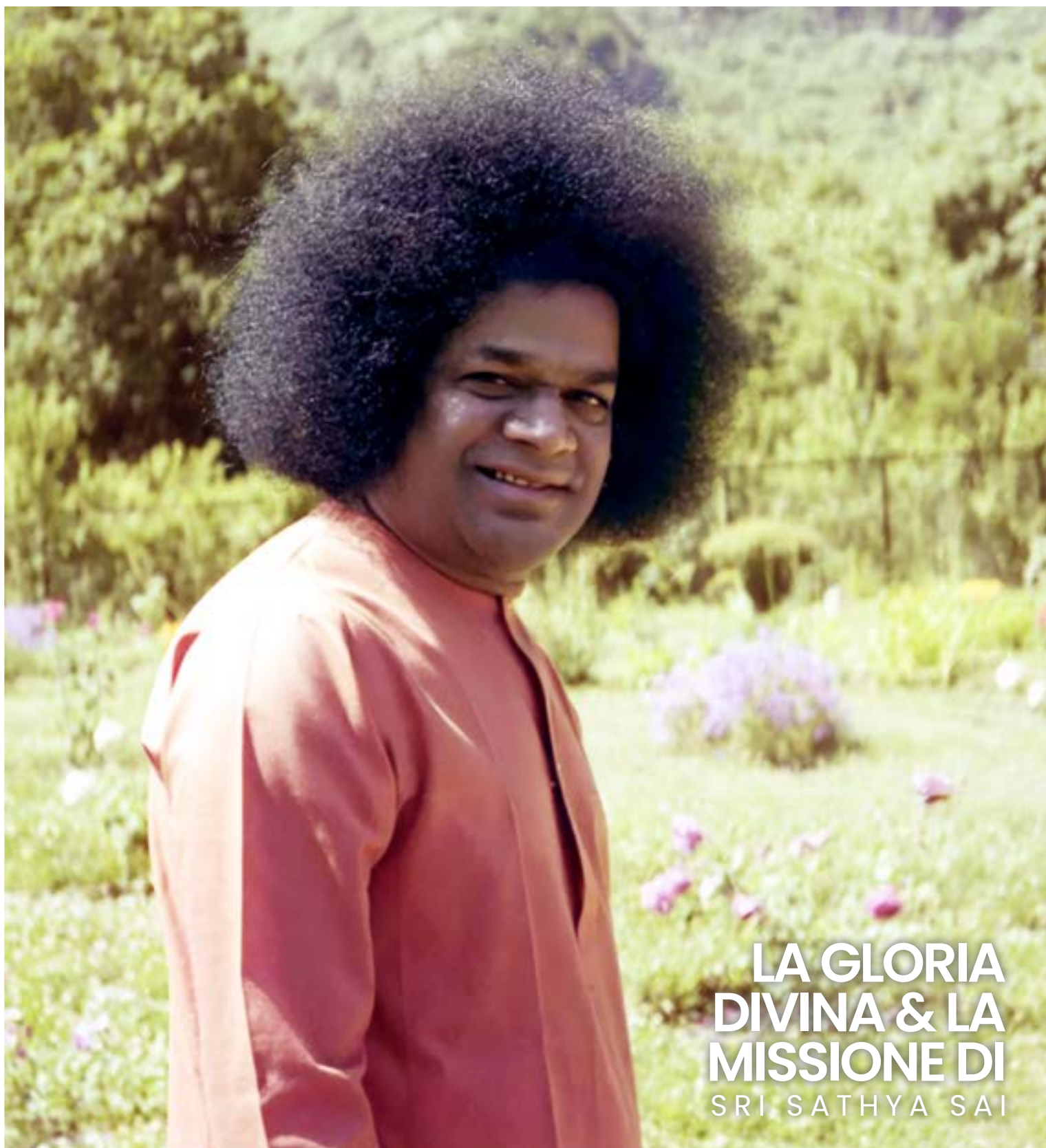


SATHYA SAI
L'ETERNO
COMPAGNO



VOLUME 3, 1^A EDIZIONE
GENNAIO 2024

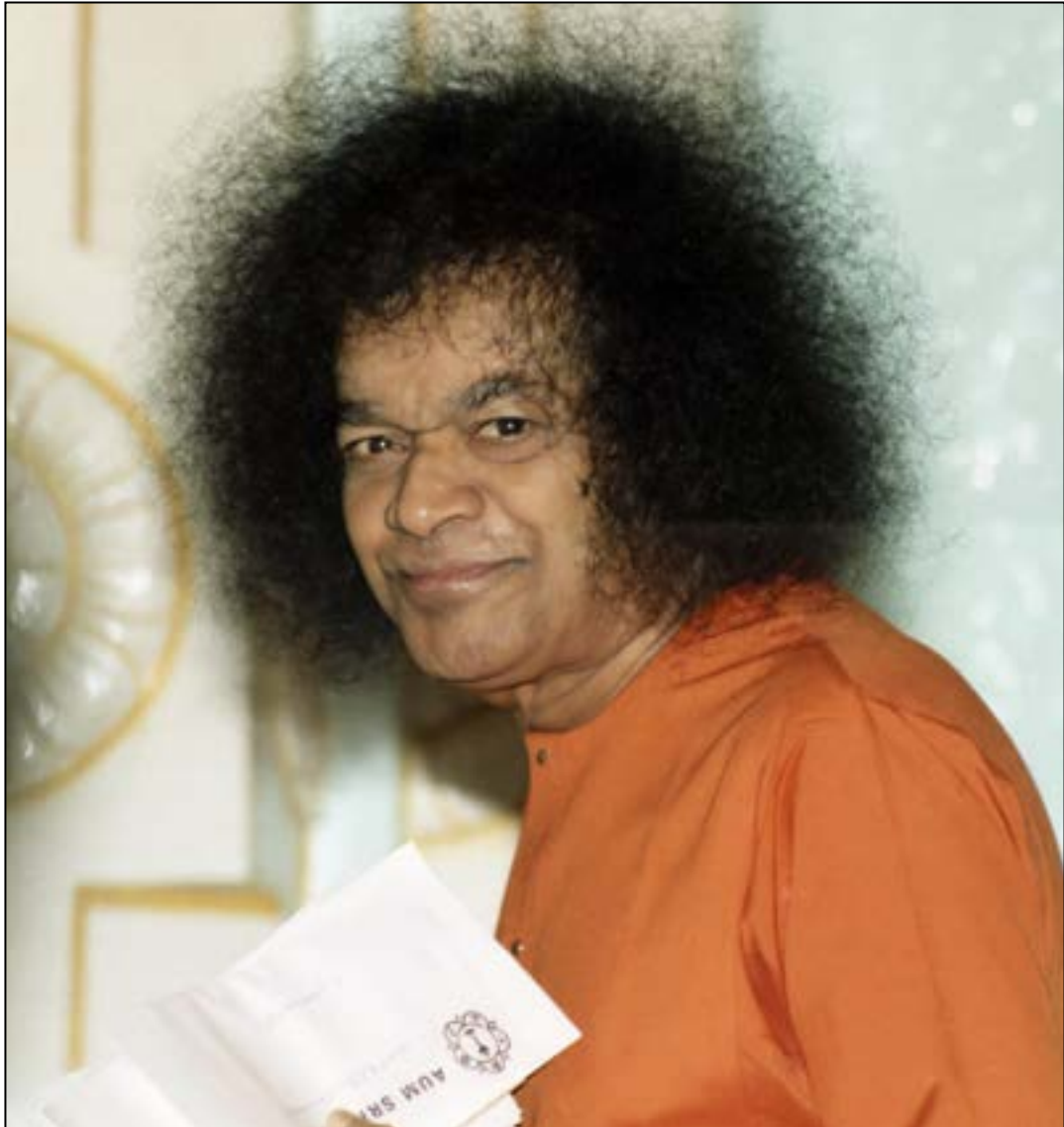


**LA GLORIA
DIVINA & LA
MISSIONE DI
SRI SATHYA SAI**



Ogni momento è nuovo. Ogni secondo è nuovo, perché annuncia il passare del tempo. Un anno è infatti un susseguirsi di secondi che si trasformano in minuti, giorni e mesi. Solo quando ogni momento è considerato nuovo, il nuovo anno lo diventerà. Il modo sacro in cui ogni momento viene trascorso determinerà la fecondità dell'anno. Se desiderate condurre una vita sacra e avere esperienze sacre, dovete impegnarvi in azioni sacre. Il bene e il male nel mondo possono essere cambiati solo dal cambiamento delle proprie azioni. La trasformazione della società deve iniziare con la trasformazione degli individui.

Sri Sathya Sai Baba
1° gennaio 1998



DEDICATO CON AMORE E GRATITUDINE A
BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA





Volume 3 • 1^a Edizione • Gennaio 2024

ISSN 2833-3586 (Online)
ISSN 2833-3578 (Stampa)

Copyright © 2024 Fondazione Mondiale Sri Sathya Sai
Riverside, California, USA

I punti di vista e le opinioni espressi negli articoli di questa pubblicazione sono esclusivamente quelli degli autori e non riflettono o implicano in alcun modo espressioni, interpretazioni o altre opinioni del redattore o dell'editore.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o utilizzata in qualsiasi modo senza la preventiva autorizzazione scritta del detentore del copyright.

Per le richieste di autorizzazione, contattare
l'editore a info@sathyasai.org.

Direttore: Dr. Narendranath Reddy
Pubblicato da: Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai

sathyasai.org

- 2 Editoriale**
 - La Scala verso la Liberazione
 - Bhaja Govindam–Parte 1

- 10 Discorso Divino**
 - Manifestate il Vostro Destino, 1 gennaio 1992

- 22 Esperienze dei Devoti**
 - Cercate & Troverete - Steen Piculell
 - Il Mio Primo Darshan - Habidah Shah

- 30 Dalla Penna Divina – Messaggio di Swami**
 - Messaggio di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba in occasione del 5° Anniversario del Dharmakshetra

- 32 Servizio Umanitario**
 - Amore in Azione – Azerbaigian, Canada, Tailandia, e Zona 8 (Russia e Paesi Limitrofi)

- 34 Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai**
 - Barbados: Conferenza sul Potere Trasformativo dell'Educazione
 - Sathya Sai ai Valori Umani

- 40 La Grandezza di Essere Donna**
 - La Sua Costante, Compassionevole Presenza – Bhavadharni Ealingoo

- 43 Giovani Adulti Sai Ideali**
 - Seminario Nazionale YA, USA
 - Caffè con Sai, Australia
 - Autoriflessione - Umassree Murugesan
 - “Equanimità Mi Rende Meno Empatico?” - Riepilogo del Podcast

- 48 Educazione Sathya Sai**
 - Con i contributi di Ashsish, Charvi, Keshav, Krish e Saketh

- 50 Eventi & Siti Web della SSSIO**

LA SCALA VERSO LA LIBERAZIONE

BHAJA GOVINDAM-PARTE 1

Anomede l'Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai (SSSIO), auguriamo a tutti un felice e santo periodo festivo e un fausto anno nuovo pieno di amore, pace, e beatitudine. Bhagavan Sri Sathya Sai Baba dice che il tempo è Dio, ogni secondo è nuovo, e **il modo migliore per santificare il tempo è ricordare Dio, cantando il Suo Nome, contemplando la Sua Forma, cantando le Sue Glorie, partecipando alla Sua Missione Divina e servendo tutti, riconoscendo ogni cosa come una manifestazione della Divinità.**

In questo numero di *Sathya Sai – L'Eterno Compagno*, Swami ci benedice con il messaggio (Discorso del 1° gennaio 1992) di come santificare la propria vita. Egli cita tre punti importanti e li approfondisce.

- Le tre fonti di dolore per ognuno.
- Come sbarazzarsi di questo dolore e vivere in beatitudine.
- Le tre cose di cui essere consapevoli per raggiungere la beatitudine: rinunciare all'ignoranza, acquisire la conoscenza del Sé, e raggiungere lo scopo della vita.

Egli ci esorta a realizzare il *Tat Tvam Asi* (Quello Tu Sei), come menzionato nella *Chandogya Upanishad* del *Sama Veda*,

ripetuto nove volte dal padre e dal *Guru* Uddalaka al figlio e discepolo, Shvetaketu. Per capirlo, dobbiamo essere consapevoli di tre principi:

- Che cos'è che va, ma non arriva mai?
- Che cos'è che viene, ma non va mai?
- Che cos'è che non va, né viene?

Questo numero contiene anche una lettera di Bhagavan che sottolinea l'importanza di *Tat Tvam Asi* per vivere nella Coscienza di Dio.

Per realizzare questa verità, bisogna vivere nell'amore. Swami dice: **“Dio è Amore. Vivete nell'Amore.”** Il modo migliore per praticarlo è mettere l'amore in azione attraverso il servizio disinteressato e ricordare l'onnipresenza di Dio. In questo numero, una giovane donna racconta molto bene come l'aiuto nel servizio domestico abbia cambiato la sua vita e assicurato la costante e compassionevole presenza di Swami. I membri della SSSIO, in giro per il mondo, si impegnano nel servizio disinteressato, servendo cibo, fornendo vestiti ai bisognosi e piantando alberi: alcune di queste attività sono state riportate in questo numero.



Diffondere il messaggio dei valori umani stessi è un servizio eccellente, e tale servizio è stato reso dalla Conferenza SSEHV alle Barbados, dove persone provenienti da diverse culture - educatori, genitori, insegnanti, dirigenti governativi e altri - sono stati tutti ispirati.

Nel Discorso pronunciato il 24 dicembre 1972, Swami dice: *"C'è solo un linguaggio, il linguaggio del cuore. C'è una sola religione, la religione dell'amore. C'è solo una casta, la casta dell'umanità. C'è un solo Dio ed è onnipresente."* Questo numero presenta la storia di un devoto dei Paesi Bassi, insoddisfatto della sua ricerca della verità nel seguire la sua tradizione cristiana. Egli si trovò faccia a faccia con Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, che trasformò la sua vita. Questa storia mostra come Swami faccia di un cristiano, un cristiano migliore. La pubblicazione riporta anche la storia di una giovane donna musulmana, che è diventata, in seguito agli insegnamenti di Swami, una musulmana migliore e ha sviluppato una migliore comprensione del Corano.

Discorsi Divini sul Bhaja Govindam

Tutte queste varie attività, siano esse devozionali, educative, o orientate al servizio, si fondano sull'amore per Dio, sul distacco dalle attività sensoriali e sul servizio al Signore. A questo proposito, Swami ha tenuto una serie di Discorsi speciali nell'ambito del Corso Estivo a partire dal maggio del 1973. Questi Discorsi

sono basati sul *Bhaja Govindam*, una famosa composizione poetica del grande advaitico Adi Shankaracharya. **L'opera è anche chiamata Moha Mudgara (arma distruttrice dell'illusione).** Swami ha parlato a lungo dei versi di tale fondamentale lavoro. Egli dice magnificamente che il primo verso si rivolge a tutti noi come *'Mudhamathi'*, stolti, ovvero menti ignoranti della verità. **Dopo aver riflettuto su questi versi e averli messi in pratica, si viene trasformati in 'Mukthimathi', essere pronti alla liberazione o illuminazione.**

Tale è l'importanza che Swami ha dato al *Bhaja Govindam* che in due occasioni fece eseguire ai Suoi studenti una recita su di esso. La prima fu il 13 maggio 1975,

e la seconda nel marzo del 1988 presso la *Shanmukhananda Hall* di Bombay (oggi Mumbai). Swami supervisionò personalmente la preparazione della sceneggiatura, la produzione e la regia della commedia, tra cui indicazioni in merito ai dialoghi e alla recitazione. Egli scrisse anche una versione in telugu dei versi del *Bhaja Govindam*, traducendo, non solo le parole, ma anche trasmettendo la vera importanza e la vera essenza dei versi.

In questi 31 versi, Adi Shankaracharya impartisce la filosofia pratica vedantica, che è l'essenza dei Veda e delle Upanishad. Adi Shankara fu un grande insegnante di filosofia *advaita*, che compose molti testi spirituali, tra cui opere devozionali (*Bhaja*

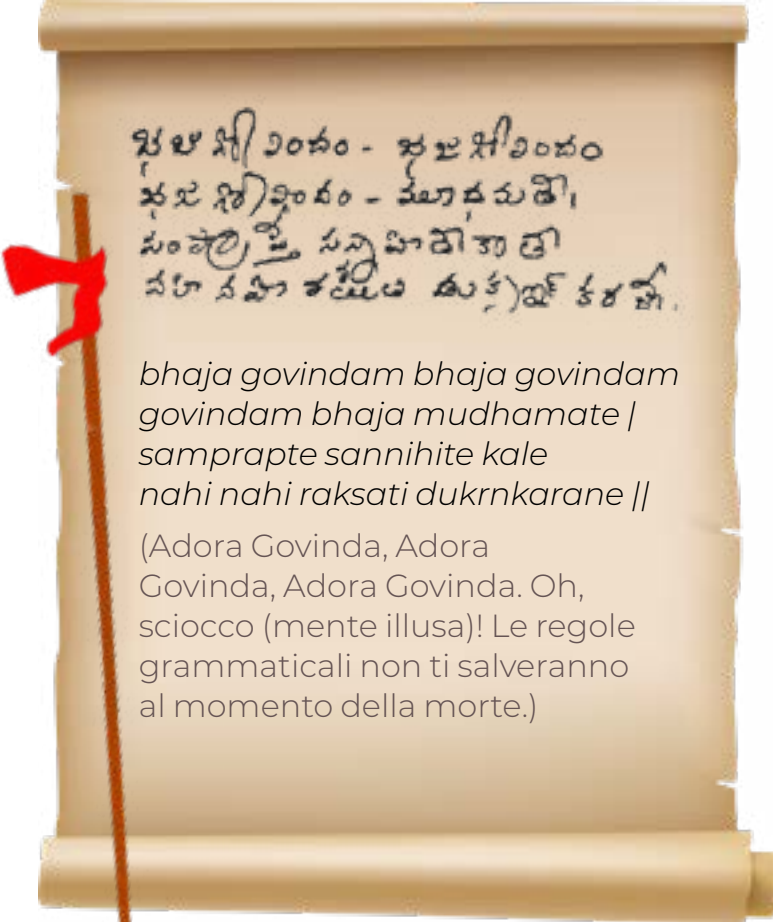
Govindam, Soundarya Lahiri, Shivananda Lahiri) e testi *advaitici* (commentari alla *Prasthanas Traya*, testi di base del Vedanta: *Bhagavad Gita, Upanishad* e *Brahma Sutra*). Questi trattati servono ancora oggi come libri guida e linee guida ai pellegrini in cammino spirituale alla ricerca dell'illuminazione.

Nascita del Bhaja Govindam

Una volta, Adi Shankara era a Kashi (oggi Varanasi), il sacro centro di pellegrinaggio per il Signore Shiva, e vide un bramino che recitava le regole della grammatica. Per guadagnarsi da vivere e sostenere la sua famiglia, egli si dedicava a fare giochi di destrezza grammaticale e alla memorizzazione del termine '*dukrnkarane*'. Spontaneamente, Adi Shankara esordì con la poesia:

Significato Profondo

Il *Bhaja Govindam* esorta ad adorare il



భజ గోవిందం - భజ గోవిందం
భజ గోవిందం - మూఢమతే,
సంప్రప్తే సప్రహితా తా
నాహి నాహి రక్తాతి దుక్రన్కరణే.

*bhaja govindam bhaja govindam
govindam bhaja mudhamate /
samprapte sannihite kale
nahi nahi raksati dukrnkarane //*

(Adora Govinda, Adora
Govinda, Adora Govinda. Oh,
sciocco (mente illusa)! Le regole
grammaticali non ti salveranno
al momento della morte.)

Signore. Swami aggiunge che il vero **Bhaja** va oltre la semplice adorazione. Significa amare Dio così intensamente che non si

è più **Vi-bhaja**, separati da Lui. Si esiste in unità con Dio. 'Govinda' è comunemente inteso come 'guardiano delle mucche', che si riferisce al divino mandriano, il Signore Krishna. Il vero significato di *Go* è 'mucca'. **Così, Govinda è colui che controlla le nostre qualità animali e la natura di base, facendoci capire che siamo divini.** Ecco perché Swami dice che dovremmo iniziare il nostro cammino spirituale affermando: "Io non sono un animale. Sono un essere umano."

Go sta anche per *Veda*, depositario ultimo della conoscenza suprema. In tal senso, Govinda conferisce questa conoscenza ultima o saggezza. *Go* significa anche 'terra' e 'cielo'. **Quindi, Govinda si traduce in colui che ci dà la felicità in questo mondo e nell'altro.**

Mudhamathi significa 'stolto o ignorante'. Chiunque non abbia conoscenza dell'*Atma* è considerato uno stolto o un ignorante. Si possono avere molti titoli accademici, ma sono utili solo per guadagnare da vivere. Questo è il motivo per cui, nella *Bhagavad Gita*, Sri Krishna afferma: "*Vidyanam Adhyatma Vidya*" (di tutte le forme di conoscenza, lo sono la Conoscenza Spirituale). Nella *Mundaka Upanishad*, l'insegnante dice che ci sono due tipi di conoscenza: *Para Vidya* (Conoscenza dell'*Atman*) e *Apara Vidya* (conoscenza secolare delle scienze materiali ecc.). La prima porta alla liberazione, mentre la seconda conduce alla schiavitù. Tenendo presente questo, Swami integra, nelle Sue Istituzioni Educative, l'istruzione spirituale e secolare.

Egli le definisce le due ali dell'uccello: per volare, sono necessarie entrambe. **Dice che lo scopo della vita umana non è ottenere riconoscimenti mondani, ma raggiungere il 'riconoscimento' più alto dell'essere, l'*Amrutasya Putra* (figlio dell'immortalità).**

Vediamo grandi santi come Bhagavan Ramana Maharshi, Sri Ramakrishna Paramahansa, Swami Adbhutananda e Avatar come Shirdi Baba e Sathy Sai



*Swami dice che,
per un aspirante
spirituale,
è essenziale
ricordare sempre
la morte, perché favorisce
amore per Dio,
timore del peccato e
moralità nella società.*

Baba, che sono fonti di ogni saggezza e illuminazione pur non avendo avuto un'istruzione tradizionale frequentando i college! Essi possiedono la più alta saggezza. Questa è la conoscenza che si dovrebbe aspirare ad avere, fin quando non capiremo che siamo tutti *Mudhamathi*.

La seconda parte del versetto sottolinea l'importante messaggio secondo cui la morte si avvicina costantemente e la conoscenza secolare non proteggerà da essa. **Swami dice che, per un aspirante spirituale, è essenziale ricordare sempre la morte perché favorisce amore per Dio, timore del peccato e moralità nella società.** Anche se l'uomo pensa che vivrà cent'anni, può morire in qualsiasi momento: nell'infanzia, nella giovinezza, nella mezza età o nella vecchiaia. La morte non avverte. Swami dice che, quando un fotografo vuole fare una fotografia, ci avverte di "essere pronti" prima di scattarla. Tuttavia, il Signore della Morte non darà un avvertimento, e la morte può raggiungerci in qualsiasi momento. Il dovere di un sincero ricercatore spirituale è essere sempre vigile e pronto. Per questo, dobbiamo costantemente pensare a Dio. **Il Signore Krishna promette che, pensare a Lui sempre e al momento della morte,**

ci garantisce di diventare un tutt'uno con Lui.

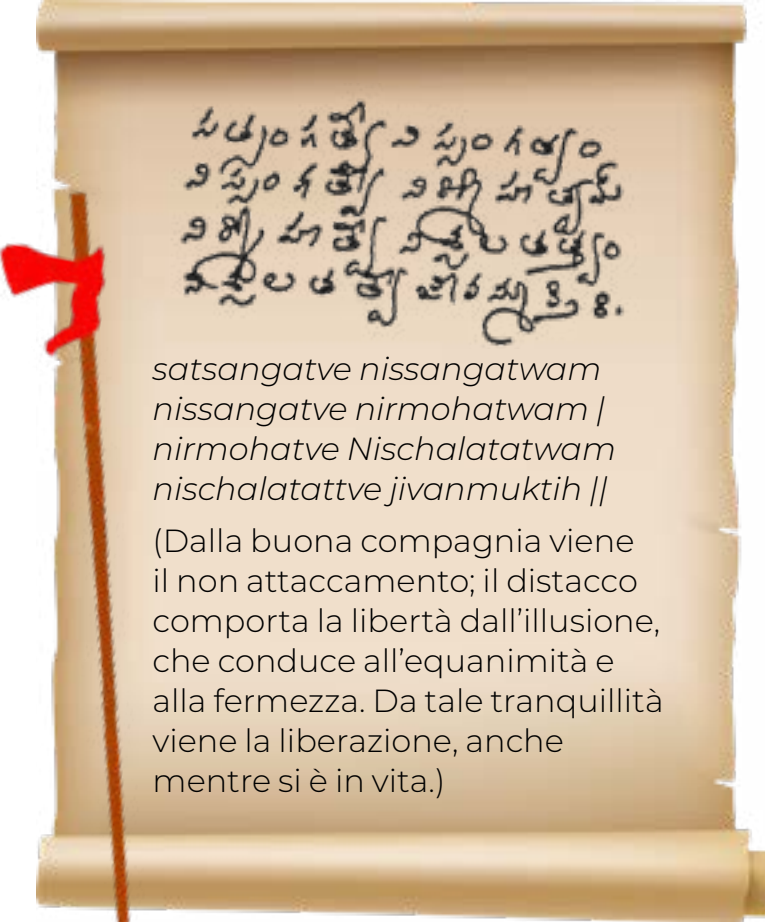
Nella spiritualità, le regole della grammatica o la borsa di studio non serviranno a nulla. È meraviglioso conoscere e citare le Scritture, ma, la cosa più importante, è vivere secondo quanto insegnano. Questo è il motivo per cui il Signore Gesù è venuto a insegnare lo spirito delle Scritture, quando i farisei e gli ebrei lo seguivano solo a parole! Così, anche il Signore Buddha si incarnò quando le persone erano coinvolte nei rituali vedici senza comprendere lo spirito che c'è dietro di essi. Nell'era attuale, **il nostro Signore Sai è venuto a insegnare i Valori Umani che trascendono e uniscono tutte le tradizioni religiose. I Suoi insegnamenti sono rilevanti per le persone di tutte le fedi, le culture, le età e le nazionalità al fine di santificare e riscattare la vita.**

Salire la Scala della Liberazione

Uno dei versetti importanti che esamineremo è:

Qui c'è il processo graduale verso la liberazione. Swami dice che *Sat* è la verità. Anche se, generalmente, *Satsang* viene tradotto come sacra compagnia, significa

in realtà essere in compagnia della verità. La verità è Dio. **Ogni volta che siamo associati a Dio, ciò diventa Satsang.** Si potrebbe essere in compagnia di devoti che amano



సత్యం నీతో నీ సంగతి నీతో
నీ సంగతి నీతో నీ సంగతి నీతో
నీ సంగతి నీతో నీ సంగతి నీతో
నీ సంగతి నీతో నీ సంగతి నీతో

*satsangatve nissangatwam
nissangatve nirmohatwam /
nirmohatve Nischalatatwam
nischalatattve jivanmuktih //*

(Dalla buona compagnia viene il non attaccamento; il distacco comporta la libertà dall'illusione, che conduce all'equanimità e alla fermezza. Da tale tranquillità viene la liberazione, anche mentre si è in vita.)

Dio e compiono la Sua opera, o essere in compagnia di grandi santi, oppure delle sacre Scritture, o, nel migliore dei casi, si può essere in compagnia dell'Avatar. Tutto ciò ci dà un rifiuto o un'avversione per il mondo. Se ci muoviamo verso il Polo Nord, ci allontaniamo dal Polo Sud. Allo stesso modo, se andiamo verso Dio e le persone pie, ci allontaniamo dal mondo e dalle cose mondane.

Quando si parla di compagnia, non si tratta solo di persone, ma anche di oggetti. Quando si è in compagnia di un rosario o circondati da immagini di Dio, si ottengono pensieri divini. Se in mano si ha una pistola o una spada, si sarà tentati a usarle per far violenza. Un altro aspetto importante è l'associazione con i luoghi. Ogni luogo ha la propria energia sottile e particolari vibrazioni. Ecco perché, quando

ci rechiamo in un luogo di pellegrinaggio, troviamo più facile essere in sintonia con Dio, sebbene Egli sia onnipresente. Anche a casa, destinando uno spazio specifico all'adorazione quotidiana, riempiamo quel luogo di vibrazioni sacre.

Allo stesso modo, i luoghi con le cattive vibrazioni delle indulgenze sensoriali costituiscono una cattiva compagnia. Swami fa l'esempio di Lakshmana, l'esemplare fratello del Signore Rama, che lasciò la famiglia, abbandonò le comodità regali e persino il dormire, per servire il Signore. A un certo punto, egli critica il Signore Rama e si lagna del suo destino per il fatto di averLo seguito. Il Signore onnisciente dice che l'insolito comportamento di Lakshmana, in quel momento, era dovuto all'influenza del luogo che stavano attraversando, che era stato abitato da demoni. **Così, anche i pensieri sono formati nella nostra mente dalla compagnia che frequentiamo.** Questo è il motivo per cui Swami raccomanda il *Namasmarana* continuo (ripetizione del sacro Nome) per mantenere Dio come il nostro eterno compagno.

Vale persino la pena pagare per ottenere una buona compagnia, ed evitare quelle cattive a causa della loro influenza. Swami dice: **"Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei."** Swami lo spiega con un esempio: la polvere in compagnia dell'acqua affonda, ma, in compagnia del vento, va verso l'alto! Quando i fiori di gelsomino sono avvolti nella carta, anch'essa ne acquisisce il profumo. Se la stessa carta viene utilizzata per avvolgere un pesce, il cattivo odore viene trasferito a essa. Di per sé, la carta non ha odore, ma esso deriva da ciò con cui viene associata.

L'imparzialità e il distacco dagli oggetti mondani che sorgono dalla discriminazione fondamentale (Viveka) derivano dalla buona compagnia. Nelle prime fasi della pratica spirituale, la buona compagnia è fondamentale. È come la recinzione attorno a una tenera

pianta che cresce, che la protegge dagli animali al pascolo. Ma, una volta cresciuta fino a diventare un grande albero, essa dona ombra uniforme e rifugio agli stessi animali al pascolo! Finché non saremo forti nella nostra crescita spirituale e potremo identificarci con la nostra natura divina, dobbiamo stare attenti alla compagnia che frequentiamo.

La buona compagnia rafforza il nostro viaggio spirituale. La fiamma di un fiammifero può essere spenta dal vento, ma lo stesso vento può fare aumentare una fiamma fino a farla diventare un incendio! Questo è il potere del *Satsang*. Fintantoché non diventiamo fuochi ardenti di spiritualità, dobbiamo stare in buona compagnia. **Gli Avatar sono come questi fuochi ardenti che possono trasformare anche i peccatori in santi.**

In un'occasione chiesi a Swami: "Quando siamo alla Tua presenza ci sentiamo in sintonia con Te e godiamo della beatitudine divina, ma, quando torniamo alle nostre case, l'intensità diminuisce e ci lasciamo prendere dalle cose del mondo. Perché?"

Swami rispose con un bellissimo esempio



che aveva anche spiegato, il 24 maggio 1973, durante il Corso Estivo.

"Riempiamo d'acqua un vaso d'argilla fino all'orlo. Conserviamo questo vaso con molta cura in un luogo in cui anche una formica non può accedere. Il giorno dopo, scopriamo che il livello dell'acqua è diminuito di circa 3 o 5 centimetri. Il motivo è che l'ambiente esterno intorno a questo vaso lo sta, in qualche misura, riscaldando e una piccola quantità d'acqua evapora. Se lo stesso vaso viene riempito fino all'orlo e conservato in un luogo circondato dall'acqua, scopriremo che il livello superficiale della stessa non si riduce affatto. Durante il vostro soggiorno qui, riempite il vostro cuore fino all'orlo dell'essenza dell'apprendimento spirituale. Quando tornate a casa, poiché l'ambiente esterno non è lo stesso di qui, c'è la possibilità che, nel vaso del vostro cuore, si abbassi il livello dell'apprendimento spirituale, evaporando lentamente. Quindi, quando tornate indietro, dovete cercare di unirvi al satsang, e controllare che l'ambiente esterno sia buono come il sentimento interiore. Allora, il bene nel vostro cuore non evaporerà."

Una volta sviluppato il distacco, possiamo liberarci dell'illusione e dell'infatuazione. L'intera illusione nasce dall'errata identificazione con il complesso corporeo. **Una volta sviluppata un'intensa imparzialità, noi superiamo l'illusione per mezzo della discriminazione fondamentale, praticando gli insegnamenti del Signore. Allora, conosceremo la nostra vera natura, l'Atma.** Questo è il motivo per cui Swami dice: "*Moksha* (liberazione) è *Moha Kshaya* (distruzione dell'illusione)."

La più grande *Moha* (illusione) nasce da *Ahamkara* (ego) e *Mamakara* (attaccamento). Una volta che ci liberiamo di *Moha*, acquisiamo equanimità. Questo è il motivo per cui il Signore Krishna

dice: "*Samatvam Yogam Uchyate* (la vera unione con Dio è essere equanimi)."
Mantenere questa fermezza in cui siamo equanimi nelle coppie di opposti, cioè lode e biasimo, profitto e perdita, gioia e dolore, onore e disonore, è lo stato del Brahman. Questo stato di *Nischalatatva* è lo stato di *Jivanmukti* (liberazione in vita).

In questo viaggio da *Mudhamathi* a *Mukthimathi*, dall'ignoranza alla saggezza, ci sono molti altri aspetti su cui ci soffermeremo nei prossimi numeri.

Jai Sai Ram.





MANIFESTATE
la vostra
DIVINITÀ

“Il Signore del cosmo permea l'intero universo, rimanendo invisibile nell'universo visibile.

La coscienza cosmica illumina come Sé ogni cosa, come il filo che attraversa una collana di gemme.

Tutte le cose, buone e cattive, accadono secondo i dettami del tempo. Il tempo è la causa di tutto ciò che traspare nella ricchezza e nella povertà. Rendetevi conto che il tempo è la causa di tutti gli avvenimenti nel mondo. Non c'è nessuno, su questa terra, che sia al di fuori del controllo del tempo.”

(Poesia Telugu)

Incarnazioni dell'Amore Divino! Il tempo vola veloce, come un vortice. La durata della vita di ciascuno si riduce ogni momento, come un blocco di ghiaccio che si scioglie. Il tempo passa anche prima di rendersi conto dei propri doveri nella vita. Il corpo umano non è facile da ottenere. Ma la vita finisce prima che ci si renda conto del suo scopo. La nascita umana è molto difficile da ottenere. Avendo acquisito il sacro corpo umano, non si dovrebbe abusare del proprio tempo e vivere senza realizzare lo scopo di questa nascita umana. È un dovere inderogabile realizzare lo scopo della vita e utilizzare il tempo nell'adempimento dei doveri per santificare la propria esistenza. Con la determinazione, non c'è nulla che non si possa ottenere in questo mondo, ma, prima di intraprendere qualsiasi compito, si dovrebbero riconoscere le proprie capacità e la propria natura, e agire di conseguenza.

Oggi giorno, un individuo che afferma di sapere tutto e si impegna nell'esplorazione dello spazio non è in grado di sperimentare la beatitudine. Per quale ragione? Colui che ha la capacità di esplorare le stelle o camminare sulla luna, non è in grado di

comprendere la propria vera natura, e la consapevolezza della coscienza integrale declina. Questa coscienza non è correlata alla conoscenza del mondo esterno. Essa può essere sperimentata solo volgendo la propria visione verso l'interno. Solo colui che ha integrale consapevolezza (*samagratha bhavam*) avrà la giusta visione. Solo una persona con una tale visione integrale sperimenterà la beatitudine.

La più grande causa della schiavitù

Quando la gente parla di schiavitù, che cos'è che la lega? È possibile liberare se stessi solo quando si riconosce ciò che lega. Moglie e figli sono causa della schiavitù? No. Lo sono la proprietà o la ricchezza? No. Sono i desideri sensuali? No. **La più grande causa della schiavitù è l'incapacità di conoscere se stessi. Un individuo che non è consapevole del proprio vero Sé non può sfuggire al dolore.** Finché c'è dolore, non può essere sperimentata la beatitudine. Qual è il dolore che avvolge una persona? Il dolore inghiotte le persone in tre modi e le affligge in molti modi. Una fonte di dolore è *Asath* (l'irreale).



La seconda causa è *Thamas* (l'oscurità dell'ignoranza). La terza è la morte. In tale contesto, il *Vedanta* menziona tre categorie: *Prakriti* (la natura), *Jivatma* (l'anima individuale) e *Paramatma* (l'anima suprema o Brahman).

Finché non si rinuncia a ciò a cui si deve rinunciare, non si sperimenterà la beatitudine. Finché non si è consapevoli di ciò che si dovrebbe conoscere, non si può ottenere la beatitudine. La beatitudine elude una persona fin quando essa non raggiunge l'obiettivo.

Rinunciate al Fascino Per il Mondo

A che cosa si dovrebbe rinunciare? Che cosa bisognerebbe sapere? A quale scopo? Questi dovrebbero essere gli argomenti della ricerca del Sé. Ciò a cui si deve rinunciare è *Jagath-bhavam* (fascino per il mondo). La ragione è che il mondo non è diverso da Dio. "*Eashavasyam idam jagath*" (Dio risiede nell'intero universo). "*Visvam Vishnu-svarupam.*" (l'intero cosmo è l'incarnazione del Supremo). Ignorando questa profonda e sacra verità, l'uomo diventa preda del dolore a causa degli attaccamenti terreni. Il mondo non dovrebbe essere trattato come una mera entità fisica, ma essere considerato veramente come una manifestazione divina. Solo quando l'uomo avrà solo pensieri santi, sarà libero dal dolore.

Quindi, ciò a cui si dovrebbe rinunciare è la mondanità. Solo allora può essere raggiunta l'*Atmananda* (Beatitudine Spirituale).

La seconda cosa a cui bisogna rinunciare è *Jiva-Bhava* (il sentimento del sé individuale separato). Chi è un *Jiva* (individuo)? Il *Jiva* è Dio. Se vogliamo realizzare il sé individuale, dobbiamo renderci conto che il *Jiva* risiede nel corpo e Dio abita nel cuore. Si incontrano, praticano un gioco reciproco, e poi si separano. C'è un regista che dirige la recita dei burattini. I burattini sono sia buoni sia cattivi. Il *Jivatma* (il sé individuale) e il Principio Divino non sono entità distinte e separate. Per ignoranza, l'uomo dimentica la realtà di base e accarezza illusioni che portano al dolore. È come un uomo colto dalla paura che scambia una corda per un serpente. La paura svanisce quando si rende conto che si tratta solo di una corda, non di un serpente. Non c'era il serpente e non era stato nemmeno sostituito dalla corda. La verità è che la corda esisteva prima, ed esiste adesso. Allo stesso modo, guardando al mondo, l'uomo lo considera un'entità separata, *Jiva-Thatva*. La natura, però, è una manifestazione del Divino. **Quando viene compresa la natura divina del cosmo, l'uomo si libera dell'illusione della separazione. Pertanto, dopo aver realizzato la verità secondo cui egli è Dio, l'uomo si libera del dolore.**

“*Bisognerebbe sforzarsi di sperimentare il Divino con salda fede, nella buona e nella cattiva sorte. Questo costituisce la vera natura umana. Colui che non ha fede in se stesso, non avrà fede in Dio.*”

Il Divino Maestro illumina l'intero universo e l'universo risplende nel Divino.

Dio e l'universo sono amici inseparabili. Questa è la preziosa dichiarazione di Sai.

(Poesia telugu)

Il Destino dell'Uomo è la Realizzazione della Sua Divinità

È un errore pensare che i dolori siano il risultato della natura e la beatitudine il dono della Divinità.

La felicità e il dolore coesistono; nessuno può separarli.

La felicità non si trova separatamente; quando il dolore svanisce, si ottiene la felicità.

(Poesia telugu)

Il dolore e la felicità non sono separati. I fili fanno parte dell'indumento. Quando i fili vengono rimossi, l'indumento scompare. Allo stesso modo, gli individui non possono esistere senza Divinità. Non c'è vita senza il sé individuale. Pertanto, è importante rendersi conto che un individuo non è altro che Dio. Solo allora l'uomo può fuggire dal dolore. Qual è la destinazione che l'uomo dovrebbe raggiungere? È la casa originaria da dove è venuto (*Svasthanam*). Che cos'è questa casa originaria? È la consapevolezza del proprio vero Sé. È per la realizzazione di questa verità che il Divino ha dato questo corpo all'uomo. Dove si può cercare il proprio Sé? La ricerca può essere fatta al di fuori di voi? No. Allo stesso modo, la ricerca di Dio all'esterno è inutile. “Le Sue mani

e i Suoi piedi sono ovunque. Gli occhi, la testa e la bocca sono in ogni luogo. Egli dimora nell'universo avvolgendo tutto” (*sarvatah pani-padam tat saravatokshishiro-mukham sarvatah shrutimalloke sarvamavritya tishthati* – Bhagavad Gita, 13:14). Quando il Divino è onnipresente, è stolto per l'uomo cercare Dio altrove.

Quindi, la destinazione dell'uomo è la realizzazione della sua divinità (la sorgente). Questa realizzazione deve passare attraverso il processo vedantico di esclusione chiamato “*neti, neti*” (“non questo, non questo”). “Io non sono il corpo. Non sono la mente (*manas*). Non sono l'intelletto (*buddhi*). Non sono *chitta* (sostanza mentale). Non sono l'*antahkarana* (lo strumento interiore).” Tutti questi sono solo strumenti della mente. Voi siete i padroni di tutto questo.

L'uomo dovrebbe comprendere: “Io sono il Maestro di tutti loro, e sono l'incarnazione di tutte le forme.”

Quando, attraverso questo processo di eliminazione, l'uomo realizza il suo vero Sé, viene liberato dal dolore. Il dono più prezioso e santo dell'uomo ricevuto da Dio è la sacra intelligenza, che dovrebbe essere usata per cercare l'*Atma* (Sé), viene usato oggi dall'uomo per cercare *Annam* (cibo). Quando vi viene dato uno specchio per guardarvi il viso, e lo rivolgete verso gli altri, come potete vedere il vostro volto? Utilizzate lo specchio di *Buddhi* per riconoscere e testimoniare il vostro vero Sé. Questo è noto come *Sakshatkaram*, visione diretta del proprio vero Sé. **Purtroppo, oggi, l'uomo cerca tutto, dimenticando se**

stesso e la sua vera natura. A tutti quelli che incontra, domanda: “Chi sei tu? Chi sei tu?” Ma non si chiede: “Chi sono io?” Chi non conosce se stesso non ha diritto di chiedere agli altri. Un’indagine di questo tipo nasce dall’ignoranza. Finché l’uomo è travolto dall’ignoranza, non riesce a riconoscere il suo vero Sé. Senza tale consapevolezza, l’uomo non può raggiungere la beatitudine o sfuggire al dolore.

Tutto è Contenuto in Dio

Celebriamo il Nuovo Anno per insegnare il sentiero divino, la natura dell’unità e mettere in guardia l’uomo. Dio, l’Incarnazione del tempo (*Kalasvarupa*), è venerato con il nome di *Samvatsara* (un anno, simbolico del tempo e dell’universo).



Questo nome significa anche che Dio contiene tutto dentro di Sé. Egli è anche conosciuto come *Kalatmaka* (Incarnazione del tempo). Dio si incarna sulla terra per rivelare all’uomo la Sua essenza divina. Chi si chiama *Dhimanta* (colui che è dotato d’intelligenza)? Non è qualcuno che si limita a utilizzare il Suo potere di pensiero, il potere intellettuale, l’intelligenza e indaga sulle varie informazioni intellettuali. Non è uno che usa la sua intelligenza per intraprendere

indagini per aumentare la conoscenza. Non è qualcuno che usa l’intelligenza (*Buddhi*) per l’indagine scientifica e acquisisce oggetti materiali. È *Dhimanta*, o persona di vera intelligenza, chi concentra totalmente la sua mente e i suoi pensieri per la realizzazione divina. **Quando si realizzerà Dio, si saprà tutto. Purtroppo, oggi, l’uomo ignora il Creatore e indaga sulla creazione conducendo vari esperimenti. Quando comprenderemo il Creatore, saremo in grado di capire i segreti della creazione.**

Il nome *Samvathsara* rappresenta la manifestazione cosmica del Divino. Il Divino manifesta quattro tipi di grandiose potenze (*Vibhuti*) come onnipervadente supremo Sé. In quanto tale, Egli è chiamato *Chathuratma* (Incarnazione di quattro potenze). Questo significa che è il Sé (*Atma*) che per primo incarna tre potenze. Esse sono *Vasudeva* (Divinità che presiede alla coscienza), *Sankarshana* (Divinità che presiede al falso ego), e *Aniruddha* (Divinità che presiede alla mente). Quando queste tre *Vibhuti* vengono comprese, la quarta, *Pradyumna* (Divinità che presiede all’intelligenza), diventa intelligibile. **Il significato della prima, Vasudeva, indica che l’intero universo è la dimora del Signore.** Vuol dire anche che Egli è il padrone supremo dell’universo. Ciò significa che il Divino risiede in ogni essere come Spirito Interiore. Inoltre, Egli pervade l’intero universo. Le *Upanishad* Lo descrivono come “Narayana, che è dentro e fuori e pervade tutto (*antar bahischa tat sarvam, vyapya narayana sthitah*).”

Il secondo nome, Sankarshana, si riferisce alla capacità del Divino di attrarre e trasformare tutti gli esseri che, inoltre, sono emersi da Lui. Il nome è anche associato al Suo potere di trasferire qualsiasi oggetto da un luogo all’altro. Il bambino nel grembo di Devaki fu trasferito nel grembo di Rohini (un’altra moglie di Vasudeva). Per questa missione, il bambino ottenne il nome di *Sankarshana* (altro nome di Balarama, fratello maggiore del Signore Krishna). Il *Sa* significa essere

vicino alla Divinità, vicinanza e unione con la Divinità. *Sankarshana* significa anche 'colui che attrae ciò che è puro'. *Sam* (puro) *karshana* (attrae). **Aniruddha è al di fuori del controllo di chiunque** e può essere influenzato solo dalla Sua grazia e non da qualsiasi altro mezzo. Questo termine si applica a chi è onnipervadente, onnipotente e onnisciente. Il quarto, **Pradyumna**, si riferisce a colui che possiede *Aisvarya* (ricchezza infinita) e, con la Sua grazia, conferisce ogni prosperità e felicità a quelli che adorano, venerano e amano il Signore. *Aisvarya* include non solo ricchezza materiale (denaro, oro, cose e veicoli), ma ogni altro tipo di ricchezza, come la salute, la conoscenza, l'intelligenza e la virtù. **Un altro nome del Divino è "Bhagavan". "Bhaga" rappresenta i sei attributi: ricchezza divina, rettitudine, potenza, fama, distacco e suprema saggezza.** Il Signore è chiamato "*Bhagavan*" perché possiede questi sei attributi. Così, ogni nome del Signore è in relazione ad attributi specifici e non è espressione dei sentimenti o delle fantasie del devoto. A causa della miriade di attributi del Divino, i saggi Lo hanno acclamato come "*Om Samvathsaraya Namah*".

Come Creatore dell'universo e come Colui da cui tutto è emerso, Dio è anche chiamato *Yugadi* (l'iniziatore di ogni *Yuga* o Eone). Egli è l'Uno che ha voluto diventare i Molti.

L'Unico Atma con Diversi Nomi e Forme

Qual è l'unità che esiste nella molteplicità? Ciò è illustrato dall'esempio di un ampio palazzo con camere e saloni per diversi scopi, come cucine, bagni e camere da letto. Quando vengono rimossi tutti i muri divisorii, diventa uno, e rimane solo un'entità. Come esseri incarnati, tutti gli esseri, nel mondo, hanno nomi e forme diversi. Quando i nomi e le forme vengono eliminati, rimane solo un *Atma*, che unisce tutti. Il senso di separazione è una creazione della mente. Quando questo sentimento, nato dall'ignoranza, se ne va,

nell'uomo risplenderà la devozione. Ogni uomo ha dentro di sé un *Kalpatharu* (albero che esaudisce i desideri), ma intorno c'è una caotica crescita di cespugli. Quando eliminate i cespugli, l'albero diventa visibile. Quell'albero è il Sé interiore in ognuno. Quando un rampicante con i fiori è coperto di cespugli spinosi, non può essere visto. **Allo stesso modo, il Sé è coperto dai desideri sensoriali dell'uomo; quando i desideri vengono rimossi, si rivela il Sé.**

Sebbene il Sé sia nell'uomo, non viene fatto alcun tentativo per realizzarlo. Proprio come un frutto non conosce la sua dolcezza, il rampicante non può assaporare il nettare dei fiori. Come può l'uomo, che è coinvolto in attività esteriori, realizzare la sua realtà interiore? Si dovrebbe avere salda fede in Dio. Senza di essa, la mente, debole e turbolenta, condurrà lontano dall'esperienza del Divino. A questo scopo, il primo requisito è la fede. Deve esserci una fede incrollabile in Dio. Si consideri, ad esempio, una sfera d'acciaio e qualche foglia secca. Anche con un leggero vento, le foglie secche volano via, mentre la sfera d'acciaio non si muove nemmeno con forti venti. Oggigiorno, le convinzioni di una persona rischiano di essere spazzate via come foglie secche. La gente corre dietro alla materia esteriore, e non si rende conto della Divinità interiore. Se i desideri non sono soddisfatti, le persone scappano perché non hanno una salda fede.

Bisognerebbe sforzarsi di sperimentare il Divino con salda fede nella buona e nella cattiva sorte. Questo costituisce la vera natura umana. Colui che non ha fede in se stesso non avrà fede in Dio. Chi non ha fede in se stesso non è un essere umano. Le persone credono nel mondo e diventano schiave dei bisogni e dei desideri, ma non serve di Dio. Gente del genere non può essere definita 'essere umano'. Chi è al di là dell'ignoranza è un vero essere umano (*manava*). *Ma*, nella parola *Manava* (essere umano), significa 'ignoranza', e *Na* significa 'colui che non la possiede'.



Quindi, *Manava* è chi non è posseduto dall'ignoranza. Ecco perché gli esseri umani nascono come *Nara*. Chi è *Nara*? È l'incarnazione dell'*Atma*, colui che non può essere distrutto. Un altro significato è *Naraha*. *Raha* significa 'distruzione', e *Na* 'senza'. Di conseguenza, colui che non può essere distrutto è *Naraha*. Solo il corpo è impermanente, mentre l'*Atma* è eterno.

L'Uomo è Intrinsecamente Divino

L'uomo, che è l'incarnazione dello spirito immortale, si identifica con il suo corpo e cade preda dei desideri mondani. Come può, una persona del genere, essere un vero devoto di Dio, anche se si definisce 'devoto'? Tale uomo è solo un devoto di *Prakriti* (il mondo fenomenico della Natura). Tuttavia, se si considera *Prakriti* divina, allora va bene. Ma anche qui, l'uomo separa il *Paramatma* (Divino) da *Prakriti* (Natura). Finché esiste questo senso di separazione, tutte le pratiche spirituali e l'adorazione svolta in molte vite non servono a nulla. L'uomo cerca di condurre la vita dipendendo dal suo intelletto. Ma a che serve l'intelletto?

L'istruzione di oggi non fa che aumentare la propria intelligenza. Non migliora il carattere nemmeno un po'.
A che serve acquisire un milione di tipi di competenze e conoscenze senza carattere?

Qual è il valore e il beneficio di tale istruzione?

(Poesia telugu)

Questa è semplicemente una vita senza valore. **Il carattere è essenziale. Dobbiamo acquisire conoscenze per migliorare e favorire il nostro carattere. Che cos'è il carattere? Il carattere è ciò che guida alla conoscenza del Sé Supremo (*Atma*).** Questo Principio Atmico è onnipervadente. Nella *Bhagavatha* è detto:

*Chitrambulu Trilokya Pavithrambulu
 Bhavalathalavithrambulu
 Sanmithrambulu
 Muni Jana Vana Chaitrambulu
 Vishnu Devu Charithrambulu*

(Poesia telugu)

Le storie del Signore (Vishnu Charitra) sono piene di prodigi (chitrambulu). Esse santificano tutti e tre i mondi (Trailokya Pavitra) e sono gli strumenti che tagliano i rampicanti dei legami terreni (bhavalatalavitra). Sono come nobili amici (sanmitra). Per i giardini di saggi e veggenti, sono come la primavera (munijanavanachaitra).

Questa è la natura essenziale della Divinità, che è *Sabdabrahmamayi* (si manifesta come suono cosmico onnipervadente), *Characharamayi* (pervade tutti gli oggetti mobili e immobili), *Jyotrimayi* (onnipervadente splendore), *Vangmayi*

(sacra parola), *Nityanandamayi* (beatitudine eterna), *Paratparamayi* (incarnazione di ogni volontà), *Mayamayi* (manifestazione di *maya*, l'aspetto illusorio del Divino) e *Srimayi* (incarnazione di ogni prosperità). La Divinità e questo universo sono manifestazioni di tali otto forme di ricchezza.

La Creazione è Espressione della Volontà di Dio

Incarnazioni dell'Amore! Che cos'è *Prakriti* (la natura)? *Srishti* (la creazione) è espressione della volontà di Dio. Questo si chiama *Prakriti*. Tutti quelli che emanano da *Prakriti* dovrebbero avere qualità divine. Potrebbe un elefante partorire una tigre? Potrebbe una tigre partorire un cervo?

Allo stesso modo, ciò che è emerso dal Divino dovrebbe avere qualità divine e non i tratti di un animale o di un demone. **Un essere umano senza compassione né amore non è affatto umano. Ogni essere umano dovrebbe manifestare la propria intrinseca divinità.** Perciò, Gesù ha detto: "Io sono il messaggero di Dio." Anche l'uomo è un messaggero perché è venuto per diffondere nel mondo la sua natura divina. Tuttavia, l'uomo non prova a realizzare la sua vera natura. Dimenticandola, devia la sua vita su questioni mondane. Quando arrivate a credere di essere un messaggero di Dio, progredite per diventare "Figli di Dio". Quando riuscite ad avere una relazione come Figli di Dio, solo allora potete dichiarare: "Io e mio Padre siamo uno." Questa unità con Dio è il concetto dello Spirito Santo. Ciò si chiama 'stato trascendentale' (*Turiya*), uno stato oltre la coscienza del corpo e della mente, che è anche al di là degli stati di veglia, sogno e sonno profondo. Pertanto, dobbiamo prima realizzare la Divinità interiore.

Incarnazioni dell'Amore! Che cosa comprendiamo con il termine *Vyakti* (individuo)? Questo termine si applica a colui che manifesta il potere divino non manifesto (*Avyakta*), nascosto dentro di sé. Non ha senso applicarlo a chiunque

non manifesti il Divino dentro di sé. Coloro che manifestano questo potere divino saranno ricordati nella storia. Chi vuole veramente diventare un individuo, deve sviluppare ed esprimere questa natura divina insita in sé.

La Forma Cosmica della Divinità

Manifestare la propria divinità interiore non significa produrre qualcosa di nuovo. La Divinità è insita negli esseri umani. Si chiama *Svabhava* (la propria vera natura), la natura atmica. È l'*Atma* a conferire tutti i poteri all'uomo. Alcuni pregano: "Swami, noi non abbiamo alcuna energia. Forniscici nuova energia." A che serve dare nuova energia a chi non è consapevole della propria energia intrinseca? L'energia c'è, ma non viene utilizzata correttamente. Allora, come potete usare questa nuova energia? Una volta che riusciamo a comprendere appieno il concetto di vera natura e di energia insita interiormente, possiamo santificare la nostra vita.

In primo luogo, bisogna sbarazzarsi dell'ego. Dobbiamo comprenderne il vero significato. Le persone generalmente usano la parola *ego* per descrivere qualcuno che è malvagio, testardo o arrogante, ma non è questo il suo vero significato. **L'ego è la sensazione che fa credere: 'Io sono questa forma.' Pensare di essere questo corpo è ego; dovete rimuovere questa sensazione.** L'ego non è quando le persone agiscono come vogliono. Quindi, dobbiamo capire chiaramente ogni parola. Questo è un oggetto. La parola piatto d'argento descrive questo oggetto. Il significato (*artha*) della parola (*pada*) è l'oggetto (*padartha*). Allo stesso modo, il termine 'sedia', ne rappresenta la forma. Pertanto, il mondo è pieno di parole associate a oggetti e, in esso, non ci sono parole prive di significato.

Qualcuno potrebbe dire *Gagana Pushpamu* (fiore dal cielo), ma non esiste. Allora, da dove è venuta questa parola? Ciò accade perché due parole sono state combinate per creare un'unica parola (cielo e fiore). Questo è sbagliato.

“Come possiamo sentire la voce di Dio quando siamo circondati dal rumore? Dobbiamo sviluppare unidirezionalità verso il Divino. Pertanto, tutti devono controllare il proprio parlare.

Tali combinazioni casuali di parole non si trovano nel mondo. Prendete la parola *Bhagavanthudu* (Dio). Una parola non può descrivere qualcosa che non esiste. Qualcuno potrebbe obiettare che non possiamo vedere la Divinità, ma Essa è evidente. Ecco perché la Scrittura dichiara: “*Pashyannapi cha na pashyathi mudho mudho mudho.*” (tu guardi, ma non vedi, o stolto). L'uomo vede sempre l'universo intorno a sé, e tuttavia dichiara di non aver visto Dio. Questa non è forse ignoranza?

Qual è la forma dell'universo? Non è forse divino? Voi vedete il Divino nella forma dell'universo fisico. Nella *Bhagavad Gita*, questa forma cosmica del Signore è descritta come *Visva Virata Rupa*. Che cos'è *Visva*? È l'intero cosmo. *Visva Virata Rupa* è la forma collettiva di ogni cosa nell'universo. Non viene effettuato alcun tentativo per comprendere il profondo significato di tali espressioni come *Visva Virata Rupa*. L'intelletto viene usato per interpretare male le parole e creare confusione. Qui, non possiamo utilizzare la nostra intelligenza per capire le parole. È necessaria la purificazione del cuore. Quanto può aiutarvi la vostra intelligenza? “*Munde munde matir bhinna*” (ognuno ha pensieri diversi). Questa mente non è stabile. Allora, come possono essere permanenti i desideri originati da questa mente instabile? Anche Arjuna, una persona di grande intelligenza, lavorando con distacco confessò a Krishna che la mente è sempre vacillante e volubile. Gli intellettuali odierni, con tutti i loro titoli di studio come MBA e Ph.D., sono forse superiori ad Arjuna? Nient'affatto. **Oltre a tutti i titoli di studio e ai risultati intellettuali, occorre la grazia di Dio.** Krishna disse ad Arjuna: “*Amrutasya*

Putraha” (tu sei figlio dell'immortalità). Poi, aggiunse: “Tu sei Mio devoto.” Questo è il risultato supremo.

La Dimora del Signore è il Cuore

Quando dal Signore otterrete l'epiteto di *Bhakta* (devoto di Dio), sarete uguali ad Arjuna. Dio non vi sta definendo Suoi devoti. Se voi siete veri devoti, perché Dio non vi chiama così? **Non basta definirsi 'devoto' di Dio. Solo quando il Signore riconoscerà la vostra devozione potrete chiamarvi devoti.** Quando scrivete una lettera a un amico, sapete che egli l'ha ricevuta solo quando avrete da lui un avviso di ricevimento. Allo stesso modo, quando mandate una lettera di devozione a Dio, Egli deve rispondere riconoscendo: “Tu sei Mio devoto.” Finché non ottenete questo riconoscimento da Dio, significa che Egli non ha ricevuto la vostra lettera; pertanto non siete dei devoti.

Se da Dio non avete avuto l'avviso di ricevimento, può significare che, nella lettera di devozione, avete indicato l'indirizzo sbagliato. Nella mitologia, ci si rivolge a Dio come all'unico che abita sul Kailasa (dimora del Signore Shiva), sul Vaikunta (dimora del Signore Vishnu), o sullo Svarga (cielo). Non si tratta di indirizzi reali. **L'indirizzo corretto del Signore è il cuore. Egli è *Hridayavasi*, l'Abitante del cuore.** Ciò significa che dovete continuare la vostra devozione a Dio finché la coscienza non sia soddisfatta. Allora, come potete sapere che Dio è soddisfatto di voi? Per raggiungere questo obiettivo, dobbiamo purificare noi stessi sbarazzandoci delle cattive qualità, dei cattivi pensieri e delle cattive azioni.

Il Corpo è uno Strumento per la Realizzazione del Dharma

Rendetevi conto che il corpo vi è stato dato per il servizio agli altri. Com'è possibile rendere servizio? Attraverso mezzi retti e puri. Il corpo è uno strumento per la realizzazione del *Dharma* (Rettitudine). "*Sariramaadhyam kalu dharmasaadhakam*" (il corpo è lo strumento per praticare la rettitudine). Praticatela. Questa verità è allegoricamente trasmessa dall'esempio dei Pandava nel *Mahabharata*. Uddhava era un grande modello di riferimento per i Pandava. Il più anziano di essi e incarnazione della verità e della rettitudine è Dharmaraja. Egli è l'*Atma*. Draupadi, che uscì dal fuoco, rappresenta *Prakriti* (la natura). Bhima, il figlio del Dio del vento, rappresenta la vita. Arjuna, il figlio di Indra (il Signore del cielo), rappresenta il principio dell'io. Gli ultimi due fratelli, Nakula e Sahadeva, rappresentano i *Karmendriya* (organi d'azione) e i *Jnanendriya* (organi di

percezione). I fratelli Pandava (Bhima, Arjuna, Nakula e Sahadeva) e Draupadi seguirono la Verità e la Rettitudine, rappresentata da Dharmaraja (il più anziano dei Pandava). Seguendo la rettitudine e la verità, i Pandava divennero, per secoli, modelli di comportamento. Ciò significa che gli esseri umani devono usare i loro organi di senso per praticare la verità e la rettitudine. Tutte le azioni mondane devono seguire la verità e la rettitudine. La nostra vita e la nostra mente devono seguire questi valori.

Ci sono i Panchakosa (cinque involucri): *Annamayakosa* (l'involucro del cibo), *Pranamayakosa* (l'involucro della forza vitale), *Manomayakosa* (l'involucro mentale), *Vignanamaya kosa* (l'involucro dell'intelletto) e *Anandamayakosa* (l'involucro della beatitudine). L'*Atma* (il Sé) è avvolto da questi cinque involucri. L'*Atma* può essere visualizzato solo perdendo questi cinque involucri. Se siamo legati da essi, non possiamo condurre una vita senza attaccamenti. Se desiderate che il cibo nel piatto entri nello stomaco, dovete usare le mani per mettere il cibo in bocca. **Compilate buone azioni con le mani e ripetete il nome del Signore con la bocca. Solo attraverso la combinazione di queste due azioni raggiungete la Divinità. (*Brahmavid brahmaiva bhavati: il Conoscitore del Brahman diventa Brahman*).** Non basta ripetere il Nome come un grammofono o un nastro registrato. Anche tutti voi cantate, ma il suono deve emanare dal vostro cuore. È lì che si può capire chiaramente la profondità della Divinità.

Studenti! Voi registrate su nastro tutto quello che dico e canto, ma le Mie parole sono visibili quando guardate il nastro? O se lo fate a pezzi, riuscite a sentire la voce? Proprio perché non vedete o sentite quando guardate il nastro, non potete far finta che le parole e le canzoni non esistano. Quel nastro ha i suoni e, per sentire che cosa c'è su di esso, è necessario collegarlo a una fonte di energia: solo



allora potrete sentirne i suoni. Pertanto, collegate il registratore del cuore al vostro *Atma* e, allora, potrete sempre sentire l'eco della *Om* in tutto il vostro essere. Questo è il suono del Brahman. Non tutti i suoni che emettiamo sono Brahman. Noi emettiamo vari suoni, **ma il silenzio tra i suoni è Brahman. Quando vi sedete in un posto tranquillo, potete sentire un suono, il suono che si trova nel silenzio.**

Sri Ramakrishna Paramahansa, famoso incarnato divino, mantenne il silenzio, chiedendosi quando Dio sarebbe apparso davanti a lui e lo avrebbe onorato. Così, una volta Rani (la regina) Rasamani chiese: "Ramakrishna, perché stai osservando il silenzio assoluto?"

"Dio è il più sottile. Egli è il più grande dei grandi e il più piccolo dei piccoli (*anoraneeyan mahato mahiyan*). Se continuiamo a far rumore, non sentiremo la Sua venuta. Non sappiamo quando Dio deciderà di apparire. Quindi, dobbiamo stare in silenzio. Solo quando taceremo, Lo sentiremo arrivare", rispose Sri Ramakrishna. Egli ascoltava ogni lieve suono in quel silenzio, come se fosse la voce di Dio. **Come possiamo sentire la Sua voce quando siamo circondati dal rumore? Dobbiamo sviluppare unidirezionalità verso il Divino. Pertanto, tutti devono controllare il loro parlare.**

Quando la parola viene trattenuto, dentro di sé inizia ad emanare un tipo di suono. È di gran lunga più sottile dell'ispirazione e dell'espiazione. Sri Ramakrishna Paramahansa definì questo *Parama Bhakti* (supremo stato di devozione). In questo universo, ci sono cinque elementi. Se pensate che ce ne sia uno in più, quel sesto elemento è la Divinità. Il nome assegnato a questa Divinità è *Prapatti* (lo stato di abbandono totale). Noi dobbiamo raggiungere quello stato supremo di abbandono. Quando lo raggiungiamo, possiamo sperimentare la Divinità ogni minuto.

Se vogliamo aspettare il Nuovo Anno, dobbiamo attendere che trascorran

12 mesi. Se vogliamo un mese, devono passare 30 giorni. Per un giorno dovranno trascorrere 24 ore. Se vogliamo 24 ore, dobbiamo far passare 60 minuti ogni ora. Per un minuto, dobbiamo attendere 60 secondi. Pertanto, dovremmo considerare ogni secondo come nuovo. Senza secondi, non ci possono essere minuti. Senza minuti, non ci possono essere ore. Senza ore, non ci possono essere giorni. Senza giorni, non ci possono essere mesi. Senza mesi, non ci possono essere anni. Pertanto, è pigrizia attendere l'arrivo del Nuovo Anno. Se il Nuovo Anno è arrivato, si tratta realmente di un anno nuovo? Ogni secondo dovrebbe essere considerato nuovo; dovrebbe essere reso nuovo e sacro.

Pertanto, *Tat Tvam Asi*. Quello è *Tat*. Quello per noi diventa *Asi*. Esso diventa un'unità. *Tat-Tvam*, quello io sono. Tuttavia, se ci limitiamo a pensare 'Quello io sono', non diventerà Uno. Dobbiamo unificare questi due. Lo zucchero da solo è zucchero. L'acqua di per sé è acqua. Quando li combiniamo, diventa sciroppo di beatitudine. Dovremmo sforzarci di raggiungere l'unità di questi due. Questo è il compito per cui dobbiamo impegnarci. Dovremmo prendere in considerazione ogni secondo come forma di Dio.

Questo Nuovo Anno è per l'era cristiana. Ognisecondodovrebbeessereconsiderato come una forma di Dio. Dicembre e gennaio vanno e vengono. C'è qualcosa che non va e viene. **A tal fine, dovremmo cercare di riconoscere chiaramente tre principi. Qualcosa non torna dopo che se n'è andato. Qualcosa non se ne va dopo che è venuto. C'è tuttavia un'altra cosa che non va né viene.** Che cos'è che, una volta arrivata, non se ne andrà più? È la saggezza (*jnana*). In verità, una volta che la saggezza giunge a noi, non dovrebbe mai abbandonarci. Quello che viene e va non è saggezza.

Qualcosa che non ritorna, dopo che se n'è andata, è l'ignoranza. L'ignoranza nell'ignoranza: questa è chiamata



C'È UNA COSA CHE NON SE NE VA
UNA VOLTA CHE È VENUTA:

LA SAGGEZZA

C'È UNA COSA CHE NON
TORNA DOPO CHE SE NE È ANDATA:

L'IGNORANZA

C'È UNA COSA CHE NON
VA E NON VIENE:

L'ATMA

illusione (*mithya*) nell'illusione. **Ciò che non va né viene è il principio dell'Atma (Atma Tatva).** Ciò che pervade tutto, dove andrà? Dov'è un posto separato per andarvi? Ora, posizioniamo una porta qui. Abbiamo messo la porta qui perché c'è una veranda all'esterno. Poiché esiste un posto all'esterno, una porta diventa necessaria per andarvi. Una porta separa lo spazio all'interno dalla veranda all'esterno. Se non c'è la veranda all'esterno, noi non mettiamo una porta. Allo stesso modo, a Dio non occorrerà un luogo diverso per andare o venire. Non c'è luogo dove Dio non sia presente. Dove andare? Da dove provenire. Tutte queste sono semplicemente idee che sorgono dalla conoscenza libresca e creano confusione. Quindi, dobbiamo aumentare la nostra conoscenza pratica.

Perciò, per l'anno che va e viene, stiamo dicendo addio a un anno e ne accogliamo un altro. In base al calendario, è passato un anno ed è arrivato quello successivo. Stiamo dando questo tipo di risposte. Esse sono tutte artificiali; non sono permanenti o vere. Il Sole e la Luna non vanno da nessuna parte. Quando il Sole spunta, noi lo chiamiamo giorno;

quando il Sole tramonta, la chiamiamo notte. Non c'è notte né giorno. Non c'è oriente od occidente. Da dove è venuto questo 'andare' e 'venire'? Queste sono tutte illusioni delle persone. Allo stesso modo, per Dio non c'è andare e venire. Dio è l'imperatore che non va né viene. **Dovremmo ottenere i requisiti per entrare nel Regno di Dio. Non tutti sono qualificati a entrarvi. Ogni essere umano dovrebbe sforzarsi di ottenere questa qualifica. È per questo motivo che abbiamo preso nascita umana.** Dobbiamo eseguire le attività necessarie. Gli esseri umani sono vincolati dall'attività (*karmanu bhandhe manushya loke*). Trasformate tali attività in attività sacre. Pronunciate parole sacre. Sviluppate una sacra visione. Attraverso questo, acquisite un cuore sacro. Allora, raggiungeremo la purezza.

– Sri Sathya Sai Baba

1° gennaio 1992

Cercate & Troverete

An illustration of a right hand holding a magnifying glass, focusing on the word 'Cercate' in the title. The hand is wearing an orange sleeve. The background is a light blue sky with a large, faint sun or moon and a reflection of a lotus flower in water.

FIN QUANDO NON INCONTRAI SAI BABA NEL 1984, LA MIA VITA ERA STATA CONFUSA, una situazione che condivisi con molti dopo le proteste del 1968 contro le classi dirigenti. La mia famiglia non era particolarmente religiosa. La mia nonna paterna andava in chiesa, ma, in casa, non parlavamo mai di questioni spirituali o di fede. Perciò, senza esserne consapevole, mi mancava questa dimensione.

Così, durante l'infanzia e l'adolescenza, non ebbi forti appartenenze religiose. Per tutta la vita avevo cercato qualcosa, ma non sapevo che cosa fosse. Un giorno fui attratto dalla Chiesa di Scientology. Andai anche a una sessione sulla meditazione trascendentale e pagai 500 corone danesi (circa 75 USD) per un *mantra*, ma poi non provai nulla.

La Scoperta e la Prima Esperienza con Sai Baba

Un anno, in inverno, stavo andando in vacanza nelle bellissime Isole Canarie, che avevo visitato molte volte. Prima di partire, andai in libreria e chiesi alla signora Strube, la proprietaria, se poteva consigliarmi qualche libro da leggere durante la vacanza. Mi mostrò un libro su Sai Baba. La mia reazione fu: "No, grazie! L'India e i *guru* non fanno per me." Pensavo che l'India fosse un Paese sporco e povero, molto lontano, e i *guru* accaparratori di denaro, la cui unica intenzione era ingannare gli altri, un'idea disinformata sostenuta da molti. Una volta vidi un *guru* che venne in Danimarca e si sedette su un trono. La gente gli dava dei soldi, e io pensavo che fosse del tutto sbagliato. La cosa non mi piaceva. Acquistai altri due libri e poi, impulsivamente, dissi: "Mi dia anche quello!" Era il libro "*Sai Baba Avatar*" di Howard Murphet, che la signora Strube mi aveva proposto. Lo portai con me in vacanza.

**Baba dice: “Se fate un passo verso di Me, Io ne farò cento verso di voi.”
Vale a dire che, se iniziamo il sentiero spirituale, compiamo un piccolo sforzo e facciamo piccoli passi verso la cosmica divina coscienza superiore, otterremo delle risposte.**

Il tempo era meraviglioso: mi sdraiai sulla spiaggia e lessi il libro, da cima a fondo, in un solo giorno. Ogni volta che voltavo pagina, era come se riconoscessi qualcosa di avvincente. Ero giunto a casa!

Sentivo che tutto quello che non riuscivo a capire usando il cervello stava diventando chiaro, e sapevo istintivamente, o in qualche parte del mio subconscio o anima, che ciò che leggevo era vero. Qualcosa mi diceva che Sai Baba era autentico e sapevo che lo era anche ciò che rappresentava. Naturalmente, Egli poteva compiere miracoli, altrimenti non sarebbe stato chi diceva di essere. **Le parole che pronunciava, la filosofia che sposava e la spiritualità delle Sue parole mi affascinavano, e tutto ciò mi fece comprendere appieno che la Divinità era discesa sulla Terra e che tale Divinità era Sathya Sai Baba.**

Questo, naturalmente, ebbe un forte impatto su di me. La sera stessa, andai in spiaggia e pensai al miracolo che avevo appena sperimentato quando, all'improvviso, Baba mi parlò telepaticamente! Non Lo vidi, ma Lo riconobbi mentre mi parlava. Gli feci delle domande, alle quali rispose. L'essenza della nostra conversazione fu che Baba disse che la nostra Terra è un organismo gigante che inspira ed espira, proprio come i nostri polmoni. Aggiunse anche che l'universo respira. Non era qualcosa che sapevo, ma poi lessi che la teoria scientifica afferma che l'universo si espande e si contrae, come se respirasse! Baba proseguì dicendo che la Terra respira nell'universo ed è parte del tutto, un'unità integrale. Disse anche che il respiro della Terra è talmente inquinato da avere un impatto negativo sull'universo, e che ciò doveva essere cambiato. Io, Steen, come molti altri, avrei partecipato a questo lavoro.

Fu come una visione, una rivelazione, una potente esperienza per un comune essere

umano come me. Ma così fu. Non dubitai mai, nemmeno per un secondo, che l'esperienza non fosse reale e che avevo parlato con Sathya Sai Baba.

Tornato in Danimarca, chiamai la signora Strube per ottenere l'indirizzo del Centro Sai Baba di Copenaghen. Un giorno vi andai per avere l'indirizzo di Baba in India. Arrivai troppo tardi per la riunione che vi si era appena conclusa. Tuttavia, due persone erano ancora lì.



Raccontai loro la mia storia e chiesi se volevano un passaggio, poiché all'esterno avevo l'auto, ma esse declinarono l'offerta. Una di loro era una signora che, in seguito, mi disse che uno come me, che aveva avuto tante esperienze soprannaturali, era troppo inusuale, talmente inusuale che ella non volle nemmeno un passaggio!

La Realtà Nascosta

Era il 1984 e stavo andando in India. Mi capitò di viaggiare con una donna che Baba guarì dal cancro mentre il nostro gruppo era lì. In seguito, ella fece un resoconto della sua guarigione in un programma della TV nazionale danese chiamato “La Realtà Nascosta”. La donna, che durante la sua permanenza nell'*ashram* soffriva di una malattia terminale, rivelò che una notte

un liquido le era uscito dal naso. **Al ritorno in Danimarca, la visita a cui fu sottoposta non evidenziò alcun segno di cancro.**

Soggiornare nell'*ashram* fu, per me, un'esperienza fantastica. Dal momento in cui misi piede all'interno del cancello, mi sentii perfettamente a casa. Sapevo che tutto era come doveva essere. Era come se riconoscessi, nell'aria di Prashanti Nilayam, il potere, l'energia e la spiritualità. È un'energia potente, e sapevo che tutto ciò era vero. Le prime due settimane mi sentii come se fossi in paradiso, quasi sospeso nell'aria. Ero a casa. Non credo di essere mai stato così felice in tutta la mia vita. Tuttavia, quando rientrai a casa, ero convinto che non sarei tornato mai più a Prashanti Nilayam, perché al termine del mio soggiorno avevo provato un immenso dolore.



Probabilmente tutti noi proviamo dolore per le esperienze vissute durante l'infanzia e l'adolescenza. Provai molto dolore, su cui Baba mi fece concentrare. **Guardando indietro, posso constatare che lo scopo era aiutarmi ad affrontare in seguito il dolore, in modo da poter essere in pace con me stesso, cosa che, certamente, non ero in**

grado di fare in quel momento. Alla parte spirituale di me, all'aspetto dell'amore che tutti noi abbiamo, fu dato un tale impulso che mi influenzò profondamente e crebbe sempre di più.

Quattro mesi dopo, ero di nuovo su un aereo diretto in India. Questa volta, Sai Baba mi chiamò a colloquio, assieme ad alcuni altri. Ero seduto a meno di un metro da Lui, così vicino che potevo toccarGli la mano, cosa che feci. Parlando ai presenti, Baba materializzò *vibhuti* per le donne e diversi anelli. Circa 20 minuti dopo l'inizio del colloquio, si voltò e, guardandomi, chiese: *"Dov'è tua moglie?"* Risposi, con un ironico sorriso, che non ero sposato. Poi Baba mi guardò serio e disse: *"Troppa di una cosa, troppa di un'altra"*, e menzionò, in particolare, ciò a cui si riferiva. *"Perché non ti sposi, prendi moglie e metti su famiglia?"* Ridacchiai imbarazzato. Quel pensiero non mi passava minimamente per la mente. Avevo 38 anni e non avevo mai immaginato di sposarmi, ma, nel momento in cui Baba ne parlò, sapevo che sarebbe diventato realtà.

Tornai in Danimarca e incontrai di nuovo la ragazza del Centro che si era rifiutata di accettare il mio passaggio in macchina! Questa ragazza era Inge. Diventammo amici e iniziammo a frequentarci. Sapevo che era 'lei': non avevo dubbi al riguardo. Una sera le chiesi se voleva sposarmi, ed ella disse: *"Sì! Quando ci sposeremo?"* Risposi: *"Tra quindici giorni."*

Ci sposammo e, naturalmente, la nostra luna di miele fu andare da Baba. Viaggiammo con circa 20 danesi, guidati da Thorbjörn Meyer, ardente devoto di Sai Baba. Nell'*ashram*, fummo chiamati a colloquio. Sai Baba sorrise e chiese a Inge: *"Come stai, signore?"* Sai Baba spesso si rivolge alle donne chiamandole "signore", forse perché vede l'essere umano, non il genere. Thorbjörn Meyer rispose dicendo che Inge si era appena sposata. Baba si girò di 90 gradi e disse: *"Lo so."* Poi, guardando direttamente Inge, continuò: *"Non litigare con lui"*, e mi indicò con il dito. Posso dire che il matrimonio che Baba mi 'organizzò' è coerente con il mio libero arbitrio, se il libero arbitrio esiste. E, mentre penso che ci sia solo il libero arbitrio di Dio, quella è

stata la cosa migliore che mi sia accaduta. Ho la moglie più bella del mondo e non posso ringraziare abbastanza Baba per tale benedizione, e... Inge non litiga mai con me! Grazie, Dio, per questo!

Mettere in Pratica i Suoi Insegnamenti Invece di Predicare

Baba dice che non dovremmo fare proselitismo. Non dovremmo parlare di Lui alla gente, ma, invece, essere un esempio dei Suoi insegnamenti, cosa che certamente non ero quando tornai dalla mia prima visita a Prashanti Nilayam. Ero alquanto sregolato. Dicevo ciò che avevo in mente. **Dopo la prima visita da Baba, iniziai a dire: "Dio è in mezzo a noi, vive in India e il Suo nome è Sai Baba."** Pensavo che tutto il mondo dovesse saperlo.

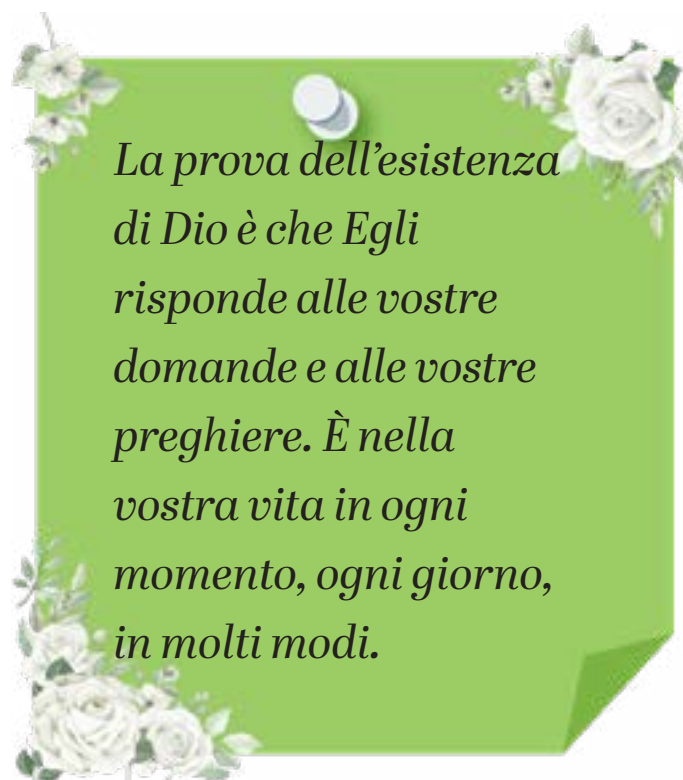
Non dimenticherò mai la resistenza che incontrai. La gente mi guardava come fossi pazzo. Potevo essere mezzo pazzo per la gioia e la beatitudine di aver incontrato Swami, ma non si possono convincere le altre persone a capire che Cristo o Buddha era rinato e a pensare che ci credano. Da quell'esperienza ho imparato una grande lezione.

Dopo circa un anno, smisi di cercare di convincere le persone ad ascoltarmi riguardo a Baba. Invece, feci come Egli mi aveva consigliato. Quando smisi di parlare di Lui e, invece, iniziai a vivere il Suo messaggio, la gente cominciò a chiedere: "Perché vai in India? Che ci fai lì?"

Ho avuto l'opportunità di fare tutti gli errori che possono essere commessi e incontrato tutti gli ostacoli e le insidie del cammino spirituale. Apprezzo queste esperienze,

perché mi hanno insegnato molto. Se non lo si è ancora provato personalmente, non si possono capire gli altri che hanno commesso errori, entrare in empatia con loro, e amarli al loro livello, ovunque essi siano.

Baba dice: "Se fate un passo verso di Me, lo ne farò cento verso di voi." Vale a



dire che, se iniziamo il sentiero spirituale, compiamo un piccolo sforzo e facciamo piccoli passi verso la cosmica divina coscienza superiore, otterremo delle risposte. La prova dell'esistenza di Dio è che Egli risponde alle vostre domande e alle vostre preghiere. È nella vostra vita in ogni momento, ogni giorno, in molti modi.

Steen Piculell

DANIMARCA



Estratto dal libro "Journeys To Love" scritto da Kirsten Pruzan Mikkelsen



Steen Piculell è stato un devoto di lunga data di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. Ha servito instancabilmente nell'Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai (SSSIO) per decenni prima di fondersi con Swami nel maggio del 2013. È stato presidente della Zona 8 della SSSIO, al servizio della Russia e dei paesi limitrofi. La sua leadership esemplare è stata di beneficio a molti devoti Sai nei Paesi che si estendono dall'Europa all'Asia.

IL MIO PRIMO DARSHAN

FUI ATTRATTA DA SATHYA SAI BABA ATTRAVERSO IL SERVIZIO, e presto Egli divenne 'il mio Swami'. Anche se io l'avevo accettato come mio *Guru* e Guida, la mia famiglia e gli amici non l'avevano fatto. Provenendo da un'umile famiglia musulmana, avevo molti fattori da considerare.

Venni rimproverata per aver infranto regole, tradizioni e credenze, il che mi colpì il cuore. Non mi fu permesso di avere alcun altare o immagini fisiche di Swami e, da allora, per me Egli è stato senza forma. **Ha risieduto dentro di me, intorno a me, ed è sempre presente. Di conseguenza, nella mia vita, non ho mai avuto bisogno della presenza di Swami in forma fisica.**

Nel corso degli anni, mi sono stati rivolti molti sgradevoli commenti, che equivalevano al bullismo, e sono stata presa in giro per le mie convinzioni. Tuttavia, Swami e i Suoi insegnamenti hanno sempre mantenuto la mia fede più forte dei miei dubbi.

Un punto di svolta significativo avvenne nel 2001, quando ebbi la mia prima esperienza personale del *darshan* (visione di una persona santa).



Il Mio Primo Darshan

Fu a Prashanti Nilayam, Puttaparthi, che vidi Swami fisicamente per la prima volta. È interessante notare che, durante il mio primo *darshan* di Swami non sapevo nemmeno che cosa significasse la parola '*darshan*'

Ero seduta in prima fila, proprio lungo il cancello d'ingresso da cui Swami entrava, non sapendo ciò che accade durante il *darshan*. Quando Swami entrò elegantemente, le mie sorelle in Sai, sedute accanto a me, mi solleciarono a guardare a destra. Alzai lo sguardo, vi guardai, e vidi Swami avvicinarsi rapidamente a noi. Lo fissai solo, senza muovermi.

Tuttavia, notai che tutti, intorno a me, si agitavano, muovevano e alzavano le mani con i palmi uniti in un '*Vanakkam*' (parola tamil che significa '*Namaskar*', o palmi uniti in segno di rispetto), posizione di rispettoso saluto.

Swami si avvicinò e arrivò a cinque passi di distanza da me. Ero in lacrime, che scendevano lungo le mie guance in modo incontrollabile. No! Non piangevo di dolore, né di gioia. Eppure le lacrime scorrevano, assieme a uno strano senso di calma. Non appena Swami mi passò accanto, mi sentii in pace. **In quel momento, avvertii di aver conquistato la montagna più alta del mondo e provai, per la prima volta, appagamento.**

Quando provai tutte queste emozioni, era giunto il momento per Swami di tornare alla Sua residenza. Allorché Egli uscì dalla stanza dei colloqui, sperai che ci passasse accanto di nuovo. Questa volta mi venne detto di mettere le mani nella posizione di preghiera del *Vanakkam* e porgerGli alcune lettere da parte dei devoti dietro di me. Mentre preparavo mentalmente la mia linea d'azione, Swami era già in piedi davanti a me. Alzai lo sguardo. Potei percepire che le mie labbra si muovevano, ma non riuscii parlare. All'improvviso avvertii una spinta. La sorella in Sai, seduta alla mia sinistra, sussurrò: "Parla a Swami, parla a Swami. Egli sta parlando solo a te..." Ciò avvenne quando mi resi conto che Swami mi stava chiedendo: "*Da dove vieni?*" Mentre raccoglievo il coraggio e l'energia per rispondere balbettando "Swami, Singaaaaapoooooreeee, Swami", Gli porsi le lettere che avevo in mano ed Egli delicatamente le toccò. No, non le prese,

ma invece si allontanò per un momento, si voltò indietro e rispose alla domanda che Gli avevo scritto nella mia lettera.

Feci un respiro profondo e lo trattenni fin quando, nella sala del *darshan*, non cessò la musica. Poi espirai a lungo lentamente! Rimasi lì seduta come fossi congelata. Non riuscivo a comprendere ciò che era appena accaduto. Stavo ripercorrendo ogni momento quando, all'improvviso, mi resi conto che le mie sorelle in Sai abbandonavano lentamente la sala e ciò mi suggerì di smettere di sognare a occhi aperti. Mi alzai in fretta, presi il cuscino e mi avviai verso la mia stanza, mentre tutti continuavano a chiedermi ciò che Swami mi aveva detto. Ma io stavo ancora vivendo tutto quello che era successo durante quei preziosi momenti.

Oggetti Smarriti

Da allora, Swami è diventato la mia Guida, il mio Mentore e la mia Voce Interiore. Ho sentito raccontare molte storie su come i devoti siano venuti a conoscenza di Swami o Lo abbiano trovato. Dico sempre a me stessa che, in effetti, è stato Lui a trovarmi. Swami è entrato nella mia vita quando mi sentivo sola ed ero nel punto più basso, cercando lo scopo dell'esistenza. Quando la mia vita sembrava un totale fallimento, Swami mi ha trovato agli 'Oggetti Smarriti'. **Egli decise di camminare nella mia vita e rimanervi per guidarmi e custodirmi. Mi sono allontanata e ho rinunciato a Lui molte volte, ma Egli ha sempre trovato il modo di tornare da me ed essere parte della mia vita.**

Diventare un Musulmano Migliore, Diventare una Persona Migliore

Il mio apprendimento degli insegnamenti di Swami e la pratica dei cinque valori, *Sathya, Dharma, Shanti, Prema e Ahimsa*, preoccuparono molte persone intorno a me. In tanti pensavano che facessi parte di qualche setta. Molti dicevano che ero stata influenzata a diventare qualcun altro, il che non era vero. Purtroppo, anche oggi, alcuni di loro continuano a pensare in quel modo! Quello di cui nessuno si rendeva conto era il lato positivo dei cambiamenti che avvenivano in me. Avevo tutto per una buona vita: una buona istruzione, un lavoro rispettabile, la capacità e la stabilità per fare *seva* in tutto il mondo. Ero, infatti, diventata una migliore e più esperta musulmana, ma la cosa più importante è che stavo

diventando un essere umano molto migliore.

Swami dice sempre:

**“Se siete cristiani,
diventate cristiani migliori.
Se siete musulmani,
diventate musulmani migliori.
Se siete indù,
diventate indù migliori.”**

Ed era proprio quello che stavo diventando. **Gli insegnamenti di Swami mi hanno fatto leggere e conoscere più intensamente l'Islam. Sono tornata a studiare il Corano in modo corretto, a comprenderne il significato, e ho persino iniziato a condividere versetti e capitoli con la mia Famiglia Sai.** Non potrebbe essere cosa più bella.

22 Anni e Oltre

Da quando ho incontrato Swami, ho sempre interiorizzato tutto. La felicità, l'amarezza, la gioia e il senso di appagamento sono stati tutti tenuti dentro di me. Allo stesso modo, è stato interiorizzato anche Swami. Ma, durante il recente viaggio nello Sri Lanka, per la Conferenza Internazionale SSSIO, ho parlato per la prima volta delle mie esperienze con Swami ad Aravind Balasubramanya, quando mi ha chiesto del mio primo *Darshan*. Durante la condivisione, mi sono resa conto di quanto bella sia diventata la mia vita, a quanto buon lavoro Swami mi abbia destinata, facendo ad esempio *grama seva* (servizio nei villaggi) in diversi Paesi! Mi ha insegnato il valore del lavoro di squadra, coinvolgendomi nelle attività del Centro Sai e a seguire la disciplina, cosa che mi ha portato lontano. Egli mi ha anche fatto capire che, nella vita, avevo bisogno di uno scopo, di un obiettivo.

Lo Scopo Ultimo

Per me, realizzare lo scopo della vita ha implicato 'per sempre'. Ora vivo con uno scopo, ed esso diventa evidente quando sono occupata con il lavoro di Swami.

Nel febbraio del 2023 stavo facendo *grama seva* in India, quando una bambina di dieci anni mi si è avvicinata e ha detto: "Quando sarò grande, voglio essere come te, al servizio degli altri. Posso farti una foto e farla stampare, così posso vedere me stessa in te?" Il mio cuore ha sussultato di gioia! Quella avrebbe potuto essere una semplice affermazione, che solo più tardi ho capito non esserlo, ma le sue parole mi hanno colto di sorpresa. Mi sono resa conto di come il servizio che viene dal cuore possa avere un effetto a catena sugli altri e lasciare un'impressione importante.

Avevo sempre pensato che il mio scopo fosse ottenere un buon lavoro, guadagnare più soldi, possedere una grande casa, provvedere alla mia famiglia, comprare grandi macchine, e viaggiare in tutto il mondo. **Ma quel giorno, quella bambina di dieci anni mi ha fatto capire che cosa ero destinata a fare. Seva! Sì, ho compreso che ero fatta per servire. Il Seva è il mio scopo, quel magnifico, inspiegabile appagamento di cui oggi mi rendo conto.** Ancora una volta, non so come, quando e con chi continuerò il mio viaggio, ma sono fiduciosa che Swami mi guiderà, mi indirizzerà e mi renderà Suo strumento, poiché sono nata per servire. Sono assolutamente certa che Swami mi farà Suo strumento di servizio.

Ama Tutti, Servi Tutti.

Habidah Shah

SINGAPORE



Habidah Shah è originaria di Singapore ed è giunta da Swami in tenera età. Il suo primo darshan di Bhagavan fu nel 2001. Si è laureata presso la Edith Cowan University, Australia Occidentale, specializzandosi in Contabilità e Diritto Commerciale, e ha trascorso otto anni praticando l'avvocatura. Habidah ha anche conseguito un diploma postlaurea in Giurisprudenza - Studi sulla Mediazione presso l'Università dell'Australia Occidentale. Fa volontariato pro bono per aiutare i lavoratori migranti tamil a Singapore. Attualmente lavora come Consulente Finanziario. Habidah sostiene attivamente le cause sociali sui media e sulle piattaforme dei social media.



Messaggio di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba

In Occasione del 5° Anniversario del Dharmakshetra

Miei Cari!

11-5-1973

In Verità, i Pensieri sono Cose. Si diventa ciò che si pensa. Si raccoglie quello che si semina. Se pensate a DIO, voi siete DIO. Se pensate alla polvere, polvere siete. A mia volta, a modo mio, amo farvi la stessa domanda.

Siamo nella luce. La luce è in noi. Noi siamo la luce. Ciò che esiste è uno. Voi siete quella luce. TAT TVAM ASI – Tu sei Quello. La forza che determina i venti e i movimenti, i soli e le galassie infuocate attraverso lo spazio e la mente sono in me, sono io, quello io sono. Quello è l'Atma.

C'è qualcosa che impossibile da fare per l'uomo che vuole realizzare DIO. Sapete di che cosa si tratta? Egli non può dimenticare Se Stesso!

La luce fulgida è l'unica Realtà immutabile nel mondo degli infiniti cambiamenti. Una volta che egli ha visto la luce, ha conosciuta la luce, una volta che l'ha riconosciuta, come potrà mai dimenticarla? In verità, quella luce è Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente. L'uomo che vuole realizzare DIO è Egli Stesso la luce.

Non è corretto usare parole come 'vedere' e 'conoscere' perché, per lui, non c'è nulla da vedere o da conoscere all'infuori di Se Stesso, la luce. Egli è l'Uno senza Secondo.

Egli è SAI, sempre con voi, in voi. Voi siete in Sai. Sai è in voi. Siate BUONI.

Vi benedico.

Con Amore,

Baba



AMORE IN AZIONE



AZERBAIGIAN

Nutrire e Prendersi Cura degli Affamati

Da oltre 15 anni, la SSSIO dell'Azerbaijgian è attivamente coinvolta in vari progetti di servizio a beneficio delle famiglie degli ex residenti in orfanotrofio. Queste iniziative comprendono una serie di attività, dalla fornitura di cibo e cure mediche, all'organizzazione di attività all'aperto per adulti e bambini.

Alla fine di settembre 2023, i volontari della SSSIO dell'Azerbaijgian hanno organizzato un servizio di preparazione e distribuzione di cibo per 40 persone in un piccolo villaggio. Il salubre pasto includeva zuppa Margie, pane, mele, riso pilaf con verdure e uvetta, insalata, succo di pera e di mela. **La presenza di Swami era palpabile, e infondeva l'atmosfera di amore e gioia.** La gratitudine espressa dai beneficiari è proseguita anche dopo l'evento, creando un impatto duraturo sia su coloro che sono impegnati nel servizio sia sui destinatari



CANADA

Un Seminario Riceve un Premio da Sai

Dal 25 al 28 agosto, 2023, nel bel tempo autunnale, sotto cieli luminosi, e tra il profumo delle conifere a Pigeon Lake in Alberta, Canada, più di 200 membri del Centro Sai di Edmonton hanno partecipato a un Seminario Sai. Ogni giorno iniziava con un grandioso *Nagar-Sankirtan* e si concludeva con un divertente falò e marshmallow arrostiti. Durante il giorno, i relatori invitati hanno tenuto stimolanti discorsi e lavori di gruppo su nutrizione, yoga ed equilibrio tra vita spirituale e sociale. Gli studenti SSE hanno offerto edificanti esecuzioni musicali, partecipato a sport olimpici ed esposto i loro lavori artistici. La presentazione musicale da parte degli entusiasti Giovani Adulti è stata energica e piacevole.

Durante tutto il seminario, i partecipanti hanno avvertito le benedizioni di Swami, specialmente quando Egli ha anche mostrato la Sua presenza con l'abbondante produzione di sacra *Vibhuti* in una delle scatole sigillate di cioccolatini preparati come *Prasadam*.



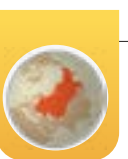


TAILANDIA

Cento Alberi per SAI-100

Piccole gocce che si uniscono formano un oceano; singoli alberi che crescono insieme formano una foresta! La SSSIO si è impegnata a piantare milioni di alberi come offerta d'amore a Bhagavan per le Celebrazioni del Suo centesimo Compleanno a novembre 2025. Tendendo a questo obiettivo, a novembre 2023 i volontari SSSIO della Tailandia hanno piantato alberelli in due luoghi separati per servire Madre Terra.

L'11 novembre, sei membri della SSSIO di Bangkok si sono recati alla Scuola Sathya Sai di Lopburi e hanno piantato 100 alberi nel campus. **Gli insegnanti e gli studenti della scuola si sono uniti ai volontari in questo nobile impegno mentre cantavano con ardore il Gayatri Mantra, portando gioia a tutti.** Nel frattempo, il 16 novembre, i membri del Centro Sai di Maesai hanno piantato 30 diverse varietà di alberi da frutto, come lichi, longan, mango, rambutan e jackfruit, presso la Scuola di Baan Nana. Le campagne di piantumazione di alberi nei campus privati contribuiscono a ridurre l'alta mortalità degli alberelli perché essi possono essere curati con regolarità.



ZONA 8

Atti di Gentilezza

All'inizio di ottobre 2023, oltre 200 membri della SSSIO del Kazakistan, della Bielorussia, del Kirghizistan, dell'Azerbaijan e della Russia si sono incontrati, aprendo amorevolmente i loro cuori, per aiutare le persone bisognose. **I cuori di oltre 800 persone bisognose si sono letteralmente riscaldati con ottimi pasti e la distribuzione di vestiti di lana, scarpe, guanti, biancheria intima e cibo.** I volontari hanno cercato le persone bisognose vicino a templi, centri di riciclaggio e rifugi sociali, servendole amorevolmente.

Atti spontanei di gentilezza portano un sorriso a tutti i volti, ma i servizi pianificati con cura assicurano che questi sorrisi rimangano a lungo!



Per altre storie di servizio amorevole da parte di volontari provenienti da tutto il mondo, si prega di visitare il sito web di Sri Sathya Sai Universe: <https://saiuniverse.sathyasai.org>

Conferenza sul Potere Trasformativo *dell'Educazione* *Sathya Sai ai* *Valori Umani*



Al di là delle materializzazioni, delle manifestazioni e delle incredibili guarigioni mediche per cui Bhagavan Sri Sathya Sai Baba è ampiamente riconosciuto, **il Suo più grande miracolo è la trasformazione del cuore umano**. Assistere a una tale trasformazione, che di solito richiede anni, decenni o addirittura una vita, in un breve lasso di tempo, è fenomenale e molto stimolante. Molte testimonianze di tali trasformazioni sono state evidenziate durante la Conferenza Internazionale sul *Rafforzamento dell'Educazione ai Valori* tenutasi dal Comitato per l'Educazione della SSSIO a Barbados, nelle Indie Occidentali, dal 12 al 14 ottobre 2023.



- Fiaz Shah, rappresentante del Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia (UNICEF) e responsabile dell'istruzione presso l'Ufficio del Fondo dei Caraibi Orientali, ha dichiarato apertamente che il suo sogno era essere coinvolto, dopo il pensionamento, nell'Educazione ai Valori Umani Sathya Sai (SSEHV)! Ha espresso questo sincero desiderio alla fine del suo discorso, che si è concentrato sull'istruzione inclusiva di qualità nei Caraibi.
- Teshia Hinds, conduttrice televisiva e produttrice di trasmissioni radio, TV e digitali, ha moderato una tavola rotonda su "Sviluppare una Società Basata sui Valori". I dibattiti l'hanno ispirata così tanto che ha mandato in onda interviste individuali con ogni membro della tavola rotonda nel suo programma televisivo e si è impegnata a sostenere pienamente il programma SSEHV!
- I responsabili dell'istruzione di Barbados, Grenada, Suriname, Guyana, St. Martin e Giamaica, così come altri partecipanti alla conferenza, hanno espresso entusiasmo per lo sviluppo dell'SSEHV in tutti i Caraibi.

Partecipazione in Tutto il Mondo

La conferenza è stata condotta dall'Istituto Sai di Educazione delle Indie Occidentali (SIEWI), in collaborazione con l'Istituto di Educazione Sathya Sai, USA (ISSE-USA), con il contributo dell'Istituto Canadese di Educazione Sathya Sai (CISSE). **L'obiettivo della conferenza era sensibilizzare l'opinione pubblica circa il programma olistico SSEHV nei Caraibi, visione a lungo termine e obiettivo del SIEWI.**

L'evento al Centro Conferenze Lloyd Erskine Sandiford ha attirato oltre duecento funzionari governativi, politici, educatori, compresi i rappresentanti delle associazioni e dei sindacati degli insegnanti, genitori e membri provenienti da nove Paesi caraibici. Oltre duecento persone si sono registrate online da Belgrado, Croazia, Italia, Isole Vergini, Uganda e altri Paesi.

Una Conferenza Esperienziale e di Grande Impatto

Si dice: "L'insegnante mediocre parla. Il buon insegnante spiega. L'insegnante superiore dimostra. Il grande maestro



ispira." Quale modo migliore per ispirare tutti se non evidenziare esempi di vita reale di come l'SSEHV si sia incorporata nei sistemi d'istruzione e nelle comunità in generale in tutto il mondo!

La conferenza è iniziata in modo entusiasmante quando, nel suo discorso inaugurale, il dottor George Bebedelis, Grecia, copresidente del Comitato Educativo della SSSIO, ha parlato di come chiunque possa unirsi a questo grande movimento. Successivamente, l'ex Presidente dell'Associazione Caraibica dei Presidi delle Scuole Pubbliche Secondarie di Barbados ha parlato di una visione per la pace e la prosperità nei Caraibi e del ruolo dei valori umani.

La signora Doris Hampton (USA) e il signor Lalu Vaswani (Barbados) hanno presentato



la storia della 'Scuola del Miracolo di Ndola', Zambia, in sostituzione del dottor Onanga Opape, Professore & Psicologo del Gabon, che non aveva potuto essere presente a causa di circostanze impreviste. La signora Juanita Villa, Direttrice dell'Istituto Sai della Colombia, e il signor Alfredo Harmsen, Fondatore-Direttore della Scuola Sathya Sai dell'Ecuador, hanno descritto storie straordinarie di trasformazione e amore delle scuole dell'America Latina che avevano abbracciato l'SSEHV. Molti cuori sono stati toccati e motivati. Tutti hanno ascoltato ammirati, incantati e stupiti.

Altrettanto illuminante e stimolante è stata la breve presentazione del signor Rawle Heralal, Direttore della Scuola Primaria Sathya Sai a Trinidad/Tobago, sull'impatto della SSEHV nelle scuole. È stato incoraggiante essere informati dal direttore del programma, che lo ha presentato per conto del Ministro della Prevenzione alla Criminalità presso il Ministero della Giustizia di Barbados, circa il "Progetto Pace", che ha lo scopo di ridurre la criminalità a Barbados.

I video, con testimonianze sull'SSEHV da parte di adolescenti americani, che hanno mostrato l'impatto dei programmi SSEHV in tutto il mondo, hanno aumentato l'entusiasmo del pubblico per questo programma, sacro e unico, che porta beneficio a tutta l'umanità.

Il signor Anthony (il Grande Gabby) Carter, Ambasciatore Culturale di Barbados, ha presentato una canzone appositamente composta sui cinque valori umani che ha fatto alzare in piedi tutto il pubblico in un caloroso applauso. È stato un momento di espressione della gioia, della pace e

dell'armonia che i valori umani introducono nel nostro cuore e, quindi, nella società.

L'apprendimento esperienziale è proseguito con una sessione interattiva molto coinvolgente su "Chi Sono Io", che spiegava la consapevolezza integrata della nostra unità con gli innati valori umani, presentata dalla signora Doris Hampton (USA), membro del Corpo Docente e Amministrativo dell'ISSE-USA e del Comitato Educativo della SSSIO.

Discorso Programmatico e Importanti Lavori di Gruppo

La dottoressa Shantal Munro-Knight, Ministro di Barbados, ha tenuto il discorso programmatico. Ha parlato del miglioramento della pratica dei valori umani nei Caraibi per raggiungere unità, prosperità e opportunità per tutti. **Ha poi**

invitato i dirigenti di Barbados e di tutta la regione a un'azione ponderata e strategica per rafforzare i valori a casa, a scuola, sul posto di lavoro e nelle comunità, e ha affermato che i leader devono esemplificare il comportamento che vogliono che la gioventù emuli.

La conferenza è stata caratterizzata da sei sessioni ininterrotte di 90 minuti su temi che trattavano la questione dei valori umani.

- Nelle aule per gli studenti della scuola per l'Infanzia e Primaria.
- Nelle aule per gli studenti delle scuole Secondarie e Secondarie Superiori.
- Per i genitori.
- Integrazione in programmi nuovi ed esistenti.
- Integrazione in spazi lavorativi pubblici e privati.
- Come migliorare la salute attraverso il Programma EASE.

Nel corso di due giorni, in maniera interattiva e informativa, si sono svolti approfonditi dibattiti

Sessioni Interattive

La dottoressa Ramadevi Sankaran, medico statunitense, ha tenuto un discorso informativo su come i valori umani siano fondamentali per un approccio olistico al benessere mentale, seguito da un'apprezzatissima sessione di domande e risposte. La signora Kalika Grana, Direttrice dell'ISSE-USA, e la signorina Pavani Pathirana, ISSE-USA, hanno anche svolto una presentazione interattiva relativa a un piano di lezione diretta (metodo esplicito) per sperimentare l'SSEHV. Una riflessione della signora Ann Lady Hewitt, presidente a riposo del College Erdiston per la Formazione degli Insegnanti a Barbados, ha fatto riflettere tutti sulle esperienze nel loro percorso spirituale.

Il Maestro di Cerimonia, signor Lalu N. Vaswani, e tutti i relatori hanno garantito che ogni presentazione avrebbe incluso riflessioni del pubblico, commenti e sessioni di domande e risposte. Anche dopo la presentazione del video registrato sul *Benessere degli Insegnanti* della dottoressa Margaret Taplin e del dottor John



Johnson, essi hanno risposto alle domande del pubblico in diretta online!

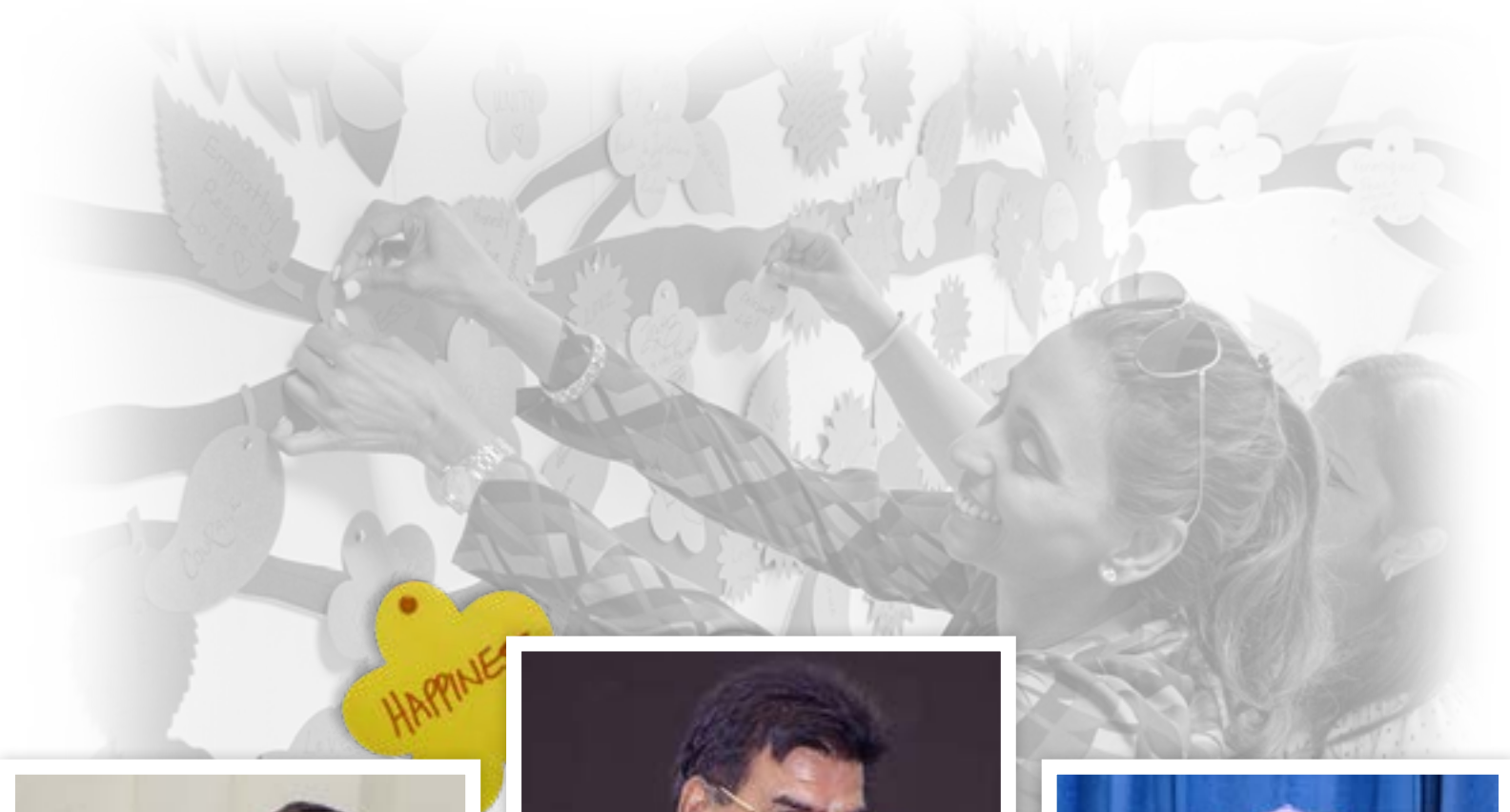
Sono state sempre presenti sessioni di valutazione. L'ultimo giorno della conferenza è stato caratterizzato dalla sessione *Incontro e Saluto*, uno scambio informale tra relatori locali e internazionali e i partecipanti che si impegnano online in un forum comunitario, nel quale è stata data risposta alle domande.

Una Memorabile Conclusione

Il SIEWI ha offerto un ricordo di gratitudine

a tutti gli oratori costituito da una targa, alta 30 centimetri, in mogano di Barbados incisa con il logo dei valori umani. I visitatori internazionali hanno anche partecipato a un giro delle attrazioni storiche e panoramiche dell'isola di Barbados.

Diversi giornali hanno riportato la notizia del successo della conferenza SSEHV. Tuttavia, **le centinaia di cuori, ispirati dalla partecipazione di persona od online, sono una vera e propria testimonianza del successo della conferenza!**





HAPPINESS



FOREBEARANCE

LA SUA COSTANTE, COMPASSIONEVOLE PRESENZA

NELLA MIA VITA, IL 2019 È STATO UN'IMPORTANTE PIETRA MILIARE. Un episodio che ha dimostrato vividamente l'onnipresenza di Swami si è verificato nel 2019 durante il pellegrinaggio della SSSIO della Malesia “Yuvathi Yathra” (pellegrinaggio di giovani donne) a Puttaparthi. Potrebbe essere considerato un piccolo evento per quanto riguarda il mondo, ma per la ‘piccola’ me stessa, ha fatto un mondo di differenza!

Sai è la Destinazione e il Viaggio

Per diversi mesi, ci preparammo al viaggio partecipando ad attività di servizio, pratiche spirituali (*sadhana*) e circoli di studio. La visita a Puttaparthi fu piena di molte attività, che a volte ci facevano perdere i regolari programmi nel *mandir*. Il pomeriggio del giorno prima della fine del soggiorno, viaggiammo su un furgone per un'attività che era stata programmata. Ritardammo, e fu evidente che avremmo perso il *darshan* e le sessioni di *bhajan* (canti devozionali) nel *mandir*. Questo mi colpì duramente, e rimasi delusa, ma non ero la sola! Anche gli altri provarono tutti lo stesso sentimento.

Per sollevarci il morale, i nostri facilitatori ci suggerirono di cantare i *bhajan*. Tuttavia, nel nostro furgone, solo alcuni di noi ne avevano familiarità e, fortunatamente, io ero una di loro. Iniziammo a cantare i *bhajan* con tutto il cuore, mentre continuavamo il nostro viaggio verso l'*ashram*.

“Come un guardiano amorevole e vigile, Swami è sempre lì per migliorarci, proteggerci e guidarci attraverso le prove e le tribolazioni della vita.”

Le melodie scorrevano attraverso di noi, riempiendo il furgone di devozione e un'edificante energia. Trattandosi di un percorso lungo, molti compagni di viaggio si addormentarono esausti. Anch'io ero stanca, ma continuai a cantare con incrollabile concentrazione mentale sulla bella forma di Swami. Fu il massimo numero di *bhajan* che avessi mai cantato in una seduta, e l'esperienza fu esaltante.

Poi, si è verificò un momento di grande intensità! Proprio quando superavamo il cancello dell'*ashram*, terminai il mio ultimo *bhajan*! E, con mio grande stupore, proprio in quel momento, nel *mandir* veniva eseguito l'*Arathi* (preghiera conclusiva dopo una sessione di *bhajan*)! Le lacrime sgorgarono dai miei occhi, perché mi travolse una profonda sensazione: potei sentire Swami che sussurrava alla mia anima: *“Pensavi che ti sarei mancato perché non saresti arrivata al mandir in tempo. Ma ho programmato questo momento per mostrarti che **lo sono presente ovunque il Mio devoto canti per Me.** Ti ho fatto eseguire tanti canti, sincronizzando perfettamente l'Arathi per il tuo arrivo, Mia amata figlia!”*

In quell'istante compresi che **la**

presenza di Swami trascende la Sua presenza fisica. Egli programma momenti di profonda connessione e grazia divina nei modi più inaspettati, assicurandoci della Sua premura e del Suo amore sempre vigili. Questo apprendimento divenne fondamentale l'anno successivo perché il COVID-19 aveva reso impossibile il viaggio, e l'unico pellegrinaggio che potevo intraprendere era verso il Sai interiore!

Il Mio Swami Viene da Me

Quando la pandemia ha colpito il mondo, ero afflitta da un forte dolore alla testa che si irradiava al collo e alle spalle. Il dolore era implacabile e straziante, e nessuno di noi ne conosceva la causa. Dopo mesi, vi fu la diagnosi di Sindrome del Dolore Cronico, un disturbo neurologico per il quale non esiste cura conosciuta. Questa era stata l'ultima cosa desiderabile durante l'isolamento, quando non era disponibile alcun aiuto e tutti gli ospedali erano sommersi dai pazienti COVID. La mia famiglia cadde in uno stato di immenso stress, alle prese con l'opprimente onere di prendersi cura di me. Fisicamente ed emotivamente, eravamo tutti vacillanti, sull'orlo della disperazione.

Fu allora che mi venne presentata la

bellissima poesia *"Impronte sulla sabbia"*, una metafora per avere fede in Dio anche quando i tempi sono difficili:

*Una notte sognai che stavo camminando lungo la spiaggia con il mio Signore.
Attraverso il cielo scuro lampeggiavano molte scene della mia vita.
Per ogni scena, notai due coppie di impronte nella sabbia.
Una appartenente a me e una al mio Signore.*

*Dopo che l'ultima scena della mia vita mi balenò davanti,
guardai di nuovo le impronte sulla sabbia.
Notai che molte volte, lungo il cammino della mia vita,
soprattutto nei momenti più bassi e tristi,
c'erano solo due impronte.*

*Questo mi turbò molto; così chiesi al Signore di parlarne.
"Signore, hai detto che, una volta che io avessi deciso di seguirTi,
avresti camminato sempre con me.
Però, ho notato che, durante i momenti più tristi e preoccupanti
della mia vita, c'erano solo due impronte.
Non capisco perché, quando avevo più bisogno di Te,
Tu mi hai lasciato."*

*Egli sussurrò: "Mia preziosa figlia, ti amo e non ti lascerò mai.
Mai e poi mai durante le prove e gli esami.
Quando hai visto solo due impronte, quello era il momento in cui ti portavo in
braccio."*

Questa fu la mia esperienza durante questo straziante viaggio, in cui avvertii l'intensa sensazione della presenza di Swami. Proprio mentre mi chiedevo come avrei potuto, con tanto dolore, portare avanti la mia routine quotidiana, mia madre decise di assumere una aiutante, Sumarni. Ella fu il dono che Swami ci fece quando era difficile trovare un'altra persona che ci aiutasse nelle faccende domestiche. Credo che Swami Stesso sia venuto in mio soccorso, con le sembianze di quella persona, e mi abbia aiutato! Si prese cura di me in modo eccellente, assieme alla responsabilità della pulizia e della manutenzione della casa. Questo dette anche alla mia famiglia il tempo per prendersi cura di me e sostenermi. Swami fu il mio analgesico per sopportare il dolore e attraversare il processo del *karma*.

Come un guardiano amorevole e vigile, Swami è sempre lì per migliorarci, proteggerci e guidarci attraverso le prove e le tribolazioni della vita. Funge da importante promemoria che, anche quando non possiamo vedere la Sua presenza fisica, la Sua grazia divina è sempre presente, cullandoci nel momento del bisogno e guidandoci lungo il sentiero della crescita spiritual e della scoperta di sé.

Oggi sto molto meglio e con il morale sollevato, riconoscente per la Sua grazia, e tutto ciò è dovuto al mio compassionevole Swami!

Bhavadharni Ealingoo

MALESIA



Bhavadharni Ealingoo fa parte dell'Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai dall'età di 7 anni. È una Giovane Adulta attiva della Malesia e produce la popolare trasmissione on line 'Chai con Sai' per il suo Centro Sai. Sta studiando per diventare una neuropsicologa.

dai Giovani Adulti Internazionali Sai

Il Comitato e i Sottocomitati Internazionali dei Giovani Adulti Sai vi augurano un Felice Anno Nuovo! Nel nostro primo numero dell'anno, siamo lieti di condividere gli aggiornamenti su un entusiasmante seminario di leadership organizzato dai nostri YA a Chicago, USA. In Australia, un Centro è stato anche trasformato in un'accogliente caffetteria per i Giovani Adulti, creando un'atmosfera speciale. Vi invitiamo ad approfondire una sincera riflessione dei nostri YA della Zona 4 e assicurarvi di non perdere l'Episodio 2 delle notizie esclusive InSAIde, in cui esploriamo l'intrigante domanda: *"L'Equanimità Mi Rende Meno Empatico?"*



Seguite gli account @saiyoungadults sui social media

 Facebook  Instagram  Telegram  Threads  X (Twitter)

 Spotify

 Email



Giovani Adulti Sai
<https://sathyasai.org/ya>
yacoordinator@sathyasai.org

Seminario Nazionale dei Giovani Adulti sulla Leadership, USA

La Dirigenza Nazionale dei Giovani Adulti degli Stati Uniti ha tenuto un Seminario a Chicago dal 6 all'8 ottobre 2023, incentrato su "Abbracciare la Leadership come Disciplina Spirituale". Vi hanno partecipato oltre 100 YA e molti Consulenti per Giovani Adulti Regionali/di Centro provenienti da varie parti del Paese. Essi sono stati calorosamente accolti e alloggiati da amorevoli devoti nell'ampia area Chicago.

Un fantastico sistema di trasporto chiamato *SAlber Buddies* ha garantito scorrevoli ed efficienti spostamenti da e per la sede, ovvero il Centro Spirituale Sai della Comunità. Coerentemente con il suo nome, il luogo aveva la sala colloqui e una biblioteca fornita della letteratura riguardante Swami e la Sua missione.

Il seminario è iniziato la sera di venerdì 6 ottobre 2023, con un vivace incontro e una sessione di benvenuto, che hanno consentito ai partecipanti di socializzare, condividere esperienze e stabilire connessioni e amicizia spirituale. La conferenza è cominciata sabato 7 ottobre, con *bhajan* pieni di sentimento, programmati senza interruzione per stabilire un tono piacevole e sereno all'intero evento. La parte interattiva del seminario è iniziata con un lavoro di gruppo dal titolo "Guidate la Vostra Nave con Spirito di Adorazione", che rappresentava il tema del seminario.

Come gesto simbolico rompighiaccio, sono state formate due squadre con il compito di rompere una massiccia lastra di ghiaccio arrivando in fondo. Ciò ha messo in luce l'importanza di ripetere il nome di Dio mentre si porta a termine il (difficile) compito che si sta svolgendo – *"Mann me Ram, Hath me Kaam"* (Intraprendete un lavoro con la mente focalizzata su Dio). Gli YA sono stati anche impegnati nell'innovativa sfida 'fuga dalla stanza' (si tratta di un gioco il cui obiettivo principale è riuscire a evadere da una stanza



entro un tempo massimo, risolvendo enigmi di vario genere – ndt), in cui decodificare un puzzle ispirato dal libro 'Mahavakya di Sai Baba sulla Leadership'. Questa attività, incentrata sulla squadra, ha sottolineato la leadership attraverso la spiritualità, evidenziando l'interazione tra collaborazione, soluzione di problemi e crescita spirituale.

La dottoressa Geetha Govindarajan ha condiviso il suo percorso di leadership, che includeva il potenziale e la forza trasformativa di un singolo dedicato YA e il tipo di movimento che esso può ispirare. Il signor Alex Grana ha tenuto un discorso illuminante, che includeva una descrizione di come l'opportunità di servire nella Sua missione si verifichi una volta ogni miliardo di anni. Un dinamico gioco delle parti e una tavola rotonda hanno rappresentato, sotto forma di gioco, le comuni sfide affrontate dai dirigenti degli YA. Illustri leader,

provenienti da varie parti della nazione, hanno fornito varie e dinamiche risposte in base al loro ruolo (Dirigente Envirocare, Coordinatore SSE, Coordinatrice delle Donne, Rappresentante Regionale YA ecc.). Si sono svolti seminari multipli su tre gruppi di argomenti: 1) Coordinatori YA, 2) YA che servono a livello centrale o regionale, e 3) Consulenti YA che consigliano i programmi YA. Ci sono state anche sessioni di condivisione intima e informale tra gli YA e anche una tavola rotonda dei leader YA.

Un punto saliente significativo ha riguardato l'impegno degli YA a dare priorità alla sostenibilità durante tutto il seminario. Essi hanno seguito pratiche ecocompatibili utilizzando stoviglie riutilizzabili, acqua in bottiglie di vetro, tovaglioli di stoffa e distintivi di precedenti seminari.

Leggete l'intera storia di questo meraviglioso seminario su sathyasai.org.



Caffè con Sai, Australia

Nel mese di ottobre, gli YA della Regione del Nuovo Galles del Sud sono stati invitati a una sessione chiamata 'Caffè con Sai', per collegare gli YA con i membri e i dirigenti dell'Organizzazione. La mattina ha visto molteplici impegni in conversazioni cuore a cuore, con il dono di cibo squisito.

Gli YA, provenienti da tutta Sydney, si sono uniti alla sessione e il Centro è stato trasformato, inaspettatamente, in una caffetteria. Alcuni membri del Centro sono entrati nei ruoli di camerieri, baristi e preparatori di cibo per creare un'atmosfera da caffè e per facilitare le conversazioni. Gli YA hanno avuto l'opportunità di impegnarsi in conversazioni che hanno riguardato un'ampia gamma di argomenti, comprendente, ma non limitata ai personali percorsi spirituali, che cosa significhi per loro l'Organizzazione, come si identifichino con Baba, e come integrino la Sua opera e i Suoi insegnamenti con la loro vita quotidiana.



Autoriflessione...



Umassree Murugesan
Malesia

Mi chiamo Umassree, dedita psicologa della Malesia, a cui è stato affidato il compito della responsabilità di guidare e sostenere il benessere mentale degli individui. Il mio diploma presso l'apprezzato Programma Internazionale Sri Sathya Sai di Leadership ha profondamente influenzato il mio percorso professionale. Questo importante traguardo ha stimolato la mia decisione di intraprendere un impegnativo viaggio per partecipare alla Conferenza Internazionale della SSSIO nello Sri Lanka.

Inizialmente preoccupata e incerta sul titolo della conferenza, *“La Mia Vita – il Suo Messaggio”*, fui attanagliata dalla confusione e dalla paura per le potenziali implicazioni di questo tema sulla direzione della mia vita.

Immersa in una terra ricca di storia antica, vibrante cultura e una comunità profondamente spirituale, al mio arrivo la sede della conferenza trasudava un innegabile senso di tranquillità. Il calore e la gentilezza che emanava da tutti quelli che incontravo era profondamente commovente. La conferenza è stata un amalgama di illuminanti discorsi, coinvolgenti lavori di gruppo, *bhajan* pieni di sentimento, arricchenti dibattiti, accattivanti programmi culturali e una serena sessione di meditazione. Ogni parte si intrecciava all'altra senza interruzione e riecheggiava il sonoro messaggio di realizzare la nostra innata natura divina.

Per me, l'apice di questa esperienza trasformativa è stato il risveglio all'importanza del benessere olistico, che abbraccia la vitale esigenza della salute fisica e mentale. Il canto del *Gayatri mantra* in spiaggia evocava un profondo senso di pace e serenità. Inoltre, la comprensione del tema di fondo *“La Mia Vita, il Suo Messaggio”* ha intensamente approfondito la mia comprensione dei principi fondamentali, pilastri per una vita veramente felice e appagante.

Questo viaggio spirituale è stato un incontro arricchente e illuminante che ha svelato l'importanza di una vita sana e ha fatto luce su alcuni aspetti del benessere, che in precedenza potevo aver trascurato.

La gratitudine mi travolge mentre rifletto sul privilegio di partecipare a questa Conferenza che cambia la vita: un'esperienza importante e trasformativa che ha lasciato un segno indelebile nel cammino della mia vita. È un capitolo che terrò per sempre caro, alimentando la sua saggezza e le sue rivelazioni per anni.

Notizie Esclusive InSAIde

Serie di Trasmissioni Online

Serie 2022, Episodio 2:

***“L’equanimità Mi Rende Meno Empatico?”
con la partecipazione della sorella
Vaishnavi Nair.***

Questo episodio di trasmissioni online di *Notizie Esclusive Insaide*, che esplora il profondo concetto di equanimità e la sua applicazione pratica nella vita quotidiana, ospita la signora Vaishnavi Nair, alias Vaishu, che porta preziosi spunti per la discussione. Vaishu è Responsabile delle Norme di Ricerca di Google, cantante abituale di *bhajan* e devota di Bhagavan da quando aveva 16 anni, con il profondo impegno di mettere in pratica quotidianamente i valori insegnati da Swami.

La conversazione inizia con una riflessione sulle sfide e le sofferenze prevalenti nel mondo, e gli intervistatori si chiedono se, per mantenere l’equanimità, sia necessario reprimere l’empatia e la compassione.

Vaishu condivide il suo punto di vista sull’equanimità, sottolineando che ciò non significa non sentire le cose, ma, al contrario, implica con quanta velocità ci si può riprendere dalle reazioni emotive. L’obiettivo è accorciare il tempo di reazione, in modo che si possa rispondere amorevolmente e consapevolmente alle sfide della vita, prima ancora di reagire emotivamente.

Vaishu racconta come una volta abbia lottato, con un lungo tempo di recupero, dopo aver affrontato una delusione, ma, alla fine, ha imparato a riprendersi più rapidamente dalle battute d’arresto. L’equanimità, come ella stessa descrive, riguarda il rispondere con amore e considerazione. La conversazione porta naturalmente alla storia dello straordinario modo di Swami di passare all’istante dall’ira all’amore, suscitando meraviglia per la Sua capacità di mostrare amore e compassione puri, anche di fronte a forti emozioni.



I conduttori, sollevano quindi una domanda avvincente: “Come ci si dovrebbe comportare con la sofferenza o la felicità prolungate?” Vaishu introduce il concetto di base di gioia, che è il livello generale di felicità e appagamento di una persona. Ella spiega che la linea di base influenza in maniera significativa il modo in cui si gestisce la sofferenza o la felicità prolungate ed evidenzia come le affermazioni possano cambiare la prospettiva nel momento delle sfide.

La discussione tocca il conflitto Russia-Ucraina e come conciliare il concetto di *karma* con l’empatia. Vaishu spiega che, mentre comprendere il *karma* non dovrebbe ostacolare l’empatia, è essenziale ricordare che tutto ciò che accade agli individui è, in ultima analisi, per il loro maggior beneficio. Incoraggia quindi a trovare un equilibrio tra istinto di conservazione e fede nell’orchestrazione divina.

Successivamente, Vaishu rivela il suo segreto per mantenere un alto livello di base di gioia: praticare la gratitudine. Spiega come la gratitudine possa trasformare la prospettiva dell’individuo. I conduttori esprimono la loro ammirazione per il positivo impatto del COVID-19 sulle prospettive delle persone, poiché, durante la pandemia, molte sono diventate più grate per le gioie semplici e nuovi hobby. Essi mettono in luce l’importanza di sostenere questo senso di gratitudine per mantenere l’equanimità.

Potete ascoltare l’episodio completo qui:

[InSAIde Scoop Episode 2–YouTube](#)

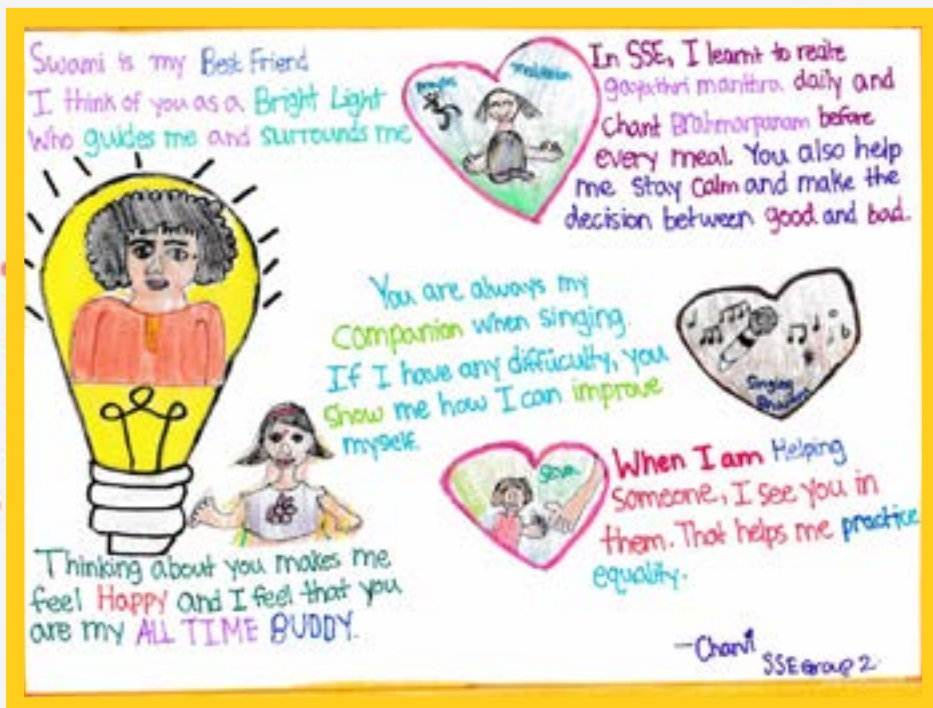
AMA TUTTI SERVI TUTTI



Keshav W. | Gruppo 2 | Canada



Ashsish C. | Gruppo 1 | USA



Charvi N. | Gruppo 2 | USA



Saketh M. | Gruppo 2 | Tailandia

I CINQUE VALORI UMANI

Il più importante di tutti i valori, il primo, è l'Amore.

La compassione e l'altruismo sono alcuni di questi.

Finché porteremo questo guanto virtuoso,

Dio risiede in noi in ogni momento.

Poi c'è la Verità, il valore che detta la nostra coscienza.

Per mantenere la verità, dobbiamo sempre rimanere onesti.

Gli effetti dell'essere veritieri ritornano a noi attraverso il

karma, esprimendo il grande valore nello sviluppo del Dharma.

Il valore della pace ci permette di mantenere l'equanimità,

e costruire un ambiente calmo nelle nostre immediate

vicinanze. La pazienza e l'umiltà sviluppano la nostra calma

interiore, fornendo il valore della pace nella stretta del nostro

palmo.

La rettitudine ci insegna a fare ciò che è giusto,

e, con tutte le sue forze, previene le azioni sbagliate.

La nostra coscienza sottile, ovvero la "voce di Dio",

assicura di insegnarci ciò che è giusto e ciò che è sbagliato.

Il controllo sui nostri pensieri, parole e azioni

è un valore significativo di cui tutti abbiamo bisogno.

La non violenza ci insegna a non nuocere,

a completare l'insieme dei valori di un vero, devoto fascino.

Colui che segue gli insegnamenti di Swami,

è colui che ricopre a fondo il ruolo di essere umano.

Conosciuti come "i gioielli che risiedono in noi",

questi valori ci guidano, così, per tutta la vita.

Krish B. | Gruppo 4 | Canada

AMORE

VERITÀ

PACE



RETTITUDINE

NON
VIOLENZA

PROSSIMI EVENTI ONLINE DELLA SSSIO

La SSSIO conduce eventi online per condividere con tutti, in tutto il mondo, l'Amore, il Messaggio e le Opere di Swami. Attraverso questi eventi trasmessi sulla pagina sathyasai.org/live, abbiamo raggiunto centinaia di migliaia di persone.

Per maggiori dettagli, inclusa la tempistica, siete invitati a visitare sathyasai.org/events/worldwide.

Data dell'Evento Online	Giorno(i)	Festività/Evento
17-18 febbraio 2024	Sabato-Domenica	Akhanda Gayatri
24 febbraio 2024	Sabato	Nuovo Anno Cinese



[Visibile su sathyasai.org/live](https://sathyasai.org/live)



Rimanete in contatto con le notizie e le attività della SSSIO visitando i suoi siti web e seguite/iscrivetevi ai vari canali di comunicazione di seguito indicati. **Per visitare il sito, cliccare su ogni icona o nome.**



Facebook



Instagram



WhatsApp



X (Twitter)



YouTube



Spotify



Telegram



Threads



Email



Lista email dell'Eterno Compagno



- Sri Sathya Sai International Organization [🔗](#)
- Sri Sathya Sai Universe [🔗](#)
- Sri Sathya Sai Humanitarian Relief [🔗](#)
- Sri Sathya Sai Young Adults [🔗](#)
- Sri Sathya Sai Education [🔗](#)
- Healthy Living [🔗](#)



Riempite la mente di pensieri su Dio. Impegnatevi in azioni sante. Questa è vera *sadhana*. Le persone affermano di trascorrere ore in meditazione, ma a che serve se non c'è la concentrazione della mente? È meglio se vi impegniate nei vostri compiti abituali o rendiate servizio sociale, oppure partecipiate ai *bhajan*. Con questi mezzi cercate di mettere sotto controllo la mente. Inoltre, tale lavoro sarà trasformato in adorazione.

Sri Sathya Sai Baba

1° gennaio 1991



sathyasai.org

Ama Tutti • Servi Tutto
Aiuta Sempre • Non Fare Mai del Male