

Discorso Divino  
Bhagavân Shrî Sathya Sai Baba  
25 Dicembre 2003

## **Voi stessi siete Dio**

*“Per il giovane Prahlâda, per il disperato re elefante,  
per il bambino Dhruva, saldo nella sua devozione,  
per l'indigente Kuchela, prolifico, ma sostanzialmente povero:  
per tutti questi, il sempre compassionevole Vishnu dagli occhi di loto,  
esaltato dai Veda e al quale vengono conferiti doni di ogni genere,  
il Signore dei Signori, oggi si è incarnato.  
Esso è l'Incarnazione dell'Amore e della Compassione  
per tutti coloro che sono stati testé citati e per altri ancora.”*

Incarnazioni dell'Amore!

Dov'è Dio? Quando si incarna? Dove si incarna? Queste sono le domande che oggi turbano la mente della gente. Dio è onnipresente. Tutti sono incarnazioni di Dio.

### **Dio non ha compleanno**

Oggi, la gente attribuisce vari nomi e varie forme a Dio, quali Râma, Krishna e Gesù, e Ne festeggia i compleanni. In verità, può mai Dio avere un compleanno? No. Pensare che Dio sia nato in un determinato giorno di un certo anno è segno di ignoranza. Dio, nella forma del respiro, si trova in tutti gli uomini.

'Soham' simboleggia il processo di inspirazione e espirazione. 'So' significa 'Quello' (Dio), 'Ham' sta per 'io' (l'individuo). Sebbene le parole siano due, vale a dire 'Dio' e 'individuo', fra i due non esiste alcuna differenza. Essi sono una cosa sola. Infatti, Dio non nasce. Egli non ha bisogno di conseguire alcuna meta. Comunque, allo scopo di instillare la fede nella mente della gente, Egli si incarna. Se si nasce, si deve anche morire. Dio, tuttavia, non ha né un inizio né

una fine. Il pensiero che Dio possa compiere gli anni è solo frutto della vostra immaginazione. I devoti confinano Dio entro un corpo fisico, Lo adorano e Ne festeggiano i compleanni. Tutto è solo frutto della loro immaginazione, e non corrisponde, quindi, alla verità.

Ogni giorno, a questo mondo, molti nascono e molti muoiono. Che cosa si intende con 'nascita' e 'morte'? Assumere un corpo corrisponde alla nascita, mentre abbandonarlo corrisponde alla morte. È a causa dell'illusione che l'uomo sperimenta il dualismo della nascita e della morte, mentre Dio le trascende entrambe.

*Sarvatah pânipâdam tat sarvatokshi shiromukham  
sarvatah shrutimalloke sarvamâvrîtya tishthati*

Con mani, piedi, occhi, testa, bocca e orecchie  
ovunque presenti, Egli pervade l'intero universo.

### **Dio è presente in tutti gli esseri nella forma del respiro vitale**

È a causa dell'ignoranza che l'uomo viene catturato nel ciclo della nascita e della morte. La nascita e la morte sono causate dalla volontà di Dio.

Dio è la vera e propria personificazione dell'Amore. Egli è presente in tutti gli esseri sotto forma di respiro vitale. Sin dai tempi antichi, la gente ha fatto concertati sforzi per comprendere il mistero della nascita e della morte. Non c'è bisogno di andare lontano per capire questo mistero. Il corpo che abbiamo assunto ce lo fa sperimentare ad ogni istante: il processo dell'inspirazione simboleggia la nascita e l'espiazione la morte. L'uomo è incapace di capire il profondo significato del processo respiratorio. Che cosa deve fare, l'uomo, per sfuggire al ciclo delle nascite e delle morti? Deve sviluppare l'Amore sempre di più. Oggi, però, l'uomo non ama neppure i suoi simili. Questo tuttavia non significa che egli manchi d'Amore. In lui c'è Amore, ma egli non riesce a sperimentarlo. Deve attribuire valore al principio dell'Amore, e non solo agli individui.

Quando inspiriamo ( So ), il principio vitale entra nel nostro corpo, e, quando espiriamo ( Ham ), ne esce. In ogni momento, il processo di inspirazione ed espiazione ci ricorda la nostra Divinità inerente ('Io sono Dio'). Fino a quando persiste il respiro vitale, il corpo è considerato 'shivam' (di buon auspicio); una volta che il principio vitale viene meno, esso diventa 'shavam' (un cadavere). Sia la nascita sia la morte sono relative al corpo e non hanno niente a che vedere con il principio vitale. Fra la nascita e la morte, avvengono, in modo misterioso, molti cambiamenti, dei quali è Dio a essere responsabile. Alcuni, però, negano l'esistenza di Dio e sprecano il loro tempo in vane discussioni. Dio esiste davvero. Egli non viene, né va via: è presente ovunque e in ogni momento. L'uomo sperimenta la nascita e la morte a causa dei suoi

attaccamenti. Egli verrà liberato dal ciclo delle nascite e delle morti solo il giorno in cui rinuncerà all'attaccamento al corpo e si arrenderà completamente alla volontà di Dio.

*“O Dio, Ti offro il cuore sacro che Tu stesso mi hai dato.  
Che cos'altro posso offrire ai Tuoi Piedi di Loto?  
Accetta, Ti prego, la mia umile offerta!”*

La nascita e la morte hanno origine dall'illusione. A questo mondo, ogni giorno molti esseri nascono e molti esseri muoiono. La nascita e la morte si verificano secondo il momento e le circostanze. Nell'intervallo che intercorre fra la nascita e la morte, l'uomo cade preda dell'illusione relativa al corpo fisico e sviluppa varie relazioni a livello fisico. Egli si identifica con il corpo e viene sviato dal sentimento di 'mio' e 'tuo'. Questo è un grave errore. Fino a quando il corpo dura, avete delle relazioni con questa o quell'altra persona; ma, una volta che il corpo perisce, che cosa accade alle vostre relazioni? Una relazione è vera se è a livello atmico, non fisico. Prima di nascere, chi ha delle relazioni, e con chi? Che cosa succede dopo la morte? Sia la nascita che la morte sono il risultato di bhrama (l'illusione), a causa di cui non riuscite a realizzare Brahma (la Divinità). Essendo irretiti nella mondanità, non riusciamo a comprendere il Principio Trascendentale.

### **La vera pratica spirituale**

La vera pratica spirituale consiste nella comprensione della propria identità. Ci si deve chiedere: “Chi sono io?” Tutte le pratiche spirituali sono intese a farvi comprendere chi siete realmente. Tutti, quando si presentano, usano la parola 'io'. Questo significa che il principio dell'‘Io’ (il Sé) presente in voi è lo stesso presente negli altri. L'uomo, tuttavia, è incapace di capire questa unità. Egli viene sviato dalle differenze basate sul corpo fisico. Di conseguenza, lascia spazio ai conflitti e all'inquietudine.

### **Amore per il Sé e amore per il corpo**

Incarnavazioni dell'Amore!

La nascita e la morte sono relative al corpo e non all'anima individuale. La mente è

responsabile di entrambi: tutto è una creazione dell'uomo. La vita è un sogno. Com'è possibile che una cosa che appare in sogno sia vera? Tutto è soltanto una mera illusione. Fino a quando resterete immersi in questa bhrama (illusione), non vi sarà possibile avere la visione di Brahma. Solo quando romperete i legami dell'illusione potrete realizzare la Realtà.

Potreste capire la vostra vera identità osservando il vostro processo respiratorio. All'uomo, però, questo semplice e facile sentiero non interessa. Egli intraprende sentieri accidentati e difficili che alla fine gli procurano frustrazioni. Fino a quando la spina rimane nella carne procura dolore. L'attaccamento corporeo è come una spina, che causa sofferenza. Una volta che avrete rinunciato all'attaccamento al corpo, conoscerete il vostro vero Sé. Voi soffrite a causa della vostra identificazione con il corpo, ma esso non è che un'illusione. Ecco che cosa disse Shankarâchârya:

*Punarapi jananam punarapi maranam punarapi jananî  
jathare shayanam iha samsâre bahu dustâre kripayâpâre pâhi murâre*

“Di nascita in nascita, di morte in morte, di utero in utero,  
restando (qui) per qualche tempo: tale è il soggiorno in questa vita transeunte.  
O Distruttore del demone Mura, concedimi la tua munifica grazia  
e fammi da nocchiero in questo mare turbolento!”

Non è necessario intraprendere pratiche spirituali intense per attraversare l'oceano del samsâra . Tutto ciò che bisogna fare è contemplare Dio incessantemente. Sebbene Dio sia interiore, l'uomo non è in grado di realizzarlo. Nello stato di sogno, l'uomo può sperimentare la (propria) morte e sentirsi triste per questo. Quando si sveglia, nel rendersi conto che ciò che ha visto era soltanto un sogno, trae un respiro di sollievo. Ma allora, chi è morto nel sogno? Si trattava solo di una creazione della mente. Allo stesso modo, anche nello stato di veglia, tutto ciò che si sperimenta è una creazione della mente. Mio padre, mia madre, mia moglie, i miei figli e cc...: tutti questi sentimenti hanno origine dall'illusione. Non corrispondono alla realtà. È a causa dell'illusione che l'uomo sviluppa relazioni fisiche, assoggettandosi in ultimo alla sofferenza. Se l'uomo sviluppa un amore puro e immacolato, non sperimenterà dolore e sofferenza. L'amore per il corpo fisico è falso e destinato a svanire. L'amore per il Sé è vero ed eterno. Per capire la verità della vostra identità, dovete compiere un'autoindagine interiore.

Una volta, mentre Shankarâchârya e i suoi discepoli camminavano lungo il Gange, passarono vicino a un uomo seduto sotto un albero, che ripeteva: “ Dukrun karane, Dukrun karane ”, cercando di padroneggiare le regole della grammatica di Pânini. Shankarâ ebbe pietà di lui e gli consigliò di contemplare il Signore, invece di sprecare il proprio tempo ad acquisire la conoscenza mondana.

*Bhaja govindam bhaja govindam govindam bhaja mûdhamate  
samprâpte sannihite kâle nahi nahi rakshati dukrun karane*

O uomo stolto! Ripeti il Nome del Signore Govinda.

Le regole di grammatica non verranno di certo a salvarti quando la fine sarà vicina.

Sia bhrama che Brahma hanno come fondamento la vostra mente. Essi non sono presenti 'fuori'. Brahma è dentro di voi, ma, dato che siete immersi in bhrama (l'illusione), considerate Brahma (la Divinità) un'entità distante. Una volta che comprenderete di essere Brahma, vi libererete una volta per tutte di bhrama . Se riuscirete a sbarazzarvi dell'attaccamento corporeo, sperimenterete la felicità eterna.

### **Piacere e dolore**

Incarnazioni del Divino *Âtma!*

Il piacere e il dolore sono vostre creazioni; non vi sono state dati da Dio. La causa delle vostre sofferenze siete voi e nessun altro. Comprendete questa verità. Dal punto di vista spirituale, il piacere, il dolore e le relazioni mondane sono illusori. Essi non sono reali. Dall'alba al tramonto, l'uomo vive nell'illusione. Per il fatto di esser nato come essere umano, l'uomo dovrebbe sperimentare la verità. Il corpo fisico cresce per un certo periodo, poi diventa debole e decrepito. La nascita e la crescita sono relative al corpo, che è irreali. L'uomo, però, considera il corpo reale, e per questo motivo soffre. Quando guardate con gli occhi bene aperti, riuscite a vedere molta gente. A occhi chiusi, invece, non vedete nessuno. Da dove vengono tutte quelle persone, quando avete gli occhi aperti? E dove se ne vanno quando li tenete chiusi? Non lo sapete. Infatti, non conoscete il vostro luogo di origine, e neppure la vostra destinazione. È per questo che soffrite. Quando avrete compreso di non essere il corpo e che niente a questo mondo vi appartiene, non soffrirete più. È tutta una vostra creazione. Niente è reale.

### **L'Amore è la luce che disperde l'oscurità dell'ignoranza**

Incarnazioni dell'Amore!

È solo Dio, l'incarnazione dell'Amore, a essere con voi e in voi, sempre. Senza Amore, l'uomo non può esistere. L'Amore è la vostra vita. L'Amore è la luce che disperde l'oscurità

dell'ignoranza. Chi non coltiva l'Amore rinascerà continuamente.

Punarapi jananam punarapi maranam . Chi nasce, un giorno morirà; chi muore, nascerà nuovamente. La nascita e la morte sono i prabhava (gli effetti) del mondo oggettivo. L'uomo è in preda all'illusione di questi effetti, e per questo è soggetto a pramâda (il pericolo).

Incarnazioni dell'Amore!

L'amore del mondo è transeunte: non può neppure essere chiamato amore. Il vero Amore è immortale. Dovete coltivare questo tipo di amore. Il corpo fisico cresce e si deteriora. Come potete considerarlo reale? Infatti, niente è reale a questo mondo. L'attaccamento al corpo è causa di illusione; perciò, riducete gradualmente l'attaccamento che avete verso il vostro corpo. Questa è la pratica spirituale più importante da intraprendere.

Japa (la ripetizione del Nome di Dio), tapas (la penitenza), dhyâna (la meditazione), yoga (la comunione con Dio ) e cc. non costituiscono una vera ' sâdhanâ ' (pratica spirituale). Tutto ciò che considerate reale, infatti, è irreale. Si deve rinunciare a tutto ciò che è irreale. Come prima cosa dovete capire questa verità. È molto facile rinunciare all'attaccamento al corpo. Mi chiedo come mai la gente non ci riesca!

Qui potete vedere molte lampadine accese, ma la corrente elettrica che le percorre è la stessa in tutte. I corpi sono come lampadine, e il principio atmico è come la corrente che passa attraverso tutte le lampadine. Dovete capire questa unità e condividere il vostro amore con tutti. Non considerate nessuno vostro nemico. Voi considerate chi vi ama vostro amico e chi vi odia vostro nemico, ma non ci sono né amici né nemici. Tutto è solo frutto della vostra immaginazione.

### **Ridurre l'attaccamento al corpo**

Oggi la gente intraprende diverse pratiche spirituali cercando di sperimentare la Divinità. Dio si avvicinerà forse maggiormente a voi se seguite queste pratiche spirituali? O, se non le seguite, si allontanerà da voi? No. Quando compite pratiche spirituali, è solo bhrama ad allontanarsi da voi. Come risultato, vi avvicinate a Brahma. Dovete compiere ogni sforzo per liberarvi di bhrama . Abbandonate l'idea di essere il corpo, di essere colui che agisce: solo così potete liberarvi dall'illusione e dalla paura. Riducete il vostro attaccamento al corpo. Questa è la sâdhanâ che dovete intraprendere. La pratica spirituale non consiste in japa (ripetere il Nome di Dio), in tapas (nel fare penitenza), in dhyâna (nel fare meditazione), ecc. Tutte queste pratiche servono solo a darvi una soddisfazione mentale, ma non la visione di Dio. Rinunciate a tutte queste pratiche e sviluppate una salda fede nel fatto che voi siete Dio. Ricordate a voi stessi continuamente: "Io sono Dio, io sono Dio, io sono Dio." Allora diventerete Dio. Il corpo è solo un abito che indossate: esso non è il vostro vero Sé. Quando l'attaccamento al corpo aumenta, aumenta anche la sofferenza.

*Tyaja durjana samsargam  
bhaja sâdhu samâgamam  
kuru punyam ahorâtram*

Rinunciate alle cattive compagnie; state in buona compagnia e compite azioni meritorie, giorno e notte.

### **Ciò che si dovrebbe sapere**

A questo mondo ci sono molti nomi e molte forme. Non significa forse che essi sono tutti diversi l'uno dall'altro? No! Tutti sono uno. È sempre e solo la Divinità a esprimersi sotto forma di madre, padre, fratello, sorella ecc. I nomi e le forme possono essere differenti, ma la Verità che sta sotto a tutto è una. Se tenete in vista questo Principio di Verità, l'Amore fluirà costantemente da voi. Immergetevi nel fiume dell'Amore. Non rinunciate mai all'Amore, in nessuna circostanza. Anche se capita che qualcuno vi odi, dovete trattarlo come se fosse vostro fratello. Se doveste incontrarlo per strada, non mostrate rabbia verso di lui; anzi, salutatelo con amore. Il vostro amore opererà senz'altro una trasformazione in lui. La vera felicità consiste nello spirito di sacrificio. Tyâga (il sacrificio), è il vero yoga. L'uomo d'oggi non coltiva il sacrificio, ma cerca, invece, bhoga (il piacere dei sensi), rendendosi soggetto a roga (la malattia). Quando sviluppate lo spirito di sacrificio, vi liberate della sofferenza. La vera pratica spirituale è quella che vi aiuta a superare l'illusione. Che senso ha sprofondare sempre più nell'illusione a mano a mano che gli anni avanzano?

“Io non sono il corpo; niente è mio.” questo è ciò che dovrete sapere. Chiedetevi: “Chi sono io?”, e riceverete la risposta: “Io sono I o.” Se capite e sperimentate questa verità, nessuno potrà più causarvi sofferenza. Non potete sfuggire alla sofferenza fino a quanto restate immersi nel sentimento dualistico che voi siete un mero mortale e che Dio è separato da voi. Il sentimento: “Io sono separato da Te” è frutto della vostra immaginazione. Se ‘voi’ e ‘io’ ci uniamo, diventiamo ‘noi’. Comunque, aggiungendo ‘noi’ a ‘Lui’ (Dio), si ottiene ‘Lui’, che è immutabile. Voi e io, invece, cambiamo costantemente.

### **Vero yoga è sapere che niente ci appartiene**

Incarnazioni dell' Amore!

Sono in molti a fare la ripetizione del Nome di Dio e la meditazione, ma né l'una né l'altra servono a granché, anche se, in un appropriato lasso di tempo, possono apportare qualche

cambiamento. Esse possono conferire solo risultati temporanei, ma non possono garantire la Beatitudine eterna. Non dovrete preoccuparvi dei risultati temporanei. I sentimenti di 'io' e di 'mio' sono alla radice delle preoccupazioni, che vi perseguiteranno fino a quando non realizzerete Hari (Dio). Siete preoccupati perché vi identificate con il corpo. Una volta che vi identificherete con il Sé (Dio), sarete liberi da tutte le preoccupazioni. Pertanto, fate ogni sforzo per realizzare il vostro vero Sé. Quale che sia la circostanza, non versate mai lacrime di dolore. Si diventa liberi da ogni preoccupazione nel momento in cui si rinuncia all'attaccamento al corpo. Per liberarvi dalle preoccupazioni e dalla paura, e raggiungere la Pace duratura, dovete realizzare che 'Io sono Io'. Quando crederete con forza a questa affermazione, nessuno potrà scuotervi. Non sviluppate un attaccamento improprio per il corpo e per i possedimenti materiali. Sarete redenti solo quando vivrete la vostra vita con spirito di sacrificio. Dovete acquisire 'tyâga', e non 'bhoga'. Considerare qualche cosa come 'vostra' è 'bhoga'. Comprendere che niente ci appartiene è 'yoga'. Questo yoga riversa su di voi la vera forza.

### **Gesù nel tempio**

Gesù praticò varie discipline spirituali e, alla fine, realizzò questa verità. Una volta, Maria e Giuseppe portarono il figlioletto Gesù al mercato di Gerusalemme. Nella folla persero il bambino, e Lo cercarono dappertutto. Gesù era rimasto, tutto il tempo, in un angolo del tempio, ad ascoltare il sermone del sacerdote, mentre i genitori Lo stavano cercando fuori. Alla fine Sua madre, Maria, si rese conto che Gesù si trovava all'interno del tempio. Si precipitò da Lui e Lo abbracciò con affetto, chiedendoGli: "Figlio mio, che cosa Ti è successo? Dov'eri andato? Ti stavamo cercando!" Gesù le rispose: "Mamma, non sono mai uscito dal tempio; sono stato qui ad ascoltare il sermone del sacerdote. Perché hai paura? Solo coloro che credono nel mondo hanno paura. Come può, invece, aver paura, chi crede in Dio? Io sono in compagnia del Padre; di che cosa hai paura?" Avendo dimenticato la vostra Divinità innata, voi cercate Dio nel mondo esterno. Voi siete Dio stesso. Non è sciocco cercare voi stessi nel mondo esterno? Rivolgetevi all'interno; solo così potete trovare Dio. È molto facile capire l'unità, ma, per cominciare, dovete avere una fede salda. Dovete credere che Dio non è separato da voi. Dopo un'indagine profonda, realizzerete che Dio è sia in voi che fuori di voi.

### **L'uomo può realizzare Dio solo con l'autoindagine**

Incarnazioni dell'Amore!

Rivolgete la vostra visione verso l'interno e cercate il vostro vero Sé. L'autoindagine conduce a sâkshâtkâra (la visione di Dio). Una volta che avrete la visione di Dio, sarete liberi da tutte le

preoccupazioni. È un errore dire che non avete sperimentato Dio. Egli è presente in voi. Una persona mise una banconota da dieci rupie in un libro che portava sempre con sé e se ne dimenticò. Un giorno ebbe bisogno di dieci rupie. Chiese a un amico di prestargliele, e questi acconsentì prontamente. Ma, prima di dargli il denaro, il suo amico volle dare uno sguardo al libro che egli si portava sempre dietro. Nell'aprirlo, la banconota da dieci rupie scivolò (a terra). L'uomo fu molto felice di aver trovato i soldi che gli servivano, senza doversi far prestare dall'amico. Allo stesso modo, oggi l'uomo cerca Dio, perché ha dimenticato la sua Divinità innata. L'uomo può realizzare Dio solo mediante l'autoindagine.

Incarnazioni dell'Amore! Studenti!

Voi cercate in vari modi di sperimentare la Divinità. Non dovete cercare Dio fuori di voi. Egli è dentro di voi. Tutto è dentro di voi. Tutto ciò che vedete all'esterno è illusorio. Non fatevi sviare dal mondo illusorio. Solo in questo modo potete ottenere la pace e infine realizzare la verità 'Io sono Io'. Per arrivare a conoscere questa semplice verità non dovete consultare i vari testi sacri. Lasciate da parte i libri. Assaporate il Divino all'interno di voi. Sviluppate la visione interiore e visualizzate il vostro vero Sé.

(Baba ha concluso il Discorso con il bhajan: "*Bhaja Govindam...*").

Prashânti Nilayam, 25 Dicembre 2003

Sai Kulwant Hall

Ricorrenza del santo Natale del Signore Gesù

(Traduzione tratta dal testo inglese pubblicato sul sito internet dello

Shrî Sathya Sai Central Trust di Prashânti Nilayam)