simbolo del Dio Onnipresente. Quando la campana suona "Om", la Divinità dentro voi si risveglia e siete consapevoli della Sua Presenza. Questo è il significato della campana che viene suonata davanti al santuario interno del tempio. Guadagnatevi il diritto di avvicinarvi al Signore senza paura e il diritto di chiedere la vostra eredità. Dovete diventare così liberi da non far scaturire lodi quando vi avvicinate al Signore. La lode è un segno di distanza e paura. Avrete certamente sentito la storia di Kalidasa. Egli disse che avrebbe ottenuto la liberazione *"non appena l'io se ne fosse andato"*, cioè, non appena l'ego scompare, poiché allora risplende nel suo splendore originario, come Brahman (*come l'indistruttibile Atma*). L'"io", quando viene cancellato, diventa il simbolo della croce; quello che viene crocifisso è l'ego, ricordate. Allora la natura divina si manifesta senza ostacoli.

L'ego si distrugge più facilmente con la devozione, meditando sulla magnificenza del Signore e rendendo servizio agli altri come figli del Signore. Potete invocare il Signore con qualsiasi nome, perché tutti i nomi sono Suoi; scegliete il Nome e la Forma che più vi attraggono. È per questo che sono stati composti 1000 nomi per le varie Forme di Dio; avete la libertà e il diritto di scegliere uno dei mille. Il *guru* vi darà il Nome e la Forma adatti al vostro temperamento e alle vostre azioni meritorie. Se un *guru* vi comanda con minacce e vi ordina di adottare una pratica spirituale dichiarando: *"Questo è il mio comando"*, ricordategli che la cosa principale è la vostra soddisfazione, non la sua. Dovete praticare l'esercizio spirituale in un'atmosfera di gioia e contentezza. Il *guru* non dovrebbe forzare il discepolo a crescere secondo un'inclinazione preferita dal *guru* stesso; i discepoli hanno il diritto di svilupparsi secondo la loro propria natura, in base alle impressioni del passato e all'inclinazione mentale. La

vecchia relazione tra *guru* e discepolo oggi si è capovolta; i discepoli ricchi e influenti ora dominano il *guru* e gli impongono come comportarsi. Anche i *guru*, desiderosi di accumulare fama e ricchezza, si abbassano ai metodi suggeriti dai discepoli, abbassando così il loro stesso *status*. Pertanto, esaminate il *guru* e le sue credenziali, i suoi ideali e la sua pratica, prima di accettarlo. Persino nel Mio caso, non lasciatevi attrarre semplicemente dalle storie su ciò che “*creo*” con un movimento della Mano. Non saltate a conclusioni ad occhi chiusi; osservate, studiate, e valutate. Non cedete a nessuno, a meno che non proviate una soddisfazione interiore che vi dica che siete sulla strada giusta. Soprattutto, non parlate male dei grandi uomini e dei saggi. È un segno di egoismo grossolano e di impertinenza infantile che nasce dalla presunzione. Il Mio consiglio per voi oggi è questo: così come vi occupate dei bisogni del corpo, nutrendolo tre volte al giorno per mantenerlo in buone condizioni, allo stesso modo dedicate del tempo ogni giorno per mantenere la vostra Coscienza Interiore in buona forma. Dedicare un’ora al mattino, un’altra alla sera e una terza alle prime ore dell’alba, al cosiddetto *Brahma-muhurtha*, per la ripetizione del nome e la meditazione sul Signore. Scoprirete che una grande pace scenderà su di voi e che nuove e straordinarie fonti di forza sgorgeranno dentro di voi man mano che progredirete in questa disciplina spirituale. Dopo un po’ di tempo, la mente si fisserà sul Nome ovunque siate e qualunque cosa stiate facendo, e la pace e la gioia diventeranno vostri compagni inseparabili.

Termini in evidenza

- Karma (कर्म) - Attività, azione, dovere
- Bhajan (भजन) - Canto devozionale
- Prasanthi Nilayam (प्रशान्ति नलियम्) - Dimora della pace suprema
- Godavari (गोदावरी) - Nome di un fiume sacro in India
- Hari (हरि) - Nome di Dio, in particolare Vishnu
- Om (ॐ) - Suono sacro primordiale, simbolo dell'Assoluto
- Yoga (योग) - Unione con Dio, disciplina spirituale
- Swami (स्वामी) - Maestro spirituale
- Purathana (पुरातन) - Antico, tradizionale
- Nuthana (नूतन) - Moderno, nuovo
- Veda (वेद) - Sacre scritture dell'Induismo
- Upanishad (उपनिषद्) - Testi filosofici dell'Induismo
- Brahman (ब्रह्मन्) - Assoluto, Principio Supremo
- Atma (आत्मा) - Anima, Sé
- Brahma-muhurtha (ब्रह्ममुहूर्त) - Periodo dell'alba considerato propizio per la meditazione
- Guru (गुरु) - Maestro spirituale

Suggerimenti per la riflessione

1. In che modo il concetto di *karma* viene ampliato nel discorso, andando oltre l'idea comune di azione buona o cattiva?
2. Qual è il significato profondo della frase “*il vostro stesso respiro è karma*”?
3. In che modo il luogo fisico di Puttapparthi viene reso meno importante rispetto alla connessione interiore con il Divino?
4. Perché il tempo viene descritto come il corpo di Dio, e come potrebbe questa visione trasformare il modo in cui gestiamo le nostre giornate?
5. Come si può applicare nella vita quotidiana l'insegnamento secondo cui la mente, come un vaso di ottone, necessita di essere lucidata attraverso la disciplina spirituale?
6. Quali effetti può avere sul nostro stato interiore il compiere azioni senza aspettarsi un risultato?
7. In che modo il racconto dell'indù e del britannico illustra la differenza tra esperienza soggettiva e percezione oggettiva della realtà?
8. Quale valore ha il servizio agli altri se svolto con la sola partecipazione fisica, ma privo del coinvolgimento mentale ed emotivo?
9. Qual è il rapporto tra *karma* e *yoga*, e come si può trasformare un'azione quotidiana in un atto di unione con il Divino?
10. Perché si dice che un vero monaco non dovrebbe nemmeno ricordare le proprie azioni?
11. In che modo l'ego ostacola la nostra crescita interiore, e perché la sua dissoluzione è vista come una liberazione?
12. Come possiamo riconoscere e distinguere una guida spirituale autentica da coloro che cercano solo fama e riconoscimento?
13. Quale ruolo ha la fede nella trasformazione interiore?
14. Che significato simbolico assume il suono “*Om*” nei diversi elementi della natura e nei rituali spirituali?
15. In che modo l'atteggiamento dell'ateo, che resta lontano dall'albero divino, e quello del credente, che si avvicina con fiducia, possono aiutarci a riflettere sulla nostra relazione con il Divino e sulla nostra capacità di ricevere quello di cui abbiamo realmente bisogno?

16. Cosa significa realmente avvicinarsi al Signore senza paura e senza la necessità di lodarlo?
17. Qual è il significato spirituale della storia di Kalidasa e della frase “*non appena l'io se ne fosse andato*”?
18. In che modo il servizio agli altri, quando svolto con devozione e amore, può diventare un mezzo per superare l'ego?
19. Come si può sviluppare una pratica spirituale che non sia un semplice esercizio meccanico, ma un'esperienza autentica?
20. Quali vantaggi può portare la ripetizione del Nome del Signore nella vita quotidiana?
21. In che modo la disciplina spirituale può condurre a una pace interiore duratura?
22. Come si può conciliare l'idea di abbandono al Divino con la necessità di impegnarsi attivamente nella vita?
23. Quali criteri possiamo usare per discernere se un insegnamento spirituale è autentico e benefico per la nostra crescita interiore?
24. Perché viene enfatizzata l'importanza di esaminare, studiare e valutare gli insegnamenti spirituali prima di accettarli?
25. Come possiamo applicare nella vita quotidiana il consiglio di dedicare del tempo alla nostra Coscienza Interiore, così come ci prendiamo cura del corpo?

Capitolo X

Discriminazione e Distacco

Data: 22 Luglio 1958

Luogo: Gudur

State tutti in piedi all'aperto, sulla strada, e alcuni persino appollaiati sugli alberi; sarebbe davvero crudele da parte Mia parlarvi a lungo. Ma nonostante tutto questo disagio, trovo che desiderate ardentemente ascoltare le Mie parole, quindi vi soddisferò. Bene, l'uomo è divino, fidatevi di Me. Egli è davvero qui con una missione sacra, per uno scopo divino. Considerare qualcuno come meschino, debole o peccatore è un grande errore. Questo è di per sé un grande peccato. Una persona deve conquistare il suo diritto di nascita, cioè la pace (*santhi*). L'irrequietezza è uno stato innaturale. La vera natura di una persona è la pace. Per recuperare l'eredità della pace, le persone tentano vari metodi: l'accumulo di ricchezze, il mantenimento della salute, la padronanza della conoscenza, la coltivazione delle arti. Ma questi non sono fondamentali. Rimangono ancora tre bisogni essenziali dopo aver provato tutti questi metodi: la necessità di realtà, di luce e di immortalità. Solo quando *esistenza, luce divina e nettare divino* saranno conquistati, la pace sarà stabilizzata. Non serve indulgere in argomenti e dispute; chi grida a gran voce non ha afferrato la verità, credeteMi. Il silenzio è l'unico linguaggio dei realizzati. Praticate la moderazione nel parlare. Questo vi aiuterà in molti modi. Svilupperà l'amore (*prema*), poiché la maggior parte dei malintesi e delle divisioni nasce da parole pronunciate con leggerezza. Quando il piede scivola, la ferita può essere guarita, ma quando la lingua scivola, la ferita che causa nel cuore di un altro può suppurare per tutta la vita. La lingua è soggetta a quattro grandi errori: dire falsità, scandalizzare, trovare difetti negli altri ed eccessiva verbosità. Questi devono essere evitati se si vuole che ci sia *pace (santhi)* sia per l'individuo che per la società. Il legame di fratellanza si rafforzerà se le persone parleranno meno e parleranno in modo dolce. Ecco perché il silenzio è stato prescritto come voto per gli aspiranti spirituali dai testi spirituali. Siete tutti aspiranti spirituali a vari stadi del cammino, quindi questa disciplina è preziosa anche per voi.

L'Amore (*Prema*) è quello che l'individuo e la Nazione devono coltivare ora per il progresso. Hindustan divenne grande grazie al flusso di *prema*

che ha travolto questa terra per secoli. *Prema* deve nuovamente trasformare tutte le relazioni - sociali, economiche, educative, professionali, familiari, religiose, legali e altre. Il padre deve amare il figlio in modo un po' più intenso e intelligente; la madre deve diffondere amore a tutti coloro che rientrano nella sua influenza; i figli devono amare i domestici. Il senso di uguaglianza, ossia che ognuno è il depositario dell'Essenza Divina, deve trasformare il comportamento sociale e individuale.

Potete chiamarMi Incarnazione dell'Amore Divino (*Premaswarupa*)! Non sbaglierete! *Prema* è la ricchezza che possiedo e che distribuisco tra gli infelici e gli afflitti. Non ho altre ricchezze. La Grazia del Signore scorre sempre come la corrente elettrica attraverso il filo. Collegate una lampadina, e la corrente, in base alla sua potenza illuminerà la vostra casa. La lampadina rappresenta gli esercizi spirituali che praticate; la casa è il vostro cuore. Venite a Me con gioia; immergetevi nel mare e scopritene la profondità; non serve a nulla immergersi vicino alla riva e dichiarare che il mare è poco profondo e privo di perle. Immergetevi in profondità e otterrete quello che desiderate.

Ricordate, la spada di *prema* deve essere custodita nel fodero della saggezza. I sensi devono essere rigorosamente controllati mediante la *discriminazione* e il *distacco*, i due talenti concessi esclusivamente agli esseri umani. La discriminazione vi insegna come scegliere le vostre occupazioni e i vostri compagni. Vi indica la relativa importanza degli oggetti e degli ideali. Il distacco vi salva da un attaccamento eccessivo e infonde un senso di sollievo nei momenti di esaltazione o disperazione. Sono le due ali che sollevano l'uccello in volo. Vi mostrano l'impermanenza del mondo e la permanenza della Beatitudine della Realtà. Vi spingono a dirigere le vostre vite verso le discipline spirituali e la contemplazione incessante della Gloria del Signore.

Termini in evidenza

- Santhi, o Shanti (शान्ति) - Pace - tranquillità interiore, assenza di conflitti
- Prema (प्रेम) - Amore - affetto puro e disinteressato
- Premaswarupa (प्रेमस्वरूप) - Incarnazione dell'Amore Divino - espressione di amore assoluto
- Hindustan (हिन्दुस्तान) - India - nome storico del subcontinente indiano

Suggerimenti per la riflessione

1. In che modo il concetto di *santhi (pace)* viene presentato come una condizione naturale dell'essere umano?
2. Quali sono le implicazioni dell'affermazione che considerare qualcuno come peccatore sia di per sé un peccato? Se nessuno deve essere considerato peccatore, in che modo ci si può correggere?
3. In che misura l'irrequietezza è considerata uno stato innaturale e quali strategie vengono suggerite per superarla?
4. Come vengono messi in relazione i tre bisogni essenziali dell'essere umano (*esistenza, luce divina, nettare divino*) con la ricerca della pace?
5. Qual è il ruolo del silenzio nella realizzazione spirituale e come esso influisce sulle relazioni interpersonali?
6. In che modo la parola può essere causa di conflitti e divisioni, e quali accorgimenti vengono proposti per evitarlo?
7. Quali sono i quattro errori principali a cui la lingua è soggetta, e quali conseguenze possono avere nella vita individuale e sociale?
8. Come la moderazione nel parlare può favorire la crescita dell'amore (*prema*) e dell'armonia sociale? Quali resistenze si deve vincere per attuare tale moderazione?
9. In che modo il concetto di *prema* viene presentato come la chiave per la trasformazione della società e delle relazioni umane?
10. Quali sono le responsabilità di un individuo nei confronti della famiglia e della società secondo *prema*?
11. In che misura l'amore può essere considerato una ricchezza più grande dei beni materiali? Cosa implica questa accettazione?
12. Come viene descritto il flusso della Grazia Divina, e quale analogia viene usata per illustrarlo?
13. Qual è il significato dell'immagine della lampadina e del filo elettrico in relazione agli esercizi spirituali? Quale aspetto più intimo si deve cogliere da tale metafora?
14. In che modo il concetto di *discriminazione* aiuta a stabilire priorità nella vita e a scegliere percorsi adeguati?

15. Qual è la funzione del *distacco* nel mantenere l'equilibrio emotivo nelle situazioni di gioia e di dolore?
16. In che modo la combinazione di *discriminazione* e *distacco* contribuisce all'elevazione spirituale?
17. In che modo la comprensione dell'impermanenza del mondo può influenzare le scelte quotidiane e le aspirazioni personali?
18. Qual è il significato intimo della metafora dell'immersione nell'oceano?
19. In che modo l'aspirante spirituale viene invitato a praticare la contemplazione incessante della Gloria del Signore e perché?
20. In che modo il controllo dei sensi, attraverso *discriminazione* e *distacco*, può influenzare la qualità delle decisioni e la stabilità emotiva? Perché è importante la stabilità emotiva?
21. Come praticare il legame tra amore e saggezza nella vita pratica e quali conseguenze può avere?
22. Quali ostacoli possono impedire la realizzazione della pace interiore e come possono essere superati?
23. In che modo il concetto di "*ognuno è il depositario dell'Essenza Divina*" è fondamentale per la trasformazione individuale e sociale? Cosa si deve cambiare dentro di sé per poterlo praticare nella sua essenza?
24. Come l'accumulo di ricchezze e la padronanza della conoscenza vengono relazionati con la ricerca della vera pace?
25. Quale atteggiamento mentale e spirituale viene suggerito per affrontare le difficoltà della vita?

Capitolo XI

L'Uomo e Dio: Nara e Narayana

Data: 25 Luglio 1958

Luogo: Nellore

“*Tutto a suo tempo*”, si dice; il frutto deve crescere e maturare prima che l'asprezza si trasformi in dolcezza. Vengo in questa città da dieci anni, ma è solo questa sera che voi, in questa vasta e numerosa assemblea, avete potuto ottenere questa beatitudine nell'ascoltare il Mio discorso! Sono felice di incontrarvi tutti in un'ora propizia, riuniti in un solo luogo. Tutto quello che posso dirvi sulle discipline spirituali è stato detto spesso in passato; la capacità dell'uomo, la sua natura, i suoi talenti sono tutti antichi possedimenti, perciò, anche i consigli su come utilizzarli sono altrettanto antichi. L'unica cosa nuova è il comportamento perverso dell'uomo — le direzioni in cui ha sprecato i suoi talenti, ha mal utilizzato le sue capacità e ha tradito la sua stessa natura. Ha dimenticato il cammino prescritto dalle scritture per coltivare la propria natura, ed è per questo che soffre; ed è per questo che sono venuto. Gli esseri umani sono essenzialmente animali dotati di discernimento. Non si accontentano della semplice soddisfazione dei bisogni animali; avvertono un vuoto, un'insoddisfazione profonda, una sete inappagata, perché sono figli dell'Immortalità e sentono che la morte non è e non dovrebbe essere la fine. Questo discernimento spinge a cercare risposte a problemi angoscianti: “*Da dove vengo? Dove sto andando? Qual è la meta del viaggio?*?”. Quindi, l'intelletto deve essere mantenuto affilato e chiaro. Esistono tre tipi di intelletto, in base alla predominanza di una delle tre qualità (*guna*):

1. Inerzia o l'accidia (*thamas*), che confonde la verità con la non-verità e prende la quest'ultima per verità.
2. Passione o attività (*rajas*), che, come un pendolo, oscilla da una parte all'altra, altalenando tra le due, incapace di distinguerle.
3. Purezza o serenità (*sathwa*), che sa distinguere quello che è verità da quello che è non-verità.

Il mondo odierno soffre a causa di un intelletto passionale piuttosto che di un intelletto inerte; le persone nutrono simpatie e antipatie violente, sono diventate fanatiche e faziose. Vengono trascinate via dal fasto e dal rumore, dallo sfarzo e dalla propaganda. È per questo che il discernimento è diventato necessario. Per raggiungere la meta, è essenziale un intelletto equanime; esso cercherà la Verità con calma e vi rimarrà saldo qualunque sia la conseguenza. Sono venuto per aiutare tutti ad acquisire questa natura serena ed equanime. Potreste aver sentito persone parlare dei miracoli, del Mio “*creare*” questo e dei “*dare*” quello, del Mio esaudire tutti i vostri desideri o del Mio curare le vostre malattie. Ma queste cose non sono così importanti quanto lo stato di equilibrio ed equanimità. È questo quello che Io apprezco, promuovo e instillo. Certo, concedo a voi questi doni di salute e prosperità, ma solo affinché possiate, con maggiore entusiasmo e con minori interruzioni, procedere nella pratica spirituale. Mangiate bene, affinché le vostre facoltà fisiche possano crescere e un buon fisico possa a sua volta sviluppare più pienamente la vostra intelligenza. La devozione (*bhakti*) conduce al potere (*sakti*), e il potere concederà abilità (*yukti*). L'abilità vi aiuterà a fissare il vostro attaccamento (*rakti*) sugli oggetti adeguati, e la devozione così promossa si tradurrà infine nella liberazione (*mukti*). Una certa attenzione deve essere rivolta al corpo e alla sua cura, così come all'evitare gli svantaggi della povertà; ma siate sempre cauti affinché non rimaniate intrappolati nelle sue spire e non dimentichiate la transitorietà di tutto questo. Riportate costantemente i vostri pensieri all'*Atma*, che è la sostanza di tutto il mondo oggettivo, la realtà fondamentale dietro a tutte queste apparenze.

Il primo passo per indagare sul Sé è praticare la verità che quello che procura dolore a voi, lo procura anche agli altri, e quello che dà gioia a voi, la dà anche agli altri. Quindi, fate agli altri quello che vorreste che gli altri facessero a voi; astenetevi da qualsiasi azione nei loro confronti che, se fatta da loro a voi, vi procurerebbe dolore. In questo modo crescerà un tipo di relazione reciproca tra voi e gli altri, e gradualmente raggiungerete uno stato in cui il vostro cuore esulta di gioia quando gli altri sono gioiosi e rabbrivisce di dolore quando gli altri sono tristi. Questo non è il tipo di affetto riservato a coloro che vi sono cari o ai vostri amici e parenti. Quello è un segno di illusione; ma questa condivisione di gioia e dolore è automatica, immediata, universale. È un segno di grande progresso spirituale. A quel punto, l'onda sa di essere parte dell'oceano e che tutte le onde non sono altro che manifestazioni temporanee dello stesso mare, con il medesimo sapore dell'oceano stesso. Gli altri sono parte di voi stessi; non avete bisogno di preoccuparvi di loro. Preoccupatevi di voi stessi; questo è sufficiente. Quando voi sarete a posto, anche loro saranno a posto, poiché non li percepirete più come separati da voi.

Criticare gli altri, trovare difetti in loro, tutto questo deriva dall'egoismo. Cercate invece i vostri difetti. I difetti che vedete negli altri sono i vostri stessi difetti; i difetti che vedete negli altri non sono altro che riflessi dei tratti della vostra personalità. Non prestate attenzione alle piccole preoccupazioni; rivolgete la vostra mente al Signore. Così sarete condotti alla compagnia di persone virtuose e i vostri talenti saranno trasformati.

Siate come l'ape che beve il nettare da ogni fiore, non come la zanzara che succhia sangue e in cambio diffonde malattie. Per prima cosa, considerate tutti come figli del Signore, come vostri fratelli e sorelle; sviluppate la qualità dell'amore, cercate sempre il benessere dell'umanità. Amate e sarete a vostra volta amati, l'odio non sarà mai il vostro destino se promuovete l'amore e guardate tutti con amore. Questo è l'unico insegnamento che do sempre; questo è anche il Mio segreto. Se volete raggiungere Me, coltivate l'amore, rinunciate all'odio, all'invidia, alla collera, al cinismo e alla falsità. Non vi chiedo di essere studiosi, eremiti, né asceti esperti nella recitazione del Sacro Nome e nella meditazione. "*Il vostro cuore è pieno d'amore (prema)?*" È solo questo che esamino. Credete che l'Amore sia Dio, che la Verità sia Dio. L'Amore è Verità, la Verità è Amore. Perché è solo quando amate che non avete paura, e la paura è la madre della falsità. Se non avete paura, vi attenete alla verità. Lo specchio del *prema* riflette l'*Atma* che è in voi e vi rivela che l'*Atma* è universale, immanente in ogni essere.

Non vi parlerò di questioni molto complesse; vi darò solo rimedi semplici per i mali di cui soffrite. Vedo qui un gran numero di studenti. Bene, per cosa stanno studiando? Qual è il loro obiettivo? Come possiamo giudicare se hanno studiato bene? In base allo stipendio che riescono a ottenere, o alla posizione che riescono a conquistare? No. L'educazione deve portare allo sviluppo della saggezza e dell'umiltà. Le persone istruite devono essere in grado di distinguere tra ciò che è momentaneo e ciò che è importante, tra quello che è duraturo e quello che è effimero. Non devono correre dietro allo sfarzo e al fascino apparente, bensì devono cercare invece il bene e l'oro interiore. Devono sapere come mantenere il corpo in buona forma, tenere i sensi sotto stretto controllo, mantenere la mente disciplinata, l'intelletto acuto e chiaro, libero da pregiudizi e odi, e i sentimenti privi di egoismo. Devono conoscere anche l'*Atma*, perché è la loro stessa essenza; essa è quella luce che illumina il loro essere interiore ed esteriore. Questa conoscenza garantirà loro gioia, pace e coraggio per tutta la vita. Gli studenti devono anche coltivare l'arte di evitare di infliggere dolore agli altri. Devo inoltre ricordare agli studenti che devono essere grati ai loro genitori, che con grande sacrificio forniscono loro tutte le opportunità di cui attualmente godono. I genitori devono essere venerati come rappresentanti visibili della Divinità; sono responsabili

della vostra stessa esistenza e di tutta questa gioia e avventura nel campo fisico e spirituale. Per questo motivo devono essere accuditi, rispettati e venerati. Un ragazzo stava mendicando del cibo per le strade per mantenere in vita la madre costretta a letto e le sue due piccole sorelle. Una notte, mentre supplicava davanti alla casa di un uomo ricco, il padrone si infuriò per le sue grida pietose. Quel giorno il ragazzo fu molto sfortunato: aveva raccolto solo pochi bocconi di cibo e si stava facendo tardi, quasi le nove. Così gridò in modo più patetico, suscitando l'ira del ricco uomo all'interno della villa. L'uomo uscì e prese a calci il ragazzo, facendolo cadere nel canale di scolo. Il ragazzo, già molto debole perché si stava privando del cibo per sfamare la madre e le sorelle, così, quando cadde, esalò l'ultimo respiro, lamentandosi: “*Madre! Ecco un po' di cibo per te*”. Anche quando il suo corpo era ormai senza vita, la sua mano teneva ancora stretta la ciotola.

Tale è la devozione che una madre suscita e che merita, per tutto il dolore che ha sopportato e tutti i sacrifici che ha affrontato affinché il figlio potesse essere sano, felice e virtuoso. Ragazzi, mostrate questa gratitudine verso i genitori; ricordatevi di loro e rendete loro omaggio almeno con una lacrima nell'anniversario della loro scomparsa. Fatelo con fede (*sraddha*), ed è per questo che l'offerta religiosa ai defunti è chiamata *sraddha*. Non perché essi le stiano aspettando in qualche altro mondo. È un tributo che dovrete offrire in segno di gratitudine per la grande opportunità che vi hanno dato, permettendovi di venire in questo mondo con tutte le meravigliose possibilità che esso offre per la realizzazione del Sé. Anche i genitori devono incoraggiare i figli quando mostrano interesse per il progresso spirituale e lo studio. Devono anche essere un buon esempio per loro. Tra i bambini che sono qui davanti a Me, potrebbero esserci molti Vivekananda e molti Thyagaraja. Ai bambini deve essere offerta ogni possibilità di sviluppare i talenti divini che sono in loro. I genitori devono sentire di essere servitori nominati dal Signore per prendersi cura delle piccole anime che nascono nelle loro famiglie, proprio come un giardiniere si prende cura degli alberi nel giardino del suo Padrone. Devono risvegliare la bontà latente in quei piccoli cuori raccontando loro storie sui santi e i saggi del passato. Devono fare in modo che i figli non sviluppino paure e non diventino codardi, timorosi di camminare dritti.

Voi siete tutti l'indistruttibile Atma, credeteMi; nulla deve scoraggiarvi. Nei sogni soffrite molto — perdita di denaro, incendi, fame, offese, etc. — ma non ne siete affetti realmente. Quando queste cose accadono durante lo stato di veglia, vi sentite afflitti. In realtà, non è il vero “*Voi*” a subire tutto questo. Rinunciate all'illusione che voi siate questo corpo fisico, e diventerete veramente liberi. Infine, riguardo a Me. Nessuno

può comprendere il Mio Mistero. Il meglio che potete fare è immergervi in esso. Non serve discutere sui pro e sui contro; tuffatevi e scoprite la profondità; mangiate e scoprite il sapore! Solo allora potrete parlare di Me a vostro piacimento. Sviluppate la verità (*sathya*) e l'amore (*prema*); allora non sarà nemmeno necessario pregarMi affinché vi conceda questo o quello. Tutto vi sarà dato spontaneamente, senza che lo chiediate. L'uomo (*nara*) e Dio (*Narayana*) sono i due fili, il positivo e il negativo, che si uniscono per far passare l'elettricità. *Nara* coopererà con *Narayana* e diventerà il veicolo del Potere Divino se *nara* avrà acquisito due qualità: *verità e amore*.

La ricostruzione individuale è molto più importante della costruzione di templi. Moltiplicate le virtù, non gli edifici; praticate quello che predicate, questo è il vero pellegrinaggio. Purificate le vostre menti dall'invidia e dalla malizia, questo è il vero bagno nelle acque sacre. A che serve avere il Nome del Signore sulla lingua se il cuore dentro è impuro? L'ingiustizia e il malcontento si stanno diffondendo ovunque a causa di un solo difetto dell'uomo: dire una cosa e ne fa un'altra, la lingua e la mano vanno in direzioni diverse. Le persone devono rimettersi in carreggiata, correggere la loro alimentazione, le loro attività ricreative, il modo in cui trascorrono il tempo libero, nonché il loro modo di pensare.

Sri Sathya Sai Baba

Termini in evidenza

- Nara (नर) - Uomo, essere umano
- Narayana (नारायण) - Dio
- Guna (गुण) - Qualità
- Thamas (तमस्) - Inerzia, accidia
- Rajas (रजस्) - Passione, attività
- Sathwa (सत्त्व) - Purezza, serenità
- Bhakthi (भक्ति) - Devozione
- Sakthi (शक्ति) - Potere, energia
- Yukthi (युक्ति) - Abilità, astuzia
- Rakthi (रक्ति) - Attaccamento, interesse
- Mukthi (मुक्ति) - Liberazione, salvezza
- Atma (आत्मा) - Sé, anima
- Prema (प्रेम) - Amore puro, affetto divino
- Sraddha (श्रद्धा) - Fede, attenzione
- Sathya (सत्य) - Verità

Suggerimenti per la riflessione

1. In che modo l'intelletto umano può essere influenzato dalle tre qualità (*guna*) e come queste condizionano la percezione della verità e il senso della vita?
2. Quali sono le implicazioni della distinzione tra *thamas*, *rajas* e *sathwa* nella ricerca della conoscenza e del discernimento?
3. In che modo il concetto di discernimento è collegato all'equilibrio interiore e alla realizzazione del Sé?
4. Perché si enfatizza l'importanza della serenità e dell'equanimità rispetto ai miracoli e alle manifestazioni esteriori della divinità?
5. Qual è il legame tra devozione (*bhakti*), potere (*sakthi*), abilità (*yukthi*), attaccamento (*rakthi*) e liberazione (*mukthi*)?
6. In che modo il riconoscimento della transitorietà del corpo e delle ricchezze materiali può influenzare la crescita spirituale?
7. Qual è la relazione tra amore (*prema*), verità (*sathya*) e assenza di paura?
8. Come il concetto di *Atma* può guidare il comportamento umano e la percezione della realtà quotidiana, in una visione verso la Meta?
9. In che modo il principio "fai agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te" favorisce lo sviluppo di una relazione armoniosa con gli altri e la crescita spirituale?
10. Qual è la differenza tra l'affetto condizionato dai legami personali e la compassione universale?
11. Come può il riconoscimento dell'unità tra individuo e collettività influenzare il modo in cui si affrontano le relazioni interpersonali?
12. In che modo l'abitudine di criticare gli altri è collegata alla percezione dei propri difetti?
13. Perché si afferma che la mente dovrebbe essere orientata costantemente verso il Signore onde evitare distrazioni e deviazioni?
14. In che misura le abitudini quotidiane, come la dieta e l'intrattenimento, influenzano la mente e la crescita interiore?
15. Qual è il ruolo della gratitudine verso i genitori nello sviluppo di un carattere virtuoso e responsabile?

16. Perché si sottolinea l'importanza dell'istruzione nel formare individui capaci di distinguere tra quello che è effimero e quello che è essenziale?
17. Come può l'educazione contribuire alla trasformazione interiore piuttosto che alla mera acquisizione di status e ricchezze?
18. In che modo il servizio verso gli altri e la pratica dell'amore disinteressato possono portare alla realizzazione del Sé?
19. Qual è il significato della metafora dell'onda e dell'oceano nell'ambito della consapevolezza spirituale? Quali sono le difficoltà che la ostano nel vivere nel mondo?
20. Perché si afferma che la paura è la madre della falsità e come questa influenza il comportamento umano?
21. In che modo la consapevolezza della propria natura immortale può trasformare il modo in cui si affrontano le difficoltà quotidiane?
22. Qual è la connessione tra la pratica della verità, l'amore incondizionato e l'evoluzione spirituale?
23. Perché si sostiene che la costruzione del carattere è più importante della costruzione di templi e strutture esteriori?
24. In che modo la coerenza tra pensiero, parola e azione è fondamentale per una vita autentica e armoniosa?
25. In che modo l'applicazione pratica degli insegnamenti presentati in questo Discorso Divino può portare a una personale trasformazione permanente?

Capitolo XII

Tolleranza

Data: 2 Agosto 1958

Luogo: Venkatagiri

Non avevo idea di parlarvi questa sera, ma naturalmente non ho bisogno di “*preparazione*”. La Mia Decisione e la sua attuazione sono istantanee. Sri Subbaramaiah ha appena parlato di alcuni importanti principi guida della vita, come la coltivazione delle virtù, lo sviluppo del carattere, il controllo dell’odio, etc. Consigli come questi vengono dati ogni giorno da centinaia di palchi, le persone ascoltano e poi se ne vanno. Ma non mettono in pratica quanto hanno sentito, e così le cose rimangono come sono. Questo accade perché coloro che danno consigli non seguono essi stessi quello che predicano; devono essere essi stessi esempi viventi del valore di quello che insegnano. Come i ciechi che descrivevano l’elefante, essi parlano dei vantaggi dell’acquisizione delle virtù e dei benefici del controllo dell’odio più per sentito dire che per esperienza. Oggi, in ogni individuo c’è una profonda inquietudine, perché manca l’armonia interiore. Le regole sociali e spirituali che ci sono state tramandate prescrivono un certo tipo di comportamento; i libri che si leggono ne raccomandano un tipo diverso; l’esperienza fornisce consigli contrastanti. Tuttavia, la pace dipende dalla mente e dalla sua consapevolezza del segreto dell’equilibrio interiore. Il corpo è una carovana, l’anima individuale è il pellegrino, e la mente è la sentinella. La mente cerca la felicità; pensa che la felicità possa essere ottenuta in questo mondo tramite fama, ricchezze, terre e proprietà, o attraverso altre persone e parenti; inoltre, costruisce immagini di un paradiso dove vi sarebbe una felicità più intensa e duratura. Alla fine, però, essa scopre che la felicità eterna e immutabile può essere raggiunta solo contemplando la realtà del proprio Sé, che è la Beatitudine stessa.

Il principio vitale è come il chicco di riso coperto dalla pula dell’illusione (*maya*), proprio come il riso è avvolto nella spiga. L’illusione deve essere rimossa; il principio vitale deve essere bollito, reso morbido e assimilato affinché possa contribuire alla salute e alla forza. Il riso ammorbidito può essere paragonato all’*Anima Suprema*. La mente deve essere utilizzata per questo processo. Essa deve essere fissata sulla *verità* e sull’*eterno*.

Per rimuovere la pula dell'illusione, la discriminazione è uno strumento essenziale. Sviluppate il potere della discriminazione e individuate ciò che è permanente e ciò che non lo è, quello che è benefico e quello che non lo è. Anche nella scelta di un *guru* utilizzate la vostra capacità di discernimento. Non tutte le nuvole portano pioggia. Un vero maestro sarà in grado di attrarre i ricercatori da lontano semplicemente con la sua personalità. Non è necessario che venga lodato con parole sfarzose; la sua presenza sarà percepita, e gli aspiranti si affretteranno verso di lui come le api verso un loto in piena fioritura. Cercate sempre la luce; siate pieni di fiducia e entusiasmo. Non cedete alla disperazione, poiché essa non produce mai risultati. Al contrario, aggrava il problema, ottenebrando l'intelletto e gettandovi nel dubbio. Dovete intraprendere il cammino della pratica spirituale con grande entusiasmo. Passi esitanti e a metà non daranno frutti. È come pulire un'area fangosa con un getto d'acqua. Se il flusso del ruscello è lento, il fango non potrà essere eliminato. Il flusso deve essere pieno e rapido, spazzando via ogni cosa, affinché il fango possa essere completamente rimosso.

Vi parlerò solo di questi primi passi, poiché sono i più importanti per gli aspiranti spirituali, e tutti voi siete o siete destinati a diventare aspiranti spirituali. Si dice: *"Moksha lies in the sukshma - La liberazione può essere ottenuta attraverso mezzi sottili"*. Trattate gli altri come vorreste essere trattati voi stessi. Non rimuginare sul passato. Quando il dolore vi sovrasta, non richiamate alla mente episodi simili vissuti in passato, aumentando così il peso della vostra sofferenza; piuttosto, ricordate gli episodi in cui il dolore non ha bussato alla vostra porta e in cui eravate felici. Trovate consolazione e forza in quei ricordi e sollevatevi al di sopra delle onde impetuose della tristezza. Le donne vengono definite *"deboli"* perché cedono più facilmente alla rabbia e al dolore rispetto agli uomini. Per questo chiedo loro di fare uno sforzo maggiore per superare questi due ostacoli. La ripetizione del Nome Divino è il miglior antidoto contro questi sentimenti, e se uomini e donne la praticassero, il Signore verrebbe in loro soccorso. Questo infonderà la fede che tutto è Volontà di Dio e vi insegnerà a non esultare, né disperarvi. Quando vi recate da un medico, dovete assumere la medicina prescritta e seguire i consigli e le istruzioni. Non serve a nulla incolpare il medico se non rispettate le indicazioni. Come può il medico curarvi se non bevete la miscela, non seguite le restrizioni imposte o non regolate la vostra dieta secondo le sue raccomandazioni? Fate come dico, seguite i Miei consigli, e poi osservate i risultati. È segno di stoltezza rimuginare sugli errori e le disgrazie già accaduti e punirsi per essi rifiutando il cibo. È un modo infantile di correggersi. Quale beneficio può dare maltrattare il corpo per correggere la mente? Anche se non riuscite ad amare gli altri, non odiateli e non

provate invidia nei loro confronti. Non fraintendete le loro intenzioni, né diffamateli; se solo conosceste a fondo le loro motivazioni, potrebbero rivelarsi nobili quanto le nostre, o le loro azioni potrebbero essere dovute all'ignoranza piuttosto che alla malizia o alla cattiveria. Perdonate gli errori degli altri, ma siate severi con i vostri. La cultura sacra di questa antica terra è stata corrotta da una sola impurità: l'intolleranza verso il successo, la prosperità o il progresso altrui. Se non potete aiutare qualcuno, almeno evitate di fargli del male o di causargli sofferenza. Questo, di per sé, è un grande servizio. Quale diritto avete di trovare difetti negli altri o di parlar male di loro? Se affermate che nulla può accadere sulla terra senza la Sua Volontà, perché vi irritate o vi arrabbiate? Il vostro dovere è quello di purificarvi e dedicarvi alla vostra crescita interiore. Questo impegno vi porterà la cooperazione di tutte le persone rette, e troverete forza e gioia che sgorgheranno da dentro di voi.

Termini in evidenza

- Maya (माया) - Illusione
- Paramatma (परमात्मा) - Principio divino, Sé supremo
- Satya (सत्य) - Verità, sincerità
- Shashvata (शाश्वत) - Eterno, perpetuo
- Guru (गुरु) - Maestro spirituale, guida
- Moksha (मोक्ष) - Liberazione, salvezza spirituale
- Sukshma (सूक्ष्म) - Sottile, impercettibile
- Sri Subbaramaiah (శ్రీ సుబ్బరామయ్య) - Nome proprio di persona
- Nama (नाम) - Nome Divino, mantra

Suggerimenti per la riflessione

1. In che modo la mancanza di armonia interiore può influenzare la ricerca della felicità?
2. Qual è il ruolo della mente nel determinare la pace interiore e come può essere disciplinata per raggiungere tale stato?
3. In che modo il principio vitale viene paragonato al chicco di riso coperto dalla pula dell'illusione? Qual è il significato di questa metafora? Cosa può cambiare nel rapporto con sé stessi?
4. Qual è il legame tra discriminazione e rimozione dell'illusione (*Maya*)? In che modo la discriminazione può essere coltivata?
5. Come si può distinguere un vero *Guru* da una guida inaffidabile? Quali criteri devono essere utilizzati nella scelta di un maestro spirituale?
6. Per quale ragione la pratica della ripetizione del Nome Divino è considerata un antidoto contro emozioni negative come la rabbia e la sofferenza in generale?
7. Qual è il significato intimo della frase “*La liberazione può essere ottenuta attraverso mezzi sottili*”?
8. Come può la fiducia in sé stessi influenzare il progresso spirituale e quale ruolo gioca la disperazione nel bloccare tale crescita?
9. Quali sono gli effetti della contemplazione del proprio Sé sulla percezione della felicità e della sofferenza? Come trascendere questa coppia di opposti?
10. In che modo la metafora del corpo come carovana, dell'anima individuale come pellegrino e della mente come sentinella aiuta a comprendere il percorso della vita?
11. Quali sono le conseguenze di un consiglio dato da chi non ne è *un esempio vivente*? Come si riflette questa incoerenza nella società?
12. Perché la pratica spirituale richiede impegno e determinazione e perché si sconsiglia un approccio esitante?
13. In che modo il concetto di *Shashvata* (*eterno*) è collegato alla distinzione tra ciò che è permanente e ciò che non lo è?

14. Qual è l'importanza dell'autodisciplina nella crescita personale e spirituale? Quali strumenti possono essere utilizzati per svilupparla? Quali gli ostacoli interiori ed esteriori?
15. Come può il ricordo di esperienze felici del passato essere utilizzato per superare momenti di sofferenza e difficoltà? Come fare per non attaccarsi al passato, o a quelle esperienze?
16. Qual è il ruolo della cultura e delle tradizioni nella costruzione della tolleranza e della comprensione reciproca?
17. Perché l'intolleranza verso il successo altrui è considerato un ostacolo alla crescita collettiva? In che modo questa attitudine può essere trasformata?
18. Qual è il significato del consiglio "*Perdonate gli errori degli altri, ma siate severi con i vostri*"? Come può essere applicato nella vita quotidiana? Quali attenzioni richiede per essere applicato onestamente?
19. In che modo il concetto di *Paramatma (Sé Supremo)* si collega all'idea di una felicità immutabile ed eterna?
20. Quali sono i pericoli di rimuginare sugli errori del passato e in che modo questa tendenza influisce sulla crescita personale?
21. Qual è l'importanza della fede nella Volontà Divina per mantenere equilibrio e serenità nelle sfide della vita? Perché nel percorso spirituale si attribuisce una certa importanza alle sfide della vita?
22. Quali sono le differenze tra una felicità legata al mondo materiale ed una felicità derivante dalla consapevolezza spirituale?
23. Come si può applicare nella vita quotidiana il principio di non nuocere agli altri, se non si è in grado di aiutarli?
24. Quali sono le implicazioni della metafora della pulizia di un'area fangosa con un getto d'acqua? Come può essere applicata al processo di trasformazione interiore?
25. In che modo la pratica della discriminazione tra quello che è benefico e quello che non lo è può guidare le scelte quotidiane verso una maggiore consapevolezza?

Capitolo XIII

Beatitudine Attraverso la Dedizione

Data: 1 Settembre 1958

Luogo: Rajamundry

Oggi è davvero un giorno di gioia, poiché ci siamo riuniti qui per condividere l'amore (*prema*). La gioia è però in parte offuscata dalla mancanza di spazio di questa Hall e dalla sofferenza a cui siete sottoposti. Ritengo che non sia corretto farvi restare a lungo in questo tormento fisico mentre io Mi trovo in una condizione relativamente più confortevole su questa piattaforma meno affollata. Questo spiega parzialmente perché siete irrequieti e agitati, un atteggiamento piuttosto diverso da quello che dovrete tenere in occasioni come questa. Avrete notato che come lo stesso gruppo di persone reagisce e si comporta in modo differente a seconda che si trovi sotto un tendone di matrimonio, in una sala cinematografica, in un recinto fieristico, in un tempio o a una partita di calcio. In ciascuno di questi luoghi è spinto da impulsi completamente diversi. In un incontro dedicato ai bisogni dello spirito, ci si aspetta una fervente attenzione, un tranquillo raccoglimento e un silenzio rispettoso e contemplativo. Qui, evidentemente, devono funzionare solo gli occhi e le orecchie; la lingua non ha alcun motivo di muoversi. Sono venuto per condividere con voi il dono del *Prema* che ho portato, ma sembra che vi accontentiate della confusione in cui vivete già!

Ora va molto meglio. È proprio il silenzio ciò che si richiede in tutti i raduni dove si discutono le più profonde discipline spirituali. Naturalmente, ovunque e in ogni momento, è meglio che controlliate la vostra lingua; questo è il primissimo esercizio che prescivo per il progresso spirituale. Quello che sto per dire ora non è destinato a coloro che sono dotati di devozione, poiché essi conoscono già il cammino e stanno avanzando; né è rivolto a coloro che non possiedono alcuna sorgente di devozione in loro, poiché parlare a costoro è una pura perdita di tempo. Il Mio discorso è per coloro che sono incerti, titubanti, esitanti; per quelli che sono consapevoli del Potere Superiore e desiderano, seppur debolmente, entrare in contatto con esso, ma che sono ignoranti rispetto

alla tecnica, oppure timorosi delle conseguenze. È a questi devoti semi-apatrici che Mi rivolgo. La medicina è inutile tanto per i morti quanto per coloro che sono robusti. Gli infermi, coloro che si trovano in bilico tra la morte e la sopravvivenza, sono quelli che devono essere riportati in forza. Vorrei che voi imparaste innanzitutto l'arte di vivere tra la gente in modo da non causare dolore a voi stessi, né agli altri. Imparate a trarre il massimo da questa vita che vi è stata concessa, per sublimare i vostri istinti, impulsi e impressioni lasciate nella mente dalle azioni passate (*vasanas*), e innalzarvi sempre più sul piano morale e spirituale. Approfittate al meglio di occasioni come questa e traete beatitudine (*ananda*) da ogni ora, raccogliendo tutto il beneficio possibile. Questa città è sacra, perciò vi sono molte istituzioni metafisiche; molti uomini pii la visitano e offrono consigli preziosi. Sono felice che il Malayalaswami di Yerpedu sia qui ora, per i quattro mesi di osservanza ascetica. È una buona opportunità per voi per apprendere da lui gli insegnamenti dei saggi dei tempi antichi. Sono certo che diffonderà buoni pensieri e buoni stimoli, promuovendo il vostro progresso spirituale.

Questa non è devozione, tenere una ghirlanda in mano e indulgere in conversazioni banali nei luoghi sacri. Non voglio, né apprezzo che qualcuno porti fiori e frutti alla Mia presenza. PortateMi il fiore profumato di un cuore puro e il frutto di una mente maturata dalla disciplina spirituale — questo è ciò che più Mi piace, non le cose che si possono acquistare al di fuori di voi stessi con così tanto denaro, senza alcuno sforzo che elevi la mente. Per assaporare questo tipo di impegno, è necessario frequentare uomini grandi e virtuosi e trovare piacere nei buoni pensieri. Con qualsiasi mezzo disponibile, aumentate il vostro patrimonio di *beatitudine* (*ananda*) e migliorate la qualità della *discriminazione*, cercando di accumulare quanto più possibile di entrambi, così da poterne attingere ogni volta che se ne presenti la necessità. La principale fonte di *ananda* è la dedizione a Dio; nulla può dare quella gioia autentica e duratura. Diventate consapevoli della vostra parentela con il Signore. Questa parentela non è una semplice fantasia o una teoria inventata. Essa esiste da tempi immemorabili, fin dall'inizio dei tempi, e persisterà fino alla loro fine, o, in altre parole, fino alla fine del tempo per quanto vi riguarda. Il fiume Godavari raccoglie tutte le acque di tutti i suoi affluenti e le conduce incessantemente al mare. La pioggia cade sulle montagne; sotto forma di ruscelli scorre nelle pianure, e il Godavari in piena si riversa nel delta. Allo stesso modo, l'individuo nasce nel cammino della rettitudine, percorre il cammino dell'azione e scorre attraverso il cammino dei saggi per raggiungere il cammino della Realtà Suprema. I cammini dell'azione e dei saggi sono scoperti per mezzo degli organi di percezione. Mantenete-
li incontaminati da qualità demoniache e vigilate attentamente affinché

non scivolino indietro. Gli organi sensoriali vi trascinano nel groviglio della natura stessa. La mucca mangia erba e beve sbobba, ma da questi elementi produce il dolce e nutriente latte; allo stesso modo, lasciate che le esperienze raccolte dai vostri sensi aiutino a produrre la dolcezza della gentilezza, la purezza della devozione e il sostentamento della pace (*shanti*)

C'è in ognuno una scintilla di verità; nessuno può vivere senza quella scintilla. C'è in ognuno una fiamma d'amore; la vita diventa un oscuro vuoto senza di essa. Quella scintilla, quella fiamma, è Dio, poiché Egli è la fonte di tutta la Verità e di tutto l'Amore. Si cerca la Verità, si cerca di conoscere la Realtà perché la propria stessa natura deriva da Dio, che è Verità. Si cerca l'Amore, per donarlo e dividerlo, poiché la propria natura è quella di Dio, e Dio è Amore. Come il seme di risone che contiene il chicco di riso, la buccia è l'illusione (*maya*) che copre il seme all'interno; il riso è l'anima individuale, e l'essenza del riso, l'elemento che sostiene, il nutrimento, è l'*Atma Supremo*. Quindi, sviluppate la visione interiore; non preoccupatevi degli altri e dei loro difetti. Fate un piccolo esame di voi stessi. Studiate le Upanishad e i testi spirituali — potrebbero aiutarvi un po'. Ricordate, *solo un po'*. Essi sono solo mappe e segnali stradali. Dovete metterli in pratica; agire e fare esperienza. Meditate sulla verità, e scoprirete che siete come bolle scintillanti sull'acqua — nate dall'acqua, viventi per un breve istante sull'acqua, e morenti sul suo seno, fondendovi in essa. Dovete la vostra nascita a Dio, vivete grazie a Dio e vi fondete in Dio. Ogni cosa vivente deve raggiungere quel compimento; anzi, anche ogni cosa non vivente. Quindi fatelo ora; completate il primo passo. Purificate il cuore, affinate l'intelletto, o almeno iniziate la recitazione del Nome del Signore. Questo vi porterà tutto il resto a tempo debito. Quando si pianta un seme di mango, non si è certi di vivere abbastanza a lungo per mangiarne il frutto, ma questo è irrilevante. Piantare, nutrire, proteggere, far crescere — questo è il dovere; il resto spetta a Lui. Questo è il vero distacco dai frutti dell'azione.

Soprattutto, coltivate l'amore (*prema*) verso tutti. Esso distruggerà l'invidia, l'ira e l'odio. Dio (*Rama*) e il desiderio (*kama*) non possono coesistere nello stesso cuore. La fiducia genera fiducia, l'amore genera amore. Quando vi parlo con tanto *prema*, non potete sviluppare alcun odio verso di Me! *Prema* rende il mondo intero una famiglia. È il più grande strumento di armonia. Il contadino pianta la sua piantina e la cura con grande attenzione: rimuove le erbacce, elimina i parassiti, fa arrivare l'acqua quando necessario, sparge il concime e attende il giorno in cui potrà procedere al raccolto e riempire il suo granaio. Allo stesso modo, dovete nutrire il *prema* e strappare via le erbacce dell'odio e dell'invidia. Indossate occhiali rossi, e tutto apparirà rosso. Indossate gli occhiali del

prema, e tutto apparirà amabile e buono. È stato fatto un riferimento al servizio verso i poveri; l'occhio del *prema* vedrà tutti come Dio (*Narayana*), non solo i poveri ma anche i ricchi. Anche i ricchi necessitano di empatia. Dovete provare compassione per i ricchi, poiché hanno poche opportunità di sviluppare l'attitudine al distacco! Vedete tutti come incarnazioni del Signore Narayana (*Narayanaswarupa*) e adorare tutti con il fiore del *prema*. Persino la Mia natura può essere compresa da voi, ma solamente solo quando indossate gli occhiali della santità; le cose sacre possono essere riconosciute solo dal cercatore sacro. Ottenete ciò che cercate; vedete ciò che i vostri occhi desiderano vedere. Il medico si trova dove si radunano i pazienti; il chirurgo sta in sala operatoria. Allo stesso modo, il Signore è sempre con chi soffre e lotta. Ogni volta che le persone gridano in agonia: “*Oh Dio*”, lì Dio sarà.

Le credenziali di un medico possono essere esaminate e giudicate solo da un altro medico; il paziente deve avere fiducia e seguire le istruzioni del medico se desidera migliorare. Potrà esprimere un giudizio sul medico solo dopo che il trattamento sarà completato. A meno che non abbia seguito gli ordini del medico in modo rigoroso e preciso, non ha alcuna autorità per emettere un giudizio. Quindi, cosa potete dire su di Me ora? Seguite la Mia prescrizione! Naturalmente, sarà diversa per ciascuno di voi; dipenderà dalla natura, dall'età, dalla gravità della malattia e dai trattamenti che avete già intrapreso per alleviarla. Osservate anche le regole alimentari e le altre prescrizioni che il medico consiglia. Questo significa che non è sufficiente praticare solo esercizi spirituali come la ripetizione del Nome sacro, la meditazione o il ricordare il Nome di Dio; per rafforzarne l'effetto, dovete condurre una vita regolata, una vita che favorisca pensieri nobili, con cibo virtuoso (*satvico*) e attività altrettanto nobili (*satviche*). Fino a quando non avrete provato la Mia prescrizione in modo completo e sincero, è meglio che rimaniate in silenzio. Non conoscete neppure un sassolino, come potete valutare una montagna? Potete sentirvi “*senza paura*”, potreste non temere nulla, ma dovete temere la Verità. Non c'è nulla di più maestosa della Verità; la vostra Verità, ad esempio, perché la vostra Verità è la Verità dell'Universo. Oggi potreste pensare di non avere bisogno del Signore, ma quando i morsi della fame inizieranno a tormentarvi, bramerete il cibo. Pertanto, lavate i vostri cuori con lacrime di gioia affinché il Signore vi si possa insediare. Un *zamindar* può possedere tutti i campi fino all'orizzonte in ogni direzione, ma si degnerà di sedersi solo su un terreno pulito! Allo stesso modo, quando il Signore sceglie il cuore di un devoto, non significa che tutti gli altri cuori non siano Suoi. Vuol dire semplicemente che non sono puliti, tutto qui. Egli è ovunque, ogni cosa è Sua, il Suo sguardo è su tutto. Se Dio non fosse tutto questo, come potrebbero le cose brillare o persino

esistere così come esistono ora? Perciò, abbiate piena fiducia in Dio e in voi stessi.

Impegnatevi sempre in buone azioni, in attività benefiche; dite la verità, non infliggete sofferenza con parole, azioni o persino con i pensieri. Questo è il modo per ottenere la pace (*santhi*); questo è il massimo guadagno che potete ottenere in questa vita.

Termini in evidenza

- Prema (प्रेम) - Amore
- Vasanas (वासनास्) - Impressioni lasciate nella mente dalle azioni e dalle vite passate
- Ananda (आनन्द) - Beatitudine
- Shanti, o Santhi (शान्ति) - Pace
- Maya (माया) - Illusione
- Atma (आत्मा) - Sé Supremo, anima
- Rama (राम) - Dio, Incarnazione divina dell'Avatar
- Kama (काम) - Desiderio
- Narayana (नारायण) - Dio, Signore
- Narayanaswarupa (नारायणस्वरूप) - Forma di Narayana, Incarnazione del Signore
- Satvico (सात्त्विकि) - Puro, virtuoso
- Satviche (सात्त्विकि) - Virtuose, nobili

Suggerimenti per la riflessione

1. In che modo il concetto di *prema* (*amore*) viene presentato come forza trasformatrice nella vita spirituale?
2. Qual è il ruolo e l'efficacia del silenzio nei raduni spirituali e come può contribuire alla disciplina interiore? Cos'è il silenzio oltre significato formale?
3. In che senso il controllo della lingua è considerato il primo passo per il progresso spirituale?
4. Quali sono le differenze tra coloro che sono già devoti, coloro che sono completamente privi di devozione e quelli che si trovano in uno stato intermedio?
5. Come il concetto di *vasanas* (*impressioni mentali*) influenza il comportamento individuale e l'approccio al cammino spirituale?
6. Qual è la relazione tra *ananda* (*beatitudine*) e la dedizione a Dio?
7. In che modo il paragone tra il fiume Godavari e il percorso spirituale aiuta a comprendere l'evoluzione dell'anima?
8. Qual è il significato simbolico dell'illusione (*maya*) e come essa si frappona con la realizzazione del Sé?
9. Quali sono gli strumenti pratici suggeriti per purificare il cuore e affinare l'intelletto?
10. Qual è il significato della metafora della mucca che trasforma l'erba in latte rispetto all'uso degli organi sensoriali?
11. Il concetto di parentela con il Signore viene presentato come una realtà eterna e non come una costruzione mentale? Oltre alla semplice informazione, cosa ne impedisce la piena accettazione?
12. In che modo il concetto di *kama* (*desiderio*) viene opposto a quello di Rama e quali implicazioni interiori ne derivano? Quali implicazioni per la vita quotidiana?
13. Quale ruolo gioca l'associarsi con persone virtuose nel processo di trasformazione interiore?
14. Perché il fiore del cuore puro e il frutto della disciplina spirituale sono considerati le offerte più gradite a Dio?
15. In che modo l'uso di metafore e immagini concrete facilita la comprensione dei concetti filosofici e spirituali?

16. Qual è il significato della pratica della recitazione del Nome del Signore e come essa si inserisce in un percorso più ampio di realizzazione spirituale?
17. Quali implicazioni ha la frase “*la vostra Verità è la Verità dell’Universo*” nel contesto della ricerca della conoscenza interiore? Quale portata nel vivere mondano?
18. Come si collega la pratica della discriminazione (*viveka*) all’accumulo della beatitudine (*ananda*)?
19. In che modo il paragone tra il seme di mango e l’azione disinteressata illustra l’importanza del distacco dai frutti dell’azione?
20. Qual è il significato dell’uso degli “*occhiali del prema*” per vedere il mondo in modo differente? Cosa ostacola l’adozione di una prospettiva diversa o, a livello mondano, meno usuale?
21. Perché il concetto di servizio viene elevato oltre l’idea del *semplice aiuto ai meno fortunati* per diventare una visione più concreta della divinità presente anche negli altri?
22. Qual è il senso della dichiarazione secondo cui il Signore è sempre con chi soffre e lotta?
23. Perché l’amore (*prema*) viene definito il più grande strumento di armonia?
24. Qual è il significato più profondo e recondito della frase “*seguite la Mia prescrizione*”?
25. In che modo la pace (*santhi*) può essere raggiunta mediante la verità e l’assenza di sofferenza inflitta agli altri?

Capitolo XIV

Il Saggio Contadino

Data: 2 Settembre 1958

Luogo: Mirthipadu

Oggi sono davvero colmo di gioia, poiché ho davanti a Me persone che si dedicano a un duro lavoro e sacrificano le loro comodità personali per rendere felici gli altri. Ciò di cui il mondo ha bisogno è il lavoro compiuto con questo spirito. Ognuno ha la Divinità radicata dentro di sé, così come la Verità e la dolcezza. Solo che non si sa come manifestare quella Divinità, come realizzare quella Verità, come assaporare quella dolcezza. Così si portano i due pesi, gioia e dolore, legati alle estremità di un unico bastone appoggiato sulle spalle. Il coraggio è il tonico per ottenere sia la salute fisica che la forza mentale. Abbandonate il dubbio, l'esitazione e la paura. Non date loro alcuna possibilità di mettere radici nella vostra mente. Le persone, grazie alla forza della divina interiore di cui sono dotate, possono ottenere qualsiasi cosa; possono persino diventare Madhava (*Dio*). Per aiutarvi ad abbandonare la paura e il dubbio, tenete sempre il Nome del Signore sulla vostra lingua e nella vostra mente. Meditate sulle infinite Forme del Signore, sulla Sua illimitata Gloria, mentre ripetete il Suo Nome. Legatevi a Lui; in questo modo il vostro attaccamento a questi oggetti temporanei svanirà, o almeno inizierete a vederli nella loro giusta proporzione, come dotati solo di una realtà relativa. Quando il piccolo ego assume un'enorme importanza provoca tutti questi fastidi! Questa è la radice di tutte le sofferenze.

Nel vostro cuore dimora l'*Atma-Rama*, il Rama che conferisce gioia eterna. Perciò, ripetete il nome di Rama — il Sole che può far fiorire il loto nel cuore. Rama non è il figlio dell'Imperatore Dasaratha, bensì il signore dei dieci sensi (*dasendriyas*). La recitazione del Nome di Rama deve diventare automatica come il respiro, altrettanto frequente e indispensabile. Il Nome di Rama contiene le lettere-seme sia del mantra di Siva sia del mantra di Narayana, poiché è composto dalle seconde lettere di entrambi: *Na-ra-yana* e *Na-mah-sivaya*. Questo Nome, quindi, è soddisfacente per tutte le sette. Inoltre, vi conferisce potere e tutto il capitale spirituale di cui avete bisogno. La vera beatitudine (*ananda*) può essere ottenuta solo attraverso la trasformazione degli impulsi che agitano la

mente. Non si trova nella ricchezza. Voi pensate che l'uomo ricco sia felice; chiedete a Me, e vi rivelerò che sono pieni di dolore, poiché vengono da Me in gran numero cercando sollievo. Non hanno alcuna pace (*santhi*). Un fisico forte non dona di per sé la pace; né lo fanno l'erudizione, l'ascesi o i rituali. Solo la costante dimora nel Nome del Signore dona una pace incrollabile, immune agli alti e bassi della vita. Questo rende l'uomo un eroe. Fino ad oggi, Sai Baba era per voi solo un Nome senza Forma, ma ora è giunto con una Forma che potete custodire nella vostra mente. Allo stesso modo, anche il Nome di Rama ha una Forma, e dovrete visualizzare quella Forma mentre ripetete il Nome; così il Nome diventa concreto, e il suo ricordo diviene più semplice. Vivete sempre alla presenza di quel Nome che racchiude Forma. Allora la vita diventerà un atto continuo di adorazione del Signore.

A dire il vero, voi agricoltori siete anime sacre, poiché vi piegate sotto il peso del servizio che rendete e, con le mani alzate in preghiera, lavorate giorno e notte trasformando polvere e terra in un raccolto nutriente di grano per sfamare tutti gli uomini. Questo compito è santo e il frutto dei vostri sforzi è altrettanto sacro. Perché questo compito non può essere reso più fruttuoso anche grazie alla coltivazione delle virtù? Questo è il vero raccolto che piace al Signore e che sostiene il mondo. Preoccupazioni e dolori ci saranno sempre, di un tipo o dell'altro, nel passato, nel presente e nel futuro, sia mentre camminate, sognate o dormite. Ma riponete la vostra fede nel Signore e svolgete i vostri compiti come un atto di dedizione a Lui, e entrambe, preoccupazioni e dolori, svaniranno.

Un giorno Narada si vantò davanti a Vishnu affermando che nessun devoto poteva eguagliarlo. Ma questo vanto andava contro la prima qualità fondamentale di un devoto: l'essere liberi dall'egoismo. Così Vishnu parlò di un contadino che coltivava il suo piccolo appezzamento di terra, definendolo un devoto superiore, e consigliò a Narada di visitarlo per apprendere da lui *“l'arte della devozione”*. Narada si sentì profondamente umiliato, ma si recò comunque al villaggio indicato, con grande disappunto. Lì, trovò il contadino immerso nelle sue occupazioni quotidiane: lavorava nei campi, nella stalla e in casa. Nonostante un'attenta osservazione, Narada riuscì a sentirlo pronunciare il Nome del Signore solo tre volte al giorno: una volta al risveglio, una volta durante il pranzo e un'ultima volta prima di andare a dormire. Naturalmente, Narada si indignò al pensiero che fosse considerato inferiore rispetto a quel povero e modesto devoto. Lui, Narada, che cantava sempre in modo melodioso le gesta divine del Signore e diffondeva ovunque il messaggio del canto devozionale del Nome del Signore, veniva giudicato inferiore rispetto ad un semplice contadino che ricordava il Signore solo tre volte al giorno! Narada si affrettò a ritornare in Paradiso, con il volto arrossato dalla rab-

bia e dall'umiliazione, ma Vishnu si limitò a ridere della sua situazione. Poi gli consegnò un vaso pieno fino all'orlo d'acqua e gli chiese di portarlo in testa percorrendo un certo tragitto senza farne cadere neppure una goccia. Narada eseguì l'incarico, ma quando gli fu chiesto quante volte avesse ricordato il Nome del Signore durante il tragitto, ammise che, preso dall'ansia di non far cadere l'acqua, aveva completamente dimenticato di farlo! Vishnu allora gli spiegò che il contadino, che portava sulla propria testa fardelli ben più preziosi e delicati di un vaso d'acqua e doveva stare attento a non fare un passo falso, doveva essere ammirato per riuscire a ricordare il Signore almeno tre volte al giorno! Pertanto, sarà un grande guadagno se riuscirete a ricordare il Signore con gratitudine almeno tre volte, o anche solo due volte al giorno; questo vi porterà una grande pace. Non abbandonate i vostri doveri mondani, ma svolgeteli con il Nome di Dio sulle labbra, invocando la Sua Grazia su di voi. Non coinvolgetevi nelle faccende dei vostri vicini o di altri al punto da rimanere così intrappolati da non poterne più uscirne. Trascorrete il vostro tempo contemplando le bellezze della natura che si distendono davanti a voi sulla terra e nel cielo: le distese verdi dei campi che avete coltivato, le fresche brezze che portano contentezza e gioia, il panorama delle nuvole variopinte, la musica degli uccelli. Cantate le Glorie di Dio mentre camminate lungo i bordi dei campi e le rive dei canali. Non parlate con odio in mezzo a tutta questa testimonianza d'amore; non lasciatevi prendere dalla rabbia in questi luoghi di quiete. Non turbate il cielo con le vostre grida e maledizioni, non inquinare l'aria con vanterie cariche di vendetta.

La piantina necessita di acqua e concime per crescere e offrire un raccolto abbondante. Anche il piccolo germoglio del desiderio spirituale di liberazione dalla schiavitù ha bisogno di queste due elementi. Questa è la vera coltivazione che dovete intraprendere. Questo è il segno del saggio contadino. Soprattutto, correggete le vostre abitudini, purificate la vostra condotta e rendete puro il vostro comportamento. Una cattiva abitudine che ha messo radici profonde in questa zona è il fumo di tabacco, un male che sta diventando rapidamente universale. Distrugge la salute, la felicità, l'energia e persino il fascino personale. Il fumo non placherà la vostra sete né riempirà il vostro stomaco affamato. Deturpa il tuo viso e danneggia i polmoni. Vi indebolisce e vi rende malati. Controllatevi. Non cedete alle trappole degli amici, della società o di ciò che viene erroneamente chiamato "*convenzione sociale*", diventando vittime di questa e di altre cattive abitudini. Il corpo è il tempio del Signore; mantenetele in buone e solide condizioni. esso viene danneggiato da cibo e bevande di tipo *ragiasico* (come rabbia, odio, avidità) e *tamasico* (come pigrizia, sonno, letargia, inattività), così come da comportamenti *ragiasico* e *tamasico*. Quando diventate violenti o arrabbiati con qualcuno, ripetete tranquil-

lamente il Nome del Signore per superare la rabbia, bevete un bicchiere d'acqua fredda o stendetevi sul letto fino a quando la collera non svanisce. Quando siete arrabbiati, insultate un altro e questi vi risponde nello stesso modo; gli animi si infiammano, il calore aumenta e si causano danni duraturi. Ricordate: cinque minuti di rabbia danneggiano una relazione per cinque generazioni. Questa gabbia scheletrica che è il corpo (*asthijnjaram*) è la Hasthinapuram, dove convivono il re cieco Dhritharashtra, simbolo dell'ignoranza, e Yudhistira, simbolo della saggezza. Lasciate che le forze di Yudhistira vincano con l'aiuto di Sri Krishna. Lasciate che la lingua, abituata all'amarrezza del frutto del margosa dei trionfi e delle disgrazie mondane, assapori il dolce miele del ricordo del Nome del Signore. Sperimentate questo per un po' e rimarrete sorpresi del risultato. Potrete sentire un enorme miglioramento nella pace e nella stabilità dentro di voi e intorno a Voi. Imparate questa semplice lezione, immergetevi nella gioia e permettete che anche gli altri condividano quella gioia con voi. Questo è il Messaggio che vi lascio.

Ricordate sempre che è facile fare ciò che è piacevole, ma è difficile impegnarsi in ciò che è vantaggioso. Non tutto quello che è piacevole è proficuo. Il successo arriva a coloro che abbandonano il sentiero cosperso di rose e sfidano i colpi di martello e i fendenti di spada del sentiero irto di pericoli.

Sri Sathya Sai Baba

Termini in evidenza

- Atma-Rama (आत्मा-राम) - Gioia eterna, Sé supremo
- Dasendriyas (दशेन्द्रिय) - Dieci sensi
- Madhava (माधव) - Dio, epiteto di Vishnu
- Nama-sivaya (नमः शिवाय) - Saluto a Shiva, mantra sacro
- Narada (नारद) - Saggio divino, messaggero degli dei
- Narayana (नारायण) - Signore Supremo, epiteto di Vishnu
- Rama (राम) - Nome divino, Incarnazione di Vishnu
- Santhi (शांति) - Pace interiore, tranquillità
- Ananda (आनंद) - Beatitudine, felicità suprema
- Vishnu (वृष्ण) - Dio della conservazione, membro della Trimurti
- Dasaratha (दशरथ) - Re, padre di Rama
- Yudhistira (युधिष्ठिर) - Fratello maggiore dei Pandava, simbolo di saggezza
- Dhritharashtra (धृतराष्ट्र) - Re cieco, simbolo di ignoranza
- Sri Krishna (श्रीकृष्ण) - Divinità suprema, Incarnazione di Vishnu
- Asthipanjaram (अस्थपिञ्जरम्) - Gabbia scheletrica, simbolo del corpo
- Ragiasico (राजसकि) - Di natura passionale, energica
- Tamasisico (तामसकि) - Di natura oscura, pigra
- Hasthinapuram (हस्तनिपुरम्) - Città mitologica, sede dei Kaurava
- Margosa (नीम) - Albero di Neem, noto per il suo sapore amaro

Suggerimenti per la riflessione

1. La vera beatitudine (*ananda*) non si trova nella ricchezza o nella forza fisica. Dove possiamo trovarla realmente?
2. In che modo possiamo trasformare le esperienze quotidiane in opportunità per coltivare la beatitudine interiore?
3. La beatitudine (*ananda*) è sempre presente dentro di noi, ma viene oscurata dai desideri e dalle preoccupazioni. Come possiamo sviluppare la consapevolezza necessaria per riconoscerla e viverla?
4. Come possiamo mantenere la pace interiore anche in mezzo alle difficoltà della vita?
5. La ripetizione del Nome di Rama deve diventare automatica come il respiro. Quali sono i benefici di tale pratica?
6. Qual è il legame tra la costante contemplazione del Signore e la trasformazione della mente?
7. Come possiamo integrare la ripetizione del Nome di Dio nella nostra quotidianità senza renderla meccanica?
8. Quali sono gli ostacoli più comuni che ci impediscono di sviluppare una devozione autentica?
9. Si elogia il lavoro degli agricoltori come sacro. Come possiamo trasformare un qualsiasi lavoro in un atto di servizio divino?
10. Qual è il significato spirituale del “raccolto di virtù” che piace al Signore?
11. Come possiamo svolgere il nostro lavoro con dedizione, senza essere attaccati ai risultati?
12. Qual è la differenza tra *lavorare per sé stessi* e *lavorare per il bene collettivo*?
13. L’ego è la radice di tutte le sofferenze. Come possiamo riconoscere e ridurre l’influenza dell’ego nella nostra vita?
14. Qual è il significato della storia di Narada e del contadino? Cosa ci insegna sulla vera devozione? Come trasformare un vanto, un’ira, un’umiliazione in una occasione di apprendimento?
15. In che modo il paragone con il vaso pieno d’acqua portato in equilibrio sulla testa ci aiuta a comprendere la sfida della vita spirituale?

16. La metafora della bilancia invita a comprendere l'importanza dell'equilibrio tra doveri mondani e vita spirituale. Come possiamo applicare questo principio nelle nostre vite senza trascurare nessuno dei due aspetti?
17. Si viene messi in guardia contro le cattive abitudini come il fumo e l'alimentazione errata. In che modo le nostre abitudini influenzano la nostra crescita spirituale?
18. Qual è il legame tra il cibo che mangiamo e il nostro stato mentale?
19. Perché è così difficile cambiare le abitudini dannose e come possiamo riuscirci con successo?
20. Il corpo è il tempio del Signore. Come possiamo trattarlo con il rispetto e la cura che merita?
21. "*Cinque minuti di rabbia possono rovinare cinque generazioni*". Quali sono le strategie per gestire la rabbia prima che causi danni? Come si lega il singolo individuo con la sua discendenza?
22. In che modo la ripetizione del Nome del Signore può aiutarci a superare emozioni come rabbia, gelosia e paura?
23. Quali tecniche possiamo sfruttare per sviluppare maggiore pazienza e tolleranza nelle nostre relazioni?
24. L'*Avatar* del nostro tempo suggerisce di immergersi nella natura e cantare le Glorie di Dio per mantenere la mente serena. Come possiamo rendere questo suggerimento un'abitudine quotidiana?
25. Qual è il messaggio principale da cogliere in questo discorso e come attuarlo costantemente per ottenere pace e armonia?

Capitolo XV

Siate Eroi, Non Zeri

Data: 3 Settembre 1958

Luogo: Peddhapuram

Sono felice di poter conversare ora con così tanti di voi contemporaneamente. Ieri e l'altro ieri ho avuto la stessa felice esperienza, e in migliaia hanno condiviso la gioia delle parole pronunciate. Ora il mondo intero è molto agitato; è colmo di malcontento e ansia, paura, piccole fazioni e odio. Per calmarlo, tranquillizzarlo e rimuovere il malcontento e l'ansia, dovete avere entusiasmo e coraggio. Quando la sconfitta e la delusione vi guardano in faccia, non dovete cedere alla debolezza o allo scoraggiamento. Non condannatevi mai come inferiori o inutili; analizzate la sconfitta e individuate le cause per evitarla la prossima volta. Dovete avere muscoli di ferro e nervi d'acciaio. Allora la vostra determinazione genererà essa stessa la necessaria fiducia, che vincerà ogni opposizione. Per il raccolto della vita, il *coraggio* e la *fiducia* sono il miglior concime così come il miglior insetticida. Siate come leoni nel campo spirituale, regnate la foresta dei sensi e muovetevi senza paura, con piena fiducia nella vittoria. Siate eroi, non zeri; poiché l'uomo (*manava*) è della stessa natura di Dio (*Madhava*); egli è l'*Atma* eterno e imperituro! Proprio come la pioggia che cade in varie parti del mondo scorre attraverso mille canali e alla fine raggiunge all'oceano, così anche i credo, i rituali, le religioni e le teologie, tutti derivati dal desiderio dell'uomo per il vasto e insondabile aldilà, scorrono in mille forme diverse, fertilizzano molti campi, rinfrescano molte comunità stanche in vari modi e alla fine raggiungono l'Oceano della Beatitudine.

Il Signore è tutto Amore, quindi può essere visto solo attraverso l'Amore. La luna può essere vista solo tramite la propria luce – nessun'altra luce può illuminarla. Nella notte della completa illusione, il Signore può essere visto solo grazie alla luce che Egli stesso è, vale a dire, la luce dell'Amore puro (*Prema*). Egli è Verità ed Eterno, quindi è al di là delle categorie di falsità e cambiamento. Abbandonate l'illusione di essere diventati vecchi o malati, o di essere diventati deboli e debilitati. Alcune persone iniziano a contare gli anni, si affliggono per l'avanzare dell'età e tremano come codardi di fronte alla paura della morte. Ma ricorda-

te: la gioia è il Paradiso, lo scoraggiamento è l'Inferno. Abbiate sempre qualche attività da svolgere e fatela così bene da trarne gioia. L'illusione è la polvere che si deposita sul vetro della lanterna e ne offusca la luce. L'attaccamento agli oggetti sensoriali e ai piaceri che essi offrono è la fuliggine che si attacca all'interno del vetro; anche questa offusca la luce. Pulite il vetro con la ripetizione del Nome ogni giorno, e la fiamma splenderà per voi e per gli altri. Inoltre, dedicatevi in buone attività e cercate buone compagnie. Questo vi aiuterà molto nella disciplina spirituale; un ambiente adeguato è essenziale per l'aspirante spirituale. È per questo motivo che, in passato, i cercatori spirituali erano soliti a spostarsi e dimorare negli eremitaggi mantenuti dai saggi. Negli eremitaggi, gli aspiranti spirituali avevano la possibilità unica di immergersi in buoni pensieri, buone attività e buona compagnia. È come tenere un vaso d'acqua immerso in un altro recipiente pieno d'acqua: l'acqua nel vaso non sarà persa per evaporazione. Ma, se il vaso viene lasciato all'aperto, esposto al vento e al sole, presto si svuoterà. Siate attenti, dunque, affinché il successo che avete ottenuto nella promozione della virtù, nella vittoria sulle cattive abitudini e nell'assunzione di discipline regolari non venga disperso a causa delle banali compagnie, dai futili discorsi, dalle critiche ciniche o da uno sforzo poco entusiasta.

La Dea della Vittoria sorride solo agli eroici, a coloro che si rendono leoni, guerrieri resistenti, coraggiosi e avventurosi. Se ottenete la Grazia di Dio, siete rafforzati da così tanta forza da poter portare a termine anche i compiti più difficili. Quindi fate sì che il Signore sia dalla vostra parte e attingete alla Sua Grazia per tutte le vostre necessità. Il tesoro che è inequivocabilmente prezioso è la qualità dell'equanimità, della serenità. Praticatelo e fatelo diventare la vostra reazione naturale. Perché turbarsi alla vista di qualcosa di sbagliato? Perché lasciarsi attrarre alla vista del male? Ricordate che il male ha in sé la potenzialità di diventare bene; il bene ha in sé il rischio di diventare male. Non c'è fuoco senza un filo di fumo; non c'è fumo senza una scintilla di fuoco. Nessuno è completamente malvagio o completamente infallibile. Accettate il mondo così com'è; non aspettatevi che si conformi ai vostri bisogni o standard. La qualità illusoria (*maya*) avvolge il bene con il difetto del male e fa brillare il male con lo splendore del bene. Discriminate al meglio delle vostre capacità e sviluppate la vostra capacità di discriminazione. Lottare per vincere è il massimo che possiate fare; pochi possono dire: "*Ho vinto*". La vostra coscienza conosce la vera fonte della gioia. Essa vi spingerà verso la giusta via; il vostro compito è prenderla come "*guida*" e non disobbedirle ogni volta che contraddice i vostri desideri o capricci.

C'erano due pappagalli su un albero, gemelli per essere più precisi. Un cacciatore li catturò e li vendette: uno ad un macellaio rozzo e crudele,

l'altro a un saggio che gestiva un *ashram* per insegnare i Veda. Dopo alcuni anni, il cacciatore fu sorpreso nel scoprire che uno dei pappagalli pronunciava parolacce molto volgari, mentre l'altro recitava i divini *lila* del Signore con un tono dolce e musicale, che incantava chi lo ascoltava. Tale è l'effetto dell'ambiente. Perciò, cercate e assicuratevi una buona compagnia. Se la verità viene abbandonata e l'uomo scivola lungo il sentiero della falsità, allora, come ha detto poco fa Appa Rao, carestia e malattia (*kshama*) scenderanno sulla terra al posto del benessere (*kshe-ma*), e la carestia si diffonderà nel territorio al posto dell'abbondanza che lo caratterizzava un tempo. Appa Rao ha detto che in *Hindustan* ci sono state molte manifestazioni del Signore. Questo è vero, poiché i maestri devono essere presenti dove ci sono scuole e dove si trovano bambini desiderosi di apprendere. Non si può avere i maestri in un luogo, la scuola in un altro, la lavagna in un altro ancora e la campanella in un ulteriore diverso luogo. Ci sono miniere di *mica* vicino a Gudur; non si può chiedere perché non si trovino vicino a Peddapuram. È così, e basta. Allo stesso modo, in India c'è una ricca miniera di spiritualità, perciò devono arrivare qui degli "ingegneri" per lavorarla, estrarla e prepararla per l'uso. Ecco perché qui si verificano più manifestazioni del Signore. Inoltre, l'atmosfera di questo luogo è favorevole all'applicazione pratica di nuovi metodi di estrazione e di utilizzo per il beneficio dell'intera umanità.

"*Bha-ratha*" significa "la terra di coloro che hanno attaccamento (*rathi*) verso *Bhagavan* (*bha*), cioè verso il Signore". Anche il Signore deve assumere una forma umana e muoversi tra le persone affinché possa essere ascoltato, avvicinato, amato, venerato e obbedito. Deve parlare il linguaggio degli umani e comportarsi come un essere umano, come un membro della loro specie. Altrimenti, sarebbe negato e ignorato, oppure temuto ed evitato. L'*Avatar* (la discesa Divina) deve elevare l'umanità e metterla nel crogiolo per rimuovere le scorie e i metalli inferiori che hanno compromesso il suo autentico valore. Quando i ragazzini aprono il rubinetto senza conoscerne il meccanismo, l'acqua li inzuppa malamente, riversando su di loro getti circolari.; così l'uomo viene inondato di dolore perché non sa come girare il rubinetto per ottenere un flusso regolare. Se l'eroe (*nayaka*) è valido, il dramma (*nataka*) sarà grandioso; se l'eroe fallisce, il dramma sarà un disastro. I leader del popolo devono avere fede nella propria *Atma* e nella fiducia che ne deriva; solo allora potranno guidare gli altri senza condurli fuori strada, poiché sentiranno una connessione con l'*Atma* universale presente in tutti. Appa Rao ha parlato di Me. Il Mio Mistero può essere conosciuto solo percorrendo il Mio cammino, che ho qui tracciato. Comprendete voi stessi, e questo vi rivelerà Me, poiché Io sono voi e tutti voi siete Me. Non è necessario ritirarsi in una foresta o in una grotta per conoscere la propria Verità interiore e

vincere la propria natura inferiore. In effetti, lì non avete la possibilità di esercitare la vostra rabbia, quindi la vittoria ottenuta potrebbe non essere duratura o autentica. Vincete la battaglia della vita; siate nel mondo ma lontani dai suoi tentacoli. Questa è la vittoria per la quale meritate le congratulazioni.

Diffondete la gioia in ogni momento. Non riversate nelle orecchie degli altri le vostre storie di dolore e di preoccupazione; portate un sorriso sul vostro volto, in modo che chiunque vi veda possa cogliere quell'euforia. Quando raccontate agli altri del vostro successo, il vostro intento è suscitare invidia in loro. Non dovete solo amare gli altri; dovete essere così bravi in modo che anche gli altri possano amare voi. Cercate di consolare, incoraggiare, rafforzare e illuminare coloro che sono infelici, abbattuti, deboli o male informati. Preparatevi adeguatamente per svolgere questo ruolo.

Sri Sathya Sai Baba

Termini in evidenza

- Manava (मानव) - Uomo
- Madhava (माधव) - Dio, Signore
- Atma (आत्मा) - Sé, Anima
- Prema (प्रेम) - Amore puro
- Maya (माया) - Illusione
- Kshama (क्षम) - Carestia, malattia
- Kshema (क्षेम) - Benessere, prosperità
- Hindustan (हिन्दुस्तान) - India
- Mica (माइका) - Minerale di mica
- Bha-ratha (भारत) - Terra di coloro che hanno attaccamento per Bhagavan
- Bhagavan (भगवान) - Signore, Dio
- Avatar (अवतार) - Discesa divina
- Nayaka (नायक) - Eroe, leader
- Nataka (नाटक) - Dramma, rappresentazione teatrale
- Ashram (आश्रम) - Eremo, monastero, residenza di un guru
- Lila (लीला) - Gioco divino, manifestazione del Signore
- Veda (वेद) - Sacre scritture indù
- Peddhapuram (పెద్దపూరం) - Nome di un luogo in India
- Gudur (గుడూరు) - Nome di un luogo in India

Suggerimenti per la riflessione

1. *Siate eroi, non zeri*. Cosa significa essere un “eroe” nella vita quotidiana? Quali movimenti psicologici muove questo termine in rapporto a “zero”?
2. Quali sono gli ostacoli principali che impediscono di sviluppare fiducia in sé stessi?
3. In che modo si possono trasformare la *paura* e il *dubbio* in *coraggio* e *determinazione*?
4. Qual è il legame tra coraggio spirituale e successo nella vita materiale?
5. Il Signore può essere visto solo attraverso l'Amore. Come possiamo sviluppare un amore incondizionato?
6. L'amore deve essere accompagnato dalla comprensione e dalla saggezza. Come possiamo evitare che l'amore si trasformi in attaccamento o dipendenza emotiva?
7. In che modo possiamo evitare che le emozioni negative ci impediscano di sperimentare la vera pace?
8. Si sottolinea che *la gioia è il Paradiso* e *lo scoraggiamento è l'Inferno*. Come possiamo coltivare uno stato mentale positivo in tutte le circostanze?
9. *Bhagawan* racconta la storia dei due pappagalli per spiegare l'importanza dell'ambiente. Come possiamo scegliere consapevolmente le persone con cui ci circondiamo?
10. Quali sono i segnali che indicano che una compagnia non è benefica per la nostra crescita spirituale?
11. In che modo possiamo essere un'influenza positiva per gli altri, anziché lasciarci trascinare dalle loro negatività?
12. Come possiamo evitare di sprecare tempo in conversazioni e compagnie inutili?
13. Sri Sathya Sai Baba paragona la mente al vetro di lanterna, che deve essere pulito regolarmente. Quali sono le pratiche più efficaci per mantenere limpida la mente? Quale disposizione si deve assumere perché tali pratiche risultino efficaci?

14. Qual è il ruolo della ripetizione del Nome di Dio (*Namasmarana*) nella purificazione della mente?
15. In che modo la meditazione e la preghiera aiutano a sviluppare chiarezza mentale e discernimento?
16. *Bhagawan* ci ragguaglia in merito al fatto che *il male può trasformarsi in bene e il bene in male*. Come possiamo sviluppare la capacità di discriminare tra quello che è veramente giusto e quello che è illusorio?
17. Quando l'uomo abbandona la Verità, la carestia e la sofferenza prendono il sopravvento. Cosa spinge alcuni uomini ad allontanarsi dalla Verità e ad altri di seguirli?
18. Qual è il ruolo della sincerità e dell'integrità nella costruzione di una vita significativa?
19. In che modo possiamo affrontare le difficoltà senza cadere nel compromesso? Può la Verità accettare compromessi? Cos'è esattamente un compromesso?
20. Si afferma che *la vittoria è dei forti e degli equanimi*. Come possiamo sviluppare equanimità davanti alle sfide della vita? Cos'è nello specifico l'equanimità?
21. L'*Avatar* scende sulla terra per elevare l'umanità e rimuovere le impurità. Qual è il nostro ruolo in questo processo? Come si può e cosa implica concretamente aderire alla Missione dell'*Avatar*?
22. Quali sono le azioni pratiche che possiamo compiere per contribuire al miglioramento della società?
23. Sri Sathya Sai Baba afferma che la crescita spirituale non deve rimanere un percorso individuale, ma, attraverso le nostre azioni deve riflettersi verso gli altri. In che modo possiamo sostenere e incoraggiare chi ci circonda ad aderire ad un cammino spirituale senza imporre le nostre convinzioni?
24. La vera forza si trova nell'*Atma*, il Sé interiore. Come possiamo riconoscere e attingere a questa forza in ogni situazione?
25. Qual è il messaggio più importante che possiamo trarre da questo discorso e come possiamo applicarlo mediante pensieri, parole e azioni nella nostra vita quotidiana?

Capitolo XVI

Formazione

Data: 9 Settembre 1958

Luogo: Venkatagiri

Fino a circa un'ora fa, gli organizzatori di questa funzione erano ansiosi che Io potessi non venire. Si erano rassegnati alla delusione che li attendeva ed erano febbrilmente impegnati a fare piani alternativi, poiché avevano sentito dire che il Godavari era in piena e che Io mi trovavo a Rajahmundry. Temevano, quindi, che non sarei riuscito ad attraversare le inondazioni e venire a sud in tempo per questo impegno. Dal momento che avevo permesso loro di annunciare il Mio arrivo per la funzione, potevano ben dedurre che le inondazioni si sarebbero placate e che sarei stato in mezzo a loro, poiché, una volta che la Mia Parola viene pronunciata, deve realizzarsi di conseguenza.. Non dubitatene. Le onde furiose si calmarono davanti a Rama; le inondazioni si ritirarono in tempo per Me. Siamo partiti da Chebrole ieri sera alle 23 e siamo arrivati a Nuzvid all'alba. Da lì abbiamo viaggiato in auto per tutto il giorno senza fare nemmeno una sosta lungo il percorso, senza rallentare nemmeno quando il Kumararaja e altri Mi hanno incontrato vicino al ponte alla periferia di questa città, tanto ero determinato ad arrivare qui alle 5 pomeridiane, come promesso. Lasciate che vi riveli che gli organizzatori sono stati colti un po' alla sprovvista; erano confusi dalle voci secondo cui Io ero bloccato e non potevo essere raggiunto né per posta, né per telegramma, né per telefono. Mi hanno chiesto un po' di tempo, circa due ore, hanno detto, per accelerare i preparativi!

CredeteMi, nulla può ostacolarvi; la Mia Volontà deve prevalere. Coloro che hanno diffuso storie secondo cui sarei stato bloccato dalle inondazioni erano ignoranti in merito alla Mia Realtà. Nulla può trattenermi, agitarvi o gettare un'ombra su di Me in questa Forma Umana; siatene certi. Nemmeno un capello può essere toccato dalle forze della calunnia, della sfiducia o dell'ignoranza. La Mia Risoluzione deve prevalere; il Mio compito deve essere portato a termine. La Mia Missione avrà successo. Sono venuto per illuminare il cuore umano con la Luce Divina e per liberare l'uomo dall'illusione che lo trascina lontano dal sentiero della pace (*santhi*), la perfetta equanimità che nasce dalla realizzazione.

Questa Scuola è dedicata al defunto fratello del Raja Saheb, una persona che si è soffermata sul Mio Nome anche negli ultimi istanti della sua vita, ed è per questo che ho accettato di inaugurarla. Ho notato che il suo nome - che è un lungo composto di una serie di pregiati appellativi di Dio, ognuno dei quali è ricco di gloria divina - è stato ridotto ad una sequenza di singole lettere, che non ha alcun profumo, sapore o significato. Questo non è corretto. Perché privare un nome della sua aureola amputandolo o cancellandone tutta l'aura? Questa lista distorta di lettere, che avete sostituito al nome completo, probabilmente per maggiore comodità, a Me sembra persino più complicata del nome originale, che, benché lungo, richiama alla mente la magnificenza e lo splendore del Signore. È per questo motivo che nei testi spirituali sono stati raccomandati tali nomi per uomini e donne, affinché, ogni volta che vengono menzionati, un'immagine dolce e splendida del Signore possa apparire davanti agli occhi della mente. È davvero positivo che le ragazze di questa città abbiano ora una scuola superiore. Apprezzo gli sforzi di tutti voi per avviarla e vedo che l'edificio e le attrezzature sono del tutto soddisfacenti. Benedico affinché le ragazze che studiano qui, così come ovunque (*poiché tutte le scuole sono Mie, che le inauguri personalmente o meno*), possano coltivare fede nella rettitudine (*dharma*) e avere empatia verso tutti.

Bharath deve riprendere il ruolo di maestro per tutta l'umanità, quindi ogni ragazzo e ragazza di questa terra deve raggiungere un carattere impeccabile e condurre una vita di rigorosa disciplina morale. Bharath (*India*) è una parola derivata da *Bhagavan* e *rathah* (*attaccamento costante al Signore*) e denota un popolo dedicato al servizio e all'elevazione del Divino presente in ciascuno. Quindi, insieme all'istruzione che ricevete oggi in queste istituzioni, un'istruzione che aiuta alcuni di voi a guadagnarsi da vivere e che conferisce a tutti voi una certa "*raffinatezza*" e "*lucentezza*", dovete anche seguire un addestramento nell'antica disciplina che doma gli istinti, controlla gli impulsi e garantisce fermezza di carattere. Queste cose sono necessarie per il vostro stesso bene, senza contare il ruolo che Bharath deve svolgere. L'addestramento (*sikshana*) è un processo di cooperazione tra insegnante e studente. Deve essere un'esperienza piacevole per entrambi, uno sforzo utile e incoraggiante. *Kshana* significa "*un secondo*", e voglio che impariate una buona lezione ogni secondo della vostra vita scolastica. Per esempio, quando l'insegnante entra in classe, gli studenti dovrebbero salutarlo; questa è una lezione di umiltà, di rispetto per l'età e la conoscenza, di gratitudine per il servizio ricevuto. Gli insegnanti, a loro volta, dovrebbero impegnarsi a meritare il saluto dei bambini affidati alla loro cura attraverso un lavoro sincero e un servizio disinteressato. Lo studente non dovrebbe rispettare l'insegnante per paura, ma perché è mosso dall'amore. L'insegnante dovrebbe evitare

ogni metodo che spaventi o terrorizzi. L'educazione è un processo lento, simile allo sbocciare di un fiore, con il profumo che diventa sempre più intenso e percepibile man mano che il fiore silenziosamente si apre, petalo dopo petalo.

Lo sbocciare sarà facilitato se l'insegnante sarà un buon esempio di discernimento, umiltà e chiarezza di vedute, piuttosto che una persona impegnata nel mero compito di ripetere nozioni e preparare gli studenti agli esami. L'esempio, non il precetto, è il miglior strumento didattico. Qui va enfatizzato il valore del carattere, poiché questa è una scuola per ragazze, e i tratti come la modestia e la devozione a Dio sono i veri gioielli per l'umanità femminile. Le donne preservano i valori tradizionali della nostra cultura e mantengono la Nazione in equilibrio. Se falliscono, ci sarà carestia, non prosperità, credeteMi. Pertanto, basate tutti gli sforzi educativi sulla costruzione del carattere degli studenti, solo allora potrete pensare con fiducia di erigere su esso la sovrastruttura dei programmi scolastici, etc. Gli studenti devono conoscere il segreto di una vita felice e della cooperazione armoniosa con gli altri membri della comunità. Ci sono doveri verso sé stessi, verso la propria famiglia e verso la società, che devono essere svolti con intelligenza e gioia. Solo allora la vita potrà essere armoniosa e fruttuosa. Dichiaro che questo impegno di rinnovare e riformare l'educazione fa parte della Mia Missione, e presto Mi vedrete impegnati in esso e a rimproverare coloro che si limitano a parlare a lungo e ad alta voce di ricostruzione e di preservazione dei Valori Spirituali. Le ragazze sono le creatrici delle case di questa terra, quindi questa scuola è un'istituzione fondamentale ed essenziale per questa città. La donna è onorata in questa terra come la *Lakshmi* della casa, come la compagna nel pellegrinaggio verso Dio e l'auto-realizzazione, e come la padrona di casa.

Se le donne di un Paese sono felici, sane e devote, gli uomini di quel Paese saranno forti, onesti e felici. Thyagaraja ha cantato che anche l'eroe più forte è influenzato dai desideri delle donne, quindi ogni donna ha un ruolo davvero cruciale da svolgere per il progresso individuale e sociale. Pertanto, non vorrei appesantire le ragazze con lo studio dei dettagli geografici di Paesi come l'America, l'Australia o la Germania. Preferirei piuttosto che imparassero la tecnica della calma mentale, dell'armonia sociale, del servizio e del contentamento economico. Lasciate che sviluppino un timore verso la falsità, verso lo scivolare nell'errore morale; questo è più importante persino del timore di Dio. Lasciate che le ragazze conoscano anche qualcosa della gioia che il servizio verso coloro che sono in difficoltà può dare, un servizio senza alcun pensiero dei benefici che potrebbero derivare dalla empatia mostrata. Insegnate loro a mettere da parte l'egoismo che avvelena il servizio disinteressato, anche da parte

dei veterani in questo campo, che vanno in giro a lodarsi come fondatori e promotori per il servizio ai poveri e agli infermi, di questa o quella istituzione. La gioia del servizio disinteressato risiede nell'atto stesso. Il frutto del servizio disinteressato è la rimozione dell'egoismo, non la sua moltiplicazione.

Le studentesse di questa scuola assumeranno in futuro il ruolo più glorioso e più responsabile: quello della Maternità. Perciò, le insegnanti nelle scuole femminili hanno davanti a sé un compito di grande importanza: la formazione della futura storia di questo Paese. La madre è il pilastro della casa, della società, della Nazione e, quindi, dell'intera umanità. Le madri dovrebbero conoscere il segreto della pace mentale, del silenzio interiore, del coraggio spirituale, del contentamento, che è la più grande ricchezza, e della disciplina spirituale, che dona una gioia duratura. La madre dovrebbe insegnare ai figli il valore del ricordare il Nome di Dio e dell'igiene sia mentale che fisica. Dovrebbe essere come la madre nella storia raccontata da Vivekananda, che consigliò al figlio di invocare Krishna mentre andava a scuola da solo e indifeso attraversando i boschi. Il padre e la madre devono integrare a casa l'educazione impartita dall'insegnante a scuola. Devono familiarizzare con le lezioni che il bambino riceve a scuola e assicurarsi che la loro condotta e i loro consigli non siano in conflitto con ciò che il bambino apprende dall'insegnante, che egli ammira. Insegnanti e genitori devono fare in modo che i bambini acquisiscano certe buone abitudini e atteggiamenti durante questi anni formativi. Quello che si legge nei libri deve essere contemplato, meditato in tranquillità e riflettuto in silenzio. Questo è un ottimo esercizio per lo sviluppo intellettuale e per l'acquisizione della pace mentale. L'istinto di litigare e discutere per ogni incomprendimento deve essere regolato e sublimato. I bambini non devono provare piacere nell'infliggere dolore, né devono essere lasciati soffrire di dolore fisico o angoscia mentale. Devono avere un senso di responsabilità almeno per la custodia e la conservazione dei loro libri. Non devono provare piacere nell'ostentare il proprio abbigliamento, i propri ornamenti, il proprio rango o la propria ricchezza davanti ai bambini meno fortunati della scuola. Devono essere insegnate loro abitudini sensate di pulizia personale e, cosa più importante di tutte, l'abitudine alla preghiera a orari regolari.

I bambini possono essere incoraggiati ad andare a dormire regolarmente ogni giorno alle 21 e a svegliarsi alle 5. Dopo aver lavato il viso, pulito gli occhi e i denti, possono essere indotti a pregare o persino a meditare. Non pensate che ci sarà tempo per pregare più avanti nella vita, magari durante la vecchiaia. Il momento per gettare le basi di questa abitudine è ora. Anche a scuola, il lavoro quotidiano dovrebbe iniziare con cinque minuti di preghiera, che tutti dovrebbero prendere seriamente e che

non dovrebbe essere ridotta alla mera formalità, o alla farsa che è diventata nella maggior parte delle scuole. Il minimo segno di trascuratezza mostrato dalla scuola nell'organizzare le sessioni di preghiera si rifletterà nelle menti dei bambini, che se ne accorgeranno rapidamente. Quindi, trattate la preghiera come le stesse fondamenta dell'intero edificio dell'istruzione. Quando suona l'ultima campanella della giornata, fate alzare in piedi gli studenti in silenzio e lasciate che osservino uno o due minuti di silenzio prima di andarsene. Non c'è nulla come il silenzio per placare le onde del cuore. Gli insegnanti devono raccontare ai bambini storie ispiratrici dei nostri santi ed eroi, e piantare in loro l'amore per la letteratura spirituale. Se questa scuola crescerà seguendo queste linee, allora il denaro così generosamente offerto e così volentieri dedicato alla fondazione della scuola sarà ben speso, e sono certo che questa scuola diverrà un'istituzione molto utile in breve tempo

L'uomo può essere felice con molto meno di quanto sembri ritenere essenziale. Quando un oggetto è con voi per un certo tempo, iniziate a sentirlo indispensabile e non sapete più come vivere senza. Come il baco da seta, voi tessete un bozzolo fatto dei vostri capricci intorno a voi stessi. Non permettete che si sviluppino abitudini costose, sia dal punto di vista monetario che spirituale. Osservate con occhio vigile le vostre simpatie e antipatie, e scartate qualsiasi cosa minacci di ostacolare il vostro cammino.

Sri Sai Baba

Termini in evidenza

- Santhi (śānti) - Pace, equanimità
- Dharma (dharma) - Rettitudine, dovere, legge morale
- Bharath (Bhārata) - Nome storico dell'India
- Bhagavan (Bhagavān) - Signore, Dio, il Beato
- Rathah (ratha) - Attaccamento, devozione
- Sikshana (śikṣaṇa) - Addestramento, insegnamento
- Kshana (kṣaṇa) - Secondo, istante
- Lakshmi (Lakṣmī) - Dea della prosperità, fortuna, abbondanza
- Thyagaraja (Tyāgarāja) - Poeta e compositore di musica devozionale
- Krishna (Kṛṣṇa) - Divinità suprema, incarnazione di Vishnu
- Vivekananda (Vivekānanda) - Monaco indiano, filosofo, guida spirituale

Suggerimenti per la riflessione

1. Come possiamo sviluppare una volontà forte senza cadere nell'ostinazione o nell'egoismo?
2. Quali sono gli ostacoli più comuni che ci impediscono di rimanere saldi nei nostri impegni e nelle nostre promesse?
3. Come possiamo imparare a non lasciarci influenzare dalle opinioni altrui e rimanere focalizzati sulla nostra missione personale?
4. Qual è la relazione tra *determinazione* e *fiducia* nel Divino?
5. L'istruzione non è solo apprendimento accademico, bensì una formazione completa del carattere. Come possiamo integrare l'educazione spirituale con quella scolastica?
6. In che modo possiamo trasformare la nostra esperienza educativa in un processo di crescita interiore?
7. Qual è il ruolo degli insegnanti nell'educazione morale e spirituale degli studenti?
8. L'apprendimento deve essere un'esperienza piacevole e cooperativa. Come possiamo rendere l'educazione un percorso più armonioso e significativo?
9. Gli studenti devono salutare gli insegnanti come segno di rispetto. Qual è l'importanza del rispetto nell'apprendimento e nella crescita personale?
10. Quali sono i benefici dell'umiltà nel processo educativo?
11. Come possiamo trasmettere il valore della gratitudine per il sapere ricevuto?
12. In che modo gli insegnanti possono guadagnarsi il rispetto degli studenti?
13. La disciplina morale è fondamentale per il progresso di qualsiasi Nazione. Come possiamo coltivare l'autocontrollo e la disciplina nella vita quotidiana, in modo da favorire anche il progresso della Nazione?
14. Qual è la relazione tra disciplina interiore e successo spirituale?
15. In che modo la gestione delle emozioni e degli impulsi può aiutarci a condurre una vita più equilibrata?

16. Come possiamo insegnare ai giovani l'importanza della responsabilità personale?
17. In che modo possiamo onorare il nostro patrimonio culturale senza diventare rigidi o dogmatici?
18. Sri Sathya Sai Baba stimola spesso una riflessione critica sull'equilibrio tra il rispetto per il passato e l'adattamento al presente. Come possiamo discernere quali aspetti delle tradizioni devono essere preservati e quali possono essere adattati ai tempi moderni?
19. Quali benefici derivano dal ricordare e rispettare le radici culturali e spirituali?
20. Le tradizioni devono essere trasmesse con amore e comprensione. Come possiamo insegnare i valori spirituali alle nuove generazioni in modo che le accolgano con entusiasmo e non come un'imposizione?
21. Il ruolo delle donne nella formazione della società è cruciale. Qual è il contributo unico che le donne offrono nella crescita morale e spirituale dell'umanità?
22. Perché l'educazione delle ragazze è fondamentale per il progresso della società?
23. In che modo una madre può essere una guida spirituale per i propri figli?
24. Qual è la relazione tra la stabilità della famiglia e l'equilibrio della società?
25. La felicità delle donne porta alla forza e all'onestà degli uomini. Come possiamo lavorare per creare un ambiente in cui le donne sia realmente rispettate e valorizzate?

Capitolo XVII

Qualità e Denaro

Data: 14 December 1958

Luogo: Arakkonam, Tamil Nadu

Ho notato che avete semplicemente menzionato che Sri Sathya Sai Baba sarà presente alla conferenza. Non Mi avete assegnato alcun discorso, quindi potrei anche rimanere in silenzio. Ma, per quanto Mi riguarda, non c'è bisogno di formalità o annunci. Io sono vostro; voi siete Mie. Io non attendo nemmeno un invito; la nostra relazione non è esteriore, ma si spinge più in profondità, nei regni dello spirito. Io sono con voi e in voi, quindi non ho bisogno di un benvenuto o di una richiesta preliminare. La *Divine Life Society* si sforza di ricordare all'uomo il Divino, che è la sua realtà fondamentale. La Divinità è innata, immanente in ogni anima individuale, e il processo di ricordare all'uomo questo fatto è iniziato con l'alba stessa della storia umana. Quello che deve essere fatto per condurre una vita divina è semplicemente rimuovere la nebbia che nasconde la Verità e fa immaginare di essere qualcos'altro — qualcosa di inferiore, evanescente, materiale, momentaneo. Tutti sono sacri, puri, parte dell'eternità. Ma queste qualità brillano in ciascuno in proporzione alle loro pratiche spirituali, proprio come le lampadine illuminano in base alla loro potenza. Non c'è corpo che non sia sostenuto dall'Assoluto; non c'è nome che non indichi l'Universale. Tutti gli oggetti sono permeati da quel Principio; tutti i nomi sono attributi della Sua Gloria.

Tutti devono unirsi a questa associazione, che insiste su questo fatto fondamentale e alimenta il desiderio di immortalità radicato profondamente nell'umanità. Il segretario che ha letto il rapporto ci ha detto che l'iscrizione all'organizzazione è aperta a chiunque paghi “quattro anna” (*una vecchia moneta indiana pari a un quarto di rupia*) al mese. Io suggerirei, invece, che l'iscrizione sia aperta a chiunque possa contribuire non con quattro anna, bensì con quattro qualità (*guna*)! Coloro che possiedono verità, rettitudine, pace e amore (*sathya, dharm, santhi e prema*) sono pienamente idonei a diventarne membri. Insistete sulle qualità (*guna*) e non cercate il denaro (*anna*). L'uomo cerca sempre la felicità tentando di soddisfare i propri desideri. Se un desiderio viene soddisfatto, prova gioia; se non lo è, prova dolore. Ma il problema è che il desiderio è

come un falò che brucia con sempre maggiore intensità, chiedendo altro combustibile. Un desiderio ne genera altri dieci, e ci si esaurisce nel tentativo di esaudire le richieste del desiderio. Bisogna distogliersi da questo sentiero di desideri senza fine e imboccare il cammino della contentezza interiore e della gioia. Questo è il compito della *Divine Life Society*. Si soffre perché si è sviluppato un attaccamento verso quello che è irrealistico. Si coltiva un affetto irragionevole per la ricchezza, ma si è pronti a sacrificare le proprie ricchezze per salvare la vita dei figli, poiché l'attaccamento verso i figli è più forte di quello verso la ricchezza guadagnata! Tuttavia, si arriva persino ad abbandonare i figli quando la scelta è tra la propria sopravvivenza e il loro benessere! Tuttavia, la beatitudine che si ottiene quando si dimora nell'*Atma*, la sorgente e la fonte di ogni gioia, è illimitata e imperitura. Questa è la vera gioia. La buccia dell'arancia non è molto gustosa, ma protegge e conserva il frutto. Per ottenere la dolcezza dell'arancia, bisogna pelarla e gettare via la buccia. Parimenti è il frutto dell'albero della vita: è protetto da una buccia amara, certo, ma il saggio non tenta di mangiare la buccia; le dà la considerazione che le è dovuta e poi la scarta, per gustarne la dolcezza.

Affinché questa saggezza possa sorgere nelle persone che ne hanno più bisogno, gli anziani devono dare l'esempio di discernimento e distacco. Se essi corrono dietro ai piaceri sensoriali con febbrile eccitazione, come si può biasimare la giovane generazione per il suo egoismo e la sua avidità? Gli anziani devono praticare quanto predicano e dimostrare come la vita divina possa conferire gioia, equilibrio mentale, contentezza e vera felicità. Devono dedicare almeno un po' di tempo ogni giorno alla recita del Nome del Signore o alla meditazione sul Signore; allora anche i bambini assorbiranno quell'atmosfera e acquisiranno i mezzi certi per ottenere la *pace (santhi)* per se stessi. Voi dite che non c'è nulla di più dolce del Nome del Signore, ma non lo ripetete affatto. Avete rovinato deliberatamente la strada con la negligenza e la distruzione, ma consigliate ai bambini di percorrerla. Essi scopriranno l'inganno; vi chiederanno di percorrere voi stessi la strada e di dare loro l'esempio. Quindi, la responsabilità dei membri della *Divine Life Society* qui è molto grande. In realtà, è molto grande la responsabilità di chiunque proponga un ideale, poiché deve tentare di raggiungerlo lui stesso mentre consiglia agli altri di adottarlo. Ecco perché la responsabilità di un indiano è così grande, proprio perché in questa terra sono nati santi e saggi che hanno insegnato al mondo le verità più elevate per l'elevazione spirituale. Chiunque affermi di essere indiano deve vivere la vita insegnata da questi maestri per meritare questa discendenza e l'ammirazione degli aspiranti di tutto il mondo.

La Vita Divina si basa sulla qualità della calma serena (*satva guna*), la

quale deve essere coltivata. Questa qualità può essere sviluppata solo attraverso un'alimentazione naturale (*satvica*), ovvero, un cibo che promuove la salute, la forza, la leggerezza dello spirito e l'impegno sincero. Non serve distribuire il succo della spiritualità a persone denutrite e deboli; date loro prima il succo del riso. Rendetele abbastanza forti da poter accogliere solide credenze e grandi ideali. La fame fisica deve essere prima placata con un cibo semplice e puro (*satvico*). Poi, provate a ripetere il Nome del Signore, il Nome che più vi attrae. Non trattate il Nome con leggerezza; rispettateLo, anche se lo udite sulle labbra di un mendicante che Lo sfrutta per ottenere quanto desidera. Anche se la persona che Lo pronuncia è cattiva, o se il motivo per cui lo pronuncia non è dei migliori, non maltrattate il Nome; la sua purezza non può mai essere danneggiata. Ringraziate chiunque vi ricordi il Signore e proseguite per la vostra strada. Soprattutto, non ridete né scoraggiate coloro che invocano il Signore. Che diritto avete di sostituire la gioia con la miseria e la fede con il dubbio? L'Amore (*prema*): praticatelo; sviluppatelo; diffondetelo — e tutti gli odi e le gelosie di oggi scompariranno. Questo è il dovere della *Divine Life Society*, qui, come altrove.

Nessuno può liberarvi, perché nessuno vi ha legato. Siete voi a stringere tra le mani l'ortica dei piaceri mondani, e poi vi lamentate per il dolore. Il nibbio è inseguito dai corvi finché tiene il pesce nel becco; si contorce e gira nel cielo cercando di sfuggire ai corvi che vogliono afferrare il pesce. Alla fine, stanco lascia cadere il pesce. In quel momento è libero. Quindi, abbandonate l'attaccamento ai sensi, e sia il dolore che la preoccupazione non potranno più tormentarvi. Il nibbio si posa su un albero, si liscia le ali e si gode la sua felicità. Anche voi potete essere così felici, a patto che lasciate cadere il pesce che avete nel becco.

Sri Sathya Sai Baba

Termini in evidenza

- Atma (आत्मा) – Anima, Sé, Spirito
- Guna (गुण) – Qualità, attributo, virtù
- Sathya (सत्य) – Verità
- Dharma (धर्म) – Rettitudine, dovere, giustizia
- Santhi (शांति) – Pace, tranquillità, serenità
- Prema (प्रेम) – Amore, affetto, compassione
- Anna (अन्न) – A seconda dei casi significa cibo o denaro (moneta dismessa)
- Satva Guna (सत्त्व गुण) – Qualità della calma serena, purezza, equilibrio
- Satvica (सात्त्विक) – Puro, leggero, salutare

Suggerimenti per la riflessione

1. La vera appartenenza alla *Divine Life Society* si basa sulle qualità interiori (*guna*) e non sul denaro. Come possiamo applicare questo principio nella nostra vita quotidiana?
2. Quali sono le difficoltà più comuni nel dare priorità ai valori interiori rispetto ai beni materiali?
3. In che modo il perseguimento eccessivo del denaro può oscurare la nostra crescita spirituale?
4. Quali sono le qualità essenziali che dobbiamo coltivare per condurre una vita veramente appagante?
5. I desideri sono come un falò che diventa sempre più grande. Come possiamo imparare a controllare i nostri desideri senza sopprimerli in modo dannoso?
6. Quali sono i segnali che indicano che siamo diventati prigionieri dei nostri desideri?
7. Come possiamo coltivare la contentezza in un mondo che promuove costantemente i desideri, ovvero amplia l'insoddisfazione?
8. Qual è la differenza tra un desiderio positivo, quello che ci spinge a migliorarci, e uno che ci rende schiavi della materialità? Esiste davvero una differenza apprezzabile fra desideri positivi e negativi?
9. Bhagawan paragona l'attaccamento ai sensi al nibbio che tiene il pesce nel becco. Quali sono gli attaccamenti che ci impediscono di mollare "*il pesce*" e sperimentare la libertà interiore? Quali sono le più comuni obiezioni che frapponiamo a questo consiglio?
10. Come possiamo imparare a lasciare andare quello che ci fa soffrire senza provare il senso di perdita? Cos'è realmente il *senso di perdita*?
11. Quali sono i benefici pratici che derivano dal coltivare il distacco nella vita quotidiana? Quali quelli psicologici?
12. L'attaccamento alla ricchezza è secondario rispetto all'attaccamento alla vita stessa. Come possiamo trasformare questa consapevolezza in un atteggiamento più equilibrato verso il possesso materiale e la dipartita?

13. Gli anziani devono dare l'esempio ai giovani. Come possiamo assumerci questa responsabilità nella nostra famiglia, al lavoro e nella società?
14. Quali sono i modi più efficaci per ispirare gli altri a seguire un percorso di rettitudine e saggezza? Fino a che punto ci si dovrebbe impegnare in questa direzione e perché?
15. Il nostro comportamento deve riflettere gli insegnamenti che trasmettiamo agli altri. Come possiamo assicurarci di essere esempi coerenti con quanto pensiamo, parliamo e facciamo? Come si può procedere per una auto-valutazione totalmente onesta?
16. Il miglior modo per educare i bambini è l'esempio. Come possiamo tradurre questo principio anche nelle relazioni quotidiane?
17. Molte persone dichiarano che il Nome del Signore è dolce, ma non lo recitano. Quali sono le difficoltà che ci impediscono di praticare la ripetizione del Nome (*Namasmarana*) con costanza? Da dove nasce l'incoerenza e cosa cerca di coprire?
18. Quali benefici possiamo ottenere dal coltivare l'abitudine di ripetere il Nome divino? Qual è l'occasione che coronerà la pratica?
19. In che modo la ripetizione del Nome può aiutarci a superare le preoccupazioni e le difficoltà della vita quotidiana? Superare queste preoccupazioni e difficoltà sono lo scopo primario della ripetizione del Nome o un effetto collaterale?
20. Non si dovrebbe ridicolizzare coloro che invocano il Nome di Dio. Come possiamo sviluppare maggiore rispetto per le pratiche spirituali altrui, anche quando differiscono dalle nostre? Come restare indifferenti quando si è oggetto di derisione?
21. La vera gioia risiede nell'*Atma*, non nei piaceri mondani. Quali sono le difficoltà principali nel riconoscere questa verità nel contesto quotidiano?
22. Qual è il recondito significato della metafora della *buccia dell'arancia* e come possiamo applicarla coerentemente?
23. La fame fisica deve essere soddisfatta prima di poter trasmettere gli insegnamenti spirituali. Come possiamo applicare questo principio nelle nostre azioni di servizio e aiuto agli altri? Ci sono casi in cui ci si nasconde dietro ad una "fame" per altre finalità?

24. La spiritualità non deve essere separata dalla vita quotidiana. Come possiamo integrare i principi spirituali nelle nostre responsabilità familiari, professionali e sociali senza creare conflitti?
25. Nessuno può liberarci perché nessuno ci ha legati. Come possiamo sviluppare la consapevolezza che la nostra vera libertà dipende solo ed esclusivamente da noi stessi?

Capitolo XVIII

Educazione e Pace

Data: 20 December 1958

Luogo: Thiruvananthapuram, Kerala

Il Governatore, Dr. Ramakrishna Rao, ha parlato ora con grande sentimento della necessità urgente di coltivare valori spirituali. Quando si ottiene un progresso economico senza modificare il contesto spirituale, allora l'egoismo, la competizione e l'avidità portano la comunità alla rovina. Qui, a Thiruvananthapuram, non si dimentica il contesto spirituale. Il tempio di Padhmanabha domina la città e la vita quotidiana delle persone, non solo di questo luogo, ma di tutto lo Stato. Il Kerala è di per sé una terra sacra, e la sua sacralità è aumentata con l'avvento di Sankaracharya e dei suoi insegnamenti. Il territorio è molto bello, come ho potuto vedere venendo da Coimbatore fino a questa città capitale. Il panorama creato dalle lagune interne e dai boschetti di cocco che si estendono da un capo all'altro dello Stato sembrava un immenso dipinto realizzato da un grande artista su una gigantesca tela. Il Signore gode di queste cose come un pittore; Egli ammira la Sua stessa opera, fermandosi davanti al Suo dipinto o alla Sua scultura. Per vedere la bellezza stessa del Signore nello splendido paesaggio intorno a voi non serve l'occhio esteriore, ma l'occhio interiore. Se sviluppate quell'occhio interiore, camminare su questa terra o navigare su queste acque diventa un pellegrinaggio attraverso una terra sacra, offrendovi scorci di Dio in ogni frazione di nuvola o chiazza di verde. Ma tutta questa Bellezza Divina (*Sundaram*) deve condurre l'uomo alla Verità (*Sathyam*), e tutta questa Verità deve portare alla Bontà (*Mangalam*). Questo è il cammino naturale. La bellezza dell'opera del Signore conduce alla Gloria del Signore; l'immagine vi spinge a scoprire il Pittore. Il Signore, quando la Sua Verità viene compresa, concede la beatitudine, che è l'auspicio stesso.

Ho notato anche che le persone qui sono molto laboriose e intraprendenti. Da un capo all'altro dello Stato, erano impegnate lungo le strade, nei negozi e nei campi, nei giardini e nei canali. Un'altra cosa che ha attirato l'attenzione di tutti quelli che erano con Me è stato il flusso di bambini che si affrettavano verso le scuole, con foglie di *cadjan*, lavagnette o zaini di libri sulle spalle, sia ragazzi che ragazze. So che la percentuale di alfabe-

tizzazione qui è la più alta in India. Inoltre, in ogni famiglia ci sono diversi uomini e donne con un alto livello di istruzione. Thiruvananthapuram è il centro di molte grandi istituzioni educative e culturali.

A dispetto di tutte le antiche tradizioni di vittoria spirituale, nonostante il grande patrimonio di conoscenza spirituale, tutta l'attività, tutta l'industria, tutta la passione per l'istruzione e tutte le opportunità che vengono colte con tanto entusiasmo, ho trovato qui un grande senso di inquietudine. Non c'è una vera "*pace interiore*" diffusa qui, dove ci si aspetterebbe di trovarne in abbondanza. Certo, come dice il proverbio, "**Una tigre anziana ha ancora le strisce**". Lasciate che vi dica che il respiro è ancora presente, ma la forza è andata via da questo antico deposito di saggezza spirituale, che un tempo insegnava a tutti il segreto dell'equanimità e della *pace (santhi)*. I dischi del grammofono sono tutti fatti dello stesso materiale. Allo stesso modo, tutti i cuori sono fatti della stessa Coscienza Suprema. I solchi incisi su di essi appaiono uguali in tutti i dischi. Anche i solchi incisi nei cuori dalla sofferenza e dalla gioia sono più o meno gli stessi. È la puntina che passa sui solchi a produrre, attraverso il fonografo e l'amplificatore, musica piacevole o rumore sgradevole. La puntina è la mente, la mente che passa attraverso le esperienze di felicità e miseria, traducendo o esagerando la risposta, facendovi sentire esaltati o abbattuti. Se la puntina è affilata, la musica è un piacere per l'orecchio. Se è consumata o rotta, il suono diventa una tortura stridente.

La mente è come il vento che ci porta l'odore, cattivo o fragrante, del mondo. Quando la mente si volge verso il cattivo odore, vi provoca disgusto; quando si volge verso la fragranza, vi rende felici. Il vento raccoglie le nuvole dai quattro angoli della terra; allo stesso modo, la mente porta nella vostra coscienza le delusioni di molte speranze. E ancora, è la mente che, come il vento, disperde le nuvole che la oscurano o la fanno sentire perduta nella notte del dubbio. Controllate la mente e rimarrete imperturbabili. Questo è il segreto della pace; questa è la prima educazione che bisogna rivendicare e ottenere. Oggigiorno, vediamo che la persona più istruita è spesso quella più scontenta e infelice. Allora, quale vantaggio ha tratto da tutto lo studio che ha fatto sui libri, sulle persone e sulle cose? Per raggiungere questa equanimità, non serve leggere, bensì impegnarvi in uno sforzo spirituale sistematico. Solo allora potrete essere felici, sia che siate ricchi o poveri, apprezzati o rifiutati, prosperi o sfortunati. Questa è un'armatura senza la quale è da sciocchi entrare nell'arena della vita. Se entrate nell'arena solo per ottenere gioie sensoriali, andrete incontro a ogni tipo di difficoltà. È come navigare in una piccola barca su un mare in tempesta senza timone. Pertanto, intraprendete subito il cammino della disciplina spirituale.

Ognuno di voi possiede un grande capacità di concentrazione; conoscete quest'arte, poiché ogni compito la richiede e tutti ne traggono beneficio. Il falegname, il tessitore, l'impiegato, il barcaiolo — tutti la possiedono, in misura maggiore o minore. Usatela anche per questo compito: indirizzate la mente verso il suo stesso funzionamento, esaminatela e addestratela a limitarsi alla buona compagnia, ai buoni pensieri e alle buone azioni. Praticate la meditazione su una qualsiasi Forma del Signore e ripetete, con consapevolezza della Sua dolcezza, qualsiasi Nome del Signore. Questo insegnerà alla mente a essere acuta e a produrre buona musica, sia dalle gioie che dai dolori incidentali della vita. Come l'acqua sotterranea, il Divino è presente in ognuno, ricordatelo. Il Signore è il Residente Interiore in tutti gli esseri; Egli è Onnipervadente. Egli è l'*Anima (Atma)* di ogni essere. Egli è in voi tanto quanto in chiunque altro. Non è maggiormente presente in una persona ricca, né più grande in una persona corpulenta; la Sua scintilla illumina la caverna del cuore di ciascuno. Il sole splende ugualmente su tutti; la Sua Grazia si riversa equamente su tutti. Siete solo voi a erigere ostacoli che impediscono ai raggi della Sua Grazia di riscaldarvi. Non incolpate il Signore per la vostra ignoranza, stoltezza o perversità. Proprio come l'acqua sotterranea sgorga in una fresca sorgente quando si scava fino a quella profondità, con la costante ripetizione di "*Ram Ram Ram Ram Ram*" toccherete la sorgente del Divino, e un giorno essa sgorgerà abbondante e fresca, portandovi una gioia infinita.

La vita è un pellegrinaggio verso Dio; il luogo sacro è lì, in lontananza! La strada si stende davanti a voi, ma, se non fate il primo passo in avanti e non lo fate seguite da altri passi, come potrete raggiungerLo? Iniziate con coraggio, fede, gioia e fermezza. Siete destinati al successo. La mente e l'intelletto sono come due buoi legati a un carro, il "*sé interiore*". I buoi non sono abituati alla strada della *verità, rettitudine, pace e amore (sathya, dharma, santhi e prema)*, quindi trascinano il carro lungo la strada a loro familiare, vale a dire, falsità, ingiustizia, preoccupazione e odio. Dovete addestrarli a prendere la strada migliore, affinché non portino alla rovina sé stessi, il carro a cui sono legati e gli uomini che trasportano. Vostro figlio vi dà grande gioia con i suoi giochi e chiacchiere, ma quando interferisce con il vostro lavoro o vi provoca mentre siete occupati, vi arrabbiate molto con lui. Egli è sia fonte di gioia, ma anche di dolore. Non c'è nulla che possa dare gioia pura e ininterrotta. Anche se esistesse, la sua perdita causerebbe dolore. Questa è la natura stessa delle cose. Quindi, cercate di correggere la fonte stessa della gioia e del dolore: la mente. Controllatela e addestratela a vedere la vera natura del mondo oggettivo, che vi attrae e vi respinge in modo alternato. Questo è il vero frutto dell'educazione.

Termini in evidenza

- Sundaram (सुन्दरम्) - Bellezza
- Sathyam (सत्यं) - Verità
- Mangalam (मंगलम्) - Bontà, auspicio
- Santhi (शान्ति) - Pace
- Atma (आत्मा) - Anima, Sé interiore
- Sathya (सत्य) - Verità
- Dharma (धर्म) - Rettitudine, dovere morale
- Prema (प्रेम) - Amore
- Ram (राम) - Nome divino, riferimento a Rama

Suggerimenti per la riflessione

1. L'istruzione moderna, pur aumentando le conoscenze, spesso non porta né felicità, né soddisfazione. Quali aspetti dell'educazione attuale contribuiscono a questa mancanza di pace interiore e come possiamo rimediare?
2. Quali cambiamenti nel nostro approccio all'istruzione possono aiutare a coltivare non solo conoscenze, ma anche serenità e stabilità emotiva?
3. Qual è la differenza tra l'istruzione che sviluppa la mente e quella che eleva l'anima?
4. La vera istruzione deve insegnare a controllare la mente. Quali sono i metodi pratici per sviluppare questa abilità? Chi detiene questo potere?
5. Perché, nonostante l'alfabetizzazione e il progresso, molte persone non riescono a trovare la pace interiore?
6. Qual è il legame tra *autocontrollo della mente* e *vera felicità*?
7. In che modo possiamo educare i giovani a cercare la pace interiore, invece del semplice successo esteriore?
8. *Bhagawan* paragona la mente ad una puntina di grammofono che può creare armonia o dissonanza. Come possiamo affinare la nostra mente affinché produca solo armonia?
9. La bellezza deve condurre alla scoperta della Verità e della Bontà. Come possiamo sviluppare una visione interiore che ci permetta di vedere il Divino come Verità e Bontà in tutto ciò che ci circonda?
10. Quali sono gli ostacoli che ci impediscono di riconoscere la presenza del Divino nella vita quotidiana?
11. In che modo la contemplazione può aiutarci a sviluppare una mente più calma e pacifica?
12. Come possiamo insegnare ai bambini a guardare oltre le apparenze materiali, in modo che possano iniziare a percepire la bellezza interiore?
13. Sri Sathya Sai Baba paragona la mente a un vento che raccoglie sia profumi che cattivi odori. Come possiamo sviluppare la capacità di dirigere la mente verso pensieri positivi e costruttivi, evitando influenze negative?

14. Quali sono le pratiche spirituali più efficaci per rafforzare la disciplina mentale?
15. In che modo la ripetizione del Nome di Dio (*Namasmarana*) può aiutarci a sviluppare maggiore stabilità emotiva?
16. Qual è il ruolo della meditazione nell'educazione della mente e nell'acquisizione della pace interiore?
17. Non esiste nulla che possa dare gioia ininterrotta, poiché ogni cosa può diventare fonte di dolore. Come possiamo sviluppare una visione della vita che ci permetta di affrontare meglio le gioie e le difficoltà?
18. Quali sono gli errori più comuni che ci portano a cercare la felicità nei luoghi sbagliati?
19. Come possiamo educare i giovani a non dipendere emotivamente dalle circostanze esterne per il proprio benessere?
20. La mente crea sia la felicità che la sofferenza. Quali sono i modi per educarla a vedere solo la Realtà nella sua vera essenza? Dato che la mente "crea" sia la felicità che la sofferenza, allora è lei che crea la dualità?
21. La vita viene paragona ad un pellegrinaggio verso Dio. Quali sono i primi passi concreti che possiamo compiere per iniziare questo viaggio con consapevolezza?
22. Fede e coraggio sono essenziali per proseguire sul cammino spirituale. Come possiamo rafforzare la nostra fede e trovare la forza per affrontare le difficoltà senza scoraggiarci?
23. Quali sono le qualità che dobbiamo sviluppare per essere più ricettivi alla Grazia Divina?
24. *Bhagawan* afferma che siamo noi stessi a creare ostacoli alla ricezione della Grazia Divina. Com'è che li creiamo? Come possiamo imparare a non crearne di nuovi, mentre ci impegniamo a rimuovere quelli già in essere?
25. Qual è il messaggio centrale di questo Discorso e come + possibile applicarlo nella propria vita al fine di ottenere maggiore pace ed equilibrio?

Capitolo XIX

La Luna e la Mente

Data: 7 Febbraio 1959

Luogo: Prasanthi Nilayam

Occasione: Shivarathri

CI sono molte differenti storie nelle scritture per spiegare l'origine del festival di *Shivarathri* (*La Notte dell'Emersione della Forma del linga di Shiva*). Alcune di esse vi sono state narrate ora dalle persone che vi hanno parlato. Un'altra storia racconta che questo è il giorno in cui Shiva danzò la danza cosmica nella Sua Estasi, con tutti gli dei e i saggi che parteciparono all'evento cosmico. Quando Egli consumò il veleno mortale emanato dall'oceano di latte, in risposta alle preghiere dei mondi che minacciava di distruggere, il calore dei fumi fu quasi insopportabile, persino per Lui. Si dice, quindi, che il fiume Gange fu versato incessantemente sulle Sue ciocche intrecciate - questa è l'interpretazione dell'*abhisheka* (*cerimonia del versamento di acqua consacrata, olio, latte, etc., sull'idolo*), che viene offerto in tutti i templi di Shiva per ore e ore, e in alcuni luoghi, senza interruzione. Tuttavia, Shiva trovò solo un sollievo parziale. Perciò, la fresca luna fu posta sulla testa, il che diede un certo conforto. Poi, il Gange fu posto sulle ciocche intrecciate. Questo fu di grande aiuto. Dopo questo, Shiva danzò la danza cosmica con tutti gli dei. Questa è la storia, tuttavia tutto questo non accadde in un giorno particolare, quindi non si può dire che *Shivarathri* commemori quel giorno. Alcuni affermano che Shiva sia nato in questo giorno, come se Shiva avesse una nascita ed una morte come un qualsiasi mortale! La storia del cacciatore che si sedette su un albero di *bilva* in cerca di animali da uccidere e, senza intenzione di adorazione, lasciò cadere inconsapevolmente le foglie di quell'albero, che era un *bilva*, su un *lingam* sottostante, ottenendo così la salvezza, spiega solo l'importanza di questo giorno. Non ne spiega l'origine! Inoltre, non abbiamo solo il grande *Shivarathri* (*Mahashivarathri*). Abbiamo un *Shivarathri* ogni mese, dedicato al culto di Shiva. Ancora, qual è il significato della *rathri* (*notte*)?

Ebbene, la notte è dominata dalla luna. La luna ha 16 frazioni, e ogni giorno, quando cala, una frazione viene sottratta, fino a essere annientata nella notte di luna nuova. Dopodiché, ogni giorno una frazione viene ag-

giunta, fino a completarsi nella notte di luna piena. La luna è la divinità che presiede la mente. “*Dalla mente della Divinità Suprema, nacque la luna - Chandrama manaso jathah*”. Vi è una stretta affinità tra la *mente* (*manas*) e la *luna*; entrambe sono soggette a diminuzione e crescita. Il calare della luna è il simbolo della diminuzione della mente, poiché la mente deve essere controllata, ridotta e infine distrutta. Tutti gli esercizi spirituali sono diretti a questo fine. La mente deve essere eliminata affinché l’illusione (*maya*) possa essere squarciata e la realtà rivelata. Ogni giorno, durante la metà oscura del mese, la luna, e simbolicamente la sua controparte nell’uomo, la mente, calano, e una frazione viene ridotta; il suo potere declina. Infine, nella quattordicesima notte, ne resta solo un piccolo residuo. Se un aspirante spirituale compie un piccolo sforzo aggiuntivo in quel giorno, anche quel residuo può essere eliminato e il dominio sulla mente completato. La quattordicesima notte della metà oscura è chiamata *Shivarathri*, poiché quella notte dovrebbe essere trascorsa nella ripetizione del Nome e nella meditazione su Shiva, senza alcun altro pensiero, né di cibo, né di sonno. Così il successo è assicurato. Una volta all’anno, nella notte di *Mahashivarathri*, si raccomanda un’intensa attività spirituale, affinché ciò che è un cadavere (*savam*) possa diventare Dio (*Shivam*) con la rimozione di questa scoria chiamata mente. Questo è lo scopo di *Shivarathri*, quindi è sciocco e persino dannoso immaginare che “*restare svegli*” sia l’elemento essenziale della sua osservanza. In questa notte le persone cercano di evitare il sonno giocando a carte, partecipando a spettacoli cinematografici senza interruzione, guardando spettacoli teatrali o drammi. Questo non è l’esercizio spirituale che dovrebbe essere intensificato durante lo *Shivarathri*. Questo è una parodia del voto di “*insonnia*”. Volgarizza e incoraggia il male e l’inerzia, la malvagità e l’ipocrisia.

Durante *Shivarathri*, la mente deve essere ridotta a nulla. *Lingam* significa ciò in cui questo mondo si annienta, ciò in cui questo mondo si dissolve. Esaminate il *lingam*: la piattaforma a tre livelli rappresenta le tre qualità primordiali (*guna*); il *lingam* sopra di essa simboleggia il fine della vita. *Lingam* significa “*simbolo*”, il simbolo della creazione, il risultato dell’attività delle tre qualità e del Brahman (*la Realtà Suprema*), che permea tutto e gli conferisce significato e valore. Quando adorate il *lingam*, fatelo con fede in questo significato simbolico. Ogni parola, ogni forma usata nei testi spirituali ha un significato simbolico, che le conferisce valore. La parola *prapancha*, che usate così liberamente per indicare questo “mondo creato”, significa “*ciò che è composto dai pancha-bhutha – i cinque elementi di terra, fuoco, acqua, aria ed etere*”. Prendete la parola *hrdayam*, usata per “*cuore*”. Significa *hridi* (*nel cuore*) *ayam* (*Egli*). Questo per dire che non si riferisce all’organo che pompa il sangue in

tutto il corpo, ma alla sede di Dio, l'altare in cui Shiva è installato, la nicchia dove la lampada della saggezza è accesa. Inoltre, Shiva non cavalca un animale che, nel linguaggio umano, viene chiamato "toro". Il toro è solo un simbolo del *dharma*, che si regge sulle quattro gambe della *verità* (*sathya*), della *rettitudine* (*dharma*), della *pace* (*santhi*) e dell'*amore* (*prema*).

I tre occhi di Shiva sono gli occhi che rivelano il *passato*, il *presente* e il *futuro*. Solo Shiva li possiede tutti e tre. La pelle d'elefante che forma il Suo mantello è un simbolo delle qualità bestiali, primitive ed elementari che la Sua Grazia distrugge. Egli le rende impotenti e innocue; infatti, le fa a pezzi, le scuovia, per così dire, e le rende inefficaci. Le Sue quattro Facce simboleggiano *pace*, *ferocia*, *auspicio* e *determinazione*. In questo modo, comprendete, mentre adorare il *lingam*, il significato interiore dei numerosi attributi di Shiva. Meditate su Shiva in questo giorno, affinché possiate liberarvi degli ultimi persistenti residui dell'illusione. Così come *Om* è il simbolo verbale di Dio, il *lingam* è la forma simbolica della Divinità. È solo una forma. Tutto è illusione (*maya*), e per afferrarla dovete confrontarvi con l'illusione. Altrimenti non potete comprendere il potere illusorio. Dio è immanente nell'Universo come la vita è immanente nell'uovo. Il pulcino è in ogni parte dell'uovo; allo stesso modo, Dio è in ogni parte del mondo. Preferisco la descrizione "Sovrano Interiore di Tutto - *Sarva-antaryami*" rispetto a "Anima più Intima di tutti gli Esseri - *Sarva-butha-antharatma*". Tutti sono in questa Sala; ciascuno non ha una Sala dentro di sé, non è così? Allo stesso modo, "tutti sono in Lui"; il che è preferibile a dire: "Egli è in tutti". È l'illusione (*maya*) a legarvi e limitarvi; tutto l'esercizio spirituale è volto a vincere l'illusione. Un pezzo di ferro affonda nell'acqua, tuttavia se viene battuto e reso cavo, galleggia. Similmente, battete la mente e rendetela cava. Così essa galleggerà sul mare della vita mondana. Soprattutto, coltivate la discriminazione e non lasciatevi guidare verso falsi passi.

Non sprecate tempo tentando di scoprire Me e la Mia Natura. Comprendete quello che insegno, non "chi è l'insegnante", poiché sono al di là della vostra intelligenza e delle vostre capacità. Mi comprenderete solo attraverso la Mia Opera. È per questo che, talvolta, per rivelare chi sono, mostro personalmente il Mio "biglietto da visita", qualcosa che voi chiamate *miracolo*. Conoscete il mistero e svolgete il compito che vi assegno. Nei prossimi quindici anni, molti giovani che ora stanno crescendo, brilleranno come devoti aspiranti nel campo spirituale; essi sanno che ciascuno di loro è eterno, vero e puro, e che sono figli dell'immortalità. Stanno crescendo con discriminazione e distacco, e si stanno purificando attraverso la ripetizione del Nome di Dio. Ma gli anziani deridono questi ragazzi perché hanno intrapreso il cammino divino. Forse sarebbero

più contenti se i loro figli vagassero per le strade in gruppi, fumando, bestemmiando e fissando i manifesti. Gli anziani dovrebbero invece essere esultanti che i loro figli stiano percorrendo la via regale verso la vera gioia e la contentezza, e che serviranno sé stessi e il mondo in modo assai migliore.

Voi non sapete come trasformare l'oro in un ornamento, quindi lo affidate a un orafo. Perché preoccuparvi se lo scioglie, lo batte, lo perfora, lo tira in fili, lo attorciglia e lo taglia? Lasciate che Colui che conosce l'arte plasmi il bambino in un ornamento della società; non preoccupatevi. Dovete crescere di giorno in giorno, non solo fisicamente, ma anche spiritualmente. Per quanto tempo resterete nella scuola primaria, scrivendo le lettere dell'alfabeto? Alzatevi, chiedete di essere esaminati, superate l'esame e progredite alla classe successiva!

Ora siete seduti sul pavimento della sala; cercate i mezzi per vedere anche i piani superiori.

Progredite! Avanzate! Solo allora *Shivarathri* diventa una notte propizia per voi. Altrimenti è solo un'altra notte (*rathri*) sprecata. Molti potrebbero scoraggiarvi, dicendo che la *meditazione* e l'*adorazione* possono essere intraprese solo in età avanzata, come se fossero prerogative, o speciali punizioni, per gli anziani. “*Godetevi il mondo finché potete e poi pensate all'aldilà*” – questo sembra essere il loro atteggiamento.

Il bambino muove i suoi primi passi nella relativa sicurezza della casa; cammina barcollando finché i suoi passi non diventano sicuri, finché il suo equilibrio non è perfezionato, e finché non può correre da solo senza paura. Solo allora si avventura per le strade e nel vasto mondo esterno. Allo stesso modo, l'essere vivente deve padroneggiare prima il mondo interiore; diventare impermeabile alle tentazioni. Deve imparare a non cadere quando i sensi cercano di farlo inciampare; deve acquisire l'equilibrio mentale che gli impedisce di pendere più da un lato che dall'altro. Dopo aver padroneggiato questa saggezza discriminativa, può avventurarsi con fiducia nel mondo esterno, senza timore di incidenti alla propria personalità. Ecco perché c'è questa insistenza sulla “*insonnia*” o vigilanza. Non potete affermare di essere educati o maturi se non avrete padroneggiato la scienza dell'autocontrollo e distrutto la causa radice dell'illusione. Non è solo questa notte che dovrete trascorrere nel pensiero di Shiva; tutta la vostra vita dovrebbe essere vissuta nella costante presenza del Signore.

Non diteMi che non vi importa di quella beatitudine, che vi accontentate dell'illusione e non siete disposti a sottoporvi ai rigori dell'insonnia. La vostra natura fondamentale, credeteMi, aborrisce questa *routine* monotona e noiosa di mangiare, bere e dormire. Essa cerca qualcosa che sa di aver perso: la contentezza interiore (*santhi*). Cerca la liberazione dalla

schiavitù del banale e del temporaneo. Ognuno la desidera nel profondo del proprio cuore. Essa è disponibile solo in un unico luogo: la contemplazione del Sé Supremo, la base di tutta questa apparenza. Per quanto in alto un uccello possa volare, prima o poi deve posarsi sulla cima di un albero per godere della quiete. Allo stesso modo, arriverà un giorno in cui persino i più arroganti, i più ostinati, i più increduli, e coloro che affermano che non vi sia gioia o pace nella contemplazione del Sé Supremo, dovranno pregare: “*Dio, concedimi pace, concedimi consolazione, forza e gioia*”.

I mali del Paese sono dovuti alla sotto-alimentazione – non tanto alla *sotto-alimentazione* del corpo, quanto alla *sotto-alimentazione* dello spirito, alla mancanza di esercizio spirituale, negligenza del regime spirituale. Lasciando che il male abbia pieno spazio, le persone si limitano a recitare i nomi dei farmaci del prontuario farmaceutico! Non fanno alcun tentativo di assumere il farmaco. I mezzi per portare nelle case e nei villaggi le acque vivificanti dello spirito si sono tutti prosciugati o sono stati ostruiti. Ecco perché oggi la *sotto-alimentazione*, con tutti i suoi sintomi associati di debolezza, disturbi nervosi e mania, è così diffusa.

Sri Sathya Sai Baba

Termini in evidenza

- Shivarathri (शिवरात्रि) - La Notte dell'Emersione della Forma del linga di Shiva
- Linga (लिंग) - Simbolo della creazione e della dissoluzione
- Abhisheka (अभिषेक) - Cerimonia del versamento di acqua consacrata, olio, latte, etc., sull'idolo
- Gange (गङ्गा) - Fiume sacro dell'India
- Manas (मनस्) - Mente
- Maya (माया) - Potere velante e proiettante connaturato a Brahman
- Mahashivarathri (महाशिवरात्रि) - La Grande Notte di Shiva
- Savam (शवम्) - Cadavere
- Shivam (शिवम्) - Dio, auspicio
- Gunas (गुण) - Qualità primordiali della natura
- Brahman (ब्रह्मन्) - La Realtà Suprema
- Prapancha (परपञ्च) - Quello che è composto dai cinque elementi
- Pancha-bhuta (पञ्चभूत) - I cinque elementi fondamentali: terra, fuoco, acqua, aria ed etere
- Hridayam (हृदयम्) - Cuore, sede della divinità
- Dharma (धर्म) - Rettitudine, legge cosmica
- Sathya (सत्य) - Verità
- Santhi (शान्ति) - Pace
- Prema (प्रेम) - Amore divino
- Sarva-antaryami (सर्वान्तर्यामी) - Sovrano Interiore di Tutto

- Sarva-bhuta-antharatma (सर्वभूतान्तरात्मा) - Anima più Intima di tutti gli Esseri
- Om (ॐ) - Suono sacro, simbolo verbale della divinità

Suggerimenti per la riflessione

1. Qual è il vero significato di *Shivarathri*?
2. Perché la luna è considerata simbolo della mente, e come si collega a *Shivarathri*?
3. Quali sono le interpretazioni errate o superficiali che vengono date alla pratica dello *Shivarathri*?
4. Cosa fare affinché la veglia di *Shivarathri* non si trasformi in una notte priva di valore spirituale?
5. Quali sono le difficoltà reali nel controllare e annientare la mente?
6. In che modo l'illusione (*maya*) ci ostacola nel vedere la realtà ultima?
7. Nella vita quotidiana, quali pratiche concrete potrebbero aiutare a ridurre progressivamente l'influenza della mente?
8. La società moderna incoraggia, o ostacola la riduzione dell'illusione e il controllo della mente?
9. Cosa rappresentano il *linga*, il toro di Shiva e i suoi tre occhi?
10. In che modo possiamo applicare questi simboli alla nostra crescita spirituale?
11. Quali qualità di Shiva possiamo cercare di coltivare nella vita quotidiana?
12. Quali sono gli ostacoli più evidenti che ci impediscono di sviluppare le qualità simboleggiate da Shiva?
13. Perché si preferisce di più studiare gli insegnamenti spirituali che metterli in pratica?
14. Quali sono gli errori più comuni che si commettono nel tentativo di seguire un percorso spirituale?
15. Come si può distinguere tra una pratica spirituale autentica ed una puramente formale?
16. In che modo le abitudini quotidiane possono ostacolare o facilitare la crescita spirituale?
17. Come si può mantenere la disciplina spirituale in una vita frenetica ove le distrazioni abbondano?

18. Quali sono le tentazioni più forti che ci allontanano dalla pratica della meditazione e della contemplazione?
19. Quali strategie possono aiutare a rendere costante nel tempo gli esercizi spirituali?
20. Qual è il ruolo della pazienza nel cammino spirituale e perché è così difficile coltivarla?
21. Nel Discorso menziona che spesso i giovani vengono scoraggiati dai loro stessi genitori restii a nel spronarli a seguire un cammino spirituale. Perché questo accade?
22. In che modo il giudizio degli altri può influire sulla pratica spirituale di una persona? Cosa significa se un devoto impegnato nella propria disciplina spirituale, si lascia deviare dai giudizi altrui?
23. Come si può bilanciare la vita sociale con l'introspezione e la crescita spirituale?
24. Qual è il modo migliore, o auspicabile, per trasmettere questi insegnamenti alle nuove generazioni senza tramutarli, o farli percepire come vuoti dogmi?
25. Nel Discorso, *Swami* afferma che, prima o poi, anche la persona più scettica arriverà a desiderare pace e consolazione. Quali condizioni nella vita di una persona potrebbero concretizzare questa affermazione?

Capitolo XX

Né Scritture né Logica

Data: 12 Aprile 1959

Luogo: Venkatagiri

Occasione: Adyatmic Conference

Varanasi Subrahmanya Sastry ha parlato a lungo di due tipi di ricercatori nel tempo presente e del conflitto tra di loro, vale a dire tra coloro che si basano sulle Scritture e coloro che si affidano al ragionamento intellettuale. Egli ha affermato che i primi accettano la saggezza degli antichi così come registrata nei testi spirituali, come autentica e autorevole, mentre i secondi preferiscono seguire il percorso della ragione e considerare autorevoli solo quelle cose che soddisfano la loro logica. Naturalmente, ha evidenziato i difetti del secondo gruppo, utilizzando numerosi esempi per esporre le fallacie degli esponenti del ragionamento intellettuale. Ha citato profusamente i testi scrittureali, rendendo il suo discorso astruso e dotto. Sospetto che la maggior parte di quello che ha detto sia andato oltre la vostra comprensione, facendovi perdere il nocciolo di ciò che voleva comunicare. L'intelletto (*buddhi*) si diletta nella discussione e nella disputa. Una volta ceduto alla tentazione della dialettica, occorre molto tempo per liberarsi dalle sue catene, superarla e godere della beatitudine che deriva dalla sua nullificazione. Dovete essere costantemente consapevoli dei limiti della ragione. La logica deve cedere il passo al *logos*, e la deduzione deve lasciare spazio alla devozione. L'intelletto può aiutarvi solo fino ad un certo punto del cammino verso Dio; il resto è illuminato dall'intuizione. Le vostre emozioni e i vostri sentimenti spesso distorcono anche i processi di pensiero, e la ragione è resa da loro un toro indomito. Molto spesso, l'egoismo tende ad incoraggiare e giustificare questa indomabilità, poiché una persona viene condotta lungo il sentiero sbagliato dalla sua stessa ragione, se questo sentiero è quello che preferisce! Molto spesso, arrivate alla conclusione che desiderate raggiungere!

A meno che non siate estremamente attenti ad esaminare il processo stesso del ragionamento, mentre questo è in corso, c'è il rischio che possiate seguire solo il sentiero che voi stessi avete tracciato. La ragione può essere domata solo con la disciplina, applicando sistematicamente strumenti come il giogo, la cavezza, la frusta, etc. Vale a dire, attraverso compas-

sione, calma, tolleranza, sopportazione, etc. Addestratela a camminare tranquillamente lungo brevi tratti di strada all' 'nizio e poi, dopo aver acquisito la certezza della sua docilità, potete condurla lungo il tortuoso sentiero delle sei tentazioni: il sentiero della lussuria, della rabbia, dell'avidità, dell'illusione, dell'orgoglio e della gelosia. Bhasmasura ottenne un grande potere grazie alla Grazia di Dio, persino il potere di ridurre in cenere chiunque posasse la mano sulla sua testa. Ma i suoi istinti non erano stati domati, la sua ragione non era stata purificata, così, nella sua avidità e nel suo egoismo, cercò di ridurre in cenere lo stesso Donatore del Dono! Le scritture sono solo mappe stradali. Sono, al massimo, guide che descrivono il cammino e danno le indicazioni per il viaggio. È il viaggio reale che rivela le difficoltà, i ritardi, le frane e le buche, così come la bellezza dei paesaggi incontrati e la magnificenza della meta finale. Nessun resoconto di seconda mano può uguagliare l'esperienza diretta. Inoltre, le scritture possono descrivere una cosa in molti modi diversi, al fine di elaborarla per una migliore comprensione. Persino i Veda esaltano una cosa in dieci forme poetiche diverse, da angolazioni e punti di vista differenti. Ma alcuni studiosi cercano di trattare ciascuna di queste affermazioni come distinta e con una connotazione diversa, aggiungendo così confusione invece di ridurla.

I simboli sulla mappa vengono interpretati diversamente dai diversi studiosi, secondo le loro idee preconcepite, predilezioni e teorie personali. Per questo motivo, anche gli interpreti delle scritture non hanno sempre ragione. Possono essere sviati dal desiderio di prevalere sugli avversari. Appartengono a determinate scuole di pensiero, e questo rappresenta un freno alla loro libertà di cercare e comprendere il vero significato dei testi spirituali. Io non sono né un interprete delle scritture, né un sostenitore del ragionamento intellettuale. Sono uno che illustra l'Amore. Non ho quindi conflitti né con lo studioso che aderisce ai Testi, né con il devoto della ragione. Entrambi hanno i loro punti di forza e le loro limitazioni. Se acquisite l'amore (*prema*), potete fare a meno dei testi spirituali, poiché lo scopo di tutti i testi spirituali è proprio questo: creare il sentimento di amore equanime per tutti e annullare l'egoismo che si frappone. Anche la ragione, se ostacola questo amore, deve essere scartata come "*pervertita*". Tutto il tempo e l'energia spesi nello studio dei testi spirituali sono uno spreco, se lo studio e la riflessione non vi aiutano a riconoscere che la mente è peggiore di una scimmia ubriaca. Anche i pellegrinaggi servono per elevare il cuore, sublimare gli impulsi e condurre il sé inferiore verso livelli più elevati di pensiero e azione. La ragione ha lo stesso scopo, o perlomeno dovrebbe averlo. La ragione cerca di conoscere l'unità dell'universo, l'origine e la meta di tutto, nonché le leggi che governano il microcosmo e il macrocosmo. Cerca di guardare dietro il sipario che si

ritrae continuamente, per intravedere il burattinaio che muove i fili.

Non impegnatevi nel coltivare o nel promuovere bisogni e desideri. Questo è un processo senza fine di semina e raccolto, e non raggiungerete mai la contentezza. Un desiderio, una volta soddisfatto, alimenterà la sete per altri dieci. Questo anno è chiamato “*storto*” (*vikari*)! Quindi, siate avvertiti! Non correte dietro a desideri ingannevoli o soddisfazioni deviate. Tutte le strade che conducono al regno dei sensi sono tortuose e cieche, solo la strada che conduce a Dio è diritta. Coltivate la rettitudine in ogni cosa. Essa rivelerà l'*Atma*. La rettitudine vi permetterà di superare le *tre qualità* (*guna*). Il trattamento che dovete riservare a queste qualità è macinarle insieme sino ad ottenere una pasta, in modo che possa emergere un nuovo sapore di beatitudine (*ananda*), proprio come macinate sale, peperoncini e tamarindo per ottenere un *chutney* saporito per il pasto. Nessuna qualità singola dovrebbe dominare; tutte devono essere domate e indirizzate a riempire il lago dell'*ananda*. È l'*ananda* interiore che conta, non quella esteriore, sensoriale, oggettiva, mondana. Se l'equilibrio interiore o la quiete interiore non vengono disturbati dagli alti e bassi esterni, quello è il vero successo. Ogni giorno è uguale ad un altro, con il sorgere e il tramontare del sole, il crescere ed il calare della luna, le stagioni, etc. Quando 365 giorni finiscono, lo chiamiamo un nuovo anno e gli diamo un nuovo numero; tuttavia, il sole e la luna non ne sono minimamente influenzati. Siate come il sole e la luna. Non vi preoccupate se salutano l'anno vecchio o accolgono quello nuovo.

Nessuno ha bisogno di fare nulla di positivo per scoprire l'*Atma*; quando il “*velo*” dell'illusione viene *rifutato* e *distru*to, l'*Atma* si rivelerà in tutta la sua gloria. Quello che è necessario è la rimozione della nebbia, della nube, del miasma, e il distacco di tutte le cortine aderenti che limitano il sé al corpo e ai suoi annessi. Come rimuovere la nebbia? Come pulire lo specchio affinché l'*Atma* possa rispecchiarsi chiaramente e senza distorsioni? La *mente*, che vi fa credere nei testi spirituali come autorità suprema, e l'*intelletto* (*buddhi*), che vi fa credere che la ragione sia l'autorità massima, entrambi devono essere strofinati e lucidati. Si ossidano molto rapidamente! Richiedono un'attenzione costante. Come un vaso di ottone che deve essere strofinato con tamarindo, lavato e asciugato per brillare come nuovo, la mente deve essere trattata continuamente con bontà e servizio, ripetendo il Nome del Signore, eseguendo progetti benefici, compiendo buone azioni e contemplando il benessere di tutti. Il sole è qui nel cielo; è la nube passeggera che lo nasconde alla vostra vista. Il mondo sensoriale è la nube che cela l'*Atma*, che brilla perennemente nel firmamento del vostro cuore. La stessa mente che accumula le nuvole può anche disperderle in un istante; poiché è come il vento che le raccoglie da tutti i punti cardinali e rende il cielo oscuro, e il momento

successivo, cambiando direzione, le manda in fretta da dove sono venute! Addestrate la mente a disperdere le nuvole, non ad accumularle. Ogni aspirante deve fare questo seguendo una disciplina sistematica. Non potete raggiungere la vetta con un salto; è un compito arduo negare le prove dei sensi; occorre superare le tendenze cresciute attraverso centinaia di nascite. Il mondo è un'illusione e tutto è Brahman solo per chi ha raggiunto l'obiettivo finale, ma fino a quando non sorge la Realizzazione, si deve attendere pazientemente, sperando e preparandosi. L'infante in crescita non può essere nutrito con il cibo degli adulti; bisogna adattare il cibo alle sue esigenze e capacità. Non esagerate, né evitate di fare quello che è necessario. Entrambe le cose conducono alla malattia e rovinano la salute.

Non considero la conoscenza intellettuale come particolarmente essenziale per l'aspirante spirituale. Vi consiglio di sviluppare la beatitudine (*ananda*), non attraverso questi mezzi difficili e persino incerti, bensì coltivando l'amore (*prema*), che inizia nella casa, nella famiglia, e si estende a tutte le creature. Mettete da parte l'affilata arma che analizza e smembra gli argomenti dell'avversario, che riduce in pezzi il suo punto di vista. Prendete invece il dolce budino dell'amore, che diffonde gioia e conquista i cuori recalcitranti. Questo è il Mio cammino, il cammino del *prema*, lungo il quale vi guiderò. Ecco perché offro il Mio "biglietto da visita" a ciascuno di voi quando venite da Me. Conosco il vostro nome, i vostri titoli, la vostra professione, il vostro stato sociale e la vostra storia. Ma voi non conoscete la Mia. Non ho bisogno di sapere tutto di voi leggendo i vostri biglietti da visita, ma voglio che voi conosciate qualcosa della Mia Gloria. Perciò vi offro un assaggio di essa, come un miracolo divino. Ma vi dono anche abbastanza del Mio *prema*, affinché possiate mescolarne un po' a tutto ciò che fate, sentite o pensate, rendendolo dolce e gradevole.

Ognuno ha il proprio compito assegnato, secondo il proprio status, gusto, tendenza e merito acquisito. Svolgetelo con il timore di Dio e del peccato radicato profondamente nel vostro cuore. Accogliete il dolore e il dispiacere, affinché possiate considerare sia il successo sia il fallimento come colpi di martello che vi modellano in aspiranti spirituali solidi. La contentezza interiore è più importante della prosperità esteriore.

Sri Sathya Sai Baba

Termini in evidenza

- Buddhi (बुद्धि) - Intelletto, facoltà della discriminazione
- Logos (λόγος) - Concetto filosofico greco, Principio divino della ragione e della verità
- Prema (प्रेम) - Amore divino
- Ananda (आनन्द) - Beatitudine, gioia suprema
- Guna (गुण) - Qualità della natura: tamas, rajas, sattva
- Maya (माया) - Potere velante
- Sadhana (साधना) - Disciplina spirituale
- Atma (आत्मा) - Sé interiore, anima
- Vikari (विकारी) - Qualcosa di distorto, deviato, corrotto
- Bhasmasura (भस्मासुर) - Demone della mitologia indiana che cercò di distruggere il proprio benefattore
- Brahman (ब्रह्मन्) - Realtà Suprema, Assoluto

Suggerimenti per la riflessione

1. La logica deve cedere il passo a *logos* e la deduzione alla devozione. Quali sono i limiti della ragione nel percorso spirituale?
2. In che modo possiamo bilanciare l'uso dell'intelletto (*buddhi*) con la necessità di sviluppare intuizione e devozione?
3. La mente può condurre le persone lungo il percorso che preferiscono, giustificando l'errore con la logica. Come possiamo evitare di cadere in questa trappola?
4. Qual è il modo corretto di utilizzare la ragione senza che essa diventi un ostacolo alla crescita spirituale?
5. Le scritture sono solo mappe stradali e solo l'esperienza diretta è insostituibile. Come possiamo trasformare la conoscenza teorica in un distillato di esperienza vissuta?
6. Quali sono i rischi di affidarsi unicamente allo studio delle scritture senza applicarne gli insegnamenti? Da dove nasce la preferenza verso una conoscenza teorica?
7. Come possiamo discernere tra interpretazioni autentiche e personali distorsioni dei testi spirituali?
8. Anche gli studiosi possono essere sviati dalle loro idee preconcepite. Come possiamo sviluppare una mente aperta senza perdere il discernimento?
9. La mente è come un toro indomito che deve essere disciplinato con strumenti adeguati. Quali sono i metodi pratici per disciplinare la mente?
10. Qual è il legame tra il controllo delle emozioni e il progresso spirituale?
11. L'egoismo alimenta la razionalizzazione degli errori. Come possiamo sviluppare l'onestà intellettuale e il distacco dall'ego?
12. Come possiamo educare la mente a seguire la verità, invece di giustificare le proprie inclinazioni?
13. Sri Sathya Sai Baba afferma che, se si coltiva l'amore (*prema*), non sono necessarie né le scritture, né la ragione. Quali sono i modi per sviluppare un amore incondizionato e universale?

14. Qual è la differenza tra un amore condizionato dall'ego e un amore puro e disinteressato? L'amore può essere condizionato?
15. Come possiamo integrare l'amore divino nelle nostre relazioni quotidiane?
16. L'Amore è l'essenza di tutti gli insegnamenti spirituali. Come possiamo renderlo la base della nostra vita?
17. I desideri non finiscono mai; il desiderio soddisfatto ne genera dieci nuovi da soddisfare. Come possiamo sviluppare una mentalità di contentezza?
18. Qual è il legame tra desiderio, attaccamento e sofferenza?
19. Come possiamo imparare a distinguere tra un desiderio legittimo e uno che ci intrappola nell'illusione (*maya*)?
20. *Bhagaan* ci mette in guardia contro le strade tortuose che conducono al piacere sensoriale. Come possiamo coltivare una vita di moderazione e rettitudine? Perché il piacere dei sensi ha un richiamo così forte? Perché gli si presta eccessiva attenzione?
21. *Swami* afferma che non dobbiamo *fare* nulla per scoprire l'*Atma*, ma solo rimuovere l'illusione che la oscura. Quali sono i metodi più efficaci per dissolvere il velo di *maya*?
22. Qual è il ruolo della disciplina spirituale (*sadhana*) nella realizzazione del Sé? Cos'è la disciplina, la *sadhana* e la realizzazione?
23. Quali abitudini quotidiane dovremmo adottare, adattare o rimpiazzare per mantenere la mente limpida e scevra da desideri e pensieri inopportuni?
24. La realtà dell'*Atma* è sempre presente, tuttavia viene oscurata dalle illusioni create dalla mente. Come possiamo sviluppare una visione più chiara della nostra vera natura, nonostante le distrazioni del mondo? A quale scopo è auspicabile avere una visione chiara della nostra natura?
25. Qual è il messaggio principale di questo Discorso e come si può applicarlo per sviluppare maggiore pace interiore e realizzazione spirituale?

Capitolo XXI

Il Non-senziente e la Coscienza Suprema

Data: 10 Luglio 1959

Luogo: Bengaluru

Occasione: Akhanda bhajans

Avete tutti assaporato la dolcezza del Nome del Signore per ventiquattro ore, attraverso il canto devozionale continuo (*akhanda bhajans*). *Akhanda* significa ininterrotto, senza alcuna pausa. Sono lieto che abbiate cantato senza interruzioni e che abbiate scelto i Nomi delle molteplici Forme di Dio, invece di cantare un solo Nome per tutto il tempo, come se Dio avesse un'unica sfaccettatura della personalità. Lo stesso uomo è padre per i suoi figli, zio per i suoi nipoti, fratello per alcuni, cugino per molti altri e figlio per i suoi genitori. Anche Dio ha molti aspetti, e quando conducete i *bhajans*, cercate di soddisfare tutti i partecipanti, ricordando loro le molteplici manifestazioni del Signore, non semplicemente Rama, Krishna o Sairam. Inoltre, *akhanda bhajans* significa che non dovrebbe essere solo una pratica di ventiquattro ore, o anche di sette giorni, ma che questa contemplazione dell'Origine e della Meta di tutte le cose deve proseguire dalla nascita alla morte. La processione verso il luogo di cremazione inizia immediatamente alla nascita, e il battito del cuore è il rullo del tamburo per la marcia verso quel luogo. Alcuni seguono un percorso più lungo, altri arrivano più velocemente, ma tutti sono in cammino. Pertanto, i *bhajans* devono iniziare nell'infanzia e continuare. Devono essere il compagno costante di una persona, la sua consolazione e forza. Non rimandateli alla vecchiaia, poiché sono il cibo essenziale per la mente.

Siete stati tutti entusiasti da questi *bhajans* qui, e siete contenti di aver avuto l'opportunità di parteciparvi. Ma questo è solo un sentimento temporaneo. Voi che oggi avete condiviso questa glorificazione del Signore, domani, con lo stesso entusiasmo, potreste unirvi a qualche altro raduno in cui *falsità* e *ingiustizia* vengono onorate! Non vi è coerenza nel vostro comportamento. Ciò che ritenete corretto e ciò che fate sono agli antipodi. Questo non è il segno di un devoto. Se non c'è fede, come potete avere

pace e felicità? Le persone cercano freneticamente la pace e la felicità in mille modi lungo mille strade. Il dottor Bhagavantam Mi diceva poco prima che venissi qui, presso il Tata Institute of Science, che c'è qualcosa al di là di questo mondo oggettivo, un mistero che diventa sempre più profondo e misterioso con ogni avanzamento della scienza. Quando una porta viene aperta, dieci porte che erano chiuse si rivelano allo scienziato sorpreso. La vera pace (*santhi*) si trova solo nelle profondità dello spirito, nella disciplina della mente, nella fede nell'Unico Fondamento di questa apparente molteplicità. Una volta raggiunta, è come possedere l'oro: da esso si può creare ogni varietà di gioielli. Tutto dipende dall'esperienza personale. E la gioia di quell'esperienza, la profonda esaltazione che l'accompagna, non può essere comunicata a parole. Tutto l'ascoltare e cantare i Nomi di Dio serve ad avvicinarvi a quell'esperienza. L'ascolto è come una medicina che assumete internamente, mentre il canto è il balsamo che applicate esternamente. Entrambi sono necessari. Allo stesso modo, la virtù (*dharma*) e l'attività santificata (*karma*) sono entrambe indispensabili. Il *karma* è il fondamento stesso della devozione a Dio. È il basamento su cui è costruita la devozione. Il *dharma* è l'atteggiamento con cui l'azione viene compiuta - la verità, l'amore (*prema*) e l'equanimità con cui la mente viene attivata quando cerca di fare le cose.

Il *karma* deve essere compiuto *nel* e *attraverso* il *dharma*. Coloro che sono dominati dall'ignoranza (*thamas*) fanno *karma* esclusivamente per ottenere i suoi frutti e ricorrono a ogni sotterfugio per trarne vantaggio. Per loro, il fine giustifica i mezzi. Coloro che sono dominati dalla passione (*rajas*) sono orgogliosi e pomposi, vantandosi di essere i protagonisti, i benefattori e i fruitori. Coloro che sono dominati dalla qualità della calma e serenità (*sathwa guna*) compiono il *karma* senza preoccuparsi dei frutti, lasciando il risultato al Signore, senza temere il successo o il fallimento, consapevoli dei loro doveri e mai dei loro diritti. In realtà, c'è più gioia nell'atto stesso che nel risultato che ne deriva. Questa dovrebbe essere la vostra esperienza. Tutti i preparativi elaborati che il capofamiglia organizza per un matrimonio in famiglia – l'accoglienza, il banchetto, l'illuminazione, la musica – sono entusiasmanti mentre vengono pianificati ed eseguiti, ma non danno altrettanto piacere una volta conclusi. Alla fine, quando arrivano i conti, potrebbero persino causare disgusto e dolore! Quindi, deve essere facile rinunciare ai frutti dell'azione, a condizione di riflettere sul processo del *karma* e sul valore del frutto. L'anima individuale è venuta in questa nascita per rivelare lo splendore della scintilla divina che essa è. Il corpo è lo stoppino della lampada, il desiderio per Dio è il *ghee* che alimenta la fiamma. Ma - come il topo che, attratto dall'odore forte di cibo a buon mercato dentro la trappola trascura tutto il resto del cibo nel granaio e cade vittima della propria stoltezza - le per-

sone trascurano il loro vero nutrimento e sprecano la loro vita inseguendo ricchezze mortali.

Dovreste vedere e meravigliarvi dell'Eterno in tutta questa temporaneità. Questo dramma ha solo due attori: il *non-senziente* e la *Coscienza Suprema*, che interpretano milioni di ruoli. Proprio come il violinista Chowdiah, che ora ha suonato dieci melodie musicali e può suonarne 400 sulle quattro corde, il *non-senziente* e la *Coscienza Suprema* insieme interpretano tutti questi ruoli. Da sole 26 lettere dell'alfabeto si formano tutte le parole del dizionario, e milioni di libri vengono scritti, letti e compresi. Ma dovreste vedere oltre questo dramma e scoprire il Regista, che non è altri che Dio. Questo può essere fatto attraverso la devozione basata sull'azione priva di desideri. La devozione è di vari tipi, a seconda degli atti purificatori del devoto, dello stato della mente e del grado di sviluppo. C'è la devozione pacifica di Bhishma, la devozione parentale di Yasoda, la dolce devozione amorevole di Gouranga e Meera, e il profondo attaccamento delle pastorelle (a Krishna). Tra queste, l'atteggiamento di *devoto-servitore*, che nasce dalla devozione pacifica, è la più semplice e la migliore per la maggior parte degli aspiranti in questo momento. Significa resa totale. La devozione deve essere sviluppata con diversi mezzi o, meglio, con tutti i mezzi. La mente e l'intelletto devono essere addestrati e controllati; questo è l'obiettivo. Essi possono portarvi fino al *dualismo qualificato*. Successivamente, l'esperienza *non dualistica* dipende dalla Sua Grazia, e il fondersi nell'Assoluto è nelle Sue Mani. I principali mezzi sono: ascoltare, cantare, ricordare il Nome del Signore, prostrazione, salute, asservimento, amicizia e offerta del Sé. L'amicizia è posta appena prima dell'offerta del Sé perché tra amici non c'è paura, dubbi, incredulità o esitazione.

L'*Avatar (Incarnazione Divina)* è venuto per spianare il cammino del progresso spirituale dell'umanità. L'inquietudine in cui l'uomo è immerso deve essere placata. Questo è ciò che si intende per salvare tutti gli esseri individuali buoni dalle grinfie del dolore causato dall'ignoranza sull'importanza relativa delle cose mondane. Tutte le anime individuali devono ottenere pace e felicità; questa è la missione per cui il Signore viene e torna ripetutamente su questa terra. Egli sceglie un luogo pieno di santità e Divinità e assume una forma umana, affinché possiate incontrarLo e parlarGli, comprenderLo e apprezzarLo, ascoltarLo e seguirLo, sperimentarLo e trarne beneficio. La tragedia è che quando la Divinità è invisibile e senza forma, la concretizzate a vostro piacimento, pregandoLa e traendone consolazione e forza; però, quando essa è davanti a voi, concretizzata in forma umana, dubitate, discutete e negate! Le persone si inchinano davanti a un serpente di pietra, versandovi sopra latte e lavandolo amorevolmente con acque sacre, ma quando si materializza

in un cobra reale, fuggono spaventate! Un vero devoto non ha paura né incredulità.

Prahlada tremava davanti alla Forma di Narasimha (*Uomo-Leone*) quando apparve dalla colonna. Quando il Signore gli chiese il perché, egli rispose che non era a causa della paura della Forma di Dio, poiché - come sottolineò - tutte le Sue forme sono amabili in quanto Divine. Era per il timore che la Forma potesse presto scomparire e che egli potesse perdere la magnifica Visione del Signore. Il padre di Prahlada, pieno di passione, vide la terribile Forma di Narasimha, sebbene Prahlada non la percepì in quel modo. Per lui, il Signore apparve bello e pieno di grazia poiché era impregnato di devozione. Dovete immergervi profondamente nel mare per trovare le perle. A cosa serve giocare tra le onde vicino alla riva e giurare che il mare non contiene perle e che tutte le storie sulla loro esistenza sono false? Allo stesso modo, se volete realizzare il pieno frutto di questo *Avatar*, immergetevi in profondità e immergetevi in Sai Baba. Mezze misure, esitazione, dubbi, cinismo, ascoltare storie - tutto ciò non serve a nulla. Una fede completa e concentrata: solo questa può portare alla vittoria. Questo vale per qualsiasi attività mondana, non è così? Quanto più deve essere vero, quindi, in campo spirituale! Ma se vi siete già legati ad un Nome e ad una Forma, non cambiateli. Non sceglietene un altro al posto dell'Incarnazione dell'Amore. Cento persone potrebbero venire a casa vostra e persino trattarvi con affetto, ma non le chiamate "Papà" o "Babbo". Fissate la vostra mente su Uno; non permettete, di tanto in tanto, che nuvole di dubbio come "È Grande?" o "È Dio?" offuschino la vostra fede. Siate coraggiosi. Riconoscete la Gloria che avete testimoniato; proclamate la gioia che avete sperimentato; confessate la Grazia che avete ricevuto. Quando le persone vi chiedono se anche voi andate a Puttaparthi, per esempio, o se anche voi fate *bhajans*, rispondete "Sì" con orgoglio, perché non c'è vergogna nel camminare sulla retta via!

Alcuni *guru* insistono sull'obbedienza implicita. Consigliano persino ai loro discepoli di picchiare chiunque critichi il loro maestro! Io provo disprezzo per tutti costoro e sono venuto per dare loro un consiglio appropriato. Il *guru* non può mai usurpare la posizione di Shiva; è meglio che abbiate Shiva stesso come vostro *guru* piuttosto che questi maestri assetati di potere ed egoisti, che si crogiolano nell'odio e nell'auto-esaltazione. Lasciate in pace coloro che criticano aspramente, insieme al loro *karma* e alla loro beata ignoranza - non solo quelli che ignorano Me, ma anche coloro che deridono tutte le forme di Dio e persino l'idea stessa di Dio. Sviluppate fede in voi stessi, così che possiate stare saldi come una roccia, affrontando le acque impetuose del fiume della negazione. Quella fede vi farà dimenticare le mutevoli circostanze del mondo esterno. Rama-

das, quando fu imprigionato, ringraziò Rama per la grande benedizione, poiché sentì che ora poteva continuare a ripetere il Nome di Dio senza essere disturbato dal mondo, che era stato misericordiosamente escluso dalle alte mura della prigione!

Tutto dipende dal punto di vista, se siete felici o infelici. Il punto di vista colora tutte le attitudini e opzioni. Ramadas cantò le imprese di Anjaneya (Hanuman) a Lanka e, mentre lo faceva, menzionò i gigli bianchi dell'isola. Anjaneya, lo sentì cantare e immediatamente obiettò la descrizione. Affermò che non aveva mai visto un solo fiore bianco lì; i gigli di Lanka erano rossi, dichiarò. Ramadas, però, insistette sul fatto che erano bianchi. Anjaneya si irritò per l'impudenza dei poeti, che cercavano di opporre la loro immaginazione a un testimone diretto, e fece appello a Rama per un arbitrato. Rama concordò con Ramadas! Disse che Anjaneya li vedeva rossi perché i suoi occhi erano influenzati dall'ira passionale verso l'intera stirpe demoniaca! Quindi, se avete pace (*santhi*), il mondo vi apparirà un luogo pacifico; se avete irrequietezza, il mondo sarà pieno di irrequietezza. *Santhi* deve essere conquistata attraverso discipline spirituali, non tramite lo studio dei libri. Un giudice legge enormi volumi e scrive una sentenza per una causa; un altro giudice legge gli stessi enormi libri e scrive una sentenza completamente opposta per la stessa causa! I libri sono solo guide per un breve tratto del cammino, dopodiché, dovete trovare la strada da soli, e diventa più facile man mano che procedete. Un *naya paisa* più un altro, ne fanno due, altri quattro fanno un *anna*, e cento fanno una *rupia*. I primi passi sono i più difficili; il pellegrinaggio a Kasi (Benaras) inizia con il primo passo. Tenete viva la fiamma del distacco con piccoli ramoscelli, finché non diventa un grande falò; accogliete ogni occasione per sviluppare la discriminazione. Se siete un bene per il mondo, allora il Signore dei mondi riverserà Amore su di voi. Diventate un fiore, emanate la fragranza del servizio disinteressato e dell'amore (*prema*); allora Io sarò lieto di indossare la ghirlanda composta da tutti voi. Prendete il Nome del Signore e ripetetelo sempre.

Stavo ascoltando i *bhajan* che avete fatto qui ieri e oggi. Le vostre voci erano basse; si sentivano a malapena fuori da questa sala. So che in una certa istituzione, dove hanno deciso di fare *bhajan* continui (*akhand bhajan*), hanno dovuto assumere un po' di persone pagandole a ore affinché il loro piano potesse avere successo. Fate *bhajans* con fede ed entusiasmo. Fate tremare l'intera città con la devozione che mettete in ogni Nome che cantate. Il Nome promuove la fratellanza e stabilisce la concordia; placa tutte le tempeste e concede pace.

Tutta la gioia che desiderate è dentro di voi, ma, come colui

che possiede immense ricchezze in una cassaforte ma non sa dove sia la chiave, soffre. Con le giuste indicazioni, riflettendo su di esse nel silenzio della meditazione, è possibile trovare la chiave, aprire la cassaforte ed essere ricchi di gioia.

Sri Sathya Sai Baba

Termini in evidenza

- Akhanda (अखण्ड) – Ininterrotto, senza pausa
- Bhajans (भजन) – Canti devozionali
- Santhi (शान्ति) – Pace interiore
- Dharma (धर्म) – Retta condotta
- Prema (प्रेम) – Amore divino
- Karma (कर्म) – Azione, attività
- Thamas (तमस्) – Ignoranza, inerzia
- Rajas (रजस्) – Passione, azione
- Sathwa (सत्त्व) – Purezza, equilibrio
- Atma (आत्मा) – Sé interiore, anima
- Maya (माया) – Ill velo che nasconde la Realtà
- Avatar (अवतार) – Incarnazione divina
- Sadhana (साधना) – Disciplina spirituale
- Bhakti (भक्ति) – Devozione
- Prahlada (प्रह्लाद) – Devoto di Vishnu nella mitologia induista
- Narasimha (नरसिंह) – Incarnazione di Vishnu, metà uomo e metà leone
- Ramadas (रामदास) – Poeta e santo devoto di Rama
- Hanuman, o Anjaneya (हनुमान) – È un vanara: razza di uomini scimmia, devoto di Rama
- Krishna (कृष्ण) – Incarnazione di Vishnu, Dio della compassione e Amore
- Rama (राम) – Incarnazione di Vishnu

- Yasoda (यशोदा) – Madre adottiva di Krishna
- Gouranga (गौरांग) – Altro nome di Chaitanya Mahaprabhu, mistico e riformatore
- Chowdiah (चौहैयाह) – Violinista indiano
- Puttaparthi (पुट्टपर्थी) – Luogo di nascita di Sri Sathya Sai Baba
- Bhishma (भीष्म) – Eroe del Mahabharata, noto per il suo voto di castità
- Shiva (शिवि) – Dio della distruzione e trasformazione nella Trimurti
- Lanka (लंका) – Isola mitologica nel Ramayana, identificata con lo Sri Lanka
- Benaras (वाराणसी) – Città sacra dell'India, conosciuta anche come Varanasi

Suggerimenti per la riflessione

1. I *bhajans* dovrebbero essere una pratica costante nella vita del ricercatore. Come possiamo integrarli nella nostra quotidianità senza che diventino una semplice formalità?
2. Qual è la differenza tra un canto eseguito con sincera devozione ed uno eseguito in modo meccanico?
3. L'entusiasmo per i *bhajans* non deve essere momentaneo, bensì deve tradursi in un cambiamento permanente. Come possiamo evitare che la nostra spiritualità sia solo temporanea?
4. In che modo il canto devozionale può aiutarci a sviluppare una connessione più profonda con Dio?
5. Spesso c'è una contraddizione tra quello che riteniamo giusto e quello che facciamo. Quali sono i modi pratici per allineare le nostre azioni ai valori spirituali?
6. Perché la mancanza di coerenza porta all'infelicità e alla confusione interiore?
7. Come possiamo sviluppare una disciplina interiore che ci aiuti a vivere in armonia con i principi spirituali?
8. Qual è il ruolo della fede nel mantenere la coerenza tra i nostri pensieri, parole ed azioni?
9. La scienza rivela sempre nuovi misteri senza mai raggiungere la verità ultima. Qual è il rapporto tra conoscenza scientifica e realizzazione spirituale?
10. In che modo possiamo evitare che la ricerca della conoscenza materiale ci allontani dalla conoscenza interiore?
11. Quali sono i limiti della ragione nel comprendere la natura dell'Assoluto?
12. La vera pace (*santhi*) si trova solo nelle profondità dello spirito. Come possiamo coltivare questa pace interiore nella nostra vita?
13. Il *karma* deve essere compiuto nel rispetto del *dharma*. Qual è il significato di questa affermazione e come possiamo applicarla nella nostra vita quotidiana? Quali ostacoli si dovranno affrontare e rimuovere per conseguire l'obiettivo?

14. Qual è la differenza tra compiere un'azione per desiderio di successo e compierla come offerta a Dio? Cosa si intende per “*offerta a Dio*”, qual è il suo intimo significato?
15. Chi è dominato da *tamas* e da *rajas* è attaccato ai risultati delle proprie azioni. Come possiamo sviluppare un atteggiamento più distaccato e sereno? Quali sono le sostanziali differenze fra *tamas* e *rajas*?
16. Qual è il valore della resa totale a Dio come forma di devozione? Come assicurarsi che la “*resa a Dio*” non sia una mera forma di appagamento mentale?
17. La Realtà è un dramma con due soli attori: il *non-senziente* e la *Coscienza Suprema*. Come possiamo riconoscere la presenza di Dio dietro le apparenze della vita quotidiana?
18. Quali sono le illusioni che ci impediscono di vedere la mano del Divino in tutto quello che accade? Come arrivare all'essenza di questa verità superando la mera informazione?
19. In che modo la devozione ci aiuta a superare l'identificazione con il mondo materiale? Cosa si intende per “*identificazione con il mondo materiale*” è perché è così arduo rimuoverla?
20. Per comprendere la vera natura della realtà, dobbiamo sviluppare *fede* e *resa totale*. Quali sono gli ostacoli che ci impediscono di raggiungere questo obiettivo, o fede non-cieca?
21. L'*Avatar* viene per spianare il cammino dell'umanità. Come possiamo riconoscere la guida di un'Incarnazione divina nella nostra vita? Contro quali pregiudizi, o schemi mentali, spesso, dobbiamo lottare per riconoscerLo?
22. Qual è il significato di *fede incrollabile* e perché è così difficile svilupparla? Contro cosa dobbiamo lottare per conquistarla?
23. *Swami* paragona la fede ad una roccia che resiste alle acque impetuose del dubbio. Come possiamo rafforzare la nostra fede soprattutto nelle difficoltà? Che valore diamo alle variegate difficoltà rispetto alla fede?
24. Quali sono i rischi di cercare continuamente nuove guide spirituali? Quali desideri, o appagamenti, si tenta di assecondare nella spasmodica ricerca di nuove guide?
25. Sri Sathya Sai Baba afferma che dobbiamo essere fieri del nostro cammino spirituale e non nascondere. Come possiamo vivere con

coraggio e autenticità la nostra fede, senza temere il giudizio degli altri?

Capitolo XXII

Le Verità di fondo

Data: 10 Luglio 1959

Luogo: Bengaluru

Occasione: Akhanda bhajans

Questa vita, che inizia con un lamento, deve terminare con un sorriso. Quando eravate piccoli, tutti intorno a voi sorridevano, anche se voi continuavate a piangere. Ma quando morirete, tutti intorno a voi dovranno piangere per la perdita, mentre voi dovrete sorridere in pace e con tranquilla rassegnazione. I piaceri derivanti dal godimento sensoriale (*bhoganandam*) devono alla fine essere trasformati nella felicità derivante dall'unione divina (*yoganandam*); i piaceri dei sensi devono gradualmente essere lasciati indietro, e dovrete sviluppare un gusto per il piacere più alto e duraturo che sgorga dalle sorgenti della vostra stessa personalità. Per l'unione divina, la devozione a Dio è la cosa principale, la testa e la corona; pace e felicità sono gli altri elementi essenziali. Il fuoco della sofferenza e della gioia brucia quando il combustibile delle impressioni lasciate nella mente dalle azioni delle vite passate (*vasana*) viene alimentato nella fornace della mente. Rimuovete il combustibile e il fuoco si spegne. Rimuovete le *vasana*, e diventate i padroni di voi stessi. Questo si ottiene nello *yoga* attraverso vari esercizi fisiologici e psicologici. Ma la devozione è il mezzo più semplice per questo scopo. Ricordare il Nome di Dio è sufficiente; si dice che il Nome *Sitarama* (*il Nome di Sita*) fosse sufficiente nel *Thretha Yuga* (Età dell'argento), che il Nome *Radheshyama* (*Krishna*) fosse sufficiente nel *Dwapara Yuga*, e nell'attuale *Kali Yuga* vi dico che tutti i Nomi divini hanno questa capacità.

Quando recitate *Radheshyama*, meditate sul significato del Nome; i misteri più profondi della parola devono essere presenti davanti all'occhio della mente. Solo allora il ricordo del Nome produrrà risultati più rapidi. Radha non è un individuo. Simbologgia *Dha-ra*, che significa Terra, la creazione. Krishna o Shyama è il Creatore, il Principio Attivo: la *Chith* (*Consapevolezza*), il *Purusha* (*Essere Supremo*). La *Sakthi* (*Energia Suprema*) è l'*Atma Suprema*; l'individuo è l'anima individuale. L'Oceano è l'Energia Suprema e l'Onda è l'individuo. Tutto il sapore, le forze e il fragore dell'onda derivano dall'oceano, e scompaiono nell'oceano stesso.

La scomparsa della forma dell'onda e del nome dell'onda è chiamata liberazione (*moksha*): è la fusione dell'onda nell'oceano da cui sembrava differire. La de-individualizzazione è, in altre parole, la liberazione.

Quando fate *bhajans* e cantate i Nomi di Dio, dovrete contemplare queste verità profonde.

Il verso:

*“Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama Hare Hare;
Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare”*

ha sedici parole, e ognuna di esse rappresenta una virtù che deve essere coltivata insieme al *bhajan*. (Qui Baba recitò un canto in Telugu, composto sul momento, che indicava le sedici qualità da sviluppare da parte di una persona spirituale).

Un cercatore spirituale dovrebbe essere:

1. colmo di devozione,
2. preparato a sopportare la sofferenza con serenità,
3. libero dall'attaccamento al transitorio,
4. desideroso di servire il Signore,
5. di condotta irreprensibile,
6. caritatevole,
7. con una reputazione immacolata,
8. senza macchia nel carattere,
9. pienamente soddisfatto,
10. dotato di buone qualità,
11. ricco di virtù,
12. fornito dei frutti della conoscenza,
13. maturo nella saggezza,
14. padrone di sé stesso,
15. adornato di pregevoli tratti sociali,
16. pieno di umiltà e completamente arreso a Dio.

In sanscrito, un cercatore spirituale deve essere:

1. un *bhaktha*,

2. un *thapoyuktha*,
3. un *samsara muktha*,
4. un *padasaktha*,
5. un *vihitha*,
6. un *danasahiitha*,
7. uno *yaso-mahitha*,
8. un *kalmasha rahitha*,
9. un *purna*,
10. un *gunagana*,
11. un *utthirana*,
12. un *vidya-vikirna*,
13. un *jnana visthirana*,
14. un *swantha*,
15. un *sadhguna krantha*,
16. un *vinaya vishrantha* , ed finalmente,, un *padaswantha* del Signore.

Se possedete queste virtù (*qui Baba citò l'ultima riga della canzone che aveva appena composto*),

“Lui sono Io, Io sono Lui (Vade nenoudhu, nene vadoudu)”.

Oppure, almeno, dovrete pregare, con la ripetizione verbale di ogni parola, per la crescita interiore di ciascuna di queste traguardi, che vi porteranno più vicini alla Meta. Sì, dovete lottare. Non potete raggiungere la cima senza uno sforzo. Abbiate fede nella vittoria finale e raccogliete coraggio e fiducia ovunque possiate trovarli. Non abbiate contatti con persone che seminano i semi di paura o del dubbio. Custodite tutta la fiducia che ottenete qui, coltivate e proteggetela con cura. Non lasciate che scivoli via non appena oltrepassate questo cancello. Le piantine devono essere ben curate, annaffiate, concimate e protette dai parassiti. Potete superare un esame senza studiare i testi? Però, è proprio quello che sperate di fare! Dovete liberarvi dall'attaccamento alle cose fugaci, diventare forti e al di sopra delle tentazioni.

I pesci sono felici perché sono immersi nell'acqua; quando vengono gettati fuori dall'acqua, lottano e soffrono un dolore mortale. Allo stesso modo, una persona è felice quando è immersa nell'amore, nella pace e nella verità (*prema, santhi e sathya*); questi sono i componenti dell'acqua

che dà la vita. quando si viene gettati fuori dall'acqua, si soffre e ci si sente terribilmente angosciati. La vita è "essere" gettati fuori dall'acqua; la disciplina spirituale è la lotta per ritornare nell'elemento vitale. Per riuscire in questa lotta, non dipendete da altri; dipendete da voi stessi e dalla Grazia di Dio. Tenete a mente che *Divinità (Rama)* e *desiderio mondano (kama)* non possono coesistere; dove c'è *Rama*, *kama* non può prosperare; dove c'è *kama*, come può entrare *Rama*? Ogni persona deve avere - come un unico flusso (*dhara*) - il culto (*arad*) come base (*adharma*); questo è il mezzo più semplice per conquistare *Shyama* (Krishna, il Creatore). Quando perseguite tale sforzo ininterrottamente, il Signore stesso verrà come vostra Guida. Quando Madhurakavi era in penitenza, vide davanti a sé un grande pilastro di luce che si innalzava fino al cielo. In quella luce vide Dakshinamurthy. Poi il pilastro si mosse, così che potesse seguirlo, e alla fine la luce lo condusse a Nammalwar, che accettò di essere il suo *guru*! Il *guru* gli fece poi realizzare la Realtà. Vemana e Thyagaraja raggiunsero le altezze dell'esperienza spirituale attraverso la Grazia del Signore e all'incoraggiamento derivato dalla Sua Apparizione. Pregate il Signore, ed Egli si rivelerà. Egli è il filo nel tessuto, l'oro in questa apparente varietà di gioielli; è l'argilla in tutta questa ceramica; è l'acqua che sostiene tutte queste onde. Una volta che realizzerete questo, sarete colmi di amore e rispetto per tutti, perché tutti sono la stessa Forma del medesimo Signore. Non parlate con cinismo dei cercatori spirituali. Cosa sapete dello stato d'animo di un devoto, per giudicarlo così facilmente e definirlo folle o squilibrato? Non discutere mai sui livelli spirituali raggiunti dagli altri; perseverate nel vostro cammino. "*Siate moderati nel parlare, nel dormire, nel mangiare (yukthahara viharasya)*".

Non vergognatevi mai di cantare il Nome di Dio o di intonare *bhajans*. Siate orgogliosi di avere questa opportunità, siate felici che la vostra lingua sia utilizzata nel modo migliore. Quando un artista guarda una pietra, vede immediatamente la forma nascosta della bellezza, imprigionata in essa; e non avrà pace finché non la libererà dalle grinfie della pietra. Non vede la pietra come una pietra, vede Dio in essa, la realtà fondamentale che la sostiene. Vemana non visitò alcun tempio per anni; per anni derise coloro che consideravano l'immagine un simbolo della Divinità. Ma quando sua figlia morì, si ritrovò un giorno con la foto di lei in mano a piangere per la perdita. All'improvviso gli venne l'idea che se una foto poteva causare in lui dolore e pianto, allora un'immagine poteva anche evocare gioia e lacrime in coloro che conoscevano la bellezza e la Gloria del Signore. L'immagine era semplicemente un promemoria della Presenza del Signore ovunque e in ogni cosa. Il Signore è il sole, e quando i Suoi raggi cadono sul vostro cuore, senza essere ostacolati dalle nuvole dell'egoismo, il bocciolo di loto fiorisce e i petali si schiudono.

Rammentate, solo i boccioli pronti fioriranno, gli altri dovranno attendere pazientemente. Nel frattempo, continuate con la compagnia del Nome del Signore; ricordare il Nome è il miglior antidoto per tutti i mali.

Per promuovere l'armonia, la prima regola che dovete seguire è il controllo della lingua. Non date espressione immediata a tutti i vostri pensieri. Selezionate, riflettete e poi parlate. Parlate con dolcezza, gentilezza e senza malizia nel cuore; parlate come se vi steste rivolgendo al Sai che risiede in ognuno. Usate la lingua per recitare il Nome del Signore; usate i piedi per compiere incarichi puri e sacri; usate il cuore per contenere pensieri e sentimenti puri.

Sri Sathya Sai Baba

Termini in evidenza

- Bhoganandam (भोगानन्दम्) – Felicità derivante dai piaceri sensoriali
- Yoganandam (योगानन्दम्) – Felicità derivante dall'unione con il Divino
- Vasana (वासना) – Impressioni latenti lasciate nella mente dalle azioni e vite passate
- Yoga (योग) – Unione con il Divino, disciplina spirituale
- Sitarama (सीताराम) – Nome sacro, simbolo di devozione nel Treta Yuga
- Radheshyama (राधेश्याम) – Nome sacro, legato a Krishna nel Dwapara Yuga
- Kali Yuga (कलियुग) – L'era attuale, caratterizzata dalla decadenza spirituale
- Purusha (पुरुष) – Essere Supremo, principio attivo della creazione
- Sakthi (शक्ति) – Energia divina, forza creativa dell'universo
- Atma Suprema (आत्मा सुप्रीमा) – Il Sé universale, la Coscienza cosmica
- Moksha (मोक्ष) – Liberazione dal ciclo nascite-morti
- Bhajan (भजन) – Canto devozionale
- Bhaktha (भक्त) – Devoto
- Thapoyuktha (तपःयुक्त) – Colmo di austerità
- Samsara muktha (संसार मुक्त) – Libero dall'attaccamento al mondo materiale
- Padasaktha (पदासक्त) – Devoto ai Piedi del Signore
- Vihitha (बहिति) – Di condotta irreprensibile

- Dhanasahitha (धनसहति) – Caritatevole
- Yaso-mahitha (यशो-महति) – Dotato di fama e onore
- Kalmasha rahitha (कल्मष रहति) – Puro, senza macchia
- Purna (पूर्ण) – Compiuto, completo
- Gunagana (गुणगण) – Ricco di qualità
- Utthirana (उत्तीरण) – Elevato spiritualmente
- Vidya-vikirna (वदिया-वकिरण) – Dotato di saggezza
- Jnana visthirana (ज्ञान वस्तीरण) – Diffusore di conoscenza
- Swatha (स्वान्त) – Maestro di sé stesso
- Sadhguna krantha (सद्गुण क्रान्त) – Adornato di pregevoli tratti morali
- Vinaya vishrantha (वनिय वश्रान्त) – Colmo di umiltà
- Padaswantha (पदस्वान्त) – Totalmente arreso al Signore
- Prema (प्रेम) – Amore divino
- Santhi (शान्ति) – Pace interiore
- Sathya (सत्य) – Verità suprema
- Rama (राम) – Incarnazione divina, simbolo della rettitudine
- Kama (काम) – Desiderio mondano
- Dhara (धारा) – Flusso continuo, corrente
- Arad (आराद्) – Devoto, colui che adora
- A-dhara (आधार) – Base, fondamento
- Shyama (श्याम) – Krishna, il Creatore

- Dakshinamurthy (दक्षिणामूर्ति) – Forma di Shiva come Guru Supremo
- Guru (गुरु) – Maestro spirituale
- Vade nenoudhu (వాడె నేనొడ్డు) – Lui sono Io
- Nene vadoudu (నేనే వాడొడ్డు) – Io sono Lui
- Yukthahara viharasya (युक्ताहार वहारस्य) – Moderazione nel parlare, dormire e mangiare

Suggerimenti per la riflessione

1. La vita dovrebbe terminare con un sorriso, non con un lamento. Quali passi dobbiamo compiere per soddisfare questa indicazione? La paura della morte su quali *informazioni* e *pregiudizi* si basa? Perché queste informazioni e pregiudizi sono stati passivamente accettati?
2. Qual è la differenza tra la felicità che proviene dai piaceri sensoriali (*bhoganandam*) e quella che nasce dall'unione con il Divino (*yoganandam*)?
3. La felicità derivante dai piaceri sensoriali è temporanea, mentre la gioia spirituale è duratura. Quali passi concreti possiamo compiere per sviluppare un interesse genuino verso la beatitudine interiore e distaccarci dai piaceri effimeri e temporanei?
4. La devozione è la chiave per raggiungere la vera beatitudine. Come possiamo coltivare una devozione profonda e autentica?
5. Il fuoco della *sofferenza* e della *gioia* arde finché alimentiamo le *vasana* (*impressioni delle vite passate*). Come possiamo ridurne influenza?
6. Qual è il ruolo dello *yoga* nella purificazione della mente e nell'eliminazione delle tendenze passate?
7. La devozione è il metodo più semplice per spegnere il fuoco delle *vasana*. Cos'è la devozione, da dove nasce e come svilupparla? Come sincerarsi che quella che definiamo *devozione* non sia un capriccio della mente che crea per meglio sopportare le "*asprezze*" della vita, anziché come effettivo strumento per la nostra evoluzione?
8. In che modo possiamo riconoscere se le nostre azioni sono guidate da impressioni passate o dalla consapevolezza?
9. Come possiamo sviluppare la fede nella ripetizione del Nome di Dio priva dubbi o esitazioni?
10. Qual è il profondo significato dei Nomi divini come *Sitarama* e *Radheshyama*, e come possiamo contemplarli mentre li recitiamo?
11. La meditazione sul significato di un Nome è essenziale per ottenere risultati più rapidi. Come possiamo approfondire la no-

stra comprensione dei Nomi sacri? Come superare l'informazione rappresentata dal Nome per giungere alla Sua essenza?

12. Quali cambiamenti possiamo osservare nella nostra mente e nel nostro cuore quando la ripetizione del Nome divino diventa una pratica costante?
13. *Bhagawan* elenca sedici qualità che un cercatore spirituale dovrebbe sviluppare. Quali di queste virtù ci sembrano più difficili da coltivare e perché? Cosa entra in gioco?
14. Come possiamo integrare nella nostra vita qualità come l'umiltà, la generosità e la purezza del carattere?
15. La vera crescita spirituale richiede uno sforzo costante. Quali sono gli ostacoli più comuni che impediscono questo progresso? Da cosa sono sostenuti?
16. Quali pratiche quotidiane possono aiutarci a rafforzare la nostra determinazione nel percorso spirituale? Perché la determinazione è così importante?
17. Si dice che Rama (*Divinità*) e Kama (*desiderio mondano*) non possono coesistere. Come possiamo ridurre la nostra dipendenza dai desideri materiali per traslare dolcemente verso il Divino, ovviamente senza crearsi turbe mentali o disagi?
18. Qual è il legame tra il controllo dei desideri e il raggiungimento della pace interiore?
19. Come distinguere tra un desiderio che è un ostacolo ed uno che è parte del nostro dovere?
20. Quali sono le strategie per coltivare il distacco senza cadere nell'indifferenza o nell'apatia?
21. L'individuo è come un'onda che alla fine si fonde con l'oceano. Come possiamo sviluppare questa consapevolezza in modo inamovibile?
22. Quali sono i segnali che indicano che stiamo progredendo nel cammino spirituale?
23. La devozione autentica non si misura dalle parole, bensì dal modo in cui viviamo. In che modo possiamo esprimere la nostra spiritualità attraverso le azioni quotidiane, anziché limitarci a pratiche formali o recitate (*camuffate*)?

24. Qual è il ruolo del *guru* nel guidare il discepolo verso la realizzazione della propria vera natura?
25. Il Signore è presente in ogni cosa e in ogni essere. Come possiamo allenare la nostra mente a riconoscere questa verità e a sperimentarla in ogni circostanza? Quali sono i passi concreti e con quale frequenza dovranno essere compiuti per realizzare questa verità?

Capitolo XXIII

Lo Schermo Interiore

Data: 10 Luglio 1959

Luogo: Tirupati

Occasione: Thyagabrahma Festival

È diventata una convenzione rivolgersi a un'assemblea con le parole “*Fratelli e Sorelle*”, anche se nessun oratore è disposto a vivere all'altezza dell'ideale che tale forma di indirizzo implica. Molte di queste vuote formalità sono entrate nella condotta quotidiana. Ad esempio, è stato detto ora che oggi è un “*giorno segnato in rosso*” nella storia di Tirupati. I giorni segnati in rosso, o i giorni che dovrebbero essere scritti in lettere d'oro, stanno diventando piuttosto comuni al giorno d'oggi.

Solo quattro giorni, ricordate, meritano tale onore:

il giorno in cui i devoti si riuniscono per cantare la Gloria di Dio;

il giorno in cui si sfamano gli affamati;

il giorno in cui si incontra un grande saggio; e,

il giorno in cui la discriminazione (*viveka*) sorge nell'individuo.

Questo giorno rientra certamente in questa categoria, quindi, per una volta, la descrizione del segretario è corretta. Mi piace il lavoro in cui questo comitato è impegnato, e per questo Mi sono affrettato a venire qui da Bangalore, dove ieri c'è stato un canto continuato (*akhanda bhajans*) da parte di molti devoti. Mi piace il santo Thyagaraja. Il Mio affetto per lui non è una questione di oggi, ma risale a secoli fa. Anche Thyagaraja e Tirupati sono legati l'uno all'altro. Egli pregò qui affinché lo schermo che nascondeva la Luce dentro di lui potesse essere rimosso dalla Grazia del Signore. Questo comitato si è impegnato eroicamente per erigere un luogo di culto per il santo e una sala per celebrare il Festival di Thyagaraja, oltre a incoraggiare lo studio e la pratica dei suoi canti. Sono rimasto dispiaciuto quando ho ascoltato il loro rapporto e sentito parlare dei viaggi che queste persone hanno fatto in luoghi lontani e delle esigue donazioni ricevute finora.

Anche se il rapporto è una prova della loro devozione e sacrificio, rivela il falso senso dei valori che le persone stanno sviluppando oggi. Il denaro (*dabbu*) deve circolare come il sangue (*blooddu*)! Altrimenti, anche questo causerà cattiva salute. Non c'è modo migliore di usare il denaro se non per promuovere la devozione, perché in tal caso l'intero sistema, individuale e sociale, ne beneficerà. Se il denaro viene accumulato e non circola, causerà gonfiore sociali, e questi gonfiore potrebbero diventare bubboni e scoppiare. Ho saputo che i segretari, nella loro disperazione, hanno pensato di organizzare una lotteria per completare questa struttura. Sono fermamente contrario a questo piano. Una lotteria attira denaro da persone mosse dall'avidità; offre l'attrazione di ricchezze rapide e tenta gli uomini da un'angolazione sbagliata. Sarebbe denaro contaminato vendere biglietti della lotteria, distribuire premi e utilizzare il resto. Anche se è per uno scopo nobile, i mezzi devono essere puri. Chiunque dia anche solo un *paisa* deve farlo con vera devozione, sapendo che quel *paisa* sarà usato per costruire ciò che desidera veder costruito. Non accettate denaro dato contro voglia o con qualche motivo diverso dalla devozione. Solo allora l'edificio sarà degno di Thyagaraja, che rifiutò la ricchezza (*nidhi*) offerta dai Raja di Tanjore e preferì la vicinanza (*sanidhi*) del Signore ai favori concessi da donatori umani. È quando le malattie sono diffuse che i medici sono più necessari; e ora, quando lo standard di condotta morale è assai decaduto, le persone devono rivolgersi a medici come Thyagaraja, che dispensano la medicina della ripetizione del Nome Rama nelle loro dolci e piacevoli versioni. Tutti hanno uguale diritto di condividere le proprietà salutari di quella medicina. In ogni gruppo linguistico ci sono grandi medici che trattano con successo questa malattia dell'esistenza mondana: Surdas in hindi, Ramalingaswami in tamil e Purandharadasa in kannada, per citarne solo uno per lingua.

Thyagaraja è in una classe a sé stante, non perché cantava in telugu, ma perché le sue canzoni sono caratterizzate dalle rare eccellenze della sincerità della devozione, della bellezza poetica e della melodia musicale. La melodia si adatta al ritmo emotivo dell'idea espressa nella canzone; la scansione del tempo è perfettamente appropriata al movimento del significato; le parole, che dettano automaticamente la scansione del tempo e guidano il musicista lungo le note e l'intera struttura della canzone, aiutano a risvegliare l'impulso yogico nel cantante: una tale padronanza spontanea della scienza, dell'arte della musica e dell'esercizio spirituale, si trova raramente nella storia di qualsiasi lingua o Paese. Cantava inconsapevolmente, spinto dalla pienezza della sua realizzazione, quindi le sue canzoni possiedono quella strana forza comunicativa che trasmette beatitudine (*ananda*) sia al cantante, che all'ascoltatore. Devaki diede alla luce Krishna, ma il bambino fu cresciuto da Yasoda a Brindavana. Yaso-

da ricevette tutta la gioia che il bambino poteva dare. Allo stesso modo, i devoti tamil della musica hanno abbracciato Thyagaraja e hanno cantato le sue composizioni più della madrelingua telugu. Loro sono la Yasoda di Thyagaraja. I tamil si specializzano nella melodia e nel ritmo, e cantano con scrupolosa attenzione a questi aspetti. Tuttavia, poiché spesso non comprendono pienamente il significato del testo, si verificano distorsioni che risultano dolorose per l'orecchio telugu. Sempre più devoti telugu dovrebbero imparare a cantare le composizioni musicali di Thyagaraja, in modo che le sfumature della lingua telugu nelle canzoni non vengano perse. Dopotutto, la melodia, il ritmo e le notazioni servono a facilitare l'assimilazione del messaggio contenuto nella canzone e a trasmettere al cantante e all'ascoltatore l'emozione viva da cui la canzone ha avuto origine. Questo può avvenire solo se il significato è chiaro.

La musica, come veicolo di pace, è universalmente popolare; uomini, donne e bambini di tutte le terre sono ricettivi alla sua sottile influenza. Persino gli animali e le piante sono sensibili alla musica. Il Signore ha detto: *“Dove i Miei devoti cantano, lì Mi siedo - madbhaktha yathra gaayanthe, thathra thishthaami, Narada”*. Quindi, le canzoni di Thyagaraja, cantate bene e con piena comprensione del contesto e del significato, sono eccellenti strumenti per diffondere la devozione. È per questo che sono venuto oggi, per incoraggiare e benedire questo comitato, che sta celebrando il *Festival di Thyagaraja*. Tre fattori si sono combinati per portarmi qui: il loro desiderio, la loro fede e l'allineamento di circostanze pratiche! Il Thirumalai Tirupati Devasthanam deve coltivare i vivai della devozione ovunque si trovino, poiché è attraverso la devozione che i pellegrini accorrono sulla Collina e pregano davanti a Venkateswara. Se le sorgenti della devozione si prosciugano, con cosa si potrà irrigare la mente degli uomini? Questa è la riserva d'acqua per tutti i templi di questa terra. Quindi, il Devasthanam può ben venire in soccorso di questo comitato. Sta svolgendo il lavoro del Devasthanam, promuovendo le composizioni musicali di Thyagaraja, che sviluppano lo spirito di devozione. Thyagaraja era Valmiki egli stesso, venuto nel Sud dell'India per cantare la Gloria di Rama e diffondere il *Rama tharaka mantra*. Egli aveva sempre a cuore sia il benessere dell'individuo che del mondo. Thyagaraja sperimentò la costante presenza del Signore, tanto che Rama dovette dargli udienza e venire in suo aiuto molte volte. La sua devozione lo rese sempre in pace e pieno di gioia.

La preghiera e il pentimento sono le due discipline mediante le quali la mente può essere purificata dall'egoismo e dall'odio; Thyagaraja è un esempio perfetto di come ciò possa essere fatto. Era costantemente impegnato nell'esaminare le proprie parole e azioni, valutandole alla luce della devozione. Come l'ape alla ricerca del miele vaga in cerca dei fiori,

come la pianta rampicante si aggrappa stretta e affettuosamente all'albero per non cadere, come il ruscello corre verso il fiume e il fiume si precipita verso il mare, così Thyagaraja anelava a Rama. Le sue canzoni sono puri e fragranti fiori di devozione e, perciò, sono immortali. Tutti cercano riposo, ma la polvere del desiderio sensoriale si accumula sulla mente, producendo ruggine e minacciando di "*farla scoppiare*"; quindi bisogna metterla alla prova, di tanto in tanto, per mantenerla in perfetto stato. Per rimuovere quella ruggine, la musica delle composizioni di Thyagaraja sarà utile. Mettete da parte il vostro cinismo per un po', ascoltate le melodie accattivanti e assorbite il significato. La scienza della cultura spirituale e del controllo della mente è stata sviluppata e praticata in questo Paese per migliaia di anni, ed è per questo che la civiltà indiana ha resistito agli urti del tempo e alla furia dei tifoni che hanno spazzato via interi popoli. L'India è ancora verde e fresca, sulla soglia di una nuova era, sotto la guida dei suoi antichi ideali. Il gusto per la buona musica è andato perduto oggi, con l'arrivo di melodie orecchiabili e canti sommessi dai cinema, e la mania di imitarli si è diffusa persino nei *bhajan*! Cantate le composizioni di Thyagaraja nelle melodie classiche e sono sicuro che avranno un grande fascino..

Non sono semplici canzoni (*paatalu*), sono sacche (*mutalu*) di pietre preziose; vi guidano lungo la strada (*batalu*) che conduce a Dio. Se Thyagaraja viene trascurato, questa Holy Hill (*Sacra Collina*) perderà altezza, poiché la Collina si erge così alta grazie al piedistallo della devozione. L'abbandono di Thyagaraja può avvenire solo quando la gente di questa terra diventa disperatamente mondana, sorda al sussurro del Dio interiore.

Termini in evidenza

- Akhanda bhajans (अखण्ड भजन) – Canti devozionali continui, ininterrotti
- Viveka (विवेक) – Discriminazione tra il reale e il non-reale
- Sanidhi (सन्नधि) – Vicinanza al Signore, presenza divina
- Nidhi (निधि) – Ricchezza, tesoro materiale
- Rama Nama (राम नाम) – Il Nome sacro di Rama, ripetuto per la liberazione spirituale
- Rama Tharaka Mantra (राम तारक मंत्र) – Mantra che invoca il Signore Rama per la salvezza
- Bhakti (भक्ति) – Devozione
- Ananda (आनन्द) – Beatitudine, gioia suprema
- Sadhana (साधना) – Disciplina spirituale
- Dabbu (డబ్బు) – Denaro, ricchezza materiale
- Blooddu (బ్లడ్ డూ) – Gioco di parole con blood (sangue) per enfatizzare la necessità che il denaro circoli per il bene della società
- Paatalu (పాటలు) – Canzoni
- Mutalu (ముత్యలు) – Gioielli, tesori
- Batalu (బాటలు) – Strade, sentieri spirituali
- Thyagaraja (త్యాగరాజ) – Nome del santo compositore carnatico, devoto di Rama
- Valmiki (వాల్మీకి) – Antico saggio e autore del Ramayana
- Surdas (సూరదాస) – Poeta e santo della tradizione hindi, devoto di Krishna

- Ramalingaswami (ராமலிங்க சுவாமிகள்) – Santo tamil, mistico e poeta
- Purandharadasa (పురందరదాస) – Santo e compositore della tradizione kannada
- Brindavana (बृन्दावन) – Luogo sacro associato a Krishna
- Yasoda (यशोदा) – Madre adottiva di Krishna
- Krishna (कृष्ण) – Incarnazione divina del Signore Vishnu
- Narada (नारद) – Saggio celeste, messaggero divino
- Venkateswara (వేకటేశ్వర) – Forma di Vishnu venerata a Tirupati
- Thirumalai Tirupati Devasthanam (తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం) – Ente religioso che gestisce il tempio di Venkateswara a Tirupati
- Rama (రామ) – Avatar di Vishnu, protagonista del Ramayana

Suggerimenti per la riflessione

1. Le uniche vere celebrazioni sono quelle in cui si canta la Gloria di Dio. Come possiamo rendere la nostra vita quotidiana una continua celebrazione della Sua Gloria?
2. Quale importanza riveste il canto devozionale (*bhajan*) nel processo di purificazione della mente e nel rafforzamento della fede?
3. Il canto non deve essere solamente estetico, bensì un'espressione di autentica devozione. Come possiamo sviluppare un approccio più intimo nella pratica dei *bhajans*?
4. In che modo la ripetizione del *Rama Nama* può trasformare la nostra vita interiore? Qual è l'intimo significato di *Rama Nama*?
5. Secondo *Bhagawan* solo quattro giorni sono davvero importanti nella vita di una persona. Come possiamo sviluppare una maggiore consapevolezza di questi momenti cruciali e finalizzarli per la nostra evoluzione spirituale?
6. Qual è la differenza tra la vera *discriminazione* (*viveka*) e il semplice *giudizio*?
7. Come possiamo sviluppare la capacità di riconoscere quello che è realmente importante per la nostra crescita?
8. Per mantenere una società sana, il denaro deve circolare come il sangue nel corpo umano (*Blooddu*). Come possiamo bilanciare la gestione delle risorse economiche con i principi spirituali e personali?
9. Sri Sathya Sai Baba non concorda sull'uso della lotteria quale mezzo per la raccolta fondi, poiché i mezzi devono essere puri tanto quanto il fine. Come possiamo applicare questo principio nelle più disparate circostanze della nostra vita?
10. Quali sono le tentazioni più comuni che ci spingono a giustificare i *mezzi non etici* per conseguire obiettivi desiderabili, quindi riconosciuti come etici?
11. Le donazioni devono essere elargite con vera devozione e senza secondi fini. Come possiamo sviluppare una siffatta mentalità? Quali particolari dobbiamo esaminare per non essere raggirati e, nel contempo, non maturare la diffidenza?

12. In che modo il concetto di *sanidhi* (*vicinanza al Signore*) è superiore alla ricerca di *nidhi* (*ricchezza materiale*) nella nostra vita?
13. Thyagaraja pregò affinché lo schermo interiore che copriva la luce dentro di lui venisse rimosso. Come possiamo pregare per identificare e rimuovere i veli che oscurano la nostra consapevolezza spirituale?
14. Qual è il valore della musica sacra nella trasformazione della mente e del cuore?
15. In che modo la comprensione del significato delle canzoni spirituali può rafforzare la loro efficacia?
16. La musica è un linguaggio universale che può toccare anche gli animali e le piante. Come possiamo usare la musica per diffondere pace e armonia?
17. I devoti tamil hanno preservato le canzoni di Thyagaraja più dei madrelingua telugu. Come possiamo assicurarci che la nostra cultura spirituale venga tramandata con fedeltà?
18. Qual è il pericolo di focalizzarsi solo sulla forma esteriore della devozione senza ricercare l'intimo significato?
19. In che modo possiamo mantenere vive le tradizioni spirituali adattandole ai tempi moderni senza perdere il loro valore e la loro essenza?
20. Sri Sathya Sai Baba fa notare come in alcuni casi la musica religiosa moderna rischia di perdere la sua purezza poiché tende ad imitare le melodie commerciali. Come si può preservare l'autenticità della musica devozionale, garantendo che rimanga uno strumento di elevazione spirituale? Come distinguere tra una vera espressione spirituale e un intrattenimento superficiale fine a sé stesso?
21. La mente accumula la polvere dei desideri sensoriali e deve essere ripulita con la pratica spirituale. Quali sono i modi più efficaci per purificare la mente? Quali sono le situazioni, o circostanze, che più "sporcano" la mente?
22. In che modo la preghiera e il pentimento possono aiutare a superare l'egoismo e l'odio?
23. La mente deve essere testata di tanto in tanto per mantenerla in buone condizioni. Come assicurarci che la mente rimanga vigile e disciplinata nel tempo? Quali sono mezzi per testarla?

24. *Swami* sottolinea l'importanza dell'autoanalisi per il progresso spirituale. Quali pratiche si possono adottare per esaminare regolarmente i propri pensieri, azioni e reazioni, assicurandosi di rimanere allineati ai principi spirituali? Come valutare l'onestà e la bontà dell'autoanalisi?
25. Oggigiorno, il gusto per la buona musica è andato perduto e questo comporta un declino spirituale nella società. Oltre all'esempio in prima persona, come possiamo incoraggiare le nuove generazioni a coltivare il gusto per la buona musica, l'amore per quella sacra e la pratica spirituale in modo autentico e significativo?

Capitolo XXIV

Il Tempio

Data: 9 Settembre 1959

Luogo: Budili Village

Io trovo sempre gioia nel visitare i villaggi e incontrare i contadini. Il contadino ha una mente pura e incontaminata, e l'atmosfera del villaggio è sincera e priva di artificialità. Oggi è un grande giorno nella storia del vostro villaggio, perché state ricevendo un ospedale e un centro sanitario nell'ambito del Programma di Sviluppo Comunitario. Sono felice che siate consapevoli della sua importanza. Avete organizzato i festeggiamenti in modo grandioso, collaborando tutti insieme con gioia per portare a termine i compiti assegnati dagli organizzatori. È questo spirito di cooperazione e questo gioioso cameratismo che il vostro villaggio ha dimostrato, che Mi ha portato qui oggi. Io sono Amore (*Prema*) e desidero vedere progredire *prema* in tutti i luoghi e le attività. L'uomo soffre di due tipi di mali, fisici e mentali, l'uno causato dal dis-equilibrio dei tre temperamenti del vento, della bile e del flemma e l'altro causato dal disequilibrio delle tre qualità (*guna*): serenità, passionalità e inerzia (*sathwa, rajas e thamas*). Un fatto peculiare di questi due tipi di malattie è che la coltivazione della virtù li cura entrambi. La salute fisica è un prerequisito per la salute mentale, e la salute mentale garantisce la salute fisica! Un atteggiamento di generosità, di forza d'animo di fronte alla sofferenza e alla perdita, uno spirito di entusiasmo nel fare il bene, nel servire al meglio delle proprie capacità, tutto questo rafforza sia la mente che il corpo. La stessa gioia derivante dal servizio reagisce sul corpo e vi libera dalle malattie. Il corpo e la mente sono strettamente interconnessi.

Siete per lo più agricoltori, quindi non c'è bisogno che vi dica che la speranza è ciò di cui vi nutrite per la maggior parte dell'anno. La speranza vi sostiene mentre arate, seminate, piantate e concimate le colture che coltivate. Quella speranza deve diventare un'abitudine mentale anche in ambiti diversi dall'agricoltura. La speranza vi sosterrà in ogni aspetto della vita. Non date alcuna possibilità a quella cosa vile, la disperazione, di corrodere le radici dell'attività e dello sforzo. La disperazione è un peccato contro Dio. Quando Egli è in voi, perché perdere la speranza? Ecco perché il Signore dice: *perché temere, quando Io sono qui?* Siate

sempre gioiosi, ottimisti e coraggiosi. Avete detto che il fiume Chithravathi, che scorre vicino a Puttaparthi, scorre anche accanto al vostro villaggio e che rappresenta un legame tra noi. Ma è un legame molto debole, se non addirittura inesistente, dato che è pieno solo pochi giorni all'anno. Per il resto dell'anno, è un deserto sabbioso! Se le acque vivificanti del coraggio scorrono nei vostri cuori, allora quel Chithravathi è più prezioso di questo corso d'acqua arido; è un legame più autentico tra voi e Me. Il villaggio è la spina dorsale dell'intero Paese. Il bambino diventa adulto, il villaggio cresce fino a diventare una città; ma dobbiamo assicurarci che il bambino innocente, semplice e sincero non diventi un uomo crudele e dal cuore duro. Allo stesso modo, dobbiamo fare in modo che il tranquillo villaggio timorato di Dio non si trasformi in una città rumorosa e negativa. I leader di domani stanno nascendo in questo e in altri villaggi di tutto il Paese. Se voi avete virtù, le città avranno virtù domani. Se avete forza, le città saranno forti. Se siete litigiosi, le città ne saranno influenzate. Imparate a vivere e lavorare in armonia. Rendete l'esperienza gioiosa di oggi una caratteristica permanente della vostra vita.

Le fazioni e i partiti nei villaggi sono la rovina della nostra vita comunitaria. Tutti i profitti del duro lavoro vengono sprecati in controversie legali generate dall'odio che ne deriva. Voi coltivate il cibo e il materiale per l'abbigliamento per la popolazione. Date l'esempio di operosità agli indolenti. Vi alzate al canto del gallo e andate a letto quando le galline si addormentano. Sudate e lavorate duramente, osservate il cielo con preghiera e mani giunte in devozione, e vivete umilmente e con gratitudine. C'è una relazione intima tra le stagioni e l'agricoltore (*rithu* e *rythu*). La vostra vita procede in modo regolare, seguendo la ciclicità delle stagioni. Non vi affrettate oltre i limiti della natura, come fanno gli abitanti delle città. Desidero che siate grati a coloro che hanno reso possibile questo ospedale e al governo che lo gestisce per voi. Il governo raccoglie denaro da voi e organizza questi servizi. Tuttavia, non dovrete dipendere dal governo per soddisfare tutti i vostri bisogni. Anche i funzionari non sono onnipotenti. Sono solo servitori, che devono obbedire ad altri. Il governo è il conducente dell'auto, che è lo Stato. Voi siete i proprietari dell'auto e allo stesso tempo i passeggeri. Scegliete i conducenti giusti e vigilate affinché il conducente al volante non danneggi i passeggeri o l'auto. Questo è il dovere del proprietario, non è vero? Il più grande strumento per garantire il successo di tutti i vostri sforzi è la devozione. Essa vi darà salute, ricchezza e prosperità, poiché eliminerà l'odio e le fazioni, e darà più forza al vostro braccio mentre arate la terra. Un uomo con devozione compirà ogni azione come adorazione del Signore, quindi l'azione sarà compiuta meglio e in modo più efficiente, senza indolenza o insincerità.

Questo attirerà anche la Grazia del Signore, così il devoto sarà in grado di raccogliere più frutti e godere di maggiore salute e felicità mentale.

Se tutte le mille persone di un villaggio cantassero insieme la Gloria del Signore, ciò produrrebbe una maggiore armonia e coesione sociale rispetto a mille persone che gridano e si accapigliano l'una contro l'altra. L'amore (*prema*) inonderebbe il villaggio e fertilizzerebbe tutti i vostri sforzi se prendeste il Nome del Signore e cantaste insieme. Provate a farlo per un po' di tempo e sarete voi stessi testimoni del cambiamento dell'atmosfera. A volte, le nubi dell'invidia e dell'odio oscurano le relazioni. Questo è dovuto principalmente alla paura, la paura che causa rabbia. Tutto questo scomparirà con l'emergere della devozione, della saggezza e dell'umiltà che l'accompagnano. La rabbia spreca tempo, salute e carattere. Non permettetele di avere libero sfogo. Fate anche una "coltivazione" interiore, come state ora facendo quella esteriore nei vostri campi. Questa coltivazione deve essere fatta nel campo dei sentimenti, delle motivazioni, dei desideri e delle spinte interiori. Ho visto il vostro tempio mentre arrivavo in processione su quel carro trainato da buoi. L'ho trovato in condizioni fatiscenti e non ben pulito. Il cuore del villaggio è il tempio; la lampada che brucia lì è la vita di tutto il villaggio. Mantenetela accesa, luminosa e chiara. Qualcuno ha collocato un carro rotto sul porticato stretto del tempio; questo è tanto grave quanto disonorare la dimora del Signore. Non ispira devozione nelle persone. Mantenete il tempio, per quanto semplice e piccolo possa essere, pulito e libero da ingombri. Non trattatelo, come fanno alcuni villaggi, come un rifugio per fannulloni, che si aggirano e giocano a carte o d'azzardo. Create un gruppo di *bhajans* in questo villaggio. So che ne avete già uno, ma deve essere più attivo; deve partecipare al culto quotidiano in questo tempio e trasformarlo in una fonte di devozione. Questo dimostrerà la vostra gratitudine al Signore per tutte le benedizioni che ha riversato su di voi.

Il medico responsabile dell'ospedale vi ha ora invitato alla cooperazione. Intendeva dire che non dovrete trascurare i mali fisici e danneggiare il tabernacolo di Dio. Il corpo è uno strumento che deve essere ben curato. Il medico è un esperto in questo campo, avendo studiato medicina a lungo ed essendo mosso da uno spirito di servizio. Onoratelo per la sua competenza, abbiate fiducia in lui e nelle sue medicine, e non peggiorate le malattie che potreste avere trascurandole, o ricorrendo a ciarlatani. Dico questo specialmente a voi, gente di Budili! Sviluppate lo spirito di mutuo aiuto. I villaggi sono stati rovinati perché una persona non riesce a tollerare la prosperità di un'altra. Questo è il flagello del carattere indiano. Ognuno è intento a demolire il proprio vicino, mentre in Occidente incoraggiano il minimo segno di intelligenza superiore e di laboriosità, e non

mostrano rivalità. La gelosia è la causa della rovina. Nasce dall'eccessiva importanza attribuita al corpo, ai sensi e all'accumulo di oggetti che soddisfano i sensi. Guardate le cose nella loro giusta prospettiva e attribuite loro il loro valore, ma non di più. Ci sono cose più grandi che concedono gioia e pace. Cercate di conquistarle; ognuno di voi ha il diritto di possederle. Nessuno può tenerle lontane dalla vostra portata.

Avete parlato del Tempio di Brahmeswara che un tempo si trovava qui, ma che da allora è stato sepolto sotto le sabbie del fiume. Non permettete che il tempio del Signore, che risiede nel vostro cuore più intimo, venga similmente sommerso dalle sabbie della lussuria e della rabbia. Avete menzionato molti saggi e *yogi* che, secondo la tradizione, hanno fatto penitenza qui. Ebbene, quei saggi e *yogi* sapevano quello che è reale e cosa è irreali. Essi controllavano le bizzarrie della mente e dimoravano nella pace (*santhi*). Fissate la vostra attenzione su questi valori eterni; così non sarete travolti dalle raffiche di passione o accessi di ira. Allora questo villaggio, colmo di amore e mutuo aiuto, diventerà un modello ideale per tutta la zona circostante.

Termini in evidenza

- Prema (प्रेम) – Amore divino
- Guna (गुण) – Qualità della natura umana: serenità (sathwa), passione (rajas), inerzia (thamas)
- Santhi (शान्ति) – Pace interiore
- Dharma (धर्म) – Retta condotta
- Rithu (ऋतु) – Stagioni
- Rythu (ర్యథు) – Agricoltore, lavoratore della terra
- Bhajan (भजन) – Canto devozionale
- Brahmeswara (ब्रह्मेश्वर) – Nome divino, legato al Signore Brahma
- Yogi (योगी) – Asceta, praticante del yoga
- Chithravathi (चित्रवती) – Nome del fiume che passa per Puttaparthi
- Budili (బుడిలి) – Nome di un villaggio
- Dabbu (డబ్బు) – Denaro, ricchezza materiale

Suggerimenti per la riflessione

1. Sri Sathya Sai Baba elogia la semplicità e la purezza della vita di villaggio. Esiste un modo per preservare questi valori anche nelle nostre affollate e complesse città?
2. Quali sono i benefici della cooperazione e dello spirito comunitario rispetto all'individualismo? Questi benefici si possono praticare anche nelle città e nelle metropoli, o sono retaggio esclusivo dei piccoli paesi?
3. Le divisioni e le dispute sono dannose per la comunità. Come possiamo superare le rivalità e promuovere l'unità? Da dove nascono le divisioni e le dispute?
4. Quali sono i segnali che indicano che una comunità sta perdendo i suoi valori fondamentali?
5. La speranza è la forza che sostiene l'agricoltore nel corso di tutto l'anno. Come possiamo applicare questo stesso principio nella nostra vita quotidiana?
6. In che modo possiamo trasformare la speranza in una forza concreta e reale che aiuti ad affrontare le difficoltà?
7. Quali sono i pericoli della disperazione e come possiamo evitarli? Da dove nasce la disperazione? È figlia di una speranza non autentica?
8. *Bhagawan* ci domanda: *Perché temere, quando Io sono qui?* Come possiamo rafforzare la nostra fiducia nella Guida Divina? Come distinguere una fiducia genuina da una puramente appagante?
9. La devozione può trasformare qualsiasi azione in un atto sacro. Come possiamo applicare questo principio nel nostro lavoro e nelle nostre responsabilità quotidiane?
10. Qual è la differenza tra una devozione ritualistica e una devozione vissuta con sincerità? Perché a volte si confonde la devozione ritualistica con quella autentica?
11. Come possiamo coltivare una devozione che ci aiuti a rimanere focalizzati sul bene comune, anziché nel far prevalere gli interessi personali?

12. Quali benefici spirituali e sociali derivano dalla pratica del canto comunitario dei *bhajans*? Perché si tende a dimenticare che i *bhajan* sono un mezzo e non il fine?
13. La salute fisica e quella mentale sono strettamente collegate. Quali abitudini quotidiane possono aiutarci a mantenere ottimale questo equilibrio?
14. In che modo lo spirito di servizio e l'atteggiamento positivo possono migliorare sia il benessere fisico che quello mentale?
15. Sri Sathya Sai Baba avverte di non trascurare la salute e di non affidarsi a cure inefficaci. Come possiamo sviluppare discernimento nella scelta delle cure e dei trattamenti? Nella loro scelta, come e a chi si deve accordare fiducia e mediante quale processo?
16. Qual è il ruolo della mente nel processo di guarigione e nel mantenimento della salute? Si ravvisa qualche relazione tra *salute* e *attaccamenti*?
17. Il tempio è il cuore del villaggio e deve essere mantenuto pulito e rispettato. Come assicurarci che i luoghi di culto rimangano spazi puliti e di raccoglimento, in modo che possano donare ispirazione e non distrazione?
18. Quali sono i modi per rafforzare il senso di sacralità e devozione sia nei templi che nelle comunità spirituali?
19. L'abitudine di usare il tempio per attività mondane e prive di devozione è deplorabile. Come possiamo mantenere l'integrità spirituale dei luoghi sacri? Perché, a volte, si sfruttano tali luoghi per le questioni mondane?
20. In che modo la partecipazione attiva alla vita del tempio può contribuire alla crescita personale e collettiva? Che relazione intercorre tra il *singolo* e il *collettivo*, e quali qualità vi transitano?
21. La paura genera rabbia e l'invidia è un ostacolo all'evoluzione anche spirituale. Come possiamo imparare a controllare queste emozioni per vivere in armonia? Perché si fatica a riconoscere che la rabbia e l'invidia sono le scelte dei deboli?
22. Quali sono i segnali che indicano che la rabbia e l'invidia stanno influenzando il nostro comportamento?
23. *Bhagawan* afferma che, così come un campo richiede costanti cure per produrre un buon raccolto, anche il nostro "*campo interiore*"

dovrebbe seguire una simile lavorazione. Quanto è importante esaminare i propri sentimenti, motivazioni e le spinte interiori? Cosa in questo processo dovrebbe essere rimosso e cosa incoraggiato?

24. In che modo il servizio altruistico può aiutare a superare sentimenti non auspicabili, come gelosia e risentimento? Perché servire il prossimo con queste finalità non può essere considerato una forma di opportunismo?
25. Il vero tempio del Signore si trova nel nostro cuore. Come possiamo assicurarci che questo tempio interiore non venga adombrato da desideri e distrazioni mondani?

Capitolo XXV

Dispersione mentale e Concentrazione

Data: 25 Novembre 1959

Luogo: Budili Village

Sebbene questa zona e questa città non Mi siano nuove, questa è la prima volta che la maggior parte di voi Mi vedete. Quando vengono preparati alcuni piatti in più, diventa un giorno di festa. Così, quando qui si tengono le competizioni atletiche distrettuali, è una festa per i ragazzi, gli studenti, i genitori e tutti coloro che si interessano al benessere del Paese. Avete tutti indossato un'espressione felice, dimenticando le incombenze quotidiane. Avete assistito alle competizioni e ai giochi, godendo dell'impegno e dell'entusiasmo dei partecipanti. Gli studenti seduti davanti a noi sono gli strumenti con cui si forgerà l'India di domani. I loro insegnanti, che sono anch'essi qui, sono davvero fortunati, poiché il destino ha assegnato loro un compito nobile, l'occasione d'oro, di servire gli interessi della popolazione in modo piacevole, trascorrendo il loro tempo in compagnia di ragazzi innocenti e pieni di freschezza. Il padre, la madre e l'insegnante sono i tre principali responsabili della formazione del futuro del Paese. Tra questi, gli insegnanti giocano il ruolo più importante, poiché sono appositamente formati e selezionati per tale compito; lo assumono volontariamente e, quindi, devono svolgerlo al meglio delle loro capacità senza esitazione; godono implicitamente della fiducia dei bambini, dei genitori e del pubblico, e questa fiducia deve essere ripagata con un servizio onesto. L'insegnante è onorato e rispettato dai bambini e dalla comunità come il *guru*, con tutte le sacre associazioni che questo termine porta con sé. L'insegnante può essere povero, trascurato da coloro che sono al vertice, ma la soddisfazione derivante dal tranquillo lavoro creativo è una compensazione sufficiente.

L'insegnante non dovrebbe mai maledire i suoi studenti, qualunque sia la provocazione; deve sempre benedirli. Se impreca come un rozzo, si abbassa al livello di un rozzo. Dovrebbe vigilare rigorosamente il proprio comportamento e accertarsi se vi sia qualche abitudine o tratto che, se

imitato dagli studenti, possa risultare dannoso. Dovrebbe per primo seguire i consigli che dà. In caso contrario, insegnerà l'ipocrisia ai piccoli e li incoraggerà a sviluppare l'astuzia per non essere scoperti. È pura debolezza mentale e codardia ciò che permette all'ipocrisia di svilupparsi. Se avete il coraggio di affrontare le conseguenze, non direte mai falsità. Non cercate di governare attraverso il mezzo più facile della paura, poiché ciò è carico di pericolose conseguenze per gli allievi. Scegliete piuttosto il sentiero dell'Amore. Gli insegnanti dovrebbero essi stessi dedicarsi alla disciplina della ripetizione del Nome del Signore e della meditazione; questo darà loro la calma interiore di cui hanno estremo bisogno. Dovrebbero creare un'atmosfera di vita semplice e di pensiero elevato, poiché gli studenti, inconsciamente, li accettano come eroi e iniziano ad imitarli. Dovrebbero trasmettere alla nuova generazione le ricchezze accumulate dalle generazioni passate, cioè le discipline e le scoperte spirituali. Imparate voi stessi questi valori e insegnateli agli studenti che sono sotto la vostra cura. Questo vi permetterà di saldare il debito che avete verso i saggi del passato. So che quando si seminano semi amari non si può raccogliere grano dolce. Tuttavia, certe cose sono possibili anche con le limitazioni dei programmi e dei corsi di studio attuali.

Il segno inequivocabile della pioggia è il terreno bagnato; allo stesso modo, il segno di una persona che ha frequentato la scuola per alcuni anni è la buona educazione. Si deve avere umiltà e sapere che il campo della conoscenza è così vasto che non si è riusciti nemmeno a sfiorarne i margini. Si deve essere consapevoli della propria affinità con l'intera umanità e mostrare un vivo desiderio di servire gli altri, in ogni momento, con gioia e senza desiderare pubblicità. Il ragazzo istruito deve relazionarsi con gli altri in modo libero e amichevole. Dio è la forza motrice in ognuno. Dio è dietro a tutti i buoni impulsi e agli atteggiamenti utili. Siete tutti perle separate infilate su un unico filo: Dio. L'odio è brutto, innaturale e disumano; è contrario alla natura stessa dell'amore che è presente in ognuno. Rispettate sempre l'opinione e il punto di vista altrui. Non iniziate a litigare alla minima divergenza di opinioni. L'altra persona potrebbe avere ragione e voi torto. Riflettete sulle sue argomentazioni: potrebbe avere il vantaggio di conoscere meglio l'argomento, oppure potreste avere dei pregiudizi a favore o contro, o ancora, potrebbe non saperne quanto voi. Ricordate che tutte le differenze di opinione non sono dovute all'odio personale. Soprattutto, devo dirvi una cosa. Onorate i vostri genitori e gli abitanti del villaggio in cui crescete. Siate grati ai genitori per tutte le cure e i sacrifici a cui si sottopongono per il vostro bene. Siate grati anche al villaggio in cui avete visto per la prima volta la luce. A cosa serve se, dopo essere nati in un posto e cresciuti nella culla del suo amore, scappate da qualche parte per rendere migliore quel nuovo posto? Ri-

volgete sempre la vostra attenzione al vostro villaggio e pensate a modi e mezzi per migliorare la sua sorte. Questa è la gratitudine che dovete dimostrare.

Con ogni mezzo padronegiate le materie previste dal vostro curriculum di studi, ma insieme ad esse studiate anche i principi dell'Eterna Religione Universale (*Sanathana Dharma*). Non respingetela come qualcosa di vecchio (*sanathana*), proveniente da tempi antichi. Ha superato la prova dei secoli ed è in grado di donarvi gioia e pace anche oggi. È come una nonna molto amorevole, desiderosa e capace di nutrirvi con piatti deliziosi e sani. Non lascereste morire una nonna del genere per negligenza, vero? Un avaro viveva in una casa che perdeva. L'acqua piovana entrava in casa attraverso il tetto, ma lui se ne stava seduto. I vicini lo deridevano e lo invitavano a far riparare il tetto.. Ma durante la stagione delle piogge rispondeva: *"Lasciate che le piogge cessino, come posso ripararlo ora?"* E quando le piogge cessavano, rispondeva: *"Perché dovrei preoccuparmi delle perdite adesso che le piogge sono finite?"* Non soffrite per le perdite quando le piogge arriveranno, come sicuramente accadrà; riparate il tetto ora. Vale a dire, familiarizzate ora con i principi spirituali, iniziate le prime lezioni di silenzio, preghiera e ripetizione del Nome del Signore. Non è mai troppo presto per iniziare il pellegrinaggio spirituale. Oggi, indossando giacche moderne e passeggiando in pantaloni, provocando invidia tra i bambini che non possono permettersi questi lussi, vi sentite esaltati. Ma potete essere legittimamente orgogliosi solo quando siete in grado di controllare le stravaganze della mente e dirigere le vostre emozioni e desideri lungo canali onorevoli e sani, affrontando anche il ridicolo dei vostri cosiddetti amici. Questa è la vera libertà, il vero successo. Se raggiungete questo stadio, diventate un conducente esperto e potete essere considerati affidabili al volante su qualsiasi strada e con qualsiasi carico, per quanto prezioso. Allora non causerete danni né a voi stessi, né agli altri. In questo caso meriterete di diventare un leader.

Siate desiderosi e sinceri nel conoscere sempre più l'arte di vivere con gioia una vita felice e imperturbabile. Si può progredire solo passo dopo passo, ma c'è sempre il pericolo di scivolare indietro di due passi mentre se ne sale uno. Quello che conta è la determinazione a salire, la resistenza con cui si affronta la tendenza a scivolare, il desiderio di elevarsi, di progredire, di vincere gli impulsi e gli istinti inferiori. Se possedete questo desiderio, una sorgente nascosta di forza affiorerà dentro di voi; la Grazia del Signore renderà più agevole il vostro cammino. Mantenete l'ideale davanti a voi; avanzate con determinazione. Lo studente di oggi diventa l'insegnante di domani e, successivamente, il direttore. Come? Attraverso lo studio e lo sviluppo di un carattere affidabile. Solo coloro che hanno ideali vengono rispettati e ricordati con gratitudine dai posteri.

Rama è onorato e venerato, mentre Ravana è esecrato. Perché? A causa del carattere che hanno dimostrato. Abbiate sempre davanti agli occhi il progresso del vostro Paese, il vostro *Sanathana Dharma* e il vostro stesso Sé. Lasciate che la fame di servire questi tre cresca sempre più. Solo allora i vostri studi avranno uno scopo e vi daranno un senso di missione. Acquisirete timore del peccato, rispetto per il Dio che risiede dentro di voi, rispetto per i vostri simili, rispetto per gli anziani e fiducia in voi stessi. Un'ultima cosa: non fate nulla che porti lacrime agli occhi dei vostri genitori. Onorateli e obbedite loro. Non condannateli come antiquati. *"Il vecchio è oro"*. Parlano con l'esperienza di una vita più lunga e di un mondo pieno di tranelli.

Bene, Anjanappa e altri Mi hanno chiesto di distribuire dei premi (*bahumathi*) a voi. Intendevano dire che avrei dovuto distribuire i premi, ma *"bahumathi"* significa *"mente multi-direzionale"*. Io non ho mai dato questo tipo di mentalità! Insisto sempre sulla *mente focalizzata* (ekagratha). Anjanappa desiderava che vi dessi il *prasad* (*offerta propiziatoria*); il Mio *prasad* è sempre il *Dono della Beatitudine*! Esso può essere ottenuto solo grazie ad una mente focalizzata. Non Mi piace questa competizione e questa lotta, questa coltivazione dell'egoismo attraverso premi e classifiche. Sono certo che nessuno di voi qui sarà rovinato né dall'orgoglio, né dalla delusione. Accogliete la sconfitta con calma e anche la vittoria con calma. Il secondo è un esercizio mentale molto difficile. I vincitori devono essere grati ai perdenti per la loro vittoria, perché se gli sconfitti avessero messo un po' più di impegno, avrebbero portato via loro i premi. Essi correndo testa a testa con voi, vi hanno spinto a correre più velocemente e vi hanno così incoraggiato a vincere. Vi hanno dato la grinta per accelerare quel ritmo extra che vi ha permesso di ottenere il premio. Sconfitti! Vi chiedo di non perdere la fiducia in voi stessi. Non attribuite troppo valore alla vittoria, né troppa importanza alla sconfitta. Anche negli esami, se fallite, non lasciatevi sopraffare dalla disperazione e non fate sciocchezze, come tentare di togliervi la vita. La vita è molto più preziosa di questo. Siete nati per cose molto più grandi che superare un esame. Siate coraggiosi e pazienti. Non è tutto perduto se non passate un esame, che mette alla prova solo un aspetto della vostra intelligenza! Il vostro destino non dipende dai voti degli esami, dipende più dal carattere, dalla forza di volontà e dalla Grazia di Dio. Il preside sperava che questa scuola potesse diventare una Scuola Superiore. Benedico affinché presto raggiunga questo status e diventi una fonte di luce e cultura per questa parte del Paese.

L'Amore è Dio, Dio è Amore. Dove c'è Amore, lì Dio è certamente presente. Amate sempre più persone, amatele con intensità crescente. Trasformate l'amore in servizio e il

servizio in adorazione; questa è la disciplina spirituale più elevata.

Sri Sathya Sai Baba

Termini in evidenza

- Guru (गुरु) - Maestro spirituale, precettore
- Sanathana Dharma (सनातन धर्म) - Religione Eterna, Legge Universale
- Ekagratha (एकाग्रता) - Concentrazione, mente focalizzata
- Bahumathi (బహుమతి) - Mente dispersa, che vaga in più direzioni
- Prasad (प्रसाद) - Offerta propiziatoria, dono benedetto
- Rama (राम) - Nome di un'incarnazione divina
- Ravana (रावण) - Nome del re demoniaco, avversario di Rama

Suggerimenti per la riflessione

1. L'insegnante è un *guru* e deve essere un esempio per gli studenti. Quali sono le qualità fondamentali che dovrebbe incarnare per trasmettere i valori che insegna?
2. Quali qualità possiamo coltivare per diventare modelli positivi per gli altri, indipendentemente dal nostro ruolo nella società?
3. L'insegnante deve ispirare rispetto attraverso la propria condotta. Come possiamo applicare questo principio non solo nell'educazione, ma anche nelle relazioni quotidiane?
4. Quali sono i pericoli di un insegnamento basato sulla paura? Come possiamo favorire l'apprendimento attraverso l'amore? A cosa porta la paura nelle relazioni sociali, ma soprattutto nei propri confronti?
5. Si sottolinea il valore della *ekagratha* (*concentrazione*). Quali sono i principali ostacoli alla concentrazione focalizzata nella vita moderna? Da dove nascono esattamente questi ostacoli?
6. Come favorire la capacità di mantenere la mente focalizzata su un obiettivo, invece di lasciarla disperdere in molti altri? Qual è la principale causa della distrazione?
7. Quali pratiche quotidiane possono aiutarci a sviluppare una maggiore attenzione e presenza mentale?
8. Una mente vagante, o dispersa (*bahumathi*) porta a confusione e inefficacia. Quali sono i segnali che indicano che la nostra mente sta perdendo la focalizzazione?
9. Il segno di una vera istruzione è la buona educazione e l'umiltà. Come possiamo coltivare un atteggiamento di umiltà mentre perseguiamo la conoscenza? Come riconoscere in noi l'umiltà convenzionale, o di circostanza, da quella genuina?
10. Qual è il legame tra l'istruzione e la consapevolezza della nostra connessione con l'umanità?
11. La gratitudine verso i genitori e la comunità è essenziale. Come possiamo esprimere questa gratitudine concretamente?
12. In che modo l'istruzione dovrebbe servire non solo il progresso personale, ma anche quello della società?

13. Il vero successo non si misura dai risultati accademici, bensì dal carattere e dalla disciplina interiore. Come possiamo ridefinire il nostro mondano concetto di successo?
14. Perché è pericoloso identificarsi con il successo esteriore, come le valutazioni scolastiche o il riconoscimento sociale? Il cammino spirituale è contro il successo esteriore?
15. Perché il carattere è più importante delle mere capacità intellettuali? Perché l'intelligenza e il talento da soli non bastano se non si possiede la capacità di mantenere la concentrazione?
16. Per quale motivo si dovrebbe creare un'atmosfera di vita semplice e di pensiero elevato?
17. Come possiamo coltivare la pazienza e la capacità di rispondere con serenità alle situazioni difficili della vita? Qual è l'importanza di questa pratica?
18. Perché si deve essere in grado di controllare le stravaganze della mente e dirigere le nostre emozioni e desideri lungo canali onorevoli e sani?
19. L'agitazione della mente impedisce la vera comprensione. Come sviluppare la capacità di ascoltare e assimilare gli insegnamenti spirituali senza lasciarsi distrarre da altri pensieri? Una persona di facile destabilizzazione che esempio può dare alla società? Si ricorda che tutti, in un modo o nell'altro, siamo esempi per qualcuno, magari a nostra insaputa?
20. Quale relazione si può ravvisare tra stabilità mentale e capacità di affrontare le sfide della vita con coraggio e serenità?
21. Come possiamo sviluppare il desiderio di servire la comunità e il Paese senza aspettarsi riconoscimenti?
22. Come possiamo sviluppare resilienza e forza interiore per gestire le difficoltà con coraggio e determinazione?
23. I veri leader sono coloro che pensano al bene della società prima di sé stessi. Come possiamo incarnare questa qualità in tutte le nostre relazioni? Cosa nel lato pratico ce lo impedirebbe?
24. Quali sono le azioni quotidiane che possono trasformare il nostro lavoro e le nostre interazioni in un atto di servizio verso il bene comune?

25. *Bhagawan* afferma: *L'Amore è Dio, Dio è Amore*. Come possiamo incarnare questo insegnamento in modo da diffonderlo mediante il diretto esempio?

