Italia Rizzo

SAI BABA

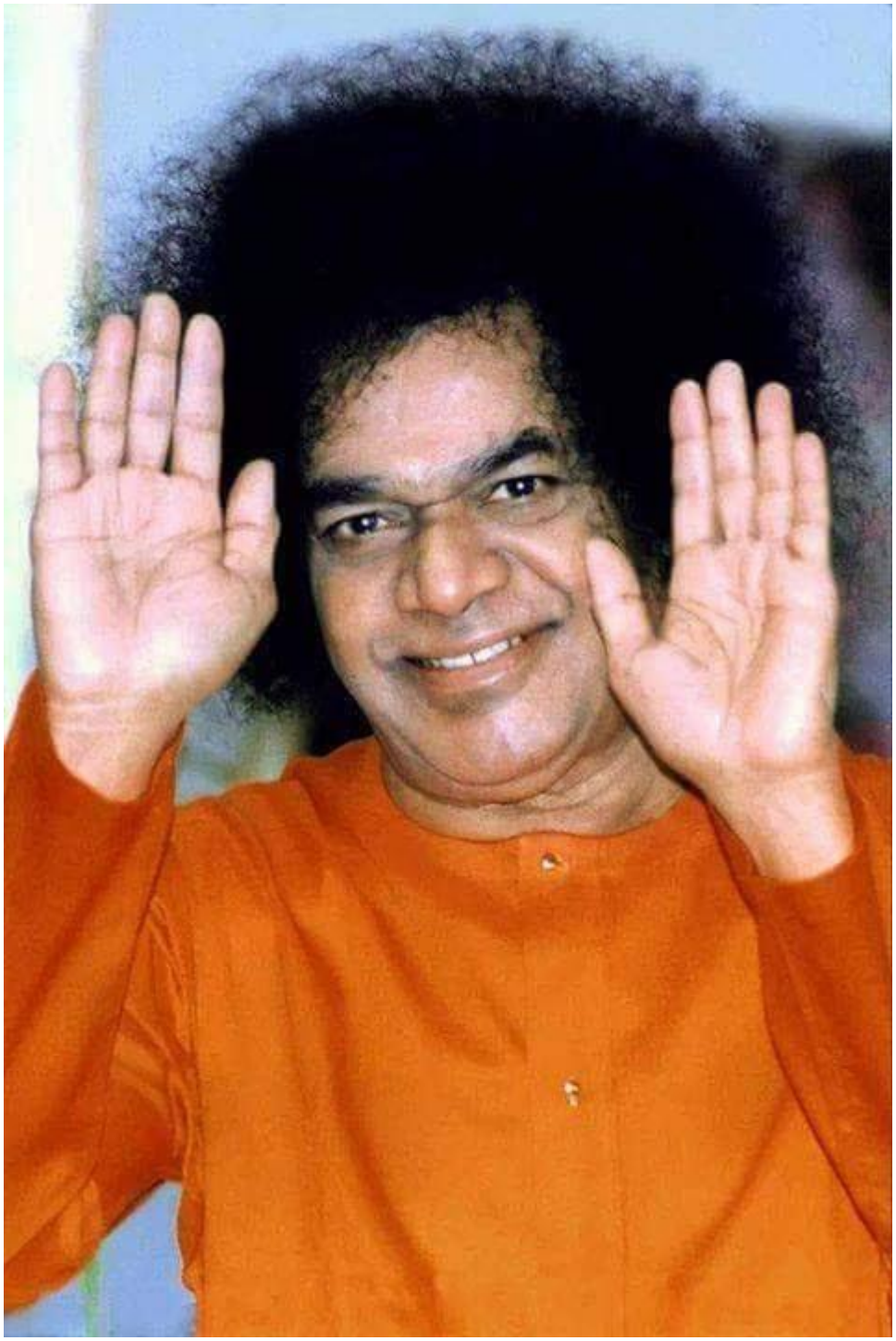
UN TESORO INESTIMABILE

In copertina dipinto ad olio dell'Autrice

Dedico questo libro
al mio Meraviglioso Maestro:
Sri Sathya Sai Baba, l'Avatar della nostra era,
che mi ha sempre aiutata,
mi ha sempre guidata,
mi ha sempre amata.
A Lui, che mi ha tolto dalla malattia,
ridandomi un corpo nuovo,
dedico tutti i miei pensieri.
A Lui, che col Suo Esempio Vivente,
mi ha insegnato cos'è l'Amore,
dedico tutte le mie azioni.
A Lui, che è per me il Faro,
il Porto, il Nido, la Verità, la Meta, la Vita,
dedico tutto il mio cuore.
Italia

Io mi faccio conoscere attraverso un libro,
un amico…
Sono Io che vi chiamo quando è il momento.
Non voi avete scelto Me, ma Io ho scelto voi.

Sai Baba



INDICE

INTRODUZIONE 5
CAP. 1 - CHI E' SAI BABA?.....9
CAP. 2 - IL SUO MESSAGGIO.....26
CAP. 3 - L'AVATAR: UN TESORO INESTIMABILE 35
CAP. 4 - SAI BABA ERA STATO PROFETIZZATO 52
CAP. 5 - PERCHE' MI SONO INCARNATO 69
CAP. 6 - L'ERA DELL'ORO 75
CAP. 7 - LA POTENZA DELLA NOSTRA MENTE 84
CAP. 8 - LE STRADE CHE CONDUCONO A DIO 94
CAP. 9 - ARRENDERSI A DIO 115
CAP. 10 - NON C'E' SEPARAZIONE FRA NOI 121
CAP. 11 - QUANDO SAI BABA PARLA DI SE' 127
CAP.12 - IL NOSTRO RAPPORTO CON L'AVATAR 134
CAP. 13 - LA RESPONSABILITA' DEI DISCEPOLI 149
CAP. 14 - SIAMO INCARNAZONI DELL'AMORE 152
CAP. 15 - CHE COS'E' IL DHARMA.....175
CAP. 16 - COS'E' LA VERITA' 179
CAP. 17 - LA SOFFERENZA INFLITTA AGLI ANIMALI 182
CAP.18 - GLI ESERCIZI SPIRITUALI.....189
CAP. 19 - DIO SI RAGGIUNGE CON LA GIOIA 219
CAP. 20 - LA PACE SUPREMA 223
CAP. 21 - L'UNICA FORMA VERA DI DIO E' L'ATMA 227
CAP. 22 - LE OPERE SOCIALI DI SAI BABA 235
CAP. 23 - DAI DISCORSI DI SATHYA SAI BABA 255
POSTFAZIONE 297

INTRODUZIONE

Parlare dell'Avatar non è certamente facile; di Lui possiamo cogliere solo alcuni aspetti, quelli che la mente umana, limitata dallo spazio-tempo, può permetterci.
Ma il mio è un umile e semplice tentativo di trasmettere alcuni concetti, comprensibili a tutti, affinché si possa avere il desiderio di conoscere, in modo più approfondito e diretto, il Tesoro che Sathya Sai Baba rappresenta per tutta l'Umanità.
E', quindi, come offrire, in assaggio, una briciola di una torta meravigliosa, nella speranza che qualcuno voglia continuare a nutrirsi di Tanta Bontà.

Il mio cuore si riempie di commozione e gratitudine ogni volta che ritorna al ricordo degli incontri avuti con L'Avatar della nostra era.
Poter parlare di Lui è per me un grande onore, una grande gioia: la gioia che deriva dal condividere quell'Amore Travolgente che riempie ogni cellula del mio corpo.

La mia lunga malattia è servita solo a ricordarmi che avevo scelto un compito da svolgere in questa mia vita: quello di scrivere, di parlare, di raccontare, di trasmettere ciò che è in me, ciò che io sono, ciò che il Maestro Supremo mi ha insegnato.

Sathya Sai Baba (se ancora avessi avuto qualche dubbio) nel 1998, durante un colloquio privato, con il braccio teso ed il dito indice puntato su di me, disse con voce imperativa : "You're a writer!" (Sei una scrittrice!)

Eccomi, quindi, ancora qui, con questo nuovo libro che raggruppa anche diversi articoli che avevo già pubblicato sul mio sito internet: amaeguarisci.altervista.org.

Ciò che di importante ho imparato in questa vita, lo devo al mio Maestro Spirituale: Bhagawan Sri Sathya Sai Baba. Egli , in realtà, mi ha solo ricordato ciò che giace dentro di noi e che in altre vite già mi aveva ricordato, quando, entrambi, eravamo in questo piano terrestre con corpi diversi, in epoche differenti.

Man mano che sentivo le Sue parole e leggevo il Suo messaggio, provavo la stessa sensazione di quando, a metà giornata, mi ritorna alla memoria il sogno fatto la notte appena trascorsa. Un senso di "déjà-vu" , una sensazione di grande familiarità che mi faceva dire: "Questo l'ho sempre saputo!"
In effetti, ho poi avuto da Lui il messaggio, sia in diversi sogni, sia tramite channeling ed alcuni veggenti, che sono stata al Suo fianco in diverse incarnazioni, compresa la Sua ultima precedente: Sai Baba di Shirdi, e come me, tanti miei fratelli spirituali che ho ritrovato in questa vita.

Anche allora L'Avatar (Incarnazione Divina) si faceva chiamare Sai Baba, che significa: "*Madre e Padre".* Sathya Sai Baba, come Completa Incarnazione Divina, ha manifestato in Sé Il perfetto equilibrio fra il maschile ed il femminile. Per questo motivo, diversamente da altre manifestazioni del passato, non ha avuto al Suo fianco una figura sacra femminile. Pur avendo un corpo maschile, Egli manifestava l'Androgino Perfetto, la Totalità, e per noi devoti è stato davvero La Grande Madre Divina, oltre che il Padre.

Ognuno di noi ha dentro di sé tutta la conoscenza del mondo. La nostra evoluzione serve solo per riportarla alla memoria. "Educare", viene dal latino *educere,* che significa: "tirar fuori".
Il Maestro Spirituale è Colui che ci educa, che ci aiuta a riportare alla coscienza la sapienza del Superconscio*,* cioè dell'*Atma*, il nostro Sé Divino.

Egli è la Mamma che, passo passo, ci ricorda come si cammina, come si va in bicicletta, come si può fare tutto ciò che Ella è in grado di fare. Possiamo non ascoltarLa e cadere mille volte, sbucciandoci le ginocchia, ma quando incominciamo a farci davvero male, invochiamo il Suo aiuto, anche solo dicendo: "Mamma mia!", oppure : "Mio Dio!"
Ed ecco che la magia ha inizio! Incominciamo a sentire la Madre davvero presente, nella Sua Onnipotenza!

Poiché il Maestro si chiamava *Sai Baba* anche nella Sua precedente Incarnazione, quando per la prima volta, il 7.1.1995, udii nominare il Suo Nome, scoppiai in un pianto irrefrenabile di commozione.
Anche se la mia mente ancora non Lo conosceva, il mio cuore aveva avuto un'esplosione di gioia al solo udire il Suo Santo Nome perché L'aveva riconosciuto!

Non sto, ora, a raccontarvi in dettaglio tutta la mia storia di malattia, di doni di Grazia e di guarigione.
Nel primo libro che ho scritto, intitolato: " IL MIO RISVEGLIO – Una storia vera con Sai Baba" (Potete trovarlo su Amazon) racconto il passaggio della mia vita da una tragedia ad una favola, dove la "*Bella addormentata nel bosco",* che era stata avvelenata, viene "risvegliata" e guarita dal bacio del suo Innamorato di sempre: *Il Principe dell'Universo!*
Questo è ciò che sento di aver vissuto, e sono infinitamente grata a Questo Meraviglioso Principe dell'Universo!

Qui di seguito riporto una preghiera che avevo fatto al mio Adorato Maestro, quando mi accingevo a scrivere gli articoli che ho pubblicato sul mio sito internet (amaeguarisci.altervista.org).
Diversi di quegli articoli, come già detto, fanno ora parte di questo libro.

Ecco…
Si parte! Inizia il viaggio!
Questa è la mia preghiera di apertura:
Tu, che sei Me Stessa, mio Signore, Anima mia:
Fà che io senta, chiaro e forte, il Tuo Messaggio!
Utilizzami come strumento per scrivere solo le Tue parole!

Che queste possano portare luce e conforto a chi sta soffrendo!

Che possano ricordare e ridonare il proprio potere a chi l'ha dimenticato!

Che possano ridare fiducia nel proprio Sé a chi non ne ha abbastanza!

Che possano risvegliare l'energia guaritrice nei corpi di chi le legge!

Che possano riportare la purezza dell'ottimismo in chi l'ha perso!

Che possano inondare di gioia ogni cellula di chi le ascolta!
Che possano risvegliare l'entusiasmo in chi l'ha assopito!
Che possano ridare la forza a chi se ne sente privato!
Che possano ricordare a ciascuno di noi
che mai c'è stata
separazione
fra noi e Te,
perché
TUTTO è UNO
e NOI TUTTI SIAMO TE!

CAP. 1 - CHI E' SAI BABA?

E' davvero un'ardua impresa tentare di descrivere un Essere così Straordinario, Meraviglioso, Incredibile ed Insondabile, come è stato Bhagawan Sri Satya Sai Baba.
Egli Stesso ci aveva detto: "*Il Mio potere è incommensurabile, la Mia Verità è inesplicabile e insondabile. Io sono aldilà dell'indagine più intensa e della misurazione più meticolosa… Tenete presente che voi non potete comprendere Me e il Mio Segreto se prima non avrete conosciuto voi stessi".*
Quindi solo quando avremo raggiunto le Sue Altezze potremo comprendere la Sua Realtà che è oltre la portata della mente.

Certamente non basterebbero i libri di un'intera biblioteca per raccontare i doni di Grazia, le meraviglie, le guarigioni e le trasformazioni avvenute nelle case dei devoti di tutto il mondo!
Ci sono numerosi libri, scritti da autori di tutte le nazioni, che già parlano di questo, e sono degli ottimi "compagni di viaggio".

Sintetizzando posso dire che Sai Baba quando era nel Suo corpo fisico conversava con studiosi e scienziati di tutto il mondo, dimostrando di avere completa conoscenza di tutte le scienze: fisiche, metafisiche e spirituali.
Rispondeva alle domande dei devoti, prima ancora che essi avessero avuto il tempo di pronunciarle. Conosceva il passato, il presente ed il futuro di ognuno.
Salvava innumerevoli persone da pericoli e difficoltà, rispondendo immediatamente alle richieste di aiuto rivolte a Dio, provenienti da tutto il mondo.
Aveva il Potere di manipolare l'energia e, quindi, di materializzare oggetti dal nulla, di modificarli, di smaterializzarli e teletrasportarli.
Aveva il Potere di guarire malattie incurabili, di agire sulle forze della natura e degli elementi e di riportare in vita i morti, come fece diverse volte.
Molto spesso materializzava la *Vibhuti,* la cenere sacra che aveva poteri taumaturgici.
Ma il Suo più grande ed indiscutibile miracolo era quello di riuscire a trasformare il cuore umano. Persone dedite solamente alla vita

mondana, sotto il Suo sguardo e con il Suo esempio ed insegnamento, si trasformavano in ricercatori spirituali, dediti al servizio altruistico disinteressato.

Io sto parlando al passato perché mi riferisco, in questo momento, alla Forma Fisica che aveva assunto. Ma, in verità, Sai Baba ha continuato e continua a compiere prodigi, materializzazioni, apparizioni, guarigioni e molto altro, anche dopo aver lasciato il Suo corpo fisico.
Sono innumerevoli le testimonianze dei devoti a tal riguardo. Io stessa ho avuto la grazia, il 17.6.2012, di vedere una fotografia ed un dipinto raffigurante Sai Baba produrre copiosamente Vibhuti sotto ai miei occhi ed a quelli di mio marito ed altri amici; la cenere emergeva dall'immagine, tutta intorno al viso del Maestro e sui capelli (sembrava formasse i Suoi riccioli), dopodiché cadeva, formandone un bel mucchio ai piedi delle immagini.

Sai Baba non dava alcuna importanza ai Suoi miracoli, li definiva solo un modo per richiamare l'attenzione di chi era troppo distratto dalle vicende della vita per poter prestare attenzione al Suo Insegnamento; ma questi erano anche un dono per coloro sui quali voleva riversare la Sua Grazia Divina e la Sua Protezione.

Ecco le Sue parole: "*Non date importanza ai miracoli. Non esagerate il loro significato. La grandezza del Mio Potere non sta in questi miracoli, ma consiste solo nel Mio Amore. Tutti i miracoli apparenti non sono che goccioline di quell'Oceano d'Amore. Non fatevi abbagliare da goccioline. Intravvedete l'Oceano e tuffatevi profondamente in Esso".*

la Sua vita
Poiché da un punto di vista più profondo non si può dare una definizione esatta della Sua Realtà, parlerò del Suo aspetto umano. Racconterò, in breve, alcuni episodi della Sua vita.
(Per chi volesse un racconto più dettagliato può leggere un libro da me scritto precedentemente, intitolato : "*IL PICCOLO SAI BABA",* Edizioni: Mother Sai Publications – Sathya Sai Books and Publications of Italy.)

Come uomo fra gli uomini Sai Baba ci ha donato costantemente il Suo esempio. Ha fatto per l'India ciò che il governo non è riuscito a fare in più di cinquant'anni.
Da quando era bambino si occupava dei più poveri, dei più sofferenti, sfamandoli e curandoli. Ha fornito cibo, casa, sostentamento ad orfani, vedove ed anziani. Ha costruito scuole di ogni ordine e grado ed ospedali di primissimo livello, dove tutto è gratuito. Ha fornito di acqua potabile migliaia di villaggi, e molto, molto di più ha fatto.

Entrerò nel dettaglio e nella grandiosità delle Sue Opere in un successivo capitolo, intanto vi invito alla visione del DVD pubblicato da Mother Sai Publications, che si intitola: "Le Sue Opere Nel Sociale".

Come Egli stesso ha affermato, Sai Baba è un *Avatar*, anzi, un *Purnavatar*, cioè un *Avatar* con tutti i pieni poteri divini che ha manifestato fin dalla nascita.
Il termine *Avatar*, in sanscrito significa: "Discesa di Dio in un corpo umano".

Parlerò, in seguito, in modo più dettagliato, del concetto di *Avatar e Purnavatar.*

Nel libro "Iswaramma", scritto dal Prof. Kasturi (Edizioni Milesi), alle pagg.36 e 37 si legge:

"IO HO DECISO LA MIA NASCITA. IO HO DECISO MIA MADRE".
Questo annuncio venne fatto da Bhagawan Sri Sathya Sai Baba il 31.12.1970 durante uno speciale raduno dell'Accademia di Studi Vedici, fondata e diretta dallo Stesso Bhagawan, in risposta ad una domanda dell'editore del "Nav Kaal", un quotidiano di Bombay.
Al termine dei discorsi con cui benedisse i presenti, Egli chiese: "Avete domande?" e l'Editore osando: "Da quanto tempo lei ha questi segni di Potere Divino?"
La risposta fu immediata: "Dalla nascita… anzi da molto prima. Io ero a Shirdi come Sai Baba prima di incarnarmi nella famiglia Raju a Puttaparthi… e prima ancora ero Krisna!".

"Vuol dire che…", Balbettò l'editore esterrefatto. "Vuol dire che…" lo interrupe Sai Baba, "Che Io ho deciso la mia nascita. Che Io ho scelto colei che doveva essermi madre. I comuni mortali possono solo scegliersi il marito o la moglie; ma, come Rama scelse Sua madre, lo stesso fece Krisna. E questo è accaduto anche ora…"

La madre prescelta dall'Avatar si chiamava Iswaramma (che letteralmente significa "Madre di Dio"). Era una donna pia, umile, povera ed analfabeta; una ragazza semplice e buona che, come Maria , si abbandonò totalmente al volere di Dio, senza immaginare il grandissimo e speciale ruolo per il quale era stata scelta fra milioni di donne.
Iswaramma si sposò con Pedda Venkappa Raju; Dopo due anni di matrimonio, con grande gioia della suocera, concepì un figlio. Una figlia arrivò alcuni anni dopo, seguita da un'altra figlia. I Raju erano felici, avevano la casa sempre colma di risate, di musica e di preghiere; ma arrivò anche il tempo del dolore: fu quando Iswaramma ebbe quattro gravidanze, una dietro l'altra, non portate a termine. Quando Iswaramma entrò nell'ottava gravidanza sua suocera fece voto di eseguire una serie di preghiere a Sathyanarayana, al fine di essere benedetti dalla nascita di un nipotino.
Anche krisna era stato l'ottavo figlio dei suoi genitori.
Un giorno di molti anni dopo, mentre Sai Baba era seduto, circondato dai Suoi devoti, venne improvvisamente interrotto da un pandit molto erudito nei Purana. L'uomo aveva sentito il repentino impulso di fargli una domanda: "Swami! La Tua Incarnazione è stata una Pravesa (un'entrata) o una Prasava (fecondazione umana)?"
Sai Baba si volse verso Sua Madre che Gli era seduta di fronte e le disse: "Racconta cosa accadde quel giorno vicino al pozzo dopo che tua suocera ti aveva avvertita!"
E Iswaramma raccontò: "Mia suocera aveva sognato Sathyanarayana che le aveva detto di tranquillizzarmi se mi fosse accaduto qualcosa di strano, perché ciò che sarebbe accaduto era il Volere di Dio", poi continuò: "… e quella mattina, mentre ero al pozzo a prendere l'acqua, una grossa palla di luce azzurra rotolò verso di me, la sentii penetrare in me, svenni e caddi."

Sai Baba si girò verso il Pandit e gli disse: "Ecco la risposta! Io non sono stato concepito. Fu Pravesa non Prasava".

Questo episodio ci ricorda la nascita di Gesù, anch'essa preannunciata precedentemente dall'Arcangelo Gabriele.

Tutti gli Avatar non si sono incarnati con concepimento umano, ma con l'entrata diretta dello Spirito Divino nel corpo della madre prescelta.

Come successe per tutte le Incarnazioni Divine, anche l'Avvento di Sathya Sai Baba fu annunciato da diverse profezie. Tutto era già stato scritto: il nome del villaggio dove si sarebbe incarnato, l'albero genealogico della famiglia che avrebbe scelto, le tappe della Sua Missione, il Suo identikit per distinguerlo fra mille falsi profeti, i segni cutanei che avrebbe avuto e tutti i poteri divini che avrebbe manifestato.
Il luogo scelto era un piccolissimo e povero villaggio dell'India del Sud, di nome Puttaparthi.
Ai tempi della nascita di Sai Baba era ancora un villaggio sconosciuto, tanto da non essere citato in nessuna carta geografica. Era raggiungibile soltanto a piedi o con carri trainati da buoi, che trasportavano le persone attraverso le sabbie del fiume Citravati (Citravati significa, infatti, fiume di sabbia).

Ancor prima della nascita, mentre il Suo corpicino cresceva nel corpo della Madre, iniziò a dare segni della Sua Divinità:
Durante la notte una musica soave svegliava di soprassalto i genitori. Gli strumenti musicali che si trovavano in casa suonavano da soli, senza che mani umane li muovessero! Chi mai poteva suonare quegli strumenti? Il mistero si ripeté per diversi giorni, finché venne interpellato un astrologo saggio, il quale, avendo saputo che in casa vi era una donna in attesa di un figlio, disse che si trattava di un lieto e fausto evento: angeli ed altri esseri di luce suonavano felici per compiacere il Bambino Divino che si trovava ancora nel grembo della madre; erano scesi dalle sfere celesti per suonare una serenata d'amore per il loro Signore!

Nacque il 23 novembre 1926, alle prime luci dell'alba.
Il Bimbo fu chiamato Sathya Narayana. Non avrebbero potuto scegliere un nome più appropriato al "Signore dei miracoli"!
Si dice che quando fu compiuto il rito dell'imposizione del nome, Il Piccolo sorrise perché, probabilmente, fu proprio Lui a suggerire alla madre quel nome. Infatti Sathya Narayana è uno dei nomi attribuiti a Dio dalle sacre scritture indiane. Narayana significa "Rifugio dell'uomo, Essenza del Principio vitale, Colui che rimane fedele nel cuore degli uomini.
Sathya significa "Verità"; infatti l'Assoluta Verità è Narayana, cioè Dio.
Egli è quindi la Verità stessa, il Signore del Creato. Egli stesso aveva dichiarato di essere l'Incarnazione di tutti i nomi e di tutte le forme attribuite dall'uomo all'Onnipotente.

Il Bimbo divenne presto l'attrattiva del villaggio, come successe per Gesù Bambino. Il Suo magnetismo attirava ed incantava la gente.
Fin da bambino diede innumerevoli segni della Sua Natura Divina. Materializzava dolcetti, penne e matite per i piccoli amici; trasformava le rane, catturate dai monelli del villaggio, in rondini; moltiplicava il cibo per sfamare i poveri che sempre più bussavano alla porta di casa.

Già a cinque anni era trattato e riverito dai Suoi piccoli amici come Guru, Maestro Spirituale. Infatti, a quell'età, durante la festa del Natale del Signore Rama, fu messo su un carro decorato con ghirlande e fiori. Se ne stava comodamente seduto sotto al quadro raffigurante il Signore Rama, mentre tutti i bambini camminavano a piedi. Questo perché Egli iniziò fin da Piccolo ad insegnare le grandi verità spirituali, sia con la parola, sia con il Suo esempio. Anche solo con la Sua Presenza fisica iniziò la Sua missione di trasformare i cuori di coloro che venivano in contatto con Lui.

Sathya iniziò a frequentare la scuola; non certo per imparare a leggere e scrivere, visto che la Sua conoscenza superava quella di tutti gli insegnanti; non era, però, arrivato ancora il tempo di svelare il Suo Segreto, di annunciare la Sua vera Identità.

Teneva a freno i Suoi Poteri, facendo la parte di un semplice ed educato ragazzino, anche se continuava ad essere un Bimbo molto, molto Speciale che insegnava ai Suoi compagni le grandi verità della vita.

Finite le scuole elementari andò a vivere presso il fratello maggiore a Uravakonda.
Ormai la fama dei Suoi prodigi si era divulgata e, prima del Suo arrivo, in paese già si raccontavano le meraviglie che Questo Straordinario Ragazzino sapeva compiere.
In quel periodo, il Piccolo Sathya, per far comprendere ai propri cari la Sua Vera Natura, si sottopose a diverse dure prove.

A casa del fratello veniva trattato come "Cenerentola", sia dalla cognata, sia da altri parenti. Doveva fare i lavori più pesanti e faticosi, pur essendo un ragazzino molto esile.
Era Suo compito andare a prendere l'acqua, più volte al giorno, al pozzo che distava a circa un chilometro da casa e doveva raccogliere pesanti fascine di legna. A volte veniva picchiato, ma Egli non si lamentò mai.

Si sottopose ad una prova durissima quando, credendolo impossessato da uno spirito, lo consegnarono nelle mani di un esorcista stregone, che Lo torturò in vari modi.
Egli, comunque, diede segno della Sua Divinità rimanendo sempre imperturbabile e distaccato dal dolore fisico.

Il 23 maggio 1940 Sathya compì tredici anni e mezzo, essendo nato il 23 novembre.
Quel giorno era allegro e vivace. Radunò i familiari ed i vicini di casa attorno a Sé. Vedendolo così gioioso, nessuno pensò più agli spiriti maligni che, secondo qualcuno Lo invasavano.
Quel giorno le mani Gli si colmavano di dolci squisiti ogni volta che le faceva oscillare ed Egli li distribuiva a tutti i presenti. Tra le dita gli spuntarono anche dei fiori freschi e profumati e delle polpette di riso, condite con il miele. Tutti accettavano con gioia reverenziale quei doni sacri, usciti dal nulla. Ma, mentre le persone estranee alla famiglia erano tutte contente, il Padre di Sathya, che si trovava fuori

casa, andò su tutte le furie quando gli venne detto ciò che stava accadendo.
La grande folla che trovò davanti casa lo innervosì ancora di più. Quando poi qualcuno gli disse di lavarsi mani e faccia prima di avvicinarsi al Divino Fanciullo, si arrabbiò ancora di più.
“No! Darò a Sathya una bella lezione! Oggi tutto questo deve finire!”, brontolò, mentre entrava nella casa. Poi prese un bastone, lo sollevò contro il Figlio e Gli gridò: “Chi pensi di essere? Rispondimi, o ti spacco la testa! Sei Tu un Dio, un fantasma o un pazzo?”
L’atmosfera divenne carica di tensione: stava arrivando il magico momento di una rivelazione.
Tutti gli occhi erano fissi sulle labbra di Sathya che, con voce dolcissima disse: “Volete sapere Chi sono Io?... IO SONO SAI BABA!”

Qualche giorno più tardi, incalzato da alcune persone che non credevano alla Sua dichiarazione, materializzò una manciata di fiori di gelsomino e li gettò a terra. Subito i fiori formarono le parole: “IO SONO SAI BABA”.

Ma la famiglia e gli abitanti del villaggio si chiesero: “ Chi sarà mai questo Sai Baba?”
Pochissime persone, nella zona, avevano sentito parlare di Quel Misterioso e Potente Essere Divino dell’India Moderna: Sai Baba di Shirdi.
Qualcuno diceva che era un santo musulmano, altri che era un santo indù.

Morì all’età di novantun’anni, nel 1918, dopo aver detto che sarebbe ritornato dopo otto anni nello Stato dell’Andra Pradesh, lo stato a cui appartiene il villaggio di Puttaparthi.
Sai Baba aveva annunciato che dopo la Sua morte, che sarebbe avvenuta a novantasei anni (secondo il calendario vedico lunare, Sai Baba è morto a novantasei anni, come aveva annunciato), Egli si reincarnerà di nuovo. Parlerò più dettagliatamente della Sua triplice incarnazione in un prossimo capitolo.

Ma perché Egli che avrebbe potuto cambiare il mondo in un istante scelse di venire in tre corpi successivi per completare il Suo Lavoro?
Egli Stesso ci diede la risposta: se avesse cambiato tutto in un istante, per Sua Volontà, il mondo sarebbe tornato, a breve, come prima. Solo cambiando le coscienze, una ad una, la pace e l'armonia potranno essere durature. E poiché la situazione mondiale era ed è ancora molto compromessa, ci ha dato il dono di essere Presente nel piano terrestre per lungo tempo. In questo modo il numero delle persone "risvegliate" potrà raggiungere una "massa critica" che contagerà nel bene tutto il Pianeta.

Ormai il Giovane Sai Baba attirava l'attenzione di tutti. Era considerato un Prodigio, un Profeta, oppure era guardato come una Rara Curiosità.
Ogni giovedì (giorno dedicato al guru), fino a notte inoltrata, la casa dove Sathya era ospitato era piena di pellegrini che andavano ad adorarLo.

Un giorno Sathya fu portato da alcune autorità in gita al tempio di Hampi, dedicato a Shiva. Mentre tutta la comitiva entrò dentro il tempio, Egli rimase fuori, sotto un albero, dicendo che aveva mal di stomaco e che avrebbe guardato i bagagli.
Fu grande lo stupore e la meraviglia della gente quando apparve sull'altare al posto del sacro *lingam*, simbolo del Signore Shiva.
Subito le persone sbigottite uscirono dal tempio, per vedere se Sathya fosse ancora sotto l'albero: infatti Lo trovarono lì! Poi tornarono dentro e Lo videro ancora sopra l'altare! Egli era contemporaneamente sull'altare e sotto l'albero.
I turisti rimasero senza parole dallo stupore e dalla commozione e tutti sentirono il fremito di un'ardente devozione. Anche i miscredenti ebbero quel giorno la prova avvincente della Divinità del Giovane Sathya.
Tutti iniziarono ad offrirGli dei fiori e Lo adorarono, facendo fiammeggiare la canfora davanti a Lui.

La mattina seguente la notizia di quel Prodigio si sparse di bocca in bocca. Il fervore verso Sathya divenne più intenso.

Un grave ammalato di tubercolosi supplicò i suoi parenti di condurlo da Sathya affinché lo guarisse. Il Giovane Sathya si avvicinò a lui, lo accarezzò, lo calmò e poi disse a quella scheletrica forma: "*Alzati! Và a correre lungo la strada!".*
L'uomo obbedì e corse velocemente per circa un chilometro! Al ritorno si gettò, riconoscente, ai Suoi Santi Piedi, esclamando: " Oh mio Signore! Oh mio Salvatore!"

Sathya confermò la Sua Potenza Guaritrice subito dopo essersi presentato sotto l'aspetto del Signore Shiva. Da quel giorno furono innumerevoli le guarigioni da Lui operate.

Non aveva ancora compiuto 14 anni, il 20 ottobre 1040 Sai Baba decise che era terminato il tempo della commedia.
Gettò via i libri di scuola ed esclamò che non apparteneva più ai suoi parenti, che i Suoi devoti Lo stavano aspettando e che aveva il Suo lavoro da svolgere.
Egli uscì di casa: non era più Sathya Narayena, era Shri Sathya Sai Baba.
Egli sbriciolò le mura di un recinto troppo stretto, proprio come fa un elefante che, abbattuti gli ostacoli, si allontana maestoso. Ora il Suo compito era di dedicarsi, con Amore Infinito, alla salvezza dei devoti. La Sua protezione avrebbe incluso non solo quelli che Lo avrebbero invocato in Quella Sua Attuale Forma, ma tutti coloro che avrebbero chiamato Dio, con qualunque nome, in qualunque lingua, in tutto il mondo!
Colui che si era reso libero da ogni legame terreno, sarebbe stato lo schiavo del Puro Amore.

Sai Baba tornò a Puttaparthi da Uravakonda e iniziò a ricevere sempre più folle di devoti. Fu sempre più occupato a curare mali spirituali, fisici e mentali di coloro che si affidavano a Lui.
Purtroppo furono diversi gli attentati alla Vita del Ragazzo Divino.
Alcuni malviventi, non sopportando che un Ragazzino alto poco più di un metro fosse così amato ed ammirato, una notte diedero fuoco alla capanna dove Sathya dormiva. Il tetto era di paglia e si incendiò immediatamente. La porta era ermeticamente chiusa dall'esterno e le finestre avevano le sbarre.

Tutti gli abitanti del villaggio, vedendo il fuoco divampare, erano accorsi e gridavano dallo spavento e dalla paura di perdere il Loro Prezioso Tesoro.
Ma Sai Baba spense il fuoco facendo scatenare un diluvio solo sulla capanna: tutto intorno era asciutto!

Un'altra volta una signora diede al Giovane Guru alcune polpette avvelenate. Il Suo viso divenne cianotico, ma tranquillizzò i presenti dicendo che si sarebbe curato da solo. Bevve un bicchiere d'acqua ed il colore bluastro sparì dal suo volto.
Anche quando fu adulto sventò diversi attentati alla Sua Persona.

La gente aumentava di giorno in giorno, per questo Sai Baba prese l'abitudine di condurre i Suoi discepoli nel letto sabbioso ed asciutto del fiume Citravati, che si riempiva d'acqua solo nella stagione delle piogge.
Qui il Giovane Maestro guidava i devoti in canti devozionali, insegnava loro il retto modo di vivere e rafforzava la loro fede compiendo miracoli di ogni tipo.
Mentre si cantavano i canti devozionali, spesso Sai Baba materializzava dal nulla dolcetti , estraendoli dalla sabbia. Erano ancora caldi e gocciolanti di burro, ma come potevano uscire dalla sabbia senza che nemmeno un granello vi si attaccasse?
Riempiva pentole vuote con un tocco della Sua mano e distribuiva il cibo ancora fumante.

A volte appariva in cielo e dalla Sua fronte usciva una luce accecante; altre volte assumeva proporzioni gigantesche, tanto che gli alberi gli arrivavano alla vita.
Qualche volta i devoti udivano una voce cristallina provenire dall'alto, e nel guardare in su per cercarLo, vedevano splendere il Suo volto nella luna piena!
A volte assumeva le fattezze delle varie forme divine: Krishna, Shiva, Devi Mahalakshmi, ecc…Appariva anche come Shirdi Sai Baba e qualcuno lo abbracciò anche in quella forma.
Non finiva mai di stupire, meravigliare ed incantare le anime benedette che potevano stare accanto a Lui!

Baba in Thirumal Rao's garden
Bangalore, late 1944

A circa un chilometro dal villaggio di ergeva, su un promontorio vicino al fiume, un albero di tamarindo che divenne famoso con il nome di *Kalpataru*, cioè “Albero dei desideri”.
Il Giovane Sathya, si arrampicava sulla collinetta, agile come il vento, ed aspettava i devoti che giungevano più tardi, ansimanti.
Sai Baba domandava loro quale frutto desiderassero mangiare; non appena i fortunati menzionavano il nome di un frutto, esso compariva miracolosamente sui rami del tamarindo selvatico! Arance, fichi, banane, manghi, pere ed altri frutti fuori stagione o di terre lontane, sbucavano fra le foglie per incanto. Che Meraviglia! Quell’albero era il simbolo stesso dell’Avatar: infatti Egli era venuto solo per dare, dare, dare… a chi avesse avuto la grande fortuna di sentire il desiderio di volersi avvicinare a Lui.
Egli Stesso disse di essere il Servitore di tutti, lo Schiavo della Devozione: “*Chiedete qualsiasi cosa ed Io ve la darò: Vi do ora ciò che desiderate, perché un giorno possiate desiderare ciò che sono venuto a dare: La Liberazione Stessa!”*

Durante la stagione delle piogge diverse volte Sai Baba salvò il villaggio di Puttaparthi dall’allagamento dovuto allo straripamento del fiume. Bastava un cenno della Sua Mano e l’acqua cambiava direzione e si riversava sui campi incolti, anziché sul centro abitato.

Durante la Sua Vita, molte volte Sai Baba prese su di Sé le malattie dei devoti.
Fu clamorosa la guarigione che fece di Se Stesso nel 1963, dopo aver preso nel Suo corpo una paralisi e diversi infarti. Per una settimana il Maestro lasciò i devoti in un’angoscia insopportabile, vedendolo in condizioni pietose; ma poi, durante la festa del Gurupurnima (festa dedicata al Guru che cade durante la luna piena del mese di luglio), davanti ad una grande folla si spruzzò addosso dell’acqua e balzò in piedi, sano e forte! Tutti i presenti piansero di gioia.

La notizia dei miracoli di Sai Baba stupiva e sbalordiva sempre più persone. Le guarigioni più spettacolari e incredibili avvenivano sotto gli occhi di tutti. Ciechi, paralitici, sordi, malati terminali, uomini

ridotti a scheletri umani riprendevano la salute piena, e ritrovavano una fede incrollabile nel loro Salvatore.

Sono innumerevoli le persone salvate dal pericolo, sia devoti, sia persone che non avevano mai sentito parlare di Lui.
Appariva in carne ed ossa in altri continenti poiché il Suo corpo fisico poteva essere contemporaneamente in più posti.
Spesso dava e dà ancora il Suo Darshan (la Sua Visione, Apparizione) nelle varie case del mondo, anche attraverso un quadro di Gesù, krishna, o di un'altra Divinità. Queste figure si trasformano in Sai Baba, davanti agli occhi increduli di coloro che pregano rivolgendosi a quelle Figure.

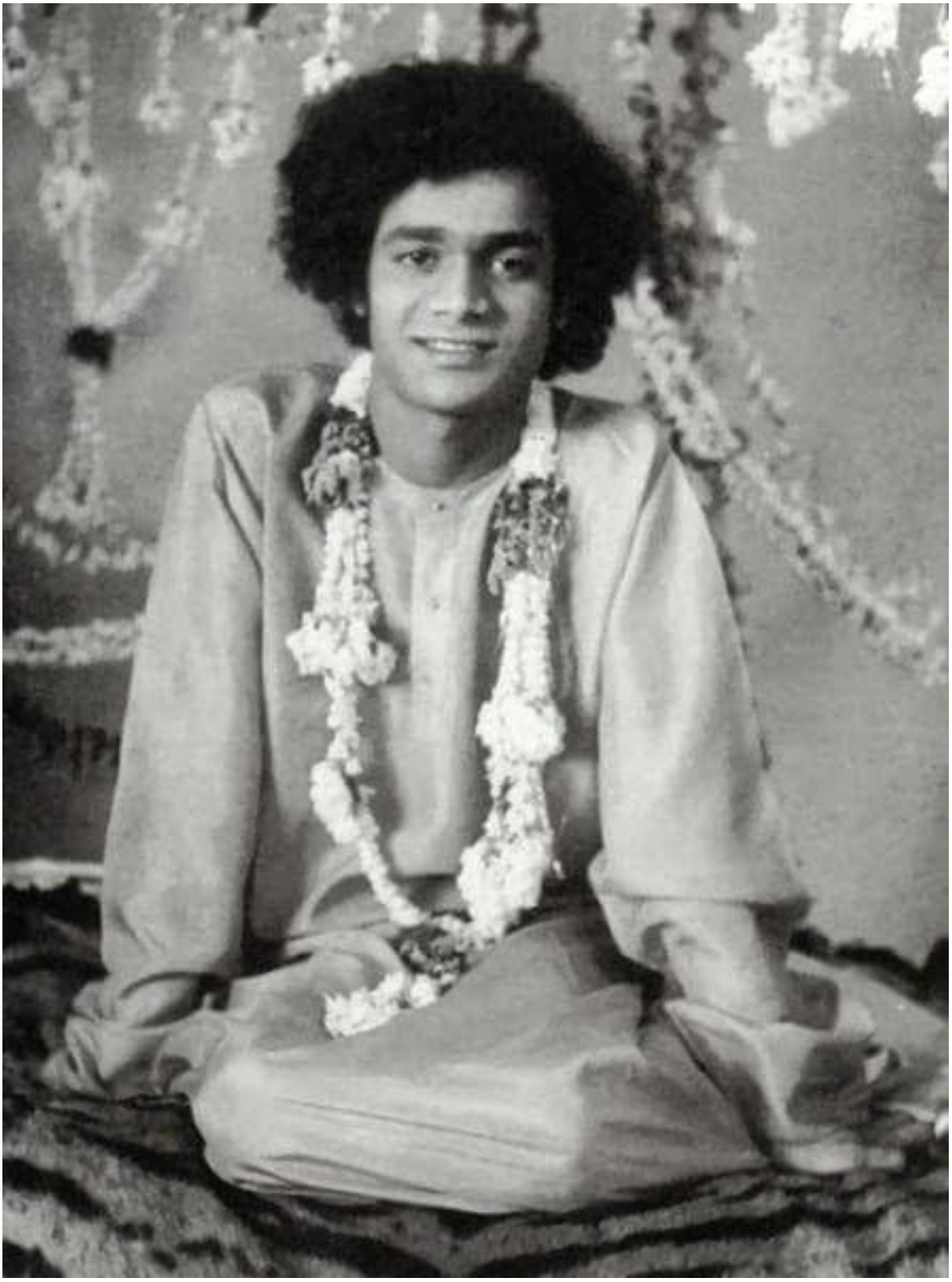
Sai Baba, che aveva tante volte dimostrato di trascendere il tempo e lo spazio, di conoscere il presente, il passato ed il futuro di ogni creatura, di avere nella Sua mano l'intero Universo, era (ed è) anche il Padrone della vita e della morte.
Sono diversi i casi testimoniati di resurrezione di cadavere operate dal Maestro, come quello del Signor Radhakrisna della cittadina di Kuppan, morto ormai da tre giorni ed il cui corpo incominciava a puzzare, e del Signor Walter Cowan, un cittadino americano che era stato dichiarato morto in una clinica della città di Madras.

Fin da Ragazzino, Sai Baba ogni giorno camminava fra i devoti, parlava con loro, leniva le loro pene, li sosteneva, li ispirava, li guidava verso il bene, li incoraggiava, li guariva e li aiutava in mille altri modi. Non c'erano per Lui giorni di festa. Non aveva una vita privata: ogni ora della Sua Vita era dedicata agli altri.
Ma a parte il fatto di camminare fra i devoti, tutto il resto lo fa ancora oggi, in modo sottile: apparendo, andando in sogno, suggerendo, ispirando, guidando in mille modi coloro che pregano in qualunque lingua, rivolgendosi a qualunque Forma Divina.

Per un ateo Sai Baba rappresenta, in termini scientifici, l'apice dell'evoluzione umana, un "super uomo" che ha trasceso le leggi del tempo e dello spazio. E' comunque una guida, un essere evolutissimo, la cui essenza, la cui vita, il cui messaggio è Puro Amore. Il Suo insegnamento è quindi per tutti, atei e teisti, per tutti i

popoli e per tutte le religioni della Terra, perché il Suo messaggio è universale, è sia per gli analfabeti, sia per gli scienziati.

L'Avatar ci serve una tavola imbandita, con tanti piatti diversi per tutti i gusti e tutte le capacità digestive.
L'Avatar è una Forza spirituale così Potente, è un Amore così travolgente che ci trasforma e ci innalza alle Altezze Divine.
Egli ci aveva assicurati: "*Abbiate fede e sarete salvati. Sappiate che la Salvezza è vicina. Molti esitano a credere che i destini dell'uomo si eleveranno, che una gioia esaltante verrà ad illuminare il mondo rivelando una nuova Età del'Oro. Ricevete dalle mie mani la certezza che questo Corpo Divino non è venuto invano e riuscirà a sovvertire la crisi in cui versa l'umanità!".*



CAP. 2 - IL SUO MESSAGGIO

Sono moltissimi gli scritti ed i discorsi preziosissimi che Sathya Sai Baba ci ha lasciato. Potete trovare su internet i Suoi discorsi alla voce “Discorsi Divini Sathya Sai Italia”.
In questo capitolo riporto un breve riassunto dell’insegnamento dell’Avatar che è senza tempo e per tutti gli uomini della Terra.

Il concetto fondamentale del Messaggio di Sai Baba è l’identificazione del Sé interiore con Dio.
Il Substrato, la Fonte, l’Energia di ogni cosa creata è Dio. Egli è, quindi, immanente in ogni atomo, in tutto ed in tutti.
Sai Baba riassumeva questo concetto con queste parole:

TUTTO E’ UNO
TUTTO E’ DIO

In questa semplice frase è racchiuso, in realtà, tutto l’insegnamento metafisico di tutti gli *Avatar* e di tutti i maestri spirituali che si sono succeduti nelle varie ere.

L’Uno si è diviso per diventare i molti; ha preso innumerevoli forme, ma poi tutte queste forme torneranno all’UNO. Ecco perché così si chiama l’Universo: perché tutti stiamo tornando *verso l’Uno*, o meglio: stiamo tornando alla consapevolezza di essere UNO.

Il nostro mondo è fatto come un ologramma. In ogni più piccola parte c’è il disegno del tutto: il macrocosmo nel microcosmo e viceversa. In ogni atomo troviamo l’informazione del Tutto, come in ogni cellula del nostro corpo c’è l’informazione di tutto il corpo (DNA).

Con questa consapevolezza metafisica, un’altra Sua famosa frase: “*Ama tutti e servi tutti”,* e la famosa frase di Gesù*: “Ama il prossimo tuo come te stesso”,* acquistano un profondo significato**:** quando amiamo e serviamo gli altri, serviamo in realtà noi stessi, serviamo Dio Stesso che è in ognuno di noi.
Il servizio altruistico, con questa conoscenza e consapevolezza, acquista un altro valore.

Non c'è un "io" che aiuta un "altro". Gli altri sono in realtà noi stessi, solo con un altro nome ed un'altra forma.
Tutti noi abbiamo sperimentato che quando aiutiamo un sofferente anche noi siamo felici, perché la gioia altrui è la nostra stessa gioia.
Con questa coscienza non può esistere una forma egoica di superbia nell'aiutare gli altri; da un punto di vista metafisico non esiste separazione fra noi e gli altri.

Grazie alla fisica quantistica che finalmente sta unendo scienza e spiritualità! Ciò che da millenni è sempre stato scritto nei *Veda* (le più antiche sacre scritture della Terra, dalle quali hanno avuto origine tutte le successive) è finalmente materia di studio e sperimentazione degli scienziati.
Ciò che la fisica quantistica sta scoprendo oggi è ciò che tutti gli Avatar , i saggi e gli illuminati di sempre ci hanno insegnato.

I corpi possono essere differenti, ma l'Energia Divina che li anima è la Stessa come è unica l'energia elettrica che accende tutte le lampadine di una casa.
Ovviamente non tutte le lampadine esprimono la stessa potenza luminosa: ci sono lampadine da 25 watt ed altre da 100; ci sono piccoli lampioni nelle strade e fari che illuminano a giorno gli stadi, ma l'energia elettrica che li accende è la medesima.
Allo stesso modo in ogni cuore di ogni creatura alberga il Sé, la Scintilla Divina.

Anche Gesù, ci aveva ricordato che il regno di Dio è dentro di noi; per questo ciò che facciamo agli altri lo facciamo a noi stessi e a Dio.

Facciamo un'altra analogia: paragoniamo Dio all'Oceano e le sue singole gocce alle anime individuali. Le gocce, evaporando, diventano nubi, pioggia, rigagnoli, torrenti, fiumi, ed infine ritornano ad immergersi nell'Oceano, riperdendo la coscienza individuale.
Ogni goccia dell'Oceano è della sostanza di tutto l'Oceano, e ogni uomo è fatto della stessa sostanza del Padre, ma quando un'anima prende un corpo fisico perde la consapevolezza di essere un tutt'uno con il Tutto.

Se riempiamo d'aria un palloncino, l'aria contenuta nel palloncino è la stessa che c'è ovunque, ma si sente separata dal resto proprio perché quel sottile strato di gomma che ha preso un nome (palloncino) ed una forma (sfera), la fa sentire separata, rinchiusa e limitata.
Il palloncino rappresenta l'ego, Maja, l'illusione che ci fa sentire separati dal Tutto.
Possiamo paragonare l'ego, come diceva Sai Baba, al codino del girino: gli serve finché non cresce; senza il suo codino il girino morirebbe, ma quando diventa adulto e si trasforma in rana, il codino non gli serve più, anzi, gli è di intralcio e per questo si stacca.
La coscienza egoica serve per fare tutta una serie di esperienze e anche salvaguardare la nostra incolumità fisica; ma quando l'anima è evoluta, l'ego diventa il nostro peggior nemico perché ci impedisce la fusione con il Tutto, il ritorno all'UNO.

Quando prendiamo un corpo fisico con un nome ed una forma individuale che ci contraddistingue, dimentichiamo Chi siamo in realtà.

L'argilla è la sostanza di cui sono fatti i vasi di dimensioni e forme diverse. Quando le mani del Grande Artista (Dio) finiscono di plasmare il vaso, quest'ultimo dimentica di essere argilla e si immedesima con la forma che ha appena assunto (con il corpo fisico) e da qui nascono tutte le difficoltà, i dolori e le miserie umane. Noi tutti dovremmo sempre identificarci con il nostro Sé Superiore, con la Scintilla Divina in noi; mai con il corpo che è solo un veicolo, un'automobile per l'anima.

Più un'anima è evoluta nel ricordo di sé, più esprime Amore Divino e riconquista la consapevolezza dell'Unità con il Tutto, perché annichilisce il proprio ego. E' come se una tale anima avesse bucato da tempo "quel palloncino", di cui parlavamo prima, che fa sentire separati i normali esseri umani.

Un'anima elevata che ama incondizionatamente, che vive costantemente nel pensiero di Dio, nella misericordia, nella

compassione e, quindi, nell'empatia con tutti, non ha più barriere che la possano limitare.
Quando una creatura diventa consapevole di ciò che è in realtà, la forma assunta non le impedisce più di immedesimarsi con ciò che è sempre stato e sempre sarà.

Maya, l'illusione, impedisce agli uomini di ricordarsi chi sono. Quando prendiamo una forma fisica, dimentichiamo la nostra Natura Divina. Un vaso , anche se ha una forma propria , è nient'altro che argilla; un fazzoletto è nient'altro che cotone.

Un realizzato in vita è colui che vive costantemente nello stato di piena consapevolezza della propria Realtà Divina. Un tale essere è libero dai limiti dello spazio-tempo di questa dimensione terrestre. Un realizzato sa benissimo di essere nient'altro che "argilla", pur avendo una forma propria.

Cosa significa, quindi, evoluzione? Significa ricordarsi sempre più chi siamo.Tutti viaggiamo da noi stessi verso noi stessi. La strada è solo una metafora per indicare il processo della rimembranza. Non pecca di mancanza di umiltà chi ricorda a se stesso di essere un tutt'uno col Creatore, anche perché un tale saggio sa che ogni uomo e ogni creatura sono Incarnazioni di Dio: non certo solamente egli stesso! Per questo le ama, le onora e le rispetta tutte.

Una persona consapevole della propria ed altrui Divinità, può finalmente arrivare ad amare il suo prossimo come se stesso. Un tale saggio non può far altro che amare tutto e tutti e servire tutti con grande rispetto ed umiltà. Ma nello stesso tempo sarà una persona con fiducia nel proprio Se' Divino. Rispetterà, quindi , anche se stessa, senza tradire la propria coscienza.

Una tale persona porterà a compimento ciò che la coscienza le dirà di fare, nella consapevolezza di non essere "il vaso" , ma di essere "l'argilla" stessa che compie il proprio lavoro nella forma di un vaso. Il corpo è solo uno strumento divino. Il nostro Sé Divino è il Comandante di questa nostra meravigliosa barca chiamata corpo.

Benedetto colui che sa di essere Chi E'!

Sappiamo che il pensiero è uno strumento potente. Non riusciamo a manifestare la nostra Divinità se pensiamo di essere separati da Dio, se Lo immaginiamo lontano e irraggiungibile. Per questo Sai Baba ci diceva che il mantra più proficuo è quello di ripeterci:

Io sono Dio; io non sono differente da Dio.
Io sono l'Indivisibile Supremo Assoluto.
Sono Essenza, Coscienza e Beatitudine (Sat-Cit-Ananda).
Tristezza ed ansietà non possono avere alcun effetto su di me.
Io sono sempre contento; la paura non può mai entrare in me.

(Tratto da: Al di là della mente – Paola Stefanini – Edizioni Milesi, pag. 102.)
Poiché siamo tutti Incarnazioni Divine, la capacità di manifestare le qualità divine è insita in noi, ma dipende dal grado di consapevolezza (rimembranza) raggiunto.
Il bambino di un anno ha , in potenza, la capacità di andare in bicicletta, di disegnare e fare tutto ciò che fa la madre. Egli seguendo sempre la madre, osservandola ed emulandola, col tempo imparerà a fare ciò che ella fa.
Quando l'Avatar scende sulla Terra è per noi la Madre venuta ad insegnarci, venuta perché potessimo seguirla ed emularla.

L'insegnamento etico
Oltre agli insegnamenti metafisici, che potremmo chiamare "i misteri maggiori", Sai Baba è venuto a darci un insegnamento etico, adatto al nostro periodo storico. Egli ci ha indicato la via per vivere seguendo i cinque valori umani universali: Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Non violenza (Sathya, Dharma, Shanti, Prema, Ahimsa).
Ci ha insegnato a raggiungere la Realizzazione del Sé (la Salvezza, per i cristiani) senza doverci rifugiare nella foresta, come facevano gli eremiti di un tempo, ma nelle nostre città, nella realtà di tutti i giorni. Egli ci diceva:

Incomincia il giorno con Amore.
Riempi il giorno con Amore.
Trascorri il giorno con Amore.
Concludi il giorno con Amore:
ecco la Via verso Dio.

Ci ha sempre suggerito diverse discipline spirituali per purificare la mente e quindi far emergere la Divinità latente in noi. Non ha mai smesso di ricordarci la grande efficacia del *Namasmarana*, cioè della ripetizione del Nome di Dio, come della meditazione e del servizio altruistico, perché per arrivare a percepire Dio, il nostro contenitore interno deve essere vuoto e pulito. Se si mette dell'acqua di sorgente in un secchio sporco, l'acqua si sporcherà. Per avere acqua pulita, bisogna prima lavare il secchio.
Ebbene, l'Insegnamento etico di Sai Baba ha la funzione di "pulire il secchio" (la mente) in modo che la Sapienza Divina possa emergere, essere accolta e vissuta.
In un successivo capitolo parlerò in modo più dettagliato delle varie discipline spirituali consigliate da Sai Baba.

Sapendo che tutto è Uno, ecco che vivere i valori umani di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Non violenza, diventa per noi, non più una scelta di "buonismo", ma una necessità imprescindibile, un modo naturale e spontaneo per vivere da autentici esseri umani, per vivere nella gioia e quindi anche nella salute.

L'uomo che vive nell'ignoranza di questa Eterna Verità, fa la guerra a se stesso, non ama se stesso, non aiuta se stesso.
Se vogliamo vivere veramente felici non abbiamo altra strada diversa dall'Amore disinteressato; e per Amore disinteressato intendiamo quell'Amore che dà per il solo piacere di dare, senza aspettarsi i frutti dell'azione.
L'aspettativa crea delusione; la delusione porta alla rabbia ed all'ira; la rabbia porta alla malattia, alla depressione, all'infelicità.
Quindi non abbiamo altra scelta: solo l'Amore completo e disinteressato ci libera da ogni male. Ma questo amore include anche noi stessi: non possiamo far del male a noi stessi senza farlo anche agli altri. Il bene di ciascuno è il bene di tutti.

Il Dr. John Hislop, un devoto americano di Sai Baba , suggeriva l'esercizio della "Visione del Divino" per riuscire ad amare anche coloro che hanno un brutto carattere, o comunque caratteristiche poco piacevoli.

Quando vediamo una persona che ci viene incontro, visualizziamo all'altezza del suo cuore la Forma Divina a noi più cara: Gesù, Krishna, Sai Baba, o un'altra forma.
Non importa se la persona ha un brutto carattere, a noi non interessa la scorza amara che potrebbe avere intorno, ma solo il suo nucleo centrale, la sua dolce polpa che, come ogni frutto, anche ogni essere umano nasconde nel proprio cuore.

Come già detto, l'Energia Divina è la medesima in tutti, soltanto che in alcuni corpi è più palese anche all'esterno. Possono esserci due lampadine uguali, ma una è ricoperta da uno strato molto spesso di polvere e quindi emana meno luce; ma all'interno la luce è la stessa. L'Avatar è venuto anche ad insegnarci come togliere quella polvere dalla nostra "lampadina" affinché la nostra Divinità si palesi anche all'esterno. Ogni lampadina ripulita aiuta anche le altre a fare altrettanto: così la Luce si aggiunge a sempre più Luce.

Con il nostro modo di essere possiamo aiutare anche gli altri. Per questo Il Maestro, inizialmente ci diceva "*La mia vita è il mio messaggio",* per aggiungere, poi: "*La vostra vita è il mio messaggio!"*
Quando sappiamo e ancor più percepiamo che ogni persona, anche quella che può sembrare la più spregevole, è una Incarnazione del Principio Divino, non possiamo più odiarla, criticarla, disprezzarla, o semplicemente ignorarla.

Come riuscire ad amare tutti, anche quelli lontani da noi e che non conosciamo?
Semplice: poiché Dio è in tutti, pensiamo sempre più a Lui in modo da innamorarci sempre più di Lui. Sarà come dare l'acqua alle radici di una grande pianta: arriverà ad ogni singola foglia!
Il potere della devozione è davvero immenso.

Tornando all'Insegnamento dell'Avatar della nostra era, possiamo dire che Sai Baba è venuto a sintetizzare e semplificare il messaggio profondo di tutte le sacre scritture della Terra, con un linguaggio contemporaneo, non ancora tagliato o modificato.

Ecco alcuni concetti del Suo insegnamento, da vivere giorno per giorno:

Ama tutti e servi tutti.
La separazione è un'illusione.
Tutto è uno, tutto è Dio.
Vivi sempre nel momento presente.
Fai tutto senza aspettarti i frutti dell'azione.
Fai tutto come una sacra offerta al Divino Sé.
I tuoi pensieri, le tue parole e le tue azioni siano sempre in sintonia.
Ama te stesso perché, come tutti, anche tu sei Dio.
Pensa a Dio ed alla tua natura divina il più possibile.
Non identificarti con il tuo corpo, ma solo con il tuo Divino Sé.

Sai Baba ci suggeriva, fin da quando era Bambino, di ripetere il Nome di Dio il più possibile, proprio per ricordarci costantemente Chi siamo e manifestarlo.
Ovviamente non serve a niente ripetere il Santo Nome senza amore, meccanicamente.
E' il sentimento dell'Amore che trasforma la preghiera in realtà!
L'Amore espande la nostra consapevolezza e ci fa raggiungere le Vette Divine.
Dice Sai Baba: *" IO sono Dio, ma anche tu lo sei. La differenza fra me e te è che io ne sono completamente consapevole, tu ancora no".*
Espandiamo, quindi , la nostra consapevolezza, amando tutto e tutti!

Ecco ancora le parole di Swami:

C'è una sola religione: la religione dell'Amore.
C'è una sola casta: la casta dell'umanità.
C'è un solo linguaggio: il linguaggio del cuore.
C'è un solo Dio: Egli è onnipervadente.

Un altro concetto che il Maestro ci ha sempre ricordato è che tutto ciò che pensiamo, diciamo o facciamo, ci torna indietro come un

boomerang. La legge del karma vuole che tutto ciò che si semini si raccolga; se non in questa vita, nelle prossime. Per questo la non violenza verso le altre creature è anche non violenza verso noi stessi.

Adesso chiediamoci: Abbiamo il coraggio di essere ciò che siamo, ovvero Esseri Divini?
Qual è la cacciata dal paradiso terrestre? Qual è il nostro primo peccato? E' non riconoscere la nostra Natura Divina e non vivere in conformità ad Essa.

Amando Dio, amandolo in tutto ed in tutti, amandolo in noi stessi il più possibile, vedremo "spuntare le ali" dietro le nostre schiene. Ci sentiremo leggeri, ci sentiremo felici, ci sentiremo proprio " da Dio"!

La vita di Sai,
il messaggio di Sai,
l'insegnamento di Sai,
gli ideali che Sai rappresenta,
tutto è racchiuso in una sola parola:
AMORE!
Baba

CAP. 3 - L'AVATAR: UN TESORO INESTIMABILE

Dio assume una forma umana
per trasformare l'uomo in Dio.

Sathya Sai Baba

Ogni giorno ci affanniamo per cercare la felicità e la pace. Facciamo progetti, inseguiamo sogni; lottiamo per affrontare le difficoltà della vita; sperimentiamo perdite, dolori, malattie e fallimenti. A volte riusciamo a rimanere a galla in questo mare tempestoso che è la nostra esperienza terrena, ma a volte le onde alte della vita ci travolgono e rimaniamo in balia della burrasca.
Spesso solo in quel momento, quando sembra che tutto sia perduto, che non ci sia più nulla da fare, gridiamo con tutto il fiato che abbiamo: "Aiuto! Aiuto! Aiuto!", nella consapevolezza che umanamente più di così non sappiamo fare. Solo allora non ci dibattiamo più, perché sentiamo che annegheremmo più in fretta. Solo allora, una volta lanciato il nostro S.O.S., restiamo calmi ad aspettare… e spesso succede il miracolo che ci tira fuori dai guai!

Purtroppo solitamente è proprio solo quando non ce la facciamo più che ci ricordiamo che c'è Qualcosa o Qualcuno che ascolta il nostro S.O.S. e che può aiutarci. Sappiamo che c'è una Fonte Inesauribile di Forza, di Saggezza e d'Amore dalla quale possiamo attingere.
Molti non credono che un tale Tesoro possa essere alla nostra portata; eppure è più vicino a noi di quanto possiamo immaginare ed è anche più grande, molto più grande di ciò che la nostra mente possa afferrare. Il nostro Grande Tesoro è dentro di noi: è il nostro Sé, è Quello che dice: "io", è Quello che dice: "il mio corpo, la mia mente".

Il nostro Sé superiore è il Comandante di questa splendida nave chiamata corpo; è Lui il Pilota di questo nostro sofisticato aereo, e solo da Lui dobbiamo farci guidare per non precipitare.
Egli non è il corpo, né la mente, né le emozioni: Egli è semplicemente il Testimone di tutto; è l'Energia Divina che permea e muove l'intero Universo; è Pura Coscienza, è Puro Amore, Pura

Beatitudine; è l'Uno, è il Tutto. Possiamo dargli tanti nomi, o semplicemente chiamarlo Dio.

L'uomo soffre e non ha pace finché non ritrova il contatto con il proprio Sé, il proprio Tesoro.
Nella nostra attuale era (*Kali Yuga*) l'uomo ha perso sempre più questo contatto, per questo è preda di calamità, malattie, guerre e sofferenze di ogni tipo.
Come per vedere il fondo del mare le acque devono essere limpide e calme, così, per avere il contatto con il nostro Sé, la nostra mente deve essere calma e pura.

Una mente impura ed agitata è come una radio che non riesce a sintonizzarsi con le frequenze più alte: quelle divine. Quando siamo disturbati, fuori sintonia, non abbiamo più il contatto con il nostro "Comandante", e non sappiamo più cosa fare.

Quando questa situazione è talmente generalizzata da mettere a repentaglio la stessa vita del Pianeta, il nostro Sé, per poter comunicare con noi, prende una forma umana.
Dio si fa carne di era in era quando l'umanità ha urgente bisogno di Lui, perché ha perso il contatto con Lui: questo è il concetto di *Avatar.*

In occidente siamo abituati al termine *Cristo*. Questa parola deriva dal greco *Crhistòs* che significa *unto* cioè "unto da Dio", termine che indica il *Messia* ; così viene chiamato nell'Antico Testamento Colui che è oggetto dell'unzione divina. Nel Nuovo Testamento il termine *Messia* indica specificamente "l'unto del Signore", il Salvatore annunciato dai Profeti, e perciò viene applicato a Gesù.
Grazie alla compassione di Dio, il *Cristo* non è sceso fra noi soltanto nel corpo che noi in Occidente più conosciamo: quello di Gesù; Egli è sempre venuto in nostro aiuto nei momenti di maggior bisogno, con nomi e corpi diversi, ma con la medesima Essenza Divina.

Nella Trinità indù Dio viene descritto come *Brahman* (il Creatore), *Visnu* (il Conservatore) e *Siva* (il Distruttore). Scientificamente

possiamo parlare di Big Ben, evoluzione sviluppo e conservazione del creato, e Big Krash.
Il *Cristo,* ovvero l'*Avatar*, rappresenta la seconda Persona della Trinità indù: cioè *Visnu*, il Conservatore, Colui che viene fra noi per proteggere la Creazione dalla distruzione prima del tempo stabilito.

Nella tradizione vedica, per indicare la discesa di Dio in un corpo umano viene usato il termine sanscrito *Avatar* che letteralmente significa "discesa".
Bhagawan Sri Sathya Sai Baba ha ben spiegato il concetto di *Avatar* , ecco le Sue Parole:

Avatarana, la discesa dell'Avatar, significa che il Divino scende al livello dell'umano. In questa discesa nessuna macchia può intaccare il Divino, né può contaminarlo. Il suo valore e le sue qualità non subiscono mai perdite e permangono immutate. La sua potenza non viene mai meno.

E' come un sontuoso banchetto imbandito sulla strada, davanti a uno che digiuna da dieci giorni. E' come un uragano che ha rovesciato una gran quantità d'acqua, riempiendo i pozzi da tempo prosciugati. E' come un figlio virtuoso che nasce ad un genitore ansioso di avere figli. Quando la rettitudine è in declino ed il mondo si trova a fronteggiare una crisi, Dio scende sulla Terra come un Avatar per salvare i buoni, i virtuosi.

Mosso dalla compassione e dall'amore, il Signore scende tra gli uomini, si mette al livello degli esseri umani. Oltre ad incarnarsi con la coscienza divina, si incarna anche con una coscienza umana. Io sono Colui che ha consacrato insieme questi due tipi di coscienza: divina ed umana.

La gente non sopporterebbe di vedere Dio in forma sovrumana, ma lo può avvicinare, può imparare ad amarlo e a conoscerlo un pochino, solo se il Signore viene con un corpo umano. Non commettete dunque l'errore di credere che Dio sia soltanto questo che vedete.

Dio può assumere forma umana? Sappiate che l'uomo non può ricevere gioia se non attraverso la forma umana del Signore, e che non può ottenere né istruzione, né ispirazione se non attraverso la comunicazione ed il linguaggio proprio degli uomini.

Quando c'è un disordine di lieve entità è sufficiente che sul posto intervenga un poliziotto: quando il disordine tende ad allargarsi notevolmente, si manda un maresciallo: e se la cosa degenera in un tumulto deve intervenire il comandante per reprimerlo. Ma se, come in questo momento, su tutto il genere umano incombe la minaccia della rovina morale, interviene il Generale in Persona, il Signore con il suo esercito di santi che sono i suoi discepoli.

Anche se c'è abbondanza di guru (maestri spirituali) di tipo comune, l'uomo ha sempre a sua disposizione un Guru di gran lunga superiore e più compassionevole di tutti gli altri. E' l'Avatar del Signore che potrebbe, solo con l'espressione del Suo Volere, conferire all'uomo il massimo patrimonio della vita spirituale…Egli è il Guru di tutti i guru; è la Massima Incarnazione di Dio come uomo. Il fiume della spiritualità indiana ha ripetuto più e più volte che il sommo dovere dell'uomo è adorare Dio in forma umana, ma l'uomo non potrebbe mai sperare di vederLo e di udire la Sua voce se Dio non si incarnasse come uomo.

(Parole di Sathya Sai Baba tratte dal libro : "Al di là della mente", di Paola Stefanini – Edizioni Milesi.)

Ci sono diversi tipi di *Avatar*, in base allo scopo per cui scendono. Sai Baba dice:
Tra gli Avatar alcuni vengono per uno scopo limitato, come Vamana e Narashimha. Sono manifestazioni venute solo per combattere particolari tipi di male… L'Avatar può manifestare solo la parte di gloria divina indispensabile per svolgere il compito per cui si è incarnato, oppure superare lo scopo limitato per cui è venuto e risplendere nel pieno fulgore. Rama è un buon esempio del primo tipo e Krisna del secondo (Parole di Sathya Sai Baba tratte dal libro "Al di là della mente", di Paola Stefanini – Edizioni Milesi).

Sai Baba è un *Purnavatar (purna* in sanscrito significa pieno), cioè la Coscienza Divina scesa fra noi con tutti i Suoi Pieni Poteri Divini*.* Proprio come già riportato prima, poiché su tutto il genere umano incombeva la minaccia della rovina morale, nonché della distruzione termonucleare del Pianeta, è dovuto intervenire il "Generale in Persona".
Abbiamo dimostrazione che solo i *Purnavatar*, come ad esempio Krisna e Sai Baba hanno parlato di Loro Stessi, in tutta la Loro Autorità e Maestà, riferendosi come a Dio Stesso.

Il PURNAVATAR è Colui che possiede appieno, fin dalla nascita, le sei qualità divine, come descritte nei Veda:
1) Onnipotenza, Onniscienza, Onnipresenza
2) Equità, Giustizia, Rettitudine
3) Splendore, Gloria, Fama
4) Maestà, Prosperità, Grazia
5) Divina Sapienza
6) Distacco assoluto.

A Sai Baba viene dato l'Appellativo di "Bhagavan" (che in sanscrito significa : Dio, il Signore, il Santissimo) proprio perché possiede queste qualità che solo il Purnavatar può avere.

Sono milioni e milioni i devoti che, come me, hanno potuto sperimentare e verificare, ripetutamente e personalmente, le qualità Divine del nostro Meraviglioso ed Indescrivibile Maestro. Sono , per questo, piena di gratitudine ed amore.

Secondo la filosofia *Adwaita* insegnata nei Veda, esiste solo l'Uno che ha preso forme diverse. Sai Baba, infatti, dice anche: "*Io sono voi, voi siete me. Fra noi non c'è separazione. Io sono il vostro Sé che ha fatto un salto fuori dal vostro cuore , perché voi possiate parlarci."*

Non è certamente un caso che io, nel 1994, prima ancora di conoscere Sai Baba, avessi dipinto un Essere di luce che mi veniva incontro a braccia aperte, con una testa enorme colma di riccioli, sapendo che stavo dipingendo me stessa, il mio stesso Sé!
Allora non conoscevo ancora Sai Baba, tantomeno la Sua forma fisica, eppure dipinsi la Sua immagine, esattamente com'era,

sapendo che stavo dipingendo me stessa; era il mio autoritratto, anche se allora non capivo perché l'avessi fatto in quella strana forma. Sei mesi più tardi conobbi l'Avatar della nostra era e scoprii che il soggetto del dipinto era proprio Lui. Me ne diede conferma un giorno che il quadro mi cadde sul petto, dopo che, in preghiera, Gli chiesi di abbracciarmi.
Racconto meglio l'episodio in queste parole tratte dal primo libro che ho scritto, "IL MIO RISVEGLIO – Una storia vera con Sai Baba":

Avevo appena finito di leggere il libro prestatomi da Angelo (Un Sacerdote Incontra Sai Baba, di Don mario Mazzoleni*) quando una mattina andai meccanicamente in cantina. Ma perché ero scesa?... Proprio non lo ricordavo più!*
Nella speranza che l'amnesia sparisse, mi avvicinai ad un mazzetto di fogli da me colorati e sfilai l'acquerello di quell'Essere di Luce, con le braccia aperte, che avevo dipinto al Gaver, durante il primo seminario di luglio.
Pensai fra me: "Non è brutto questo dipinto... lo appenderò in cucina!"
Mi piaceva cambiare spesso il "look" delle stanze. Sulle piastrelle della cucina attaccavo fogli con frasi positive, che volevo ricordarmi, ed alcuni miei dipinti.
Non appena appesi il foglio al muro, un brivido attraversò la mia schiena; rimasi a bocca aperta dallo stupore ed esclamai: "Ma sei Tu, Baba!"
Non c'erano dubbi, era proprio Lui! Lo avevo raffigurato sei mesi prima di conoscerLo, ma mi permise di esporre quel dipinto e di ammirare la Sua Forma, solo quando fossi stata in grado di riconoscerLo, solo dopo aver visto la Sua immagine sulla copertina di un libro.
Ecco perché Lo avevo raffigurato con una testa cosi grande! La Sua chioma, fittissima di riccioli, era proprio inconfondibile! Era rimasto, sul foglio, un triangolo bianco, senza colore, al posto del sesso; un segno che stava ad indicare che non era né uomo né donna, oppure che era sia l'uno che l'altro. In seguito, vedendo altre Sue fotografie, mi resi conto che la figura del mio acquerello era perfetta: la forma delle spalle, le gambe da adolescente (come lessi

in un libro), la testa leggermente chinata sulla spalla sinistra, come spesso fa quando, con dolcezza, si rivolge a qualcuno.
Ma la conferma definitiva dell'Ispiratore, Autore e Soggetto del dipinto, l'ebbi una mattina di qualche tempo dopo. Mi avvicinai all'acquerello che avevo incorniciato in un plexiglass, avendo deciso che quello sarebbe stato il suo posto definitivo: il quadro era all'altezza della mia testa; io guardai la Figura con gli occhi lucidi e le mani giunte, e rivolsi a Lui questa preghiera: "Baba... quando posso venire da Te? Dammi la forza, la salute per venire a trovarTi almeno una volta!... Baba, abbracciami!"
Nello stesso istante in cui terminai la mia ultima parola, il quadro si alzò (il chiodo rimase attaccato al muro) e poi cadde proprio sul mio petto; ed io, per non farlo precipitare a terra, lo strinsi a me con entrambe le braccia.
Che meraviglia! Ci stavamo abbracciando per davvero! (Nel dipinto, infatti, Baba ha proprio le braccia aperte.) Che gioia mi regalò con quel gesto d'Amore!
La mia mente razionale, ripensando poi all'accaduto, stentava a credere che quanto era successo fosse un "lila" (gioco divino) di Baba. La natura della mente è sempre quella di dubitare; ma poi la misi a tacere ripetendo a me stessa: "C'è poco da dubitare! Non è normale che un quadro si stacchi dal muro all'improvviso e che il chiodo resti al suo posto! Non è normale che mi cada sul petto nell'istante in cui chiedo al mio Adorato Maestro di abbracciarmi!"

Da quel giorno furono continui i segni della Sua Onnipresenza ed Onnipotenza.

Torniamo, ora, al concetto di *Purnavatar.*
Quando un *Jivi* (un'anima individuale) ha finito il proprio ciclo; quando la goccia d'acqua che era evaporata dall'Oceano (Dio) si rituffa nell'Oceano stesso, ritorna alla condizione primigenia del'Uno, prima della divisione nei molti.
Quando un'anima con la piena Consapevolezza Divina ritorna in una forma umana per risollevare le sorti dell'umanità, dimostra fin dalla nascita tutti i pieni poteri divini , così come descritti dalle scritture vediche. Questo è il concetto di *Purnavatar* che fin dalla nascita è completamente consapevole

della Propria Divinità e per questo non ha bisogno di una disciplina spirituale per raggiungere Ciò che è già.

Solo chi è tornato alla consapevolezza di essere l'Oceano è l'Oceano; chi è tornato alla consapevolezza dell'Uno è l'Uno dal quale ogni cosa è stata generata. Solo Colui che scende fra noi in tale condizione è Onnipresente, Onnisciente ed Onnipotente e lo dimostra fin dalla prima infanzia

Come spiega bene la *Bhagavad Gita* (uno dei testi sacri più famosi dell'Induismo) adorare l'Incarnazione Divina ci porta ad essere Uno con Lei, a rituffarci nell'Oceano. Quando il Signore prende forma umana può traghettarci nella dimensione dove Lui è, e farci sperimentare ciò che Lui è. Per questo Egli è sia il Mezzo, sia la Meta: Egli è il Salvatore che di era in era scende con le Sue "scialuppe di salvataggio" quando stiamo annegando.

Anche Gesù , in qualità di *Avatar* diceva: "*Io sono la Via, la Verità, la Vita".* Infatti solo il *Cristo*, cioè l'*Avatar* è il Salvatore. Solo Chi è già nell'Eternità può farci fare il balzo verso di Essa.

Gesù, durante la Sua vita, raggiunse la totale consapevolezza della Propria Divinità. Egli, in un primo momento, disse: "*Io sono il servo di Dio*", poi disse: "*Io sono il figlio di Dio",* ed infine affermò: " *Io ed il Padre siamo Uno*".
I *Purnavatar, come già detto,* si distinguono dagli altri *Avatar* perché hanno consapevolezza della propria Divinità fin dalla nascita. Non pregano il Padre, non esercitano discipline spirituali, perché sanno fin da bambini che pregherebbero Se Stessi.

Ma Sai Baba ci mette in guardia dal fare distinzioni fra le varie forme avatariche: tutte sono completamente Divine, tutte sono Manifestazioni di Dio.

Ascoltiamo, ora, direttamente le parole del *Purnavatar.*
Nella Bhagavad Gita Krisna afferma:
Né le schiere degli dèi, né i grandi veggenti conoscono la mia origine poiché sono io ad essere sotto tutti gli aspetti, l'origine degli

*dèi e dei grandi veggenti. Colui che mi conosce come non nato e non avente principio, come il grande Signore dell'Universo, quegli, fra tutti i mortali, libero da ogni smarrimento, è sbarazzato da tutti i suoi errori (*canto X - 2,3).

Io sono il principio di tutte le cose; è da me che tutto procede. Coloro che con tale convinzione mi adorano sono saggi e dotati di un pensiero profondo.
Io sono il Sé che risiede nel cuore di tutti gli esseri; Io sono l'inizio, la metà e la fine degli esseri.
E quale sia la forma di qualunque essere, lui Io sono. O Arjuna, non vi è essere, mobile od immobile, che esista al di fuori di Me (canto X - 8, 20, 39).

Alla fine di ogni eone (era cosmica) *tutti gli esseri vanno a questa mia natura cosmica, poi, all'inizio di un eone, io li emano di nuovo.*
Gli smarriti mi disconoscono, perché ho assunto un corpo umano; essi non riconoscono la mia essenza suprema, né in Me il Sovrano Signore degli esseri. Io sono il Padre di questo mondo dei viventi, sua Madre, il suo Fondatore, il suo Avo.
Io sono il fine, il sostegno, il Signore, il testimone, la dimora, il rifugio, l'amico, l'origine, il dissolvimento, il ricettacolo, il germe, l'immutabile. Sono io che riscaldo, che trattengo o libero la pioggia; Io sono l'immortalità e la morte, sono Io, o Arjuna, che sono l'Essere e il Non-Essere.

Le persone che pensando a Me e a nessun altro, mi servono e mi onorano, io stesso porto, a loro che mi sono perpetuamente devoti, l'acquisizione e la conservazione del benessere. Quanto ai devoti di altre Divinità che pieni di fede le onorano con sacrifici, sono Io che essi pure onorano con quei sacrifici benché ciò sia non secondo la regola. Perché Io sono il beneficiario di tutti i sacrifici e loro Sovrano Signore; ma essi non mi conoscono nella mia realtà e, di conseguenza, ricadono nell'esistenza (canto IX - 7, 9, 11, 17, 19, 22, 23, 24).
(Tratto dal libro "Bhagavadgita", a cura di Anne- Marie Esnoul, Adelphi Edizioni.)

Dopo più di cinquemila anni il *Purnavatar* della nostra era, Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, sempre dalla Sua condizione di completa consapevolezza della Propria Divinità, afferma:

Tenete presente che voi non potete comprendere Me ed il mio segreto, se prima non avrete conosciuto voi stessi. Se siete così deboli da non afferrare la vostra realtà, non potete certo sperare di penetrare la realtà molto grande del Mio Avvento.
Per comprendere il mio significato dovete fare a pezzi i dubbi e le teorie che possedete e coltivare amore, perché l'Incarnazione dell'Amore può essere compresa solo attraverso l'Amore (Discorsi Vol. I Libreria Internazionale Sathya Sai pag.124).

Il mio potere è incommensurabile, la mia verità è inesplicabile e insondabile. Io sono aldilà dell'indagine più intensa e della misurazione più meticolosa. Non esiste nulla che Io non veda, nessun caso di cui non conosca la via, nessun problema che Io non possa risolvere. Il mio potere è incondizionato. Io sono la Totalità, il Tutto.

Io non sono Sathya Sai Baba, quello non è che un nome col quale mi designate oggi. Io sono quell'unico Dio che risponde alle preghiere che scaturiscono dal cuore umano, in ogni lingua, da tutte le terre, qualunque sia la forma della Divinità invocata.

Io appartengo a tutti coloro che hanno bisogno di Me. Io sono Rama, Io sono Krisna e i miei fedeli sono in diverse parti del mondo. I popoli mi pregano in diverse lingue. Io sono venuto per tutti: santi e peccatori, ricchi e poveri, ignoranti e saggi.

Lo stesso Principio Divino che i ricercatori si sforzano di visualizzare in anni ed anni di ascetismo e di rinuncia è davanti a voi, qui ed ora. Rendetevi conto della buona sorte che avete avuto.

Io sono vostro che vi piaccia o no, voi siete miei, anche se mi odiate e rifuggite da Me.
Ricordate che non vi è nome che non sia Mio e forma che Io non assuma.

Non sono venuto in questo mondo senza essere stato invitato: i giusti, i santi, gli uomini buoni di tutte le fedi e religioni Mi hanno invocato e supplicato, perciò Io sono venuto.
(Discordi e scritti di Sathya Sai Baba raccolti nel libro " Al di là della mente" di Paola Stefanini - Ed. Milesi e nel libro "Il mio messaggio è Amore" – Ed. Mediterranee.)

Per la protezione del virtuoso, per la distruzione delle forze del male, il Signore si incarna sotto umane spoglie per ristabilire il Dharma (la rettitudine) *, per ottenere la pace e ricondurre la comunità del genere umano sui sentieri del bene. Per ristabilire un'incrollabile giustizia Mi incarno di era in era* (Discorso del 23.11.1968).

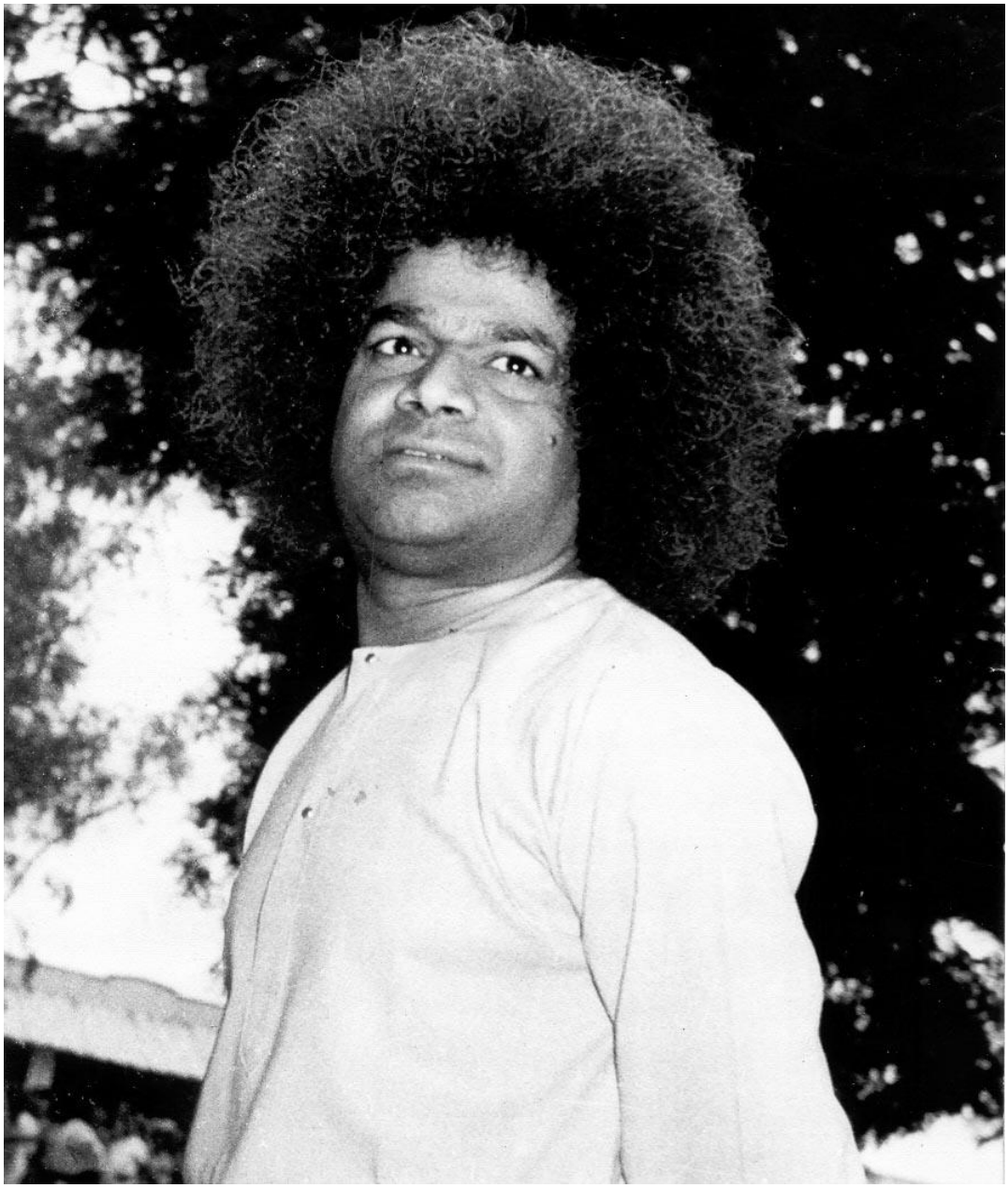
Sai è l'Amore. Egli è Amore e Compassione. Incessantemente Egli risiede in tutti i vostri cuori. Affidarsi a Lui significa essere liberi da paure, ansie e dubbi. Egli è Tutto nel Tutto.
Quando dipendete dal Signore dell'Universo perché dovreste temere? (Il mio messaggio è Amore – Ed. Mediterranee - pag.27.)

Gli Avatar Purusha (Incarnazioni Divine) non hanno meriti o demeriti accumulati in vite precedenti che, come per i comuni mortali, producono frutti in questa esistenza. La loro nascita è un lila, un libero atto divino. La bontà dei virtuosi e la malvagità dei cattivi forniscono le motivazioni per l'avvento dell'Avatar del Signore.
L'Avatar non può essere toccato dall'egoismo e dal senso di "mio" e "tuo", né è influenzato dall'illusione che nasce dall'ignoranza. Anche se gli uomini per errore considerano L'Avatar un semplice essere umano, ciò non influisce sulla natura dell'Incarnazione, venuta per una missione destinata al successo (Gli insegnamenti di Dio – Gita Vahini - Mother Sai Publications - pag.77).

Questa è un forma umana nella quale ogni Entità Divina, ogni Principio Divino, vale a dire tutti i nomi e le forme attribuite dall'uomo a Dio, sono manifeste. Non permettete che il dubbio vi porti fuori strada. Se solo voi installaste nel vostro cuore una ferma fede nella Mia Realtà come Forma di tutte le Divinità, voi potreste

avere presto una visione della Mia Realtà (Sathya Sai Baba – La rivelazione continua… pag.40).

Quante volte ci sarà capitato di pensare: “Come sarebbe bello avere una *lampada di Aladino* con un Genio nostro amico, o un super eroe che tutto sa, che tutto può!”
In realtà abbiamo sempre posseduto la *lampada di Aladino* senza saperlo. L’*Avatar* è il nostro più grande amico; è nostro Padre, nostra Madre, nostro fratello. Egli è Tutto. Il Suo Amore per noi, come dice Sai Baba, è quello di mille madri ed è sempre pronto ad aiutarci, a tirarci fuori dai guai.



Quando *l'Avatar* scende sulla terra con un corpo umano, abbiamo una grandissima opportunità; il nostro rapporto con Dio può essere totale, a tutti i livelli: atmico, telepatico, ma anche fisico! Possiamo parlare con Lui, stringergli la mano, lasciare che i nostri occhi si sciolgano nei Suoi occhi, colmi d'Amore Infinito.
Possiamo vivere l'emozione della gioia più intensa che si possa immaginare, solo standogli accanto!

Milioni di devoti in tutto il mondo hanno avuto, come me, questa Grazia, quando Sathya Sai Baba era ancora nel Suo splendente corpo fisico; come l'hanno avuta molti discepoli ai tempi di Gesù, e come l'avremo quando Prema Sai Baba si rivelerà al mondo.

Sai Baba diceva: "*E' un segno d'ignoranza considerare una religione superiore o inferiore ad altre e creare delle differenze sulla base di questa convinzione. Gli insegnamenti di tutte le religioni sono sacri. Le dottrine fondamentali affondano le proprie radici nella Verità. La Verità dello Spirito è l'essenza di tutte le religioni, è contenuta nel messaggio di tutte le Scritture e sta alla base di tutta la metafisica.*

E' dovere primario dell'essere umano rendersi conto che le vie indicate dalle diverse religioni possono essere varie, ma hanno la stessa meta" (Discorso Divino del 25.12.1991).

Egli ci diceva di continuare ad amare Dio nella forma a noi più familiare. Ciò che ci chiedeva non era di essere necessariamente devoti alla Sua Forma attuale, ma al Suo Insegnamento, poiché è proprio questo l'Immenso Dono che è venuto a darci. E' lo stesso insegnamento di tutti gli Avatar di tutti i tempi, ma è integrale, non ancora manipolato dagli uomini, o mal tradotto dopo migliaia di anni, con un linguaggio contemporaneo e adatto all'evoluzione spirituale dell'uomo d'oggi.

Perdere l'occasione di cogliere l'Insegnamento del Dio Vivente, o rifiutarlo, è una grande responsabilità, che si può tradurre in ostacoli, in questa o in altre vite future, al raggiungimento della Verità.

Come Gesù ci ha insegnato, non esiste peccato più grande di quello contro lo Spirito Santo.

Gesù rimproverò ai farisei il loro rifiuto a credere alla Sua messianicità e alla Sua Divinità. Quando Lo avevano accusato di scacciare i demoni con lo stesso Potere di Belzebù, principe dei demoni, Gesù disse: "*Qualunque peccato e bestemmia saranno perdonati agli uomini, ma la bestemmia contro lo Spirito non sarà perdonata. A chiunque parlerà male del Figlio dell'uomo, sarà perdonato; ma la bestemmia contro lo Spirito non gli sarà perdonata né in questo secolo, né in quello futuro" (Mt 12,31).*

Gesù, con queste parole ammonisce i farisei, che Lo paragonavano ad un demone, a non disconoscere ciò che è opera dello Spirito Santo.
I peccati contro la forma fisica di Gesù sarebbero stati perdonati, ma non quelli compiuti contro ciò che Gesù rappresentava: la Divinità Vivente, lo Spirito Santo che agiva attraverso il corpo fisico di Gesù.

Per coloro che non avessero mai visto i miracoli ed i prodigi operati da Gesù, per coloro che l'avessero oltraggiato in qualsiasi modo, pensando che fosse un uomo come un altro, sarebbero stati perdonati i peccati; ma per chi, dopo aver assistito a miracoli ed atti di Grazia che possono venire solo da Dio, continua a oltraggiare la Divinità Vivente e quindi lo Spirito Santo che opera in Lui, il peccato non sarà perdonato per tanto e tanto tempo, perché costui si carica di un karma davvero molto pesante che gli intralcerà per diverse vite la strada verso Dio.

Quando Dio si fa carne, la Sua Parola è Oro Puro; è come l'acqua di un fiume in piena e chiunque può venire a dissetarsi. Ma questo Fiume di Verità disturba sempre qualche istituzione umana che teme di perdere, con le parole rivoluzionarie dell'Avatar, qualche pecora del proprio gregge, qualche potere o qualche privilegio; o semplicemente teme di perdere "il terreno sotto i piedi", quando si trova a dover mettere in discussione alcune convinzioni, che sono le fondamenta su cui si basa il proprio potere. Per molti è meglio

non sapere, che cambiare abitudini, che dover ammettere di aver sbagliato qualcosa. Per molti, la Verità portata dalle Incarnazioni Cristiche fa veramente paura!

Per questo, purtroppo, la storia si ripete. I sacerdoti del Tempio di Gerusalemme dicevano di Gesù cose scandalose per le nostre orecchie e dolorosissime per i nostri cuori.

Hanno permesso che Lo torturassero e Lo ammazzassero. Anche i Suoi discepoli, furono perseguitati ed uccisi.

Krisna fu osteggiato in molti modi per attentare alla Sua vita, e anche Sai Baba, la cui Divinità era sotto gli occhi di chiunque avesse voluto verificare, fu oggetto di diversi attentati alla propria vita, che Egli aveva già deciso doveva concludersi a 96 anni (Secondo il calendario Vedico lunare Sai Baba è morto a 96 anni).

Poiché non sono riusciti ad ucciderlo, hanno cercato di uccidere la Sua Immagine, infangando il Suo Santo Nome, inventando storie false e calunniose su di Lui.

Alcuni "Giuda", dietro pagamento di importanti somme, hanno scritto cose inenarrabili che feriscono il cuore di milioni di devoti che dal Maestro hanno ottenuto ogni Grazia.

Ma Il Maestro ci ha sempre invitati ad amare e perdonare anche coloro che trovano diletto nel raccontare calunnie. Tutti sono Suoi figli e non ama di meno i calunniatori ed i Suoi detrattori di quanto ami i Suoi discepoli.
Egli sa che un giorno tutti i fiori si schiuderanno, tutti i cuori matureranno e, come i fiori, elargiranno il proprio profumo.

Ma c'è una bella notizia per tutti coloro che non hanno fatto in tempo a sperimentare la vicinanza al Corpo Divino del Purnavatar: per la prima volta nella storia dell'umanità Egli ha deciso di venire in una triplice incarnazione!

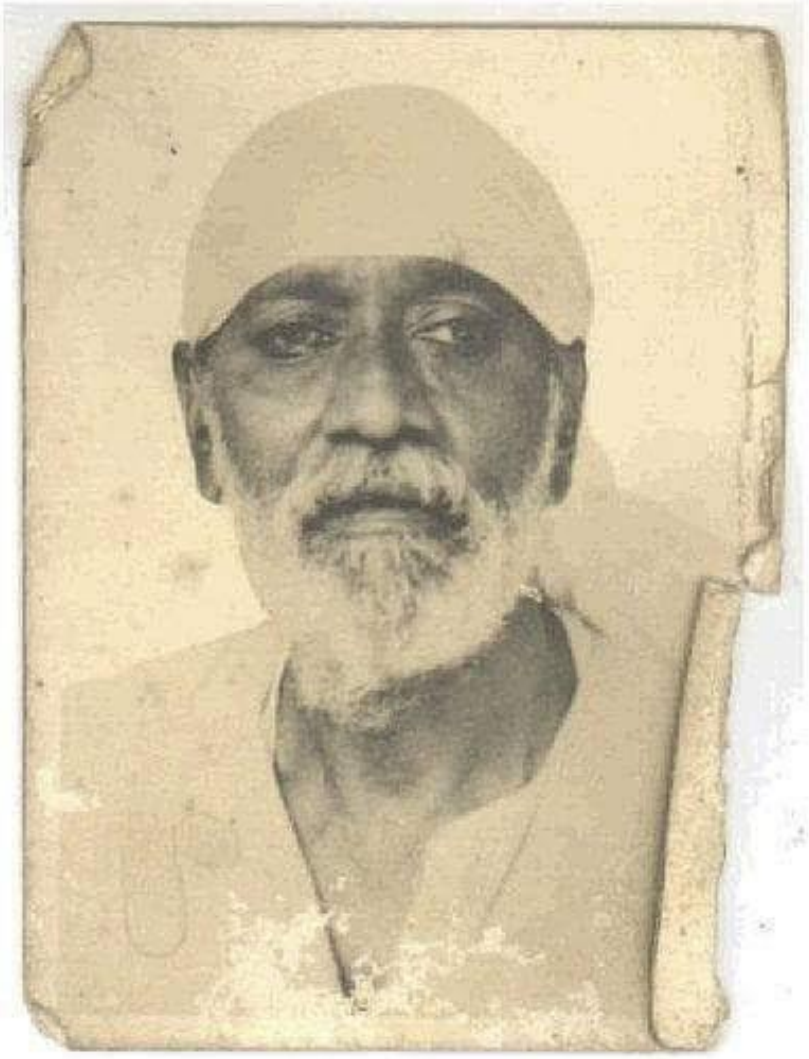
La triplice Incarnazione di Sai Baba

La prima Incarnazione di Sai Baba avvenne nel 1835 nel villaggio di Patri e lasciò il corpo il 15 ottobre 1918. Visse a lungo a Shirdi, un paese dell'India del Nord, per questo è conosciuto come Sai Baba di Shirdi. Allora pochi conoscevano la Sua vera Realtà di *Purnavatar*. Era considerato uno dei santi più famosi dell'India moderna. Ma già allora aveva affermato e manifestato la Sua Natura Divina.
Prima di lasciare il corpo, aveva già annunciato ai Suoi discepoli che si sarebbe reincarnato nel 1926 nel villaggio di Puttaparthi nello Stato dell'Andhra Pradesh, e così avvenne come aveva annunciato.
Anche Sathya Sai Baba, prima di lasciare il corpo fisico, e da quando era bambino, aveva annunciato che sarebbe tornato entro poco tempo (si dice dopo otto anni, ma a qualcuno, negli ultimi anni, aveva annunciato che sarebbe arrivato anche prima). Si chiamerà Prema Sai Baba.

Ecco le Sue parole:*"Colui che era venuto come Sai Baba (di Shirdi) ora è tornato come Sathya Sai Baba. Inoltre, i Sai vengono in serie. Dopo questo Avatar ce ne sarà un altro, Prema Sai, che nascerà nella regione di Mysore" (Al di là della mente, di Paola Stefanini – Ed. Milesi, pag.128).*

Sai Baba ha materializzato delle immagini del Suo prossimo corpo: avrà la barba ed i capelli lisci e un po' lunghi: assomiglierà a Gesù.
Sathya Sai Baba ha affermato che quando era a Shirdi era come la madre che prepara la minestra.

Nel Corpo di Sathya (in sanscrito *Sathya* significa Verità) ha servito ai Suoi figli il cibo preparato per loro; ha detto di chiamarsi Sathya proprio perché è venuto a ricordarci tutta la Verità che è sempre stata scritta nei Veda, ma che avevamo , in buona parte, dimenticato. Nel Suo nuovo corpo ha deciso di chiamarsi *Prema,* che in sanscrito significa *Amore,* perché durante il Suo soggiorno, come Egli ha detto, in questo Pianeta ci sarà solo Amore, Amore, Amore!
Questo Egli ci ha assicurato. Tornerà, infatti, l'*Era dell'Oro* annunciata da tutte le sacre scritture e da Sathya Sai Baba Stesso.



Sai Baba di Shirdi

I tre Sai

CAP. 4 - SAI BABA ERA STATO PROFETIZZATO

Per proteggere i virtuosi, e per ristabilire
su ferme basi la morale e la virtù,
Io mi incarno di era in era.
I santi e i saggi hanno atteso
con impazienza l'arrivo del Signore:
hanno pregato con fervore ed Io sono venuto.
Durante il regno di questo Avatar
i malvagi non saranno distrutti:
essi saranno corretti, riformati, educati
e riportati al sentiero da cui si sono allontanati.
Sai Baba

Tutte le incarnazioni Divine della Storia sono state precedute da diverse profezie.
Gesù era atteso, eppure i sacerdoti ed i politici del Suo tempo non Lo riconobbero e Lo crocifissero. Solo i puri di cuore e coloro che Gesù stesso chiamò a Sé riconobbero in Lui il Messia profetizzato.

Affinché gli uomini di oggi avessero l'opportunità di riconoscere l'Incarnazione Divina della nostra era, i profeti di migliaia di anni fa e di diverse religioni parlarono dell'Avvento di Bhagawan Sri Sathya Sai Baba .
Le profezie riguardano, in realtà, tutte e tre le incarnazioni di Sai Baba: alcune parlano di Sai Baba di Shirdi, morto nel 1918, molte parlano di Sathya Sai Baba che ha lasciato il corpo mortale il 24.4.2011, altre riguardano Prema Sai Baba.

Le profezie più antiche che annunciano la discesa del Maestro del Mondo, risalgono al ***Vishnu Purana**,* il commento più antico alle sacre scritture indiane: i *Veda.* I *Purana* sono antichissimi, risalgono ai tempi in cui i maestri trasferivano le informazioni direttamente ai discepoli che dovevano imparare a memoria l'umana sapienza.
Nel *Vishnu Purana* si parla del periodo storico che abbiamo appena vissuto nel secolo scorso e annuncia che proprio in quel periodo il Condottiero Immortale, il Cristo Cosmico, nascerà nell'India del

Sud, in una località che si chiamerà “Villaggio dei Coni”, presso una famiglia che avrà scelto come forma divina da onorare proprio *Vishnu*, la seconda Persona della Trinità indiana che corrisponde al Figlio Unigenito della Trinità cristiana. Dice inoltre che vivrà fino a 96 anni.
Sathya Sai Baba è nato nell’Andra Pradesh, nell’India del Sud, a Puttaparthi che letteralmente significa: “Villaggio dei coni” , perché un tempo era invaso dai termitai che sono a forma di cono.
La Sua famiglia onorava *Vishnu.*
Ha lasciato il corpo fisico a 96 anni, secondo il calendario vedico lunare (secondo il calendario romano aveva 85 anni).

Nel libro **Jaimini Mahabharat,** scritto cinquemila anni fa da Jaimini, il discepolo del saggio Vyasa, parla specificatamente della venuta dell’Avatar Sai.
Esso dichiara che l’Avatar avrà il nome di Sathya Narayena (il Verace il Fedele) e descrive esattamente il Suo lignaggio (la stirpe della sua famiglia). Qui il Sai Avatar viene descritto come l’Incarnazione del Signore Shiva (terza persona della Trinità indù), e dichiara che Egli proclamerà l’arrivo del Sathya Yuga (l’Era della Verità).
Il libro descrive molti miracoli che sono, poi, stati fatti da Sai Baba molti secoli dopo (“Jaimini Mahabharat” – citato da Kristine Gale-Kumar: “The Scriptures are Fulfilled”, p.184- 1991 – Dal WEB).

I grandi **Naadi Granthas** dell’India, compilati dai saggi Shuka , Bhrigu e Agasthya, sono delle analisi astrologiche scritte più di 3600 anni fa. Questi testi ci forniscono addirittura l’albero genealogico della famiglia presso la quale si incarnerà il Verbo e descrivono, in numerose pagine, le diverse fasi della Sua missione. Tutto coincide con la famiglia di Sai Baba e con le tappe della Sua vita, nei minimi particolari!

Ecco alcune parole dello Shuka nadi: “*La Sua missione è quella di risvegliare la rettitudine. Il villaggio in cui comparirà nella Sua veste terrena diventerà luogo sacro.*
Potrà assumere qualunque forma, potrà eliminare qualsiasi pericolo e qualsiasi ostacolo.

Creerà istituti di educazione e dimostrerà la Sua onniscienza in mille modi.
Se il devoto si arrenderà al Maestro avrà l'opportunità di riscattare i suoi peccati e ottenere la liberazione.
Egli sarà la Personificazione dell'Amore e della Beatitudine, ma soltanto le menti illuminate potranno capirne l'Essenza.
Il Suo Cuore sarà perennemente pieno di compassione. Non ferirà mai nessuno, né mostrerà disappunto per gli errori commessi per ignoranza.
Ogni Suo gesto ed ogni Sua parola avranno un significato. I devoti che seguiranno la retta via, avranno la Sua totale protezione.
Insegnerà che questa nostra realtà è illusoria. Le cose terrene perderanno significato ed il devoto scoprirà che soltanto la conoscenza di se stesso potrà portarlo alla liberazione finale" (Tratto da: "Ti racconto una storia", film realizzato da Luigi Ferrante).

I Naadi Granthas dichiarano, inoltre, che Sri Sathya Sai Baba è un Avatar di Brahma, Vishnu e Shiva (la Trinità indù). Egli sarà *Satchidananda Swarupa,* ossia l'Incarnazione dell'Essere, Coscienza e Beatitudine (Dio). Egli farà illimitati miracoli. Fonderà molte istituzioni (Sai Baba Ha fondato numerose scuole, università ed ospedali, nonché numerose istituzioni a favore degli orfani, delle vedove e dei più poveri e bisognosi) ed introdurrà l'era della Verità. Egli unirà tutta l'umanità e stabilirà, sulla Terra la paternità di Dio e la fratellanza dell'uomo. Egli sarà l'Avatar fra gli Avatar.
I Naadi Granthas parlano di Sri Sathya Sai Baba come reincarnazione di Shirdi Sai Baba.

Anche le **Upanishad,** antichissimi testi vedici, parlano della triplice venuta dei Sai Avatar, che tutti e tre insieme copriranno un arco di tempo di circa 300 anni.

Maometto aveva fatto una stupenda descrizione del Maestro del Mondo, "El Madhi Maoud", che sarebbe giunto alla fine del XIV secolo dell'Hegira, praticamente verso il 2000. Che cosa annuncia Maometto? Nel "Libro della Luce" il Profeta riferisce che soltanto coloro che avranno capito cosa sia il Sé Interiore, riconosceranno in

Lui il Grande Condottiero Immortale che egli chiama con nomi diversi: Maestro del tempo, Reggente Divino, Padre dei ricercatori di Dio. Per molto tempo i mussulmani ignoreranno del tutto il Maestro perché non saranno spiritualmente preparati a riceverlo.

Maometto fornisce alcuni dati che sono molto preziosi per il ricercatore. Egli annuncia che il Grande Maestro non vivrà alla Mecca, ma il suo regno inizierà da Oriente.
Il Suo Emblema farà il giro del mondo e sarà accompagnato non soltanto dagli uomini, ma anche dagli angeli che discenderanno con Lui per aiutarlo a trasformare il mondo intero (il SarvaDharma, il simbolo di Sai Baba che unisce i simboli delle maggiori religioni del Pianeta, è in ogni centro Sai Baba del mondo, in ogni nazione, in quasi tutte le città del mondo).
Nessun profeta potrà mai avere i poteri con cui discenderà il Maestro del Mondo. Nessun potere del mondo potrà conquistarlo, nessuna potenza potrà ucciderlo.
La Sua sapienza supererà quella di tutti i profeti. Non verrà per fondare una nuova religione, ma tutte le religioni del mondo saranno nel Suo cuore e germoglieranno come fiori in un giardino.
Sarà amico e guida e porterà la pace sul Pianeta insegnando a tutti la retta via.
Sarà paterno e pieno d'amore con tutti come se li conoscesse da sempre. I Suoi devoti verranno protetti a tutti i livelli.
Egli sarà il rifugio dei deboli e dei diseredati. Comparirà due volte al giorno per elargire la Sua spiritualità (Sai Baba ogni mattina ed ogni pomeriggio donava alla folla il suo Darshan , cioè la Sua Visione, la Sua Presenza Fisica).
Molti sentiranno parlare di Lui, ma penseranno che si tratti del solito ciarlatano, per questo **Maometto fornisce un vero identikit del Maestro del Mondo, per distinguerlo dai falsi profeti:**

"*La Sua chioma sarà folta, sarà come una corona. I capelli saranno neri e giungeranno alle spalle* (La chioma folta e riccia di Sai Baba era proprio come una corona, come un'aureola intorno al viso, ed arrivava alle spalle)*. Le sopracciglia si uniranno al centro della fronte* (tutte le fotografie di Sai Baba da giovane evidenziano questo ultimo particolare). *La fronte apparirà ampia. Il naso sarà dritto e*

avrà un infossamento alla glabella (La radice del naso era molto infossata)*. Avrà un neo sulla guancia ed i denti centrali saranno allontanati fra di loro* (Sai Baba aveva un vistoso neo sulla guancia sinistra ed i denti centrali distanziati). *I Suoi occhi saranno neri, la statura media se paragonata a quella degli ebrei* (Sarà quindi basso)*.*
Il corpo sarà minuto e le Sue gambe saranno come quelle di una adolescente (Il corpo di Sai Baba era minuto come quello di un ragazzino di 13 o 14 anni).
Indosserà due abiti color della fiamma, uno sopra l'altro (Sai Baba aveva sempre una veste ed una sottoveste dello stesso colore) .
Il colore bronzino del viso varierà di volta in volta e sarà così brillante da non poterne descrivere il colore reale (Questo particolare può essere confermato anche direttamente da chi scrive. Spesso la Luce che irradiava il Suo volto era così intensa da non permettere una perfetta visione dei lineamenti e della carnagione).
Non porterà mai la barba (Non è mai apparso in pubblico con la barba)*. Il dorso sarà curvo* (Quando era in età matura così era il dorso di Sai Baba).
Coloro che Lo vedranno saranno felici e le stesse anime disincarnate godranno della Sua visione.
I Suoi devoti si riuniranno a pregare sotto un grande albero (Quando era giovane, a Whitefield, si riunivano tutti sotto un enorme albero di ficus benjanmino, e a Puttaparthi i devoti , ancora oggi, si ritrovano a meditare sotto *L'Albero della meditazione,* un altro enorme ficus benjanmino).
Egli benedirà i devoti toccandoli con la mano e avrà nella Sua mente tutta la sapienza del mondo fin dalla nascita (Nel libro: "Il Piccolo Sai Baba", edito da *Mother Sai Publications ,* ho narrato dei miracoli e dell'infinita sapienza che aveva già da piccolissimo).
Materializzerà piccoli oggetti con la mano e con la bocca (Nel giorno di Shivaratri Sai Baba materializzava dalla bocca il "Lingam", simbolo dell'Universo creato che esce dalla bocca di Dio. Chi scrive ha avuto il privilegio di vedere personalmente questo miracolo impressionante, il giorno 12.3.2002. Ogni giorno della Sua vita il Maestro materializzava oggetti, dolci od altri cibi, con la Sua mano. Ma la sua materializzazione più frequente è stata quella della

vibhuti, la cenere sacra, che donava come medicina e come mezzo di elevazione spirituale).
I Suoi talismani verranno donati ai devoti che allungheranno il collo per vederlo.
Il Re del mondo, l'Incarnazione di Dio sarà l'unico che fornirà all'umanità un insegnamento di Verità.
Egli vivrà fino a 95-96 anni (Come già detto, Sai Baba ha lasciato il corpo fisico a 96 anni, secondo il calendario vedico lunare).
Maometto conclude con un monito ai fedeli mussulmani: "*Voi, mussulmani, sappiate che Colui la Cui nascita vi verrà tenuta nascosta, sarà il Maestro del Mondo: Egli è il Mahdi".*

Sono pochissimi i mussulmani che conoscono l'opera citata . Soltanto i *Sufi*, alcuni mistici mussulmani, conoscono la profezia di Maometto che è stata riportata sul bolletino ufficiale della Organizzazione Sai Baba, *Sanathana Sarathi*, nel novembre del 1990.

La descrizione fotografica di Maometto coincide in ogni minimo particolare con il corpo che aveva assunto Bhagawan Sri Sathya Sai Baba.

Gli antichi eschimesi avevano previsto le calamità che sarebbero accadute nel ventesimo secolo ed avevano parlato di un Profeta di Dio che in questo periodo sarebbe venuto dall'Oriente per "purificare le anime, illuminare i cuori e guidare tutti i popoli ad amarsi l'un l'altro" (Brown, Vinson e Willoya, William: "Warriors of the Rainbow" p.71 – dal WEB).

Nel **Libro dell'Apocalisse di Giovanni** si legge: " *Poi vidi il cielo aprirsi ed ecco un cavallo bianco e Colui che lo cavalcava si chiamava il Fedele e il Verace ed Egli giudica e regna con la giustizia…Era vestito con una veste color del sangue ed il Suo nome è la Parola di Dio. Gli eserciti che lo seguivano sopra cavalli bianchi erano vestiti di lino bianco e puro e sulla veste e sulla coscia porta scritto questo nome: "Re dei re, Signore dei Signori…*
Egli afferrò il dragone del male e lo legò per mille anni. Dopodichè avrà da essere sciolto per un po' di tempo".

Giovanni annuncia che il nome del Cristo cosmico sarà: Il Fedele e il Verace. Sai Baba viene registrato all'anagrafe con il nome di "Sathya Narayena", che in sanscrito significa proprio, "Verace Fedele". *Sathya* significa "*Verità" ed anche "Verace" e Narayena "Colui che rimane fedele nel cuore degli uomini".* Il nome *Narayena* fa riferimento allo spirito di Dio.
Giovanni ci dice che indosserà una tunica color del sangue: Sai Baba era quasi sempre vestito di una tunica arancione o rosso vermiglio .
Giovanni riferisce che guiderà truppe vestite di lino bianco: Tutti gli studenti delle Sue scuole, tutti gli uomini Suoi discepoli erano, e sono ancora oggi, vestiti di bianco immacolato.
Giovanni annuncia che porterà i segni cutanei della Divinità, quando dice che porta scritto sulla veste e sulla coscia "Re dei Re". Secondo I Veda, i segni cutanei del Divino sono rappresentati da un neo e da una pigmentazione della pelle a forma di aquila (Garuda). L'aquila fa parte di un'antica simbologia. Essa accompagna sempre il Figlio Unigenito (Vishnu, la seconda persona della Trinità indù). Il simbolo dell'aquila era presente anche nelle leggende babilonesi e bibliche. L'aquila trasporta simbolicamente il Figlio Unigenito o lo Spirito Santo all'interno della realtà materiale. Nel Vecchio e nel Nuovo Testamento l'aquila diventa colomba.
Secondo i Veda l'aquila è il marchio di riconoscimento dell'Incarnazione Divina, del "Re dei Re".

Il corpo fisico di un Purnavatar (l'Avatar con tutti i pieni poteri divini) nasce sempre con segni cutanei sul lato sinistro del corpo.
Sai Baba aveva fin dalla nascita un neo sulla guancia sinistra, una macchia più scura a forma di aquila sul petto e un altro simbolo, sul piede sinistro. Egli ha affermato che anche Krisna aveva gli stessi segni cutanei, come Sai Baba di Shirdi (la Sua precedente Incarnazione).
Sempre nell'Apocalisse si parla di un periodo di cataclismi e carestie che *se quei giorni non fossero abbreviati, nessun vivente si salverebbe, ma* ***a causa dei giusti quei giorni saranno abbreviati.*** In quel periodo ecco comparire il Grande Condottiero accompagnato da coloro che erano rimasti addormentati per tanti

secoli in attesa di potersi risvegliare alla discesa del Cristo (Qui si parla della reincarnazione di santi che il Signore ha chiamato ancora nel piano terrestre per aiutarlo nella Sua missione. Sai Baba stesso ha detto che è sceso con tutto il Suo esercito di santi proprio per evitare la distruzione del Pianeta).
Sempre nell'Apocalisse Giovanni dice: *Vidi poi un altro angelo che saliva dall'Oriente e aveva il Sigillo del Dio Vivente* (i segni cutanei di cui abbiamo parlato prima), *e gridò a gran voce ai quattro angeli ai quali era stato concesso il potere di devastare la terra e il mare: "Non devastate né la terra, né il mare , né le piante, finché non abbiamo impresso il sigillo del nostro Dio sulla fronte dei Suoi servi"…*
*Dopo ciò apparve una moltitudine immensa che nessuno poteva contare, di ogni nazione, razza, popolo e lingua (*durante il compleanno di Sai Baba arrivavano anche un milione di persone da tutto il mondo).
Tutti stavano davanti al trono e davanti all'Agnello, avvolti in vesti candide…(l'Agnello è il simbolo di Colui che si sacrifica per gli altri, del Redentore che ci libera dal male).

Nel 1999 Sai Baba ruppe la spina dorsale e perse molto sangue. Un palco eretto per una rappresentazione che dovevano fare gli studenti Gli cadde addosso.
Allora Swami ci disse che quell'episodio era successo per diversi motivi: uno per il fatto che non avevano dato ascolto alle Sue parole, che li aveva ammoniti sulla pericolosità dell'impalcatura; un secondo motivo era che sarebbero morti diversi studenti se non si fosse preso il male su di Sé; poi aggiunse la frase più importante: **"*Quello che doveva* succedere quest'anno è già successo***!"*

Nell'astrologia Vedica l'anno 1999 era chiamato l'anno *Pramadi,* l'anno dei pericoli. Tutte le profezie si davano appuntamento per quella data per cataclismi impressionanti.

Più volte, nella Sua vita, Swami prese su di Sé i mali dell'umanità. Prima di abbandonare il corpo fisico per anni ha sopportato i nostri mali. Chiunque non sarebbe resistito alle prove a cui ha sottoposto il Suo corpo fisico.

Solo Lui, l'Incarnazione del Puro Amore, sa cosa ha tolto all'umanità intera! Solo Lui sa quale destino atroce ci ha risparmiato!

Il Signore Gesù parlò della venuta del signore dall'Oriente. Egli disse: "*Come il lampo viene dall'Oriente e brilla fino all'Occidente, così sarà l'arrivo del Figlio dell'Uomo" (Matt: "24-27)*.

Perché si chiama Figlio dell'Uomo? E' l'inconscio collettivo di tutta l'umanità che chiama l'intervento di Dio in terra. E' quando la situazione è molto critica che inconsciamente (I santi ed i saggi lo fanno consapevolmente) chiamiamo la Coscienza Divina, il nostro stesso Sé, ad incarnarsi per il bene di tutto il mondo.

In altri punti del Vangelo di Giovanni Gesù dice: "*Avrei ancora molte cose da dirvi, ma ora voi non siete in condizioni di capirle. Quando però sarà venuto Lui, lo Spirito di Verità* (Sathya, nome anagrafico di Sai Baba, significa Verità), *vi introdurrà in tutta la Verità; infatti Egli non parlerà da Se stesso, ma quanto ode udirà, e vi annunzierà le cose che dovranno avvenire. Egli mi darà gloria, perché prenderà del mio e lo comunicherà a voi. Tutto quello che ha il Padre è mio perciò ho detto che del mio prenderà e lo comunicherà a voi (Giovanni 16,12-15).*

Per quanto riguarda la frase: "*Vi annunzierà le cose che dovranno avvenire",* possiamo affermare che tutte le profezie che Sai Baba aveva fatto da quando era bambino e che riguardano i tempi che abbiamo già vissuto, si sono puntualmente avverate.

Era ancora Piccino quando aveva profetizzato La pazzia di Hitler, l'occupazione del Tibet da parte dei cinesi, la ritirata dei cinesi che stavano per invadere anche l'India (dicendo, alludendo a Se Stesso, che una Forza più grande di loro li aveva presi per il colletto a li aveva fatti retrocedere, senza nemmeno rendersi conto del perché) e tanti altri fatti storici, sia della seconda guerra mondiale, sia dei tempi più moderni.

Sempre nel Vangelo di Giovanni, Gesù dice*: "Non parlerò ancora molto con voi, perché il Principe del mondo sta per venire* (Giovanni 14,30).
Nel giorno di Natale del 1972 Sai Baba riportò un'affermazione di Gesù: "*Colui che mi ha mandato ritornerà. Il Suo nome sarà Verità. Indosserà una veste rossa, sarà piccolo di statura ed avrà una corona di capelli".*
Sai Baba affermò allora che Gesù si riferiva a Lui, anche se queste parole sono state cancellate, purtroppo, dalla Bibbia; sono rimaste nei vangeli gnostici (Tratto da: "L'Incarnazione dell'Amore" di Peggy Mason e Ron Laing, pag.191 -192 – Ed. Milesi).

Il giorno di Natale del 1996 Swami materializzò un piccolo libro, dicendo che quella era la versione autentica della Bibbia, prima che venisse manipolata e mutilata.
Il Dott. Ron Laing, autore insieme a Peggy Mason del libro sopramenzionato, racconta che un giorno chiese a Sai Baba, durante un colloquio privato, se, con l'affermazione che Egli aveva fatto nel Natale del 1972, intendesse anche dire che era stato Proprio Lui, Sai Baba, a mandare Gesù di Nazareth nel mondo. A questa domanda, Sai Baba rispose : "Si!".
Ron e sua moglie Peggy rimasero senza fiato, e Ron aggiunse: "In questo caso, sei Tu Colui che i cristiani occidentali chiamano il Cristo Cosmico?"
"Si!", rispose ancora Sai Baba. Ron racconta: "Mi guardava dritto negli occhi, che non distavano più di trenta centimetri dai Suoi e disse solamente 'Si!'
Io so solo che fu impossibile non crederGli".

Nostradamus , il famoso dottore francese che previde le guerre mondiali, l'ascesa di Napoleone ed Hitler, i disastri di Hiroshima e Nagasaki, predisse che un Grande Essere sarebbe apparso in Oriente, in un paese circondato da tre mari (la penisola indiana) e intorno al 2002 sarebbe stato il Re della rettitudine ed il Signore del Mondo e che il Suo giorno sacro sarebbe stato il giovedì.
Proprio dal 2002 in tutto il mondo, i circa 100 milioni di Suoi devoti, poterono ascoltare via radio (Radio Sai) i discorsi che Sai Baba faceva alla folla.

Quando, a tredici anni annunciò Sé stesso come Avatar, disse che i Suoi devoti dovevano dedicare a Lui il culto dell'adorazione del Guru che cade di giovedì. Da allora in tutti i centri Sai Baba nel mondo (presenti in quasi tutte le città del Pianeta) ogni giovedì i devoti si riuniscono per cantare , pregare e studiare i Suoi insegnamenti (Ceetam, Erika: "The Prophesies of Nostradamus" p.417 – Dal WEB).
Nostradamus aggiunse che Egli non apparterrà al clero, sarà quindi un laico e che sarà l'Incarnazione di tutti i poteri che esistono in cielo e in terra e che nessun uomo è mai nato e mai nascerà simile a Lui. Solleverà gli umili e abbatterà i malvagi.
Tutti i tesori del mondo saranno ai suoi piedi, la Legge morale verrà ristabilita sul pianeta e la gente accorrerà per ascoltare il suo insegnamento (Tratto da: "Sai Baba, Il Cristo è tornato" di Giancarlo Rosati – Edizioni Milesi).

Gli anziani degli indiani Hopi (pellerossa) ebbero visioni di un Essere in una lunga veste rossa che sarebbe venuto dall'Oriente ed avrebbe portato la pace al mondo agitato (Kristine Gale-Kumar: "The Scripture are Fullfilled" 1991 .15-20 – Dal WEB).

Una petrografia Hopi, che aveva preannunciato l'arrivo del Messia dopo un periodo di grandi calamità in tutto il mondo, specifica che questo Essere sarebbe stato l'Incarnazione dell'equilibrio fra gli aspetti maschili e femminili dell'Universo (*Sai* significa: *Madre Divina, Baba* significa: Padre Divino. Egli Stesso aveva affermato di essere l'Incarnazione di *Shiva*: l'aspetto maschile*, e di Shakti:* l'aspetto femminile).

Nel 1983 i Lama tibetani che avevano visitato gli USA, incontrarono i saggi Hopi; fu un meeting per confrontare le profezie fatte dai loro rispettivi profeti, per risvegliare il mondo ed indurlo a seguire il sentiero della rettitudine, per pregare per il benessere di Madre Terra e di tutti gli esseri viventi.
Con grande stupore essi scoprirono che, non solo le profezie degli Hopi e dei buddisti erano condivise, ma che perfino la loro lingua era così simile da non dover usare l'interprete!

In quell'occasione esaminarono la petrografia Hopi e discussero il preannunciato perfetto equilibrio mondiale che ci sarebbe stato grazie al Grande Essere. Essi cercarono di trovare dei segni nella natura, ma allora non trovarono niente.
Poi, nel 1990 la CNN comunicò che un pilota, mentre sorvolava un deserto negli USA, vide sotto di sé un disegno geometrico impresso nel suolo (CNN Tv – 1990).
Le fotografie dei disegni hanno lasciati perplessi i geologi, gli scienziati e i matematici; si trattava di un cerchio che conteneva numerosi triangoli perfetti ed un puntino.
Finalmente essi scoprirono che era esattamente ciò che in India è conosciuto come lo "Sri Chakra Yantra". Lo Yantra si riferisce alla rappresentazione visuale del Divino, mentre il Mantra è il suo complemento sonoro. Lo Sri Chakra Yantra è una rappresentazione geometrica, un sacro diagramma mistico della Divina Madre.
Dopo questa scoperta Buddisti e saggi Hopi considerarono questo segno naturale come la conferma che la Divina Madre era scesa sulla terra (Padma Sambava's Red Cloak Buddhist Sect and Hopi Meet, USA 82-83 – come citato da Gale-Kumar: "The scriptures are Fulfilled" pag.19 – Dal WEB).

Una tribù indiana d'America, gli Iroquois, fu avvertita dell'arrivo dell'uomo bianco, della conquista spagnola dovuta anche all'avidità dell'oro, della distruzione della loro civiltà, dell'oppressione che avrebbero subito, ecc. Tutte queste predizioni si rivelarono puntualmente. Furono anche informati che, dopo il peggio, sarebbe sorta "una Luce molto più luminosa del sole che avrebbe rappresentato la Gloria di Dio; e la Luce della Verità (Sathya significa Verità, Verace) avrebbe portato la pace a tutti i popoli; ed i popoli indigeni avrebbero riacquistato un'altra volta la loro posizione e la gloria del passato" (Kristine Gale-Kumar: "The Scriptures are Fulfilled" p.22-24 e 47- Dal WEB).

Più recentemente un indiano d'America chiamato **Black Elk**, sant'uomo molto venerato, ebbe visioni di questo Essere che veniva dall'Oriente vestito di rosso. Egli poté vedere realmente come questo "Grande Maestro" che voleva unire il mondo, iniziasse a divulgare il concetto di fratellanza universale dell'uomo. Spesso

egli “vide” il Santo rivolgersi al gran numero di persone che andavano da Lui ed osservò che il “Santo uomo cantava” alcuni versi prima di iniziare i Suoi discorsi (esattamente quello che faceva Bhagavan Sri Sathya Sai Baba!).
Black Elk aveva visto che i seguaci del grande essere “Avevano una stella sulla fronte” (I devoti di Sai Baba usano mettere la *vibhuti,* la cenere sacra, o il *bindi* in mezzo alle sopracciglia, all’altezza del terzo occhio spirituale (Dal WEB).

Edgar Cayce, il veggente mistico americano, parlò dell’arrivo di un Messia dall’Oriente, la cui parola avrebbe raggiunto l’occidente intorno al 1958 e che avrebbe portato l’era della Rettitudine e della Pace. Cayce aveva predetto con esattezza la guerra del Golfo ed aveva parlato delle grandi calamità che sarebbero accadute verso la fine del millennio. Ma disse anche che dalle ceneri dei conflitti sorgerà la Fenice della Pace e che il Messia sarà il messaggero della stessa (Readings of Edgar Cayce, The Sleeping Prophet, on Jesus Christ: The Second Coming” – Dal WEB).

Daniel, il Profeta Ebreo , che previde la venuta di Gesù Cristo, aveva annunziato che verrà un Messia durante questi nostri tempi bui.
Daniel parlò della venuta di un Dio che avrebbe istituito, dopo il Cristo, il Regno di Dio sulla Terra. In una visione Egli parlò del Signore vestito di bianco immacolato (Il giorno del Suo compleanno Sai Baba era sempre vestito di bianco, come ogni Natale) e dai capelli come pura lana (I capelli di Sathya Sai Baba sembravano più i capelli di un africano) seduto su di un trono ed una grande moltitudine di persone era di fronte a Lui (come tutti i giorni accadeva).

(Black Elk Speaks p.208 – Kristine Gale-Kumar: “The scriptures are Fulfilled” p.142-147 e p.156-167 – Dal WEB.)

Zoroastro che visse intorno al 1000 avanti Cristo, aveva previsto la nascita di Gesù e le sue parole profetiche guidarono i Magi a Betlemme, aveva anche preannunciato la venuta di un Messia dall’Oriente intorno all’anno 2000.

PAPA GIOVANNI XXIII, il “Papa Buono”, prima di diventare Papa era stato Nunzio Apostolico in Turchia. Lì aveva fatto alcune profezie. Ecco cosa disse:
“I fratelli d’Oriente ed Occidente si uccideranno e nell’assalto uccideranno i loro figli.
Allora scenderà dal monte il Santo Scalzo e scuoterà il regno. Ascoltate le Sue parole, nella terra di Bhraman (l’India viene chiamata Terra di Brahman, cioè Terra di Dio) una voce disarmata è la Coscienza del mondo che non morirà mai.
Da Lui verrà un nuovo ordine di cose. Il messaggio di Dio non verrà abbandonato. Sarà il Santo Scalzo a tenerlo vivo, anche quando la violenza, l’odio e il sangue soffocheranno ogni barlume di spiritualità.
Sarà il Santo dei santi, Colui che cammina a piedi scalzi, che ristabilirà nel mondo la giustizia, la pace e l’amore.”
(Sai Baba ha sempre camminato scalzo).

Sri Aurobindo, uno dei più eminenti filosofi e mistici dei nostri tempi, la cui prima aspirazione nella vita era di portare la coscienza di Dio sulla Terra, il 24.11.1926, giorno dopo la nascita di Sai Baba, disse: “*Il Divino è sceso sulla Terra. Dio si è incarnato portando con Sé tutti i poteri della Divinità: l’Onnipotenza, l’Onniscienza, l’Onnipresenza. E’ sceso sotto vesti umane. Un potere infallibile guiderà le menti e nel cuore della gente arderà la fiamma immortale. Le moltitudini ascolteranno la Sua voce.”*
("Sri Aurobindo, uomo e profeta", edizioni Galeati, pagg. 330-331. "The Godman", di Gocak, Puttaparti – Tratto dal libro : Sai Baba L’uomo venuto dal cielo, di Giancarlo Rosari, ed. Milesi).
Da quel giorno Sri Aurobindo si chiuse nel silenzio e nell’isolamento.

Il Signore Budda aveva dichiarato che Egli non sarebbe stato l’unico Budda, che in un tempo futuro sarebbe arrivato un altro Budda (Illuminato), da Lui chiamato “Maitreya”.
“*Egli rivelerà, ancora una volta, l’Eterna Verità e stabilirà la Sua Legge con immensa Gloria. I Suoi discepoli saranno centinaia di migliaia, mentre i Miei sono solo qualche centinaia.” ,* così annunciò il signore Gautama Budda.

Le scritture buddiste, in cui Sathya Sai Baba viene descritto come Maitreya Budda, parlano di Lui come il Budda che ritorna, intendendo che avrà tre incarnazioni successive (Caras, Paul: "The Gospel Of Budda", p.245 . Roerich, Nicholas – citatory da Brown e willoya nel: "Warriors of the Rainbow", pp.40-41 e Gale Kumar: "The Scriptures are Fulfilled" p.145 – dal WEB).

Il **Profeta Wowoka,** Indiano d'America, nel lontano 1889 dichiarò che il Signore era già sulla Terra in Oriente. Egli parlava della prima Incarnazione: Shirdi Sai Baba (Dal WEB).

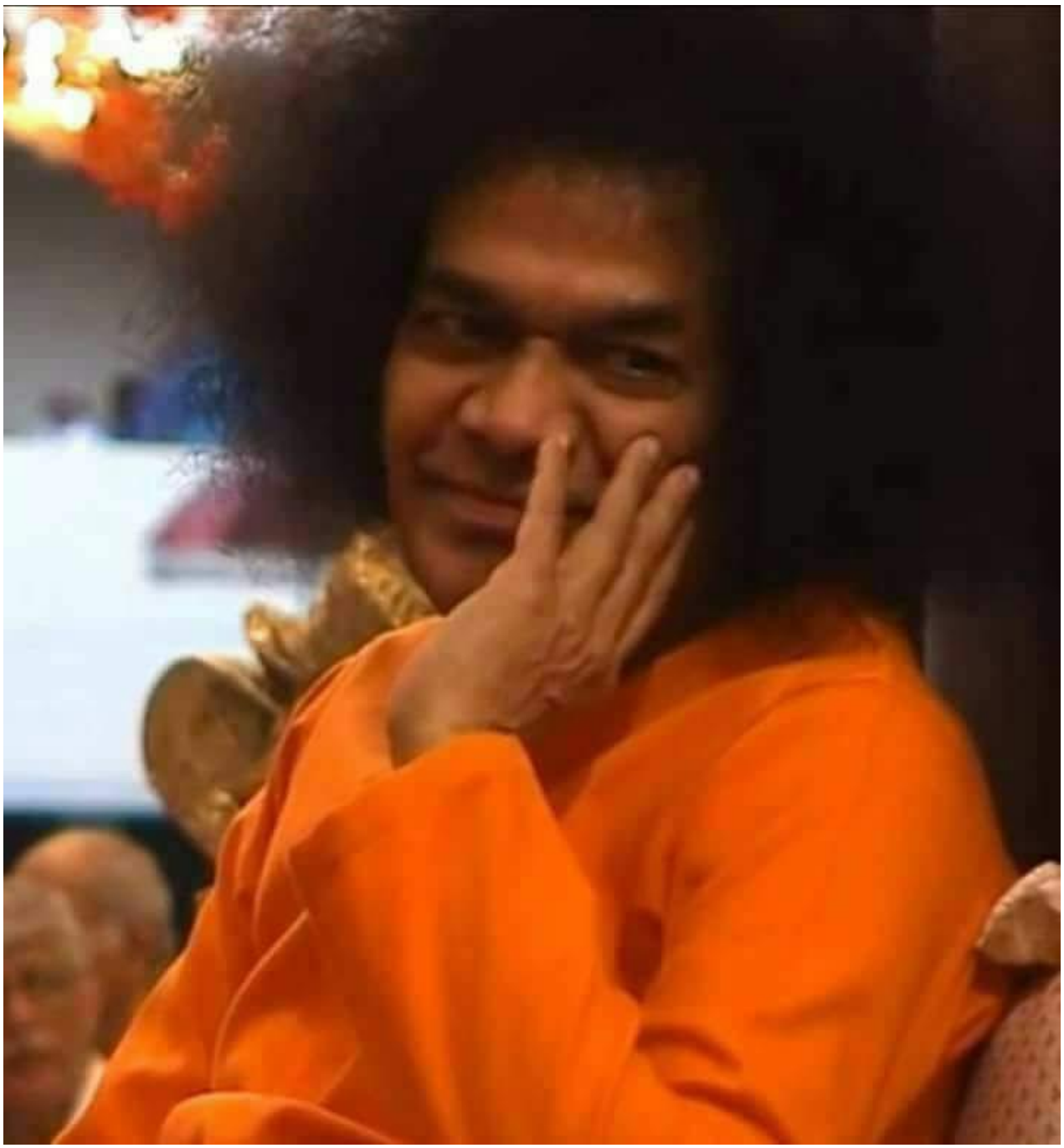
Anche i **saggi eschimesi** "videro" la prima Incarnazione di Sai Baba. Essi videro la forma del Signore e descrissero che era un uomo alto il cui viso era pieno d'Amore, vestito di bianco, con capelli e barba bianca. Aveva sulla testa un tipo di copricapo particolare, un telo avvolto intorno alla testa.
Questa è una descrizione perfetta di Shirdi Baba, fino al segno caratteristico del suo turbante e del suo kafni (vestito tipico dell'epoca).
Sia gli Hopi, sia gli eschimesi, sia le altre tribù indiane d'America parlarono dei Tre Esseri Divini che sarebbero venuti in serie: "*I tre dimostreranno ai popoli della terra un grande progetto per una nuova vita che condurrà alla vita eterna",* dichiararono.
Anche Bhagavan Sri Sathya Sai Baba ha dichiarato proprio la stessa cosa: "*La prima forma di Sai si manifesta per rivelare la Divinità; la seconda forma Sai per risvegliare la Divinità negli esseri umani; e la terza forma Sai è per rendere gli esseri umani capaci di realizzare l propria Divinità e vivere nella Stessa".*
Gli Hopi considerano quest'ultimo passo un grandissimo evento di evoluzione e preannunciano che ciò accadrà dopo il Grande Giorno di Purificazione. Gli Hopi predicono che due dei Grandi Esseri verranno prima del Grande Giorno ed il terzo (Prema Sai Baba), verrà dopo.
E' interessante notare che i saggi Hopi fecero queste dichiarazioni nel 1940, l'anno in cui Sathya Sai Baba, non ancora quattordicenne, annunciò al mondo la Sua Avatarità.
Re Djodjobojo dell'Isola di Giava, in Indonesia, nel lontano dodicesimo secolo preannunciò che, verso la fine del ventesimo

secolo, un grande Re spirituale avrebbe unito nell'Occidente (l'India è in occidente rispetto all'Indonesia) tutte le religioni, tutte le razze ed i gruppi sociali (caste) e avrebbe portato mille anni di pace (i mille anni profetizzati da San Giovanni, durante i quali il "dragone", il male, sarebbe stato rinchiuso).
Re Djodjobojo aveva preannunciato l'arrivo dell'uomo bianco, il dominio coloniale, l'invasione giapponese, ecc. sempre con esattezza.

Nota: Questo capitolo è stato redatto consultando i seguenti testi ed opere:
" Il Cristo è tornato" del Dott. Giancarlo Rosati – Ed. Milesi;
"Sai Baba L'uomo venuto dal cielo" di Giancarlo Rosari - Ed. Milesi;
" Dio è tra noi" della Dottoressa Hirmalini Seshandri – Ed Milesi;
L'Apocalisse di Giovanni e il Vangelo di Giovanni;
"L'Incarnazione dell'Amore" di Peggy Mason e Ron Laing – Ed. Milesi;
"The Scriptures are Fulfilled" di Gale Kumar;
Film prodotto da Luigi Ferrante: "Ti racconto una storia" - Surya Entertainment & Communications.

La scoperta di queste profezie per coloro che, come me, hanno avuto la Grazia di poter conoscere personalmente Sai Baba, è stata soltanto la conferma di ciò che i nostri cuori avevano già percepito, senza ombra di dubbio, sulla Realtà Del Corpo Divino che era accanto a noi.

Jay Bolo Bhagavan Sri sathya Sai Baba Ji Ki!



CAP. 5 - PERCHE' MI SONO INCARNATO

Assumere come modello il Signore
è lo scopo per il quale Egli
si presenta sotto spoglie umane.
Sai Baba

In occasione del suo compleanno, il 23.11.1968, Sai Baba diede un messaggio ai Suoi devoti nel quale spiegava al mondo perché Si era incarnato.
Dopo aver letto il capitolo sulle profezie che erano state fatte sul Suo Avvento, sentiamo ora direttamente le Sue parole in proposito:

Per la protezione del virtuoso, per la distruzione delle forze del male e per ristabilire una incrollabile giustizia mi incarno di era in era. Quando asanti, la discordia, sconvolge il mondo, il Signore si incarna sotto umane spoglie per ristabilire il Dharma, la rettitudine, per ottenere la pace e per ricondurre la comunità del genere umano sui sentieri del bene.
Ai giorni nostri, i conflitti e la discordia hanno sradicato pace ed unità dalla famiglia, dalla scuola, dalla società, dalle religioni, dalle città e dagli stati.
La venuta del Signore fu attesa con ansia dai santi e dai saggi. I Sadhu (cultori spirituali) pregarono ed io sono venuto. I miei compiti principali sono la diffusione dei Veda (le più antiche sacre scritture) e l'elevazione dei devoti.
Virtù, autocontrollo, distacco, fede e costanza, sono questi i segni attraverso i quali tutti gli uomini potranno riconoscere la mia gloria.
Sarete chiamati devoti solo quando acconsentirete alla resa totale di voi stessi nelle mie mani, senza che rimanga traccia del vostro ego.
Potrete godere la beatitudine tramite la conoscenza dell'Avatar. L'Avatar assume sembianze umane affinché gli uomini possano sentirsi fratelli, si eleva ad altezze sovrumane affinché gli uomini aspirino alle medesime vette e mediamte questa aspirazione si elevino a lui.

Assumere come modello il Signore è lo scopo per il quale Egli si presenta sotto spoglie umane.
Per ristabilire la pratica della virtù gli Avatar come Rama e Krisna dovettero uccidere almeno uno o più individui che si identificavano come nemici di un sistema di vita dharmico (corretto). Ma, ora, neppure uno si mostra totalmente buono da meritare la protezione di Dio. Tutti si lasciano trascinare dalla malvagità e chi mai sopravviverà se l'Avatar decide di estirparla?
Io sono venuto per correggere le carenze di buddhi (l'intelletto). Mio compito è consigliare, aiutare, imporre, condannare, soccorrere tutti come un amico portatore di bene, perché l'uomo sappia rinunciare alle tentazioni del demonio e, riconoscendone il marchio, calpestarlo.
Devo rivelare all'umanità il valore dei Veda, delle Shastra e dei testi spirituali che presiedono alle leggi morali. Se mi accettere e direte "Sì", mi udrete rispondere "Sì,sì,sì". Se mi rinnegherete e direte "No", io farò eco "No".
Venire, esaminate, sperimentate, abbiate fede. Questo è il modo di servirsi di me!
Non cito Sai Baba in alcuno dei miei discorsi, anche se come Avatar ne porto il nome. Non mi soffermo a fare distinzione fra le varie sembianze di Dio: Sai, Rama, Krisna, e così via. Non proclamo che l'uno sia più importante dell'altro. Non stancatevi di venerare la forma di Dio a cui prestate fede con le pratiche che vi sono consuete, solo allora comprenderete di giungere più prossimi a me. Poiché tutti i nomi sono miei e mie tutte le forme, non vi è ragione di cambiare il Dio che vi siete scelto per adottarne uno nuovo.
Ogni passo della vita dell'Avatar è predeterminato. Rama venne a nutrire le radici di sathya (verità) *e del dharma* (giustizia). *Krisna venne per arrecare shanti* (pace) *e prema* (amore). *Ora tutte quattro paiono soccombere. Ecco il motivo per il quale l'Avatar si mostra ora…*
Io sono venuto qui per darvi la chiave del tesoro di ananda (beatitudine), *per insegnarvi come far sgorgare quella sorgente, poiché avete rinnegato il cammino della beatitudine. Sciupando questa occasione di salvezza, sarete voi stessi gli arbitri del vostro destino.*

Voi siete qui venuti per chiedermi orpelli e ciarpame, l'appagamento di scopi infimi, le promozioni, i piaceri ed il benessere materiale.
Ben pochi di voi desiderano da me ciò che sono venuto a darvi: la liberazione. Anche tra questi pochi, si contano sulle dita di una mano quelli che raggiungono la vetta seguendo il cammino del sadhana (pratica spirituale).
L'intelligenza umana non può capire la magnificenza di Dio. Vi sarà concesso trarre beneficio da Dio, ma non potete spiegarlo. Le vostre spiegazioni saranno pure congetture, tentativi di mascherare la vostra ignoranza sotto espressioni pompose. Introducete invece nella vita quotidiana quelle norme che servono a svelarvi il segreto di una vita più elevata. Dimostrate di possedere sentimenti di fratellanza più genuini. Parlate con più dolcezza ed autocontrollo. Sopportate con uguale calma e rassegnazione la sconfitta e la vittoria.
Io conosco il futuro, il passato e il presente di ciascuno di voi, così che non mi si potrà tanto facilmente indurre alla misericordia. La mia reazione sarà coerente con le vostre azioni precedenti. Voi portate le conseguenze di un vostro comportamento deliberatamente malvagio nel corso di un'esistenza precedente, così che io non allevio la vostra sofferenza, pur facendovi dono di una certa compensazione. Non sarò io la causa di gioia o di pena. Voi stessi siete i responsabili delle catene che vi avvincono.
Io sono anandaswarupa (l'incarnazione della beatitudine). *Venite, prendete ananda* (beatitudine) *da me, fermate la vostra attenzione su ananda e sentirete la pace discendere su di voi! Le mie azioni sono le fondamenta su cui poggia il compito per il quale sono venuto tra voi.*
Tutti gli atti miracolosi che compio tra voi devono essere giudicati in questa prospettiva. Le fondamenta di una diga richiedono una grande varietà di materiali per opporre resistenza ed arrestare le acque. Un'incarnazione del Signore deve venire variamente usata dall'uomo per la sua elevazione.
Il Signore non intende far pubblicità a Se stesso. Non chiedo pubblicità, né la chiede qualsivoglia Avatar del Signore. Che cosa osereste pubblicizzare? Me? Che sapete voi di Me? Voi potete parlare di me oggi in un modo e domani in un altro. La vostra fede non è incrollabile. Voi mi lodate quando le cose vanno bene e mi

biasimate quando vanno male. Se cederete alla lusinga di farmi pubblicità vi abbasserete al livello di coloro che si affannano ad ammassare beni materiali a discapito del prossimo.
Laddove si raccoglierà denaro, lo si accumulerà e se ne farà ostentazione, io non ci sarò. Io sarò solo dove si glorificano la sincerità, la fede e la rinunzia. Solo le menti inferiori amano esibirsi. Queste menti non hanno nessun rapporto con gli Avatar. Gli Avatar disdegnano i clamori della pubblicità.
Ristabilire il dharma (la rettitudine)*, questo è il mio scopo. Insegnare il dharma, diffondere il dharma, questo il mio obiettivo.*
Questi che voi chiamate miracoli non sono che mezzi per raggiungerli (i miei scopi).
Alcuni di voi hanno fatto rilevare che Ramakrishna Paramahansa (un santo indiano) *affermò che i poteri yogici sono ostacoi frapposti al cammino del sadhaka* (aspirante spirituale).
I siddhi (poteri yogici) *possono condurre sulla falsa strada l'aspirante spirituale. Egli deve tenersi ben saldo per non lasciarsi travolgere. Se non osteggia la tentazione di far mostra dei suoi poteri Yoga* (yoga significa: unione con Dio), *il suo ego lo schiaccerà. Questa è la pratica corretta a cui ogni cultore dello spirito deve attenersi.*
Sbagliano coloro che pensano di eguagliarmi al sadhaka, come colui che Ramakrishna volle aiutare, guidare e consigliare.
Questi poteri siddhi o yoga sono inscindibili dall'Avatar. Nessuno all'infuori di lui può dispensare protezione e gioia durature. La conservazione e la distruzione avvengono solo per mano dell'Onnipotente…
I cinici ironizzano perché non sanno. Se anch'essi apprendessero le Shastra (sacre scritture) *e si attenessero all'esperienza diretta, allora potrebbero capirmi.*
La vostra innata pigrizia è una barriera che si frappone agli esercizi spirituali intesi a rivelare la natura di Dio. Non esitate a liberarvi dalla pigrizia, sappiate estirparla comunque si mistifichi. Questa è la mia missione. Il mio compito non è solo lenire e debellare la sofferenza dell'uomo, è qualcosa di gran lunga più importante.
Il mio compito principale e ridare lustro ai Veda e alle Sastra, rendendone partecipi tutti gli uomini.

In questo compito riuscirò, senza limitazioni o ritardi. Quando il Signore decide e ordina, la sua volontà divina non conosce ostacoli. Potreste aver udito parlar di me come un mago. Ma il manifestarsi del potere divino non può essere interpretato in chiave di magia. I maghi ricorrono ai trucchi per procurarsi benessere materiale e fama terrena. Le loro azioni si reggono sulla falsità e la loro fortuna nasce dalla frode. In quanto manifestazione di una volontà divina non potrei mai scendere a simili bassezze.
In questa deliberazione di Dio a manifestarsi in forma fisica si cela sathya, la verità. La risoluzione divina è sempre verità. Ricordate che nulla è negato al potere divino; può tramutare la terra in cielo e il cielo in terra; dubitando di ciò darete prova dell'incapacità di comprendere la grandezza dell'universo.
Sono venuto per erudirvi sull'essenza dei Veda, affinché tutti possano beneficiare di questo dono prezioso, per diffondere il culto del Sanathana Dharma (l'antica saggezza).
La mia missione è dispensare felicità perciò mi troverete pronto a venire fra di voi, non una, ma due, tre volte, quante voi mi vorrete.
Molti di voi pensano probabilmente che, dal momento che giungono a Puttaparthi persone da ogni parte dell'India anche da paesi stranieri, tutti costoro debbano versare i loro tributi nei forzieri del Nilayam (Prashanti Nilayam: nome dell'ashram di Sai Baba). *Lasciate che vi dica la verità. Non raccolgo alcunché da nessuno, eccetto amore e devozione.*
Sono sempre rimasto coerente con questa affermazione: Ricevo solo tributi di fede, devozione ed amore. Non altro.
Molti di voi rassegnano nelle mie mani i loro disturbi fisici e mentali di varia natura. Questi non sono che pretesti per avvicinarvi a me.
Lo scopo principale resta quello che io possa donarvi la grazia e fortificare la fede nel Divino. Problemi e preoccupazioni devono essere i benvenuti poiché insegnano la lezione dell'umiltà e della devozione.
Solo la corsa ai beni materiali è causa dello scontento che dilaga. Desideri di siffatta natura non verranno mai esauditi. Se diverrete schiavi dei sensi, ne sarete succubi fino alla morte.
Io vi chiamo e vi elargisco favori terreni per additarvi il cammino che conduce a Dio…

Le mie attività e le mie azioni sono immutabili. Non modificherò i miei piani per il ristabilimento della giustizia, né i miei discorsi, né le mie azioni…
Neppure lo scienziato dotato di sapere sconfinato è in grado di comprendermi. In me tutto è beatitudine. Qualunque cosa accada nulla può alterare il mio sorriso. Non esulto mai quando mi portano alle stelle, né tremo quando mi si lanciano ingiurie. Ecco perché io posso elargire gioia e alleviare le vostre pene.
Pochi si rendono conto del mio scopo e del suo significato, ma non me ne do pena.
Per me è sempre "Sì, sì, sì".
Se voi rinuncerete a tutto in una resa totale al Signore, Egli vi proteggerà e vi guiderà. Egli dichiara che così farà, perché questo è il solo scopo che l'ha condotto fra voi!
Conosco le ansie che turbano il vostro cuore e le vostre aspirazioni, ma voi non conoscete il mio cuore. Reagisco al dolore che vi opprime e alla gioia che vi appaga, poiché io sono nel vostro cuore. Sono ospite nel tempio di ogni cuore.
Non trascurate i contatti e la compagnia di persone buone poiché il carbone diventa brace ardente solo in contatto con le braci ardenti.
Coltivate nel vostro cuore il pensiero di me, così anche voi potrete godere una frazione di amore supremo. E' una grande opportunità che vi offro.
Abbiate fede e sarete liberati. Sappiate che la salvezza è vicina. Molti esitano a credere che i destini dell'uomo si eleveranno, che una gioia esaltante verrà ad illuminare il mondo rivelando una nuova età dell'oro.
Ricevete dalle mie mani la certezza che questo corpo divino non è venuto invano e riuscirà a sovvertire la crisi in cui versa l'umanità.

CAP. 6 - L'ERA DELL'ORO

Abbiate fede e sarete liberati.
Sappiate che la salvezza è vicina.
Molti esitano a credere che i destini dell'uomo
si eleveranno, che una gioia esaltante verrà ad
illuminare il mondo rivelando una nuova età dell'oro.
Ricevete dalle mie mani la certezza che
questo corpo divino non è venuto invano e
riuscirà a sovvertire la crisi in cui versa l'umanità.
Baba

L'Avatar è sceso in un momento molto delicato per l'umanità proprio per traghettarci in un una nuova era.

In un'era antichissima chiamata in sanscrito *Kryta yuga (Era dell'Oro),* gli uomini non avevano perso la consapevolezza della propria divinità, vivevano in perfetta armonia con le leggi della natura ed avevano capacità eccezionali.
In tutte le religioni, presso tutte le civiltà si raccontano miti e leggende che riguardano i tempi felici in cui sulla terra c'era l'Età dell'Oro. Si parla di popoli evolutissimi oggi scomparsi; di civiltà scientificamente molto evolute che ora non esistono più. Tutti noi abbiamo sentito parlare del popolo di Atlantide, o di Lemuria, ecc.

Dopo il kryta Yuga arrivò il Treta Yuga, poi il Dwapara Yuga e, infine, l'umanità entrò nell'era più funesta e buia: il Kali Yuga.
Kali, in sanscrito, significa discordia, discussione, rabbia, lotta e vizio, contestazione.
Nel Kali Yuga l'umanità sprofondò in una crisi morale e spirituale, perdendo il contatto con il proprio Sé, dimenticando la propria natura divina. Da quel momento gli uomini si identificarono con il corpo fisico, si allontanarono da Dio, da se stessi, ed iniziarono a soffrire per tutti gli sbagli nati dall'ignoranza.
L'uomo ha nostalgia e desiderio di quel paradiso terrestre che abbiamo perduto, ma sappiamo che, come ritorna ogni anno la primavera, così le ere sono cicliche: tutto ritorna in manifestazione.

Ora è il momento della risalita, della rinascita spirituale: sta giungendo sulla Terra l'Età dell'Oro, come preannunciata dai Veda, dall'Apocalisse, da tutti gli antichi testi sacri.
Per un periodo di circa mille anni il "*dragone*", il male, verrà rinchiuso. L'umanità godrà di pace, benessere, serenità, Amore universale.
Uno dei principali compiti dell'Attuale Avatar è proprio quello di traghettarci in questa meravigliosa era.

Alcuni scienziati sanno che il nostro sistema solare si sta avvicinando alla costellazione delle Pleiadi e, per questo, sta arrivando sul nostro Pianeta una forte energia; non si contano le tempeste solari che investono il nostro pianeta! Qualcun altro afferma che la nostra galassia si stia avvicinando al "sole centrale", una sorta di centro dell'Universo, e per questo motivo il nostro sistema solare sarebbe colpito da una forte energia.
E' un po' come, dopo l'inverno, arriva la primavera e poi l'estate, ed i raggi del sole sono più diretti e quindi più forti.

Il nostro inverno sta finendo; tutto si risveglia, come la natura in primavera.
Sta arrivando una forte Luce che fa vedere tutto lo sporco che prima, al buio, non si notava. Tutto viene a galla, nel bene e nel male; le maschere cadono, i coperchi delle pentole si aprono. Tutto ciò che era sommerso, emerge; tutto ciò che era sporco, ora viene ripulito.

E' un momento storico duro, ma meraviglioso perché è il preludio dell'Era dell'Oro.
Per fare ordine e pulizia in una stanza, occorre prima mettere tutto a soqquadro, per poi rimettere il nuovo ordine.

Questo sta accadendo ora. Dobbiamo aver pazienza e aiutare il Pianeta con i nostri pensieri positivi, di gioia, di fede e d'Amore.
Dobbiamo visualizzare già la nuova era, immaginarcela piena di armonia, pace, fratellanza; dobbiamo ringraziare come se tutto fosse già giunto a termine: questo accelererà i tempi. Ricordiamoci

che abbiamo un grande potere: quello dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti! Ringraziamo e gioiamo!
Riporto alcune parole di **Sai Baba sull'Era dell'Oro**:

Questa terra sarà preservata perché ha una missione da compiere, che nessun'altro può svolgere. Non date peso a stupide paure per la perdita o la limitazione della sua libertà. Questo è impossibile. L'Avatar del Signore è venuto ed il risultato sarà la salvezza di questa santa terra (Tratto da : Al di là della mente, di Paola Stefanini – Edizioni Milesi).

Molto presto potrete assistere alla restaurazione dello stato naturale e genuino del Sanathana Dharma (La legge Eterna, la rettitudine), il Dharma descritto nei Veda per tutti i popoli del mondo: Io sosterrò la Verità; sradicherò la falsità: vi farò esultare nell'estasi di questa vittoria e di quel conseguimento. Questa è la Volontà Divina di Sai (Discorso 17.5.68).

Voi avete ora il compito di dimostrare che non è tutto perduto, che c'è ancora gente che crede nella Verità, rettitudine, Pace e Amore; che atti di servizio e d'amore resi con umiltà e riservatezza, rendono ancora la gente felice, e che comincia a sorgere e ad avvicinarsi il giorno in cui la fratellanza dell'uomo e la paternità di Dio splenderanno luminose (Discorso del 14.11.1975).

Io sono venuto per scrivere un capitolo aureo nella storia dell'umanità, un'era nella quale la menzogna cadrà, la Verità trionferà e regnerà la virtù.

Il potere dipenderà dal carattere e non dalle capacità inventive, dall'erudizione o dalla ricchezza. La saggezza occuperà il trono nel consesso delle nazioni.

Verrà certo il momento in cui gli ospedali saranno inutili, poiché tutti saranno sani e forti, avendo accettato la via della disciplina spirituale, della beatitudine, della pace e della gioia (Tratto da "Al di là della mente" di Paola Stefanini – Ed. Milesi).

Sono impegnato nel compito per il quale sono venuto: l'instaurazione della Pace Suprema, e non mi fermerò, ne' farò un sol passo indietro.
La vita sarà felice e tornerà l'Età dell'Oro. Lasciate che ve lo assicuri (Tratto da : "Il risveglio dell'Anima" di Guido Mendogni).

Credetemi, nulla può ostacolarmi, la mia volontà deve prevalere. Non c'è nulla che possa trattenermi, agitarmi o gettare un'ombra su di Me.
La mia Opera sarà compiuta, la mia missione sarà coronata da successo (Discorso 8.8.1958).

Nel libro : "Il mio Baba ed Io" di J. Hislop (Ed. Milesi), lessi queste parole di un colloquio che l'autore ebbe con Sai Baba nel dicembre 1978:
SAI – Il crimine in India è peggiorato. Non esiste sicurezza.
HISLOP- Swami, non è una particolarità dell'India, accade lo stesso in tutto il mondo. In che modo andrà a finire?
SAI – Migliorerà, in pochi anni tutto sarà pacificato.
HISLOP – Ma Swami, sta peggiorando; è il Kali Yuga (l'Era del Ferro).
SAI – No. Non va così male ora, come prima. E' come l'oceano: c'è il tempo delle onde alte che si abbattono fortemente contro la riva, ma poi segue un mare calmo e pacifico.
HISLOP – Molte persone sostengono che presto entreremo in un periodo di grandi catastrofi.
SAI – Come ho già accennato, ci potranno essere delle onde alte (riferimento anche agli tsunami?*), ma il mondo sarà felice, pacifico e prospero.*
OSPITE – niente guerra mondiale?
SAI – No, nessuna guerra mondiale.
HISLOP – Siamo fortunati ad essere vivi e poter vedere questo mondo pacifico.
SAI – Voi tutti lo vedrete. Persino dei vecchi vivranno per vederlo.
OSPITE – Allora Prema Sai (la prossima incarnazione di Sai Baba) *non avrà molto lavoro da fare! Swami avrà già reso pacifico il mondo* (Sai Baba ha detto che Prema Sai verrà a consolidare ciò che ha fatto Sathya Sai).

SAI – Ciò accadrà fra circa quarant'anni . Quello è il nome: PREMA (Amore) Sai. Tutto sarà Amore, Amore, Amore, dappertutto Amore.
OSPITE – Sarebbe bello rinascere al tempo di Prema Sai!
SAI – E' meglio fondersi con Dio: nessuna rinascita

Il 14.2.2009 Sai Baba si recò al Campus Universitario di Muddenahalli e, davanti agli studenti, disse : "*Io, davanti a tutti voi, affermo che il mondo diverrà una sola famiglia entro i prossimi 18 anni!".*

Nel 1700, il **Mago Ladino** annunciava una nuova era di serenità basata sul trionfo delle filosofie orientali e annunciava che l'uomo scoprirà se stesso e non avrà più bisogno di un padrone del vapore e i medici dovranno cambiare mestiere perché l'uomo non avrà più paura della morte. Le malattie verranno curate ricorrendo a prodotti naturali provenienti dal mare, dalle erbe e dalle piante.

Profezie Maya
Anche i Maya avevano profetizzato l'avvento di una nuova era di pace.
Basandosi sulla loro perfetta concezione del tempo e dell'universo, i Maya furono in grado di determinare avvenimenti che sarebbero accaduti addirittura 90.000 anni dopo, alcuni dei quali vennero scritti in uno dei loro monumenti.
Secondo i loro calcoli il ciclo che stiamo vivendo attualmente, ha avuto inizio il 13 agosto dell'anno 3114 a.C. e sarebbe finito il 22.12.2012.
I primi segni sarebbero comparsi, secondo i loro calcoli, nel 1992, inizio della conclusione del ciclo, in cui il mondo sarebbe stato colpito da inondazioni, terremoti, incendi, in uno scenario apocalittico che richiama le profezie del nuovo Testamento. Questo periodo catastrofico, per la terra e per gli uomini che vivono ancora nella paura, sarebbe finito il 22.12.2012, data entro la quale l'uomo dovrebbe essere in grado di rivoluzionare se stesso e di trasformarsi, ritrovando l'armonia con il cosmo, cosciente di essere parte del Tutto.
Un'altra profezia parla di un'onda di calore che partirà dal Sole, dando inizio ad un nuovo cambio climatico, investendo le azioni

degli uomini e dei governanti, che assumeranno una diversa posizione sociale e politica. Questo dovrebbe spingerci a fare un esame di coscienza e a cambiare direzione nel processo di autodistruzione che abbiamo innescato con l'inquinamento, la deforestazione, il buco dell'ozono e così via. Per evitare il disastro i Maya ci chiedono di fare un salto qualitativo e di attivare una coscienza planetaria, che apra la mente molto aldilà degli interessi personali. Dopo aver preso atto delle nostre azioni distruttive, dobbiamo ritrovare la capacità di vivere in armonia con gli altri popoli e con l'Universo intero.
L'ultima profezia riguarda la data della fine del nostro mondo (non del mondo), sabato 22 dicembre 2012, alla quale seguirà una nuova era di pace e di illuminazione. Allora saremo guidati da nuove energie spirituali, che dobbiamo essere in grado di gestire. Ecco che la nuova era, l'Era dell'Oro, è già iniziata, anche se molti debbono ancora toccare il fondo. Ma chi vuole ha già gli strumenti a portata di mano per lavorare su di sé e iniziare un nuovo periodo di trasformazione (Manuela Pompas, www.nwo.it/profezie2.html).

Profezie Inca

Hernan Huarache Mamani, Indio Quechua, professore universitario, curandero e sciamano, esperto di cultura andina e dell'antico Perù, riporta nel suo libro: *Inkariy, la Profezia del Sole* (Edizioni Piemme) quanto ha appreso dalle antiche profezie Inca sulla nuova era. Egli afferma: "*La civiltà importata dagli spagnoli ha quasi estinto la coscienza india, ormai sepolta sotto il fardello impostoci dall'uomo bianco. Tutto questo cambierà nell'Inkariy, il nuovo ciclo cosmico che avrà inizio dopo il 2012…*
In base alle previsioni delle Guide Supreme della Luce, il mutamento di ciclo sarà graduale. Non porterà con sé un cataclisma planetario. Dopo il solstizio del 21 dicembre 2012, la Terra passerà lentamente in un campo più luminoso. Il sistema solare e la galassia penetreranno in un'altra galassia. L'ingresso farà sì che la terra si sposti lentamente in un campo di luce positronica, denominato la banda dei fotoni. Questo fenomeno la porrà in connessione con la stella Sirio, il grande sole centrale, il che permetterà agli umani un'autentica conoscenza delle differenze dimensionali…

Da quella data inizieranno le prove più impegnative per l'umanità. Il campo di luce positronica spingerà gli esseri viventi sul pianeta a una nuova condotta. Acquisiranno più conoscenza e maggiore consapevolezza del proprio essere. I terrestri dovranno ripulire il corpo e lo spirito altrimenti impazziranno o si ammaleranno di malattie sconosciute…
Con l'ingresso nella banda fotonica, le ghiandole spirituali del corpo entreranno in risonanza e pulseranno di una vibrazione più alta. Per esempio la pituitaria già incomincia a interagire con una vibrazione più elevata. In ogni organismo armonioso, in buona salute, il processo non causerà gravi fastidi, ma, in chi è infermo nel corpo e nella mente, creerà alterazioni individuali, che potrebbero giungere a infettare la sfera planetaria…
Se gli uomini proveranno emozioni positive e pacifiche, il passaggio sarà pressoché indolore, se, invece, le emozioni negative aumenteranno anziché diminuire, si assisterà a una catastrofe di proporzioni globali. Per affrontare i tempi a venire urge un mutamento di mentalità, in ogni essere umano…
Qualsiasi intensa espressione delle nostre emozioni, nonché il nostro modo di rapportarci con gli altri, hanno il potere di condizionare il mondo in cui viviamo. L'effetto dei pensieri e delle emozioni si comunica a quei settori che sostengono la vita sul pianeta. Il cuore e il cervello umani influiscono, in maniera significativa, sul campo geomagnetico terrestre, soprattutto il cuore che, a seguito di una forte emozione, è in grado di sprigionare un'energia cinquemila volte più potente di quella del cervello e, pertanto, di generare un campo magnetico più intenso…
Le intense emozioni collettive possono originare un impatto così significativo, sul campo geomagnetico della Terra, da diffondere paura, odio, violenza e guerre se sono negative, oppure pace, tranquillità e amore se sono positive. Nella fase divina che comincerà il 21.12.2012 dovremo incrementare l'attività dell'energia femminile, che è amore, per questo sarà indispensabile lavorare molto con le donne…
Non dimenticate mai che le Guide Cosmiche, una volta discese sulla Terra, sono semidei e controllano l'evoluzione dell'umanità. Sono i messaggeri delle Pleiadi, o di Sirio, e la loro missione consiste nel guidare i nostri passi. Un semidio (uomo e Dio allo

stesso tempo, cioè un Avatar) *giunge soltanto in un determinato momento, per sollecitare il compimento di ogni ciclo o per cooperare con l'eletto o con gli eletti e conseguire la diffusione della verità…*

Avrete tempo sino al 2017. il Pianeta si avvicinerà alla banda dei fotoni, per entrarvi, alla fine del 2012, ma la stabilizzazione completa avverrà soltanto nel 2017. La Terra si sta già preparando al mutamento sin dal 1990. Il tempo sta accelerando, ce ne rendiamo conto, si percepisce che scorre più veloce. In diverse regioni del mondo, in questo momento avvengono cambiamenti repentini, fenomeni inaspettati come nevicate dove non era mai caduta la neve. Allo stesso modo venti caldi raggiungono le calotte polari sciogliendo i ghiacci. Ultimamente le eruzioni vulcaniche sono aumentate, i mari si sollevano per colpa dei maremoti, oppure si ritirano originando aree deserte…Così la terra si va, a poco a poco, purificando. In maniera analoga, gli esseri umani stanno attraversando una fase di crisi d'identità, di valori o di pensiero, in base al livello di conoscenza. Soltanto coloro che sono incoscienti non si rendono conto che si avvicina il momento divino in cui la Terra si connetterà con altre dimensioni…Per penetrare nella consapevolezza dell'amore, nella realtà divina, gli esseri umani si devono purificare… Molti terrestri si allenano da tempo, con una sana alimentazione, con pensieri positivi e con l'esercizio fisico…

I grandi saggi e astronomi del passato, come il Gran Maestro Wiraqocha, parlando dei cicli cosmici, aveva preannunciato che, dopo un intervallo definito di tempo, ci sarebbe stato un cambiamento cosmico… I mutamenti ciclici comportano conseguenze positive e negative. La vita non è più la stessa, gli esseri umani modificano il proprio atteggiamento. I cicli cosmici - chiamati anche cicli di 5125 anni - compongono il ciclo periodico lungo 25.625 anni, delle trasformazioni geofisiche, dei dominatori della guerra e della pace, della nascita, dello sviluppo e del crollo di superpotenze…

Dopo il 21.12.2012 entreremo nell'età dell'oro profetizzata dai nostri Amautakuna, i sapienti andini. Nei cinque secoli trascorsi, abbiamo vissuto anni di caos, di distruzione di desolazione, di malattie, di dolore, in tutto il mondo in generale, e qui nelle Ande in particolare. I popoli andini si sono dissanguati. Sono stati anni di sofferenza,

che ci sono serviti da espiazione, come lavacro purificatore…Era necessario mondarsi, prima di entrare nella nuova fase e nel GRANDE MILLENNIO D'ORO…
Inkariy, l'era aurea attiva del Leone, in Sud America, e l'era passiva dell'acquario, nel Nord, sarà un'epoca di conoscenza, di comunicazione , di comprensione, di libertà, di fratellanza, con il ***ritorno trionfale della Dea Madre, all'inizio del primo millennio d'oro.***
Secondo i nostri veggenti l'umanità, a poco a poco, entrerà in una fase di comprensione, di chiarezza e di progresso in tutte le scienze, nelle relazioni umane, nelle arti. La trasformazione avverrà in un lungo arco di tempo, in cui si passerà da uno stato di violenza e distruzione a uno stato di pace, di giustizia, di amore e di amicizia.

C'è una storiella che dice:
Il maestro chiese al discepolo dell'anno 2000: "Che cosa vedi su quella croce?"
"Maestro, vedo me stesso".
"E sulle gocce di rugiada posate su quella rosa che cosa vedi?"
"Maestro, perdonami, ma vedo ancora la mia immagine".
"E su quella nuvola illuminata dal sole, che sembra un trono splendente, cosa vedi?"
"E' sempre me stesso che vedo, Maestro".
Il Maestro rispose: "Ora sì che sei degno di entrare nel terzo millennio. Vai!"

CAP. 7 - LA POTENZA DELLA NOSTRA MENTE

Nella nostra cultura occidentale era andata persa una verità metafisica che riguarda la potenza della mente.
Solo ultimamente la fisica quantistica ha riportato in luce concetti che da millenni sono scritti nei *Veda* e che sono stati ricordati da tutti i mistici e da tutti gli *Avatar* (le incarnazioni cristiche) nelle varie ere.
Tutto ciò che è accaduto, accade e accadrà, non è altro che la concretizzazione dei nostri pensieri, sia coscienti che inconsci, uniti ai nostri sentimenti.
Noi tutti siamo creatori e potentissime calamite che attirano tutto ciò su cui la mente si sofferma, nel bene e nel male.
Ovviamente i nostri pensieri sono condizionati dai nostri sensi, per questo Sai Baba ci ricorda sempre:

Non guardare il male: guarda solo ciò che è buono.
Non ascoltare il male: ascolta solo ciò che è buono.
Non parlare del male: parla solo di ciò che è buono.
Non pensare al male: pensa solo a ciò che è buono.
Questa è la strada che conduce a Dio.

La mente, abituata a ripetere continuamente schemi che abbiamo nell'inconscio, come un disco inceppato, può essere gentilmente domata, come un cavallo a cui si mettono le redini. La mente può, se lo vogliamo, diventare uno strumento di gioia, di salute e di amore. Tutti gli insegnamenti dell'Avatar tendono a questo.

Per creare nella nostra vita esperienze per le quali essere riconoscenti, iniziamo fin d'ora a prendere l'abitudine di ringraziare Dio il più possibile per tutto ciò che abbiamo.
Come ogni mattina abbiamo la buona abitudine di lavarci i denti, così è buona cosa prendere l'abitudine di esprimere la nostra gratitudine a Dio, all'Energia Divina che tutto muove: "Grazie perché ho una casa che mi protegge, perché ho un marito, una moglie, un figlio, un amico, una sorella, ecc., che mi vogliono bene; perché ho dei vestiti da indossare, perché anche oggi ho qualcosa

da mangiare; perché posso parlare, pensare, pregare, cantare, ecc."
Sono infiniti i motivi per cui essere grati e felici. Se iniziamo la giornata col piede giusto tutto per noi sarà più semplice, meno pesante.
Noi diamo tante cose per scontate, cose che ci sembrano banali, ma che in realtà ci mancherebbero molto se non le avessimo.

Non pensiamo mai, con tristezza, a ciò che non abbiamo! La vera felicità, come diceva sempre San Francesco, sta nel sapersi accontentare.
Pur avendo mille motivi per cui ringraziare, spesso pensiamo solo a ciò che non vorremmo, attirandolo così, ancor di più a noi.
La gente solitamente nota in un piatto di riso solo i tre chicchi neri che ci sono, lamentandosi; non ringrazia, invece, per i mille chicchi bianchi e buoni che ha!

Comprendiamo bene ora un altro detto famoso: "*Cuor sereno il ciel l'aiuta*".
Non dimentichiamoci mai di ringraziare! Vivere in uno stato di gratitudine continua ci fa perdere la pessima abitudine al vittimismo che ci attira sempre più guai. Ci aiuta a sentirci felici e quindi a migliorare la nostra salute, che è strettamente collegata ai nostri sentimenti. In più la gratitudine migliora anche i nostri rapporti interpersonali.
Tutti sono felici di star vicino a persone che sorridono e sono gioiose. I pensieri ed i sentimenti sono contagiosi. Per questo motivo Sai Baba suggerisce di stare il più possibile in buona compagnia e non frequentare locali non positivi per noi.

Tornando al vittimismo, c'è da precisare che questo stato d'animo, che tanto ci danneggia, è frutto dell'ignoranza delle leggi che governano l'Universo e quindi anche la nostra vita. Se tutti fossimo consapevoli che tutto ciò che sperimentiamo adesso è il risultato dei nostri pensieri, dei nostri sentimenti, delle nostre paure, delle nostre parole e delle nostre azioni del passato, non ce la prenderemmo con qualcun altro, o con la sfortuna o , peggio

ancora, con Dio. Arriveremo tutti ad essere coscienti che tutto, ma proprio tutto nella nostra vita è stato creato da noi.

A volte, quello che definiamo una punizione divina è in realtà una grande opportunità, un grande dono per aprire gli occhi e cambiare schemi mentali ed abitudini errate che ci porterebbero sempre più in basso.

Una frase di Sai Baba che tanto mi ha aiutato ad accettare le varie situazioni, è questa: ***"Tutto ciò che ti accade è la cosa migliore che ti può accadere in questo momento"***.
La legge del *Karma* vuole che ad ogni nostro pensiero, ad ogni nostra parola, ad ogni nostro sentimento, ad ogni nostra azione, corrisponda una reazione. "*Chi di spada ferisce di spada perisce",* diceva Gesù. Noi lanciamo continuamente dei boomerang che inevitabilmente ci torneranno indietro, o in questa vita, o nelle nostre future incarnazioni, ma nulla può sfuggire a questa legge cosmica. Solo la Grazia di Dio può, se abbiamo già capito certe lezioni , modificare o cancellare il nostro *karma* e cambiare il nostro destino.

Le prove servono per imparare, e così cambiare le nostre abitudini che rallentano ed ostacolano il nostro progresso spirituale.
E' anche vero che molte anime hanno bisogno di sperimentare cadute negli abissi della condizione umana, proprio per comprendere ed apprezzare le altezze che le attendono.

Con il nostro risveglio spirituale comprendiamo molte cose; ci ricordiamo chi siamo in realtà e perché siamo in questo piano terrestre e così, spesso, non ci servono più certe prove. In questo caso, anche se nel nostro passato avevamo lanciato un certo "boomerang", il nostro più Caro Amico: il nostro adorato Dio, alza la Sua Santa Mano per cambiare la traiettoria del boomerang, o per dissolverlo. Ecco perché tutto ciò che ci accade è la cosa migliore che ci può accadere in quel momento.
Forse stiamo pagando un nostro debito; forse doveva andarci ancora peggio, ma con l'aiuto degli angeli, che Dio sempre ci manda, abbiamo scampato una sciagura peggiore.

Finché non giungiamo all'illuminazione non ricordiamo le vite precedenti, ma il nostro Sé (Dio) sa tutto e ricorda ogni nostro pensiero, ogni nostro respiro delle nostre incarnazioni. Del resto il tempo, come lo conosciamo noi, è solo in questa esperienza terrena, ma tutti i mistici e tutti gli *Avatar* ci parlano di uno stato di coscienza (quello divino) dove esiste solo l'onnipresente e dove tutto è conosciuto.

Se ricordiamo lo scopo per il quale siamo nati con un corpo umano, che è quello di evolvere spiritualmente, di ricordarci chi siamo, fino a raggiungere la consapevolezza della Divinità che è in noi ed in tutto in Creato, non possiamo fare altro che accettare le prove che la Vita ci offre come preziose opportunità, come mezzi per raggiungere il nostro scopo.

Ricordiamoci le parole del Maestro: "*La vita è una sfida, affrontala!"*
Dunque accogliamola, accettiamola, amiamola questa nostra vita; che se non fosse piena di problemi e di sfide sarebbe una vita inutile!
Non possiamo morire con lo stesso stato di coscienza con il quale siamo nati. Che senso avrebbe tutto il nostro affannarci, se non vogliamo cogliere gli insegnamenti preziosi che la vita ci offre con le sue prove?
Quello che in noi evolve è la memoria di ciò che sempre siamo stati: l'UNO che ha preso innumerevoli forme diverse. Ci evolviamo nel senso che sempre più ci ricordiamo chi siamo.

Se l'UNO, cioè Dio, è paragonabile all'Oceano, possiamo affermare che ogni onda che si alza dalla superficie dell'Oceano è in realtà l'Oceano stesso, anche se in quell'istante ha una forma sua propria. Possiamo paragonare alle onde le successive incarnazioni dell'Anima. Quando ci incarniamo in un copro fisico, ci dimentichiamo Chi siamo; come l'onda, quando si innalza per un brevissimo tempo, pensa di essere separata dall'Oceano che ella stessa è.
L'uomo risvegliato è come l'onda che, a furia di far su e giù , ricorda di essere l'Oceano anche quando è ancora nella fase di onda, con una forma sua propria.

Il saggio sa che la vita in forma umana è una breve parentesi. Il saggio sa che esiste solo l'UNO, che egli stesso è l'UNO, come ogni cosa intorno a lui.

Ciò che ci impedisce di fare l' esperienza di Dio, è l'immaginarlo lontano da noi, su un piedistallo. Egli è il nostro stesso Sé e spera di essere scoperto e sperimentato come la Fonte della nostra propria Essenza**.** Siamo nati per gustare l'esperienza della nostra connessione con Tutto Ciò Che E', e che noi chiamiamo Dio**.**

Per un'anima che ricorda totalmente chi realmente sia, è facile raggiungere lo stadio di equanimità di fronte a gioie e dolori, lode e biasimo, vittorie e sconfitte. Egli sa che nulla può danneggiare o aumentare il valore di ciò che è. Nulla può toccarlo, nulla può sconfiggerlo, nulla può ammazzarlo, nulla può accrescerlo: perché egli è il Tutto Perfetto, l'UNO a cui nulla può essere aggiunto o tolto.

L'energia divina non può essere distrutta o aumentata. L'onda può prendere forma fisica, e una forma fisica ritornare ad essere onda; proprio come l'acqua può diventare ghiaccio o vapore acqueo e, poi, tornare ad essere acqua.
Il saggio che vive la consapevolezza di essere uno con il Tutto, non è più interessato a dimostrare agli altri il proprio valore, poiché gli basta che egli stesso lo conosca.
Può essere, invero, interessato a manifestare il proprio valore per aiutare quelle altre parti di se stesso che ancora non ricordano chi siano, cioè quelli che noi chiamiamo "gli altri".

La legge di "causa ed effetto", detta anche legge del *karma,* ci aiuta a ricordare chi siamo in un modo molto semplice: ogni volta che facciamo qualcosa a qualcuno, prima o poi qualcuno farà la stessa cosa a noi. Il famoso "boomerang", di cui abbiamo già parlato, è ciò che ci fa comprendere che quello che pensiamo, diciamo e facciamo è, alla fine, rivolto a noi stessi.
Le persone spiritualmente più risvegliate, hanno una grande responsabilità: devono stare ancora più attente ai pensieri e alle parole che rivolgono alle altre persone, anche se fisicamente molto distanti. Un semplice pensiero negativo fatto da esseri molto evoluti

è una vera e propria maledizione che nuoce molto al bersaglio e, in seguito, nuoce molto a loro stessi.
E' come se il braccio di colui che lancia il boomerang fosse quello di un campione olimpionico di lancio del peso: con la sua potenza può fare veramente male, sia agli altri, sia a se stesso, quando il boomerang gli torna indietro.

Spesso non comprendiamo perché certe persone, verso le quali abbiamo nutrito, o un risentimento, o un pensiero negativo, ora stanno male. Difficilmente ci accorgiamo che siamo stati proprio noi a lanciargli, col nostro "braccio potente", il nostro "boomerang". Allo stesso modo, non ci accorgiamo che il male che improvvisamente, in seguito riceviamo, è quello stesso "boomerang" tornato a colpirci in testa.
Anche se un nostro pensiero ed un nostro sentimento di rabbia e risentimento dura solo un minuto, in quel breve attimo di tempo il "boomerang" è già stato da noi lanciato; se poi è unito alle nostre parole, il lancio è ancora più potente, ed è ancora più potente se sono più persone insieme a fare ciò.

Allo stesso modo un pensiero di benedizione di un'anima molto elevata (meglio dire: "molto risvegliata"), può fare un bene immenso, sia agli altri, sia a se stesso. Come pure un pensiero di benedizione fatto da più persone.
E' per questo che Gesù e gli atri Avatar ci hanno sempre insegnato a perdonare, ad amare anche chi ci fa del male, a "porgere l'altra guancia", nel senso di non reagire al male con altro male: nemmeno con quello dei pensieri e delle parole, che sono potenti quanto i pugni!

Prendiamo, quindi, l'abitudine di benedire tutti; anche coloro che si sono comportati male con noi. Nel piano divino nulla avviene a caso. Qualunque cosa ci accade è per il nostro bene maggiore e, anche se non ne siamo consapevoli, siamo stati proprio noi ad attirare nella nostra vita ciò che ci accade.

Raggiungere il distacco emotivo e l'equanimità di fronte a lode e biasimo, gioie e dolori, ci aiuta a rimanere sereni ed imperturbabili

di fronte agli eventi spiacevoli e a non “lanciare più boomerang” che feriscano sia gli altri, sia noi stessi.

Perché Gesù ci esortava a non peccare, prima di tutto, in pensieri e poi in parole ed opere? Perché se non controlliamo i nostri pensieri negativi, questi rischiano, col tempo, di diventare come la pallina di neve che, man mano che rotola a valle, diventa sempre più grande, fino a travolgerci come valanga. In più, i nostri pensieri condizionano, non soltanto la nostra vita attuale, ma anche quelle future.

Se prendiamo l’abitudine alla gratitudine, ci sentiremo sempre più leggeri e spensierati. Riusciremo a vincere lo stress ed il nostro corpo starà sempre meglio. Sì, perché i nostri pensieri sono in grado di modificare le nostre cellule! (Suggerisco la lettura del seguente libro: “La biologia delle credenze – Come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula” di Bruce H. Lipton – Macro Edizioni).

Ora ascoltiasmo direttamente le parole di Sathya Sai Baba sulla potenza dei nostri pensieri:

La mente viaggia veloce, è forte, più leggera dell’etere e più sottile dell’elettricità.
La mente è più veloce del fulmine.
Sebbene il corpo sia mortale, i pensieri sono immortali. Il potere delle vibrazioni del pensiero corre intorno al mondo. Così come si irradiano le onde del calore, le onde elettriche e le onde della luce, anche le onde mentali hanno le loro irradiazioni.
Le vibrazioni del pensiero sono la causa del piacere e del dispiacere, della salute e della malattia, della buona e della cattiva sorte, della nascita e della morte.
La vita dell’uomo acquista significato se lui vive cosciente del potere delle vibrazioni del pensiero.
Il mondo intero è immerso nelle vibrazioni mentali. Da qui sorge la necessità di dirigere i nostri pensieri su sentieri nobili.
Coltivando pensieri cattivi di odio, invidia, rabbia e di ego l’uomo causa la sua rovina. Il danno che provoca ai suoi simili torna come un boomerang su di lui con tutta la sua forza e potenza. L’uomo che

maltratta, critica, perseguita e scandalizza i suoi simili, in effetti maltratta, critica, perseguita e scandalizza il Signore Stesso.

Completamente ignorante della Presenza Divina negli altri, l'uomo dà libero corso a questa condotta efferata.

L'uomo che di spada ferisce di spada perisce; l'uomo che ferisce un altro sarà ferito a sua volta; l'uomo che maltratta un altro sarà maltrattato a sua volta. Com' è il pensiero così è l'effetto e la conseguenza.

Persino i nostri pensieri nobili subiscono un'influenza negativa in compagnia di gente malvagia. Persino la Creazione può essere cambiata dai pensieri.

La trasformazione della mente rende l'uomo veramente divino. La trasformazione mentale è la sorgente maggiore della trasformazione umana: la trasformazione umana è trasformazione nazionale; e la trasformazione nazionale è trasformazione universale.

Il caos e la confusione, l'angoscia e l'agitazione che oggi possiamo osservare nel Paese, non sono altro che la manifestazione della mente distorta.

Solo nutrendo pensieri nobili e sublimi aumenta la prosperità della nazione ed il mondo può essere trasformato.
In effetti i pensieri cattivi decidono il preciso corso di una nazione e portano disastri nel corso del tempo. Quindi noi non dovremmo mai sottostimare e sottovalutare il potere dei pensieri.

Come un seme nel corso del tempo diventa un albero potente, in modo analogo un pensiero malvagio assume una dimensione gigantesca nel corso del tempo. Se i pensieri malvagi non vengono stroncati sul nascere, porteranno delle conseguenze disastrose.

(Tratto da: Corso Estivo 1993 – Mothers Sai Publications – pagg. 41/45.)

L'uomo viene formato dagli individui con cui convive. Pertanto state sempre attenti all'aria che respirate: è inquinata dai pensieri impuri degli uomini fra i quali vi muovete (Discorsi vol. IV – Mother Sai Publications – pag. 267).

Uno potrebbe coltivare il desiderio di danneggiare e offendere qualcun altro. Ma è certo, però, che il pensiero si ritorcerà contro la stessa persona che lo ha concepito, con una forza mille volte più violenta.

Un cattivo pensiero ferisce sia chi lo invia, sia colui che ha preso di mira (Sathya Sai Speaks – Vol. XIX, pag.102).

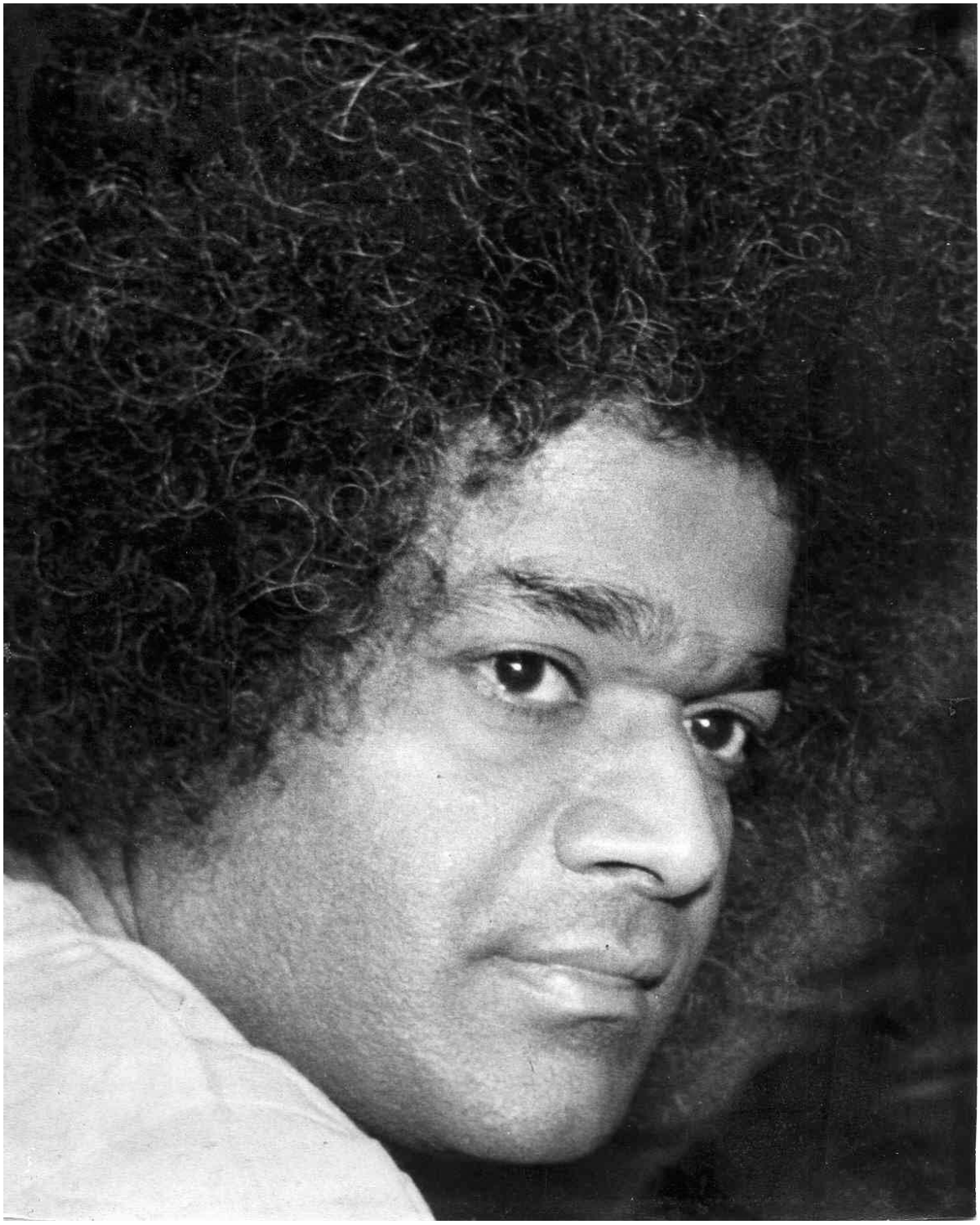
Pensate a Dio e Dio siete. Pensate alla polvere e polvere siete. In verità i pensieri sono cose. Come voi pensate così diventate. Come seminate così raccogliete (Prema Dhaara – Edizioni Milesi – pag.34).

E' importante ricordarci sempre che **noi diventiamo ciò su cui la nostra mente si sofferma** .
La mente è come una carta assorbente con la quale avvolgiamo i cibi: se verrà a contatto con un pesce, di questo puzzerà; se avvolgerà un dolce alla vaniglia, di questo profumerà.

Come stiamo attenti a non far entrare del veleno in bocca, dobbiamo stare attenti affinché il veleno non entri in noi attraverso gli altri nostri sensi.

Nella nostra cultura occidentale si pensa troppo al male. Non possiamo mantenere la mente pura se continuiamo a pensare a cose brutte e spaventose!
Pensare spesso a cose spaventose e demoniache ci induce a creare forme spaventose, sia nella mente, sia nei sogni, sia, a volte, nella realtà fisica.
Ricordiamoci, inoltre, che acquisiamo le caratteristiche degli esseri a cui pensiamo, nel bene e nel male.

Rimaniamo sempre, con i nostri pensieri, alle Altezze Divine, come una radio che capti solo le onde alte!
Sta a noi decidere su quale programma sintonizzarci. Ricordiamoci che ciò che pensiamo o temiamo lo attiriamo a noi.
Siamo noi che con la mente decidiamo di stare in una dimensione alta o bassa.
Pensiamo, quindi, sempre a Dio, agli angeli, alla bontà, all'Amore!



CAP. 8 - LE STRADE CHE CONDUCONO A DIO

Secondo le sacre scitture sono diverse le strade per giungere a Dio: La via della conoscenza (Jnana Marga), la via dell'azione (karma Marga) la via della Devozione (Bakti Marga).
(Nota: il termine *Marga,* in sanscrito significa, strada, via, ricerca, caccia, tappa, mezzo, metodo).

Possiamo studiare tutte le sacre scirtture, ma la vera conoscenza si ha quando si sperimenta, quando si ha piena coscienza di essere uno con il Tutto. Quando siamo arrivati a questo livello non serve nessuna Sadhana, nessun esercizio da compiere. Ma, in verità, per giungere a questo punto sono importanti sia l'azione (intesa come azione disinteressata, senza aspettarsi il frutto dell'azione stessa), sia la devozione, che porta all'espansione di coscienza.

Swami dice:
Quando siete incatenati dagli affetti, dagli attaccamenti… ci sono due modi per liberarvene. Uno consiste nell'avere la forza per spezzare la catena; l'altro sta nel farsi molto piccoli, più piccoli possibile in modo da poter scivolare ed uscire dalla catena che vi tiene legati.
Se volete giungere alla llibertà e svincolarvi dalle catene, non vi è altro sistema all'infuori di questi due, che possono prendere il nome di "Via della Devozione" e "Via della Conoscenza".
La devozione implica il riconoscimento di un maestro, davanti al quale porsi in atteggiamento umile e remissivo. Significa anche ammettere che la propria condotta dovrebbe essere tale che non gli dispiaccia ed ottenga la sua grazia. Questo è il metodo della devozione e viene citato come un atteggiamento di "Dasoham", un comportamento, cioè, che proclama la propria sottomissione, come a dire "Io sono tuo servo". Quando ti senti incatenato, se dentro di te puoi affermare: "Dasoham, dasoham" (sono il tuo servo), vuol dire che sei umile, che in te sta nascendo la virtù dell'umiltà e che il tuo ego sta decrescendo. Mentre l'umiltà aumenta, tu ti stai rimpicciolendo tanto che puoi scivolar fuori dalla catena.
L'altra via è quella della Conoscenza e corrisponde al metodo di uscire dalla catena dicendo a te stesso : "Shivoham, Shivoham" (Io

sono Shiva, io sono Shiva). Il che significa che ti stai espandendo e stai diventando così grande da rompere la catena ed uscirne fuori. Dunque, per infrangere la catena e per liberarti esisite sia il sentiero della conoscenza, sia il sentiero della devozione (Corso Estivo 1972 – Mother Sai Publications –pagg.100,101).

Il cammino della conoscenza è legato alla sapienza, alla discriminazione; quello dell'amore è legato al cuore (Corso Estivo 1978 – Mother Sai Publications – pag.103).

I Veda constano di tre kanda o canti, e sono: il Karma-kanda, che si occupa di rituali ed altre attività; l' Upasana-Kanda, o Canti di devozione, e Jnana-Kanda, Canti sapienziali.
Queste tre sezioni rappresentano le tappe progressive nell'evoluzione spirituale dell'uomo. L'uomo, infatti, parte dalle azioni col rendersi conto che il corpo umano è finalizzato al raggiungimento del Dharma, ossia della rettitudine, per mezzo del karma, l'azione. Se persevera nel compimento di buoni azioni, a tempo debito, sarà pronto per le "upasana", cioè per le pratiche devozionali. Dopo aver trascorso un certo periodo di tempo nel culto a Dio, compiuto con amore e con spirito di dedizione, l'ultimo stadio che raggiunge è Jnana, la sapienza.
In definitiva l'azione, la devozione e la sapienza possono essere considerati come tre stadi di un solo processo, paragonabile in successione a quello del fiore, del frutto acerbo e del frutto maturo (Corso Estivo 1990 – Mother Sai Publications- pagg.172 e 173).

La conoscenza

Senza l'amore, senza l'espansione del cuore non si giunge alla vera conoscenza; rimarrebbe solo una conoscenza libresca, che, se non accompagnata ad un cuore colmo d'amore, può essere più d'intralcio che di beneficio nella strada verso l'unione con Dio, perché rischia di accrescere l'ego e di impedirci di sentirci un tutt'uno con il Tutto.

Cosa ci dice il Maestro a proposito della Conoscenza?
Ecco le Sue parole:

La Conoscenza è di due specie: la prima è relativa al mondo esterno, la seconda all'intimità dell'essere. La prima consente di guadagnarsi da vivere, la seconda fa raggiungere la destinazione della vita. Dobbiamo discutere e poi definire cosa sia la vera conoscenza.

Il tipo di istruzione che si impartisce oggi nelle scuole e nelle università non può essere chiamato vera conoscenza: l'istruzione scolastica vi porterà ad occupare una certa posizione sociale e vi servirà a vivere senza troppi problemi. Insomma, vi serve a sbarcare il lunario, perché è relativa la mondo materiale.

Dallo spazzino sino al primo ministro, tutti lavorano per vivere. Ci potrà essere una differenza nella posizione e nel ceto sociale, ma tutto ciò che faranno sarà connesso al mondo materiale.

La conoscenza di Dio (Brahama Vidhya) porta l'uomo alla sua destinazione definitiva. In questo mondo e nel mondo spirituale, nella vostra attuale esistenza e dopo questa vita, ciò che vi dà gioia e beatitudine è la conoscenza di Dio
Ciò che chiamiamo qui "conoscenza di Dio" è superiore ad ogni altro studio.
Tutte le branche del sapere sono come fiumi e la conoscenza di Dio è l'Oceano. Tutti i fiumi finiscono per immergersi nell'Oceano; tutti i tipi di scienza portano alla Scienza di Dio.
Quella che viene denominata Brahma Vidhya, o Scienza di Dio, vi istruisce sugli aspetti universali di Dio (Parabrahma). Le conoscenze teologiche danno un insegnamento, ma i sacrifici vi portano sino alla foce e vi immergono nell'Assoluto.

(Nota: *Vidhya*, in sanscrito, letteralmente significa "conoscenza", "cultura", "erudizione", "scienza", "istruzione" e si differenzia da *Jnana*, che viene tradotta anch'essa con "conoscenza", ma possiede il significato filosofico di "Conoscenza dell'Essere", "Saggezza", la biblica Sapienza).

(Tratto da: Corso Estivo 1978 –Mother Sai Publications – pagg. 53 e 54.)

In uno dei discorsi di questa mattina si è parlato di conoscenza e di saggezza, ed è stato detto che esiste una differenza rilevante fre le due. La conoscenza è qualcosa che ha a che fare solo con la testa.

Quando ci si dedica alla ricerca e si lavora con speciali tipi di macchine, si può arrivare ad una posizione importante nel campo dell'acquisizione della conoscenza. Bisogna però dire che si tratta di una conoscenza teorica, valida fino ad un certo punto. La capacità di apprendere la verità non sarà migliorata da questa semplice acquisizione.

Ciò che noi intendiamo per conoscenza è l'essenza di tutte le scienze. D'altro canto la saggezza si raggiunge con la pratica.
La conoscenza ottenuta mediante i libri differisce molto da quella ottenuta mediante l'esperienza, e questo ci dice qualcosa della dolcissima natura della nostra esistenza.

La conoscenza libresca vi conferisce solo la capacità di sperimentare e capire la fraseologia, la sintassi, la sottile logica che si trasmette dietro una diversa collocazione delle parole. Niente più.
Per farvi capire chiaramente questi concetti, prendiamo l'esempio di un oceano immenso.

Se preleviamo acqua dall'oceano e la portiamo alla bocca, sentiamo un sapore salatissimo; ma se quell'acqua viene trasformata dal calore del Sole in vapore acqueo che sale sotto forma di nubi e poi ritorna alla Terra come pioggia, sarà dolce. E' sempre la medesima acqua che scorre nel fiume dopo la pioggia e viene prelevata direttamente dall'oceano. Ci dovremmo, però, chiedere dove sia avvenuto il cambiamento, da dove sia venuta fuori la dolcezza dell'acqua. E' il processo di purificazione, il samskara, paragonabile alla saggezza che sgorga dall'esperienza.

Quando dall'oceano dei libri o delle Scritture estraiamo i loro contenuti e, servendoci dell'intelletto, simile al calore del Sole, li sublimiamo nei vapori dell'amore, allora, e solo allora, la nostra conoscenza precipiterà sotto forma di dolce pioggia, e si chiamerà saggezza.

In ogni sforzo e in qualsiasi cosa facciamo, la pulizia o la purificazione è essenziale.

Nella nostra tradizione indiana, da tempi immemorabili si è sempre data molta importanza alla pratica della purificazione (Corso Estivo 1972 – Mother Sai Publications – pagg. 29 e 30).

L'alchimia della Devozione

"Bakti Yoga", cioè lo Yoga della devozione, significa essere continuamente uniti a Dio.
Perché mai il Signore prenderebbe un corpo umano? Per aiutare gli uomini a ricordare le leggi che governano l'Universo, e per permettere al devoto di identificarsi in Lui, di riconoscere di essere Lui, nient'altro che Lui, attraverso quel dolcissimo processo alchemico, chiamato devozione.

La devozione è il sentimento che aiuta l'espansione della nostra coscienza.
Immaginiamo uno scrigno d'oro nel nostro cuore: in questo scrigno sacro è depositato tutto il nostro sapere, tutta la nostra onniscienza, tutta la nostra potenza, tutta la nostra Divinità. Ce l'abbiamo tutti, ma non tutti hanno trovato le chiavi per aprirlo. Sembriamo degli scassinatori provetti: abbiamo provato con un "piede di porco", con attrezzi vari, abbiamo tentato di forzare la serratura usando la mente, lo studio, e quella che noi intendiamo come cultura, ma chissà perché lo scrigno non si è aperto. Metterci una bomba per aprirlo non serve, più si cerca di forzarlo e meno si apre.
Cos' è che fa aprire questo scrigno segreto? Una formula magica? Uno strumento supertecnologico?
No, cari amici, niente di tutto questo: Solo l'amore!
E qual è l'amore più sacro? Quello che va oltre le aspettative terrene e gli attaccamenti egoici: l'amore per Dio, che è amore per ogni creatura, per tutto e per tutti essendo, Egli, il Residente Interiore e l'Energia che muove ogni cosa.

Il tema della devozione mi è tanto caro perché la vita mi ha insegnato quanto è potente e meraviglioso l'Amore per Dio, che porta all'abbandonarsi a Lui.

Noi tutti siamo abituati a distinguere vari tipi di amore: l'amore filiale, l'amore materno, l'amore coniugale, l'amore fra amici, l'amore per gli oggetti, le ideologie…ma l'amore è un'energia che da noi emana, a prescindere verso chi e cosa sia indirizzata. Quando indirizziamo questo amore verso Dio andiamo a raggiungere ogni creatura; è come dare l'acqua alle radici di una pianta: arriverà ad ogni singola foglia.

L'amore terreno verso una persona è spesso carico di aspettative egoistiche, quindi diminuisce quando queste ultime vengono deluse. L'amore per Dio è l'unico Amore che mai ci deluderà, che cresce sempre più col passare del tempo, che non subisce scossoni, che non traballa. Certamente la vera devozione, quella che non oscilla, va conquistata; più la esercitiamo, più amiamo, più diventa salda e più ci riempie di Grazia Divina.

Dio si fa carne di era in era per insegnarci ciò che abbiamo dimenticato e per darci l'opportunità di dirigere questo amore verso di Lui, in modo da purificare tutto il nostro essere. Avete presente cosa succede a mettere una lente d' ingrandimento sotto un raggio di sole? Questo diventa così potente che può far nascere un incendio. Ecco: l'amore unidirezionale, forte e potente verso Dio ci permette di sciogliere nel fuoco Divino ogni nostra impurità.

Qual è, quindi, l'alchimia della devozione? Sviluppa in noi una piena fiducia in Dio, libera da tentennamenti, e tutto ciò permette quelli che noi definiamo miracoli. Ogni Avatar ci ha insegnato che se la nostra fede è tanto forte e salda, possiamo smuovere le montagne.

La vera devozione supera tutti gli ostacoli; è come un fiume in piena che distrugge ogni cosa possa frapporsi al suo percorso, al suo tornare al Mare.

Ora sappiamo, come Krisna, Budda, Gesù, Sai Baba e tutti i Maestri spirituali ci hanno insegnato, che è proprio l'atto di credere a creare la realtà. Non possiamo dire: "Crederò quando vedrò questo o quest'altro…", perché ciò che ci aspettiamo di vedere non arriverà mai; ma possiamo attrarre a noi ciò in cui crediamo.

Ora anche la scienza sta scoprendo la potenza creatrice del pensiero unito al forte sentimento. La legge di attrazione è sempre in azione. Quanto bene, quante meraviglie possiamo attrarre con un amore tanto potente, con un amore non frammentato in mille rigagnoli, ma coinvogliato in un grande fiume che, gioioso e impetuoso, ci riporta dritti al Mare!

Molti snobbano la devozione, ritenendola un ripiego per le menti semplici e deboli, per coloro che non hanno studiato , per i creduloni. Cari amici, cosa succede in noi quando siamo innamorati di una persona? Siamo colmi di una nuova energia, siamo felici, frizzanti, entusiasti.

Entusiamo è una parola che deriva dal greco e significa : "In Dio, con Dio" . Abbiamo entusiasmo quando l'amore ci fa percepire meglio il collegamento con Dio, ci fa vivere in Lui, fonderci in Lui. Allora, cos'è la devozione? E' uno stato di innamoramento continuo, che mai va a scemare, e che ci rende, gioiosi, felici, entusiasti, pronti ad affrontare tutto con distacco e forza.

Il Puro Amore per Dio ci permette di accettare gli eventi della vita, ci permette anche di benedirli tutti, perché ci aiuta a vedere tutto ciò che accade come qualcosa di sacro, che fa parte di un Disegno Divino meraviglioso; e se anche non riusciamo a vedere il quadro completo, la fede e la fiducia in Dio ci assicurano che alla fine sarà un quadro bellissimo. Ogni puzzle andrà al posto giusto e sarà un'opera splendida.

Quando i nostri pensieri sono colmi di gioia e d'amore, il nostro corpo, che è una macchina perfetta programmata con tutti i meccanismi dell'autoguarigione, incomincia a trasformarsi.

Dimenticare la malattia, riempiendoci solo di pensieri sacri e d'amore, è il sistema più efficace e veloce per riacquistare l'equilibrio psico-fisico che avevamo perso.

Sarà proprio l'amore per Dio, e quindi per tutto e per tutti, a risollevarci dal pantano nel quale eravamo caduti; sarà per noi

come un tappeto magico sul quale salire per innalzarci alle Altezze Divine. Posso affermare questo per mia esprienza personale.

Più pensiamo a Dio, più ci riempiamo di gioia e più i nostri pensieri diventano positivi. Allora i nostri guai perdono pesantezza. Tutto viene alleggerito, sdrammatizzato. E' come se diventassimo spettatori esterni di una storia che non è più la nostra. Ci immedesimiamo, come è giusto che sia, con il regista della storia che, dalla platea, esamina le scene senza rimanerne emotivamente travolto e turbato.

E' proprio il distacco emotivo a renderci forti e capaci di affrontare le situazioni con tutta la nostra potenzialità divina. Sì, perché dentro di noi c'è un'eredita di onniscienza, di onnipotenza, che può manifestarsi quando il nostro pensiero rivolto a Dio viene superato solo dall'Amore che proviamo per Lui!

Molti santi sono stati definiti pazzi e fanatici; ma è molto meglio essere pazzi per Dio , essere "fan" del Signore, che pazzi per il mondo materiale che ci porta, alla fine, sempre all'insoddisfazione.

Dio è contento soltanto quando Lo trattiamo come un amico intimo. Tutti i nostri desideri verranno appagati solo quando tratteremo il Signore come il nostro più caro amico, il prediletto del nostro cuore. Dice Sai Baba: "*Se state vicino a Dio, se Gli diventate cari, avrete il Suo amore e presto tutte le cattive qualità svaniranno, per essere rimpiazzate da quelle buone incarnate da Dio. Ampliate il vostro amore per poter vivere sempre più vicini e più cari a Dio. Il metodo più semplice per avvicinarsi a Lui è quello di ricordarlo in tutto ciò che si vede, in tutto ciò che si dice, e in tutto ciò che si fa. Pensate soltanto a Dio e al modo di essergli più vicino. Aprite a Lui il cuore, dategli il benvenuto con tanto amore e con sentimenti di intima amicizia! Sono purtroppo pochi i devoti che si rivolgono a Dio familiarmente e che possono vantare con Lui un'amicizia molto profonda"* (Tratto da: Al di là della mente" di Paola Stefanini – Edizioni Milesi).

In una lettera ad una devota (tratta dal libro: "Sai Sandesh" di Sai Usha), Sai Baba scriveva: "*Mia cara! Ti ho già parlato riguardo*

questo argomento in un'altra occasione, dicendoti che io accolgo calorosamente l'intimità fra me ed i miei devoti.
Conosci il comportamento della maggior parte dei miei devoti, cara? Essi mi rispettano, mi venerano e hanno di me grande stima e soggezione.
Ma quanti di loro danzano con me, giocano e corrono insieme a me e mi parlano intimamente, confidandomi ciò che racconterebbero al miglior amico?…"

Sai Baba dice che Dio si fa schiavo dell'amore, della fede e della fiducia del devoto. Il devoto convoca e Dio va da lui. La devozione è la catena d'oro che, come Sai Baba dice, lega Dio al devoto. La devozione è anche la medicina più efficace, la vitamina più potente per la nostra salute.

Quando il nostro desiderio di Dio, il nostro amore per Lui è così potente, Egli ci risponde con lo stesso struggimento, con lo stesso ardore con cui noi pensiamo a Lui.

Ecco altre parole di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba:

La devozione non può essere confinata ai riti come l'adorazione, il pellegrinaggio o le visite ai templi; queste sono semplicemente azioni che indicano devozione.

C'è un potere che fornisce l'impulso fondamentale per queste azioni e questo è l'amore per Dio. Bhakti, o devozione, significa Paripurna Prema, o amore onnicomprensivo. Questo amore è privo di motivazione; l'amore basato su un ulteriore motivo non può essere amore vero.

Come un fiume cerca di unirsi all'oceano per suo impulso naturale, come un'edera si avvolge naturalmente ad un albero per salire in alto, l'amore del devoto è un'espressione spontanea dell'anelito di realizzare Dio, libera da qualsiasi tipo di desideri mondani. Immemore di tutte le altre cose, esso proclama di non aver bisogno di nessuno, eccetto di Dio. Esso considera il Divino come l'Uno che è presente in ogni cosa. Solo quando si può riconoscere

l'onnipresenza del Divino si è capaci di sperimentarlo **(**Pensiero del giorno del 24.2.2006).

Oggi vengono fuori a iosa dei maestri, e ognuno esalta la qualità dei suoi esercizi spirituali che, a sentir loro, darebbero la beatitudine suprema. Danno loro nomi suggestivi, come Kriya-yoga, Hata-yoga, Karma-yoga ecc., ma non esistono scorciatoie per la realizzazione del Sé. La meta può essere raggiunta solo con la purificazione del carattere e la coltivazione dell'amore del tutto scevro da egoismo. Qualsiasi yoga che non abbia per risultato il controllo delle emozioni, delle tendenze egoistiche, dell'avidità di prestigio e reputazione, è ricerca di piacere (bhoga) e non yoga…
Solo il Bhakti-yoga, lo yoga della devozione, come fu insegnato e praticato nei secoli, può sostenere e salvare. Solo con l'Amore si può conoscere Dio…
Le altre vie generano presunzione e dividono l'uomo dall'uomo e dalle altre creature. Contraggono, non espandono; restringono la sfera di conoscenza del Divino! L'Amore è espansione, e l'espansione è vita divina. Seminate amore; ne fioriranno compassione e tolleranza, e il frutto sarà la pace".

Solo per mezzo della devozione si può raggiungere la conoscenza di Dio. La devozione purifica il cuore, eleva i sentimenti e dà la visione cosmica. Fa anche discendere la Grazia di Dio; infatti le nuvole devono cadere e versare la pioggia sui campi; le piante non possono andare su a bere il liquido vitale. Per accarezzare il bimbo la madre deve chinarsi sulla culla.
La devozione ha il potere di far scendere il Signore.

(Tratto da: "La voce dell'Avatar" - parte II – Edizioni Milesi – Pag.162 e 197.)

Sai Baba ci raccontava che le *gopi*, le pastorelle analfabete innamorate di Krisna, erano state in altre vite dei grandi rishi (saggi) e che avevano studiato tutte le sacre scritture; ma non avendo fatto l'ultimo balzo per la realizzazione di Dio, avevano voluto sperimentare la grande potenza della devozione all'Avatar Krisna, proprio per raggiungere la Meta.

Le gopi adoravano krisna in ogni cosa, in ogni creatura. Erano così immerse in quell'Amore Divino che questo, come un fuoco dirompente, aveva bruciato ogni scoria dalle loro anime e dalle loro menti. Così, le *gopi,* con quella purezza e con quella gioia estatica che dalla purezza deriva, avevano potuto fondersi nell'Uno, tanto Agognato e tanto Adorato.

Prima di passare alla consapevolezza di essere la Luce, il devoto passa prima dalla fase: "Io sono nella Luce" e poi: "La Luce è in me e permea tutto il mio essere", per poter asserire infine: "Io sono la Luce". Questi tre stadi, corrispondono anche alle affermazioni di Gesù: "Io sono il messaggero di Dio"; "Io sono il figlio di Dio"; "Io sono uno con il Padre".
Cosa può esserci di più desiderabile, del riconoscersi uno con il proprio Maestro, se questo maestro è il Signore del Creato in Persona?!

Un giorno un ragazzo mi disse: "Tu hai un problema serio: ti identifichi con il Tuo Maestro!"
Da quelle parole causate dalla non conoscenza, nacque in me, dopo un primo momento di disappunto, una grande gioia.
Quello che per gli altri era un problema, era per me il raggiungimento della meta, l'obiettivo della mia vita.
Baba aveva detto: *"Vedete in Me Voi stessi... Perché Io vedo Me stesso in Voi Tutti!"* (Prema Dhaara - ed. Milesi - pag. 41).
Il fatto che gli altri percepissero in me un sentimento di identificazione con il mio Maestro era la conferma che viaggiavo sui giusti binari.

Mi rendevo sempre più conto che il rapporto fra adorante e adorato, porta gradatamente al senso profondo di unità (Adwaita).
Il ragazzo che, con preoccupazione, pronunciò quella frase tanto significativa, non conoscendo la Realtà di Sai Baba, aveva temuto che io potessi perdere la mia individualità per annullarmi in un altro Jivi (anima individualizzata).
Quello che io volevo, in realtà, era proprio questo: perdere la coscienza egoica di essere Italia Rizzo, un Jivi, un'onda

dell'Oceano, per identificarmi direttamente con l'Essere Supremo, l'Oceano Stesso.
Io non vedevo Dio solo in Sai Baba, ma vedevo Sai Baba in tutto ed in tutti, quindi anche in me stessa, come in ogni atomo della creazione.

Dio è presente nel cosmo intero; è la base, il substrato della Creazione.
Sai Baba ha dato ad alcuni suoi devoti, la visione della Sua Vera Realtà; come fece quando era Krishna con la madre adottiva Yasoda che vide, dentro la Sua bocca aperta, tutto l'Universo, scintillante di galassie e di stelle.
La preoccupazione del mio interlocutore era nata da una mancanza di conoscenza della Realtà di Baba, il Quale viene spesso scambiato per uno dei tanti precettori spirituali che abbondano nel mondo, ma che ancora non hanno realizzato l'unione con Dio.

Molti pensano di essere sminuiti nell'adorare una figura umana, non rendendosi conto di adorare nient'altro che sé stessi: il vero Sé, che, come dice Baba, ha fatto un passo fuori dal nostro cuore perché noi possiamo vederlo e parlarci. Non adoriamo, quindi, qualcosa di estraneo a noi, ma noi stessi, la Realtà Immutabile.

Quando dipinsi per la prima volta Sai Baba ancora non Lo conoscevo. Come ho già raccontato, dipinsi un Essere di Luce con una testa enorme colma di riccioli che mi veniva incontro, proveniente da un tunnel tutto blu, dove l'interno era tutta luce. Mentre dipingevo questo acquerello, sapevo che stavo dipingendo me stessa, il mio Vero Essere. Solo dopo sei mesi scoprii che quella era la forma assunta dall'Avatar della nostra era. Il dipinto dimostra che c'era sempre stato in me questo senso di identificazione con la Sua Forma.

Quando abbiamo come amico intimo il Signore del Creato, in qualunque forma noi Lo adoriamo, che cosa possiamo più temere? Chi invoca Dio in una qualsiasi forma, in realtà invoca il suo stesso Sé. Pregare, quindi, non è elemosinare qualcosa da una realtà estranea a noi; in realtà noi preghiamo noi stessi.

Ma dal momento che siamo in un corpo fisico, nella dimensione terrestre, dove esiste la dualità: caldo/freddo, bello/brutto, luce/buio, ecc., è per noi molto più facile adorare Dio in una forma ben definita. Quando Dio si incarna in un corpo umano con tutti i Suoi Poteri Divini, per noi diventa un punto di riferimento sul quale convogliare tutto il nostro Amore. Egli diventa per noi l'Amato; e nel rapporto fra amante e Amato, pensando continuamente all'Amato, si risvegliano in noi le qualità divine che sonnecchiano nella profondità dell'anima e sempre più diventiamo simili all'Amato.

La devozione è la strada maestra (come dice la Bhagavad Gita e come tutti gli Avatar insegnano) che porta alla conoscenza, alla vera saggezza; fa affiorare dal nostro Sé l'onniscienza che gli è propria, come la zangolatura fa affiorare dal latte il burro. Questo è il motivo per cui molti santi sanno anche senza aver studiato. Essi ci dimostrano, con il loro esempio, che davvero siamo un tutt'uno con Dio che dimora nel nostro cuore.

E' stato il nostro ego a farci sentire separati e distanti dal Tutto, come se la goccia dell'oceano si fosse messa dentro un vasetto di vetro ermeticamente chiuso e non riuscisse a ricongiungersi al resto dell'Oceano. Con le discipline spirituali, con l'amore sempre più intenso verso tutto e tutti, possiamo rompere il vasetto di vetro e ritornare a fonderci con le altre innumerevoli gocce: con l'Oceano Infinito.

Questa è solo una semplice metafora che però ben si addice alla comprensione dell'espansione di coscienza che molti santi hanno raggiunto con l'esercizio dell'amore, che li ha portati alla consapevolezza che siamo un tutt'uno con il Tutto.

Nella Bagavad Gita, Sai-Krishna spiega il vantaggio di adorare Dio in un corpo umano. Nel dodicesimo canto, Arjuna chiede a Krishna*: "Fra quelli che, perpetuamente unificati, ti servono con devozione e quelli che onorano l'Imperituro non-manifestato, quali sono i migliori esperti nello Yoga?" Il Beato Signore disse: "Coloro che, unificati, assorbendo la mente in me, mi adorano costantemente, e che possiedono una fede estrema, costoro, ai miei occhi, sono gli yogin più perfetti.*

Ma coloro che onorano l'Imperituro indefinibile e non-manifestato, onnipresente, inconcepibile, inalterabile, immobile e saldo, reprimendo da ogni parte la schiera delle loro funzioni sensibili e mantenendo il pensiero uguale in ogni punto, costoro, nella loro passione per il bene di tutti gli esseri, accedono a me.
***Ma di coloro il cui cuore si attacca al non-manifestato assai maggiore è la pena, perché la via del non-manifestato è di doloroso ed arduo accesso per gli esseri legati ad un corpo**.*
Ma coloro che in me depongono tutti i loro atti, che non hanno altra gioia che me e mi adorano raccogliendo in me il loro pensiero con una disciplina esclusiva, per costoro io sono colui che li ritrae prontamente dall'oceano della trasmigrazione e della morte (il Salvatore che li conduce fuori dal ciclo vita-morte), essi, figlio di Partha (Arjuna), che in me inseriscono il loro cuore" (Tratto dal libro "Bhagavadgita", a cura di Anne-Marie Esnoul, Adelphi Edizioni).

Io non mi sentivo ancora equanime in ogni situazione; sentivo di non avere ancora il dominio su tutti i sensi, così da poter facilmente raggiungere Dio onorandoLo solo come Immanifesto; il "treno espresso" che l'Avatar rappresentava, era quindi sceso anche per me.
E poi, com'era dolce per me questo gioco di Maya, questo rapporto fra adorante ed adorato! Anche se sapevo che non c'era distinzione fra me e Lui, anche se sapevo che questa vita era tutta una rappresentazione teatrale, visto che comunque, avendo preso un corpo, ero nella dualità, per me non poteva esserci niente di più dolce e di più gratificante di quel rapporto d'Amore Puro che mi legava al Signore del Creato e che gradatamente mi portava a fondermi in Lui, a cancellare ogni senso di separazione fra me e Lui.

Chi non sa che Sai Baba è il Purnavatar, cioè L'incarnazione Divina scesa con tutti i pieni poteri Divini che aveva fin dalla nascita, non può comprendere, e quindi accettare la devozione che milioni e milioni di persone hanno verso la Sua figura ed il Suo insegnamento. A tal proposito c'è da ricordare che Sai Baba ci ha sempre ripetuto che non è tanto alla Sua forma fisica che dobbiamo essere devoti, ma al Suo insegnamento, che è universale ed

eterno. La forma cambia di era in era, è solo un'illusione, come lo è tutta la materia.
Il Maestro ci ha sempre ribadito che l'unico vero Guru (Maestro spirituale) è Dio stesso che ci parla dentro di noi. E' la nostra voce interiore che ci ha sempre guidato e che, di era in era, prende anche un corpo per comunicare con noi più chiaramente, quando non riusciamo più a sentirla.
Nessun cieco può guidare un cieco. Solo chi è già nell'eternità può portarci all'eternità.
Sai Baba è il Maestro che ci ricorda che non abbiamo più bisogno di maestri esterni a noi.
E' vero che, come lo stesso Krisna dice nella Bhagavad Gita, per gli uomini che vivono nella dualità di questo spazio-tempo è assai difficile raggiungere Dio come Indescrivibile, Assoluto e senza forma; è, quindi, un grande aiuto avere una Forma Divina sulla quale concentrare tutto il nostro amore e la nostra mente. L'Avatar diviene, per noi, un'astronave che ci porta alle Altezze Divine.

Tutti noi sappiamo che acquisiamo le qualità di ciò su cui la nostra mente sempre si sofferma.
Se la nostra mente si sofferma il più possibile su una forma che rappresenta l'Infinito e l'Assoluto, questo è lo stato di consapevolezza che torneremo a sperimentare.
L'Amante e l'Amato, in questa alchimia della devozione e del pensiero unificato, ritornano alla consapevolezza di essere Uno; "la goccia torna all'Oceano". A questo punto la Forma Divina non ha più ragione di essere adorata, poiché ognuno saprà di aver sempre adorato se stesso.

Per lo stesso motivo Sai Baba ci ha anche detto : "*E' bene nascere in una religione, ma non è bene morirci."* Questa frase è per noi un augurio di raggiungere lo scopo che dovrebbero prefiggersi tutte le discipline spirituali di tutte le religioni.

La religione è una scuola per purificare la mente e riportare sempre più spesso il pensiero a Dio. Ma quando il ricercatore spirituale diventa consapevole di essere un tutt'Uno con Colui che prega, non ha più bisogno di "andare a scuola" perché ha già raggiunto ciò

che doveva raggiungere, è già “diplomato”, anzi: “laureato”. Avete mai visto un laureato che vuol tornare nelle aule del liceo, o delle medie, o delle elementari?

Swami ci ha sempre ribadito di onorare e rispettare tutte le religioni, in quanto tutte onorano l’Unico Dio, tutte sono strade che portano a Dio.
Sì, tutte le scuole sono valide e sacre…ma perché voler rimanere sempre a scuola?
Vogliamo essere sempre ripetenti o vogliamo mettere veramente in pratica l’insegnamento di Gesù, o di ogni altro Maestro spirituale? Vogliamo, o no, diventare noi stessi incarnazioni del Suo insegnamento?
Quando andiamo a lavorare nel mondo se stiamo sempre a scuola? Abbiamo il coraggio di accettare ciò che siamo? Abbiamo il coraggio di non ascoltare più coloro che ci vogliono vedere sempre dietro ad un banco di scuola, facendoci credere che siamo sempre piccoli e bisognosi di intermediari fra noi ed il nostro stesso Sé?
Niente e nessuno può più legarci, imprigionarci o condizionarci.
Gioiamo della nostra libertà! Prendiamo tutto il coraggio per volare alti, come le aquile!

Dopo tutta una serie di esperienze che mi insegnarono la potenza della devozione e della fede, compresi il messaggio della favola della lampada di Aladino.
Quando la fiducia nel nostro Amato Amico Dio è così potente, è come aver a disposizione la lampada magica. Noi invochiamo il Suo nome con amore, entusiasmo e gioia ed Egli è costretto a comparire davanti a noi. C’è chi Lo vede anche con gli occhi fisici, proprio nella forma da lui invocata ed immaginata.
Certamente ad un cristiano che ha sempre adorato la forma della Madonna o di Gesù, Dio apparirà in una di queste forme; ad un induista apparirà la forma di Krisna o di Rama, ad un devoto dell’Avatar della nostra era apparirà Sai Baba; chi prega rivolgendosi alla forma di Padre Pio, in quella forma Dio gli apparirà.
Sai Baba dice: *“Continuate ad adorate Dio nella forma a voi più famigliare… Se sei un cristiano, sii un bravo cristiano! Se sei un*

musulmano, sii un bravo musulmano! Se sei induista, sii un bravo induista!" Dice anche:

C'è una sola religione: la religione dell'amore.
C'è un solo linguaggio: il linguaggio del cuore.
C'è una sola casta: la casta dell'umanità.
C'è un solo Dio: e' onnipresente.

Dobbiamo meditare profondamente su queste parole, se vogliamo raggiungere la tanta agognata pace nel mondo.
Finché ci saranno istituzioni religiose che, per ignoranza, continuano ad inviare il messaggio di essere le uniche detentrici della verità, gli unici strumenti di salvezza, l'unione fra i popoli rimarrà solo un sogno utopico.

Come si comportarono i sacerdoti di Gerusalemme nei confronti di Gesù?
Perché l'uomo non impara dall'esperienza passata e continua a fare gli stessi errori? Anche noi cristiani, che siamo stati vittime della persecuzione e dell'ignoranza al tempo di Gesù, e che ancora veniamo perseguitati per la nostra fede, abbiamo spesso la presunzione e la superbia di pensare di essere gli unici che seguono la Verità; ed in questa presunzione non siamo diversi dai nostri persecutori, di allora e di oggi.
Quanta violenza per cercare di convertire i popoli di altre religioni! Quanta violenza, sia fisica che psicologica, in nome di Dio!

L'Oceano, cioè Dio, non può amare alcune sue gocce più delle altre. Ogni goccia è l'Oceano stesso. Dio ama Se stesso in ogni sua goccia, in ogni Sua creatura, allo stesso identico modo.
Gli uomini buoni di tutto il mondo hanno sempre raggiunto l'unione con Dio, anche prima dell'Avvento di Gesù, e sempre la raggiungeranno, perché solo con l'Amore riusciamo a spalancare le porte della Casa di Dio.

Se siamo autentici discepoli di Gesù Cristo non possiamo tradire il Suo Santo insegnamento, facendo credere alla gente che esiste un noi ed un loro; divulgando un messaggio di separazione e

differenza fra i popoli e le religioni. Sentirsi i migliori porta divisione. E' divino solo ciò che porta all'unità.

Cos'è bene? Cos'è male? Tutto ciò che unisce, tutto ciò che ci porta a sperimentare l'unità di tutto il creato è chiamato "bene", perché è l'unica strada che ci riconduce a Dio.
Tutto ciò che inganna, separa, tutto ciò che ci impedisce di sperimentare che siamo tutti UNO, è "male", perché ci allontana da Dio.

Amici, c'è una pazzia che è tanto benefica: la pazzia per Dio!
E' questo tipo di pazzia che ci fa cantare, che ci fa ballare, che ci fa sentire bambini gioiosi, che ci fa superare le prove più dure, che ci fa guarire da tutto il nostro passato.

Se c'è una preghiera davvero utile è proprio questa: "Signore, fa che il mio amore per Te cresca ogni giorno di più! Fa che possa amarti con tutto il mio cuore, la mia mente, la mia anima! Fa che possa, in quest'Amore, fondermi in Te!"

Il sentiero dell'Azione, ovvero il Servizio

Il servizio reso agli altri è una palestra eccellente per annichilire l'ego, per vedere noi stessi negli altri, per onorare Dio in ogni creatura.

Quando il servizio nasce dalla compassione, senza desiderio di alcuna ricompensa, allora proviamo un'espansione di cuore che ci porta a percepirci un tutt'uno con il Tutto. Il servizio purifica la nostra mente e ci fa percepire una grande gioia: la gioia che deriva dal nostro amore. La gioia dell'altro diventa la nostra stessa gioia. Non esiste altro modo di servire Dio, se non quello di servirlo nelle Sue creature. Sai Baba, con il Suo Esempio di Vita, ci ha sempre insegnato il grande valore del servizio, dell'azione disinteressata per il massimo bene di tutti.

Vi lascio ora alle Sue parole:

Se non amate l'uomo non potete amare Dio.

Il coronamento della vita terrena dell'uomo consiste nel saturarsi d'amore per Dio e nel trasformare questo amore in atti di servizio all'uomo che è l'Incarnazione di Dio. Se l'uomo non ama e non riversa il suo amore su tutti gli esseri è solo un peso morto sulla faccia del pianeta.

Il servizio in tutte le sue forme, in tutto il mondo, è principalmente sadhana, disciplina spirituale, ed è purificazione mentale.

Il desiderio di servire, senza l'ispirazione della disciplina spirituale, rischia di diminuire e inaridirsi, o snaturarsi nella superbia e nell'ostentazione.

Il servizio fatto senza alcun pensiero egoistico è il primissimo passo nel progresso spirituale dell'uomo. Lo addestra a superare tutte le distinzioni imposte dalla geografia e dalla storia, e a capire che la comunità umana è una e indivisibile. Cercate di capirlo e sperimentarlo con l'azione.

La perfezione della vita umana consiste nel servizio che l'uomo presta senza alcun pensiero di ricompensa, nell'assoluta assenza di egoismo. Il servizio fatto con tale spirito, illumina il buio interiore dell'uomo, allarga il cuore, purifica gli impulsi e dà gioia.

La vita vi è stata data perché avete una missione da compiere: crocifiggere l'io sulla croce della compassione. Ogni opportunità di aiutare il prossimo è un dono divino, ma dovete dare il vostro aiuto con un senso di gratitudine pensando che chi lo riceve è Dio.

Aiutare il prossimo è un dovere verso la società che vi ha dato la cultura che vi alimenta, il respiro che vi sostiene, il calore che vi necessita, la sicurezza che cercate.

Non avete motivo di sentirvi orgogliosi se potete aiutare gli altri, perché la vostra abilità o la vostra ricchezza, la forza, il coraggio, la posizione di potere, che vi danno l'opportunità di servire, sono doni di Dio, anche se non lo credete. State soltanto offrendo questo dono di Dio a un altro dono di Dio; al povero, all'analfabeta, al debole, al malato, al sofferente, all'infelice che cerca il vostro aiuto.

Nessuna pratica spirituale vale quanto il servizio disinteressato per annientare l'io e colmare il cuore di vera gioia.

(Parole di Sathya Sai Baba tratte dal libro: " la voce dell'Avatar – Parte seconda – Edizioni Milesi – pagg. 211/217.)

Il dolore di cui soffre un altro, che voi cercate di lenire, è in realtà il vostro stesso dolore. Quando alleviate la sofferenza di qualcun altro, è la vostra sofferenza che finisce. Il servizio può essere efficace soltanto quando il sentimento di "Io" e "Mio" lascia il posto a quello di "Lui" e "Suo". E' quando la vostra attenzione è monopolizzata dal corpo e dai suoi bisogni che l'egoismo cresce in potenza; quando dirigete l'attenzione al Sé Interiore, che è Dio, trovate lo stesso Dio in tutti ed un fiume di venerazione vi inonda e santifica ogni vostra azione (Il pensiero del giorno del 26.5.2006).

Se esaminate le qualifiche necessarie a svolgere il servizio , vi renderete conto che è essenziale possedere un cuore puro, non contaminato dalla presunzione, dalla cupidigia, dall'invidia, dall'odio o dalla competizione, e che la fede in Dio quale sorgente di vitalità, virtù e giustizia è altrettanto indispensabile. Il servizio è l'atto di venerazione da offrire al Signore che risiede nel cuore di tutti. Non chiedete agli altri da quale stato provengono, a quale casta apartengano o quale credo professino. Vedete in loro la forma di Dio da voi prediletta, perché in realtà essi non sono gli "altri", ma la Sua stessa immagine, così come voi, non state aiutando un certo individuo, state adorando Me in lui. Io sono davanti a voi in quella forma, quindi che motivo ha il vostro ego di alzare la testa? (Discorso del 4.3.1970).

Il servizio è la vera essenza della devozione a Dio, il vero respiro del devoto, la sua vera natura. Nasce dall'esperienza reale del devoto, un'esperienza che lo convince che tutti gli esseri sono figli di Dio, che ogni corpo è un altare su cui c'è Dio, che ogni luogo è la sua residenza (Discorsi di Sathya Sai, Vol. V, pagg.5, 237).

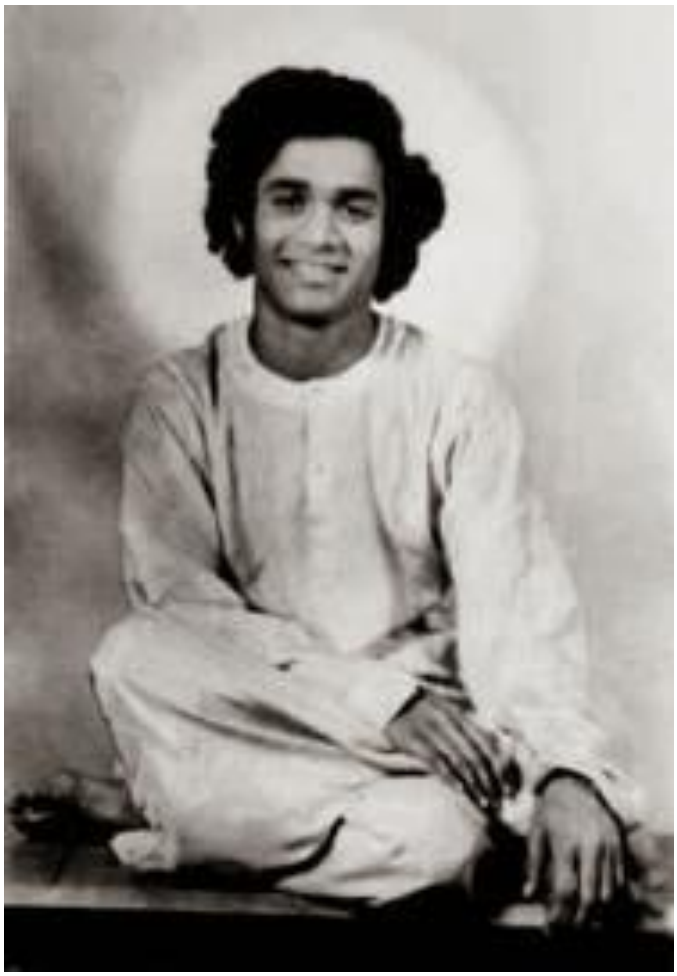
Dio non vi chiederà quando e dove avete fatto servizio. Domanderà invece per che motivo lo avete fatto e quale era l'intenzione che vi ha indotto a farlo. Potete pesare il servizio e vantarne la quantità. Ma Dio cerca la qualità, la qualità del cuore, la purezza della mente,

la santità della motivazione (Discorsi di Sathya Sai, Vol.XI, pag.195). *Il servizio reso all'uomo aiuta a far sbocciare al Divinità, perché rallegra il vostro cuore e vi fa capire che la vostra vita ha un significato. Servire l'uomo significa servire Dio, Poiché il Signore è in ogni uomo e in ogni essere vivente, in ogni pietra e in ogni tronco* (Discorsi di Sathya Sai, Vol. IV, pag.178).

Non basta avere l'entusiasmo per servire, ma anche l'intelligenza e la capacità; solo allora potete essere efficienti e utili. L'entusiasmo privo di efficienza è spesso fonte di guai e di dolori (Discorsi di Sathya Sai, Vol.V, pag 125).

Se l'individuo si illude di salvare gli altri, guai a lui perché gli altri non esistono. Tutto è Uno; la sofferenza di uno è la sofferenza di tutti. La pecca maggiore è l'ignoranza dell'uomo. Se egli fosse saggio, saprebbe che tutte le persone sono onde dello stesso oceano (Discorsi di Sathya Sai, Vol.III, pag.68).

(Tratto da: " I sentieri di Dio" di Jonathan Roof, Edizioni Eco.)



CAP. 9 - ARRENDERSI A DIO

Voglio fare alcune riflessioni sul termine “Arrendersi”.

Con questo termine solitamente intendiamo: “Darsi per vinto in mano del nemico, cedere, piegarsi, abbassare le armi”. E’ il contrario di resistere, di opporre resistenza. In questo senso è una parola che ci appare con una valenza negativa. Ma ciò di cui voglio parlare è l’arrendersi che corrisponde alla parola sanscrita *Saranaghati;* essa significa l’abbandono a Dio, la devozione a Dio e, quindi, l’accettazione della Sua volontà e del piano Divino. Non significa, quindi, arrendersi ad un’altra persona; né diventare schiavi di qualcuno: significa arrendersi alla propria Divinità Interiore.

Quante volte la nostra mente ci boicotta nel tentativo di seguire il Comandante Supremo di questa “nave” chiamata corpo, il Sé Divino! *Arrendersi* significa togliere finalmente tutti gli ostacoli che ci impediscono di raggiungere la Consapevolezza Divina; significa annichilire la mente e far parlare l’Anima. *Arrendersi* significa decidere di seguire la nostra vera natura e di manifestarla.

Cosa ci rende così difficile la resa? Il nostro ego con i suoi desideri, i suoi attaccamenti, le sue menzogne. L’ego non vuole cedere, non vuole rinunciare al luccichìo degli oggetti dei sensi, anche se la morte si porta via tutto. La nostra mente ci illude di poter trovare la gioia negli oggetti, nelle relazioni, nei luoghi, e ci mantiene distanti dal nostro vero Sé che è, per natura, amore e gioia.

Leggiamo ora le parole di Sai Baba:

Non si tratta di arrendersi a qualcuno, ma a se stessi. Riconoscere che noi siamo l’Atma, significa arrendersi. Abbandonarsi significa capire che in realtà tutto è Dio, che non esiste chi si arrende e non c’è nulla a cui arrendersi, né esiste qualcuno che accetta la resa. Tutto è Dio, esiste solo Dio. La resa a Dio significa rinunciare ai pensieri ed alle azioni, senza volere i frutti dell’azione, non compiere azioni per trarne vantaggio, ma fare ogni cosa come un dovere. L’atto è dedicato al Signore e perciò i risultati vanno resi a Lui.

L'uomo è scontento e perduto. Fate affidamento nel Signore e accettate quello che vi accade. Egli è in voi e con voi. Sa meglio di voi cosa darvi e in che momento darvelo. Dio è colmo di amore… Mettetevi nelle mani di Dio. Che importanza ha se vi dà il successo o l'insuccesso? Può volere che diventiate più tenaci e alla lunga tutto andrà a vostro vantaggio. Come fate a giudicarlo? Chi siete per giudicare? Perché giudicare? (Tratto da : I sentieri di Dio – Jonathan Roof – edizioni ECO - pagg. 233/235.)

Sai Baba ci ha sempre ricordato che, quando abbiamo fede e fiducia totali in Lui, possiamo permetterci di lasciare a Lui ogni nostro fardello, ogni peso, ogni bagaglio. Proprio come quando saliamo su un treno, finalmente possiamo permetterci di sedere comodamente senza tenere più le valige in mano, perché è il treno stesso a trasportarle per noi. Ma ci ammonisce di non fare come quei passeggeri che, non fidandosi di nessuno, se ne stanno in piedi sul corridoio e con i bagagli in mano!

Quanta fatica spetta all'uomo che non sa abbandonarsi a Dio! Come diventa pesante la vita di chi non si decide ad invocare l'aiuto del nostro più Caro Amico!

Ecco, ancora, altri Suoi chiarimenti:

Lo yoga della devozione, della conoscenza e dell'azione hanno tutti lo stesso fine: la resa del sé, o io inferiore, al Sé Supremo, il Paramatma, il Parabrahman, Dio; l'immergersi del fiume nel mare. Date a me le redini, abbiate fiducia in me e lasciatevi guidare. Assumerò piena responsabilità. Dovete solo accettare senza esitazione qualsiasi cosa venga come Grazia di Dio!

Il concetto di abbandono a Dio viene spesso male interpretato. Abbandonarsi, qui, non significa rinunciare ad ogni attività, pensando stupidamente: "Dio farà tutto quanto mi serve, dal momento che mi sono completamente abbandonato a Lui". Quello non sarebbe altro che un atteggiamento di vera e propria ignavia. Sarebbe come sedersi davanti ad un piatto di chapati con patate al curry e aspettare pigramente che la fame si soddisfi da sola senza mangiare! Invece, il corretto significato di abbandono è far uso delle proprie facoltà e delle energie date da Dio per svolgere il lavoro che

compete, dedicando al Signore tutto ciò che si fa, senza illudersi di esserne l'autore e senza l'ansia ingiustificata per il risultato dell'azione (Tratto da: Al di là della mente, di Paola Stefanini – Edizioni Milesi – pagg. 34 e 36).

Il solo atto di resa non è sufficiente per salvarvi e liberarvi dall'improduttivo circolo dell'arrivare, rimanere e dipartire da questo mondo.

Dovete vedere Lui in ogni essere, essere consapevoli di Lui in ogni momento dell'esistenza, essere immersi nella beatitudine di quella consapevolezza, fondervi nella relazione creata dalla profonda devozione e dall'amore per Lui, dedicare tutti gli atti, grandi e piccoli a Lui, Krisna, vale a dire: il desiderio, la volontà, le attitudini, le attività, i frutti e le conseguenze, ogni cosa dall'inizio alla fine; dovete rinunciare a tutti gli attaccamenti ed infine compiere tutti gli atti in uno spirito di devoto distacco. Questo è ciò che il Signore vuole da voi (Tratto da: "Gli insegnamenti di Dio – Gita Vahini ").

Quando scoprii che il mio Adorato Signore era presente sulla terra in carne ed ossa, come successe duemila anni fa, la gioia fu così grande che la mia malattia passò in secondo piano nella mia mente. I miei pensieri, da quel momento, furono talmente concentrati sulla "buona novella" che sostituii i sentimenti della paura e dell'inquietudine con quelli dell'amore per il Maestro ritrovato. Ogni giorno che passava pensavo sempre meno al mio corpo e sempre più a Dio.

L'abbandono a Dio, il riempirmi d'amore per Lui, furono la mia salvezza, in tutti i sensi.

Ora era Lui a doversi occupare del mio corpo, non più io. Anche se presto compresi che Egli era nient'altro che il mio Sé. Questo concetto era già dentro di me a livello inconscio, o forse supercosciente. Ho già accennato al dipinto che feci pensando di dipingere me stessa e che scoprii, alcuni mesi più tardi, che quell'Essere dipinto ad acquarello, al quale feci una chioma enorme colma di riccioli, era L'Avatar della nostra era. Da quel giorno i segni della Sua Presenza si susseguirono, e furono proprio questi a stimolarmi a scrivere il mio primo libro intitolato: "Il mio

risveglio – Una storia vera con Sai Baba", che il Maestro benedisse il 31.7.1999. Da quel Suo primo abbraccio il mio amore per Lui crebbe ancor più, portandomi alla consapevolezza che la cura di ogni più recondito angolino del mio corpo era ormai affar Suo, come quella della mia psiche e della mia anima.

Riporto qui di seguito alcune parole del Maestro sull'importanza dell'abbandono. Queste Sue meravigliose parole sono come una medicina da prendere ogni qualvolta ne sentiamo la necessità. Sono parole che calmano, leniscono il dolore, sdrammatizzano le situazioni e donano coraggio, gioia e persino entusiasmo, durante le numerose prove della vita:

Perché vi agitate? Lasciate a Me la cura di tutte le vostre cose. Ci penserò Io: Io intervengo soltanto quando saprete abbandonarvi a Me completamente. Io non aspetto altro.

E quando vi abbandonerete a Me completamente, non dovrete più preoccuparvi di nulla: lasciate ogni paura, ogni sconforto. Voi dimostrate di non fidarvi di Me: confidate in Me ciecamente! Abbandonarsi significa allontanare il pensiero dalle preoccupazioni, allontanare il pensiero dalle difficoltà che incontrate, allontanare il pensiero da tutti i problemi che avete.

Mettete tutto nelle mie mani dicendo: "Signore pensaci tu, sia fatta la tua volontà!"

Che è come dire "Signore ti ringrazio, hai preso tutto nelle tue mani per risolvere ogni cosa per il mio bene maggiore!"

Abbandonarsi non vuol dire preoccuparsi per l'esito delle vostre aspettative, non significa preoccuparsi perché una circostanza ha avuto risultati diversi da quelli che aspettavate.

Così facendo dimostrate di non credere all'amore che nutro per voi, dimostrate di non credere nel fatto che la vostra vita è sotto il mio controllo e che nulla mi sfugge.

Non pensate mai a cosa succederà, a come andrà a finire; se cederete a questa debolezza dimostrerete di non aver fiducia in me.

Volete o non volete che ci pensi io? Allora dovrete smetterla di preoccuparvi voi! Io vi condurrò soltanto se vi abbandonerete completamente a me. E quando devo portarvi per una via diversa da quella che vi aspettereste voi, vi ci porterò con le mie stesse braccia.
Ciò che vi mette in agitazione è la vostra mente, il vostro pensiero, la vostra preoccupazione, il voler provvedere voi a tutti i costi. Quante volte intervengo quando, per le vostre necessità spirituali e per quelle materiali, la vostra anima si rivolge a me dicendomi: "Pensaci tu!" e poi chiude gli occhi e riposa tranquilla!

Voi riceverete molto soltanto quando la vostra preghiera sarà affidamento totale a Me.

Voi nel dolore pregate affinché Io intervenga, ma affinché Io intervenga come volete voi: non vi affidate a Me, ma volete che Io mi adatti alle vostre richieste.

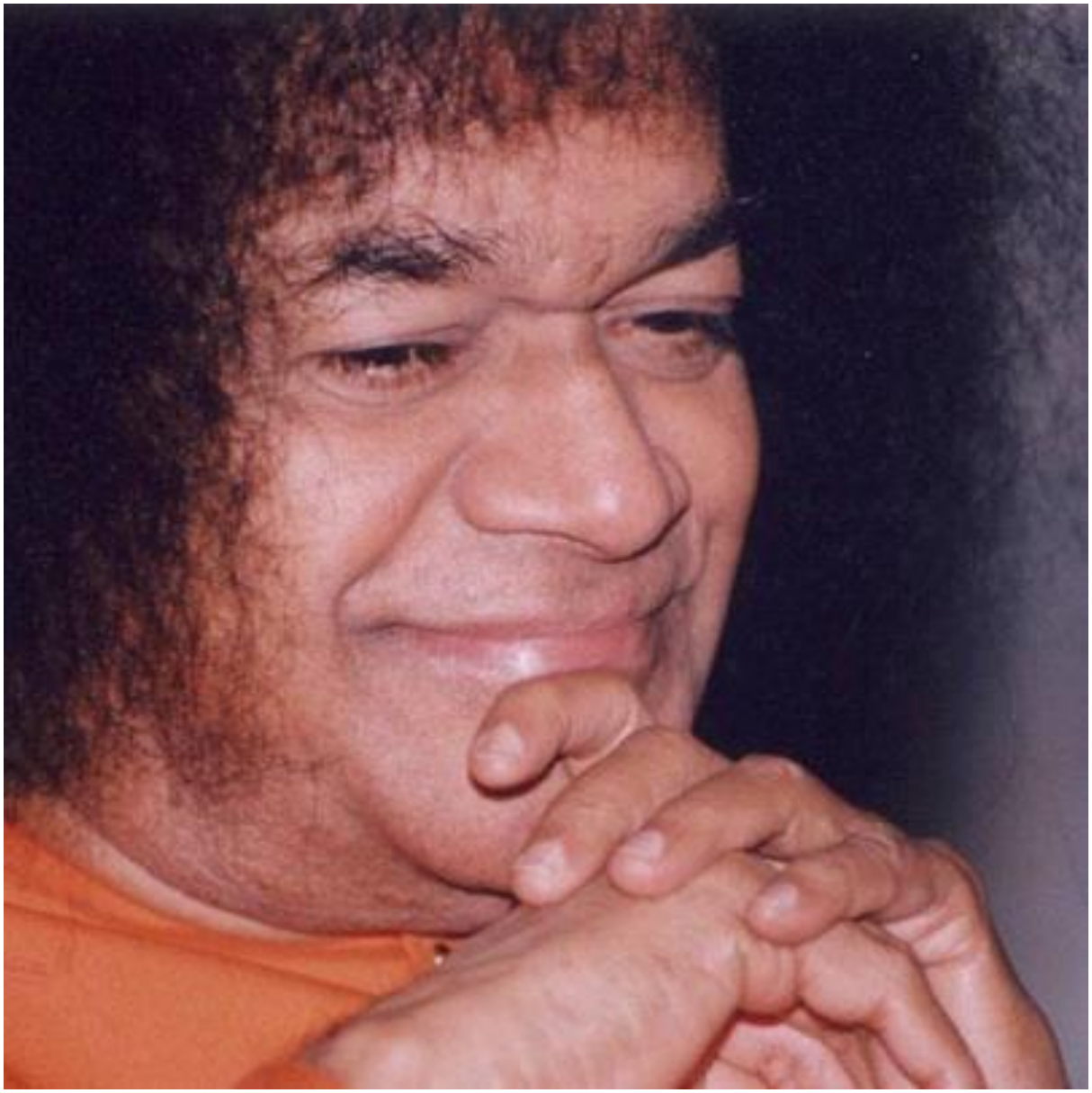
Non siete malati che chiedono la cura al medico, ma malati che gliela suggeriscono! Non fate così! Anche nelle situazioni più tristi dite: "Signore ti lodo e ti ringrazio per questo mio problema, per questa mia necessità. Ti prego di disporre le cose come meglio ritieni opportuno per la vita terrena e temporale. Tu sai cosa è meglio per me".

Se mi dite realmente: "Sia fatta la tua volontà", che è come dire "Pensaci tu", Io intervengo con tutta la mia onnipotenza e risolvo le situazioni più critiche, anche quelle impossibili. A volte hai l'impressione che la sventura incalzi invece che allontanarsi? Non ti agitare, chiudi gli occhi e dimmi con fiducia: "Pensaci tu. Sia fatta la tua volontà".

Allora ci penserò Io e, quando occorre, compirò anche un miracolo. Io penso sempre a voi, ma posso aiutarvi completamente soltanto quando vi affidate completamente a Me.

(Tratto da : Sandhya – Laura Secca – ed. Mediterranee – pagg. 209 e 210.)

Cari amici, la resa è un alleggerimento, una liberazione, un benedizione. Non c'è più bisogno di fare resistenza, non c'è più bisogno di far fatica: basta lasciarsi trasportare "dal fiume della vita", senza incagliarsi nei fondali. Galleggiamo, ed il fiume ci riporterà al Mare!



CAP. 10 - NON C'E' SEPARAZIONE FRA NOI

Io non sono né guru ne Dio,
Io sono voi e voi siete Me.
Questa è la verità, e lo capirete
quando avrete raggiunto la meta.
Voi siete le onde ed Io sono l'Oceano.
Sai Baba

Se qualcuno ci schiaccia l'alluce del piede, tutto il nostro corpo percepisce il dolore; allo stesso modo, se i nostri fratelli e le nostre sorelle soffrono, anche se sono distanti da noi, percepiamo questa sofferenza come inquietudine, malessere; a volte anche sentendo lo stesso dolore fisico. A molti è capitato di fare questa esperienza. E' capitato spesso anche a me.

Un giorno, mentre ero sdraiata sotto l'albero del mio giardino, arrivò la mia gatta che si sdraiò sulla mia pancia. Io immediatamente sentii un forte dolore al basso ventre. Mi resi subito conto che quel dolore non mi apparteneva, ma era della gatta. Ne ebbi conferma quando, vedendo che perdeva sangue, la portai dal veterinario che mi disse che aveva una grave infezione all'utero, per la quale fu poi operata.

Altre volte mi è capitato di sentire nel mio corpo il dolore delle persone a me vicine. Una sera ero a cena con un'amica che aveva un dolore al ginocchio destro. Quella notte mi svegliai spesso per un dolore allo stesso ginocchio.

Un altro giorno sentii un dolore ad una spalla dopo essere stata vicino a mio padre che aveva lo stesso dolore.

Ma più che i dolori fisici è più frequente sentire quelli emotivi e mentali. Quante volte ci assale un'inquietudine, una strana ansia quando stiamo vicino a persone che sono in quello stato? Quante volte percepiamo tristezza, rabbia o nervosismo frequentando persone che sono cariche di questi sentimenti?

Ma anche senza stare vicini ad una persona particolare, spesso ci sentiamo poco bene quando succede o sta per succedere qualcosa di grave nel mondo. Diverse volte ho sperimentato un senso di malessere prima di un terremoto o di un altro fatto grave che ha causato morte e distruzione. Ricordo ancora che nel dicembre 2004, prima dello tsunami che sterminò migliaia di persone, il mio corpo soffrì per tre giorni di seguito.

Prima dei terremoti percepisco solitamente un senso di sonnolenza che mi accompagna per tutto il giorno, come se avessi trascorso la notte in bianco.

Ricordo che anche il mio cane, prima dei terremoti, delle trombe d'aria o di forti temporali, tremava di paura e mi svegliava in piena notte per ricevere conforto.

Un giorno, quando ancora non avevo capito il motivo di certi miei strani malesseri improvvisi, chiesi a Sai Baba di darmi un chiarimento. Egli mi diede la risposta spingendomi a prendere un libro dalla libreria ed, aprendolo a caso, vi lessi queste Sue parole:

Come l'animo addolorato è causa di lacrime e sospiri, così il corpo che ti provoca malessere e disagio desidera soltanto trasferire all'esterno ciò che di negativo trattiene. Più ti avvicini a Dio, più il tuo spirito si purifica, simile ad un filtro che attira il male per trasformarlo in bene. Su di te graveranno i mali dell'uomo, ma tu portali a me. Quando incontrerai una persona malvagia che cercherà in qualche modo di nuocerti, invoca me. Quando nel cuore della notte ti sveglierai con tanto male addosso e l'angoscia ti attanaglierà il cuore, sappi che hai offerto il bene in cambio del male e non temere: io ti guarirò. Quando ciò che causa il tuo male è karmico (dovuto a conseguenze di azioni negative del passato)*, io non lo cancello perché nel tuo dolore tu possa ancora crescere, ma potrò tuttavia trasformarlo fino a renderlo più sopportabile.*

Se un dolore fisico ti coglie improvvisamente, se ti duole un arto, la testa o la gola, o se qualche strana febbre ti costringe a letto, spesso sta per accadere qualcosa di molto grave nel mondo. Comincia il giorno con amore, vivi il giorno con amore e termina il giorno con amore: questo, Tesoro mio, è l'unico antidoto che il

Dottor Baba offre ai suoi malati, assieme alla Vibhuti (cenere sacra materializzata dal Maestro)*. Tu dici: "Swami* (appellativo con il quale ci si rivolge in India alle Persone Divine e Sante) *quante persone hai gia guarito!" Non sarebbe stato tanto facile per loro guarire nel corpo se non fossero guarite anche nell'anima. La scintilla del miracolo non sarebbe potuta scoccare. Swami asciuga le tue lacrime e non vorrebbe mai veder soffrire coloro che ama, ma talvolta è necessario alla vostra crescita, così come è necessario che soffriate per aiutare gli altri. Io vi dico: Beati coloro che soffrono perché saranno guariti da me e potranno a loro volta operare guarigioni* (Tratto da: Al di là Mente, di Paola Stefanini – Edizioni Milesi pagg. 99 e 100).

Tutte le esperienze di cui ho parlato, mi fecero comprendere che siamo davvero tutte cellule di un unico grande corpo: il corpo di Dio.

Così, la frase famosa di Sai Baba : TUTTO E' UNO TUTTO E' DIO, divenne per me, di giorno in giorno, sempre più comprensibile. L'*Avatar* è tornato in questa era per ricordarci questa grande Verità che anche Gesù ci aveva già ricordato, ma che molti avevano dimenticato.

Questa è una mia poesia che parla della consapevolezza di poter raggiungere il Paradiso qui sulla terra, sapendo che la separazione non esiste: è un'illusione creata dalla materia fisica che ci occulta la Realtà:

IL GIOCO DI DIO
La luce di mille galassie
brilla dentro di me.
L'Amore di tutti i cuori
pulsa in me.
Ma un velo sottile
dal Tutto
ancora mi separa,
e questa vita stupenda
mi sembra ancora amara.
Uso le note di mille canzoni
per cantare a Te, mio Sé;

l'armonia di tutti i colori
per dipingerti,
mio Re.
Ti sussurro il mio amore,lo grido, lo canto…
Non so più cosa fare…
accetta il mio pianto!
Ma poi sorrido felice
quando scopro
che la separazione
è solo il Tuo Grande Gioco:
è tutta un'illusione.
Ora meravigliosamente
Voglio vivere
nella gioia e nel riso;
consapevole di essere qui,
in carne ed ossa,
ma in Paradiso!

Nella nostra radicata cultura cattolica pensare e dichiarare di essere Dio, un tutt'uno con Dio, può sembrare un'eresia, ma oggi anche la scienza ci porta a questa verità dell'unicità del Tutto.
Abbiamo timore di peccare di mancanza di umiltà pensando e ripetendo : "*Io sono Dio*"? Ma quando pensiamo questo, pensiamo che ogni creatura di questo Universo lo sia, certamente non solo noi; e questo ci porta ad avere un atteggiamento di umile e rispettoso servizio verso tutti, senza sentirci di meno o di più di tutti. Non ci diceva anche Gesù : "In realtà voi siete Dei"?

Allora, cari amici, è il sentimento di limitazione che ci limita, nient'altro! Riprendiamo il coraggio di vivere all'altezza della nostra natura!

In un discorso del 14.4.1994, Sai Baba ci dice:

Spiritualità significa cercare di realizzare l'unità di tutti gli esseri: esiste solo l'uno e tutto è venuto fuori da quell'uno. Lo stesso complesso del creato è uscito dall'uno. In tutte le religioni viene proclamata questa verità. Ad esempio, lo stesso nome "Yesu" è

un'abbreviazione sillabica di questa verità: "Ye" significa "uno solo", e "su" significa "buono". Esiste un solo buono.

Nella parola "Allah", "A" sta per "Atma" e "la" per "layam" (fusione). *Invocare Allah, dunque, significa immergersi nell'Atma, l'Unico Dio. Nomi e forme sono momentanei ed effimeri; l'Atma, ovvero la Coscienza, è permanente ed immutabile. Nel Vedanta viene chiamata "Sat-Cit-Ananda". "Sat" è l'Immutabile, "Cit" è soggetto a mutamento. Per fare un esempio, lo zucchero è incorruttibile e mantiene la sua dolcezza in qualunque modo venga trattato, mentre l'acqua è marcescibile. Mescolando le due sostanze si ottiene dello sciroppo, paragonabile all'Ananda, la Beatitudine Infinita. Così la combinazione dell'Immutabile col mutevole genera felicità, Ananda.*

Solo donando amore potete guadagnarvi la Grazia di Dio. Il succo dell'amore (Prema rasa), *se avete nel cuore i fori dei sentimenti e dei pensieri cattivi, scorrerà via disperdendosi; ma se otturate i buchi mediante il dominio delle qualità cattive, se ne risparmierà per un po' di tempo.*

Dovreste evitare di star dietro al corpo o alla mente, seguendo solo la Coscienza.

Scopo della vita è essere d'aiuto agli altri, non già abbandonarsi senza ritegno ai piaceri sensuali. Dall'alba al tramonto vi dedicate ad attività che servono ad assicurarvi delle comodità materiali. Ma, con questo, che cosa avete ottenuto? Inquietudine, stanchezza o malattie. Vostro obiettivo dev'essere quello di raggiungere la Divinità…
Incarnazioni dell'Amore, l'Amore è Dio. Incominciate il giorno con amore; riempite il giorno di amore e terminate il giorno con amore. Vivete nell'amore! Non c'è ragione d'aver paura: la paura è solo un prodotto della mente. Coltivate l'amore e solo allora si potrà realizzare la Divinità (Discorso di Sathya Sai Baba - Kodaikanal, 14.4.1994 - Capodanno Tamil - Tratto da : "Mother Sai – N.2, anno 1996).

In tutti gli esseri è presente lo stesso Atma, lo stesso Amore, la stessa Divinità; tutti sono Uno.

Il cuore è come un serbatoio e tutti i sensi sono come rubinetti; quando il serbatoio è pieno d'amore, anche tutto ciò che esce dai rubinetti è amore.

Qualunque cosa vediate negli altri è soltanto il riflesso del vostro essere interiore. Comprendete questa verità. Il male che vedete negli altri è effettivamente il riflesso dei vostri sentimenti malvagi. Ciò che c'è fuori è soltanto il riflesso, la reazione e l'eco di quanto c'è dentro di voi. Se indossate degli occhiali blu, vedrete tutto blu, se gli occhiali sono rossi vedrete tutto rosso e se siete una persona buona vedrete bontà tutto intorno (Pensiero del giorno, scritto sulla lavagna dell'Asharam il 29.9.2006).

Cari amici, il mondo è come è: imperfetto secondo la nostra limitata comprensione umana, ma perfetto nel Piano Divino. Cerchiamo di albergare solo buoni pensieri; scartiamo quelli di cattiveria e divisione che attraversano la mente, lasciamoli andare senza trattenerli, come fossero nuvole passeggere, allora presto avremo "occhiali rosa" : i nostri occhi riusciranno a percepire solo amore e tenerezza ovunque si poseranno.

CAP.11 – QUANDO SAI BABA PARLA DI SE'

Io non sono Sathya Sai Baba, quello non è
che un nome col quale mi designate oggi.
Io sono quell'unico Dio che risponde alle
preghiere che scaturiscono dal cuore umano,
in ogni lingua, da tutte le terre, qualunque
sia la forma della Divinità invocata
Sai Baba

Ora Che abbiamo letto le parole scritte tanti anni fa dai profeti sull'Avvento di Sai Baba, voglio riportare alcuni stralci dei Suoi discorsi nei quali Egli parla di Sé.

Come la maestra della scuola materna, Sai Baba si cala al nostro livello, usando un linguaggio semplice, comprensibile dai "Suoi piccini", per farci capire un barlume della Sua Pienezza. Ma quel barlume già ci abbaglia! Quel barlume ha fatto piangere di gioia milioni di persone: cambiate, trasformate, energizzate dal Suo Amore.
Ai Suoi piedi siamo rinati, ai Suoi piedi siamo guariti, ai suoi piedi il nostro cuore ha rotto ogni barriera, ed ha iniziato ad espandersi, senza più limiti, senza più vincoli.

Ci ha fatti salire sul Suo "tappeto magico", ebbri di gioia e storditi, non dall'alcol, non dalla droga, ma da un'energia d'Amore, meravigliosa e sottile, che io ed i miei amici chiamiamo scherzosamente "Saina". Non è la caffeina del caffè che ci serve per tenerci su, ma il contatto con il nostro Adorato Sai.

Che le Sue parole possano innalzare ancor più i nostri cuori!

Io sono venuto per accendere nei vostri cuori la lampada dell'Amore e far sì che ogni giorno risplenda sempre più. Non sono venuto per parlarvi di qualche religione in particolare, come ad esempio quella indù; non sono venuto con l'intento di far propaganda a qualche setta, credo o causa, né per raccogliere seguaci per qualche dottrina. Non ho in progetto di attrarre discepoli

o devoti ad una mia corrente o a qualsiasi altra. Sono venuto per parlarvi della fede universale, unitaria, di questo principio atmico, di questa via dell'Amore, di questa legge d'Amore.

Quando c'è un disordine di lieve entità, è sufficiente che sul posto intervenga un poliziotto; quando il disordine tende ad allargarsi notevolmente, si manda un maresciallo; e se la cosa degenera in un tumulto deve intervenire il comandante per reprimerlo. Ma se, come in questo momento, su tutto il genere umano incombe la minaccia della rovina morale, interviene il generale in persona, il Signore, con il Suo esercito di santi, che sono i Suoi discepoli.

Un atto dedicato come offerta al Dio che risiede in tutti diventa tanto sacro quanto il più alto servizio. Votatevi a questo servizio. Gli Avatar di Dio sono impegnati nel servire. E' per questo che essi si manifestano. Perciò, quando servite il genere umano, l'Avatar avrà naturalmente piacere e voi potrete ottenere la Sua Grazia.

Mosso dalla compassione e dall'amore, il Signore scende tra gli uomini, si mette al livello degli esseri umani. Oltre ad incarnarsi con la coscienza divina, si incarna anche con una coscienza umana. Io sono Colui che ha consacrato insieme questi due tipi di coscienza: divina e umana.

Alcuni di voi pensano che sia agevole per Dio prendere una forma umana. Se foste al mio posto non la pensereste così.

Dal momento che conosco il passato, il presente ed il futuro di ognuno di voi, non sono spinto dalla misericordia: so perché una persona soffre in questa vita e qual è la ragione. Quindi le mie reazioni sono diverse dalle vostre, tanto che alcuni di voi potrebbero definirmi insensibile, altri invece compassionevole.

Io non sono la causa del vostro dolore, né della vostra gioia. Siete voi che costruite le catene d'oro o di ferro che vi legano.

Nel mondo ci sono degli sventurati che non comprendono l'amore e la compassione con cui l'Avatar scende per rendersi accessibile. Sfortunatamente anche quando l'Assoluto informale assume una forma, vi sono persone che, spinte dai propri atteggiamenti, dalla

propria indole e dal proprio modo di pensare, attribuiscono i loro stessi difetti all'Avatar: "E' un uomo come noi, ha le stesse caratteristiche somatiche, mangia come noi, parla e cammina come uno di noi: dove sta la differenza tra l'Avatar e noi?", si chiedono costoro, in preda all'illusione. A causa di questo approccio caratterizzato da chiusura mentale e da una visione ristretta, queste persone si tengono lontane dall'Avatar.

(Parole di Sathya Sai Baba, tratte dal libro: "Al di là della mente" di Paola Stefanini – Edizioni Milesi, pagg.133/141.)

Gli Avatar scelgono il tempo ed il modo per annunciare se stessi e la loro gloria! Perfino l'attuale Avatar dovette fare i miracoli quando decise che era giunto il tempo di far conoscere il suo segreto.

Anche se tutti i mondi si mettessero contro di me, la mia missione non avrà sosta. Anche se il cielo e la terra si unissero per ostacolarmi, la mia verità non potrà cambiare.

Per amore sono pronto a dare la mia vita, ma dove c'è il male sono disposto a distruggere. Rendetevi conto di questi due aspetti.

Tenetelo per certo! Impiegherò il tempo che vorrò per portare avanti il mio progetto nei vostri confronti. Non posso affrettarmi solo perché voi siete impazienti. A volte aspetto finché posso cogliere dieci obiettivi in un colpo solo, proprio come una locomotiva non viene usata per trascinare una sola carrozza, ma aspetta che sia pronto un convoglio adeguato alle sue capacità. In ogni caso la mia parola non fallirà mai, ma tutto accadrà secondo il mio volere.
(Parole di Sai Baba tratte dal libro : "Al di là della mente", di Paola Stefanini – Edizioni Milesi – Pagg. 120/124.)

Spesso è stato chiesto a Sai Baba come mai non usasse il Suo Potere Infinito per far piovere durante la siccità e creare cibo in momenti di carestia, o intervenire durante cataclismi e sofferenze. Un giorno rispose ad un giornalista della Blitz Publication di Bombay su questa domanda; Egli disse che Dio si è incarnato sulla Terra proprio per migliorare la situazione e soccorrere l'umanità. Certamente l'Avatar potrebbe agire con una soluzione a breve

termine, eliminando istantaneamente il male, ma questo modo di agire va contro la legge naturale di causa ed effetto (karma). Le persone ricevono esattamente ciò che meritano in base alle azioni commesse in questa vita e nelle precedenti. In questo caso l'intervento Divino bloccherebbe l'evoluzione umana, necessaria all'uomo per progredire, per capire e sperimentare, anche attraverso il dolore, dove e perché sta sbagliando. L'umanità ricadrebbe quindi nell'errore e nella sofferenza. La soluzione dell'Avatar a lungo termine è più proficua, in quanto consente di guidare le persone verso un più elevato livello di coscienza. Anche se occorre più tempo, i risultati sono più efficaci e duraturi. Se l'Avatar intervenisse e interferisse con il libero arbitrio, il dramma cosmico, voluto da Dio stesso, svanirebbe insieme a tutto l'universo. Se invece L'Avatar insegna all'umanità il giusto agire, se insegna l'amore, la pace, la cooperazione e la fratellanza, allora il mondo pian piano migliorerà.
Ecco perché Sai Baba ha scelto di venire in tre corpi successivi: proprio per dare all'umanità il tempo necessario ad un cambio di coscienza duraturo.
Gratitudine infinita verso Colui che , di era in era, si fa carne per Infinito Amore!

Vi lascio ancora alle Sue parole:

Non date importanza ai miracoli, non esagerate il loro significato. La grandezza del mio potere non sta in questi miracoli, ma consiste solo nel mio amore.
E' vero, potrei cambiare il cielo in terra e la terra in cielo, ma l'Energia Divina non ama gli sprechi per rivelarsi. E' solo in forza dell'Amore che la Divinità discende come Avatar. Tutti i miracoli apparenti non sono che goccioline di quell'Oceano d'Amore. Non fatevi abbagliare da goccioline; intravvedete l'Oceano e tuffatevi profondamente in Esso.

Nella Bhagavad Gita, Krisna dice : "Io non nasco, né muoio." Gli uomini di intelletto ordinario pensano che Io sia nato molte volte e che abbia fatto molte cose durante ogni incarnazione. In qualunque momento ci sia bisogno di sostenere il mondo, Io divento manifesto

assumendo nome e forma, questo è tutto. Io sono quindi consapevole di tutte le Mie apparizioni, le Mie manifestazioni. Io sono onnipotente, onnisciente e non solamente Io; anche voi sapete tutto, ma la vostra saggezza è soverchiata dall'ignoranza. Io sono la Saggezza stessa, Io rimango onnipotente ed onnisciente come sempre, Io sono senza nascita e senza morte.

A differenza dei mortali comuni, gli Avventi Divini (Avatara Purusha) non hanno meriti o demeriti accumulati nelle vite precedenti, non hanno alcun debito da pagare nell'incarnazione; il loro è un Gioco Divino (Lila), una nascita voluta. La bontà dei buoni e la malvagità dei cattivi forniscono le ragioni per una Discesa del Signore la cui conseguenza sarà la contentezza dei buoni e la sofferenza dei cattivi. L'Avatar non prova comunque né gioia né sofferenza, neppure essendo rinchiuso nel corpo che ha assunto: Egli non è costituito dei cinque elementi, è spirituale e non materiale, non può mai essere disturbato dall'egoismo o dal senso di mio e tuo; è immune dall'illusione nata dall'ignoranza.
Il fatto che gli uomini possano scambiare un Avatar per un semplice umano non ne coinvolge la natura. Un Avatar viene con uno scopo, ed è sempre dedito al suo raggiungimento.

Ricordate che Io non subisco nessuna influenza; nessuno può mutare il Mio corso, né alterare minimamente la Mia condotta. Io sono il Signore del Creato.
Io sono presente in tutti i nomi e in tutte le forme che vogliate dare a Dio.

Swami ha in mano l'Universo, ma i devoti conoscono la Sua Gloria e la Sua Maestà attraverso l'attenzione particolare che Swami ha per ciascuno di loro. Che Swami abbia in mano l'Universo e che allo stesso tempo si curi appieno della vita dei Suoi devoti, fin nei minimi particolari, è la misura della Sua Gloria, presentata in modo che il devoto la possa afferrare.

Io sono disceso perché sono stato chiamato dai giusti. Sono qui per servirvi. Chiedete qualsiasi cosa ed Io ve la darò, se ciò che chiedete sarà per il vostro bene.

Fate un passo verso di me, ed Io ne farò cento verso di voi. Versate una lacrima per me, ed Io asciugherò mille delle vostre lacrime. E non temete finché Io resto con voi. Il Purushottama (Dio Assoluto senza forma) *assume una forma umana e diventa Purusha* (Il Signore, Dio in forma umana) *per essere di esempio all'umanità e dimostrare l'unicità del Creato. Io compaio sotto una forma umana, ma porto con me la totalità dei poteri e la sapienza suprema, altrimenti chi mi ascolterebbe? Nella mia forma umana conferisco confidenza all'uomo affinché egli possa aspirare a raggiungere le vette della soprannaturalità.*

Dio è il supremo potere e l'anima è energia illusoria. Egli è il vero, l'anima non è che l'ombra, l'apparenza, l'illusione. Io stesso, per venire fra voi, ho dovuto indossare una forma illusoria, proprio come il poliziotto deve travestirsi da ladro per penetrare nei loro covi, arrestarli e portarli in prigione! Il Signore non può scendere senza attenuare la sua suprema energia: deve attenuare il suo splendore per poter divenire oggetto della devozione e dei culti.

Dio è un'entità assolutamente libera. Ci sono certi che dicono: "Dio dovrebbe essere così e così, fare questo o quest'altro". Come può esserci un limite determinato da attributi e caratteristiche per Colui che tutti li trascende? Come può esistere una forma particolare entro cui possa circoscriversi il Senza-forma? Dio, quando decide di intervenire in favore del mondo, assume qualunque forma e qualità gli piaccia.

Baba, quando nacque, conosceva la propria Divinità e sapeva di essere Dio in Persona. L'Universo sta nella mano di Baba e, se lo volesse, svanirebbe all'istante.
Io sono l'Avatar. Riunitevi ogni giovedì per onorarmi (Parole pronunciate da Sai Baba a 13 anni).

(Parole di Sathya Sai Baba tratte da discorsi e scritti di Sathya Sai Baba, pubblicate nel libro: "Al di là della mente" di Paola Stefanini – Edizioni Milesi.)

CAP.12 - IL NOSTRO RAPPORTO CON L'AVATAR

Qual'è l'atteggiamento, qual'è ed il rapporto che Sai Baba ci suggerisce di avere con Lui? Ecco ancora le Sue parole:

Solo il grande che ha impressa in cuore la Verità atmica dev'essere accettato come Maestro, e può essere accettato come discepolo solo chi può accogliere questa Verità ed è desideroso di conoscerla.
Il seme deve celare dentro di sé il principio vitale; il campo deve essere arato e preparato per la semina; se queste due condizioni si avverano, il raccolto spirituale sarà abbondante.

L'alunno deve possedere un intelletto chiaro e ricettivo per poter afferrare i principi filosofici che formano le basi della sapienza . Il Maestro ed il discepolo devono avere entrambi questa statura; gli altri, che non hanno queste qualificazioni e questa autorità, possono soltanto blaterare e giocherellare invano nel campo spirituale.
Esistono poi dei maestri di statura ancor più elevata e di capacità molto più profonde di questi dotti e acculturati Maestri spirituali. Sono gli Avatara, le incarnazioni umane di Dio. La loro volontà basta a donare la benedizione della forza spirituale. Essi comandano e, con la sola forza del loro ordine, il più umile degli umili si innalza al livello di un Uomo che è arrivato, di un Siddhapurusha. Tali persone sono i Guru di tutti i Guru. Sono le massime manifestazioni di Dio in forma umana.

Il solo modo nel quale l'uomo può visualizzare Dio è la forma umana. Dio appare in forma umana in risposta alla preghiera dell'uomo, poiché solo tale visione può essere presa per reale dall'uomo.

Avatara significa "Discesa del Divino", "Incarnazione di un principio". L'Avatara viene come uomo per dimostrare che l'uomo è Divino, per essere accessibile all'uomo. La mente umana non può afferrare il Principio assoluto e privo di attributi: è astratto e al di là della portata della parola, della mente e dell'intelletto. L'Amore è il

Suo strumento; la Non-violenza il Suo messaggio. Egli ottiene la correzione dei malvagi attraverso l'educazione e l'esempio (Sathya Sai Speaks Vol.VIII).

Avendo assunto la forma di un essere umano il Supremo Purusha (Purushottama: il Principio Supremo che rappresenta la Totalità) *dà un esempio agli altri esseri viventi e stabilisce l'Unità di tutta la Creazione* (Summer Showers in Brindavan 1979).

L'Avatara, o Forma Incarnata, è solo la concretizzazione della struggente aspirazione dei ricercatori. E' la dolcezza solidificata della devozione degli aspiranti spirituali. Il Dio informale assume una Forma, per amore di questi aspiranti e ricercatori (Bhagavata Vahini).

(Tratto da: "La scienza di Dio" – Collana Vahini – Mother Sai Publications, pagg.62 e 63.)

Benedetti coloro che riconosceranno l'Avatar al solo sentirne parlare.

Portatemi ciò che avete: dolori e dispiaceri, preoccupazioni ed ansie e prendete da me in cambio gioia e pace, coraggio e fiducia. Io non ho preferenze tra i devoti. La madre passa molto tempo accanto al figlio ammalato, agli altri figli raccomanda di badare a se stessi, mentre nutre con le proprie mani il più piccolo. Ciò non significa che non ami i figli più grandi. Allo stesso modo non pensate che se non presto un'attenzione evidente verso una persona, questa sia esclusa dal mio amore.

Io mi rivolgo a voi perché abbiate devozione interiore, in modo che tutti coloro che si troveranno nel vostro raggio d'azione, avvolti dall'energia nascosta e invisibile, ne traggano beneficio. In me c'è questa energia occulta, e gli altri la sperimenteranno per mezzo vostro, a patto che abbiate in voi devozione. Il mio Darshan (visione) irradierà da me per giungere a voi. In qualunque ambiente sociale vi troviate, avrete il mio Darshan. Potreste anche non esserne consapevoli, ma se sarete puri di cuore, l'umanità ricaverà beneficio da queste vostre virtù (Tratto da : Al di là della mente, Paola Stefanini, pagg.135-136).

Se chiudo la porta ai peccatori, a chi è caduto o ai rinnegati, dove altro potranno andare?
Io non scarto nessuno, non posso, non è nella mia natura fare questo.

Non ho mai chiesto che mi meritiate, ma solo che abbiate bisogno di me... Datemi i desideri che ricorrono nella vostra mente ogniqualvolta emergono. Essi non possono agitarmi poiché io non ho desideri. Portatemi la vostra confusione, le paure, le aspirazioni, le ansie, l'incapacità di amare, le esitazioni, le gelosie, le deficienze.

Amate quanto più potete, nel modo più efficace, silenzioso e intenso possibile. Lasciate tutto il resto a Dio che vi ha dato la possibilità di servire.

Sono felice quando viene da me una persona che porta un pesante fardello di infelicità, perché è quella che ha più bisogno di ciò che io ho.

Non è facile comprendere il perché delle azioni del Signore. Le può capire solo chi ne ha esperienza diretta: gli altri mai. Per alcune sofferenze superficiali si pensa, a volte, che Dio sia crudele, ma non è così. Egli vi sta invece preparando ad una gioia intramontabile.

In verità colui che ha il Signore per servitore, è il Signore dei signori!

Questo è l messaggio di Sai per voi: siate messaggeri della nuova era! Liberatevi da egoismo, cupidigia, odio e violenza. Siate una luce per voi stessi e per gli altri. Possiate divenire validi strumenti per far rivivere la religione dell'amore e per far risorgere i valori umani. Sappiate che Io sono sempre con voi, in voi e attorno a voi. Infatti Io sono in voi tanto quanto voi siete in me.

Come potete darmi gioia? Prendendo a cuore ciò che dico e mettendolo in pratica ogni giorno.

Fra tutti, Dio è colui che vi sta più vicino, è l'amico più intimo, più caro, e voi, quando cercate rifugio presso amici provvisori, lo state perdendo…
Recitate con amore il Nome del Signore e fate che Egli sia il vostro amico del cuore.

Non vi chiedo di essere dotti, eremiti o asceti esperti in preghiera o meditazione. Sarà il vostro cuore pieno d'amore che prenderò in considerazione.

Non pensate di essere degli umani che devono raggiungere il Divino. Pensate piuttosto che siete Dio e che da questo stato siete diventati degli esseri umani. Se penserete in tal modo, in voi si manifesteranno tutti gli attributi di Dio. Sappiate che siete discesi da Dio in qualità di esseri umani e che alla fine ritornerete alla vostra fonte.

Non condannatevi come deboli, peccatori, presuntuosi, malvagi, meschini e così via...
Sappiate che quando disprezzate un uomo, state offendendo Me, perché Io sono in lui…In ogni essere c'è Sai, perciò: non odiate nessuno, non siate aspri con nessuno. Non fate agli altri ciò che non vorreste fosse fatto a voi, perché gli "altri" in realtà siete voi.

Ricordate che Sai non vive in costruzioni di mattoni e pietre, Egli vive nel cuore degli uomini che sono pieni di comprensione e amore.

Voi piangete: "Swami, non vedi le mie pene?" Ma non dite mai : "Swami, non vedi i miei errori?" Voi osate nasconderli a Me, come se io non li conoscessi!

Chi tiene costantemente il pensiero rivolto a Dio con amore e devozione, sia che si trovi in un villaggio, o in una città, in volo nel cielo o in una foresta, sarà sempre felice, poiché Dio danza nel suo cuore e gli dà gioia.
Non crediate che la conoscenza di molti libri vi renda saggi. La saggezza può germogliare dove prevale l'umiltà. Essa prospera

quando l'uomo è privo di vizi e di colpe, ed è convinto che il Divino vive in lui, come in tutti gli altri.

Voi tutti siete nel regno di Sai!
Voi tutti siete nella casa di Sai!
Voi tutti siete nella luce di Sai!
Voi tutti siete nel Cuore di Sai!

La totalità dell'Energia Divina è venuta come Sai, per risvegliare la Divinità addormentata in ogni essere umano. Io non vi abbandonerò; sono venuto ad aiutarvi. Non abbandonerò mai il mio dovere verso i miei figli, ma sarò molto grato ad ogni mio figlio che mi aiuta nel mio compito.

Poiché l'influsso straordinariamente potente di Sathya Sai si è diffuso in tutto il mondo, molte persone affette da invidia e avidità di denaro inventano varie storie per denigrare e diffamare la cultura dell'India. La mente invidiosa sarà sempre impegnata nel male. E' stato così sempre, in ogni epoca in cui il Divino è venuto fra l'umanità. Ma nonostante simili manovre. La missione di Sai non vacillerà, il trionfo non potrà tardare.

Avrai certamente letto qualche libro sulla vita dei santi o degli esseri divini e avrai notato di quali terribili menzogne e accuse furono vittime! Questo è sempre stato, ovunque, il destino delle anime grandi. Perché allora prendertela tanto a cuore? Non hai mai udito dei cani che abbaiano alle stelle? Per quanto potranno continuare? La verità ben presto avrà la sua rivincita. Io non rinuncerò alla mia missione né desisterò dal mio proposito.

Il Signore è il Kalpavriksha (l'albero dei desideri). *Voi dovete avvicinarvi ed aggrapparvi a Lui, cercare di ottenere la Sua Grazia e stargli sempre vicino, respingendo tutte le forze che cercano di allontanarvi. Anche se commettete qualche errore tecnico nel cantare o nello svolgere un rito, non importa. La devozione fa perdonare ogni errore. Il nettare, anche se versato in una coppa di*

ottone, non perderà il suo sapore. Il veleno, anche se versato in una coppa d'oro tempestata di gemme preziose, non perderà il suo potere di uccidere.
La devozione costringerà il Signore a darvi in dono Se Stesso.

Voi siete il mio tesoro, anche quando mi denigrate. Io sono il vostro tesoro, anche se mi negate. Mi affezionerò e mi attaccherò a voi, sottoponendomi ad ogni sorta di disagi, per mantenere al sicuro i miei beni sotto la mia custodia, vale a dire sotto la custodia del Signore, qualunque sia il nome con il quale lo invocate. Tutti i poteri che posseggo sono vostri: Io rappresento soltanto il magazziniere che li tiene pronti per consegnarveli ogni volta che li desiderate. Il mio amore donerà sempre, anche se non chiederete, perché è vostro diritto condividerlo. Alcuni si lamentano del fatto che non ho dato loro questo o quello, ma la causa di questa loro lagnanza sta nella loro visione, limitata all'immediato futuro o al presente; laddove io conosco quello che c'è in serbo e devo salvaguardarvi da dolori più grandi. Giungono perfino ad incolparmi e coprirmi di insulti, ma io non rinuncerò a loro.

Fra tutti, Dio è Colui che vi sta più vicino, è l'amico più intimo, più caro, e voi, quando cercate rifugio presso amici provvisori, lo state perdendo.

Quando il Signore Stesso si fa vostro maestro, vostro guru, perché mai darvi tanta pena per maestri minori, che altro non sono che esseri umani? I devoti di oggi si trovano nella condizione di chi, pur disponendo già dell'albero che esaudisce tutti i desideri, spargono semi qua e là per ottenere una pianticella.

Io non vi chiedo di avere fede in me o di adorarmi. Io voglio solo che coltiviate la fede in voi stessi e adoriate il Signore (il Sé) che vi sta utilizzando come suoi strumenti. Rendetevi conto che la vostra essenza è l'Atma.

Il Signore si manifesta dove e quando lo desiderate, se lo volete davanti a voi in carne ed ossa lo farà. Egli è sempre pronto, mentre siete voi che non siete pronti ad invitarlo e riceverlo nel vostro

cuore, perché non lo avete ancora purificato, togliendo le spine della lussuria, dell'avidità, dell'invidia e dell'odio.

Il bimbo che ha bevuto il latte piange, ma non vi preoccupate perché ciò aiuterà la sua digestione. Piangete, così potrete digerire la gioia di conoscere Dio. Piangete lacrime di gioia! Le ghiandole lacrimali non vi sono state date per piangere disperati, chiedendo con la mano tesa l'elemosina agli uomini, ma per versare lacrime di gioia e gratitudine ai piedi del signore. Non siate tristi, poiché siete fortunati ad essere in presenza del Signore e ascoltare queste parole. Prendete questa porzione di beatitudine e quando l'avrete digerita, tornate di nuovo con maggiore appetito!

Il rapporto fra me e voi è senza tempo, è infinito. Esso non si fonda su relazioni terrene, ma sull'aspirazione del cuore alla vera inesauribile fonte della gioia. Vedo tutti voi come onde del mare quando la luna si alza in cielo. Vedo la beatitudine risplendere sui vostri volti. L'amore che vi spinge verso la fonte dell'amore è la vera radice della beatitudine.

(Parole di Sathya Sai Baba tratte da discorsi e scritti di Sathya Sai Baba, pubblicate nel libro: "Al di là della mente" di Paola Stefanini – Edizioni Milesi.)

Ma qual è la differenza fra noi e l'Avatar? Qui di seguito Sai Baba ci parla di noi e di come poter meglio utilizzare il rapporto con Lui.
Molti mi fanno questa domanda: "Swami, che differenza c'è tra la Divinità e gli altri esseri umani?" A voler descrivere tutte queste cose, vi verrebbe un lavoro lungo e laborioso. In realtà vi sono due differenze fondamentali. Colui che ha un volontà incondizionata ed è silenzioso, è Dio. Dio è nella semplicità del pensiero. Chi è inalterabile è Divino, chi tentenna è umano.

Ognuno di voi è un Avatara. Voi siete il Divino racchiuso come Me in carne ed ossa. Solo che voi non ne siete consapevoli. Siete giunti in questa prigione dell'incarnazione attraverso gli errori di molte vite. Siete legati al corpo con le corde dei tre guna (qualità, caratteristiche intrinseche della natura)*. Io sono libero, non toccato da essi, poiché le qualità della natura non sono che i Miei trastulli.*

(Sathya Sai Speaks vol.III - Tratto da: “La scienza di Dio” – Collana Vahini – Mother Sai Publications, pagg.62 e 63.)

L’uomo non è semplicemente una creatura che la natura getta nel processo del gioco evolutivo. Egli ha una missione speciale, un suo significato, un ruolo unico. Egli è il Divino, racchiuso in un involucro umano.
Dice Sri Krisna nella Bhagavad Gita (cap. XV v.7):
E’ Lui che muove e motiva l’uomo. Quindi l’uomo è un elemento di quell’Unità, è figlio dell’immortalità, inserito in questo mondo mortale per mezzo della struttura mortale di cui è dotato. La sua missione è fondersi in Dio, da cui è emerso.
Il Cielo non è una regione ultraterrena di primavera eterna, ma un’esperienza interiore, uno stato di Suprema Beatitudine.

L’uomo è Sathyam, Sivam e Sundaram: Verità, Bontà e bellezza. Ecco perché egli si sente attratto dal vero, dal bene e dal bello. Non accetta d’esser tacciato di bugiardo, di malvagio e di brutto.

L’uomo è Divino, credete in Me; in verità, egli è qui con una missione sacra, per uno scopo divino. E’ un grosso errore considerarlo meschino, o debole , o peccatore. L’uomo deve recuperare ciò che gli spetta per nascita; Shanti, la Pace. La mancanza di Pace è per lui uno stato contrario alla sua natura, che è Shanti. Per recuperare questo patrimonio di pace l’uomo saggia tante vie: l’accumulazione dei beni, la conservazione della salute, l’acquisizione del sapere, l’esercizio delle arti, ma tutto ciò non si dimostra efficace. Dopo che ha provato tanti di questi modi, s’accorge che le sue necessità di fondo, il suo bisogno di Realtà, di illuminazione e di immortalità, rimangono insoddisfatte. Quella perfetta Shanti si acquista stabilmente solo quando si ha Sat, Jyoti e Amrta; realtà Luce e Immortalità.

(Tratto da: “ La voce dell’Avatar” – Edito da: Organizzazione Sathya Sai Baba d’Italia – pagg. 9/12.)

Qui di seguito riporto alcuni stralci di discorsi di Sai Baba, tratti dal libro : “Al di là della mente”, di Paola Stefanini, Edizioni Milesi. Ringrazio di cuore l’autrice per lo splendido lavoro che ha svolto!

Dio assume una forma umana per trasformare l'uomo in Dio.

Per voi il sonno è finzione, il sogno è fantasia e la veglia è una tempesta che infuria da ogni parte. Invece gli Avatara sono sempre svegli, consapevoli e vigili (Pag. 117).

Ogni uomo ama il suo simile perché si aspetta qualcosa in cambio. In questo mondo non esiste una persona che ne ami un'altra senza aspettarsi qualcosa in contraccambio. L'uomo che si aspetta un compenso è un servo. Solo Dio ama senza attendersi nulla in cambio, e perciò Egli solo è il padrone. Tutti gli uomini sono servi. Il mondo è come un palcoscenico, dove gli uomini sono tutti attori. Solo Dio è il regista.

Dio scende sulla terra in forma umana , ma non ne ha una sua propria.
Dio non ha forma. Egli è suono. Può assumere qualunque forma a seconda del suo desiderio. Sai non è nessuna cosa particolare, Egli è tutto (Pagg. 220, 221).

L'uomo ha due occhi; vede solo il passato e il presente. Dio ha tre occhi e i suoi sono occhi spirituali, vede davanti, dietro, sopra e sotto. Dio è il presente, è Onnipresente. Quando Baba guarda la gente, vede il passato, il momento presente e il futuro, dovunque ed in ogni direzione.

Non vi fu mai un tempo in cui io non fossi. Perché? Non ci fu neppure mai un tempo nel quale anche voi non siate esistiti (Pag. 225).

Solo Dio possiede il libero arbitrio. L'uomo è dotato di una volontà, ma non di volontà libera. Tutti sono egoisti in questo mondo. Soltanto Dio è altruista. Egli solo ha il potere di conferire gioia anche alle persone egoiste. Egli soltanto è il Maestro. Seguite il Maestro. Forse avrete creduto che io sia un indiano dell'Andhra o un indiano del Sud. Il mondo intero è la mia dimora! Questa dimora possiede tante stanze: ogni stato è una stanza ben precisa, ed è per chiarirvi questo che io sono venuto e che oggi vi parlo… Ogni paese è membro del corpo di Dio. Dio è cosciente del più piccolo dolore e della più piccola sensazione in qualsiasi parte della

Creazione, poiché essa è parte del suo corpo. Egli è il Signore del mondo, è la molla segreta di ogni attività. Abbiate fede in ciò e coltivate la forma più pura di amore, quello verso tutti (Pag. 243).

Se volete profittare pienamente di questo Avatar, tuffatevi in profondità. Il coraggio a metà, l'esitazione, il dubbio, il cinismo, il dar retta alle dicerie non servono a nulla. Solo una fede completa e concentrata può condurre alla vittoria.

E' bene che sappiate come sfruttare l'opportunità avuta in questa vita di venire in contatto col Signore… l'uso che farete di questa opportunità dipende dal vostro destino , dalla vostra buona sorte e dalla quantità di Grazia che sarete in grado di guadagnarvi. Sviluppate la fede, rafforzate la devozione e il resto verrà di conseguenza (Pag.141).

Certamente seguendo il Suo insegnamento ed il Suo esempio di vita, possiamo accedere a questa inestimabile Consapevolezza. E' davvero una Grande Grazia essere nati in questo periodo storico! Anche perché l'Avatar, come già detto, in questa epoca, è sceso con una triplice incarnazione.

C'è chi dice che Prema Sai Baba sia già nato; anch'io sento sia così, ma la certezza l'avremo solo quando, da ragazzo, si rivelerà al mondo. Allora si concluderà la Sua missione, che Sai Baba ci illustra con queste Sue parole:

Quando il Dharma (rettitudine, legge divina) *è in declino, per ristabilirlo per mezzo dell'amore;*

quando il mondo è contaminato da conflitti e confusione, per ripristinare il sentiero della virtù e della pace;

quando i buoni sono presi dalle spire crudeli della sofferenza, per salvarli dal dolore e dalla vergogna;

quando i testi sacri non sono compresi in modo giusto, per proclamare il messaggio che essi insegnano all'umanità;

per risollevare la Terra dal peso del vizio;

per mantenere la promessa fatta nel Tretha Yuga:

Dio si è incarnato su questa Terra, Vasudeva, (Krisna), *Sri Hari, è venuto al mondo* (Pag.133).

Io sono venuto a riparare l'antica strada che porta l'uomo a Dio. Siate fedeli ingegneri, onesti ed abili operai, capimastri: raccoglietevi intorno a me. Io vi parlerò dei Veda, delle Shastra e delle Upanishad, poiché sono venuto per rivelarle e farle rivivere.

Dio non scende fra voi né per il gusto di predicare, né per eliminare tutti i vostri problemi, per risvegliarvi o per darvi la realizzazione. Avrete ogni benessere, ogni gioia solo se svilupperete in voi l'amore.

Il Signore è il Kalpavriksha (l'albero dei desideri). *Voi dovete avvicinarvi ed aggrapparvi a Lui, cercare di ottenere la Sua Grazia e stargli sempre vicino, respingendo tutte le forze che cercano di allontanarvi. Anche se commettete qualche errore tecnico nel cantare o nello svolgere un rito, non importa. La devozione fa perdonare ogni errore. Il nettare, anche se versato in una coppa di ottone, non perderà il suo sapore. Il veleno, anche se versato in una coppa d'oro tempestata di gemme preziose, non perderà il suo potere di uccidere.*

La devozione costringerà il Signore a darvi in dono Se Stesso.

(Parole di Sathya Sai Baba tratte da discorsi e scritti di Sathya Sai Baba, pubblicate nel libro: "Al di là della mente" di Paola Stefanini – Edizioni Milesi.)

E' davvero un grande dono essere contemporanei dell'Avatar!

Cari amici, voglio raccontarvi un episodio che mi successe a Puttaparthi nel 1999.

Allora non stavo per niente bene; finito il Darshan ("visione " in sanscrito; quando il Maestro usciva fra la gente) , mi sentii completamente disidratata, con la pressione bassa. Dissi a voce alta: "Baba, mi ci vorrebbe una noce di cocco"…poi aggiunsi : "No,

non ce la faccio, Baba, è troppo lontano il baracchino del cocco, sotto questo sole!”

Non finii la frase, che trovai per terra una buccia di cocco a forma di cuore, perfettamente intagliata! Solitamente la buccia del cocco si rompe a triangoli con spigoli; mai trovata una buccia così!

Subito compresi che era un messaggio del mio Adorato Maestro; la presi fra le mani e dissi: “Va bene Baba, vado a prendere il cocco!”

Anche se un po’ barcollante, mi avviai fiduciosa verso il baracchino del cocco con la mia reliquia fra le mani. Quando arrivai trovai una fila lunghissima di persone. Ma cosa successe? Da non credere: appena giunta, il signore che vendeva il cocco fece cenno a tutti quanti di spostarsi, poi disse a me di avvicinarmi e diede il cocco da bere proprio a me, prima di tutti!

Ero strabiliata ed estasiata dall’amore del Maestro che, evidentemente, aveva suggerito nella mente di quell’uomo quel gesto inaspettato, che lasciò tutti esterrefatti.

Bevvi con una cannuccia la dolce acqua del cocco, piena di preziosi sali minerali, ringraziando, con le lacrime agli occhi, quel signore e Sai Baba. Dopo aver bevuto stavo già un po’ meglio; mi misi in fila, aspettando il mio turno, per farmi rompere la noce di cocco da un altro signore a questo addetto, per mangiarne anche la polpa.

Sapete cosa successe? Era il turno di un uomo alto e biondo che disse a quel signore di servire prima me, l’ultima arrivata! Io piansi di gioia e gratitudine: Sai Baba, non solo mi aveva materializzato quella buccia a forma di cuore per incoraggiarmi a comprare il cocco, ma mi fece saltare due lunghe file per evitare uno svenimento di questa sua figlia che, ancora oggi, scrivendo, piange d’amore e gratitudine.

Ora riporto alcuni stralci di discorsi di Bhagawan Sathya Sai Baba tratti dal libro: “Sri Sathya Sai Gita – Tutto sulla spiritualità in domande e risposte” - Mother Sai Publications – pagine: 340/344.

Qual è l’obiettivo di questo Avatar Sai?

Risposta: "*In ogni yuga (era) Dio si è incarnato come Avatar per qualche compito particolare. Questa Incarnazione differisce in questo. Essa si è incarnata per affrontare crisi che coinvolgono e scuotono il mondo intero. L'immoralità ha indossato i panni della moralità e alletta l'uomo gettandolo nel pantano del peccato. La Verità è additata come una trappola, la giustizia è ridicolizzata, i santi vengono tormentati come fossero nemici sociali. Questa Incarnazione è quindi scesa per sostenere la Verità e sopprimere la menzogna"* (Sathya Sai Speaks Vol.8, pag.175).

Come mai molte persone non riescono a comprendere la realtà degli Avatar?

Risposta: "*In verità non riuscirete a comprendere la Mia Realtà né oggi e neanche fra mille anni di severe penitenze o fervida ricerca; neanche se si unisse allo sforzo l'umanità intera. Fra breve, però, diverrete consapevoli della Beatitudine che il Principio Divino farà discendere, quel Principio Divino che si è incarnato in questo corpo e ha assunto questo sacro Nome. La vostra buona fortuna vi ha munito di questa opportunità, che è superiore a quella avuta dagli anacoreti, dai monaci, dai saggi, dai santi e addirittura da personalità che incarnarono aspetti della Gloria Divina!"* (SSS Vol. 8, P 99.)

Si può comprendere con l'immaginazione la realtà di Bhagawan Sri Sathya Sai Baba?

Risposta: "*Questa è una forma umana nella quale è manifesta ogni Entità Divina, ogni Principio Divino… in altre parole tutti i nomi e le forme che l'uomo ha attribuito a Dio. Non lasciatevi fuorviare dal dubbio. Se installerete sull'altare del vostro cuore una solida fede nella mia realtà, potrete conseguirne la visione. Voi però oscillate come il pendolo di un orologio. Così facendo non riuscirete mai a comprendere la Verità e a conseguire la beatitudine. Siete molto fortunati ad avere la possibilità di sperimentare la beatitudine della visione della Forma che comprende tutte le forme di Dio in questa vita stessa, ora"* (SSS Vol. 8, P 99-100).

E' compito dell'Avatar liberare solo quelle anime che sono pronte per la salvezza?

Risposta: *"L'aereo deve atterrare in un determinato luogo per permettere a coloro che hanno comprato il biglietto, e che quindi se lo meritano, d'imbarcarsi. Analogamente, il Signore è sceso sulla terra affinché coloro che si sono garantiti il diritto alla liberazione possano essere salvati. Accidentalmente, capita che anche altri conoscano il Signore, la Sua Grazia, i modi per guadagnarla e la gioia della liberazione"* (SSS Vol. 3, P 30).

Swami, quale consiglio dai ai devoti che si affollano a Prashanti Nilayam spinti da mille motivi e bisogni diversi, da inclinazioni spirituali o da amore e riverenza per questa Forma Divina? Risposta: "*Non indugiate più; afferrate questa opportunità unica mentre ancora potete. Chiedetemi la Sadhana (Disciplina spirituale) che dovete intraprendere per la vostra liberazione e incominciate a praticarla da oggi stesso. In seguito, potrebbe risultare difficile avvicinarmi e parlarmi. Le persone continueranno a venire da Me a fiumi infiniti e potreste avere il mio Darshan a chilometri di distanza! Questo principio è destinato a crescere come un Vishwa-vriksha, un albero di proporzioni mondiali, che dona riparo a tutti. Esso è sceso in questa forma per questo fine e non conosce incertezze né esitazioni. Il mio nome è Sathya, Verità. In mio insegnamento è Verità. Io sono la Verità"* (SSS Vol. 8, P 157).

Come può un devoto beneficiare di questo Yuga Avatar? Risposta: "*Sfruttate l'opportunità dell'associazione con me più che potete e sforzatevi il più velocemente possibile e al meglio delle vostre forze di seguire le direttive che vi ho dato. Ubbidire alle mie istruzioni è sufficiente; ciò vi conferirà maggiori vantaggi del più rigoroso ascetismo. Praticate Sathya (Verità), Dharma (rettitudine), Shanti (pace) e Prema (amore), che mi sono care. Decidete di tenere questi ideali sempre di fronte a voi, in tutti i vostri pensieri, parole e azioni. Ciò potrà conferirvi il sommo bene dell'unione con la Sostanza Suprema della Divinità"* (SSS Vol. 8, P 101).

Come mai è così difficile comprendere la Realtà Divina presente in questo Principio di Sai?

Risposta: "*Dal momento che cammino in mezzo a voi, mangio come voi e parlo come voi, siete ottenebrati dalla convinzione che*

Io sia un comune mortale. State attenti a questo errore. Io contribuisco a confondervi cantando, discorrendo e intrattenendomi in attività con voi, ma in qualunque momento la mia Divinità vi può essere rivelata. Dovete essere pronti e preparati per quella occasione. Poiché la Divinità è rinchiusa in forma Umana, dovete sforzarvi di assoggettare Maya (illusione) *che la cela ai vostri occhi"* (SSS Vol. 8, P 99).

Come si scorge un barlume della Verità di Sai?

Risposta: *"Per quel che mi riguarda, alcuni hanno scorto un barlume della Verità mentre altri non sono riusciti a vedere neanche quello. Io, comunque, riverso il mio amore su tutti indistintamente. Io né rivelo, né nego; siete voi che dovete scoprire, decidere e trarre Ananda* (beatitudine) *indagando nel profondo. Come può una formica calcolare la profondità dell'oceano? Come fa un uomo che è a terra descrivere le sembianze di un pilota di un aereo in volo? Fintanto che non ascendete alle "vette" seguendo determinate discipline, non potrete sperimentare Dio"* (SSS Vol. 5, P 238).

CAP. 13 - LA RESPONSABILITA' DEI DISCEPOLI

Sono tantissime le persone che si reputano discepoli di un maestro spirituale od un altro. Cosa significa essere discepoli? Quale'è la responsabilità dei discepoli?

Sathya Sai Baba, quando era un ragazzo diceva spesso ai devoti: "La mia vita è il mio messaggio". Andando avanti con gli anni, man mano che i Suoi discepoli acquisivano maggiore consapevolezza, cambiò questa frase e disse: **"La vostra vita è il mio messaggio**". In questa sua ultima frase è descritto tutto il compito e tutta la responsabilità di un vero discepolo.

Quante volte ci ha esortati a mettere in pratica almeno un suggerimento dei tanti che ci ha dato! L'uomo è pigro, spesso ricade negli stessi errori, vittima del proprio ego.

Sai Baba, come tutte le Incarnazioni Divine, ci ha esortati a vedere l'unità nella diversità; a scorgere Dio nel cuore di ogni creatura, a non creare divisioni, a percepire che siamo tutti Uno. Ci ha esortati ad amare e servire sempre, offrendo tutto a Dio. Ci ha esortati a non criticare nessuno, soprattutto in sua assenza, a non giudicare; solo Lui conosce i motivi del comportamento di ogni persona; solo Lui conosce il passato, il presente ed il futuro di ognuno.

Chi siamo noi per giudicare? Il bimbo impara dai genitori osservando ciò che fanno. Che Grazia abbiamo avuto nel potere osservare le opere, il comportamento, le azioni ed i singoli gesti dell'Avatar! E per questo, quanto è grande la nostra responsabilità!

Era imperturbabile di fronte a lode e calunnie; ci esortava ad amare, come Lui faceva, anche coloro che Lo denigravano , che divulgavano false notizie per offuscare la Sua immagine.

Tutta la Sua vita è stata un servizio ai poveri, ai più derelitti, agli ammalati, a tutti i bisognosi delle sue cure; e fra questi vi erano anche persone ricche e famose, ma solo Lui vedeva la sete infinita d'amore e il tormento di ogni anima .

Vi esorto a leggere i libri che parlano della Sua vita: “La Vita di Sai Baba” (in sei volumi) e “Il Piccolo Sai Baba”, entrambi editi da: Mother Sai Publications .

Fra le varie vie della devozione descritte dai Veda, la prima è proprio l’ascolto delle storie del Signore. La mente immersa nel racconto Divino si purifica.

Rispetto alle epoche passate, sono state moltissime le persone che hanno potuto stare vicino all’Avatar, per studiarlo, per recepirne la Forza e l’Amore che emanavano dalla Sua Persona. Già solo vederlo era una grande opportunità.

Nell’Ashram di Sai Baba, si trovava affisso questo messaggio, tradotto in più lingue: “*Trovate sempre un angolo calmo dopo il mio Darshan (visione), dove poter stare in silenzio e ricevere il completamento delle Mie benedizioni. La mia energia fluisce da Me quando passo in mezzo a voi. Se iniziate a parlare con gli altri, immediatamente questa energia si dissipa e torna a Me inutilizzata. Siate sicuri che qualsiasi cosa cada sotto il Mio sguardo viene vitalizzata e trasmutata.*

Voi venite trasformati giorno per giorno! Non sottovalutate ciò che viene compiuto attraverso l’atto del Darshan. Il Mio camminare in mezzo a voi è un dono ardentemente desiderato dagli Dei (Deva) dei cieli più elevati, e voi qui ricevete giornalmente questa Grazia! Siate grati! Queste benedizioni che ricevete si manifesteranno a tempo debito. ***Ma ricordate anche che a colui cui molto viene dato, molto sarà richiesto.”***

Il 15.03.1992, Sai Baba disse in un discorso: “ *Il Vedanta dichiara: la vista del Signore distrugge tutti i peccati; il conversare con il Signore distrugge ogni sofferenza; il tocco del Signore libera da tutti i legami karmici;… molta gente non riconosce questo fatto”* (Parole di Sai Baba tratte dal libro: Sathya Sai Baba – La rivelazione continua”- Una lettura del messaggio e dell’opera dell’Avatar alla luce della Teosofia o Saggezza Eterna – di Maria Luisa Donà, Edizioni BIS).

Ecco altre parole del Maestro:

Voi mi chiamate Premasvarupa (Incarnazione dell'Amore) e non sbagliate! Prema (Amore) è la mia ricchezza e la distribuisco tra gli infelici e gli afflitti. Non posseggo altri beni. Venite a Me lietamente. Tuffatevi nel Mare e saggiatene la profondità. Non serve immergersi vicino alla riva e poi giurare che il mare è poco profondo e non contiene perle. Tuffatevi in profondità e vi assicurerete quello che cercate.

Consideratevi estremamente fortunati per aver avuto questa opportunità! Fra milioni di persone che ci sono al mondo, quante sono quelle che hanno il privilegio di venire qui a sperimentare la Divinità? Voi siete fra i pochi fortunati e benedetti. Fate tesoro di questa enorme fortuna per santificarvi.

La maggior parte di voi è venuta da Me per ottenere orpelli e ciarpame, cure misere ed insignificanti, promozioni, gioie e comodità. Pochissimi di voi desiderano avere da Me ciò che Io sono venuto a dare, cioè la liberazione stessa. E anche fra questi pochi, coloro che si mantengono aderenti alla via della disciplina spirituale e che hanno successo si contano sulle dita. Parecchi si sono allontanati attratti dai segni esteriori della santità, come le vesti lunghe, la barba, i rosari, i capelli arruffati, e seguono le orme di persone simili che si aggirano in questo paese e finiscono con loro nel deserto.

(Parole di Sai Baba tratte dal libro "Al di là della mente" – di Paola Stefanini – Edizioni Milesi – pagg. 168/170.)

Cari amici, che possiamo noi tutti avere sempre l'energia, la saggezza, la gioia e l'entusiasmo per fare in modo che la nostra vita sia sempre e solo il Suo Messaggio d'Amore Incondizionato!

CAP. 14 - SIAMO INCARNAZONI DELL'AMORE

Se non amate l'uomo
non potete amare Dio.
Alimentate l'Amore,
spargete l'Amore,
vivete d'Amore!
Sai Baba

Se siamo consapevoli che Dio è in ogni creatura, che è come l'energia elettrica che accende ogni lampadina, non possiamo fare altro che amare, sia noi stessi, che gli altri.
Se con i denti ci mordiamo la lingua, ci arrabbiamo forse con essi perché ci hanno fatto sentire dolore? Spezziamo forse il dente che ha morso la lingua? No di sicuro, perché sia i denti che la lingua fanno parte del nostro corpo, sono entrambi nostri. Allo stesso modo chi ci fa del male è, come noi, parte dello stesso corpo: il corpo di Dio.
Se riusciamo a percepire questa unità non possiamo più odiare nessuno.
Dio benedice chi ha il cuore tanto grande da accogliere in esso tutti i Suoi figli.

Ma l'Amore deve iniziare da noi stessi; se vogliamo fare qualcosa di buono per noi: amiamoci, amiamoci per ciò che siamo, qualunque siano le nostre qualità e le nostre capacità! Ogni essere vivente è perfetto per il momento evolutivo che sta attraversando. Un bocciolo chiuso è perfetto quanto un fiore già aperto che sta donando il proprio profumo. E' solo questione di tempo, tutti i boccioli fioriranno.

Il tempo, così come lo conosciamo noi è solo in questa dimensione. Per i mistici, i realizzati, gli *Avatar*, esiste solo l'onnipresente.

Tutti siamo destinati a tornare alla Fonte, a chiudere il cerchio, a tornare a Dio.

Se non riusciamo a farlo in questa vita, avremo tante altre occasioni nelle nostre prossime incarnazioni, fino a raggiungere la meta: l'UNO.
Vi siete mai chiesti perché l'Universo si chiama così? Perché tutto ritorna verso l'UNO, come tutti i fiumi tornano all'Oceano.

Amiamoci, quindi, perché siamo perfetti, meravigliosi: come lo sono tutti gli esseri del Creato. Siamo meravigliosi perché progrediamo, anche se, spesso, con dolori e sofferenze. Siamo meravigliosi perché nel piano divino siamo dei pezzi unici, come lo sono i tasselli del puzzle. Senza il nostro tassello il quadro sarebbe incompleto. Ognuno di noi merita la massima stima ed il massimo amore. E poi, come possiamo amare gli altri come noi stessi, come ci suggerisce Gesù, se non siamo nemmeno capaci di amarci?

Amiamoci! Amiamoci con tutto il nostro cuore! Se ci daremo noi l'amore di cui abbiamo bisogno, la smetteremo di elemosinare dagli altri una briciola d'amore, anche da chi non ci si addice; la smetteremo di accettare compromessi con la nostra coscienza, pur di ottenere dagli altri quelle briciole, pur di sentirci accettati ed amati.
Il nostro Adorato Maestro si è sempre rivolto a noi chiamandoci "Incarnazioni dell'Amore". Nel nostro cuore c'è tutta la Potenza Divina, c'è tutto l'Amore che sostiene il Creato, ma noi l'andiamo cercando ed elemosinando all'esterno, perdendo, a volte anche, la nostra dignità e la nostra libertà.

Ricordo una bella frase di Sai Baba: "*Smettete di cercare di ottenere l'uno dall'altro quello che pensate di aver perso nell'infanzia o nel matrimonio. Nessuno sarà abbastanza per voi. Solo voi stessi basterete a Voi stessi!"*
Non c'è bisogno che ci appoggiamo agli altri come fossero le nostre stampelle; noi stessi basteremo sempre a noi stessi, dice il Maestro. Dobbiamo crederci! Dobbiamo aver fiducia nel nostro Sé che è Divino e che divinamente ci guida.
Il Maestro ci insegna anche che dobbiamo smetterla di dichiararci miseri, insignificanti e peccatori. "*Sentitevi puri* – ci esorta- *e agirete con purezza*!"

Ma cos'è l'Amore? Quando siamo capaci di amare?
Nella nostra lingua italiana per esprimere il nostro amore ad una persona gli diciamo: "Ti voglio bene"; ecco, questa frase esprime il concetto di amore: volere il bene dell'altro; volere la sua gioia, il suo benessere; volere che egli esprima totalmente se stesso, le sue potenzialità, i suoi talenti; volere che sia libero di vivere la propria vita seguendo la propria coscienza per arrivare alla meta seguendo la sua strada.
Noi, troppo spesso, confondiamo l'amore con l'attaccamento, con la passione, con l'infatuazione, con il senso di possesso, con la voglia di soggiogare.
A volte diciamo : "Ti amo! Non posso vivere senza di te perché ti amo!".
Ma questa frase nasconde un vero e proprio ricatto psicologico. Chi la dice pretende l'amore dell'altro, la presenza dell'altro e i servigi dell'altro. E' come dire: "Siccome ti dico che ti amo, tu non puoi permetterti di allontanarti da me e di fare quello che vuoi!".

L'Amore vero non pretende, non ha aspettative, non soggioga, non imprigiona, non mette una catena al collo di colui che si vuole trattenere con forza; anche perché questo è il modo più rapido per perdere quell'amore che pretendiamo.
Quanti falsi amori sono terminati a causa del senso di possesso e della gelosia!
Chi appartiene a chi? Nessuno è di nessun'altro, se non di Dio.
Si possono incarcerare i corpi, ma non le anime. Si può pagare tutto col denaro, ma non l'amore.

L'Amore si ottiene solo con l'amore e nient'altro. E poiché Dio è Amore, possiamo raggiungerlo solo con l'Amore.
Possiamo essere eruditi in tutti i testi sacri; possiamo compiere tutti i riti prescritti dai suddetti testi; possiamo praticare ogni disciplina spirituale, ma se dal nostro cuore non sgorga continuamente amore, come il flusso ininterrotto dell'acqua del fiume, tutti i nostri sforzi per raggiungere Dio saranno vani.
Con le pratiche spirituali sicuramente possiamo calmare temporaneamente le agitazioni mentali, possiamo migliorare la nostra salute, ma se non impariamo quell'Amore che ci conduca al

totale abbandono alla Volontà Divina, non ci è concesso l'ultimo balzo: quello verso l'Eternità.

C'è un'altra distorta visione dell'amore: quella che fa dire: "Ti amo tanto! Amo solo te! Tu sei tutto ciò che amo!" Chi dice una frase del genere pensa che ognuno di noi abbia a disposizione solo una certa quantità d'amore, che non può quindi condividere con più persone. Come se nella dispensa del proprio cuore abbia solo un etto di pasta e decida di darla ad una sola persona: gli altri possono pure morire di fame.
L'amore è un'energia divina che più ne diamo e più ne abbiamo; anzi: è solo dandola che la riceviamo!
L'amore non può fermarsi solo in un punto: deve circolare come il sangue nelle vene, deve raggiungere ogni cellula del corpo. Allo stesso modo il nostro amore deve raggiungere tutte le cellule del corpo di Dio.

L'amore per una sola persona è come la luce di una piccola candelina. L'amore per la nostra famiglia è come la luce di una candela più grande. L'amore per i nostri amici e parenti è come quello di una lampadina da 50 watt. L'amore per il nostro paese è come la luce di una lampadina da 100 watt. L'amore per tutti gli uomini della terra è come la luce di un grande faro. L'amore per tutte le creature dell'universo è come la luce di tutti i soli.

Ma come possiamo riuscire ad amare tutto e tutti? Certamente non vediamo e non siamo vicini a tutte le creature dell'Universo; ma se immaginiamo che ogni singola creatura sia una foglia di un immenso albero, per far arrivare l'acqua preziosa dell'amore a tutte le foglie basta dare l'acqua alle radici della pianta.
Allo stesso modo, amando Dio, nella Forma Divina che più ci sta a cuore, amiamo ogni Sua creatura.

C'è un bell'esercizio spirituale che si chiama: "La visione divina" e che ci può aiutare molto a raggiungere l'amore per tutti, anche per le persone poco gradevoli.
Quando incontriamo qualsiasi persona, soprattutto se non si tratta di una persona con un bel carattere, cerchiamo di visualizzare nel

centro del suo petto l'immagine del Signore ed amiamo, così, il Divino che è in Lui. Rifiutiamoci di prendere in considerazione la scorza amara dell'arancia, cioè il brutto carattere, e pensiamo solo alla dolcezza del suo succo che si trova all'interno!
Esercitandoci in questa visione, ci accorgeremo che miglioreranno molto i nostri rapporti con gli altri, perché il nostro amore e la nostra accoglienza verranno sentite dalla persona che ci sta di fronte e quest'ultima si rilasserà, abbattendo i muri che aveva eretto in sua difesa, restituendoci amore e disponibilità. C'è sempre qualcuno che deve fare il primo passo: facciamolo noi! Lasciamo da parte l'orgoglio, che è il nostro peggior nemico!
La pazienza, l'umiltà e la disponibilità, sono tutta la forza di cui l'uomo ha bisogno.

Quando il nostro amore per Dio è superato solo dall'intenso desiderio di Lui, allora il nostro amore raggiunge ogni nostro fratello, perché in ogni uomo, in ogni creatura noi vediamo solo il nostro Amato.
Oltre che per donarci il Suo insegnamento, questo è anche uno dei motivi per cui Dio si fa carne: ci dona una forma, un viso, un nome sul quale noi possiamo concentrare il nostro amore e farlo diventare, così, potente come un fiume in piena che smuove ogni ostacolo.

Il Maestro dice: "*Se l'Amore è fisso nel Signore, la vostra struttura mentale subirà un cambiamento lento e costante, ma rivoluzionario; comincerete a condividere le pene e le gioie dei vostri simili e finirete per giungere alla fonte stessa di quella Gioia Suprema che è al di là dei temporanei profitti e perdite di questo mondo…*

La massima espressione è l'Amore per L'Universale, la devozione. Per coltivare questo amore non serve leggere dei testi o dei manuali ed impararne a memoria i passi. Deve cominciare con un gran desiderio della Luce, uno strazio insopportabile per le tenebre in cui ci si trova…Il gran desiderio farà scendere la luce. L'Amore crescerà da sé e, con la sua lenta e inevitabile alchimia, vi trasformerà in oro" (Tratto da: "La voce dell'Avatar" – parte II – Edizioni Milesi, pagg.151 e 153).

L'Amore è servizio.
Tutto l'amore dell'Universo è dentro di noi, ma dobbiamo imparare ad esprimerlo, a tradurlo in azione.

Il Maestro dice: " *Ma non basta l'Amore soltanto; esso non significa molto. Ciò che si chiede è l'espressione di questo amore, in forma di virtù e di servizio. Se ci riuscirete, nessuno potrà eguagliarvi".*
(Tratto da: "La voce dell'Avatar"– ParteII – Edizioni Milesi, pag.154.)

Iniziamo ad amare i nostri familiari; cogliendo ogni occasione per essere loro di sostegno e d'aiuto, poi allarghiamo sempre più la cerchia, finché il nostro amore non abbia più confini.
Portiamo il nostro aiuto, ovunque arrivino le nostre possibilità, sapendo che chi serve e chi viene servito sono un'unica cosa: "T*utto è Uno, Tutto è Dio".*
Ecco le parole del Maestro: "*Amate più e più persone, amatele sempre più intensamente; trasformate l'Amore in servizio e il servizio in preghiera; questo è il miglior esercizio spirituale"* (Tratto da: "La voce dell'Avatar" – Parte II – Edizioni Milesi, pag.155).

Amare è anche migliorare il nostro carattere.
Impariamo a stare attenti ad ogni nostro pensiero, ad ogni nostra parola, ad ogni nostro gesto, ad ogni nostro sentimento! Smettiamola di giustificarci dicendo: "Io sono così! Questo è il mio carattere!" Non è una scusante, ma un'aggravante avere un brutto carattere e fare, per questo, continuamente male agli altri.
E' nostro dovere far di tutto per smussare i nostri spigoli e limare le nostre unghie per non ferire gli altri.
E' un vero peccato pensare di voler restare uguali a se stessi, rifiutando di evolvere e migliorare! La vita in un corpo umano è un dono a cui aspirano innumerevoli anime; perché sprecare un dono tanto prezioso?
Volere è potere. Dobbiamo decidere di voler migliorare, anche perché non possiamo trovare la felicità finché continueremo ad essere aggressivi in pensieri, gesti e parole.
Sì, ho detto pensieri, perché, come sappiamo, il pensiero è un'energia molto potente. Noi possiamo essere molto violenti anche con i nostri pensieri di odio, rabbia e invidia. Siamo violenti quando

critichiamo, quando rifiutiamo, quando disprezziamo, quando calunniamo, quando non accettiamo la situazione in cui si trova l'altra persona; persino quando non accettiamo la sua malattia! Persino quando continuiamo a pensare ad una persona con ansia e preoccupazione, gli facciamo del male!
L'ansia è un sentimento antivitale, sia per la persona che la lancia nell'etere, sia per la persona che la riceve. Sappiamo che siamo tutti radio rice-trasmittenti: noi captiamo i pensieri e le emozioni degli altri, soprattutto se queste persone sono legate a noi da forti sentimenti, perché tutti siamo collegati, come le perle di una stessa collana, da un filo speciale: l'Energia Divina che tutto pervade.

La continua ansia rivela che la persona che la prova non ha fiducia nel Divino Sé che alberga nel cuore di ognuno. Chi la riceve (solitamente dai propri familiari), inconsciamente sente questa mancanza di fiducia nel piano e nel ruolo che ha deciso di sperimentare, e ciò gli toglie ulteriormente energia.
Se desideriamo essere d'aiuto ad una persona debole, sofferente e malata, dobbiamo chiedere tutto l'aiuto possibile a Dio per vincere il nostro pessimismo, la nostra paura e la nostra ansia.
La calma, l'accettazione della situazione ed il sorriso, che derivano dall'abbandono alla volontà di Dio, sono requisiti importanti per aiutare chi si trova nella tempesta.

Amore è, quindi, anche cercare di raggiungere questa condizione, chiedendo aiuto a Dio e rifiutando di farsi travolgere dalle onde alte. Come possiamo aiutare chi sta annegando, se spesso è proprio il naufrago stesso che deve sostenere i soccorritori?

Io ho avuto la grazia di poter essere consapevole dei pensieri negativi a me rivolti, quando, malata e molto debole, percepivo nel mio corpo un forte malessere e subito dopo vedevo, come in un cinema, chi stava parlando di me con sentimenti negativi. Vedevo anche l'ambiente in cui era e con chi si trovava quella persona.
A volte mi veniva una forte tachicardia e subito dopo suonava alla porta una persona che era depressa, ansiosa e triste per la mia situazione. Preferivo stare sola, che con certe persone che io

stessa dovevo tranquillizzare e sollevare, affinché la loro ansia non mi affondasse del tutto.
Quando la marea è bassa emergono tutti gli scogli. In quegli anni in cui il mio livello energetico era bassissimo ebbi l'opportunità di vedere chiaramente come i pensieri e le parole, unite ai sentimenti, siano così potenti da cambiare la materia. Noi possiamo aiutare gli altri a guarire, o li possiamo danneggiare enormemente, anche stando a distanza. Noi possiamo benedire o maledire. Ma una cosa è certa (ed anche questo l'ho sperimentato sulla mia pelle): benedizioni e maledizioni ci ritornano indietro, come ogni boomerang che lanciamo, con potenza maggiore di quella del lancio.
Se, quindi, ci vogliamo bene, benediciamo tutti!

Noi amiamo tutto il mondo quando, con i nostri propositi, le nostre preghiere, il nostro servizio, miglioriamo noi stessi. Il nostro miglioramento è il solo grande aiuto che possiamo offrire agli altri; questo significa essere spirituali.
Essere spirituali non necessariamente coincide con l'essere religiosi.
C'è chi segue tutti i riti prescritti dalla propria religione, ma ancora non sa rispettare e quindi amare i suoi fratelli. C'è chi si dichiara devoto di Dio, ma non Lo riconosce nei suoi simili, tantomeno nei propri nemici, che continua ad odiare e disprezzare.
C'è chi, invece, si dichiara ateo, ma in verità ama e serve Dio, amando e servendo le Sue creature, e facendo di tutto per non nuocere.

Oltre ai pensieri, prestiamo attenzione alle nostre parole.
Impariamo a parlare con dolcezza, senza prevaricare con il nostro tono sgarbato nessuno! Possiamo dire anche verità spiacevoli senza offendere, se sappiamo con quali termini e con quale tono parlare. Ma piuttosto che dire una verità troppo dolorosa, è meglio tacere, mai mentire, ma tacere. Mettiamoci sempre nei panni dell'altro, prima di aprir bocca. La lingua, a volte, fa più male dei pugni! Spesso le parole uccidono come frecce avvelenate.
Prima di parlare contiamo fino a dieci e in quegli istanti pensiamo se è proprio importante pronunciare quelle parole, in quel momento.

Sicuramente meno parliamo e meno sbagliamo, ma se proprio vogliamo esprimerci, facciamolo con un tono pacato, senza mai aggredire.
Sai Baba diceva spesso: "*Non potete sempre fare cortesie, ma potete sempre parlare cortesemente.*"
Una parola gentile ed un sorriso aiutano a liberare dall'ansia e dalla paura più degli ansiolitici! Quanto bene possiamo fare sapendo usare le parole con il tono giusto!

Quando alziamo la voce e trattiamo male qualcuno, gli rubiamo energia vitale. Quella persona si sentirà subito stanca ed abbacchiata, o proprio "mortificata" se l'aggressione è stata violenta, e sarà tentata di fare altrettanto con noi, rispondendoci con lo stesso tono aggressivo per riprendersi ciò che gli abbiamo tolto.
Ma ogni volta che reagiamo alla violenza con la stessa violenza, ci sentiamo alla fine peggio di prima. Passiamo da "vittima" a "carnefice", e proprio perché abbiamo provato quanto fa male l'essere aggrediti (anche solo verbalmente), sappiamo quanto male stiamo restituendo all'altro, e la nostra coscienza non ci lascia sereni. In più, per la legge del Karma, quello che lanciamo ci tornerà indietro, prima o poi, facendoci ancora più male.
Quando Gesù ci esorta ad amare anche il nostro nemico ed a "porgere l'altra guancia", in realtà lo fa per proteggere noi stessi da un dolore maggiore che sopraggiungerebbe se fossimo tentati di restituire i torti e le violenze.
Il vero egoista, che vuole bene a se stesso deve necessariamente imparare a perdonare e a non reagire al male.
Chi non perdona una persona per un torto subito, è come se si caricasse quella persona sulle spalle ovunque vada. Il pensiero di quella persona lo ossessiona, gli toglie la pace, il sonno ed anche la salute.
Chi perdona, in realtà fa un dono a se stesso tagliando i legami karmici con quella persona, lasciandola libera e liberando se stesso.
Perdonare significa dimenticare, liberare, assolvere, condonare, rimettere.
Nella preghiera del Padre Nostro diciamo: "*Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori".*

Perdonare significa rimettere i debiti di quella persona, liberarla da ogni vincolo verso di noi. Così facendo otteniamo anche la liberazione dei nostri debiti, nella stessa misura in cui noi li rimettiamo agli altri.
Insomma: chi non perdona e non ama gli altri, in verità non ama se stesso.

Amore è tolleranza.
Ogni persona ha i propri tempi per comprendere, per agire, per svolgere qualsiasi lavoro.
Non possiamo imporre agli altri i nostri ritmi, soprattutto se questi sono quelli di un "superman". Allo stesso modo non possiamo pretendere che gli altri si comportino esattamente come noi, che lavorino bene come noi, che siano necessariamente bravi come noi. Il più delle volte, in realtà, coloro che critichiamo sono migliori di noi, ma il nostro ego non ci fa vedere questa realtà.
Quello che a noi riesce tanto spontaneo e naturale è un'acquisizione che ci proviene dalla nostra esperienza, anche di altre vite. La persona che critichiamo perché, secondo noi, è lenta o incapace o maldestra, in un altro campo del sapere umano è, magari, un genio.

Ognuno ha i propri talenti. Lasciamo ad ognuno l'opportunità di riportarli a galla senza imporre (soprattutto ai nostri figli) i nostri schemi.
Parlando di figli ricordiamoci cosa significa il termine "educare"; deriva dal latino "educere", che significa "tirar fuori".
Dentro ognuno di noi c'è tutta la sapienza, c'è tutta la destrezza e la genialità di cui abbiamo bisogno; dobbiamo solo imparare a farle emergere.
Un genitore che ama i propri figli li aiuta ad esprimere tutto il loro potenziale. Non fa loro paragoni con altre persone, umiliandoli o gonfiando il loro orgoglio. Ci sarà sempre chi sarà peggio o meglio di loro. L'unico paragone utile da fare è con le conquiste raggiunte dagli stessi figli in tempi recenti rispetto al passato.
Soprattutto non diamo mai appellativi infamanti ai nostri bambini! Resterebbero incisi come solchi nel disco della loro memoria e toglierebbero loro l'autostima e la fiducia in se stessi.

La fiducia in se stessi è l'indispensabile requisito per raggiungere qualsiasi impresa ed anche Dio Stesso.
Sai Baba iniziava sempre i propri discorsi chiamandoci "Incarnazioni dell'Amore", oppure "Incarnazioni del Divino Spirito"; ricordiamoci, quindi, sempre chi siamo e facciamo di tutto per promuovere negli altri la fiducia in loro stessi.

L'amore è rispetto. Soffermiamoci su questa parola: deriva dal latino *respectus* che letteralmente significa *volgersi a guardare, fermarsi ad aspettare, a guardare di nuovo.* Ecco perché diciamo anche "aver riguardo" verso una persona. Cosa significa, quindi, rispetto? Significa non andare dritti per la propria strada pensando solo a se stessi, ai propri bisogni, alle proprie convinzioni, senza mai girarsi e soffermarsi sui bisogni altrui.
Rispetto significa, quindi, soffermarsi a guardare l'altro, dare l'attenzione all'altro, averne considerazione, riconoscimento, accettazione; significa anche averne cura.
Ovviamente per l'egoista l'amore ed il rispetto sono molto difficili da mettere in pratica.
Per chi vede se stesso al centro dell'Universo, è molto difficile imparare ad avere rispetto per le esigenze e le opinioni altrui.
Ogni anima si trova al proprio livello evolutivo. Tutti i fiori sbocceranno prima o poi, ma non tutti insieme. Questa consapevolezza ci viene in aiuto per avere noi stessi rispetto, tolleranza e pazienza verso gli irrispettosi.

Spesso siamo tolleranti solo con i bambini. Ma rendiamoci conto che ci sono anime rinchiuse in corpi adulti che sono, in realtà, molto più giovani di anime antiche e sagge che si trovano in corpi molto giovani.
Spesso diciamo con disapprovazione: "Ormai è grande. Dovrebbe capire!"
L'età anagrafica adulta non è indice di saggezza e di capacità di comprensione.
Ogni anima è al proprio stadio evolutivo. Ricordiamoci che ognuno fa il meglio che riesce a fare in quel momento. Chi sbaglia è perché in quel momento non è capace di fare altrimenti. Cerchiamo di

provare compassione, e non rabbia, verso chi sbaglia! Anche perché pagherà a caro prezzo il suo errore, prima o poi.
Quelli che noi chiamiamo peccati, sono, in realtà, esperienze per crescere. Quanti ne abbiamo fatti noi? Quanti ne facciamo ancora?
"*Chi è senza peccato scagli la prima pietra!",* dice Gesù, e ogni volta che puntiamo il dito verso una persona, quattro dita sono rivolte verso di noi.

A volte facciamo violenza agli altri pensando di far loro del bene, quando vogliamo trasmettere con insistenza consigli, insegnamenti e quelle che noi riteniamo perle di saggezza, quando tutte queste cose non sono comprese, non sono state richieste e, quindi, non sono gradite.
Possiamo lanciare una corda a chi sta nelle sabbie mobili, ma se questa viene scambiata per un serpente, non arrabbiamoci se viene rifiutata!
Non tutti hanno la discriminazione per capire cosa è prezioso e cosa no. Ma è anche vero che, il più delle volte, vogliamo dispensare insegnamenti e consigli a chi ha scelto una strada diversa dalla nostra ed è anche più saggio di noi. Usiamo sempre discrezione ed umiltà quando vogliamo far dono di ciò che abbiamo.

Amore è anche condividere la nostra conoscenza con gli altri, come Sai Baba ci esorta a fare.
Tutto ciò che abbiamo, sia beni materiali, sia capacità e sapienza, dobbiamo metterlo a disposizione degli altri; ma senza imposizioni. Dare qualcosa a tutti i costi a chi non la vuole è violenza.
Il Maestro dice che i talenti sono la volontà di Dio in noi, per questo dobbiamo usarli per il bene comune. E' giusto dare sempre con generosità, ma cerchiamo di buttare i semi preziosi su terre fertili, senza insistere a gettarli sull'asfalto!
Ecco cosa significa "*Non dare le perle ai porci".* Certamente anche i porcellini sono creature di Dio, ma non hanno ancora la discriminazione per comprendere la preziosità del dono che ricevono e, così, lo sprecano o, addirittura, si rivoltano contro il donatore.

Sempre in tema di tolleranza, parliamo ora delle nostre convinzioni che rigidamente ci fanno credere che noi abbiamo sempre ragione ed il resto del mondo, che non la pensa come noi, abbia torto.
Queste convinzioni, soprattutto in ambito politico e religioso, hanno sempre diviso i popoli ed hanno causato innumerevoli vittime.
Ognuno di noi, in base alle esperienze vissute in questa e nelle precedenti vite, ha un suo punto di vista.
Ogni persona che si affacci alla finestra di un grande grattacielo in riva al mare, avrà una visione totalmente diversa della propria città. Chi avrà l'appartamento con le finestre che danno sul mare, dirà che la sua è una città di mare; chi avrà l'appartamento dal lato opposto, che dà sulle colline, dirà che la sua è una città collinare.
Chi non avrà fatto il giro completo di tutto il palazzo, non avrà una visione totale della città e, nella sua ignoranza, si arrabbierà moltissimo se verrà contraddetto quando afferma il proprio limitato punto di vista.
Ogni faccia del diamante brilla. Ma il diamante intero brilla enormemente di più, perché formato da tutte le sue facce. La verità individuale è come una singola faccia del diamante, ma la somma di tutte le facce costituisce la verità completa.
La nostra ignoranza e la nostra limitatezza non ci permettono di comprendere e di accettare le opinioni altrui.
Un grande saggio diceva: "*Io so solo di non sapere*". Solo quando avremo raggiunto la Realizzazione del Sé, l'Unione con Dio, raggiungeremo l'onniscienza che è caratteristica delle Incarnazioni Divine.
Per ora, siamo come tante formichine che camminano fra i sassolini ed i fili d'erba; per noi il mondo è solo quel poco che vediamo e percepiamo quaggiù. Dobbiamo innalzarci come l'aquila reale per avere una visione immensamente più grande.

Condivido con voi questa mia preghiera di molti annni fa:

INSEGNAMI L'AMORE

Insegnami, Signore,
insegnami ad amare;

ad amare per davvero
come Tu sai fare.
Baba insegnami l'Amore
per ogni Tua creatura
che vola, nuota, striscia e corre:
che io non faccia, a nessuno, più paura!
Swami insegnami ad amare
ciò che mi indigna e mi ferisce;
chi mi maltratta e mi insulta,
e chi non mi capisce.
Swami insegnami ad amare
ogni Tuo colore:
non solo il giallo, il verde e il rosso,
ma anche il nero ed il marrone.
Baba insegnami a riconoscerTi
In ognuno e in ogni istante:
solo così imparerò
ad amare veramente!

Riporto ora alcune frasi di Sai Baba sull'importanza dell'amore:

Vi affliggono tanti mali perché siete egoisti e non sapete amare. Abituatevi al sacrificio, imparate ad amare, altrimenti avrete solo guai. Un uomo senza amore è un cadavere che cammina. La Divinità dell'uomo può emergere solo dal sacrificio. Ricordate che l'amore è la sola ricompensa dell'amore; l'amore è testimone dell'amore. L'amore è un sentimento completo, ampio, espansivo, attivo, senza incertezze, senza egoismi, senza paure: e gli Avatar vengono sulla terra per insegnare agli uomini questo Amore di natura divina.

Sviluppate dovunque l'amore per l'uomo, perché questa è anche la mia missione, la mia volontà. Sono venuto per seminare l'amore in ogni cuore umano, il Signore è amore e quest'amore è Dio. La mia vita è il mio messaggio e il mio messaggio è amore. Ciò spiega perché vi siete raccolti qui a centinaia di migliaia.

Riempi ogni tua parola d'amore, riempi ogni tuo gesto d'amore. La parola che esce dalla lingua non deve conficcarsi come un coltello, né trafiggere come una freccia, né colpire come un martello. Dev'essere una fonte di dolce nettare, un consiglio di saggezza vedica che conforta, un morbido sentiero di fiori. Deve donare gioia e pace.

Non cercate le colpe negli altri, cercate piuttosto le vostre. Io vi consiglio di imprimere nel cuore queste tre idee: non dimenticate Dio; non credete nel mondo intorno a voi; non temete la morte.

Voi siete lo spirito immortale, che non conosce paura. Io vi ordino di bandire dal cuore due idee: dimenticate l'offesa che vi hanno fatto; dimenticate il bene che avete fatto agli altri.

Sviluppate l'amore, amate tutte le religioni e tutte le nazioni! Io vi benedico e vi chiedo di promuovere l'amore, la simpatia e la compassione verso tutti gli esseri. Dio è presente in ognuno di loro ed è vostro dovere onorarlo in tutti.

Potete spremere olio dalla sabbia o dal ferro, potete far crescere le corna ad una tartaruga o ad un coniglio, ma senza l'adorazione è impossibile raggiungere il supremo amore. Se si ignora questo sommo principio, non è possibile oltrepassare il Samsara, il ciclo di vita e di morte. La traversata dell'oceano dell'esistenza è riservata a coloro che hanno amore, che offrono tutto il proprio amore al Signore e mirano a raggiungere la Sua beatitudine.

(Parole di Sathya Sai baba tratte dal libro: "Al di là della mente", di Paola Stefanini – Edizioni Milesi – pagg.148/151.)

Cari amici, soffermiamoci su queste ultime parole; perché Sai Baba ci dice questo? Certamente Lui, come Incarnazione totalmente consapevole del Divino, non ha bisogno del nostro amore; ogni sua parola è sempre e solo per il nostro bene. Allora perché ci dice che l'Adorazione di Dio (in qualunque forma a noi cara, come detto tante volte da Lui) ci fa oltrepassare il Samsara, ci porta alla realizzazione del Sé? Perché noi diventiamo come ciò su cui la mente sempre si sofferma. Se continuamente abbiamo pensiero e

sentimento d'amore verso la Forma Divina del Signore, l'Amore Infinito del Signore si risveglia in noi.

Sappiamo che pensiero unito al sentimento è potentissimo; se vogliamo il massimo nella nostra vita, puntiamo al massimo: cioè a Dio. Solo il risveglio del Divino Amore in noi rompe ogni "scafandro", ogni "muro", ogni "barriera" che ci possa ostacolare nel riappropriarci del nostro vero rango: quello Divino.

Ecco ancora le parole di Swami:

Coltivate soprattutto l'amore verso tutti: l'amore eliminerà l'invidia, l'ira e l'odio. Rama e kama (Dio e il desiderio) *non possono convivere nello stesso cuore. Fiducia genera fiducia; amore genera amore. Mentre Io parlo a voi con tanto amore, voi non potete sentire odio contro di Me. L'amore affratella tutti, perché è il massimo strumento di concordia.*

Se vi mettete occhiali rossi, ogni cosa apparirà di colore rosso; mettetevi gli occhiali dell'amore, e tutti vi appariranno amabili e buoni. Gli occhi dell'amore vi faranno vedere Dio in tutti, non solo nei poveri, ma anche nei ricchi. Anch'essi meritano la vostra comprensione, dovete compatirli perché hanno così poche occasioni di praticare la rinuncia!

Cercate di vedere in tutti la forma di Dio (Narayana Svarupa); offrite a tutti i fiori dell'amore.

(Tratto da. "La voce dell'Avatar"- parteII – Edizioni Milesi, pag150.)

Il Signore è la Potenza immanente in tutto; coloro che rifiutano di credere che l'immagine nello specchio sia il loro ritratto, come possono credere in Dio che si riflette in tutto ciò che li circonda? La luna si riflette nella ciotola, se contiene dell'acqua; il Signore può essere visto chiaramente nel vostro cuore, se in esso c'è l'acqua dell'Amore. Se il Signore non è riflesso nel vostro cuore non potete dire che Egli non c'è; è soltanto il segno che non c'è amore in voi.

Non insisto perché una persona abbia fede in Dio. Mi rifiuto di definire "atea" una qualsiasi persona. Gli esseri esistono per Suo

Volere, in accordo col Suo Piano; nessuno è escluso dalla Sua Grazia.
D'altronde tutti amano una cosa o l'altra, e tale amore è una scintilla divina. Ognuno deve pur basare la sua vita su qualche verità; e quella verità è Dio. Nessuna vita può essere vissuta in totale oltraggio al vero; bisogna far conto della verità quando si parla con qualcuno, per dare un minimo di senso alla vita. Quel momento è il momento di Dio e nell'istante in cui uno dice il vero, o ama, o serve, o s'inchina, è un credente, uno che crede in Dio.

Le cose essenziali sono l'Amore, la verità, la virtù, il desiderio di progredire, di servire, di espandere il cuore, di abbracciare in un solo amore tutta l'umanità, di vedere in tutti la forma della Coscienza Divina.

Finché l'uomo è capace di amare esisterà il Dharma (rettitudine) *siatene certi. Se l'Amore è fisso nel Signore, la vostra struttura mentale subirà un cambiamento lento e costante, ma rivoluzionario; comincerete a condividere le pene e le gioie dei vostri simili e finirete per giungere alla Fonte Stessa di quella Gioia Suprema che è al di là dei temporanei profitti e perdite di questo mondo. L'amore diretto al Signore si chiama devozione, ed è la via più facile per giungere a Dio.*

(Tratto da: "La Voce dell'Avatar" – Parte II - Edizioni Milesi – Pagg.150, 151.)

Io non ho odio per nessuno, non dubito di nessuno; amo anche coloro che non credono in Me. E' la Mia natura.

Alcuni sono inclini a dubitare della Mia potenza, per il fatto che io ripongo fiducia in loro, sebbene essi non ne abbiano in me. Ma si tratta di un modo errato di vedere le cose. Il mio amore è identico per tutti, poiché ho desidero che tutti siano felici. L'acqua è incolore ed assume il colore della bottiglia in cui viene messa: il bene e il male sono dentro di voi, non in me, né mai lo saranno. La mia massima è: "Che tutti i mondi siano felici".

Io vi amerei quand'anche mi odiaste. Sono così di natura, per qualità divina. Potete adorarmi oggi e biasimarmi domani, o

viceversa. Quando un uomo è ubriaco parla in un modo, e quando è sobrio parla in un altro. Se siete ubriachi fradici di desideri mondani la vostra mente oscillerà da una parte all'altra; ma chi è pieno d'amore universale rimane sempre uguale, in qualsiasi circostanza.

(Mother Sai novembre/dicembre 2003, pag 21 – Tratto da "Atti convegno 1998" pag. 147).

La discesa di Dio sulla terra non risolve i vostri piccoli problemi, per risolvere i quali bastano le preghiere e non è necessario che si muova Dio. Egli viene per infondere in voi l'Amore, per alimentarlo e diffonderlo tra gli uomini. Dio, che è amante dell'Amore, vuole insegnarvi ad amare e a tal fine prende fattezze umane.

Fate che il seme cresca, che l'amore sgorghi, che l'amore, il mio amore, guarisca il cuore degli uomini e salvi il mondo dalla morte e dalla distruzione. E' solo attraverso l'amore e la conoscenza che il mondo si può salvare; e voi, voi tutti, siete miei strumenti. "Amore, Amore, Amore! Io amo e vi chiedo di amare. La mia più grande ricchezza è l'amore. La gente continua a descrivere i miei miracoli nei termini di : "Questo è grande! Quest'altro è grande!" Ma nessuno di tali miracoli è grande: il mio amore, in verità, è il miracolo più grande. Tutti dovrebbero condividere questo amore, partecipare di questo amore. Solo allora questi due amori si fondono insieme e divengono un unico divino amore.

Questa Divina calamita dell'amore ha saputo attrarre tutta questa gente, che si può paragonare alla limatura del ferro. Non un solo invito è stato spedito a chicchessia. A nessuno è stato chiesto di venire. Questo luogo è stato capace di attirare un numero così elevato di persone per il fatto che qui vi è un amore che è divino e sussiste quel tipo di amore da cuore a cuore tra voi e me. Non vi chiedo di essere dotti, eremiti o asceti esperti in Japa (preghiera) o in Dhyana (meditazione): sarà il vostro cuore pieno d'amore che prenderò in considerazione.

Dove c'è Fede c'è Amore. Dove c'è Amore c'è Pace. Dove c'è Pace c'è Verità. Dove c'è Verità c'è Dio.

Lasciate che la luce dell'amore vi illumini i pensieri, i gesti, le azioni, i giudizi!

Una volta chiesi ad un gruppo di persone cosa avrebbero voluto essere nelle mani del Signore e ottenni risposte diverse…Io vi consiglio di divenire il murali (Flauto)*, perché allora il Signore scenderà fino a voi, vi raccoglierà, vi porterà alle sue labbra, soffierà dolcemente; e il suo respiro, uscendo dalla cavità del cuore che voi stessi avete creato eliminando l'egoismo, produrrà una musica incantevole per rallegrare tutta la creazione. Restate tranquilli, non fate intervenire la vostra volontà, ma immergetela in quella di Dio. Inalate soltanto il Suo respiro. Questa è la vita divina che dovete raggiungere.*

Date gioia a tutti. L'Amore divino è il mezzo per raggiungere questo ideale. Quando l'Amore può portare perfino Dio più vicino a voi, come può mancare nell'uomo? Dio non può essere legato con nessun altro mezzo. Questa è la ragione per cui Sai ha dichiarato:

Incomincia il giorno con amore.

Vivi il giorno con amore.

Riempi il giorno d'amore.

Trascorri il giorno nell'amore.

Concludi il giorno con amore.

Questa è la strada che conduce a Dio.

Ognuno vuole da me amore, felicità e beatitudine. Allora, ciascuno doni alla mia immanenza, che si manifesta nelle mie creature, lo stesso amore, felicità e beatitudine che chiede a me. Colui che offre il suo servizio disinteressato, addolcito dall'amore, alle mie creature, colui che mi vede in tutto e in tutti, colui che mi ricorda in ogni istante, questi è lo Yoghi a me più vicino.

Amate quanto più potete! Nel modo più efficace, silenzioso e intenso possibile! Lasciate tutto il resto a Dio che vi ha dato la possibilità di servire.

(Parole di Sathya Sai Baba tratte da: “Al di là della mente” di: Paola Stefanini, Edizioni Milesi. Pagg.158/164.)

Per concludere il capitolo, riporto ora questa mia poesia sul modo in cui esprimiamo amore nei gesti, nelle parole, nella vita di ogni giorno:

COS’E’ L’AMORE

L’Amore è un modo di essere;

è accoglienza e far sentire gli altri a proprio agio;

è attenzione ai bisogni altrui;

è dare sempre una mano a chi sta annegando,

ma con tanta delicatezza e discrezione.

L’Amore esalta i pregi e le virtù degli altri e ne sminuisce i difetti.

L’Amore sa che ognuno fa del proprio meglio,

e per questo sorride sempre a tutti.

L’Amore sa che Dio è nel cuore di ogni creatura

e per questo le ama tutte.

L’Amore sa che Dio è anche dentro di noi,

per questo ci spinge a rispettare anche noi stessi, ed a vivere

senza mai tradire la nostra e l’altrui sacralità.

L’Amore è dolcezza nello sguardo e nella voce;

è non gridare per imporre le proprie idee.

Non è vendicativo, non fa ripicche, non si lega le cose al dito.

L’Amore è generosità in tutti i sensi:

è donare non solo soldi o cibo, ma anche il nostro tempo

e le nostre energie per alleviare le sofferenze altrui.

L’Amore è saper ascoltare con pazienza,

certi che ognuno ha qualcosa da insegnarci;

è sorridere a chi incontriamo per strada,

è una parola di incoraggiamento,

ed una pacca sulla spalla a chi è giù;

è un abbraccio a chi si sente disperato; è consolazione.

L’Amore è rispettoso silenzio, quando questo è richiesto;

ma è anche correggere, con i dovuti modi,

chi si sta facendo del male o ne sta facendo a noi o ad altri.

L’Amore è anche pregare per chi ha bisogno di aiuto;

è accettare gli eventi con coraggio,

equanimità ed abbandono a Dio.

L’Amore è semplicità, spontaneità ed umiltà;

è contare fino a dieci prima di parlare

quando siamo arrabbiati;

è trovare un posto tranquillo dove sbollire la nostra ira,

prima che faccia troppi danni.

L’Amore dà senza aspettare nulla in cambio;
mette a disposizione anche i propri talenti
e le proprie conoscenze.
L’Amore non conosce la superbia, né la vanità, né l’ostentazione;
dona sempre con delicatezza, spontaneità e leggerezza.
L’Amore non critica, non condanna, non fa pettegolezzo,
non schernisce, non calunnia.
L’Amore è anche non mandare insulti agli automobilisti scorretti,
né a chicchessia, perché gli insulti che mandiamo arrivano a Dio.
L’Amore benedice tutto e tutti,
benedice anche quelli che suonano alla porta,
o ci telefonano, mentre stiamo dormendo:
è Dio che ci sta chiamando!
L’Amore porta sempre parole di pace dove c’è discordia.
L’Amore è anche saper ricevere amore da chi ce lo vuol donare,
perché, per chi dona con gioia,
non c’è gioia più grande di veder accolto il proprio dono.
L’Amore è condurre i nostri fratelli verso l’Unità, cioè verso Dio,
con il nostro esempio, con le nostre azioni, con le nostre parole;
è avere unità fra pensieri, parole ed azioni:
essere sempre coerenti;
è sapere che, se anche non siamo perfetti,

possiamo sempre dare il meglio di noi;

è sapere che più diamo e più miglioriamo.

L'Amore sa che il dono più grande che possiamo dare agli altri

è la nostra elevazione, per questo ci induce a seguire sempre

la santa Parola del Maestro, affinché la nostra vita

diventi il Suo messaggio.

L'Amore è sempre felice della felicità altrui,

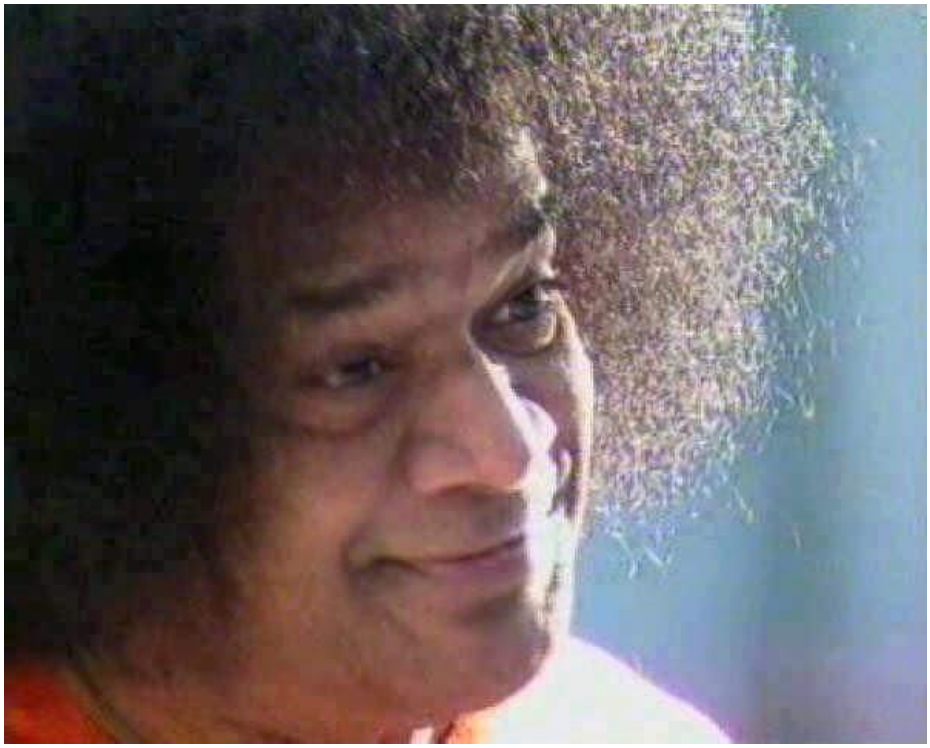
non invidia e non mostra rancore.

L'Amore è ciò che ci guarisce, ci libera, ci eleva, ci conduce all'Uno.

in realtà:

L'AMORE E' TUTTO!

L'AMORE E' DIO!



CAP. 15 - CHE COS'E' IL DHARMA

Dharma è un termine sanscrito che, in senso lato, traduciamo con "rettitudine", o "moralità".

In realtà ha molti significati, ed è intraducibile in una sola parola. Esiste un Dharma universale, allora possiamo tradurlo in "Legge Divina universale"; c'è un Dharma sociale, o familiare, che sta ad indicare i doveri di ognuno in base al proprio ruolo, sia nel campo del lavoro, sia nel campo sociale , che in famiglia.

Ogni cosa, ogni essere ha un proprio Dharma, un suo compito, un suo stato d'essere naturale. Possiamo definire Dharma anche le regole del gioco di questa nostra vita, in base al ruolo che stiamo svolgendo: un portiere di calcio ha il compito di difendere la porta, un attaccante, di attaccare, ed un arbitro, di arbitrare.

In questo gioco chiamato vita terrestre, una madre ha il compito di accudire il figlio, e di farlo bene; uno scolaro ha il compito di andare a scuola e di impegnarsi al meglio; un medico ha il compito di curare al meglio, perché questo è il suo Dharma. Un operaio deve svolgere al meglio il proprio compito, come anche il datore i lavoro; un insegnante deve insegnare con amore e coscienza, ecc.

Un uomo può avere contemporaneamente un Dharma filiare nei confronti della madre, un Dharma genitoriale, nei confronti del figlio, un Dharma matrimoniale nei confronti della moglie, un Dharma lavorativo verso il proprio datore di lavoro, un Dharma sociale che lo spinge a seguire le regole dello stato, della comunità in cui vive, ecc. Se il Dharma non viene rispettato regna il caos in una società. Se in un corpo gli organi vari non facessero il proprio compito, tutto l'organismo collasserebbe.

Noi svolgiamo il nostro compito, ma come facciamo a sapere se è svolto bene, come facciamo a sapere se siamo davvero nel Dharma? Ascoltiamo le parole illuminanti di Sai Baba: *Il Dharma è ciò che non causa dolore, ne' a voi ne' ad altri… agite quindi in modo da procurare gioia sia a voi che ai vostri simili.*

Oppure regolate le vostre azioni in quest'altro modo: fate che vadano d'accordo pensiero, parola e azione.

Agite come parlate, e parlate come pensate. Non ingannate la vostra coscienza, non coprite i vostri pensieri col manto dell'inganno, non sopprimete la vostra coscienza forzandola ad essere schiava, non imbarcatevi in azioni che essa non approva. Questa è vita dharmica. Quanto più spesso si agisce bene, tanto più facile diventa fare il bene. Una volta stabiliti nella retta condotta, seguirete spontaneamente il Dharma, agirete automaticamente bene. Quello che fate dipende da quello che siete, e quello che siete dipende da quello che fate: fra queste due cose c'è una precisa interdipendenza.

Una chiara definizione di Dharma si rileva nel precetto : "Non fare ad altri ciò che non vorresti fosse fatto a te". Fa quindi per gli altri tutto ciò che desideri per te; tratta il tuo prossimo come fai con te stesso, usa lo stesso metro. Ma, anzitutto, abbi fiducia in te e dopo potrai aver fiducia anche nei tuoi simili. Rispetta te stesso e rispetta gli altri: l'egoismo si modera con l'altruismo. Gli esseri umani formano una comunità: se nuoci a te stesso, il danno si ripercuote su tutti. L'atto di aiutare qualcuno a reggersi in piedi, obbliga anche te a stare in piedi. Il trattamento che esigi dagli altri nei tuoi confronti, ti da la misura dei doveri che hai verso di loro.

Potremmo, quindi, dire anche che agiamo dharmicamente quando seguiamo la voce della nostra coscienza.

Il Dharma non è soggetto al tempo ed allo spazio, e non dev'essere modificato ed adattato ad esigenze del momento. Esso è l'insieme dei principi generali di base, che devono guidare l'umanità nel suo progresso verso l'armonia interiore e la pace esteriore. Se l'uomo devia dal Dharma rischia danni peggiori della stessa schiavitù fisica.

Il Dharma è il mezzo per poter attingere alla grande energia Divina che sta in fondo al vostro cuore, e che potete sperimentare e realizzare; ma se non c'è obbedienza al Dharma, ciò non può avvenire.
Ogni cosa al mondo ha il suo dharma, l'acqua, la cui natura è

muoversi; il fuoco, il cui dharma è ardere e consumare; la calamita, che ha quello di attirare gli oggetti ferrosi. E ognuna di queste cose rispetta intatto il suo dharma, compresi i corpi celesti e tutte le stelle del cielo. Tra le cose dotate di consapevolezza, i vegetali ed animali, ovipari o vivipari, tutti hanno conservato preziosamente il loro dharma nel passare del tempo. Solo l'uomo , la cui intelligenza spazia dall'inerte all'infinitamente piccolo sino al sopracosciente e all'infinitamente grande, è l'unico essere vivente che è scivolato e sta slittando verso il basso.

L'esperienza di molte generazioni di veggenti che cercarono le fonti della gioia e della pace, esperienza raccolta nei precetti di vita pratica, chiamati nel loro complesso Shastra, è stata trascurata e si stanno invece predicando su vasta scala principi di nuovo conio. Non stupisce quindi che la pace e la gioia siano ormai tanto lontane dalla portata degli uomini.

Il Dharma è il codice di condotta che rende attuabili gli ideali di ogni stadio della vita e della società. L'allievo, il padre di famiglia, il lavoratore, il padrone, il servo, il devoto, il samnyasin (rinunciante, monaco errante)*, ecc. ecc. Se questo codice viene distorto e l'uomo mina la sua carriera mortale dimentico dell'alto scopo per il quale è venuto, il Signore si incarna e lo conduce sulla retta via. Egli viene in forma d'uomo per ristabilire i principi e la pratica del Dharma; questo è ciò che nella Gita (Bhagavad Gita) viene chiamato "Instaurazione del regno del Dharma".*

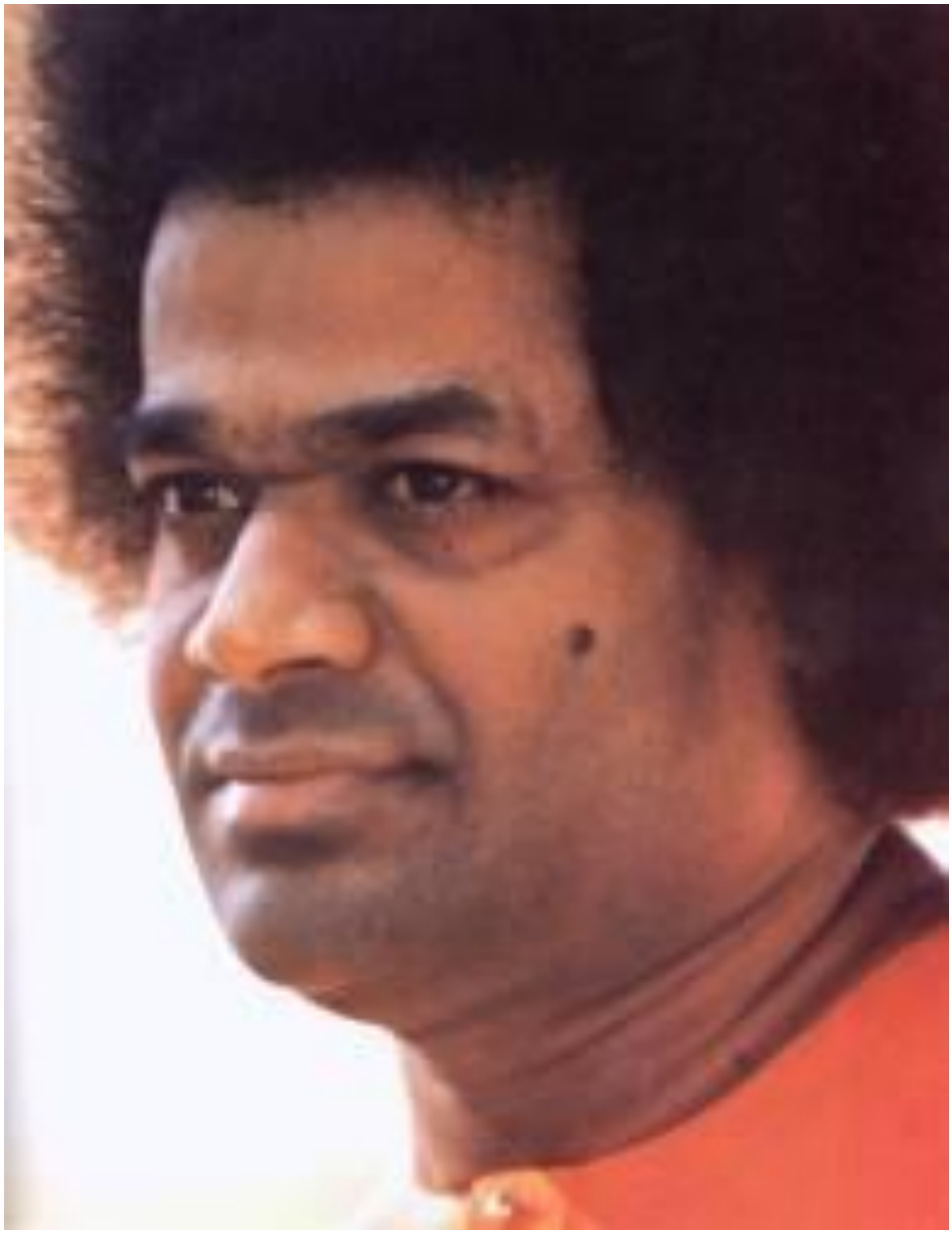
(Parole di Sathya Sai Baba estratte dal libro: "La voce dell'Avatar" – Parte II - Edizioni Milesi – Pagg:99/104.)

Possiamo dire che il Dharma sia ciò che nasce dal cuore, trova espressione nella parola e attuazione nella pratica (Corso Estivo 1972, pa.130).

Ecco un'altra preziosa frase del maestro : ***"il Dharma protegge chi lo protegge***". L'uomo che si impegna a promuovere e difendere la vita dharmica, viene a sua volta protetto dal Dharma universale, dalle leggi stesse dell'Universo. Ciò che seminiamo raccogliamo; la legge di causa-effetto, detta anche legge del karma, reca gioia e protezione all'uomo che vive dharmicamente.

Cari amici, qual ‘è il Dharma principale dell’uomo? E’ la presa di coscienza della propria Natura Divina, che permea tutti gli esseri del creato. Quando siamo consapevoli di essere un tutt’uno col Tutto, naturalmente agiamo in modo dharmico, perché diveniamo coscienti che ciò che facciamo agli altri, lo facciamo a noi stessi e a Dio che dimora in tutti.

Auguro ad ognuno di noi una pacifica e gioiosa vita dharmica!



CAP. 16 - COS'E' LA VERITA'

Cos'è la Verità? E' ciò che non muta mai col passare del tempo e delle condizioni. Non è verità il corpo, che muta continuamente, né la mente che salta di qua e di là. La verità è l'Atma Immortale, ciò che non è mai nato e mai morirà; è l'Uno dal quale tutto è nato, che ha preso infinite forme per questa meravigliosa rappresentazione chiamata Universo. La Verità è quindi Dio Stesso. Tutto il resto è relativo, in continua trasformazione. Il tempo disgrega tutti gli elementi fisici, ma Colui che è oltre il tempo e lo spazio è la Coscienza Pura, ciò che dice: "Io".

La verità percepita dai sensi è molto illusoria; due persone diverse descrivono una scena o un paesaggio, in modo completamente diverso, anche se entrambe vedono bene.

Ognuno ha la propria finestra, dalla quale vede il mondo. Allora quando siamo nella verità? Quando non ci identifichiamo con il nostro corpo, con le nostre emozioni ed i nostri pensieri; quando vediamo l'Unità nella molteplicità; quando amiamo e serviamo gli altri nella consapevolezza che lo stiamo facendo a noi stessi; quando tutto ciò che facciamo è motivato dal desiderio di apportare valore e benessere al Tutto; quando la compassione (patire con) ci porta a far di tutto per alleviare le sofferenze altrui, sentendo che le sofferenze altrui sono in realtà le nostre stesse sofferenze; quando osserviamo senza criticare, senza giudicare, sapendo che dietro ad ogni azione e comportamento c'è un disegno, che solo in un secondo momento ci sarà concesso di conoscere.

Siamo nella verità quando abbiamo coerenza fra pensieri, parole ed azioni: diciamo quello che pensiamo e faccciamo quello che diciamo.

Una persona che vive nella Verità è quindi una persona che è sempre consapevole della propria natura Divina. Saggio non è colui che ha letto e studiato tanti libri, ma colui che ha la grazia di percepire di essere un tutt'Uno col Tutto. Spesso la cultura divide ancor più, anziché unire.

Sai Baba porta l'esempio delle gopi (le pastorelle innamorate di Krisna), che in altre vite erano state grandi rishi (studiosi saggi) che conoscevano tutti i Veda, ma non erano riuscite a fare l'ultimo balzo: quello della realizzazione del Sé; per questo motivo decisero di nascere vicino a krisna come pastorelle semplici ed analfabete per poter aprire totalmente il cuore con la Pura Devozione. Le gopi vedevano krisna dappertutto, in ogni ape, in ogni filo d'erba; percepivano la Sua Onnipresenza, ed in ogni cosa Lo servivano e Lo adoravano.

Cosa ci dice Sai Baba su questo argomento?

La verità è fondamentale più dell'atomo. Ogni atomo ed ogni stella rivelano la verità a coloro che guardono con gli occhi della saggezza…Quali sono le caratteristiche che distinguono l'uomo dalle altre creature? Se egli si limita a vivere e a morire come gli animali, come può giustificare la sua supremazia? La superiorità dell'uomo sta nella capacità di diventare consapevole della verità che è in lui (Discorsi di Sathya Sai, Vol. X, pagg.126,127).

La verità non è modificata dal tempo, dallo spazio o dagli attributi (guna). Deve essere sempre la stessa, immutabile e costante; solo così è verità. Non deve dimostrarsi falsa a causa di conoscenze o eventi successivi (Discorsi di Sathya Sai, Vol.III, pag 116).

L'esperienza durante la veglia è irreale come quella fatta nel sogno. Quando sprofondate in un sonno profondo, il mondo non esiste più. Se si raggiunge il quarto stadio del superconscio, rimane solo l'Io Universale, confuso, anche negli stati di sonno, come limitato ed individuale (Discorsi di Sathya Sai, Vol. IV, pag. 97).

L'uomo dubita solo quando ignora la verità. Una volta che l'ha sperimentata, il dubbio svanisce. La Verità è Una e per sempre immutabile. Le cose che cambiano non sono verità (Conversazioni, pag.2).

Dite la verità, ma fatelo con gentilezza. Per il semplice motivo che l'affermazione sarà gradita a chi ascolta, non va fatta per avere la sua approvazione; se dire la verità causa angoscia e dolore state zitti. Questo è l'impegno della verità nella vita di tutti i giorni. Non

siate ipocriti e disonesti nel parlare. La verità spiacevole e la falsità piacevole vanno evitate (Discorsi di Sathya Sai, Vol.&, pag.128).

L'esperienza della verità da sola può nutrire l'amore in quanto la verità è onnicomprensiva e unificante da non fare alcuna distinzione. La verità è la corrente e l'amore è la lampadina da accendere. Attraverso la verità possiamo sperimentare l'amore; tramite l'amore possiamo visualizzare la verità (Discorsi di Sathya Sai, Vol.VI, pag.190).

In tutti esiste una scintilla di verità; nessuno può vivere senza questa scintilla. In tutti esiste una fiamma d'amore, senza la quale la vita diventa un vuoto oscuro. La scintilla e la fiamma sono Dio, fonte di ogni verità e di ogni amore. L'uomo ricerca la verità e si impegna a scoprire la realtà in quanto la sua vera natura proviene da Dio, che è verità. Egli cerca amore da dare e da ricevere, perché la sua natura è divina e Dio è amore (Discorsi di Sathya Sai, Vol.I, pagg.79,79).

(Parole di Sathya Sai Baba tratte dal libro : "I sentieri di Dio" – Jonathan Roof - Edizioni Eco.)

Cari amici è il Puro Amore ciò che ci porta a sperimentare la Verità! Dice Sai Baba :"**L'Amore è Dio, la Verità è Dio".**

Con l'amore arriviamo a sperimentare la verità che noi tutti siamo Amore, che noi tutti siamo Dio.

CAP. 17 - LA SOFFERENZA INFLITTA AGLI ANIMALI

Come pensate di mantenere in vita voi stessi
dopo aver troncato tante vite?
Sai Baba

L'umanità sta soffrendo molto, in preda a malattie ed indicibili problemi: dissesti idrogeologici, terremoti, inquinamento, siccità, povertà, avvelenamento delle acque e dell'aria, dissesto del sistema economico e politico, ecc.

Ciò che facciamo a Madre Terra ci torna indietro. Ciò che facciamo od ogni più piccolo figlio della Terra, ci torna indietro. Come può la mente rimanere pura con un corpo tanto inquinato? Come può un corpo rimanere sano con una mente tanto inquinata dai brutti pensieri e dai brutti sentimenti? E' un circolo vizioso. Ma la massa della gente non è consapevole di aver creato questa situazione con pensieri, parole ed azioni.

La legge del karma è inesorabile. Milioni di nostri fratelli minori (gli animali) vengono schiavizzati, torturati , ammazzati e mangiati. A cosa può portare tanto dolore e tanta brutalità? Se seminiamo piante velenose, queste raccogliamo; se sterminiamo milioni di animali, sterminio raccogliamo; basta andare negli ospedali per rendercene conto. E' una legge così semplice! Cosa ci vuole a capire che ciò che otteniamo con il dolore inflitto ad altre forme viventi non può portare a noi gioia? Com'è stolto ed ingenuo pensare ciò! Ora gli studi più avanzati della fisica dei quanti ci hanno dimostrato che siamo tutti collegati (Entanglement); tutti i maestri spirituali ci hanno insegnato che esiste solo l'Uno che ha preso miriadi di forme, e che ciò che facciamo a quello che chiamiamo "un altro", lo facciamo a noi stessi: l'altro non esiste.

Moltissimi scienziati e filosofi geniali del passato avevano capito questo e si astenevano dal mangiare cadaveri animali. Leonardo Da Vinci aveva profetizzato che un giorno non ci saranno più i macelli, che l'uccisone e la tortura di un animale sarà equiparata all'uccisione ed alla tortura di un uomo; questo quando l'umanità

sarà abbastanza progredita da capire sempre più le leggi che governano l'Universo.

Noi inorridiamo al pensiero che una volta era ritenuta normale la schiavitù e la compravendita di uomini. Noi ora inorridiamo al pensiero che ci si poteva divertire assistendo allo spettacolo di belve feroci che divoravano uomini schiavi. Noi ora inorridiamo al pensiero che una volta moltissimi uomini venivano uccisi nelle camere a gas. Noi ora inorridiamo al pensiero che un'istituzione religiosa metteva al rogo persone tanto evolute e sagge da creare problemi ai potenti. Noi inorridiamo ancora oggi ad assistere ad uccisioni di massa in nome dell'economia e della religione. Ma, ditemi, perché non inorridiamo quando andiamo a guardare la tortura brutale inflitta a milioni e milioni di animali? Ci fa comodo non sapere?

Tutti i Maestri spirituali ci hanno parlato della non violenza e del danno causato alla salute dal mangiare ciò che proviene dal dolore. Lo sapevano bene questi personaggi del passato che, insieme a Leonardo Da Vinci, erano tutti vegetariani: Virgilio, Orazio, Platone, Ovidio, Petrarca, Pitagora, Plutarco, Socrate, Gandhi, Shakespeare, Voltaire, Isaak Newton, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Emerson, Albert Einstein, Leo Tolstoy e molti altri.

C'è chi afferma che Gesù mangiasse carne, ma ci sono sempre più prove che anche Egli ed i Suoi discepoli fossero vegetariani. Non è una novità che la Bibbia originale fosse molto più completa. Nel 1928 Edmond B. Szekely pubblicò per la prima volta la sua traduzione del "Vangelo esseno della pace", un antico manoscritto che egli aveva trovato negli archivi segreti del Vaticano a conclusione di una attenta ricerca (la storia è narrata nel libro del Dott. Szekely "The Discovery of the Essene Gospel of Peace). In questo vangelo diverse pagine riguardano gli insegnamenti che Gesù impartiva ai Suoi discepoli sui danni provocati dalla malsana abitudine di mangiare la carne degli animali morti. Riporto solo alcuni passaggi: "*A coloro che furono nei tempi antichi fu detto 'Tu non ucciderai perché la vita è data a tutti da Dio e l'uomo non deve togliere ciò che Dio ha dato'. In verità Io vi dico che colui che uccide, uccide suo fratello e da Lui si allontanerà la Madre Terrena*

e Satana abiterà nel suo corpo; la carne delle bestie trucidate diventerà la sua tomba nel suo stesso corpo. Colui che uccide, uccide se stesso e chi mangia la carne delle bestie trucidate mangia il corpo della morte".

"E allora mangiate sempre alla tavola di Dio: i frutti degli alberi, il grano e le erbe dei campi, il latte degli animali e il miele delle api. Perché tutto il resto è di Satana e conduce alla morte attraverso i peccati e le malattie. I frutti dell'abbondante tavola di Dio daranno forza e gioventù al vostro corpo e non sarete mai malati. Poiché la tavola di Dio ha nutrito il vecchio Matusalemme e io vi dico, in verità, che se voi vivrete come egli ha vissuto, allora il Dio dei viventi vi concederà di vivere sulla terra a lungo come lui."

Riporto qui di seguito diversi stralci di discorsi di Sai Baba sull'argomento:

Ogni essere vivente sperimenta lo stesso tipo di dolore e piacere. Tra l'uomo e le altre creature non c'è differenza a questo riguardo; tutti sperimentano lo stesso tipo di contentezza e afflizione...
Potete pensare che le creature piccole abbiano piccole pene e quelle grandi ne abbiano in proporzione o che il dolore che prova l'essere umano sia molto maggiore in confronto a quello delle altre creature, ma questo è un grande errore.
Il sapore di una goccia d'acqua di un grande oceano è lo stesso di quello di tutta la sua massa. Potete pensare che in una goccia d'acqua di un oceano ci sia una piccolissima quantità di sale, ma se anche la quantità di sale è piccola il gusto salato è lo stesso di tutto l'oceano. In modo simile, le esperienze del piacere e del dolore sono le stesse in tutti gli esseri viventi (Discorso del 22.7.1996).

Non bisogna uccidere nessun essere vivente: Non mangiate carne e pesce, Non bevete alcolici, non fumate! Come pensate di mantenere in vita voi stessi dopo aver troncato tante vite? Se volete mantenervi in salute, se volete rimanere con una mente pura ed un cuore puro, non dovete prendere brutte abitudini. Dovete nutrirvi solo di cibo vegetariano, senza causare alcun dolore agli animali che non sono venuti al mondo per essere mangiati dagli uomini: Il cibo animale risveglia nell'uomo le tendenze animali

provenienti dalle sue vite passate come animale. Come potrà sconfiggere la rabbia, l'odio, l'attaccamento, la gelosia, l'avidità, la paura chi si nutre di animali uccisi? Pensate anche quanta angoscia, quanto dolore prova un animale agonizzante! Chi mangia gli animali, in verità, mangia angoscia, paura, tristezza. Come può rimanere calma , serena e felice la mente di colui che si nutre così?

Il mondo d'oggi è pieno di violenza e malattia a causa del cibo sbagliato. Quando ammazzi un animale, gli infliggi sofferenza fisica, dolore e danno. Dio si trova in tutte le creature; e allora, perché fargli del male? Se uno picchia un cane quello guaisce dal dolore; e quanto più dolore dà l'uccidere? Gli animali non sono stati creati per fornire cibo agli umani. Sono venuti per faticare la propria vita nel mondo. Le iene, gli sciacalli e le volpi divorano i cadaveri degli uomini, ma ciò non vuol dire che l'uomo sia stato creato per dare alimento alle fiere. Così l'uomo mangia gli animali, ma essi non sono venuti per farsi mangiare dagli uomini (Tratto da : "Colloqui" – Mother Sai Publications- pag.29).

E' interessante rilevare che i vegetariani sono meno soggetti a malattie, mentre i non vegetariani si ammalano più facilmente. Perché? Perché l'alimentazione a base di animali è incompatibile con le necessità di un corpo umano. I medici mettono in rilievo la scorta proteica presente nel cibo non vegetariano; ma, in realtà, va detto che nelle verdure, nei legumi, nel latte, nello yogurt ed in altri prodotti alimentari ci sono proteine di qualità migliore. Il cibo non vegetariano non intacca solo il corpo fisico dell'uomo, ma lascia i suoi effetti deleteri anche sulla mente. Cibo, testa e Dio sono fra loro interdipendenti. Se ci si nutre di cibo animale, si risvegliano tendenze animali. Tale il cibo, tali i pensieri. Gli uomini d'oggi hanno un comportamento più selvaggio di quello delle belve di una foresta: sono diventati crudeli, spietati e senza cuore. Persino fra simili vien meno la comprensione e l'umanità. La causa principale di ciò sta nel tipo di cibo assunto (Corso Estivo 1990 – Mother Sai Publications – pag.43).

Ciò che ingeriamo sotto forma di materia densa viene poi espulso nelle escrezioni; la sostanza alimentare si trasforma in sangue; ma

una sostanza più sottile del cibo si trasforma nel pensiero: Generalmente le nostre idee sono conseguenza del tipo di alimentazione da noi ingerito ed esse determineranno a loro volta il tipo di comportamento (Corso Estivo 1978 – Mother Sai Publications – pag.187).

Se ci si alimenta con carne si avranno pensieri animali. Ad esempio. Mangiamo la carne di pecora. Qual è la caratteristica della pecora? La cecità; segue, segue, segue! Chi mangia carne di pecora perde la capacità di discriminazione. Prendiamo la carne di maiale. Qual è la caratteristica del maiale? L'arroganza. A causa di questi tipi di cibo l'uomo diventa arrogante. Com'è il tipo di animale di cui ingeriamo la carne, così diventano i nostri pensieri. La carne non solo rovina i pensieri, ma incita anche alla violenza. E' peccato uccidere gli animali. Potremmo rispondere che noi non uccidiamo, ma c'è qualcun altro che li uccide. E' una risposta errata: è perché noi li mangiamo che vengono uccisi! Se smetterete di mangiar carne, smetteranno di uccidere gli animali. Il peccato viene commesso, dunque, sia da chi uccide che da chi mangia (Discorso agli stranieri del 27.8.1984 – Tratto da *Armonie* novembre 1994 – Sathya Sai Central Council – Regione 4 Sud Europa – Italia).

Fermiamo un attimo l'attenzione sul mangiar carne. Chi vende carne si avvale della vostra abitudine di mangiarla per uccidere tanti animali innocenti. E voi siete responsabili della loro morte. Che pena uccidere animali innocenti per la sola soddisfazione del palato! Soccorrete sempre; non infliggete mai dolore. Questo è un autentico valore umano sempre. Non basta ripetere a memoria l'elenco dei valori umani come la Verità, la Rettitudine, la Pace, l'Amore e la Non violenza. Non si dovrebbe ferire alcuna creatura. Questo è il vero valore umano. Nessuno dev'essere spinto a ferire per causa nostra. Sia con la parola, sia col comportamento, sia con l'azione, sia col cibo, non dovremmo mai ferire alcuno (Discorso del 21.11.1995).

Cari amici, in India la mucca era, e in generale è ancora, ritenuta sacra, viene trattata con il massimo rispetto, non gli viene tolto il vitellino e trucidato . Gli uomini possono prendere un po' del suo

latte con tanto rispetto e gratitudine, dopo che ha sfamato il suo piccolo. Ma l'industria moderna del latte, soprattutto in occidente, crea indicibili dolori; questo perché non c'è il minino rispetto ed amore per questi preziosi fratelli.

Anche se non dovessimo avere compassione per gli altri, ma almeno amiamo noi stessi, ci conviene cambiare abitudini, nei pensieri, nelle parole e nelle azioni. Ogni cosa torna a noi, come un boomerang perfetto. Amiamo quindi; amiamo tutto e tutti!

CAP.18 - GLI ESERCIZI SPIRITUALI

Gli esercizi spirituali hanno lo scopo di calmare la mente affinché possiamo ricontattare quella parte meravigliosa di noi che è il Divino Sé, il nostro Comandante.
Per arrivare a percepire Dio, come già detto, il nostro contenitore interno deve essere vuoto e pulito. Se si mette dell'acqua di sorgente in un secchio sporco, l'acqua si sporcherà. Per avere acqua pulita, bisogna prima lavare il secchio.
Ebbene, l'Insegnamento etico di Sai Baba e gli esercizi spirituali che ci propone hanno lo scopo di "pulire il secchio" (la mente) in modo che la Sapienza Divina possa emergere, essere accolta e vissuta.
Sai Baba ci suggerisce diverse discipline spirituali, in base alle nostre inclinazioni e capacità. Il Maestro ci presenta una "tavola imbandita di ogni ben di Dio"; sta a noi trovare il "piatto", o i "piatti" che ci piacciono di più: quelli più adatti a noi.

IL Namasmarana

Quanto ci affanniamo per cercare di raggiungere la Gioia, l'Amore di Dio, la Sua Grazia! Oggi si propongono esercizi yoga, esercizi di respirazione, preghiere, meditazioni, discipline spirituali di ogni tipo; a volte complicati e costosi, per cercare di calmare la mente e accedere al nostro Sé Divino. Si sa che se le acque del lago sono movimentate, non si può vederne il fondo. Se la mente è agitata, "l'immondizia" emotiva e mentale alzata dalle onde tumultuose dei pensieri, ci impedisce di avere il contatto con la nostra Divinità. Tutti gli esercizi spirituali hanno la funzione di calmare il pensiero, di focalizzarlo su un unico punto: Dio.

In tutte le religioni, da sempre, l'uomo ha invocato Dio chiamandolo a gran voce. Quando un bambino ha bisogno della mamma, la chiama con tutto il suo cuore, ed ella risponde accorrendo immediatamente al richiamo del Suo piccino. Dio, nostra Madre e nostro Padre, accorre immediatamente ogniqualvolta un cuore colmo d'amore invoca il Suo Nome. Non importa quale sia il nome invocato, non importa di che religione sia la persona, Egli risponde

solo ai cuori colmi d'amore, che Lo invocano in qualunque lingua, da ogni parte della Terra.

Riporto ora alcuni stralci dei discorsi di Baghavan Sri Sathya Sai Baba sul potere del *Namasmarana,* ossia la ripetizione del Nome di Dio. Ascoltiamo direttamente la Sua Parola preziosissima:

La sola ancora di salvezza che l'uomo ha in questa tremenda oscurità è il Nome di Dio.. Questa è la zattera che attraversa il mare in tempesta… (Discorsi Vol.VI pag.163).

Le parole hanno un potere tremendo; sanno suscitare emozioni o calmarle; possono guidare, irritare, svelare o confondere. Sono forze notevoli in grado di fornire grandi risorse di energia e di saggezza. Perciò abbiate fede nel Nome e ripetetelo appena ne avete l'occasione (Discorsi vol. VI, pag. 184).

La costante recita del Nome di Dio – uno qualsiasi fra i milioni di appellativi che l'immaginazione e l'intelligenza dell'uomo Gli ha attribuito – è il mezzo migliore per correggere e purificare la mente (Discorsi vol. VI, pag. 133).

Il Namasmarana è il mezzo migliore. Purtroppo non credete che vi possa curare e salvare davvero: questa è la tragedia. Le persone hanno fiducia soltanto nell'efficacia di farmaci costosi, belli impacchettati e ben reclamizzati. Il rimedio comune che si trova nel giardino di casa viene ignorato perché ritenuto inutile (Discorsi Vol. II pagg. 164-165).

Il Nome del Signore deve essere recitato con reverenza e meraviglia, con umiltà e rispetto. Occorre che l'arco sia ben teso, prima di scagliare la freccia; allora essa colpirà il bersaglio. Il sentimento è la forza che tende al massimo la corda e che permette al nome di raggiungere il nami, cioè Colui che porta tale nome (Discorsi Vol. VI pag.165).

In realtà se avete fede nel Nome, non dovete più affannarvi ad elencare in dettaglio desideri e necessità. Li esaudirò comunque, anche senza che Me li comunichiate. Abbiate il Nome chiaro e limpido sulla bocca e nella mente, assieme alla forma visiva

suscitata da esso, allora nulla vi può far del male (Discorsi Vol.II pag.165).

Il Namasmarana deve essere costante. Se sfregate un pezzo di ferro su una superficie ruvida, si genera calore. Se proseguite con maggiore forza, esso diventa rosso incandescente. Però, quando si lasciano passare lunghi periodi tra una prova e l'altra, il ferro si raffredda e gli sforzi precedenti diventano inutili, per cui bisogna ricominciare daccapo (Discorsi di Sathya Sai, Vo.V, pag.275).

(Parole di Sathya Sai Baba tratte da: I sentieri di Dio, di Jonathan Roof, Edizioni Eco).

Coloro che costantemente contemplano il Mio Nome e la Mia Forma otterranno la Mia Grazia. Oh Devoto, perché ti preoccupi quando hai Sai come Padre, Madre, Parente ed Amico?

Una devota: "Swami, quando in famiglia ci sono molti problemi, la devozione si indebolisce."

Swami: "*E' sempre così. In queste situazioni tenete la mente lontana dai problemi e rivolgetela a Dio. I problemi si risolveranno da soli.*

Perché insistete con le vostre difficoltà nonostante abbiate Me? Quando ci sono delle difficoltà, in qualche modo ricevete aiuto, non è vero? Pensate che sarebbe potuto succedere senza il Mio coinvolgimento?

Mai, mai, mai. Non vi lascerò mai, non vi lascerò mai!

Non continuate a lamentarvi per le vostre difficoltà. Esse vi bruciano il karma. Quando vi sentite con le spalle al muro, siate certi che una porta si sta per aprire.

Se persino la persona più vile recita il Nome del Signore, Dio va da questa persona. Stando così le cose, come potrebbe Egli rimanere lontano dalle persone che lo recitano con Amore?

Attraverso l'alchimia della ripetizione del Nome di Dio, anche una roccia si trasforma in argilla.

Io non vi obbligo ad optare per un nome o una forma specifica del Signore. Il Signore possiede milioni di nomi e forme.

Non vi è nome che non sia mio, ne' forma che Io non assuma.

Arrabbiatevi con Me, non m'importa. Se non con me, con chi altro potete esprimere il vostro disappunto, figli miei? Se non Io, chi altro sopporterà i vostri capricci? Esasperatevi fino al limite, ma non lasciate mai Swami e non allontanatevi da Me.

(Tratto dal libro: "In viaggio con Sai", pagg.265,291,343).

Il Nome del Signore cambia a seconda dei popoli. Esso è in grado di guarire tutti i malanni.

Non c'è bisogno di spendere nemmeno un centesimo per ottenerlo. Non litigate fra di voi nel distribuirlo, Il Nome del Signore, come un dolce, è a disposizione vostra e di tutti i devoti di Dio.

Il Nome! Non c'è niente di più dolce di questo nettare. E' la via più facile che conduce con sicurezza e senza ostacoli alla Meta. E' a disposizione di tutti, in facile ed egual misura, sia per il discepolo che per il santo, sia per il ricco, che per il povero.

Il Nome del Signore recitato con amore e devozione, è il sentiero più semplice e più sacro. Che tipo di cambiamento può apportare? Se continuate a salmodiare il Suo Nome fino ad essere costituiti della Sua Stessa Dolcezza, persino Dio si metterà a danzare.

Sarà proprio quella salmodia, quel Nome che darà inizio alla danza. E non farà danzare soltanto Dio, ma anche tutti i devoti. E non solo i devoti, ma lo stesso Nome danzerà sulla lingua di coloro che lo recitano. Questo Nome di Dio ha un tale potere da far vibrare all'unisono in un'unica danza Dio, il devoto e l'Amore.

Voi non potete immaginare ciò che Io provo; malgrado la mia venuta ed il mio insegnamento, mi accorgo che non avete ancora iniziato questa disciplina.

La devozione, e solo quella, dà forza e sapore alla vita. Solo dopo aver gustato quel sapore si giungerà al distacco dalle cose e soltanto quel tipo di distacco condurrà alla Liberazione.

La devozione, perciò, conferisce una quantità di poteri ed energie.

Basate la vita sulla devozione. Siate decisi nel compiere i doveri del vostro stato e non rinviateli.

Secondo il mio modo di vedere controllare la mente è facilissimo, anzi è la cosa più facile. Se solo si seguisse una disciplina con passione e fede, sarebbe sufficiente a conseguire ampi risultati.

Tutto è difficile per il pigro che non fa alcuno sforzo. E' molto, molto facile controllare la mente, vincere la mente per diventare un individuo che trascende tutte le percezioni sensoriali e gode della beatitudine dello Spirito.

C'è una via per giungere a questo ed è quella della devozione. Nulla è impossibile a chi è devoto; egli ha tutte le possibilità.

Non c'è nulla al mondo che regga al confronto con la devozione (Discorsi 88/89 V.I pagg. 125,123,122,119).

L'unica cosa a cui dovreste dare la priorità oggi è la ripetizione del Nome: consideratela come il massimo grado di devozione. Con la luce prodotta da Questo Nome potrete viaggiare in qualsiasi luogo e rimanere al sicuro.

Almeno da questo momento in poi, imboccate la semplicissima via della piena fede nel Nome di Dio. Spiegate anche a tutti gli altri la Santità del Nome.

Altre discipline non servono, se si ripete il Nome del Signore: questa è la pratica più facile fra tutte le preghiere ed i riti sacrificali (Discorsi 88/89 Vol.I pagg. 126, 127).

Potremmo riportare pagine e pagine di Sue esortazioni a continuare la pratica del Namasmarana. Da quando era Bimbo, Sathya Sai Baba, ci ha sempre ricordato che il Santo Nome è come una

lanterna: avendola sempre accesa possiamo attraversare, passo dopo passo, un'immensa foresta.

Ho compreso la favola della lampada magica di Aladino: la ripetizione del Nome di Dio equivale a strofinare la lampada, ed avere sempre il nostro più Caro Amico a disposizione, presente e colmo d'amore per noi. Ma solo con lo strumento dell'amore, con una panno morbido e caldo, possiamo strofinare questa lampada magica!

Chiamiamolo sempre, con tutto il nostro amore! Il Suo Nome ci riporta alla Sua Forma ed alle Sue Qualità, e la Sua Forma ci riporta al Nome. Facciamo danzare sempre il Sacro Nome sulla nostra lingua e nella nostra mente, e Dio danzerà con noi, ovunque noi siamo!

Il canto devozionale

Fra tutti gli esercizi spirituali che si possono svolgere in gruppo e che donano più gioia, vi é il canto devozionale.
Il canto unisce tutti i cuori, che pulsano all'unisono come un unico grande cuore. Quando la musica inizia, la mente tace: tutte le agitazioni, le preoccupazioni, i dispiaceri vengono dimenticati. Come nella favola del pifferaio magico, tutti vengono trascinati, inebriati ed ammaliati dalla musica divina.

Il canto libera da emozioni represse, guarisce, scioglie antichi nodi, mette armonia fra le differenti personalità di coloro che vi partecipano. Il canto dà forza alle parole della nostra preghiera.
Non a caso quando vogliamo intendere che abbiamo voluto esprimere con forza le nostre parole diciamo: "Gliele ho cantate!" Sì, Il canto è per il suono come la lente d'ingrandimento per la luce: quest'ultima può arrivare a bruciare un legno se fra questo ed il sole poniamo una lente di ingrandimento. Allo stesso modo il canto amplifica la potenza della parola, della preghiera, finché una fiamma d'amore si innalza fino al cielo.
I mantra sacri ne sono una chiara dimostrazione. Si dice che gli antichi saggi usassero i mantra per spostare pietre pesanti e fare molto altro; proprio perché sapevano come sfruttare la loro potenza.

Sai Baba Dice che quando cantiamo per Dio, purifichiamo l'aria da tutte le vibrazioni cattive. Le onde dei cattivi pensieri e sentimenti di tutti gli uomini, come le onde radio, girano per il mondo, attorno al mondo e lo penetrano.
Immaginiamo una nuvola nera che avvolga il mondo, formata da tutte le negatività emanate dagli uomini: ebbene, il canto d'amore, il canto sacro, dissipa quella nube, la squarcia, in modo che il sole, qua e là, possa arrivare ancora. Più persone al mondo cantano per Dio, più la luce inonda la terra.

Mentre cantiamo, se battiamo le mani tutti insieme, questo ci aiuta ancor più a scaricare emozioni represse, brutti sentimenti e tensioni. La guarigione viene accelerata.
Il Maestro dice: "*Quando due o più persone cantano per Me, Io sono in mezzo a loro".*
Non si contano i casi in cui, durante il canto devozionale, Egli ha dato segni tangibili della Sua Presenza!

Riporto alcune Sue parole sull'argomento:

"Finché canterete i bhajan (canti devozionali) *esclusivamente per la vostra gioia, non potrete di certo recare gioia agli altri. Solamente quando il sentimento sorgerà dal cuore, il canto farà appello al cuore degli altri. Il Signore sarà compiaciuto solo quando la nota chiave sarà l'Amore, quando prevarrà un sentimento di unità, quando la melodia giungerà da cuori puri e devoti.*
I canti sacri devono essere un'esperienza sentita, non cantate con un occhio sugli effetti che il canto produce sugli ascoltatori e l'altro sugli effetti che esso produce su Dio. Fate che il cuore brami il Signore, allora il ritmo e la melodia saranno automaticamente piacevoli e corretti.
I bhajan devono condurre ad un'emozionante esperienza che deve lasciare i partecipanti colmi di pura energia ed elevato entusiasmo.
Per mezzo di essi la mente dovrà essere resa pura, libera da passioni e rafforzata nella fede.
Il canto dei bhajan è una disciplina spirituale per mezzo della quale il desiderio e l'ira possono essere tenuti lontani: i desideri per i piaceri fisici, il potere, la fama , la ricchezza, l'erudizione; l'ira deriva

dalla mancata soddisfazione del desiderio. In quest'epoca colma di paura ed ansietà ***il ricordo di Dio e la ripetizione del Suo nome sono gli unici strumenti accessibili a tutti per il raggiungimento della liberazione.***

Miei cari,
la musica è il suono dell'Amore.
La preghiera che senti nel cuore ti avvicina a Dio.
La felicità si trova nell'unità, non nella dualità.
I discepoli si riuniscono ai piedi del Maestro
che dà loro protezione come un grande albero di bahnyan.
Solo i vasi vuoti possono essere riempiti.
Solo le menti umili e anelanti possono essere illuminate.
Quando la mente cessa di agitarsi il Sé comincia ad illuminare il sentiero.
L'ego è una limitazione e trascina l'uomo nelle tenebre.
I raggi del sole splendono attraverso la coppa di cristallo.
L'onniscienza pervade il potere intelligente dell'uomo.
L'abbandono totale a Dio vi guida alla dimora divina.
Perdendo l'io individuale, si raggiunge l'Io universale.
Vi benedico
Sri Sathya Sai Baba

La preghiera

Che cos'è la preghiera?

La maggior parte di noi pensa che le preghiere siano una serie di parole; ma le parole, di per sé, non costituiscono una preghiera. Le parole hanno solo la funzione di fungere da catalizzatore per risvegliare in noi sentimenti ed emozioni. Le preghiere che conosciamo sono nate solo per questo motivo, ma non è detto che evochino gli stessi sentimenti in tutti.

Le preghiere sono, quindi, un fatto personale. Le preghiere che riescono a far nascere in noi un forte sentimento di gratitudine ed amore sono quelle più adatte a noi.

Ognuno trovi le parole più adatte per sentire il proprio cuore riempirsi di sentimenti positivi, di energia rigenerante e benefica! Troviamo le nostre parole speciali e sacre; parole in grado di riempirci il cuore di gratitudine, amore ed amicizia verso Dio, verso la Forma Divina che ci dona tanta gioia al solo pensarla!

Noi sappiamo che con i nostri pensieri e sentimenti attiriamo a noi tutto ciò che ci accade; per questo motivo, se per noi pregare significa "richiedere", in realtà, siamo sempre in preghiera, perché sempre attiriamo a noi qualcosa con il nostro modo di essere, con i nostri sentimenti.

Quando vogliamo coscientemente attirare cose buone, innalzando la nostra vibrazione, quando coscientemente vogliamo entrare in contatto con il nostro Sé, cioè con Dio, allora diciamo che stiamo pregando. Ma la preghiera è, in verità, un modo di essere, perché la mente di Dio ci rimanda ciò che siamo, come uno specchio non può che rimandarci la nostra immagine.

Se noi vogliamo accoglienza, misericordia, amore, rispetto, tutto questo dobbiamo essere.

Quando siamo accoglienti, misericordiosi, amorevoli e rispettosi stiamo chiedendo all'universo di ritornarci queste cose. Ad ogni azione corrisponde una reazione, ad ogni suono un'eco. L'Universo risponde a ciò che siamo diventati e a ciò che sentiamo.

Allora, perché ci mettiamo a dire delle parole che noi chiamiamo preghiera? Perché sentiamo la necessità di sviluppare, con quelle parole, i nostri sentimenti più alti, quelli che ci portano benessere in tutti i sensi, i sentimenti che ci portano alle Altezze Divine. In questo modo noi otteniamo tutta la forza di cui abbiamo bisogno. La preghiera ci dà energia, innalzando i nostri sentimenti.

Sì, proprio così: la preghiera ci dà energia. La preghiera rappresenta per noi, ciò che l'acqua rappresenta per il seme di una pianta. Noi siamo, infatti, come dei semi. Dentro di noi c'è tutta la nostra grandezza, come in un piccolissimo seme c'è, in embrione, un albero maestoso. La vita, con le sue prove e le sue sfide, risveglia in noi le nostre capacità di amore e compassione. Tutte le

relazioni, tutte le esperienze hanno il solo scopo di far crescere quella quercia enorme che noi effettivamente siamo.

La preghiera riesce a far sbocciare il nostro potenziale dal nostro seme. Senz'acqua un seme non si sviluppa, può rimanere per moltissimi anni chiuso con il suo carico preziosissimo, ma che ancora non si può manifestare. Solo l'acqua gli fornisce l'energia per farlo germogliare.

Ecco perché nella storia dell'uomo la preghiera è sempre esistita.

Ormai la scienza ha dimostrato che ogni tipo di sentimento produce nel corpo fisico una chimica prevedibile. Cambiando il sentimento cambia la chimica del nostro corpo.

Per questo motivo, quando stavo molto male cercavo il più possibile di sorridere pensando a cose belle, vivendole dentro di me e pensando alla cosa per me più bella in assoluto: alla forma Divina a me cara. Immancabilmente, dopo un breve periodo di tempo, i miei malesseri scemavano. Comprendevo che era proprio come dare a tutte le cellule del corpo una rassicurazione: "State tranquille, tutto a posto! Emergenza finita!"

Ora so che il riempirmi di pace e letizia era la mia potente forma di preghiera, ma allora non sapevo dare un nome a quel processo che mettevo io stessa in atto e che mi faceva immancabilmente sperimentare benessere, perché alzava il livello della mia energia.

Posso dire che ho sperimentato più volte nel mio corpo fisico un cambiamento chimico in base ad un cambiamento di sentimento; ma ognuno di noi sa bene come ci sentiamo diversi dopo una grande rabbia, una umiliazione o dopo una bellissima ed inaspettata sorpresa.

Esiste una chimica dell'odio, della rabbia, della paura, dell'amore. Biologicamente le emozioni si esprimono attraverso cambiamenti di livelli ormonali, immunitari ed enzimatici.

La chimica dell'amore rende più vitale il nostro corpo, rinforza il sistema immunitario e ottimizza tutte le funzioni dell'organismo.

Al contrario la chimica della rabbia è deleteria e quando è rivolta verso noi stessi, sotto forma di sensi di colpa, ci indebolisce il sistema immunitario e spesso porta a malattie autoimmuni, proprio perché una parte di noi vuole fare del male a noi stessi.

Se è preghiera ciò che ci fa sviluppare alti sentimenti, allora è preghiera anche rimanere in contemplazione di un bel paesaggio, di un tramonto, oppure ascoltare una musica che sia in grado di riempirci il cuore di bellezza e gratitudine. Stare in mezzo alla natura, sentire l'odore della terra, dei fiori, sentire il rumore del vento…tutto può aiutarci a riempirci il cuore di pace e d'amore!

Oppure possiamo semplicemente perderci nella contemplazione della Forma Divina a noi cara, senza nemmeno avere il bisogno di esprimere una parola .

Guardando la Forma Divina a noi cara, in un'immagine, ci ricordiamo il Suo Nome, e dicendo il Nome, ci ricordiamo la Sua Forma. In questo modo la mente rimane fissa sul pensiero di Dio, come l'ago di una bussola rimane fisso sul Nord.

Certamente per pregare in gruppo è necessario che le preghiere siano conosciute da chi partecipa, perché tutte le voci siano un'unica voce nata da un unico cuore, ma la nostra preghiera personale non può essere chiusa e limitata da nessuno schema, da nessuna istituzione, da nessuna regola.

Noi tutti siamo sacerdoti di noi stessi quando inventiamo la nostra preghiera personale, che nessuno ha il diritto di giudicare. Solo noi sappiamo quanto amore, quanta gioia e forza ci dona la nostra preghiera!

Se le parole di una bella preghiera ci aiutano a riempirci di gioia e amore, quelle parole sono un valido strumento per metterci in contatto con il Potere Superiore che è in noi e fuori di noi, cioè Dio.

A volte non troviamo le parole adatte per la nostra preghiera, mentre, a volte, una sola parola o una sola frase sono capaci di farci volare. Per esprimere meglio questo concetto, riporto questa mia poesia:

COME UN DISCO INCEPPATO

Amore mio,

Vorrei dirti tante cose.

Ma, a volte,

come un disco inceppato,

riesco solo a ripetere:

Amore mio!

Amore mio!

Amore mio!...

Gli indiani d'America, quando volevano pregare per la pioggia, si mettevano in un luogo sacro e propizio; chiudevano gli occhi, immaginavano l'odore della terra bagnata, percepivano le gocce sulla pelle nuda, sentivano i piedi nel fango umido… ricreavano nella loro mente l'esperienza della pioggia, percependola quasi a livello fisico. Dopodiché, con grande gioia, ringraziavano per l'ottenimento del loro proposito. Come per magia la pioggia arrivava davvero!

E' la visualizzazione, il pensiero unito al forte sentimento che creano la realtà. Stiamo, quindi, attenti ai nostri sentimenti mentre preghiamo.

Nello stesso tempo, Sai Baba ci esorta a confidarci con il Maestro, a parlare con Lui sempre, come parliamo al nostro amico più caro, al nostro confidente, a nostra Madre, a nostro Padre: *"Se siete arrabbiati, comunicatemi la vostra rabbia, o il vostro dolore, o la vostra paura: se non lo fate con Me, che sono vostra Madre e vostro Padre, con chi volete farlo?…Lasciate a Me i vostri fardelli, le vostre pene: ci penserò Io."*

Sai Baba dice che ci sono due tipi di devozione: quella della scimmietta e quella del gattino.

La scimmietta si aggrappa con tutte le sue forze alla pancia della mamma; mentre la madre salta da un ramo all'altro, la scimmietta non molla mai la presa; fa, però, una certa fatica.

Diversamente il gattino penzola dalla bocca di mamma gatta e, restando immobile, senza fare nessuna fatica, si lascia semplicemente trasportare, anche per lunghi tragitti.

Swami ci esorta a fare come il gattino: se ci abbandoniamo totalmente a Lui, è Lui che ci trasporta, è Lui che si prende ogni peso!

In questo caso il Signore è come il treno: mentre siamo a bordo possiamo appoggiare i nostri bagagli sul pavimento, è il treno stesso che ce li porta a destinazione. Ma Egli dice: "*Voi fate come quei passeggeri che, pur viaggiando in treno, tengono in mano la valigia, senza appoggiarla. Allora, volete o no lasciarli a me i vostri bagagli, i vostri pesi?"*

Le preghiere devono essere pronunciate con Amore e gioia, devono sciogliere il cuore di Dio.

Le preghiere che hanno una grande potenza sono quelle dette con la convinzione che ciò che vogliamo ottenere con la preghiera è già giunto a noi, e quindi ringraziamo, con gioia ed entusiasmo per la grazia che ci è stata data.
Ricordiamoci sempre le parole di Gesù agli ammalati guariti: "E' la fede che ti ha salvato!"
Ecco una splendida preghiera che Madre Sai aveva suggerito ai Suoi figli che hanno il piacere della preghiera rituale:

Signore
Prendi il mio amore
e fa' che scorra in pienezza di devozione per Te.
Signore
prendi le mie mani
e fa' che lavorino incessantemente per Te.
Signore
prendi la mia anima

e fa' che si immerga
in uno con Te.
Signore
prendi la mia mente ed i miei pensieri
e fa' che essi siano in armonia con Te.
Signore
prendimi tutto
e fa' che io sia uno strumento per il Tuo lavoro
(Tratto da: "Sandhya" – Ed. Mediterranee – pag.120).

Riporto, qui di seguito, una bellissima preghiera; credo sia una preghiera vedica antichissima, ma non ho la sicurezza della sua fonte. Trovo che sia splendida, e quindi la condivido con voi:

Invocazione al Se'

Tu che sei me stesso,
centro luminoso del mio essere,
Scintilla Divina del tutto,
manifestati nella mia mente
come Luce e Conoscenza.
Rivelati nel mio cuore
come Amore ed Unità.
Esprimiti nel mio corpo
come attività ordinata ed altruistica.
Utilizza tutta la mia personalità
come canale e strumento di servizio.
Dammi l'intuizione di capire
il Tuo proposito e la volontà per realizzarlo.
Risveglia la mia coscienza
Affinché io possa finalmente
Riconoscermi ed affermare:
IO SONO TE!

(Tratto da : "Sandhya" . Ed Mediterranee – pag. 118.)

I mantra

"Mantra" è un termine sanscrito con il quale s'intende una parola, un suono, una vibrazione dotata di una particolare forza spirituale, la cui mistica risonanza si ritiene abbia un effetto diretto sulla psiche di chi lo recita o lo ascolta e anche sulla materia, favorendo la concentrazione della mente ed aiutando lo sviluppo delle qualità spirituali proprie della forma divina alla quale esso è associato.
E' questo il caso di alcuni grandi mantra dell'induismo come il *Vaisnava* (del culto di Visnu), "*Hare Krisna Hare Rama" e lo Saiva* (del culto di Shiva) "*Om Namah Sivaya*", oppure dello stesso mantra "*Om Sai Ram*"(il mantra dei devoti di Sai Baba, riconosciuto anche come reincarnazione di Sri Rama).
Tra i mantra, un discorso a parte merita l'*Om,* considerato come la vera e propria "pietra di volta" dell'intera spiritualità hindu . Come dicono infatti le *Upanishad* (antichissime sacre scritture che fanno parte dei Veda):

L'essenza dell'uomo è la Parola;
l'essenza della Parola sono i Veda;
l'essenza dei Veda sono i Sama Veda;
l'essenza dei Sama Veda è l'Om.

Nell'*Om* sono contenuti, secondo le *Upanishad*, tutti i significati spirituali dei singoli mantra, dei quali è radice e seme, essendo una diretta emanazione del suono cosmico primordiale, della parola creatrice che risuona dall'origine dell'intero Universo. In questo senso esso è il *Pranava*, il suono eterno senza inizio e senza fine, che incessantemente vibra negli atomi e negli elettroni del mondo materiale, del quale costituisce il fondamento vibratorio.
Uno degli aspetti di questo mantra, sul quale raramente ci si sofferma, è costituito dalla sua componente acustica, che ne rappresenta l'essenza più intima ed è il vero segreto della potenza.

Secondo la tradizione vedica, un mantra è efficace solo se intonato nella maniera giusta, perché la sua forza risiede, prima ancora che nel suo significato verbale o concettuale, proprio nel suono, nella risonanza, nella vibrazione acustica.

Mantra significa: "Formula potente" (Tratto dai discorsi di Sathya Sai Baba, Volume 8).

Voglio, ora, parlare del mantra più sacro dei veda: il **Gayatri Mantra.**
Una volta era appannaggio dei bramini e degli iniziati. Oggi Sathya Sai Baba ha riportato a tutti la potenza straordinaria di questo mantra. Da sempre ci ha sollecitati a cantarlo più volte al giorno. Tutti noi sappiamo che il suono ha un grande potere sulle nostre cellule. I mantra sacri hanno una potenza sonora capace di innalzare le nostre vibrazioni, di stimolare la ghiandola pineale, di portarci all'illuminazione dell'intelletto.

OM

BHUR BUVAHA SUVAHA

TAT SAVITHUR VARENYAM

BHARGO DEVASYA DHIMAHI

DHIYO YONAHA PRACHODAIATH

O SIGNORE SUPREMO, FULGORE E GLORIA DEI TRE MONDI. TI ADORIAMO NEL VIVIFICANTE POTERE CONTENUTO NEL SOLE. CONTEMPLIAMO IL TUO SPLENDORE E LA TUA GRAZIA; TI PREGHIAMO, ILLUMINA IL NOSTRO INTELLETTO (Canti devozionali – Mother Sai Publications).

Significato delle singole parole:

Om: il suono primevo.
Bhur: il mondo fisico, la materia grossolana.
Bhuvah: il mondo mentale, l'atmosfera, l'etere, il mondo sottile.
Suvah: il mondo celeste, spirituale, la materia causale.
Tat: Quello, Dio, il Paramatma trascendentale.
Savithur: il Sole, il Creatore, il Preservatore.
Varenyam: il più adorabile, incantevole, adoriamo.
Bhargo: lustro, splendore, illuminazione, radianza.
Devasya: il Signore risplendente e supremo, splendore divino e

grazia.
Dhimahi: meditiamo su, meditazione sul Signore.
Dhiyo: l'intelletto, la comprensione.
Yo: Possa questa Luce.
Nah: nostra.
Prachodayath: illuminare, guidare, ispirare.

(tratto da: http://www.sathyasai.org/ e Canti Devozionali – Mother Sai Publications.)

La Gayatri (la preghiera vedica per illuminare l'intelletto) *è la preghiera universale contenuta nei Veda* (Conoscenza Divina), *le più antiche Scritture Sacre. Essa è diretta alla Divinità immanente e trascendente, a cui è stato dato il nome di "Savitha", che significa "Ciò da cui tutto è nato".*

Gayatri è Annapurna, la Madre, la Forza che sostiene ed anima tutta la vita. Perciò, non ignoratela (Discorso Divino del 20-6-1977).

La Gayatri è un Mantra sacro che dimostra l'unità esistente dietro la molteplicità nella Creazione. È attraverso il riconoscimento di questa unità che possiamo comprendere la molteplicità. L'argilla è una, anche se i vasi fatti con essa hanno diverse forme e dimensioni. L'oro è uno, sebbene i gioielli d'oro abbiano molte forme. L'Atma (il Sé Divino) *è uno, sebbene le forme incarnate in cui Esso risiede siano molte. Quale che sia il colore della mucca, il latte è sempre bianco* (Discorso Divino del 17-3-1983).

La Gayatri è considerata l'essenza dei Veda. "Veda" significa "Conoscenza", e la Gayatri è una preghiera che nutre e rende più acuta la facoltà che permette di assimilare tale Conoscenza. Infatti le quattro dichiarazioni di base (mahavakyas) contenute nei quattro Veda si trovano nel Mantra Gayathri, che vi è stato dato come un terzo occhio per rivelarvi la visione interiore mediante la quale potete realizzare Brahman.

La Gayatri vi proteggerà da qualsiasi pericolo o danno ovunque vi troviate : in viaggio, sul lavoro o a casa. Gli occidentali hanno fatto delle ricerche sulle vibrazioni prodotte da questo Mantra ed hanno scoperto che quando esso viene recitato con accento corretto,

come descritto nei Veda, l'atmosfera circostante diventa visibilmente illuminata. Durante il canto del Mantra lo splendore del Divino (Brahmaprakasha) discende su di voi ed illumina il vostro sentiero. Alla fine ripetete anche "Shanti" tre volte, perché tale ripetizione conferirà la pace alle tre entità in voi: corpo, mente ed anima (Discorso Divino del 20-6-1977).

È essenziale che recitiate la Gayatri almeno tre volte al giorno: al mattino, a pranzo ed al pomeriggio. Questo servirà a ridurre gli effetti delle azioni sbagliate che si fanno ogni giorno. È come pagare la merce in contanti invece di comprarla a credito perché non c'è accumulo di debito karmico (risultato delle azioni), *in quanto ogni karma* (azione) *della giornata viene pagato per quello stesso giorno mediante la recitazione della Gayatri* (Discorso Divino del 17-3-1983).

Il Mantra Gayatri comprende tutti e tre gli elementi che figurano nell'adorazione di Dio: descrizione, meditazione e preghiera. Le prime nove parole del Mantra rappresentano gli attributi del Divino: Om Bhur-Bhuvah-Suvah Tat Savitur Varenyam Bhargo Devasya. Dhimahi riguarda la meditazione (Dhyana). Dhiyo yo nah Prachodayath è la preghiera al Signore. Il Mantra è, quindi, una preghiera a Dio affinché ci conferisca tutti i poteri e talenti.

La Gayatri allevia ogni malattia
(Sarvaroganivarini Gayatri).

La Gayatri tiene lontana ogni sofferenza
(Sarvaduhkha parivarini Gayatri).

La Gayatri appaga ogni desiderio
(Sarvavancha phalasri Gayatri).

La Gayatri elargisce tutto ciò che è benefico. In chi canta il Mantra Gayatri si manifesteranno vari tipi di potere. Ne consegue che il Mantra Gayatri non dev'essere trattato con superficialità.

L'invocazione alla Divina Gayatri attraverso la recitazione costante e devota del Mantra, illumina l'intelletto del praticante, aprendogli le porte della comprensione, della verità dell'umiltà e della liberazione.

La sua potente energia porterà all'adepto salute, radiosità, coraggio, armonia, conferendogli inoltre i poteri riservati ai saggi e agli illuminati.

Nella recita del Mantra Gayatri si dovrebbe far mente locale sul fatto che tutto è in ciascuno di noi e sviluppare, quindi, fiducia nel Sé. L'uomo d'oggi è tormentato da un gran numero di ansie perché non si fida del proprio Sé. L'aspirante sul sentiero spirituale è obbligato a misurarsi con le preoccupazioni e le difficoltà per via dei "sei nemici": la lussuria, l'ira, l'avidità, l'infatuazione, l'orgoglio e l'invidia. Egli deve vincerli.

L'essere umano è essenzialmente divino, ma tende a dimenticare la propria divina origine. Il Mantra Gayatri è sufficiente a proteggere la persona che lo canta, poiché esso incarna tutte le potenze divine. È un requisito che non deve mancare ai giovani, perché assicura loro un futuro brillante e fausto. I giovani studenti sono i cittadini e i governanti del domani; perciò essi devono sviluppare pensieri puri e nobili. Anche i genitori dovrebbero nutrire ed incoraggiare una simile crescita.

Cantate la Gayatri il più spesso possibile. Se la cantate quando fate il bagno, esso ne verrà santificato. Cantatela pure prima dei pasti e il cibo diverrà un'offerta a Dio. Sviluppate devozione per Dio con tutto il cuore!

(Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, dal Discorso Divino del 30.09.1981, Prasanthi Nilayam; Ed.Sathya Sai Books and Publications Trust, Prasanthi Nilayam.)

La meditazione

Il termine "Meditazione" ha diversi significati. Può significare concentrare la nostra attenzione e la nostra mente su un certo problema; esaminare con grande attenzione; studiare a lungo e profondamente; studiare i modi ed i mezzi più opportuni per realizzare qualcosa; fermare a lungo il pensiero su qualcosa; riflettere.
Ma c'è , poi, un significato diverso, quasi opposto, che è quello che prendiamo, qui, in considerazione, e riguarda mettere a tacere la

mente per entrare in uno stato di pura consapevolezza, di pace, di unità con tutto.

Sono molte le tecniche suggerite dai vari maestri, ma Sai Baba ci mette in guardia: "*Ci sono molti che diffondono processi di meditazioni, ma solo coloro che hanno scoperto la meta finale della vita e diventano padroni di se stessi, possono ergersi a guru degli altri"* (SSSXI,72 - Dhyana - Mother Sai Publications - pag. 6).

Parlando di coloro che vogliono insegnare la meditazione, Sai Baba afferma: *"C'è qualcuno che può insegnare ad un altro a meditare? Si può forse insegnare la meditazione? E' possibile insegnare la postura, come tenere gambe, mani e collo, testa o schiena; si possono tenere lezioni sul modo o sul ritmo del respiro. Ma la meditazione è un aspetto interiore dell'uomo; richiede una profonda quiete del soggetto, lo svuotamento della mente per riempirsi della Luce originata dalla Scintilla Divina che sta dentro. E' una disciplina che nessun libro di testo può insegnare e nessun corso può diffondere. Corsi di meditazione! Chi istituisce corsi di meditazione non sa cosa voglia dire Dhyana (meditazione), ne' ha interesse a saperlo!*
Purificate le vostre emozioni; distillate i vostri impulsi; coltivate l'amore. Solo in quel caso potrete divenire padroni di voi stessi: questo dominio è il fine, il processo della meditazione, ovvero di Dhyana.
Una madre può sedersi accanto a suo figlio e sussurrargli delle parole per incoraggiarlo a parlare; ma il bambino dovrà servirsi della sua propria lingua e del suo sforzo personale. Similmente, potrà esservi chi vi insegna il modo di stare seduti e di tenere il tronco dritto, le gambe piegate, le mani distese con le dita incrociate, il respiro lento e costante, ma chi potrà insegnarvi a tenere sotto controllo la mente ribelle?" (SSS VII, pagg. 380-381.)

Sai Baba, fra le varie tecniche per entrare in stato di meditazione, ce ne suggerisce una che è senza controindicazioni e pericoli, è universale ed adatta a tutti. Ecco le sue parole:

Per quanto riguarda la meditazione, insegnanti e istruttori consigliano tecniche diverse. Ma Io vi darò ora la forma più universale e più efficace. E' il primo passo nella disciplina spirituale. Destinate ogni giorno alcuni minuti per questo e, man mano, andate avanti, finché sentirete la beatitudine propria di quello stato. Fatelo alle prime ore del mattino, prima dell'alba. E' il momento più propizio, perché il corpo è ristorato dal sonno e le vicende della giornata non vi opprimono ancora.

Tenete davanti a voi una lampada con una fiamma viva, fissa e non vacillante, oppure una candela accesa.
Sedetevi davanti alla candela nella posizione del Padmasana (seduti a gambe incrociate) *od in qualche altro modo, purché sia comodo.*
Continuate a fissare stabilmente la fiamma e , ad occhi chiusi, cercate di sentirla dentro di voi, nel punto fra le sopracciglia. Fatela scorrere verso il loto del cuore, mentre la sua luce lascia una scia dove passa. Quando essa entra nel cuore, immaginatelo come un fiore di loto che dischiude i suoi petali ad uno ad uno, irrorando di luce ogni pensiero, ogni sentimento, ogni emozione e dissipando l'oscurità che non trova più spazio per nascondersi. La luce della fiamma diventa sempre più ampia e luminosa. Fatela penetrare nelle membra, che ora non possono più essere immischiate in attività losche, ambigue e dannnose: sono diventate strumenti di Luce e d'Amore.
Quando la luce raggiunge la lingua, la menzogna si dilegua. Fatela salire sino agli occhi ed alle orecchie, perché bandisca i cupi desideri che li infestano e vi inducono a cercare cose ignobili e conversazioni sciocche.
Fate che la testa si inondi di Luce così che tutti i pensieri immorali ne siano scacciati.
Immaginate che la Luce sia sempre più intensa, poi che risplenda tutt'intorno a voi e che da voi venga effusa in cerchi via via più grandi, racchiudendo nella sua sfera tutti i vostri cari, i parenti, gli amici e compagni, i nemici ed i rivali, gli estranei, tutti gli esseri viventi, il mondo intero.
Dal momento che la Luce ogni giorno illumina profondamente e sistematicamente tutti i sensi, verrà presto il momento in cui non

sopporterete più il buio e le visioni diaboliche, non amerete più ascoltare racconti lugubri e sinistri, non sarete più attratti da ciò che è spregevole, dannoso, da cibi e bevande tossiche e mortali; non vorrete più occuparvi di cose losche e degradanti, ne' frequentare ambienti equivoci e malfamati, ne' tramare insidie contro qualcuno.
Mantenete viva l'entusiasmante consapevolezza di vedere la Luce dovunque.

Se adorate Dio sotto qualche forma, cercate di visualizzarla in questa Luce onnipresente. Infatti, la Luce è Dio, Dio è Luce.
Praticate ogni giorno con regolarità la meditazione come Io vi ho insegnato. Negli altri momenti della giornata ripetete il Nome di Dio (qualunque Nome richiami la fragranza delle Sue molteplici Glorie), tenendo sempre presenti la Sua Potenza, la Sua Misericordia e la Sua Munificenza.

Se all'inizio non sapete mantenervi concentrati a lungo, non perdetevi d'animo. Quando si comincia ad andare in bicicletta, non si acquisisce subito l'abilità di mantenersi in equilibrio: si spinge la bicicletta verso un campo aperto, si sbanda di qua e di là e si cade rovesciandosi addosso la bicicletta, e così si fanno molti tentativi prima di riuscire a padroneggiare il mezzo senza più il timore di perdere l'equilibrio. Poi automaticamente si imparano anche i movimenti necessari per mantenere l'equilibrio, non è vero? E dopo essere diventati esperti non si ha più bisogno di spazi vasti; si può scorazzare in bici per i vicoli più stretti ed anche per i viali più affollati. In modo analogo, la pratica vi fornirà la concentrazione necessaria a resistere negli ambienti più chiassosi e nelle situazioni più difficili (SSS X, 281- 284 – DHYANA, Mother Sai Publications – pagg. 32,33).

La tecnica vera e propria

Lo schema che segue è stato preparato sintetizzando tutte le direttive di Sai Baba sul modo di predisporsi alla meditazione. Talvolta, piccole differenze sono dovute a particolari per i quali è consentita una certa libertà di movimento.
Il canovaccio è ricavato dal II° testo in uso a Prashanti Nilayam per il secondo gruppo di Balvikas (ragazzi dai 9 ai 12 anni) ed è stato

corredato dalle varie didascalie raccolte da un gran numero di interventi di Swami.

Preliminari
Prepara davanti a te una candela accesa, che abbia una fiamma stabile, non oscillante.

Siedi comodo, ma con la colonna vertebrale dritta, isolato da terra con materiale ligneo o di lana. Copriti con una coperta di lana o cotone (a seconda del clima).

Ricordati di rivolgere una preghiera a Dio perché ti sia di guida e sostegno durante questo viaggio verso di Lui. Buona cosa è predisporsi recitando salmi, preghiere, ripetendo il nome di Dio, oppure leggendo storie sacre.

Esegui alcuni respiri profondi, senza forzature. Le spalle ed il torace non devono alzarsi ed abbassarsi accentuatamente per accompagnare il respiro, ed il respiro stesso deve essere così lieve da non esser percepito dagli altri.

Accompagna il respiro, senza intervenire sul suo ritmo, formulando mentalmente la sillaba SO, durante l'inspirazione, e HAM, durante l'espirazione (SO significa: Quello, HAM significa: io sono; Quello io sono, Colui che non si può definire, Dio).
Mentre sei in ascolto del SO-HAM, rimani testimone del tuo respiro: sii come un osservatore cosciente della tua respirazione e del profondo significato del mantra SO-HAM.
Mantieniti in questa fase per 5-10 minuti.
Alla fine la respirazione sarà notevolmente più calma. Se sei particolarmente agitato prolunga questa fase.

Omkara
Canta con decisione ma senza gridare e molto lentamente 21 OM, la sillaba sacra, da cui tutto l'Universo ha avuto origine.
Se ne recitano 21, perché si riferiscono agli elementi, secondo la sequenza che segue. Mentre esegui questo esercizio, gusta il silenzio che si sperimenta dopo ogni AUM.

“A” parte dall’ombelico, “U” è nella cavità orale, “M” fa vibrare le labbra e sale alla testa.

I 5 organi di azione (karmendriya):

1) AUM – Lingua, Parola
2) AUM – Mani, Lavoro manuale
3) AUM – Gambe, Locomozione
4) AUM – Orifizi escretori, Escrezione
5) AUM – Organi della vita, Procreazione

I 5 organi di percezione (Janendriya)

6) AUM – Udito
7) AUM – Tatto
8) AUM – Vista
9) AUM – Gusto
10) AUM – Odorato

I 5 soffi o impulsi vitali (Prana)

11) AUM – Naso verso il cuore
12) AUM – Plesso solare verso i piedi
13) AUM – Le nadi (diramazioni praniche in tutto il corpo)
14) AUM – Naso verso la sommità del capo
15) AUM – Cuore verso il Plesso solare

I 5 involucri o elementi vitali

16) AUM – Etere
17) AUM – Aria
18) AUM – Fuoco
19) AUM – Acqua
20) AUM – Terra

21) AUM – L’anima individuale (Jivatma).

Concludi con SHANTI SHANTI SHANTI (Pace Pace Pace). Continua ad essere testimone del flusso e riflusso del respiro.

La Luce (Joti)
A questo punto, puoi aprire gli occhi e guardare tranquillamente e stabilmente la fiamma della candela accesa all'inizio. La linea dello sguardo dev'essere orizzontale.
Dopo circa un minuto di concentrazione sulla luce, richiudi gli occhi: vedrai una proiezione riflessa di quella fiammella. Se non la visualizzi, riapri gli occhi e punta nuovamente lo sguardo sulla fiamma della candela.

Diffondi quella luce all'interno della testa e fa che sfiori tutte le cellule del cervello.
Afferma mentalmente: *Il mio intelletto è illuminato.*

Porta lentamente e dolcemente la fiamma nella regione del cuore e visualizza la sua luce nel mezzo dei petali di quel loto (con la forma di Dio che prediligi al centro della luce: Baba, il Sacro cuore di Gesù, il Buon Pastore, Krisna, la Madre Divina…). Immagina i petali del loto che si schiudono a uno a uno, illuminando il cuore. Detergi ogni pensiero, sentimento ed emozione in quella luce, rimuovendo così le tenebre.
La luce si estende sempre più e diventa sempre più intensa: i cattivi sentimenti non possono più sussistere.
Ora pensa: *Sento che l'amore abbraccia tutto.*

Io sono Verità…(pausa)
Io sono Rettitudine…
Io sono Pace…
Io sono Amore…
Io sono Non violenza…
Io sono Compassione…
Io sono Felicità…
Io sono Tolleranza…
Io sono Umiltà…
Io sono Mitezza…
Io sono Pazienza…
Io sono Bellezza…
Io sono Divinità…

Tra una qualità e l'altra lascia qualche secondo di pausa.

Ora fà che la luce pervada tutte le membra del tuo corpo (non importa l'ordine seguito). La luce raggiunge la zona ombelicale e da lì si diparte per irradiare l'anca sinistra, la gamba ed il piede sinistro, fino alla punta delle dita. Lo stesso deve avvenire per la parte destra.
Poi afferma: *I miei piedi mi conducono solo in luoghi favorevoli ad una vita virtuosa.*

La luce sale per il tronco, ne irrora tutti gli organi e tutti gli interstizi, poi pervade la spalla sinistra, il braccio e la mano sinistra, fino alla punta delle dita. Lo stesso per la spalla, braccio e mano destra.
Afferma: *Le mie mani possono compiere solo lavori buoni. Mani e piedi non possono più dedicarsi ad attività malvagie, sospette, losche, perché ormai sono diventate strumenti di luce e amore.*

Fai salire la luce sino alla gola, poi alla testa.
Afferma: *Svanisce ogni falsità dalla parola e dal pensiero.*

La luce raggiunge gli occhi:
I miei occhi vedono solo il bene in tutto e in tutti.

Pervade le orecchie:
Le mie orecchie possono udire solo discorsi buoni.

Inonda labbra e lingua:
Le mie labbra vogliono esprimere solo le lodi divine; la mia lingua parla solo del bene; il mio palato gusta solo cibi adatti, non nocivi.

La luce sale al naso:
Posso annusare solo dolci profumi e sperimentare con essi il Divino.

La luce ora sale alla sommità del capo: la testa è tutta pervasa di luce ed in essa non c'è alcun pensiero cattivo.

La luce diventa una corona luminosa che racchiude e ricopre la testa.
Affermo: ***Io sono nella luce.***

(In questa affermazione c'è ancora un senso di separazione fra il mio corpo e la luce).
La luce si fa sempre più intensa: dalla sommità del capo risplende tutt'intorno e si sprigiona in circoli sempre più ampi, diffondendosi in ogni direzione.
Nel frattempo affermo: ***La luce è in me e permea tutto il mio essere.***

La luce interiore e quella esteriore sono un'unica realtà. Il diaframma corporeo non mi separa più dal resto: anche il corpo è tutta luce.
Affermo: ***Io sono la luce.*** *Non sono solo un essere vivente, ma sono lo Spirito Supremo. Non sono soltanto un'anima individuale, ma anche l'Anima dell'Universo. Non sono solo Atma, ma Paramatma.*

La luce include tutto e tutti:

Affermo: *Io sono uno con tutte le persone amate: parenti, amici, compagni* (Ricordo alcune persone che ora percepisco nella mia stessa luce).
Sono uno con coloro che penso non siano amabili con me, uno con coloro che mi fanno del male (Se conosco persone che non mi sono amiche, avvolgo anch'esse nella medesima Luce).
Sono uno con i miei governanti, uno con tutta l'umanità: ammalati, poveri, derelitti, moribondi.
Sono uno con chi soffre e con chi gioisce.
Sono uno con tutti gli animali, dal più grande al più piccolo, dal pachiderma all'insetto, dal cetaceo al mollusco, dalla serpe all'agnellino…
Sono uno con tutta la vita vegetale: fiori, prati, foreste…
Sono uno anche col regno minerale: cristalli, rocce, montagne…
Sono uno con i laghi, i mari, il pianeta, il sistema solare, la galassia, il cosmo.
Tutto e tutti sono pervasi dalla medesima Luce. La mia Luce è la stessa Luce di tutto l'Universo.
Tutto è Luce. Tutto è Amore.

Se adori Dio in qualche forma, cerca ora di visualizzarla nella luce onnipervadente, perché Dio è Luce, la Luce è Dio.
Afferma: *Io non sono il corpo, non sono i sensi, non sono la mente, non sono l'intelletto.*
Io sono Quello.
Io e il Padre siamo uno.
Io sono uno con Sai, con Gesù, con Krisna, ecc.
Io sono Divino. Io sono Quello: SO-HAM…SO-HAM…SO-HAM…

Qui puoi formulare una preghiera di lode, adorazione e ringraziamento a Dio.

Continua con SO-HAM (IO sono Quello, Quello sono Io).
Gusta per un po' la gioia che questa consapevolezza ti dà e il silenzio che rende quieta la tua mente. Poi riporta la luce nel cuore, dove la terrai custodita per tutto il giorno e per tutta la notte, con la Forma che ti è più cara.

NOTA IMPORTANTE
Prima di muoverti, sta tranquillo e rilassato per qualche minuto. Non alzarti di colpo per riprendere l'attività giornaliera. Poi, apri lentamente gli occhi e porta con te, nella tua attività, questa benedizione.

(Tratto dal DHYANA, Mother Sai Publications, pagg. 46/50.)

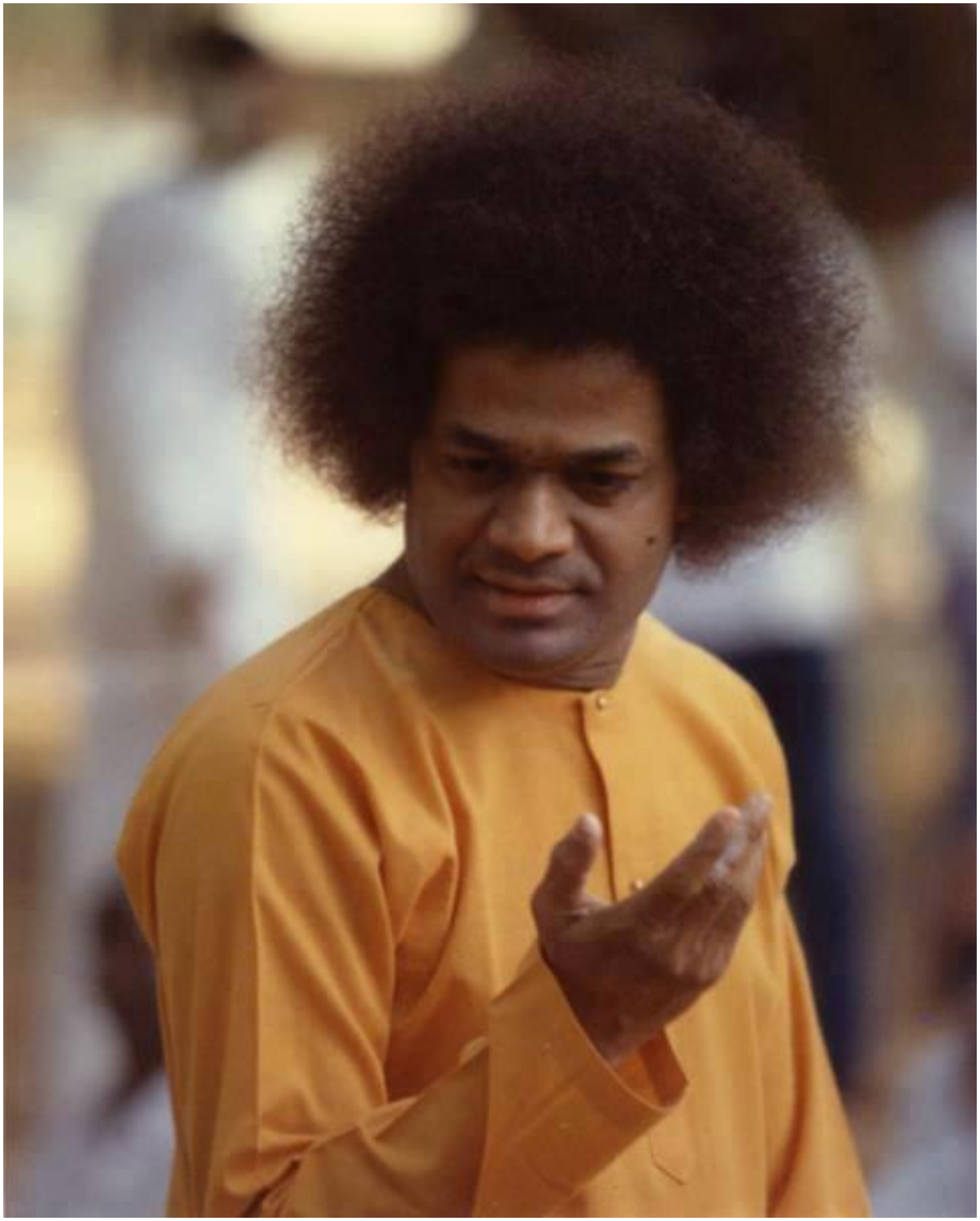
Concludo questo capitolo con alcune parole di Sathya Sai Baba
Sulla meditazione tratte dal libro "I sentieri di Dio", di Jonathan Roof, Edizioni ECO.

Per mezzo di Dhyana potete capire che risiedo in tutti i cuori; sono la spinta, il motivo, la guida e la meta. Bramate questa visione e tale consapevolezza, facendo sì che esse diventino il vostro possesso inestimabile (Discorsi di Sathya Sai, Vol. VII, pagg.473, 474).
Amare di più, parlare di meno e servire gli altri con maggiore zelo, sono i segni di una meditazione proficua. I vostri progressi trovano

riscontro nel miglioramento del carattere e del comportamento (Discorsi di Sathya Sai, Vol.VII, pag.30).

L'uomo è Divino. Egli può purificare se stesso raggiungendo una perfetta unità meditando con puntiglio e convinzione, da persona virtuosa (Discorsi di sathya Sai, Vol.VI, pag.239).

Fino a quando si è consapevoli di meditare, non è vera meditazione. Abbandonandosi a Dio si lascia da parte ogni forma e ci si unisce a Lui. Nel fare ciò la mente si arresta in modo naturale. Vera meditazione significa fusione in Dio, unico pensiero e unico scopo. Dio solo, solo Dio. Pensate Dio, respirate Dio, amate Dio, vivete Dio (Conversazioni, pag. 133).



CAP. 19 - DIO SI RAGGIUNGE CON LA GIOIA

La consapevolezza di essere uno con Dio, di non essere il nostro corpo, né la nostra mente, né le nostre emozioni, ci dona felicità.
Spesso Swami richiamava gli studenti che avevano un'espressione triste e diceva loro: "*Cos'è quella faccia da olio di Ricino!",* e li esortava a riportare il pensiero a ciò che dona gioia; non alle gioie temporanee materiali, ma alla Fonte di tutte le gioie: Dio.

Quando riusciamo a calmare la mente e allontaniamo le preoccupazioni e le paure, scopriamo che la felicità emerge dal nostro interno. Sai Baba diceva che noi siamo "*Anandaswarupa"*, cioè Incarnazioni della Beatitudine. Ecco le sue parole:

Se il dolore fosse connaturato all'uomo, nessuna penitenza o disciplina potrebbe distruggerlo. Perché? La ragione di ciò è dovuta al fatto che nessuno può cambiare la propria natura. La dolcezza è connaturata allo zucchero e nessuno può eliminarla da esso. Poiché la sofferenza non ci è naturale, è possibile sopraffarla…
Noi siamo fondamentalmente incarnazioni della Beatitudine, dell'Immortalità, dell'Infinito. Siamo senza nascita. Dovreste sempre considerarvi tali e ciò potrà avvenire sviluppando ed assaporando costantemente l'Amore di Dio. Abbandonate il senso di "Io" e di "Mio". Mettetevi al servizio di alcuni e offrite benessere a tutti. Aspirate alla beatitudine di tutti. Augurate a tutti il bene!"

I medici affermano che servono vitamine e proteine per conserva la salute del corpo. Io sono sempre in uno stato di beatitudine e questo per me è vitamina e proteina. La felicità si trova nell'unione col Divino. Quando si pensa a Dio si è destinati ad essere felici (Tratto da: "Al di là della mente", di Paola Stefanini – Edizioni Milesi, pag.256).

Noi crediamo di amare gli altri, ma in realtà è per amore della propria gioia che si amano gli altri; perché dall'amare scaturisce la gioia.
In realtà l'amore è gioia e la gioia è amore.

Non c'è alcun bisogno di inventare o cercare da qualche parte la felicità. Non c'è bisogno di esperienze diverse per poterla sentire. Al contrario, occorre cancellare ogni cosa, per viverla. Essa è sempre presente in noi, ma è coperta e nascosta dai nostri pensieri negativi, dalle nostre emozioni, dalle nostre agitazioni, dalle preoccupazioni.
Ecco perché è importante raggiungere una mente calma e distaccata.
Guardiamo sempre il lato positivo della vita! Sorridiamo sempre! Sdrammatizziamo! Staremo meglio noi e faremo star meglio gli altri.

Quando ci svegliamo da un sonno profondo ci sentiamo felici. Questo perché la mente è rimasta quieta. Se, quindi, impariamo a tenere calma la mente anche nello stato di veglia, sperimenteremo la felicità.
Perché i bambini sono allegri? Perché vivono il momento presente, senza preoccupazioni e aspettative per il futuro. Sono spensierati, per questo hanno e donano gioia.
Ogni giorno facciamo qualcosa che ci renda felici, finché diventi un'abitudine.
L'allegria, si sa, è contagiosa. Stiamo in buona compagnia! Condividiamo la nostra e la gioia altrui, cancellando ogni forma di invidia o competizione. La gioia degli altri è sempre la nostra gioia, perché gli altri sono noi stessi, con un altro nome ed un'altra forma.
La gioia è libertà e leggerezza, è ottimismo che attrae forze benefiche.
Un cuore gioioso riscalda i cuori altrui, togliendo il grigiore della sofferenza.

Ma quando impediamo a noi stessi di sentire scorrere la gioia dentro di noi? Quando abbiamo aspettative e desideri; quando affrontiamo la vita con vittimismo e ribellione verso gli accadimenti, ignorando che tutto ciò che viviamo l'abbiamo attirato a noi con i nostri pensieri, le nostre paure, le nostre aspettative, le nostre convinzioni, le nostre parole e le nostre azioni. Non sentiamo la gioia quando abbiamo pretese, quando siamo troppo esigenti, verso noi stessi e verso gli altri e per questo continuiamo a lamentarci.

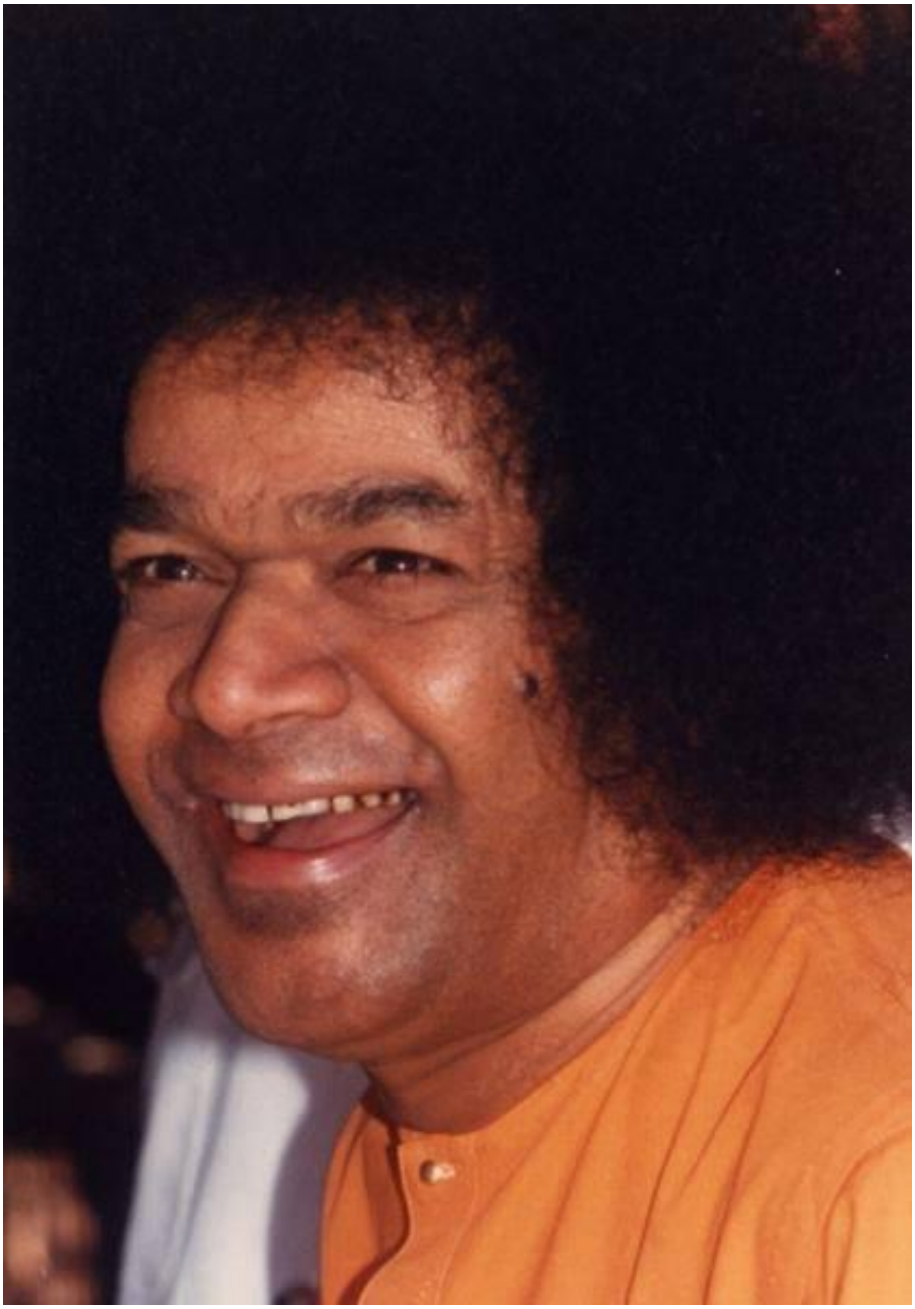
E' il nostro egoismo a toglierci il sorriso, ed invece incolpiamo sempre qualcosa di estraneo a noi. Non prendiamoci troppo sul serio; impariamo ad essere autoironici e mettiamoci in discussione!
L'abitudine di criticare gli altri e brontolare è antivitale per chi ce l'ha e per chi gli sta intorno.

Una preghiera Vedica antichissima che Sai Baba ci esorta a cantare dice: "Possano gli esseri di tutte le dimensioni, di tutti i mondi, essere felici!

"Samasta Lokaa Sukino Bawantu!"

Riporto qui delle parole, molto ispiranti, di Madre Teresa di Calcutta:
Può darsi che non si sia in grado di donare molto, però possiamo sempre donare la gioia.
Un cuore gioioso è il normale risultato di un cuore che arde d'amore.
La gioia non è semplicemente una questione di temperamento, è sempre difficile mantenersi gioiosi: una ragione in più per dover cercare di attingere alla gioia e farla crescere nei nostri cuori.
La gioia è preghiera; la gioia è forza; la gioia amore.
E più dona chi dona con gioia.
Ai bimbi e ai poveri, a tutti coloro che soffrono e sono soli, donate sempre loro un gaio sorriso; donate loro, non solo le vostre premure, ma anche il vostro cuore…
Se nel vostro lavoro incontrate difficoltà e le accettate con gioia, con un largo sorriso, in ciò, al pari di molte altre cose, vedrete le vostre opere buone.
E il modo migliore per dimostrare la vostra gratitudine consiste nell'accettare ogni cosa con gioia.
Se sarete colmi di gioia, la gioia risplenderà nei vostri occhi e nel vostro aspetto, nella vostra conversazione e nel vostro appagamento. Non sarete in grado di nasconderla poiché la gioia trabocca.
La gioia è assai contagiosa. Cercate, perciò, di essere sempre traboccanti di gioia dovunque andiate.
La gioia deve essere uno dei cardini della nostra vita.

E' il pegno di una personalità generosa.
A volte è altresì un manto che avvolge una vita di sacrificio e di donazione di sé.
Una persona che possiede questa dote spesso raggiunge alti vertici. Splende come un sole in seno ad una comunità.
Che Dio vi renda in amore tutto l'amore che avete donato o tutta la gioia e la pace che avete seminato intorno a voi, da un capo all'altro del mondo (Teresa di Calcutta - Nel cuore del mondo – Rizzoli).



CAP. 20 - LA PACE SUPREMA

Sono davvero tanti i testi scritti ed i discorsi lasciati dall'Avatar della nostra era: Bhagawan Sri Sathya Sai Baba. Tutti sono preziosi tesori che Egli ci ha donato. Ha davvero una grande fortuna chi sente il desiderio di nutrire il proprio spirito e la propria mete con questo cibo eccelso, sublime e divino!

Fra i tanti testi scritti che Sai Baba ci ha lasciato, c'è n'è uno che si intitola: " La Pace Suprema" (Edizioni: Mother Sai Publications), una raccolta di articoli scritti dall'Avatar in Persona e pubblicati sulla rivista mensile edita a Prashanti Nilayam (letteralmente : La Dimora di Pace Suprema, il nome dell'Ashram di Sai Baba), intitolata Sanatana Sarathi (L'Eterno Auriga).

Voglio riportare alcuni stralci di questo libro che, anche se tradotto dal telegu (lingua dello stato di nascita di Sai Baba) all'inglese e successivamente in italiano, perdendo molto del lessico poetico del Maestro, conserva ancora tutta la potenza e la freschezza della Sua Parola.

Vi lascio a questo tesoro:

A voi che leggete: il fiume di questo Amore estingua il fuoco divampante dell'inquietudine, dell'ignoranza, dell'ingiustizia e della miscredenza che vi consuma, e plachi la vostra sete. Vi inondino la pace, la gioia e la felicità!

C'è molta gente che non sa nemmeno che cosa significhi la parola "Prashanti". La Pace interiore è una specie di spina dorsale per ciascun individuo; per il discepolo che ha intrapreso il cammino spirituale è il respiro stesso.

Ognuno intende la parola con un significato diverso. Molti credono di avere la pace quando hanno soddisfatto qualche desiderio materiale che li tormentava; ma quella non è vera pace; invece non è altro che un intervallo di breve durata tra una seccatura e un'altra. La sillaba "pra" di Prashanti significa "espansione", "crescita", "sviluppo"; quindi, Prashanti sta ad indicare un tipo di pace che è in espansione, e cioè, assenza di desiderio, d'ira, di concupiscenza, di

odio. Prashanti vuol dire avere successo nell'eliminazione di tutte quelle tendenze che trovano il loro punto di congiunzione nel desiderio e nella collera.

La pace deve trovare uguale e coerente espressione nei sentimenti, nel modo di parlare e di atteggiarsi, nelle azioni: è allora che diventa Suprema Pace, Pace Reale. Senza questa pace non è possibile sperare in alcuna felicità, terrena, ultraterrena o soprannaturale che sia.

La pace che ti ha riempito il cuore, una volta raggiunta, non deve essere più turbata per nessuna ragione: quello è l'unico genere di pace che merita di essere chiamata Prashanti.

La Pace Suprema non conosce alti e bassi, non può giungere a singhiozzi nelle avversità e completa nella prosperità; non può essere d'un tipo oggi e d'un altro domani. L'incessante flusso di beatitudine che si mantiene comunque nel tempo, è Prashanti.

Ogni singolo ricercatore ha il sacrosanto diritto di guadagnarsi tale pace, perciò dovrà apprendere il cammino che lo conduce a quella meta.

Il mondo d'oggi risente di una politica egoistica, di una religione nichilista e di una competizione spietata; è davvero un ignobile stato di cose. L'uomo ha dimenticato del tutto di essere fondamentalmente di natura divina. In una siffatta crisi ciò che serve con urgenza è la pace, l'amore.

Il combustibile dell'amore produce la fiamma divina della pace; l'amore è portatore di unità per tutto il genere umano, e questa unità, di concerto con la conoscenza spirituale, porterà pace al mondo intero.

La Pace è l'autentica natura del Sé; prende dimora solo in un cuore puro, non si accompagna mai ad un cuore avido di desideri a non finire. La pace è la caratteristica distintiva di Yoghi, saggi e di coloro che ricercano la Verità: non dipende da fattori esterni e fugge gli egoisti e i sensuali; detesta stare in compagnia di persone siffatte.

La pace riempie la vita di elevazione spirituale e di saggezza, naturale corredo della beatitudine. La pace genuina si conquista solo per mezzo del controllo dei sensi, e solo in quel caso può definirsi Prashanti. L'esperienza di quello stato è come il "torrente della Pace", che si ottiene e si mantiene lontana da ogni turbamento calmando le turbinose onde delle agitazioni mentali e livellando le acque increspate dai vortici di piaceri e dispiaceri, amori e odi, dolori e gioie, speranze e disperazioni.

La Pace è della stessa natura dell'Atma, l'immarcescibile Sé, che non muore come il corpo e la mente; è universale, sottile, della stessa natura della conoscenza. Così, anche la pace condivide le medesime caratteristiche.

Se la conoscenza del Sé distrugge l'illusione, il dubbio, la sofferenza, a maggior ragione conferisce una pace intramontabile e, con essa, santità e felicità.

Solo da un cuore assorto nella pace può uscire dell'amore puro, poiché essa è un'atmosfera che avvolge e purifica tutto. La pace non è un'idea che giunge alla fine di un processo di logica: è la Disciplina delle discipline, la materia di studio di tutte le vite vissute con la finalità di giungere alla perfezione.

La mente dell'uomo è come la superficie di un foglio di carta bianca fresco di fabbrica; non appena hanno inizio pensieri, sentimenti ed azioni, incominciano pure a prodursi segni e macchie nella mente, mentre il corpo è subordinato all'energia vitale, o prana, la quale dipende dalla mente e dai desideri che l'agitano. La giustizia e la verità sono ottenebrate dal bisogno di tenere all'etichetta, di essere alla moda, ai conformismi, alle consuetudini, e così via, e l'individuo si trova ad essere proiettato in una folla, che invade la sua vita privata e gli annienta il bisogno di solitudine.

Perciò occorre innanzitutto calmare e pacificare la mente; solo allora si potrà avere un corpo sano e un'intelligenza vivace.

Non si può dirigere il pensiero su molti oggetti, ma su un solo oggetto per volta; e nondimeno è un groviglio di pensieri, desideri, fantasie, immaginazioni e tutto quel che segue…(Pagg.11-18).

Se il devoto ha dedicato corpo, anima ed esistenza interamente al signore, allora sarà Lui, il Signore Stesso, a pensare ad ogni cosa, giacché Egli sarà sempre con il devoto. In questo caso non c'è bisogno di pregare. Ma voi vi siete dati completamente al Signore e avete riposto tutto nelle Sue mani? Sembra di no. Quando sopraggiungono le delusioni, capitano delle sventure, sfumano i progetti, il devoto se la prende col Signore, mentre altri lo invocano perché venga loro in soccorso. Se però evitaste di cadere in uno o l'altro di questi due estremi, come pure di dipendere dagli altri, e se in qualsiasi circostanza, buona o avversa, aveste fede in Lui, perché mai Egli dovrebbe rifiutarvi la Sua Grazia? Che motivo avrebbe di farvi desiderare il Suo aiuto?

Gli uomini non si lasciano mai condurre pienamente ed in modo incondizionato dal Signore; per questo, sebbene voi non siate che degli esecutori, e degli strumenti nel fare ogni cosa, continuate a pregare con fede e devozione.

E' dalla fede che sgorga la pace, non già dalla fretta precipitosa. La virtù della pace è il primo requisito che serve per ottenere la Grazia di Dio e la conseguente consapevolezza della Realtà (Pagg. 30,31).

Cari amici, se la mente non è in pace, non possiamo avere una duratura salute fisica. L'agitazione, lo stress, l'ansia, i cattivi pensieri e sentimenti cambiano la chimica del nostro organismo, causando innumerevoli malattie. Se anche lo scopo di una persona fosse solamente quello di raggiungere Dio, senza preoccuparsi della salute, è bene che sappia che la mancanza di pace mentale è un impedimento al raggiungimento della meta ultima della vita: la fusione con Dio. Non possiamo permetterci di aspettare che le situazioni esterne a noi migliorino per ottenere la pace: l'esterno riflette sempre il nostro interno. Non può esserci pace nel mondo intero finché la maggior parte della gente non abbia raggiunto questo bene preziosissimo dentro di sé.

CAP. 21 - L'UNICA FORMA VERA DI DIO E' L'ATMA

Quando il mio corpo scomparirà
non dovrete sentirvi tristi!
Sai Baba

Due anni prima della Sua dipartita Sai Baba stava preparando i Suoi devoti al distacco dal Suo corpo fisico. L'aveva già fatto gradualmente, uscendo di meno, uscendo dapprima in sedia a rotelle, poi in un'auto scoperta, infine in auto con i finestrini chiusi.

Durante gli ultimi viaggi che avevo fatto a Prashanti Nilayam (l'ultimo nel gennaio 2011, tre mesi prima della Sua dipartita), avevo proprio intuito il Suo intento di abituarci, piano piano, a staccarci dalla Sua Forma fisica.

Avevo scritto una lettere a Baba, nella quale Gli avevo chiesto che, quando Egli avrebbe lasciato il Suo Corpo mortale, io L'avrei dovuto sentire forte dentro di me, in modo da non cadere in tristezza.

Swami ascoltò le mie parole ed il giorno di Pasqua del 2011, il 24 aprile, quando appresi che aveva lasciato il corpo, ebbi dapprima un pianto di emozione e, subito dopo, la gioia di sapere che il Suo corpo aveva smesso di soffrire per noi, visto che gli ultimi anni aveva preso molto male su di Sé proprio per aiutare l'umanità (questo mi fu riferito da Lui in sogno).

Piena di gratitudine posso dire che mai L'ho sentito distante o separato da me; a conferma che sempre ascolta le preghiere sincere che dai nostri cuori escono, se queste preghiere portano a noi beneficio.

Vi lascio ora alle Sue parole:

Il Dio senza forma si manifesta con un nome ed una forma particolari a seconda dei desideri dei devoti, per esaudire le loro aspirazioni. Dio è senza forma e senza attributi; sono i devoti ad attribuirglieli per loro soddisfazione.

Tutti i nomi e tutte le forme sono evanescenti e falsi (anitya e asatya) e l'unica forma vera ed eterna di Dio è l'Atma. Tutto può cambiare nel mondo, ma l'Atma non cambierà mai. Tutto l'Universo è contenuto nell'Atma. Questo si chiama "Coscienza Divina" o "Aham" o " Brahman".

La gente fraintende la Verità Eterna attribuendole molti nomi e forme.
Quando il Dio senza forma ne assume una (Avatar) è naturale per gli esseri umani meditare su Tale Forma e adorarla. La gente nel farlo prova molta soddisfazione e sperimenta beatitudine. Tutto va bene finché quella forma rimane, ma, quando essa cesserà di esistere, che cosa farete?

La felicità e la beatitudine che traete dall'adorazione di una particolare forma di Dio nascono solo dalla vostra illusione. L'involucro fisico dura soltanto per un certo periodo e poi cessa di esistere. La Divinità, in seguito, assumerà altre forme. Quando il mio corpo scomparirà non dovrete sentirvi tristi! Per esempio, ora voi siete attaccati a questo Mio Corpo fisico, Lo adorate e ne traete grande soddisfazione e beatitudine, ma fra qualche tempo questo corpo scomparirà come per l'Avatar precedente (Shirdi Sai Baba). Non dovrete sentirvi tristi. Quando l'Atma Divino incarnato in Questo Corpo fisico raggiungerà la Sua Eterna Dimora sarà occasione di gioia, non di tristezza.

Il corpo è formato di cinque elementi ed è destinato a morire un giorno o l'altro, ma l'Abitante interiore non ha né nascita, né morte non ha attaccamenti di alcun genere ed è l'Eterno Testimone.

In verità, l'Abitante, che è nella forma dell'Atma, è Dio Stesso.

Quindi non considerate mai permanente il corpo fisico. I corpi vengono in esistenza in relazione al momento ed alle circostanze. Una volta che il tempo concesso è trascorso, essi semplicemente scompaiono. Anche le esperienze avute dal corpo fisico spariscono. Se, considerando reali i corpi fisici, desiderate avere oggi il darshan del Signore Krisna (l'Avatar del Dvapara Yuga) *ciò sarà forse possibile?*
Quando comminava con quel corpo apparve a Mathura, Brindavan,

Gokul, Dvaraka, ecc., rendendo felice la gente con i Suoi darshan, sparshan e sambhashan (visione, contatto e conversazione).

Prendete come esempio le lampadine elettriche: ognuna ha un diverso voltaggio e dura per un certo periodo di tempo. Gli Avatar sono come delle lampadine elettriche.

Nel tempo Dio si è incarnato nelle forme di molti Avatar. Non restate attaccati alla forma fisica di un particolare Avatar, ma alla Divinità, il Parabrahma senza forma e senza attributi, che si è manifestato sotto la forma dei diversi Avatar nelle varie ere… Gli Avatar vengono, compiono la loro missione e scompaiono, perciò dovete meditare sulla Divinità che è reale ed eterna.

Nella pratica spirituale (sadhana) ci sono tre aspetti: concentrazione, contemplazione e meditazione. In questo momento state tenendo fisso il vostro sguardo su Questa Forma e questa è concentrazione. Quando Questa Forma se ne va, per qualche tempo continuate a guardarla con gli occhi della mente e questa è contemplazione. Come risultato di questo esercizio, Questa Forma si imprime permanentemente nel vostro cuore e questa è meditazione. Se continuate a meditare in questo modo, la Forma resta nel vostro cuore in modo permanente.

Al momento voi state limitando la vostra sadhana alla concentrazione ed alla contemplazione. Questi due sono stati transitori. E' vero che il primo passo della sadhana è la concentrazione. La concentrazione deve essere trasformata dapprima in contemplazione e più tardi in meditazione. Nello stadio finale della meditazione continuerete a visualizzare la Forma di Dio anche se chiuderete gli occhi.

Gli antichi rishi (saggi) adottarono questa forma di meditazione e questo è il motivo per cui Dio si manifestò loro ogni volta che lo desiderarono, parlando ed esaudendo i loro desideri. Il Supremo Sé senza forma e senza attributi è immutabile ed eterno. Egli rappresenta la Realtà Ultima ed è conosciuto con molti nomi diversi, quali Rama, Krisna e Sai. Non fate distinzioni in base a essi perché il Parabrahma trascende i nomi e le forme.

Installate questa Realtà Ultima nell'altare del vostro sacro cuore e meditate costantemente su di essa.

(Discorso del 23.2.2009, tratto da: "Mother Sai" n. 3 anno 2009 – pagg. 4/7.)

Ciò che Dio si aspetta dai propri devoti è solo un cuore sacro e puro. La gente attribuisce Nomi e Forme diverse a Dio. Di fatto Egli è solo Uno, ed è al di là di ogni Nome e Forma. Assume un Nome ed una Forma per andare incontro ai desideri e alle aspirazioni di un particolare devoto. Quando contemplate la Forma di Gesù e desiderate vederlo in tale Forma, Egli si manifesta di fronte a voi come Gesù.

Con mani, piedi, occhi, testa, bocca e orecchie che pervadono ogni cosa, Egli permea l'intero universo.

Dio è presente in ogni essere umano, anzi in ogni essere vivente. Dio appare in forma di essere umano.

Verità e Amore sono veramente le manifestazioni della Divinità. Sebbene Dio sia Uno, la gente Gli attribuisce nomi diversi come Rama, Krisna, Govinda e Narayana. I diversi nomi e forme attribuiti a Dio sono frutto dell'immaginazione di poeti e pittori… ma Dio non può essere limitato ad un particolare nome e forma. Tutti i nomi e le forme sono Suoi ed Egli li trascende tutti! Dio è immanente in tutte le specie viventi, inclusi gli esseri umani. L'intera creazione è manifestazione della Divinità.

(Parole di Sai Baba tratte dal Discorso Divino del 25.12.2009 - Mother Sai n.1 anno 2010, pag.5.)

Cari amici, voglio soffermarmi su queste parole di Sai Baba che sembrano semplici, ovvie e scontate, ma che purtroppo non lo sono per molte persone.

Come spiega Sai Baba, Dio appare ai devoti nella forma in cui viene invocato; è quindi logico che ad un devoto di krisna apparirà e darà segni di presenza in questa forma; ai devoti della Madonna è normale che Dio appaia in questa forma e che dia loro messaggi

adatti alle menti dei cattolici. Dio non scandalizza, né stravolge le menti di nessuno. Ogni mamma sa come parlare con i propri figli. Dio è come una maestra di scuola materna che , per farsi comprendere, usa il linguaggio comprensibile ai bambini. Egli adatta il proprio messaggio ai tempi, ai luoghi ed alla capacità di comprensione delle persone a cui è destinato.

Sai Baba parlava con bambini piccoli e con scienziati astrofisici, ovviamente usava parole diverse, adatte a ciascuno, anche sullo stesso argomento. Dava ad ognuno il giusto cibo spirituale; non poteva certo insegnare la fisica quantistica ai bambini della scuola materna.
Questo per dire che i messaggi che Dio invia ed ha inviato all'umanità nelle varie epoche , erano e sono ovviamente adatti alla coscienza collettiva del momento storico. Certamente Gesù parlava alle masse in un certo modo, ma ai Suoi discepoli più evoluti trasmetteva gli insegnamenti più profondi, quelli che tutti i Maestri di Verità hanno insegnato, anche in epoche diverse.

Gli appartenenti alle varie religioni del Pianeta non dovrebbero disconoscere la veridicità degli Insegnamenti Divini portati dalle varie Forme Avatariche che si sono susseguite; non dovrebbero pensare che la propria strada sia l'unica a portare alla Salvezza; che la Forma Divina a loro cara sia l'unica forma vera di Dio. Solo l'ignoranza porta a fare queste considerazioni; ma la cosa peggiore è che questo tipo di ignoranza porta alle divisioni ed alle guerre. A quanto pare, ascoltando i racconti di coloro che sono morti e tornati in vita, anche nell'aldilà Dio appare loro in una forma a loro comprensibile, diversa quindi da cultura a cultura. E noi non possiamo negare, per ignoranza, le loro esperienze.

Voglio ora soffermarmi su questa frase di Sai Baba: "*Tutti i nomi e le forme sono Suoi ed Egli li trascende tutti! Dio è immanente in tutte le specie viventi, inclusi gli esseri umani. L'intera creazione è manifestazione della Divinità."*

Ci sono popoli che hanno sempre adorato Dio nella Natura, e che gli occidentali hanno chiamato pagani, o panteisti, o politeisti. Vedere Dio in ogni creatura, in ogni filo d'erba, in ogni montagna, in

ogni goccia d'acqua; percepire l'Onnipresenza e l'Onnipotenza di Dio in ogni manifestazione della natura, è sicuramente uno stato meraviglioso di illuminazione che ci porta a sentirci un tutt'Uno con il Tutto. Ecco perché è così importante la contemplazione della natura, viverla, percepirla, sentirla dentro di noi!
In verità , adorare la Forma Divina a noi cara ci serve per poterla poi percepire ovunque, per poterla poi amare ovunque lo sguardo si posi.
Questo è il concetto dell'alchimia della devozione, su cui ho già scritto, che porta ad identificare l'amante con l'Amato. In questa dimensione terrestre, in cui viviamo nella dualità, è molto più semplice riuscire ad amare Dio in una forma particolare, piuttosto che amarlo come Assoluto, Immanifesto e Indescrivibile. Ma l'amore puro ad una forma ci porta all'espansione del cuore e quindi a trascendere, poi, tutte le forme attribuite a Dio.

Possiamo sempre adorare quella Forma Divina che ci è tanto cara, ma se non la percepiamo ovunque, il nostro amore rimane limitato e non ci permette di fare il " Grande Balzo".

Riporto, qui di seguito, uno stralcio di un discorso che Sai Baba fece ai Suoi studenti, il 4.6.2009.

Le Sue parole di Verità ci insegnano a trascendere ogni differenza, ad amare ogni essere in quanto tutto e tutti sono manifestazioni dell'Uno, di quell'unico Dio che ha preso innumerevoli forme. Non ci sarebbero più guerre e tribolazioni in questa Santa Terra, se sempre più persone venissero a conoscenza della Verità. Che ognuno di noi possa percepire la Verità, andare oltre l'illusione della dualità e percepire, davvero, nel cuore, che siamo tutti UNO! Vi lascio alle Sue preziose parole.

Dio è Uno ed è l'unica Realtà; non esiste un secondo. Quando pensate a Lui come Krishna, Egli vi si manifesterà in Quella Forma. Quando pensate a Lui come Vishnu, Egli si manifesterà come Vishnu. Tutte queste forme, però, fanno parte della vostra immaginazione e non corrispondono alla realtà. È tutta opera della mente. Pensate che Dio si manifesti davanti a voi quando intraprendete pratiche spirituali come l'adorazione, i rituali, gli yajña

e gli yâga (pratiche spirituali). *È solo la vostra immaginazione, e la mente ne è la causa. Dovete continuare la vostra sâdhanâ finché non trascendete la mente. Essa indulge sempre nella immaginazione. Dovete andare oltre la mente e focalizzarvi solo sull'Atma. Esso non ha forma. Dovete comprendere che l'Atma, senza forma e attributi, è la sola verità e pervade l'intero Universo. La creazione emerge dalla Verità e si fonda in Essa. C'è un luogo, nel cosmo, dove la Verità non esista? Visualizzate tale pura e immacolata Verità.*

Ovunque guardiate, la Verità è là. La Divinità è la forza vitale che è immanente in tutti gli esseri compresi gli insetti, gli uccelli e gli animali. Perciò, a chiunque incontriate offrite i vostri riverenti omaggi. Che cosa significa? Non è alla persona che dovete offrire i vostri omaggi, ma al Principio Atmico presente in essa. Perciò, anche se incontrate un pazzo, dovete offrire i vostri omaggi all'Atma presente in lui. Eccetto Dio, nel mondo non esiste altra entità. Dio è Uno senza secondo.

L'unico Atma risiede in tutti gli esseri.

Quando riempite con l'acqua mille recipienti, il riflesso del sole è visibile in ognuno di essi. Significa forse che ci sono differenti soli in tutti i recipienti? No. Il sole è soltanto uno. Tutti i corpi sono come recipienti. È lo stesso Atma a riflettersi in tutti loro. Tutto è reazione, riflesso e risonanza. Voi udite l'eco della vostra voce, vedete la vostra immagine riflessa nello specchio. In egual modo, dovreste vedere la vostra immagine riflessa in tutti gli esseri.

Se amate qualcuno, significa che amate voi stessi; se detestate qualcuno, significa che detestate voi stessi. Voi pensate che ogni cosa che accade sia opera di Dio; di fatto, voi stessi siete la causa di ogni cosa. Se detestate o amate qualcuno, Dio non ha nulla a che fare con ciò. Dio è sempre stabile, puro, disinteressato, immutabile e senza attributi. È a causa della vostra ignoranza se immaginate che Dio abbia attributi. Perciò, non attribuite a Dio alcuna particolare Forma per adorarLo. Focalizzate la mente sul Principio Atmico presente in voi e considerateLo quale vostro Dio.

Prashânti Nilayam, 4 giugno 2009 (Tradotto da: “Sanâtana Sârathi”, agosto 2009.)

CAP. 22 - LE OPERE SOCIALI DI SAI BABA

Per la salute fisica, è importante il cuore.
Per la cultura, è importante la testa.
Per il corpo, l'acqua è essenziale.
Queste tre cose: Sanità, Educazione ed Acqua,
devono essere di libero accesso,
non devono essere oggetto di mercato.
Esse provengono tutte da Dio.

Sai Baba

Fin da quando era bambino, Sri Sathya Sai Baba si è sempre dedicato ai più bisognosi, ai poveri, agli ammalati, ai derelitti; ha fatto di tutto per lenire le sofferenze e togliere la gente dalle difficoltà, dall'ignoranza e dall'indigenza.

Tutta la Sua vita è stata il Suo messaggio d'Amore e di servizio all'umanità.

Il Maestro ci ha sempre insegnato che l'educazione, la salute e la soddisfazione dei bisogni primari sono concessi da Dio a tutta l'umanità senza distinzione di classe sociale, razza o credo religioso.

Per aiutare l'umanità Egli ha intrapreso numerose iniziative, fino ad arrivare alle Grandi Opere Sociali realizzate negli ultimi decenni della Sua vita: l'Istituto di Educazione Superiore, l'Istituto Superiore di Medicina, il Progetto Acqua Potabile.

Queste opere gigantesche offrono gratuitamente a tutti L'accesso ai vari livelli scolastici, fino a quelli universitari e di specializzazione; la cura di tutte le malattie con la strumentazione più avanzata e l'erogazione dell'acqua potabile a migliaia di villaggi.

La magnificenza delle opere costruite da Sai Baba si vede anche dai tempi di esecuzione di queste: Il "Super Speciality Hospital" di Puttaparthi venne inaugurato solo otto mesi dopo la posa delle prima pietra con tre operazioni di cardiochirurgia!

Lo Shri Sathya Sai Central Trust gestisce il denaro proveniente da libere donazioni che arrivano dai devoti di tutto il mondo, felici di poter partecipare alle grandi opere volute dall'Avatar.

L'ISTRUZIONE

Sai Baba costruì la prima scuola l'8 Agosto 1950, a Bukkapatnam, un piccolo villaggio vicino a Puttaparthi. Da allora furono davvero tante le scuole di ogni ordine e grado da Lui costruite in numerose regioni dell'India, dove il vitto e l'alloggio, come pure l'istruzione scolastica, sono completamente gratuiti, senza distinzione di casta, classe sociale, religione, o provenienza.

Oltre ai programmi ministeriali, i ragazzi e le ragazze delle scuole Sai imparano, sin dalle elementari , a recitare in Sanscrito i Veda ed i versi delle Sacre Scritture per conservare i principi ed i codici morali dei Testi sacri, da lungo tempo ignorati dalle istituzioni scolastiche statali.

L'educazione è per la vita,
non per guadagnarsi da vivere.
Sai Baba

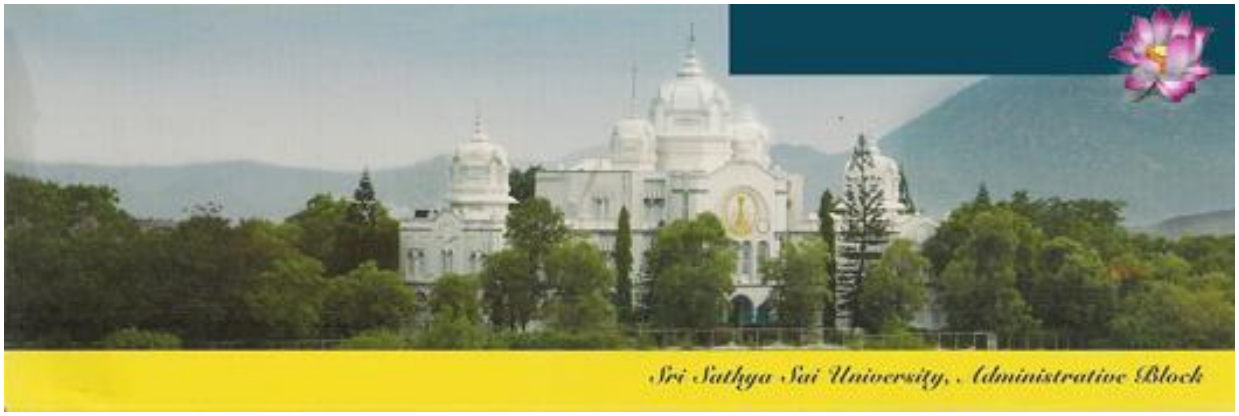
L'istruzione scolastica voluta da Sai Baba è intesa come pieno sviluppo delle potenzialità umane, nonché come conoscenza di se stessi e della propria Natura Divina. Si basa sui cinque Valori Umani: *Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Non-Violenza*, in modo che gli studenti possano praticarli nella vita di tutti i giorni.

Non soltanto in India, ma anche in molti paesi, come ad esempio in Thailandia, Zambia, Nuova Zelanda, Canada ecc., sono sorte scuole Sathya Sai che seguono i criteri guida stabiliti da Sai Baba ed adottano il programma dell'educazione nei valori umani.

Questi istituti mirano a formare la personalità dei giovani in modo completo ed equilibrato; perciò, oltre all'istruzione scolastica ministeriale, insegnano agli studenti a sviluppare un carattere virtuoso e disciplinato ed a coltivare amore, tolleranza e compassione.

Lo scopo dell'educazione è il carattere.
Lo scopo della conoscenza è l'Amore.
Sathya Sai Baba

Le università



SRI SATHYA SAI
INSTITUTE OF HIGHER LEARNING

Oltre alle scuole, Sai Baba ha fatto costruire a Puttaparthi un planetario, nel 1985, che permette di proiettare le immagini di ben 405 astri, di 88 costellazioni, della Via Lattea, di diverse nebulose e numerosi corpi celesti.

Il Planetario

A Prashanti Nilayam sono stati anche realizzati due splendidi musei che illustrano, in modo chiaro e semplice, molti concetti che riguardano la creazione, le diverse religioni e filosofie spirituali, nonché la missione e le opere di Sai Baba.

Il Museo delle Religioni, ove è rappresentata l'eterna ricerca dell'uomo, spinto a realizzare la sua innata Divinità, fu inaugurato da Sai Baba nel 1990. Il museo illustra le discipline e gli elementi fondamentali delle più importanti religioni, nonché gli insegnamenti delle Sacre Scritture induiste, quali i Veda, le Upanishad, la Gita, ecc.

Il museo delle religioni

Il museo "Chaitanya Jyoti" (Luce della Consapevolezza Universale) fu costruito in occasione del 75° compleanno di Sai Baba, ed ospita un'esposizione relativa alla Sua vita ed alla Sua missione.

Il museo Chaitanya Jyoti

Il Museo della Musica, che ospita strumenti musicali usati in tutti i paesi attraverso i secoli, sino all'era moderna, presenta un'architettura molto particolare a forma di cimbalo, con trombe poste ai due lati, e colonne a forma di chitarra e di Vina (antico strumento musicale a corde indiano).

Adiacente al Museo della Musica, sorge un grande edificio rettangolare, che ospita gli uffici amministrativi ed, al primo e secondo piano, la Scuola di Musica. La Scuola di Danza si trova nella struttura circolare situata sul retro.

Un'altra pietra miliare nel campo della "Educazione Integrale", che ha lo scopo di sviluppare l'eccellenza umana in tutti i settori, compreso quello musicale ed artistico, è stata posta con l'inaugurazione del Museo e della Scuola di Musica e Danza, avvenuta il 20 novembre 2000 a Prashanti Nilayam, alla presenza di Sai Baba.

Il museo della musica

Insieme all'istruzione secolare, il sistema educativo Sai mira a sviluppare nei giovani un carattere nobile ed integerrimo, mediante la pratica dei valori umani nella vita quotidiana. Possiamo, quindi, affermare che il lavoro più straordinario e "miracoloso" compiuto da Sai Baba è la silenziosa trasformazione dell'animo umano; infatti, con la forza del Suo Amore, Egli vuole condurre tutti gli uomini verso il bene, la pace e la moralità.

LA SANITA'

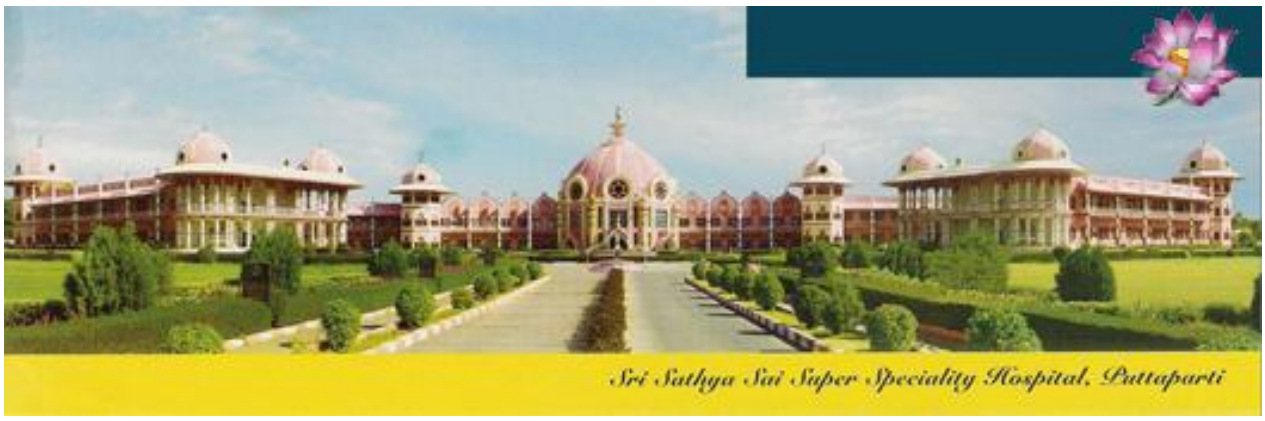
In India non esiste un'assistenza sanitaria nazionale gratuita; ci sono soltanto assicurazioni private, alle quali molti poveri non possono accedere. Sai Baba, sin dal 1963, ha reso concreto il Suo progetto inaugurando l'ospedale di medicina generale, situato nelle vicinanze dell'Ashram di Prashanti Nilayam, il quale offre un'efficiente assistenza sanitaria totalmente gratuita, ed ospita 100 letti.

Il primo ospedale costruito da Sai Baba

Circa 30 anni dopo, a 6 km da Prashanti Nilayam, Sai Baba ha fatto costruire un Policlinico specialistico, il Super Speciality Hospital, inaugurato il 23 novembre 1991, in cui l'assistenza sanitaria, la degenza, le terapie e gli interventi chirurgici, anche i più sofisticati e delicati, sono eseguiti a titolo completamente gratuito. Questo secondo grande complesso ospedaliero è sorto per soccorrere i poveri e le classi meno abbienti, che non avrebbero i mezzi per sottoporsi ai complessi interventi chirurgici indispensabili in caso di patologie cardiache. Esso ospita 280 letti ed è specializzato in cardiologia, cardiochirurgia, urologia, nefrologia ed oftalmologia. Nel settembre 1997 è stato aggiunto un reparto di chirurgia plastica, e nel luglio 1999 un centro di litotripsia ad onde d'urto per la frantumazione dei calcoli delle vie urinarie. Questo magnifico policlinico, con il suo stupefacente stile architettonico, più che un ospedale sembra un "Tempio della Salute".

Se il corpo è malato, ne risente anche la mente;
ecco perché questa zattera che vi deve servire
ad attraversare il mare del Samsara, il mare
della gioia e del dolore, delle nascite e delle morti,
deve essere mantenuta in buone condizioni.
Sathya Sai Baba

Il Super Speciality Hospital di Puttaparthi



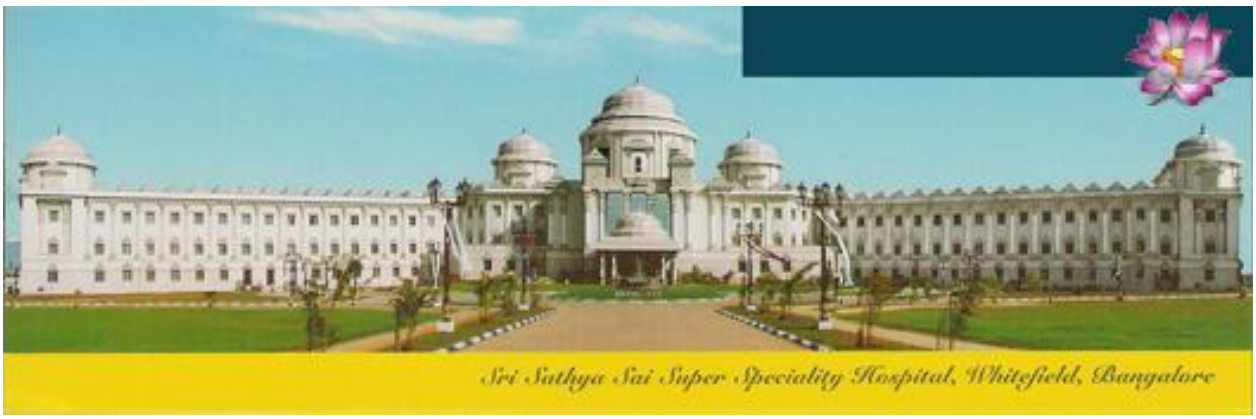
Poiché i costi dei servizi diagnostici e terapeutici e degli interventi chirurgici specialistici, come ad esempio quelli cardiaci, renali o cerebrali, sono diventati sempre più proibitivi e fuori della portata delle classi meno abbienti, anche nello Stato del Karnataka, Baba ha voluto offrire, soprattutto alle fasce sociali più vulnerabili, un ospedale altamente specializzato che dia un'assistenza completamente gratuita.

Sai Baba, simbolo ed esempio vivente "dell'Amore in azione", ha fatto costruire a Whitefield, cittadina vicina a Bangalore, in un tempo record di otto mesi, un imponente complesso ospedaliero, la cui magnifica architettura infonde un senso di meraviglia e pace a tutti coloro che vi accedono.

Inaugurato da Baba il 19 gennaio 2001, questo grande ospedale ospita 330 letti e 12 sale operatorie, ed è specializzato in cardiologia, chirurgia vascolare e cardiotoracica, in neurologia e neurochirurgia. Esso è dotato delle apparecchiature più moderne ed avanzate anche nel settore della radiologia e della medicina nucleare; possiede una banca del sangue, efficienti servizi di laboratorio ed è strutturato in modo tale da visitare e trattare circa mille pazienti esterni al giorno.

Gli stanziamenti per la costruzione delle imponenti opere di Sai Baba provengono da libere donazioni, ricevute da ogni parte del mondo, raccolte a questo scopo dal Central Trust, la Società Fiduciaria Centrale.

Il Super Speciality Hospital di Whitefield



La Sanità nello spirito Sai

In un contesto sociale in cui alcuni interventi hanno dei costi inaccessibili per i pazienti più poveri, Sai Baba offre da molti anni un'assistenza medica e sanitaria di livello sempre più specialistico, gratuita ed aperta a tutti. Con questa Sua iniziativa sociale, Egli ha voluto riportare la medicina alla sua originale purezza d'intenti, liberandola dalla logica del profitto.

Innumerevoli sono le esperienze di medici e pazienti in cui l'Amore e la Grazia di Baba hanno permesso la guarigione di casi apparentemente senza speranza.

Ecco qui la testimonianza del Dr. Mantravadi Sridar:

"Avevamo eseguito un complicato intervanto chirurgico correttivo su un bimbo di un anno, cianotico per una trasposizione delle grandi arterie. Due giorni dopo l'intervento si verificarono delle gravi complicazioni di frequenza cardiaca ed insufficienza respiratoria; dovemmo quindi riportarlo in terapia intensiva. Esauriti tutti gli sforzi diagnostici e terapici, gli somministrammo la Vibhuti (cenere sacra) di Baba e pregammo per il Suo intervento. Baba disse soltanto: "Fate il vostro dovere e non preoccupatevi; va tutto bene". In quel momento, da un punto di vista medico, era impossibile che le cose andassero bene! Continuammo, però a darci da fare al meglio delle

nostre possibilità, e vedemmo così compiersi una graduale e completa guarigione".

Bhagavan Shri Sathya Sai Baba esige che tutti gli operatori ospedalieri manifestino una profonda sensibilità umana, rispetto e compassione in pensieri, parole ed azioni, in modo che i Valori Umani di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Non-violenza siano evidenti in ogni loro contatto con i pazienti.

Se le malattie e le sofferenze non fanno distinzione tra ricchi e poveri, perché dovremmo farlo noi?

Sathya Sai Baba

il Progetto Acqua Potabile

Già negli anni '40, dietro richiesta della Madre, Baba aveva fatto scavare un pozzo, unica fonte di acqua potabile per il villaggio di Puttaparthi. Fino a quel momento, l'acqua del fiume che scorreva a circa 1 km di distanza, era l'unica disponibile per tutti gli usi.

Per due milioni di persone nei villaggi dello stato dell'Andra Pradesh, nell'India del Sud, l'approvvigionamento di acqua potabile era un problema quotidiano assillante. Significava camminare per chilometri per poi tornare con il pesante recipiente sulla testa, che doveva bastare a tutta la famiglia almeno per la giornata. Talvolta la lunga camminata era vana, quando i bacini di raccolta non ricevevano nulla. La purezza dell'acqua non era garantita, ed in tanti casi era disponibile solo dell'acqua inquinata. In certa zone, l'acqua estratta dai pozzi aveva un contenuto di fluoro tale da danneggiare, col tempo, i denti e le ossa, e determinare nei bambini delle malformazioni.

Dopo aver sollecitato invano il Governo affinché affrontasse il grave problema dell'acqua potabile, nel marzo 1994 Baba lanciò un progetto di portata inaudita per dimensioni e per rapidità di esecuzione, destinato a svilupparsi al di là di ogni immaginazione. A partire dal luglio 1995, l'acqua potabile giunse nei primi villaggi. Con il completamento, in diciotto mesi, del primo lotto e l'arrivo

dell'acqua in 731 villaggi rurali del distretto di Anantapur, il sorriso riapparve sui volti di oltre un milione di persone.

Nel maggio 1999, anche nei due distretti di Medak e Mahabubnagar, regolarmente vittime della siccità e della fluorosi, iniziarono i lavori che entro il Novembre 2000 avrebbero servito altri 320 villaggi, circa un altro milione di persone.

In tutte le regioni ed i distretti interessati, la popolazione venne coinvolta nella fase di esecuzione dei lavori, e l'ente autonomo che gestisce oggi gli impianti ha così potuto offrire un lavoro permanente a centinaia di persone.

La realizzazione del Progetto ha finora comportato costi nell'ordine di 75 milioni di Euro. Non sono stati fatti grandi cartelli, discorsi, o pubblicità; questa è una delle innumerevoli prove dell'immenso amore di Bhagavan Shri Sathya Sai Baba per l'umanità.

Il progetto nel distretto di Anantapur comprende quattro diversi sistemi:

1. Pozzi di infiltrazione e di raccolta, alimentati dal Bacino di Bilanciamento del fiume Chitravathi, con stazione di pompaggio – villaggi serviti: 169. Altri pozzi di infiltrazione dai fiumi Pennar e Magari servono una seconda rete idrica che copre 93 villaggi.
2. Pompaggio diretto del Bacino di Bilanciamento Penna Ahobilam e trattamento con filtri rapidi a sabbia – villaggi serviti: 93.
3. Presa dal Canale Tungabhadra, durante i suoi periodi di portata, ed accumulo in sette serbatoi di raccolta per l'estate, che coprono una superficie di 405.000m2 – villaggi serviti: 97.
4. Pozzi profondi con pompaggio in serbatoi sopraelevati – villaggi serviti: 279.

Nell'area tra Medak e Mahabubnagar, 70 villaggi sono serviti da pozzi profondi e 250 da pozzi di infiltrazione.

Baba ha condotto al successo il Progetto Acqua Potabile ispirando ed infondendo il senso di unità nei vari partecipanti ai lavori che

erano alquanto diversi fra loro: politici, tecnici, finanziatori, nonché la popolazione stessa, inducendo tutti a collaborare in unità di intenti ed in perfetta armonia di pensieri, parole ed azioni.

La strategia adottata in tutte le varie fasi del "Progetto Acqua Potabile" è quella di utilizzare l'acqua dei fiumi, dei bacini artificiali e dei canali esistenti in una determinata area. L'acqua viene così raccolta, filtrata e distribuita nelle zone siccitose con l'ausilio di invasi di riserva, vasche ed impianti di sedimentazione, pompe di mandata ed una grande sviluppo di tubature. La realizzazione di tutto ciò ha richiesto enormi interventi di movimento terra e di scavo, rimozione di massi e rocce, nonché imponenti lavori di edificazione a posa dei condotti. Quest'impresa, così ardua e difficoltosa, ha trovato compimento in breve tempo, grazie ai numerosi interventi personali di Sai Baba ed al grande incoraggiamento da Lui dato alle migliaia di tecnici ed operatori coinvolti nel progetto.

Nel marzo 1994 le istruzioni che Baba impartì al Central Trust furono molto chiare: *"Acqua potabile garantita deve essere disponibile tutto l'anno per il maggior numero di villaggi, non importa quali siano le difficoltà di realizzazione o i costi di finanziamento dell'impresa; questo progetto deve completarsi ed essere operativo al più presto!"*

Le Sue parole trovarono immediata concretizzazione ed ora, per milioni di persone distribuite in migliaia di villaggi, l'acqua potabile arriva, per tutto l'anno, quasi sulla soglia di casa.

Progetto "Madras" per l'acqua potabile

Il 19 gennaio 2002, in occasione del primo anniversario dell'inaugurazione del Policlinico "Super Speciality Hospital" di Whitefield, Sai Baba fece un annuncio elettrizzante:

Oggi ho preso un'altra decisione. La città di Madras (8 milioni di abitanti) *soffre per la grande scarsità di acqua potabile. I ricchi possono acquistare l'acqua portata dalla autocisterne, ma i poveri? Questi devono accontentarsi della pioggia che si raccoglie nei fossi*

e nelle pozzanghere, mettendo a repentaglio la loro salute. Pertanto, ho deciso di lavorare per portare l'acqua potabile a Madras, per quanto difficile e costoso sia tale obiettivo. Questa mia volontà darà sicuramente il suo frutto.

Da questo nuovo progetto, oltre alla città di Madras, hanno tratto beneficio anche i distretti rurali che si trovano sul percorso dei canali e degli acquedotti in cui scorre l'acqua del fiume Krishna.

Con la collaborazione dello Stato dell'Andra Pradesh, Sai Baba diede il via a questo grande iniziativa, ove 4.000 persone hanno lavorato duramente giorno e notte per portare l'acqua del fiume Krishna, che si trova alcune centinaia di chilometri, sino alla grande metropoli indiana.

Distribuzione di beni di prima necessità

Con la Sua precisa regia, gli studenti e gli insegnanti dell'Istituto di Educazione Superiore di Prashanthi Nilayam, sistematicamente visitano villaggi poveri e disagiati per portare indumenti, cibo preparato nelle cucine dell'Ashram e beni di conforto, che vengono distribuiti "porta a porta" ad ogni famiglia, in base alle effettive necessità ed esigenze.

Questi doni vengono portati anche nei piccolissimi agglomerati rurali senza strade e senza nome, con lo spirito di far percepire a quelle persone la presenza amica di Qualcuno che si ricorda di loro. Sai Baba ha definito questa iniziativa non un'attività di volontariato, bensì: "Amore in azione".

Amate voi stessi
perché incarnate Dio;
amate e servite gli altri,
perché incarnano Dio
che parla ed agisce per mezzo loro.

Sathya Sai Baba

Adozione dei villaggi

L'Adozione dai villaggi è ormai da molti anni una tradizione ricorrente ad ogni compleanno di Sai Baba, e comporta l'individuazione di un gruppo di comunità rurali, anche in zone lontanissime da Puttaparthi, alle quali viene dato un contributo tangibile, sotto forma di lavoro volontario, che di solito comporta la costruzione di un edificio per la scuola elementare, riparazione ed imbiancatura del tempio e delle case private (spesso si tratta di capanne), pulizia generale del villaggio, manutenzione dei pozzi, assistenza medica e veterinaria, ecc. Gli interventi sono orientati a stimolare l'iniziativa della popolazione locale ed il senso della comunità. Il Gruppo di Servizio Sai che materialmente esercita l'adozione di questi villaggi, mantiene in seguito il rapporto con gli stessi.

Aiuti ai poveri ed ai bisognosi

Da molti anni, nell'Asham di Prashanti Nilayam viene assicurato il vitto ed un dignitoso ricovero a centinaia di poveri. Sia l'ospitalità sia gli aiuti vengono elargiti indipendentemente dal fatto che essi credano in Baba o aderiscano alle attività dell'Ashram.

Calamità naturali

Nel caso di grandi disastri, come in occasione di inondazioni o terremoti, Baba ha organizzato l'invio di numerosi automezzi carichi di generi di prima necessità e di personale che ne curasse la consegna.

Strumenti di lavoro per guadagnarsi da vivere

Una fonte di reddito, principale o supplementare, uno strumento per guadagnarsi da vivere è spesso una base indispensabile per riconquistare la propria dignità. Moltissime sono le macchine da cucire donate da Sai Baba a donne di famiglie povere, e numerosi sono i moto-risciò regalati a tanti giovani di Puttaparthi, che con tale mezzo possono offrire un servizio "taxi" ai milioni di visitatori dell'Ashram e conquistarsi così una certa indipendenza economica. Molti venditori ambulanti di Anantapur e dintorni hanno invece

ricevuto in dono dei carretti a mano nuovi, per facilitare la loro attività di vendita.

Villaggio di accoglienza per vedove ed orfani

Tra tutti i poveri, le vedove e gli orfani costituiscono in India una categoria particolarmente disagiata e sofferente. Un gran numero di queste sfortunate persone si sono viste, letteralmente, sollevare da una strada e collocare in dignitose abitazioni; ricevono anche un importo mensile per coprire le prime necessità, e la scolarizzazione dei bambini è totalmente gratuita.

Nel 2001, quando Baba lanciò questo progetto, chiese alle autorità governative di mettere a disposizione i terreni necessari alla costruzione di un villaggio per orfani, ma non ottenne alcun risultato. Senza perdere altro tempo, Egli stesso fece tutto il necessario per la sua realizzazione e questo villaggio fece ritornare il sorriso sul volto di molti bambini orfani e soli.

Aiutate i poveri, gli ammalati, i bisognosi,
senza desiderare ricompense o notorietà.
Date da mangiare agli affamati.
Sai Baba

Il Volontariato

È enorme il volume delle iniziative di servizio ai bisognosi ispirate dall'insegnamento di Sai Baba ed intraprese dai Suoi devoti in tutto il mondo. Esse comprendono strutture, quali mense, ospedali, scuole ed asili, nonché attività di assistenza, istruzione, distribuzione di cibo ed indumenti ai poveri ed agli emarginati. Non è essenziale che il nome di Baba appaia in queste circostanze, o che se ne diffondano le notizie; l'importante è lo spirito che anima queste iniziative, la forza dell'impegno, la qualità del servizio. I Valori Umani di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Non-violenza non vanno proclamati, bensì praticati.

Di particolare menzione è l'Organizzazione Indiana che da molti decenni opera gratuitamente in tutto il paese con i suoi 5000 nuclei locali indipendenti, offrendo istruzione, aiuti alle vittime colpite da

calamità, piantumazione di terreni spogli, servizio nei lebbrosari, pulizia e restauro dei templi, raccolta di sangue, apertura di strade, istituzione di posti di ristoro sui percorsi dei pellegrinaggi, campi medici e veterinari ed altro.

Nei "Campi Medici" si offrono prestazioni mediche gratuite con l'intervento di dentisti, ottici, oculisti, internisti, ecc. Questo è il tipo di assistenza sanitaria più diffuso di cui gode l'India rurale. Si effettuano diagnosi, piccoli interventi chirurgici (migliaia sono le operazioni di cataratta eseguite), si somministrano farmaci, ed i pazienti convergono a migliaia da tutta la zona circostante, camminando per molti chilometri. Tali iniziative raggiungono anche le comunità tribali delle aree più remote.

Dal 2 al 9 giugno 2002 si svolse un Campo Medico presso un Centro Sai in Russia. Dall'Inghilterra sono intervenuti 14 tra medici ed infermieri; erano inoltre presenti vari medici russi, tecnici, cuochi ecc. In quell'occasione sono stati trattati 3.000 pazienti. Sono stati distribuiti gratuitamente farmaci ed occhiali, nonché cibo e vestiti ai poveri. Contemporaneamente, altri volontari hanno riparato ed imbiancato case di anziani ed un asilo. Talvolta i volontari lavoravano dalle 8 del mattino alle 2 di notte e sebbene non fossero tutti giovani, erano tutti molto felici.

Si sono verificati diversi miracoli e l'atmosfera era di grande unità. La presenza di Baba è stata molto sentita ed Egli ha aiutato a risolvere molte situazioni difficili (Tratto da un notiziario dell'Organizzazione Sai).

Le Strutture di Accoglienza

Quando all'inizio degli anni '40 i primi curiosi, devoti e pellegrini, cominciarono a recarsi in quel villaggio, solo gli alberi offrivano loro ombra e rifugio, ed essi dovevano portare con sé anche il più piccolo oggetto. L'unica acqua disponibile, per qualsiasi impiego, era quella del fiume Chitravathi. Oggi, ai visitatori dell'Ashram di Prashanti Nilayam vengono offerte, a costi minimi, stanze con bagno dotate di un arredamento strettamente indispensabile, oppure dei posti in grandi dormitori. Ci sono tre mense, con tre diversi modi di cucinare (c'è anche la mensa occidentale), e tutti i

servizi sono disponibili all'interno dell'Ashram: banca, ufficio postale, telefoni, libreria, negozi, supermercato. Questo solleva i visitatori da molte fatiche e pensieri ed ha impedito che su di loro si sviluppasse una speculazione privata.

Nessuno trova la strada per Puttaparthi,
se non sono Io a chiamarlo.

Sathya Sai Baba

Nel corso degli anni '90 il numero dei visitatori dell'Ashram di Prashanti Nilayam, sia Indiani sia stranieri, è aumentato in modo straordinario. Per far fronte a questo evento, nel 1993 Sai Baba varò un grande programma di costruzioni, che comprendeva la sostituzione dei vecchi capannoni dormitorio con nuovo edifici a quattro piani.

Il cortile scoperto, un tempo di sabbia e più tardi in cemento, ove si radunavano i devoti per incontrare Baba, era diventato insufficiente ad accogliere tutta quella folla. Oggi, in una giornata qualsiasi dell'anno, vi si trovano radunate almeno 8.000 persone, che diventano molte decine di migliaia nelle ricorrenze festive. Quel cortile venne, quindi, sostituito da una pavimentazione in marmo e coperto da una struttura in cemento armato di 8.900 m2, poggiante su colonne molto distanziate, che accoglie almeno 25.000 persone e le ripara dal sole cocente e dai temporali estivi

Anche l'Ashram di Whitefield, che dista pochi chilometri da Bangalore e richiama molti "pendolari" dalla città quando Baba vi risiede, dovette subire degli adeguamenti. Il padiglione Sai Ramesh Krishan, costruito alcuni anni fa, è assai accogliente, anche se molti hanno nostalgia del grande albero sotto le cui fronde, una ventina di anni fa, si raccoglievano alcune centinaia di persone intorno a Swami.

"Ogni giorno arrivavano una decina di carri trainati da buoi, pieni di uomini e donne; Subbamma ed io cucinavamo fino a cadere addormentate per la stanchezza; nessuno, però se ne andava

senza essere stato rifocillato" (Tratto dalle memorie della Sig.ra Karnam Kamalamma – primi anni '40).

Stadio di Prashanti Nilayam

Sai Baba prevedeva sempre con largo anticipo lo sviluppo degli eventi. Molti avranno pensato che uno stadio così grande fosse del tutto sproporzionato per le attività sportive svolte dagli studenti di Prashanti Nilayam, ma gli avvenimenti gli diedero ragione. Infatti, varie decine di migliaia sono i devoti che si radunano nel grande stadio in occasione delle festività di maggior richiamo, come per festeggiare il compleanno di Swami.

L'11 gennaio è la giornata dedicata agli sport. Tutti gli anni, gli studenti e le studentesse di Prashanti Nilayam, Brindavan ed Anantapur si preparano ad onorare degnamente questo incontro sportivo, che è stato istituito allo scopo di insegnare ai giovani il sentimento delle lealtà e dell'unità. Alla presenza di Sai Baba, i ragazzi delle scuole – dai più grandi ai più piccini – presentano al pubblico radunato sulle gradinate dello stadio esercizi ginnici, numeri acrobatici di grande effetto e difficoltà, nonché danze e coreografie di gruppo, in cui esibiscono grande abilità di coordinazione. I variopinti colori dei magnifici costumi rallegrano lo spettacolo, dando una pennellata di eleganza a questi particolari "giochi olimpici".

Questo capitolo è stato redatto consultando il sito **www.sathyasai.it** dell'Organizzazione Sathya Sai Italia, Via della Pace, 1 - 28040 Varallo Pombia NO Italia –

CAP. 23 – DAI DISCORSI DI SATHYA SAI BABA

Fin da Bambino l'Avatar della nostra era ci ha insegnato concetti, anche molto semplici, ai quali spesso non diamo la dovuta attenzione; eppure in queste semplici esortazioni si cela il segreto della realizzazione del Sé, della liberazione dal ciclo del samsara (nascita e morte). Nei Suoi insegnamenti si cela il segreto della pura gioia, che rimane imperturbabile, perché è oltre i sensi. Tutti i Suoi discorsi sono per noi un immenso tesoro.

In questo capitolo riporto alcuni stralci dei Suoi discorsi.

La mia Verita' e' inesplicabile

Il Mio Potere è incommensurabile. La Mia verità è inesplicabile, impenetrabile. Vi sto dicendo queste cose su di Me poiché ne è sorta la necessità. Ma ciò che ora sto facendo è solo il dono di un Mio "biglietto da visita"!

Lasciate che vi dica che dichiarazioni solenni da parte degli Avatar sono state fatte, in modo così chiaro e inequivocabile, solo da krisna. E malgrado le Sue dichiarazioni, potrete osservare nella carriera di Krisna stesso che Egli subì delle sconfitte, in diverse occasioni, durante i Suoi tentativi e le Sue imprese. Dovete però tener presente che anche quelle sconfitte facevano parte della recita che Egli aveva progettato e che dirigeva di persona. Ad esempio, quando alcuni re lo supplicarono di scongiurare la guerra contro i kaurava, Egli confessò che la Sua missione presso la corte dei Kaurava per mantenere la pace "era fallita"! In realtà, Egli non aveva voluto che ciò accadesse, e aveva deciso che la guerra doveva scoppiare! La Sua missione era volta ad evidenziare l'avidità e l'iniquità dei Kaurava ed a condannarli di fronte al mondo intero.
Ora devo dirvi che, durante questo Sai Avatar, non c'è spazio alcuno per simili "rappresentazioni", con scene di fallimenti e sconfitte. Ciò che Io voglio deve aver luogo. Ciò che Io progetto deve accadere.

Io sono la Verità, e la Verità non necessita di esitazioni, paura o sottomissione. Il "volere" è superfluo per Me. Infatti la Mia Grazia è

sempre disponibile per i devoti che hanno rafforzato l'amore e la fede.
Anche se Mi muovo liberamente tra loro, parlando e cantando, gli intellettuali sono tuttavia incapaci di afferrare la Mia verità. Il Mio Potere, la Mia Gloria o il Mio Reale Compito come Avatar. Io posso risolvere qualsiasi problema, anche il più complicato. Io sono oltre le possibilità dell'indagine più approfondita e dei controlli più meticolosi.

Solo coloro che hanno riconosciuto il Mio Amore e lo hanno sperimentato possono affermare di aver compreso la Mia Realtà. Infatti la via dell'amore è la strada regia che conduce l'umanità fino a Me.

Non cercate di conoscermi con gli occhi esterni! Quando andate in un tempio e sostate davanti all'immagine di Dio, pregate con gli occhi chiusi, non è vero? Come mai? Perché vi rendete conto che solo l'occhio interiore della saggezza può rivelarmi a voi. Pertanto non chiedetemi con insistenza banali oggetti materiali, ma desiderate Me e sarete appagati. Non che non dobbiate ricevere ogni dono che Io vi faccio come segno della Grazia, nella pienezza del Mio Amore. Voglio spiegarvi perché vi dono questi anelli, questi talismani, rosari, ecc. E' per evidenziare il legame che esiste tra Me e coloro a cui sono stati donati. Quando una sventura li colpisce, l'oggetto in un lampo giunge a Me e in un lampo ritorna, recando la Mia efficace Grazia protettiva. Questa Grazia può essere ottenuta da chiunque Mi invochi con qualsiasi nome o forma, e non solo da quelli che portano addosso questi doni. L'Amore è il legame che conquista la Grazia.

Considerate il significato del nome di Sai Baba. "Sa" significa "Divino", "Ai" significa "madre" e "Baba" significa "padre". Il nome indica dunque la Madre ed il Padre divini, come Shamba-Shiva, che ha lo stesso significato di "Madre e Padre divini".

I vostri genitori fisici dimostrano un amore che contiene una dose di egoismo: invece questo Sai "Madre e Padre" riversa su di voi affetto e rimproveri solo per guidarvi nella lotta per la vostra liberazione. Dunque questo Sai è venuto per adempiere il compito supremo di

unire l'intera umanità come una famiglia attraverso il vincolo della fratellanza, e per confermare ed illuminare la realtà atmica di ogni essere, così da rivelare la Divinità che è la base su cui poggia l'intero universo, insegnando a tutti a riconoscere la comune eredità divina che lega ogni uomo all'altro, affinché l'uomo possa liberarsi della propria animalità ed innalzarsi fino al Divino che è la sua meta.
Io sono l'Incarnazione dell'Amore. L'Amore è il Mio strumento. Non c'è alcuna creatura che sia priva di amore. Anche l'essere più meschino ama almeno se stesso! E questo "Sé" è Dio. Perciò non esistono atei, anche se alcuni avversano o rifiutano Dio, come l'ammalato di malaria prova disgusto per i dolci, o i diabetici rifiutano di avere a che fare con gli zuccheri!

Giorno verrà in cui coloro che si vantano di essere atei, una volta che saranno guariti dalla loro malattia, gusteranno Dio e Lo adoreranno.
Vi ho detto tante cose sulla Mia verità perché desidero che possiate meditarvi e ricavarne gioia, così da essere ispirati ad osservare le discipline da Me fissate e possiate progredire verso la meta della liberazione, della realizzazione del Sai che risplende nel vostro cuore (Brindavan,19.6.1974.)

Dio come guida

Dio è Suprema Energia (Mahashakthi), mentre l'anima individuale (Jiva) rappresenta la Forza dell'Illusione (Mayashakthi). Egli è il Vero, mentre l'individuo è solo ombra, apparenza ed illusione. Persino Io devo mettermi addosso Mayashakthi, per poter venire tra di voi, come il poliziotto che si deve travestire da ladro per entrare a far parte della banda e catturarla!

Il Signore non può discendere con tutta la Sua Mahashakthi. Deve venire con uno splendore ridotto, con un fulgore limitato, per poter diventare oggetto di devozione e di culto. In questo mondo effimero ed in continua trasformazione, l'Energia Immanente del Signore è l'unica Entità Fissa e Permanente. Per realizzare ciò che è eterno e vero, ci si deve necessariamente attaccare a quella Forza, ed a quel Sostentamento. Non c'è modo di sfuggire a questo sentiero.

Esso rappresenta il destino di tutti, a prescindere dall'età o dalla cultura, dal luogo di origine o dalla casta, dal sesso o dalla condizione sociale.

Quando camminate sulla strada, potete osservare la vostra ombra che cade sul fango o sulla sporcizia, nelle rientranze o sui dossi, sulle spine, sulla sabbia, sul terreno bagnato o asciutto. Non vi sentite scossi dal destino della vostra ombra, non è vero? Né l'ombra si sporca. Essa non si preoccupa minimamente di dove cade o di cosa deve attraversare fra mille difficoltà. Noi sappiamo che le esperienze dell'ombra non sono né eterne, né vere. Allo stesso modo, dovete convincervi che voi altro non siete che l'ombra dell'Assoluto e che essenzialmente non siete questo "voi", ma l'Assoluto stesso. Questo è il rimedio contro il dolore, le angustie e la sofferenza…(omissis).

Quando il sole si trova sopra la vostra testa, non proietta ombre. Allo stesso modo, quando la fede è salda nella vostra testa, essa non provoca alcuna ombra di dubbio. Quando gli uomini perdono la strada e vagano per le foreste selvagge, credendo di essere il corpo, le qualità (Guna) o l'oggetto, l'Avatar viene a metterli in guardia e a guidarli. Mantenete intatta la fede nel Signore e potrete muovervi sicuri nel mondo. Non vi succederà niente di male! Siate come le donne del villaggio, che trasportano i vasi sulla testa uno sopra l'altro, mantenendo l'equilibrio anche mentre parlano e camminano lungo un sentiero tortuoso. Esse non dimenticano od ignorano il loro carico, né la meta che devono raggiungere. Esse sono vigili e consapevoli delle difficoltà che si trovano sulla via, dei sassi e delle buche. È la loro concentrazione interiore a determinarne il successo.

Un giorno o l'altro tutti devono uscire di scena. Quel momento non deve essere un momento di angoscia. Si deve andar via con grazia, con un sorriso ed un inchino. Per poterci riuscire è necessaria una lunga preparazione. Andarsene, lasciando tutto ciò che si è accumulato durante una vita intera, è un compito arduo. Perciò, preparatevi a quel momento, rinunciando d'ora in poi all'attaccamento ad una cosa dopo l'altra. Nei sogni voi vedete molte cose e ne acquisite molte altre: potere, denaro, condizione

sociale e reputazione, ma quando vi svegliate non piangete per la perdita, sebbene per la durata del sogno fosse tutto molto reale e vi desse vera soddisfazione e gioia. "Si trattava di un sogno", dite a voi stessi. Che cosa vi vieta di trattare con simile noncuranza i beni che avete accumulato durante lo stato di veglia della vostra vita? Coltivate questa attitudine e potrete andarvene con un sorriso quando il sipario calerà sul palcoscenico di questa terra di sogni.

Per convincere voi stessi di tutto questo, la cosa migliore è avvicinare un precettore spirituale (Guru) che conosca la Verità per averla sperimentata e le cui attività giornaliere riflettano questa realizzazione. Il Guru è così chiamato perché la sillaba "GU" significa "Gunathitha", cioè "Colui che ha trasceso i tre Guna" (qualità) – Thamas, Rajas e persino Sattva (ignoranza, passione e virtù) – mentre la sillaba "RU" si riferisce a "Rupa Varjitha" (Colui che ha afferrato l'aspetto senza forma di Dio). Naturalmente, si può arrivare a questo stadio solo attraverso la sublimazione delle qualitá più basse in quelle più alte, ignorando stabilmente e coscientemente la parte svolta dal Nome e dalla Forma.

Negli stadi preliminari della disciplina spirituale (sadhana) il Nome, la Forma e le Qualità hanno tutti un ruolo nel plasmare lo spirito. Il Guru distrugge l'illusione e diffonde la Luce. La sua presenza calma e conforta. Questo è il motivo per cui questo giorno, che è un giorno di luna piena (Purnima) è consacrato al Guru, che dev'essere convenientemente onorato. Inoltre, la Luna è la Divinità che presiede alla mente, e "Pournami" è il giorno in cui la mente diventa pienamente benefica.

Naturalmente, dovete sapere che cos'è che avete perso, per poter cominciare la ricerca e ritrovarlo! Il Guru molto spesso deve dirvi che avete dimenticato il vostro vero nome, o che, senza esservene accorti, avete perso la parte più preziosa di voi stessi. Il Guru è il medico per la malattia che provoca la sofferenza dell'alternarsi delle nascite e delle morti. Egli è uno specialista del trattamento necessario per curarla. Se non trovate un tale Guru, pregate il Signore Stesso di mostrarvi la strada, ed Egli sicuramente verrà in vostro aiuto (Prasanthi Nilayam, Guru Purnima, 1.08.1956 - Tratto da: 'Sathya Sai Speaks' vol. 1/n.3 – 1953/60).

La gioia dell'accontentarsi.

Dovete sapervi accontentare in qualsiasi situazione, buona o avversa. E' indispensabile. L'accontentarsi è garanzia di felicità e l'accresce. Per una mente contenta la vita è un'interminabile festa, mentre una mente afflitta dal desiderio non conoscerà riposo. E' impossibile concentrarsi quando si è turbati dal desiderio; esso è un fuoco che arde nel vostro involucro strutturale e vi ridurrà in cenere. Accontentarsi è il farmaco più efficace per estinguere il desiderio. Come un bagno nelle fresche acque di un torrente ristora il viaggiatore esausto e madido di sudore in una torrida giornata, così chi soffre delle ardenti fiamme della bramosia sarà rinfrescato dalla chiara e limpida acqua del contentamento.

Il sentiero della realizzazione è l'unico desiderio che si dovrebbe avere. Non bisogna dedicare la propria vita a spregevoli desideri mondani. Dedicatevi tutti al Signore: quella è genuina letizia; è il risultato dell'acquisizione della pace mentale, della gioia e del discernimento. A quel punto sarà possibile anche la visualizzazione del Signore.

I soli mezzi per ottenere tutto questo sono la memoria del Nome di Dio (Namasmarana) e la meditazione. Soltanto esse possono dare quel potere; in nessun altro luogo potete avere quelle virtù; in nessun altro modo le avrete. La gioia più di tutte, se ne siete dotati, vi darà accesso alle altre due. Nulla risulta essere più proficuo dell'accontentarsi; è un tesoro più copioso dei tre mondi. La persona che s'accontenta è in grado di sperimentare l'ineffabile Gloria Divina; sarebbe più felice di chi possedesse la vacca della Prosperità o l'Albero dei Desideri. Una tale persona può penetrare negli intimi recessi del proprio spirito per ricavarne beatitudine. Non datevi pena per i piaceri fisici, accantonando l'intramontabile piacere della calma interiore e la gioia più duratura del sapersi accontentare.

Per questa disciplina spirituale (la meditazione) dovete coltivare la virtù dell'essere sempre gioiosi. Abbiate sempre un volto sorridente; ciò vi conferirà una buona caratteristica e la gente inoltre vi amerà di più. Così facendo pure il Signore proverà gioia al vedervi. Perciò

praticate la meditazione con innocenza, purezza ed umiltà. Allora potrete ottenere senza fallo qualsiasi cosa sia oggetto del vostro sforzo, in qualunque situazione vi troviate, non perdete mai il controllo di voi stessi; di fronte a qualsiasi circostanza imprevista non perdetevi d'animo.

Abbiate rispetto per tutti, a qualunque stato sociale appartenga, così si svilupperà in voi la qualità dell'amore universale . Di conseguenza la meditazione procederà senza intoppi.

La meditazione è l'unico rimedio per la cura delle malattie, senza bisogno di ricorrere alla medicina. Aumenterà anche la capacità di discernere e di analizzare; con questo, la malattia, per quanto grave, può essere vinta.

Non siate attaccati ad un corpo che nel tempo svanisce; servitevene come fosse un attrezzo. Consideratevi separati dal corpo distruttibile, formatosi a causa della congiunzione dei cinque elementi. Abbiate di voi stessi la cognizione di essere l'indistruttibile Atma. Come la casa in cui abitate è separata da voi, così è il corpo, che vi avvolge per un breve tempo, anch'esso separatamente da voi. Il corpo è alla radice di tutto il dolore, di tutte le sventure, di ogni schiavitù. Capite bene questa cosa: soggiogate il corpo al vostro volere; non piegatevi mai ad esso, né assecondate mai i suoi capricci. Siate pronti a gettarlo via; siate decisi nel controllarlo e mantenetelo sotto un controllo severo. Dovete trattare il corpo con cura ed addestrarlo con estrema attenzione.

Sebbene tutto ciò che si è detto sopra fosse riferito al Sé, ci sono attività che devono essere intraprese da ciascuno. In che modo utilizzare il corpo come uno strumento, ad esempio come un'imbarcazione per attraversare il fiume della vita? Finché non si raggiunge l'altra riva, ossia per dirla con altre parole, finché non si raggiunge la Verità Ultima, dovete aver cura che la barca non subisca danni, né avarie, né abbia falle. Non lasciatela cadere a pezzi; state all'erta, tenete a bada i segnali. Vale a dire che non bisognerebbe rinunciare ad alimentarsi con del cibo satvico, in quantità moderata, di buona qualità e nei giusti orari. E a dedicarsi ad attività di discipline fisiche.

Queste ultime, quando orientate a finalità spirituali, si trasformano nella disciplina necessaria ad un'autentica ascesi. E' ciò che si intende quando si parla di meditazione, ricordo del Nome, preghiera e canto. Nel momento in cui praticate la disciplina, come del resto anche dopo, dovete essere gioiosi, non cupi. Non dimenticatevi che non dovrete mai sentire della stanchezza, né essere esitanti. Se però l'aspirante si dovesse sentire stanco, allora, al termine della meditazione giornaliera, può mangiare alcune arachidi oppure dei semi di mandorla tenuti in ammollo nell'acqua. Rinfrescheranno il corpo e gli daranno nuova forza.

Quindi, ciascun uomo, attraverso la disciplina meditativa, deve sviluppare la virtù dell'accontentarsi. Sapersi accontentare è una qualità satvica (pura); essa non vi trasformerà in un essere pigro. Assolutamente no! Al contrario farà sì che la mente compia il suo viaggio nella direzione del Signore e vi assicurerà pace. Sarà anche di ostacolo alle attività superflue che hanno come obiettivo principale quello di ricavare dei profitti personali. Chi s'accontenta è una persona completamente satvica: vive una vita di interiorità, in comunione con lo Spirito; può compiere qualsiasi lavoro senza fermarsi a riposare e senza lagnarsi. Le ondate dei pensieri, che oscillano in molte direzioni, hanno un solo obiettivo.

I saggi, i monaci e gli yoghi del passato realizzarono il fine della vita per mezzo della pace che giunse loro dal sapersi accontentare. Tale atteggiamento dona a tutti gli aspiranti alla spiritualità l'entusiasmo e il vigore necessari al percorso del sentiero che conduce alla realizzazione del Sé. Il discepolo che s'accontenta è capace di fingere di non vedere i pericoli e le difficoltà di quel cammino. Egli considera veleno tutte le cose che in questa vita non hanno durata, e le scarta come rifiuti.

Con l'accontentarsi, il discernimento e la rinuncia, si sviluppa lo spirito di ricerca. Un esempio di ciò è riscontrabile nella storia di Mira (una santa indiana). *Comprendete bene le storie di Radha* (Gopi innamorata di Krisna), *Jayadeva e Gauranga* (santi indiani); *vi insegneranno la verità* (Tratto da: " La Via della Meditazione – Dhyana Vahini" – Mother Sai Publications, pagg.76/81).

Come tu senti cosi' diventi

Studenti, chi condanna se stesso giorno e notte dicendo di essere misero e debole non potrà mai arrivare a nulla.

Colui che pensa di essere sfortunato e inferiore, in questo modo diviene sfortunato ed inferiore. Se voi invece coltivate la consapevolezza di essere una scintilla di Dio, che la vostra realtà è Dio stesso, potete divenire realmente divini ed avere a vostra disposizione tutti i poteri. "Yad bhavam tad bhavati" : "Come tu senti, così diventi". Ciò che più importa è quello che senti. E' questa la base per tutto ciò che siete.

Abbiate fede nell'Atman, nel Sé; è un dovere per l'uomo. Se viene a mancare questo l'uomo si riduce ad un mostro, che sguazza nel vizio e nella malvagità.

I vostri antichi ebbero prosperità, pace e gioia e riuscirono a raggiungere la loro meta solo per mezzo di quella fede. Chi perde la fede è condannato a cadere, perché la fede è come il respiro stesso per la vita. Se viene meno il respiro l'uomo diventa shavam, un cadavere. Con l'alito di quella fede, diventa shivam, divino, identico allo stesso Shiva.

La fiducia nel Sé è l'espressione del Principio di Shiva nell'uomo, e quella fede può dotare l'uomo di ogni tipo di potere, lo può rendere pieno e completo (Purna), L'Atman, infatti, è per sua vera natura autosufficiente e pieno, Non occorre altra disciplina per realizzare tale stato.

Anche la purezza è la nostra natura; l'autosufficienza (paripurnata) è anche propria del Sé. Impurità e insufficienza non sono dell'uomo. Voi studenti non dovete ignorare né dimenticare questo fatto. E' vera istruzione quella che fa nascere questa fede ed infonde in ogni attività la consapevolezza di questa pienezza. Questo è lo scopo essenziale, il nucleo del giusto tipo di educazione.

(Tratto da: "La scienza di Dio - Vidya" – Mother Sai Publications, pagg.143, 144.)

Varie categorie di persone

Alcuni identificano se stessi col proprio corpo, non rendendosi conto che il corpo è transitorio, e che può, da un momento all'altro, sparire come una bollicina d'aria nell'acqua. Chi si identifica col corpo sarà colto di sorpresa dalla morte.

Cinque sono gli elementi che costituiscono il corpo: etere, aria, fuoco, acqua, terra, ed esso è marcescibile; mentre l'essere che vi abita all'interno è permanente, non ha né nascita, né morte ed è, invero, il Divino stesso. L'uomo che considera se stesso come un effimero corpo spreca la vita.

Vi sono altri che, fuorviati, sprecano la vita identificandosi col proprio mentale. Sono persone che si tormentano con pensieri ed immaginazioni, piagnucolano sul passato e fanno congetture sul futuro; così trascurano il presente e sono sempre in uno stato di confusione.
C'è poi una terza categoria di persone per le quali ha somma importanza la razionalità; si identificano col proprio intelletto, se ne servono e si imbarcano in vari progetti. Ma costoro, a furia di esaltare le virtù della ragione, finiscono per misconoscere la loro vera natura, che è divina. Perciò viene ad essere sprecata la potenzialità divina dell'intelletto stesso e si impiega una vita in ricerche ed esperimenti senza fine. Per quante ricerche ed indagini si possono condurre, la ragione non servirà mai a comprendere il Divino.
Una quarta categoria di persone ha posto fiducia nel potere dell'antahkarana, ossia l'organo interno di azione, comprensivo di mente, ego e intelletto. Costoro cercano di realizzare il Divino intraprendendo il sentiero spirituale, perché considerano il mondo fenomenico separato da loro.

La quinta categoria è dell'uomo che dice: " Io sono tutto, nel mondo non c'è nulla di separato da me". Costui è consapevole dell'irrealtà del mondo è ha compreso il principio-Prajna relativo all'io, si trova cioè in una costante ed integra consapevolezza divina.

Per far sì che corpo, mente, intelletto ed antahkarana siano un tutt'uno e individuare il fine trascendentale, occorre andare oltre la

mente, l'intelletto e l'antahkarana e superare gli stadi di veglia, sogno e sonno profondo. Soltanto allora sarà possibile comprendere il principio della Consapevolezza divina, o Prajna. Corpo, mente, intelletto e antahkarana sono relativi ai fenomeni della natura (Prakriti), e non sono altro che varianti funzionali della mente.
Dio non si può comprendere per mezzo del pensiero e la mente andrebbe con ogni sforzo tenuta sotto controllo (Discorso Divino del 29.5.1992).

Considerate il vostro dovere come esercizio spirituale

Cari amici, quante volte Sai Baba ci ha ricordato che non servono complicati esercizi spirituali per raggiungere la Meta! Rendiamo il nostro lavoro un atto di adorazione, ripetiamo il Nome di Dio a noi più caro, vediamo in ogni creatura Dio che anima quel corpo, ricordiamoci sempre che siamo tutti Uno, che le differenze e le separazioni sono solo illusorie! Allora l'amore non avrà più impedimenti per esprimersi in tutta la sua potenza. Ecco le parole del Maestro:

L'uomo è dotato di grande potere intellettivo e, non sapendo come farne un uso proficuo, prende la strada sbagliata. Egli sa che cosa è giusto e che cosa non lo è. Quando chiedete a qualcuno la ragione per cui abbia scelto il sentiero errato, egli accampa scuse come: "Tutto questo è dovuto all'influenza di Maya". La gente pensa che tutta l'illusione che predomina in questo mondo sia gioco di Maya. Che cos'è Maya? E' solamente un nome, non ha esistenza reale.
Le persone istruite e gli studiosi chiamano Maya "danzatrice" (nartaki), la quale fa ballare l'uomo alla sua musica. Come potete tenere sotto controllo questa danzatrice? Se invertite le sillabe di "Nartaki" ottenete la parola "Kirtana" (Il canto delle glorie del Signore), che è come dire che si può sottomettere Maya prendendo la via della devozione e cantando le glorie di Dio. Una persona immersa completamente nell'Amore non può descrivere la propria esperienza, proprio come uno immerso completamente nell'acqua non può dir niente. Solamente chi sperimenta l'Amore ad un livello superficiale può parlarne; è buffissimo che le persone che non lo

hanno mai assaporato né sperimentato tengano conferenze sul principio dell'Amore.

Quale sadhana si dovrebbe praticare per sperimentare l'Amore? Qual è il significato vero di sadhana? La vera sadhana consiste nel dimenticare l'Anatma (il non Sé) *e meditare sull'Atma* (il Sé), *dimenticare avidya* (l'ignoranza) *e perseguire Vidya (la Conoscenza), tralasciare tutto ciò che è effimero e pensare soltanto a ciò che è eterno.*

La pratica spirituale non è limitata al canto dei Nomi Divini, alle austerità, alla meditazione e al sacrificio…

Persino lo svolgimento dei quotidiani doveri casalinghi, come cucinare, può diventare un'altissima pratica spirituale. Togliere sassolini dal riso e mondarlo dalle impurità può essere paragonato allo yoga della distinzione tra il campo (il corpo) *e il Conoscitore del campo , e allo yoga della classificazione delle tre qualità di sattva, rajas e tamas, come descritto nella Bhagavad Gita. Questo può anche essere considerato lo yoga della discriminazione tra l'Atma e l'anatma e, in questo contesto, i sassi che vengono separati dal riso rappresentano il campo e il riso simboleggia il Conoscitore del campo.*
In casa, le donne cuociono anche le verdure; mentre le tagliano col coltello dovrebbero pensare: "Io non sto tagliando delle verdure, ma le qualità che sono presenti in me con la lama della saggezza". Poi dovrebbero lavarle pensando di usare l'acqua dell'amore, metterle a cuocere, salarle e condirle con aromi pensando di porle sul fuoco della discriminazione, aggiungendovi il sale e gli aromi della fede incrollabile e della devozione. Questa è la sadhana che può promuovere la crescita spirituale. In casa, nel pomeriggio, la madre prepara uno spuntino di puri (merenda indiana) *per i bambini; mentre fa questo, non deve essere dispiaciuta di non poter assistere ai Bajan* (canti devozionali) *e di passare il tempo in cucina: mentre spiana la pasta per fare il puri, deve avere il sacro sentimento di allargare il suo cuore e, mentre spazza il pavimento, deve pensare. "Io no sto semplicemente pulendo la casa: sto rendendo il mio cuore puro e limpido"* (Discorso di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 4.7.1996).

La ricetta per le sofferenze e le paure

Ciascuno di voi ha in sé una tremenda Shakti (energia) dell'Atma. Alcuni sono in grado di trarne benefici, altri sanno semplicemente che esiste, altri ancora non sanno come utilizzarla, né conoscono la sua esistenza. Tutto viene a suo tempo, attraverso un Sadhana (disciplina spirituale) *regolare. Il bambino diventa padre, il padre diventa nonno e con il passare degli anni, bisnonno. Così il Sadhaka* (aspirante spirituale) *sale gradino dopo gradino verso la più alta realizzazione seguendo le istruzioni del Guru. Voi dovreste dire al Guru: "Se puoi aiutarmi fallo. Se non puoi, non darmi false speranze, fuorviandomi. Confessa la tua immaturità affinché possa cercarmi un'altra guida. Non pretendere di insegnare se non sei neanche un buono studente". Fategli delle domande, esaminate la sua condotta quotidiana, chiarite i vostri dubbi, quindi coltivate la fede nel Guru che avete trovato.*

Ci sono molti guru che vengono indotti dai loro studenti a non fare affermazioni di certi punti di vista in pubblico. Sono questi guru che si fanno influenzare da uomini facoltosi con potere e soldi. Un vero Guru deve essere come Sada-Sivalingam, cioè pieno di Ananda (Beatitudine divina) *che gli deriva dalla coscienza della sua Divinità. Finora quando siete nell'ignoranza non potete apprezzare la beatitudine e non potete ottenerla. Siete ancora legati ai tre Guna : la corda nera del Thamas* (inerzia, ottusità), *quella rossa del Rajas* (attività, passione) *e quella bianca del Sattva* (equilibrio, equanimità). *Negate di essere legati e la corda cadrà. Quindi regolate la vostra vita in modo da non recar danno alla vostra natura interiore. Cioè, vivete in costante contemplazione della vostra parentela con gli altri e con l''universo.*

Fate il bene, trattate la natura con gentilezza, parlate dolcemente, diventate come bambini privi d'invidia, odio e cupidigia. Quando il vostro attaccamento per la famiglia ed il clan si espande oltre questi limiti, avrete fatto il primo passo per superare Maya. Chiunque abbia sperimentato quella gioia, da quel momento in poi lotterà solo per quello. Come può il Jivi (l'anima individualizzata, l'individuo, l'essere incarnato) *accontentarsi di qualcosa di inferiore? Come è possibile conoscere la verità essendo immersi nel falso? Come può*

un pesce sperimentare il cielo? Come possono il nettare ed il veleno, la luce e la notte, il bene e il male coesistere? Uddhava, quando andò tra le Gopi (le pastorelle devote di krisna), *scoprì che Krisna era nel loro cuore. Le vide cercare le orme dei piedi di Krisna per prostrarsi ed adorarle! Radha fu la più grande devota. Ella vide le proprie impronte identiche a quelle di Krisna. Infatti c'è qualche orma che non sia la Sua? Qualche nome che non sia il Suo? Uddhava esclamò: "Non mi occorre vedere Narayana* (Dio); *mi basta avere visto la Gloria del Signore riflettersi nel cuore dei Suoi devoti".*

La ricetta per le sofferenze e le paure di oggi è la stessa di allora. vedete lui come Siva-Svarupa (Incarnazione di Siva) *in tutti, allora tutti saranno fonte di gioia e di pace. Questa è la verità! Il resto è falso* (Prasanthi Nilayam, 22.10.1961 – Tratto da: Discorsi di Sathya Sai, Volume II).

Il Medico Divino

Il Signore scende fra gli uomini quando gli uomini si sono dimenticati le "Istruzioni per l'uso" di questa meravigliosa "macchina" che è il complesso corpo-mente-emotività-spirito.

Sì, ci siamo dimenticati come usare bene i nostri strumenti, così "la macchina meravigliosa" chiamata corpo ci lascia "in panne". Dio è sia l'ingegnere, sia il costruttore, sia il meccanico della macchina che ci dà in prestito per l'avventura sul Pianeta Terra. Chi più dell'Avatar Stesso può insegnarci ad averne cura e a ripararla? Ecco alcune parole del nostro Adorato Maestro sulla salute:

L'uomo soffre di due specie di mali: fisici gli uni , mentali gli altri. I mali fisici vengono dallo squilibrio dei tre umori: Vata, Pitta e Slesma (I tre "umori" riconosciuti dalla medicina Ayurvedica), *mentre i mentali provengono dallo squilibrio dei tre guna: Sattva, Rajas e Tamas.*

Una caratteristica delle due classi di malattie è che l'esercizio della virtù le cura entrambe. "Mens sana in corpore sano" vuol dire che la salute del corpo condiziona la salute della mente, ma anche che la salute mentale dà la salute fisica.

La generosità, la fortezza davanti al dolore o alla perdita, l'entusiasmo per fare il bene, di fare servizio al massimo delle proprie capacità, giovano a costruire la mente non meno del corpo. La gioia stessa che vi dà il servizio reagisce sul corpo e vi difende dalla malattia. Corpo e mente sono strettamente legati.

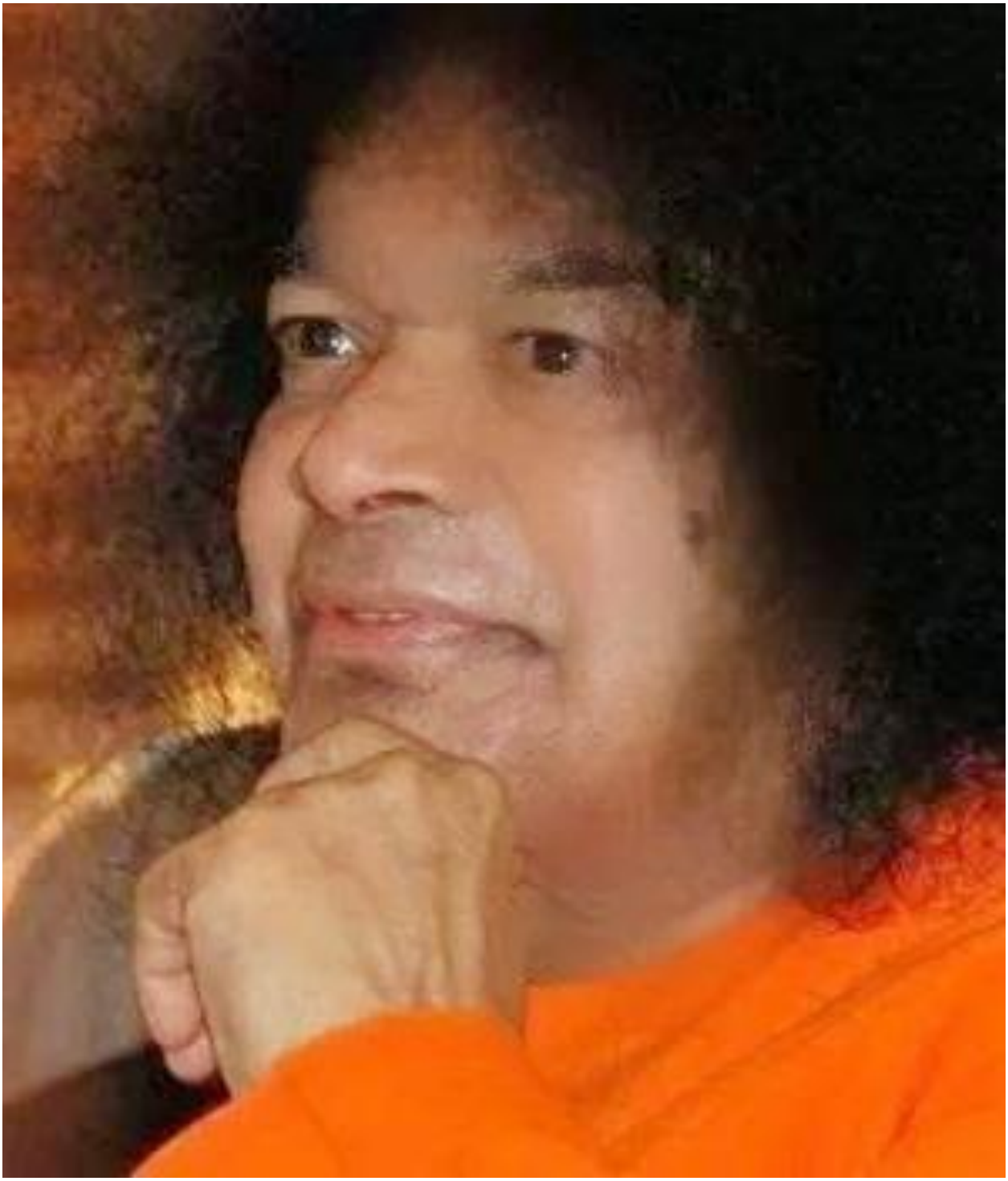
E' molto male macchiare il corpo facendogli compiere una sola azione cattiva, o mettendolo in cattiva compagnia. Santificate il corpo ed ogni vostra attività dedicandola ad uno scopo elevato.

Decidetevi ad affidarvi alla Sua Grazia, e sarete liberi d'ogni male fin da questo momento. Trasferite a Dio la fiducia che avete nei farmaci; non ponetela nella medicina, ma in Madhava (Dio).

Mi preoccupa il numero di persone che ricorrono a pillole e a tonici. Ricorrete invece alla preghiera, allal Sadhana (disciplina spirituale), *al Japa* (preghiera) *e Dhyana* (meditazione), *alla vita spirituale, all'adorazione e alla contemplazione. Sono queste le vitamine che vi occorrono, esse vi ricostruiranno. Nessuna pastiglia è efficace quanto il Ramanam, il Nome di Rama. Io vi darò della vibhuti che vi guarirà….*
Gli ospedali sono fatti per quelli che credono nei medici e nelle droghe; ma che cosa potrebbero fare medici e medicine, senza la Grazia del Signore? Verrà di certo il momento in cui gli ospedali saranno inutili, perché tutti saranno sani e forti, avendo accettato la via del Sadhana, di Ananda (beatitudine), *della Pace e della Gioia.*

Se la mente non è più influenzata dagli alti e bassi della vita, ma sa mantenersi equanime in ogni circostanza, la salute fisica è garantita.

Anche il cielo della mente deve essere come quello che vediamo, in cui il passaggio di un uccello, d'una nube o di un aereo, non lascia traccia. I dottori parlano di carenze vitaminiche; io le chiamerei carenza di vitamina "D", la vitamina Dio, e prescrivo la ripetizione del Nome di Dio insieme con la contemplazione della Sua Gloria e della Sua Grazia. Questo è il farmaco, ma i due terzi della cura sono la regolarità delle abitudini; la medicina completa l'altro terzo.



Potete conservare la salute regolando la vostra dieta ed evitando certe cattive abitudini. La moderazione nel cibo, Che dev'essere di tipo sattvico, darà fermezza alla mente e gioia fisica. La moderazione nel cibo è sempre una buona norma. Molti mangiano assai più del necessario; si devono moderare. L'astensione dal fumo evita i disturbi conseguenti a questa pratica rajasica. Ogni

sostanza inebriante o stimolante è dannosa perché turba il corso naturale dell'organismo.

La moderazione nel cibarsi, nel parlare, nei desideri e nelle aspirazioni; l'accontentarsi di ciò che può dare un lavoro onesto, lo zelo nel servire gli altri e nel dar gioia a tutti, sono i migliori tonici che conosca la scienza della salute, la Sanatana Ayur-Veda, il Veda della vita piena.

(Tratto da "La voce dell'Avatar", Pagg.35-39 - Organizzazione Sathya Sai Baba Italia.)

L'unica motivazione valida per prendersi cura del corpo è che vi serve per raggiungere il Divino. Non perdete tempo nell'accentuare il vostro attaccamento a questa cosa effimera.

Il corpo è il tempio di Dio: mantenetelo sano e forte, ricordatevi che il cibo, le bevande e i comportamenti rajasici e tamasici, quali la collera, l'odio, l'avidità, la pigrizia, il sonno e l'ozio, lo danneggiano gravemente.

Se vi coglie l'ira e diventate violenti, andate quietamente a bere un bicchier d'acqua, ripetete il Nome del Signore, oppure buttatevi sul letto finché la rabbia non sarà passata. Sperimentate questa disciplina per un po' di tempo e vi stupirete dei risultati: sentirete dentro e fuori di voi una pace e una stabilità maggiori.

Digiunate un giorno alla settimana, per il bene del corpo e anche dell'economia del paese. Non raccontate che digiunate se iniziate con una colazione di mezza dozzina di biscotti inzuppati in un'enorme scodella di latte! Bevete solo acqua, vi ripulisce interiormente. Non siate golosi di succhi di frutta, né di altre bevande.
Anche le macchine hanno bisogno di riposo; figurarsi questo corpo, che è una macchina così delicata e complessa! Sopravvalutare il corpo non è segno di cultura, ma di barbarie.

La pigrizia e la mollezza sono causa di numerose malattie, mentre una vita dura è salutare. Se ognuno si decidesse a far da sé tutti i

lavori personali, senza dipendere da altri, tutti starebbero meglio in salute.

Esistono tre tipi di mali che affliggono la mente, e sono l'impurità, la confusione tra mortale e immortale e l'illusione.

Il firmamento mentale deve essere come il cielo, nel quale non rimane traccia del passaggio di uccelli, aerei e nuvole.

Vivendo nell'illusione che lo scopo della vita sia ottenere ricchezze, salute, macchine, palazzi e il soddisfacimento del piacere, l'uomo si ammazza di lavoro dalla mattina alla sera per guadagnare ed ammucchiare soldi e soddisfare i propri bisogni. In questa corsa arriva a trascurare l'alimentazione ed il riposo, rovinandosi la salute. Invece di capire che ogni genere di possesso è temporaneo, inquina la mente con un'avidità eccessiva e cade in preda a terribili sofferenze e dispiaceri. Questo è conosciuto come "il complesso della cupidigia".

Dimenticate il male ricevuto, perché se ci pensate vi verrà voglia di vendicarvi. Se volete evitare che pensieri negativi occupino la vostra mente, dimenticate il male che vi hanno fatto. Dimenticare il bene compiuto ed il male ricevuto è un atto sacro. Se invece ti metti a rimuginare su ciò che hai fatto agli altri e su ciò che gli altri hanno fatto a te, il corpo diventa un deposito di immondizia, un cumulo di cattivi odori che non gli si addicono. Tutto ciò che si pensa sfocerà di certo in una reazione.

Chiunque venga, in qualunque momento, impari da me il modo di liberarsi dal dolore e dalle preoccupazioni. Non si deve soffrire, perché chi soffre non può impegnarsi in una disciplina spirituale. Quando andate dal medico, dovete poi prendere le medicine e seguire i suoi consigli e le sue prescrizioni. Non ha senso incolparlo se derogate alle direttive: come potrebbe curarvi se non bevete la pozione o se non seguite la dieta e le restrizioni che vi ha imposto? Fate come vi dico: seguite il mio consiglio e osservate i risultati!

L'uomo crede di godere del piacere, ma a dire il vero è il piacere che gode dell'uomo, perché esso gli succhia le energie, prosciuga la discriminazione, si mangia gli anni di vita che gli sono concessi e

rode come un tarlo la sua mente infestandola di egoismo, invidia, malizia, odio e bramosia.

Gli uomini soffrono di troppi disturbi. Il denaro guadagnato con mezzi illeciti e disonesti porta alla malattia. Se il cibo è buono lo sarà anche la mente; se la mente è buona, anche il pensiero lo sarà; se il pensiero è buono, sarà buono il comportamento; infine, se il comportamento è buono, anche la salute lo sarà.

Alcuni restano perplessi nel vedere che qui abbiamo un ospedale, suppongono che qui tutto debba essere fatto attraverso i miracoli o in qualche altro modo strano e inesplicabile e che nessuno dovrebbe ammalarsi o morire. Io non desidero né che viviate, né che moriate: siete voi a deciderlo. Tutti debbono morire, prima o poi. Nessuno vorrebbe portare lo stesso vestito per anni e anni, e la morte non è che il disfarsi di un vecchio abito. Se persino gli Avatar abbandonano il corpo quando il loro compito è terminato, come potrebbero salvarsi gli uomini dalla dissoluzione finale? L'Ospedale è per chi crede nel medico o nelle medicine, ma ciò che cura e che veramente conta è la fede.

Tu leggi molto, ma mentre leggi non metti in pratica. Non è detto che tu debba mettere in pratica tutto ciò che leggi: metti in pratica una cosa o due ed avrai la realtà. Nell'ospedale trovi una quantità di farmaci: mica devi prenderli tutti, ma solo quelli che servono per la tua malattia! Qualunque sia la pratica che vuoi sinceramente fare, prendi solo "quella medicina", e non stare a badare al resto, perché l'eccesso di questa conoscenza libresca non fa che creare dubbi e confusione.

Mi chiedono perché non faccio questo, perché non faccio quell'altro; perché non metto fine per sempre alle guerre, a tutte le malattie a tutte le sofferenze. Non sanno che la sofferenza non dipende da me? Io non sono la causa dei loro dolori: gli uomini costruiscono da sé i loro palazzi, le loro catene, le loro prigioni.

Cantate la Gloria e la Grazia del Signore attraverso l'esperienza che avete di lui. Una volta che avete la sua Grazia, anche le leggi del destino (karma) *potranno essere superate. Certe medicine sono*

contenute in flaconi e l'etichetta specifica la data di scadenza. La Grazia del Signore può rendere inoperante quel decreto.

(Stralci dei discorsi di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba tratti dal libro : "Al di là della mente", di Paola Stefanini – Edizioni Milesi.)

Il Maestro ci ha suggerito di ripetere:

Io sono Dio; io non sono diverso da Dio!

Io sono Essere Coscienza e Beatitudine!

Io Sono l'Indivisibile Supremo Assoluto!

Più ricordiamo a noi stessi Chi Siamo in realtà, e meno ci ammaliamo. Meno ci identifichiamo con il corpo, e più questo svolge bene il suo compito, agli ordini del Divino Sé.

Tanta consapevolezza e buona salute a tutti!

Fiducia in noi stessi è fiducia in Dio

Nessuna impresa, nessun lavoro, nessuna piccola cosa può essere portata a termine senza fiducia in noi stessi. Questo significa che tutti noi abbiamo una certa dose di fiducia in noi stessi, ma spesso dobbiamo "gonfiare le gomme della fiducia" affinché la nostra macchina riesca a viaggiare. Spesso l'autocritica, l'autocondanna, i sensi di colpa e di indegnità ci lasciano a terra, con " le ruote sgonfie".
Allora, amici cari, ricordiamo sempre di essere scintille divine! Ricordiamoci che possiamo sempre accedere al nostro Sé Divino, che tutto può, che tutto è, che tutto sa, che tutto ama! Ricordiamo sempre la Nostra Vera Natura, non permettiamo ai dubbi, all'autocompiangimento, al vittimismo e al disamore di noi di abbassarci ad un rango che non ci appartiene. Noi siamo tutti prìncipi eredi al trono, figli della Madre e del Padre Divini; siamo tutte scintille del Grande fuoco, gocce dello stesso Oceano: siamo quindi il Grande Fuoco; siamo quindi il grande Oceano, non dimentichiamocelo!

Riporto qui alcune parole d Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, sulla fiducia di se stessi.

Senza fiducia in sé, nessuna impresa è possibile. Se vi fidate della forza e dell'abilità che vi contraddistinguono potete fare affidamento sulle risorse interiori di coraggio per innalzarvi ad un livello superiore di gioia e di pace. La fiducia in sé nasce dall'Atma che è la realtà interiore. L'Atma è pace, gioia, forza e saggezza. Così è proprio dall'Atma che ricavate le qualità indispensabili per progredire spiritualmente.

Non rinnegate la vostra esperienza personale. Fidatevi di voi stessi senza scomporvi davanti all'adulazione e al biasimo. Seguite il mio esempio: niente di tutto ciò mi colpisce, continuo da solo, imperturbabile, seguendo la mia volontà. Sono la guida e il testimone di me stesso; credetelo (Discorsi di Sathya Sai, Vol. VI, pagg. 102 e107).

La fiducia in sé è anche la base della fede in Dio. Le persone che non sanno chi sono e che dubitano della loro stessa forza e del loro potere, dichiarano che Dio non c'è. Ma come possono affermare che non esiste Dio, in cui voi credete e su cui fate affidamento? (Discorsi di sathya Sai, Vol. VIII, pag.88.)

Tutti hanno diritto di ricevere la grazia, ma quelli come Ramakrishna (un famoso santo indiano) *che hanno fede in se stessi, la ottengono presto in abbondanza. Dio ama chi ha fiducia in sé e dimostra il coraggio delle proprie idee e sa cogliere ogni opportunità per migliorare spiritualmente* (Discorsi di Sathya Sai, Vol. VIII, pag.10).

Dio è il vostro Sé. Abbiate fede nella capacità di giudizio, nell'intelligenza e nell'abilità che possedete, perché il Dio interiore vi dice di non esitare e di non temere. Tale sicurezza nasce dall'interno, dalla vostra verità fondamentale, altrimenti chiamata Dio. Non ha importanza se non la chiamate così. E' sufficiente credere in se stessi. *Questa è la vera prova del teismo* (Discorsi di Sathya Sai, vol.II, pag.6).

Abbiate fede in voi stessi, nella vostra capacità di rispettare un orario stabilito per la sadhana, nella vostra abilità di conseguire l'autorealizzazione. Se non avete fede nell'onda, come potete avere fede nell'Oceano? (Discorsi di Sathya Sai, Vol. V, pag.230.)

Dovete avere la fiducia in voi stessi e allora otterrete la soddisfazione personale, sarete in grado di esprimere autosacrificio, da cui si giunge alla realizzazione di sé. L'autorealizzazione perciò dipende dalla fiducia in sé. (Summer Showers 1973, pag.249).

(Stralci di discorsi di Sathya Sai Baba tratti dal libro: "I sentieri di Dio", di Jonathan Roof, Edizioni ECO.)

Scopri te stesso e scoprirai tutto

Alcuni di voi trascorrono la vita alla ricerca di cose banali, frugando tra le cose del mondo. Ma che cosa sperate di ricavarne? Potrete conseguire un titolo di studio prestigioso, un buon lavoro; potrete guadagnare un mucchio di soldi e darvi ai piaceri materiali, ma è forse questo lo scopo per cui avete ottenuto una nascita umana così sacra? È tutto lì il significato della vita? Certamente no! Cercate di capire il vero perché della vostra nascita. Ciascuno si domandi: "Qual è lo scopo della vita? Perché sono nato? Qual è il significato più profondo della mia vita?".

Ma lo state facendo? State cercando fra le cose eterne, fra ciò che è veramente importante? Ogni giorno siete disposti a perdere il vostro tempo nel leggere i giornali per essere informati su ciò che accade nel mondo, su dove, quando e a chi è accaduto; ma vi preoccupate di scoprire le notizie su di voi e a spigolare nell'intimo mistero che giace nel vostro stesso cuore? Ecco perché il Vedanta ha detto. "Prima di tutto scopri chi sei". Soltanto quando avrete compreso la vostra vera natura, capirete tutto il resto. Dunque indagate nella vostra propria verità, scoprite ciò che è veramente essenziale e santificate la vostra vita.

Se questa indagine interiore vi è troppo difficile, sviluppate la vostra fede. Qual è il tipo di fede che dovreste avere? Se non avete fede in Dio abbiate almeno fede in voi stessi. Se infatti non avete fiducia

in voi stessi, non potete avere fiducia in Dio o in altri. La fiducia in se stessi viene per prima: è essenziale. Una volta che avete fiducia in voi stessi potete averla in qualsiasi altra cosa. Chi non ha fiducia in sé non può avere devozione a Dio, né credere in Lui. Considerate la fede come il vostro respiro vitale. Senza fede siete già morti in vita. Sviluppate una solida fede e sarete pervasi da sentimenti divini.

Stolti! Adorate Govinda (Krisna), *adorate Govinda! Tutta la vostra erudizione e la vostra cultura non vi serviranno a niente negli ultimi istanti della vita. Soltanto Dio vi offre una vera protezione. Ricordate sempre questa verità. Tutto ciò che è frutto del pensiero vi lega e quei legami aumenteranno sempre più fino ad impedirvi la vostra salvezza. Riponete ogni sforzo nell'attraversare l'oceano della vita terrena. Ricordatevi di Dio, prendete il Suo santo Nome e liberatevi!* (Discorso di Sai Baba del 6.10.1989.)

Watch

L'attenzione a ciò che pensiamo, a ciò che diciamo, a ciò che facciamo è davvero indispensabile se vogliamo evitare un sacco di problemi, dolori e insoddisfazioni. Cosa ci dice Sai Baba a tal proposito? Ecco le Sue parole:

Io dico sempre a molti bambini: "La parola watch (in inglese: osserva) *è composta dalle lettere: W, A, T, C, H. Prima di tutto si dovrebbe insegnare ai bambini: "Che cosa vuol dire ciò?" Vuol dire "osserva".*

La prima lettera è W: osserva la tua parola (in inglese: word). *Chiedetevi: "Sto incominciando ad usare parole sacre? Oppure sto cominciando a usare brutte parole? Questo dovrebbe essere osservato.*
"A" è la seconda. Che cos'è? Azione, osserva la tua azione (in inglese, "action").

La terza lettera è "T": osserva il tuo pensiero (in inglese thought). *"C" è la quarta e significa: osserva il tuo carattere* (in inglese: "character").
"H" è: osserva il tuo cuore (in inglese: "Heart).

Questo è vero "watch".

Quando uno dice "Watch", la gente guarda l'orologio (in inglese significa anche: orologio).

Questo non è il giusto watch. Tale watch (nel significato di orologio) *si deteriorerà, ma la parola "watch"* (nel senso di " osserva") *non si deteriorerà mai: essa darà sempre sacralità.*

Come sono grandi tutte queste parole! Sono parole ideali che dovremmo assimilare.

L'educazione dei tempi antichi insegnò tanto alle persone, in questo senso, e le trasformò in persone esemplari. Ideali simili sono stati privati oggi di importanza. Quindi anche l'educazione dovrebbe essere molto pura; dovrebbe essere sacra.

Che cosa significano "purezza" e "sacralità"? la natura della spiritualità è purezza (Tratto dal Discorso del 20.11.2002, Mother Sai n.5, anno 2003, pag.35).

Riuscire a controllare i nostri pensieri, le nostre parole, le nostre azioni, che, tutti insieme, formano il nostro carattere, è davvero indispensabile per chi desidera dare il meglio di sé.

Quante volte Swami ci ha ricordato l'importanza delle nostre parole?! Le parole sono potenti, possono costruire e possono distruggere; possono unire e possono dividere, possono guarire e possono ferire.

Quando l'ira ci invade, allontaniamoci dagli altri, non permettiamo alla nostra bocca di pronunciare parole di cui poi ci pentiremmo amaramente!

Quando siamo preda dell'ira e della rabbia, Swami ci suggerisce di fare una lunga passeggiata, oppure fare una doccia, o bagnare i polsi e le mani; oppure ci suggerisce di sdraiarci in un posto tranquillo, perché la rabbia è come un fuoco che, per mantenersi vivo e forte, ha bisogno della posizione verticale.

Quando siamo prede dell'ira allontaniamoci dagli altri, non permettiamo ai nostri "dardi" di fare troppi danni.

Se le parole fanno danni, quanto più danni possono fare le nostre azioni non amorevoli, non dharmiche?

Un'azione sbagliata porta solo spiacevoli conseguenze. Il male che facciamo a coloro che chiamiamo "altri", ricade su di noi decuplicato. Un boomerang torna sempre al mittente, con forza ancora maggiore.

Che dire, poi, del pensiero? I pensieri sono i nostri "progetti di vita", quello che progettiamo, poi prende forma. Prima ancora di controllare parole ed azioni, controlliamo i nostri pensieri! E' da questi che nasceranno le nostre parole e le nostre azioni. Osserviamo il nostro cuore; che significa? Qual è il sentimento che ci spinge a parlare, a dire certe parole?

Per quale ragione portiamo a compimento un'azione? Cosa ci spinge ad agire? Facciamo volontariato spinti dal desiderio di amare, o per metterci in mostra e alimentare il nostro ego? Vogliamo acquisire ricchezza tutta per noi, o per condividere ciò che abbiamo con chi ne è privo? Siamo servizievoli per avere qualcosa in cambio, o perché l'amore scaturisce spontaneamente dal nostro cuore?

Osserviamoci con onestà! Quante cose possiamo scoprire di quella parte egoica di noi che ancora ci intralcia sul cammino della gioia! Osservarci non significa, però, condannarci ed autopunirci. Osserviamoci e decidiamo di voler cambiare ciò che non ci si addice, ma continuiamo ad avere fiducia in noi stessi, nel nostro Divino Sé! Continuiamo ad amarci! Solo così possiamo migliorare, avere una buona relazione con noi stessi e , quindi, con gli altri. E soprattutto ricordiamoci: noi non siamo il nostro ego, non siamo i nostri pensieri, non siamo le nostre emozioni, non siamo ciò che diciamo e ciò che facciamo: noi siamo l'Uno, l'Assoluto Indivisibile, il nostro Sé Divino ed Immortale.

Noi siamo Dio, come Dio è tutto ciò che vediamo e con cui entriamo in relazione. Ricordiamocelo! Solo così possiamo veramente amare

e servire tutti, nella consapevolezza che amiamo e serviamo noi stessi ed amiamo e serviamo Dio stesso. Solo così possiamo avere buone parole, buone azioni, buoni pensieri, un buon cuore e, quindi, un buon carattere.

Sai Baba parla della purezza

Studenti, tutto ciò che dovete fare per acquisire purezza in pensieri, parole ed opere è riassunto in questi cinque comandamenti:

Non pensate il male: pensate ciò che è buono.

Non vedete il male: vedete ciò che è buono.

Non ascoltate il male: ascoltate ciò che è buono.

Non parlate del male: parlate di ciò che è buono.

Non fate del male: fate ciò che è buono.

Se rispettate questi cinque comandamenti, proprio come fossero il respiro della vostra vita, sarete in grado di superare tutti i quattro difetti dell'Antahkarana (organo interno) *e di raggiungere la purezza della mente, dell'intelletto, della memoria e dell'ego, sperimentando così un'indescrivibile felicità* (Corso Estivo 1990, pag.93).

Ma che fare per purificarsi interiormente?

C'è una sola via ed è questa: sviluppare la solida fede che il medesimo Dio dimora in tutti gli esseri, anche negli insetti e nei vermi. Questa convinzione purifica il cuore.

Se si prende coscienza di questa verità, e cioè che Dio dimora in ogni essere, e ci si comporta alla luce di essa, avrete reso santa la vostra vita.

Allora che cosa dovete purificare? Prima di tutto dovete dare stabilità alla vostra mente per poi purificarla. In che modo? Come darle stabilità? Che cosa si deve fare per avere stabilità e purezza nella mente?

Oggi l'uomo fa di tutto per nascondere i propri difetti e le proprie debolezze, mentre cerca di scoprire i difetti negli altri. Finché ci sono questi due punti deboli non è possibile purificare il cuore, né avere una mente stabile. Ciò che serve è riconoscere i propri difetti e le proprie debolezze e vedere le buone qualità negli altri (Discorsi 88\89 vol.II pagg. 51,52).

Nel mondo d'oggi si sono infiltrate idee e pensieri cattivi perché gli ambienti in cui si vive non sono sacri.

Voi respirate l'aria che si trova dappertutto. Da dove proviene quell'aria? Di che cosa è fatta? Quell'aria è inquinata da parole cattive e respirandola vi assaliranno pensieri cattivi.

I vostri pensieri sono intaccati da tutte le vibrazioni sonore prodotte dalle varie stazioni radio…Queste onde magnetiche raggiungono qualunque posto e vengono assorbite.

La ripetizione del nome di Dio è in grado di purificare quest'aria contaminata. Senza di esso (nome di Dio) *i cattivi pensieri vi ucciderebbero* (Discorsi 88\89 Vol. II pag.30).

Questa operazione di pulizia della mente si affettuerà regolando l'alimentazione e le altre abitudini di vita, compreso il divertimento. Gli studenti giovani, in modo particolare dovrebbero evitare di consumare cibo impuro (Corso Estivo 1990 pag.86).

Se ci si nutre di cibo animale, si risvegliano tendenze animali. Se ci si alimenta con carne si avranno pensieri animali. Ad esempio: mangiamo la carne di pecora. Qual è la caratteristica della pecora? La cecità: segue, segue, segue! Chi mangia carne di pecora perde la capacità di discriminazione.

Prendiamo la carne di maiale, qual è la caratteristica del maiale? L'arroganza. A causa di questo tipo di cibo l'uomo diventa arrogante (Discorso agli stranieri 27.8.1984, tratto da Armonie, nov. 1994 – Sathya Sai Central Council , Regione 4 Sud Europa – Italia).

La purezza del cibo va accertata sia sui recipienti usati, sia sui generi alimentari, sia, in terzo luogo, sulla maniera di cucinare.

A questo proposito è importante notare che si tende generalmente a sottovalutare il fatto che tante malattie, di cui la gente è affetta oggi, sono dovute al consumo di generi ottenuti in modi ingiusti, oppure contaminati dalle vibrazioni cattive provenienti da cuochi di dubbia indole.

E' estremamente difficile, per non dire assolutamente impossibile, specie al giorno d'oggi, accertare questa purezza da ogni punto di vista ed in ogni momento.

Per sormontare tutti questi problemi, la scorciatoia suggerita dalle scritture è di offrire il cibo a Dio prima di consumarlo, *considerandolo, com'è giusto, un dono del Signore* (Corso Estivo 1990 pag.86).

Tutte le religioni hanno predicato la purezza di cuore ed hanno anche chiarito che vane sarebbero le pratiche spirituali di un uomo che non fosse puro di cuore.

Come sarete puri di cuore se esso è incrostato dalla sporcizia dell'ego? Il cuore si può detergere. Che cosa ci vuole per pulirlo? La ripetizione del nome. Solamente il Divino Nome può purificare il cuore umano (Discorsi 88\89 Vol.II pag.77).

Allora, fratelli cari, quando siamo puri?

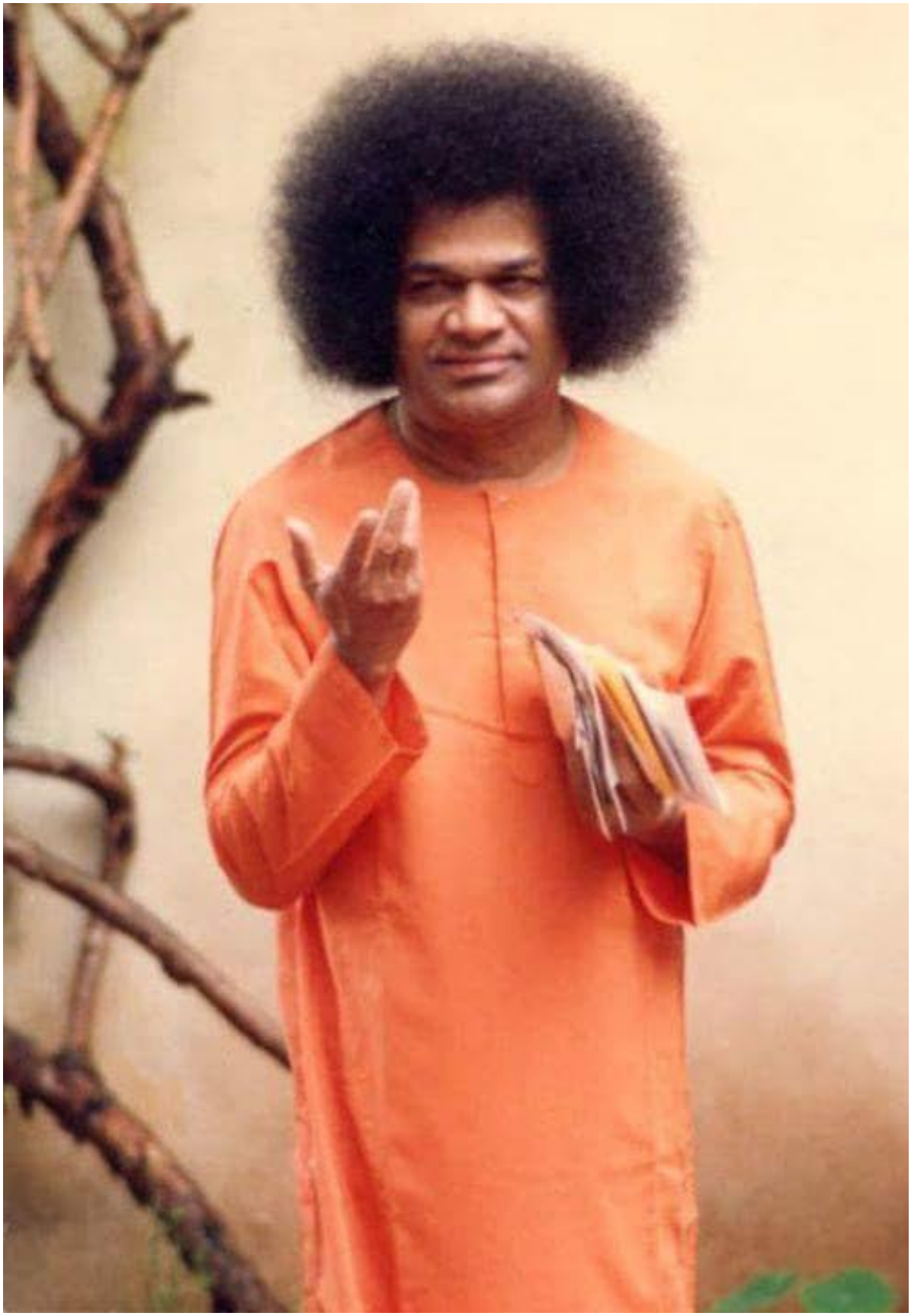
Quando vediamo sempre il bene negli altri e dimentichiamo i lati negativi in loro;

quando nutriamo tutti i nostri sensi di cibo puro: guardiamo, ascoltiamo, annusiamo, mangiamo solo cibo puro ;

quando abbiamo coerenza fra buoni pensieri, buone parole e buone azioni;

quando riconosciamo Dio in ogni persona ed in ogni creatura e ci comportiamo di conseguenza;

quando sappiamo accettare critiche, prove e difficoltà, sicuri che tutto è per il nostro bene.



Sai Baba non ha mai smesso di ricordarci l'alchimia della ripetizione del Nome di Dio, anche con il canto. Immaginiamo un secchio pieno di acqua sporca: ogni volta che ripetiamo il Santo Nome (quello che ci è più caro), è come se una goccia di acqua pura cadesse nel secchio pieno di acqua sporca. Goccia dopo goccia, l'acqua sporca deborda ed alla fine rimane solo l'acqua pura. Ecco cosa fa la ripetizione del Nome di Dio! Non c'è bisogno di sapere di cosa fosse sporca quell'acqua; non c'è bisogno di andare a scavare nel passato, di andare da analisti e psicologi: tutto il nostro passato viene lavato via dalla purezza del Santo Nome.

Swami ci diceva anche: " ***Sentitevi puri ed agirete con purezza!"***

Riconosciamoci sempre nel nostro Sé Splendente; noi siamo Quello; noi siamo Splendore e Purezza!

Sai Baba parla di reincarnazione

L'uomo è un pellegrino che ha intrapreso un lungo viaggio: ha iniziato dalla pietra, si è evoluto allo stadio vegetale e poi a quello animale, fino a conseguire la dimensione umana. Deve fare ancora un lungo cammino prima di giungere alla Divinità, per cui è meglio non perdere tempo: ogni istante è prezioso ed ogni passo avvicina ulteriormente alla Meta (Discorsi di Sathya Sai Baba, Vol. VIII, pag 163).

Avete conquistato un corpo umano grazie ai meriti accumulati in molte vite come esseri inferiori. E' veramente da sciocchi gettare via questa occasione preziosa perdendo tempo in attività che sono tipiche degli animali(Discorsi di Sathya Sai Baba, Vol. V. pag. 14).

Jack Hislop chiede a Sai Baba. " E' possibile retrocedere? Si può rinascere come animali?

Sai Baba rispose: *Non si può escludere questa possibilità, anche se è raro che avvenga. Il degrado della vita umana per mancanza di virtù, provoca solitamente la rinascita a livello umano più basso. Va comunque tenuto conto della situazione globale* (Tratto da: "My Baba and I", pag 188).

Le fondamenta di un grattacielo non sono visibili, ma questo non ci autorizza a dire che la costruzione poggia direttamente sul suolo. Le fondamenta di questa vita sprofondano nel passato, cioè nelle esistenze precedenti che ne hanno modellato la struttura attuale. Ciò che non si vede determina gli eventi e gli scopi, vale a dire il numero dei piani e il peso dell'edificio (Discorsi di Sathya Sai, vol. VII, Pag. 46).

Come mai alcuni individui hanno speciali attitudini? Non sono forse capacità ereditate da vite precedenti? Si potrebbe credere che siano diventati poeti o cantanti solo grazie agli sforzi fatti in questa vita, ma non è così. Riflettete sul fatto che esistono persone che hanno doti particolari, pur senza aver fatto un tirocinio preciso (Summer Showers 1973, pag.37).

Esistono tre motivi che obbligano l'uomo rinascere. Il primo è il peccato, il secondo è un desiderio non soddisfatto, il terzo è la mancanza di conoscenza, ossia l'ignoranza. Una delle ragioni primarie deriva da un desiderio inappagato e dalla voglia di rinascere per soddisfarlo. L'uomo compie azioni malvagie e commette peccati, perciò deve tornare per subirne le conseguenze, frutto della sua ignoranza. Questi sono i tre motivi che lo spingono a rinascere (Summer Showers 1974, pag 243).

Se non pensate continuamente con amore a Dio, vostra unica meta, sarete costretti a peregrinare di vita in vita e arriverete a casa in ritardo (Discorsi di Sathya Sai, vol. III, pag. 175) .

(Dal libro: " I sentieri di Dio – il Divino insegnamento di Sai Baba per trovare la pace interiore", di Jonathan Roof – Edizioni: ECO.)

Una delle prime domande che trovate nei Veda è la seguente: " Da dove ha preso l'uomo le qualità animali che sono in lui e che lo traggono in inganno? La loro conclusione è che, alla sua nascita, l'uomo non era completo. Prima di nascere come essere umano, egli in molte vite precedenti era nato sotto forma di animale, pianta o altre forme di vita. Le inclinazioni animali che non sono state ancora superate dall'uomo, continuano a manifestarsi dentro di lui e, perciò, durante la sua vita, egli mostra varie tendenze animalesche. Ad esempio, ci sono persone che non sanno stare

ferme un solo momento e sono, quindi, instabili sia fisicamente che mentalmente. Costoro, per quanti sforzi facciano per ottenere stabilità, non ci riescono e, giorno per giorno, nelle loro relazioni con gli altri, tradiscono questa indole volubile e inquieta. Se cercate la causa di questo comportamento, scoprirete che l'uomo, prima di nascere come tale, è nato scimmia e le caratteristiche di incostanza e di agitazione continuano a farsi sentire nella sua vita umana successiva.
Così , quando nell'uomo riscontrate delle attitudini quali la pusillanimità, l'insensatezza ed altre debolezze del genere, significa che queste tendenze si stanno trascinando fino ad oggi da vite precedenti di livello animale. L'unica cosa che resta da fare come rimedio a queste inclinazioni non umane è offrirle tutte al Signore.

Molti hanno la tendenza a rubare e questa è una caratteristica del gatto. L'incostanza, come abbiamo già detto, è propria della scimmia. L'insensatezza è della pecora. L'arroganza è del bufalo. Queste ed altre connotazioni che hanno caratterizzato le vostre vite precedenti, continuano a sopravvivere anche dopo questa vostra nascita umana e costituiscono un impedimento alla realizzazione della verità che Dio è onnipresente (Discorsi di Satya Sai Baba 1988/89 volume II – Mother Sai Publications, pag. 202).

Alcune poesie di Sai Baba ai suoi studenti

Concludo questo capitolo con alcune splendide poesie di Sai Baba ai Suoi studenti.

Sono davvero tanti gli studenti che hanno avuto un privilegio speciale: quello di avere come Rettore il Purnavatar in Persona, il Signore, l'Incarnazione Divina scesa ancora fra noi per aiutare l'Umanità in questo difficile periodo storico.

Sono moltissimi gli istituti scolastici (dalla materna all'università) che Sai Baba ha fondato e dove gli studenti studiano gratuitamente.

Come più volte Sai Baba ha detto, i Suoi studenti, provenienti da tutte le classi sociali; sono tutte anime benedette che hanno ottenuto questo grande dono per meriti di vite precedenti.

Come Arjuna aveva meritato gli insegnamenti di Krisna, anche questo Sai Krisna, ha scelto coloro che potevano essere gli eletti destinatari della Sua preziosa e costante Presenza. Tutti questi angeli, vestiti di lini bianchi, hanno portato, portano e porteranno il messaggio di Amore Universale nel mondo.

Sai Baba è stato, per i Suoi studenti, la Madre Divina, il Padre Divino, il Maestro, l'amico, il confidente, l'Amato, Dio, ed anche il Rettore. Ma anche tutti noi che vogliamo apprendere i Suoi preziosi insegnamenti, possiamo definirci Suoi studenti; quindi anche queste poesie sono per tutti noi.

Gustiamoci questo Nettare Divino!

DAL GENITORE DIVINO

Carissimo Amato

Come saprai che Io sono vicino a te?

Quando la notte è soffocante e non c'è un filo d'aria,

alla prima leggera brezza che ti lambisce il viso,

sono Io che ti accarezzo…

pensa a Me.

Quando i morsi della fame si sono calmati

e la tua solitudine diventa gioia…

Pensa a Me.

Quando hai la bocca asciutta e fai fatica a parlare

al primo sorso d'acqua fresca,

sono Io che ti disseto…

pensa a Me.

Quando l'ombra della morte indietreggia

davanti allo sguardo sorridente di un bambino…

pensa a Me.

Quando bagno il tuo viso con gocce di pioggia

e lavo la terra e le foglie secche,

al primo profumo di pioggia che nasce

sono Io che ti lavo…

pensa a Me.

Quando il dolore svanisce

e la paura scompare…

pensa a Me.

Quando il tuo sguardo fermo

vacilla all'improvviso davanti alla crudeltà della vita,

al primo raggio di sole sono Io che ti conforto…

pensa a Me.

Come saprai che tu sei vicino a Me?

Quando i raggi del sole ti hanno bruciato la pelle

e hanno arso la terra;

quando la sabbia e la polvere accecano i tuoi occhi

e non c'è ombra che ti ripari…

e tu Mi ami.

Quando la solitudine e la fame ti travolgono

e nessuno ti può soddisfare…

e tu Mi ami.

Quando le tue labbra sono crepate,

la tua lingua è come argilla,

la tua gola è secca e non c'è acqua,

neanche l'ombra di un miraggio…

e tu Mi ami.

Quando stringi fra le braccia un bimbo morente

I cui occhi t'implorano…

e tu Mi ami.

Quando agito e gonfio le onde dell'oceano

e tu ti dibatti come una foglia tra le sue profondità…

e tu Mi ami.

Quando il dolore diventa insopportabile

e trovi ancora la forza di sorridere…

e tu Mi ami.

Quando ti strappo i tuoi beni più preziosi

e alla prima perdita il buio cala su di te e ti fa vacillare…

e tu Mi ami.

Poiché tutto ciò che vedete, ascoltate, odorate, assaporate

o toccate, appartiene a Me,

così come potete darmi ciò che già Io sono se non il vostro Amore?

E quello Io l'ho dato a voi, sin da prima dell'inizio dei tempi,

come vostro unico possesso.

Quando voi Me lo renderete, saprò che siete veramente Miei

ed allora dissolverò il vostro dolore e la vostra gioia in Me.

Sono io "Quello",

e vi farò vivere per sempre in Beatitudine;

perché vi amo e penso sempre a voi.

Dal vostro Padre più amorevole

(Tratto da : "Prema Dhaara" – Una collezione di lettere da Sathya Sai Baba ai Suoi studenti – Ed. Milesi – Pagg. 8/10.)

Questa poesia ci fa riflettere molto sulla capacità di accettazione degli avvenimenti della vita. Abbiamo fede in Dio, nel senso che sappiamo che esiste.

Sappiamo che una data figura , come Gesù o Sai Baba, o Krisna, sono Manifestazioni Divine. Ma abbiamo anche fiducia in loro?

Crediamo che tutto ciò che ci succede sia la cosa migliore che ci possa succedere? Crediamo nelle loro parole, nei loro gesti, nelle loro opere? Ci fidiamo veramente dell'Amore di Dio verso di noi?

In queste parole dell'Avatar troviamo il concetto di accettazione della Volontà di Dio, di abbandono a Lui, che può nascere solo da una mente purificata , equanime nella gioia e nel dolore, libera da aspettative ed attaccamenti.

Ad un'anima con un simile cuore ed una simile mente, il Signore promette La Gioia Infinita: promette Se Stesso!

FIGLI DELL'IMMORTALITA'

Figli dell'immortalità!

Ricordate che voi siete stati creati

a Mia immagine e somiglianza, perfetti!

Vivete all'altezza di questa immagine,

in ogni senso, a tutti i Livelli,

vivete come Maestri!

Camminate sulla Terra a testa alta, con gli animi innalzati,

i vostri cuori aperti all'amore;

credete in voi stessi e al Dio che è in voi.

Allora tutto andrà bene.

La Terra non è altro che

la manifestazione del mio Essere,

fatta della mia stessa Vita!

Ovunque voi guardiate, Io sono là.

Ovunque voi camminiate, Io sono là.

Chiunque voi incontriate, Io sono quella persona.

Io sono in ognuno, in tutto il Mio Splendore.

VedeteMi ovunque.

ParlateMi ed amateMi,

Io sono in ognuno di voi.

Allora, da Ciascuno, risponderò

e vi condurrò nella Gloria.

Voi non potete vederMi in un luogo

e non in un altro, perché Io riempio lo spazio.

Voi, non potete sfuggirmi

o fare qualcosa di nascosto,

poiché per Me non vi sono segreti.

Vivete… Vivete… Vivete… in perfetto accordo

con le Mie leggi e otterrete cose meravigliose!

Ora, riflettete.. è l'errore ad ostacolare

il fluire dell'essenza del Mio Essere

attraverso di voi?

In questo preciso momento

chiedeteMi di rivelarvi i vostri errori

nel silenzio della vostra meditazione.

Lasciate che i vecchi ricordi riaffiorino in voi

dal Mio subconscio che è in voi…

Vecchi modelli…

Vecchi pensieri e sentimenti dimenticati.

Ora, immergeteli nell'Oceano della Luce,

estingueteli dalla coscienza,

affinché possiate divenire

i veri simboli del mio Essere.

Adesso,

visualizzate la mia Fiamma che arde,

che s'innalza sempre di più,

che arde attraverso di voi.

E' una fiamma che rinfresca,

purifica e guarisce,

lenisce il dolore nascosto…

e vi lascia calmi e quieti.

Confidate nel Mio Amore.

Lasciate che tutto quello che siete stati,

durante le vostre molte vite passate,

sino ad oggi, si dissolva nella Mia Luce che libera.

Figli del mio Essere!

Dissolvete i vostri dispiaceri e le vostre paure in Me.

Lasciate che Io cancelli tutto il vostro Karma.

Ritornate alla Mia Coscienza,

che è la vostra stessa vera coscienza.

Lasciate che i vostri insignificanti sé umani

svaniscano, adesso, mentre venite a Me,

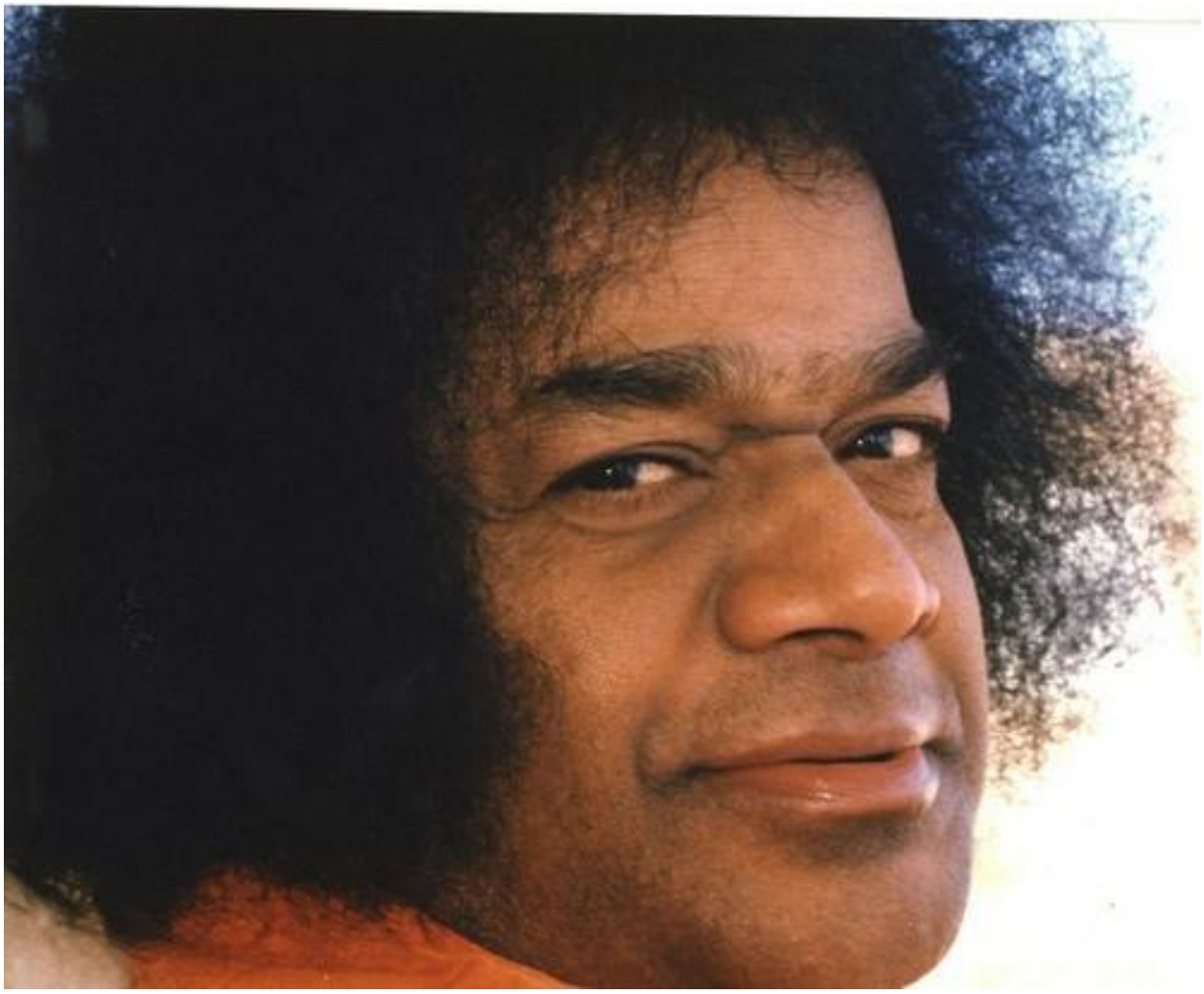
a Colui che è il vostro Sé Interiore.

Ora voi siete il Mio Glorioso Sé…

Non più separati da Me.

Scioglietevi in Me… Immergetevi in Me…

Divenite Me!



SEPARAI ME STESSO DA ME STESSO

E DIVENNI TUTTO QUESTO

Venite, venite tutti,

vedete in Me voi stessi…

Perché Io vedo Me stesso in Voi tutti.

Voi siete la Mia Vita, il Mio Respiro, l'Anima mia…

Voi tutti siete le Mie forme.

Quando amo voi, Io amo Me Stesso…

Quando amate voi stessi, voi amate Me…

Io ho separato Me Stesso da Me Stesso

per poter essere Me Stesso.

Ho separato Me Stesso da Me Stesso

E divenni tutto puesto

per poter essere Me Stesso.

Ho voluto essere Me Stesso… vale a dire

Ananda Swaroopa (Incarnazione della Beatitudine),

Prema Swaroopa (Incarnazione dell'Amore).

Questo è ciò che Io Sono

ed ho voluto essere questo…

Come potevo essere Ananda Swaroopa e Prema

Swaaroopa…

Ricevere Ananda… e dare Ananda…

Ricevere Prema… e dare Prema.

A chi dare Ananda…

A chi dare Prema…

Così questo feci… Separai Me Stesso da Me stesso

E divenni tutto questo.

Sai Baba

(Prema Dhaara – Una collezione di lettere da Sathya Sai Baba ai Suoi studenti – Ed. Milesi – pagg. 11, 12, 13 e 41.)

POSTFAZIONE

Con gioia mi appresto a pubblicare questo nuovo libro che parla del mio Meraviglioso Maestro.
Certamente, come avevo già anticipato in premessa, il mio è stato solo un tentativo umano di descrivere l'Indescrivibile, Colui che è oltre il tempo e lo spazio. Sai Baba dice che solo attraverso l'Amore possiamo comprendere un po' della Sua Natura Divina; non ci resta, quindi, che tuffarci in profondità nel Suo insegnamento e nel Suo Divino Amore, espandendolo, poi, a tutto il Creato.

Ho scritto altri libri:
"IL MIO RISVEGLIO – UNA STORIA VERA CON SAI BABA", che parla della mia esperienza di vita, della malattia, del mio rapporto con l'Avatar, della guarigione, della Grazia da Lui ricevuta. Questo libro è stato benedetto da Sai Baba in data 31.7.1999; il Maestro vi ha scritto le parole : "With Love", seguite dalla Sua Firma (Seconda edizione pubblicata con CREATESPACE, acquistabile su AMAZON).

" IL PICCOLO SAI BABA ", che parla della vita, soprattutto dell'infanzia e della giovinezza, dell'Avatar della nostra era (Edizioni Mother Sai Publications).

" MESSAGGI DAL DIVINO SE' ", che raggruppa i messaggi che ho ricevuto nell'anno 2016, dalla Parte più profonda di Me (Pubblicato con CREATESPACE, acquistabile su Amazon).

Andando nel mio sito internet : amaeguarisci.altervista.org, alla categoria "I MIEI LIBRI", **potete ascaricare gratis i miei libri.**
La stessa cosa non si può fare per il testo: "IL PICCOLO SAI BABA", in quanto i diritti d'autore sono della Casa Editrice, Mother Sai Publications, alla quale dovete rivolgervi per l'acquisto.

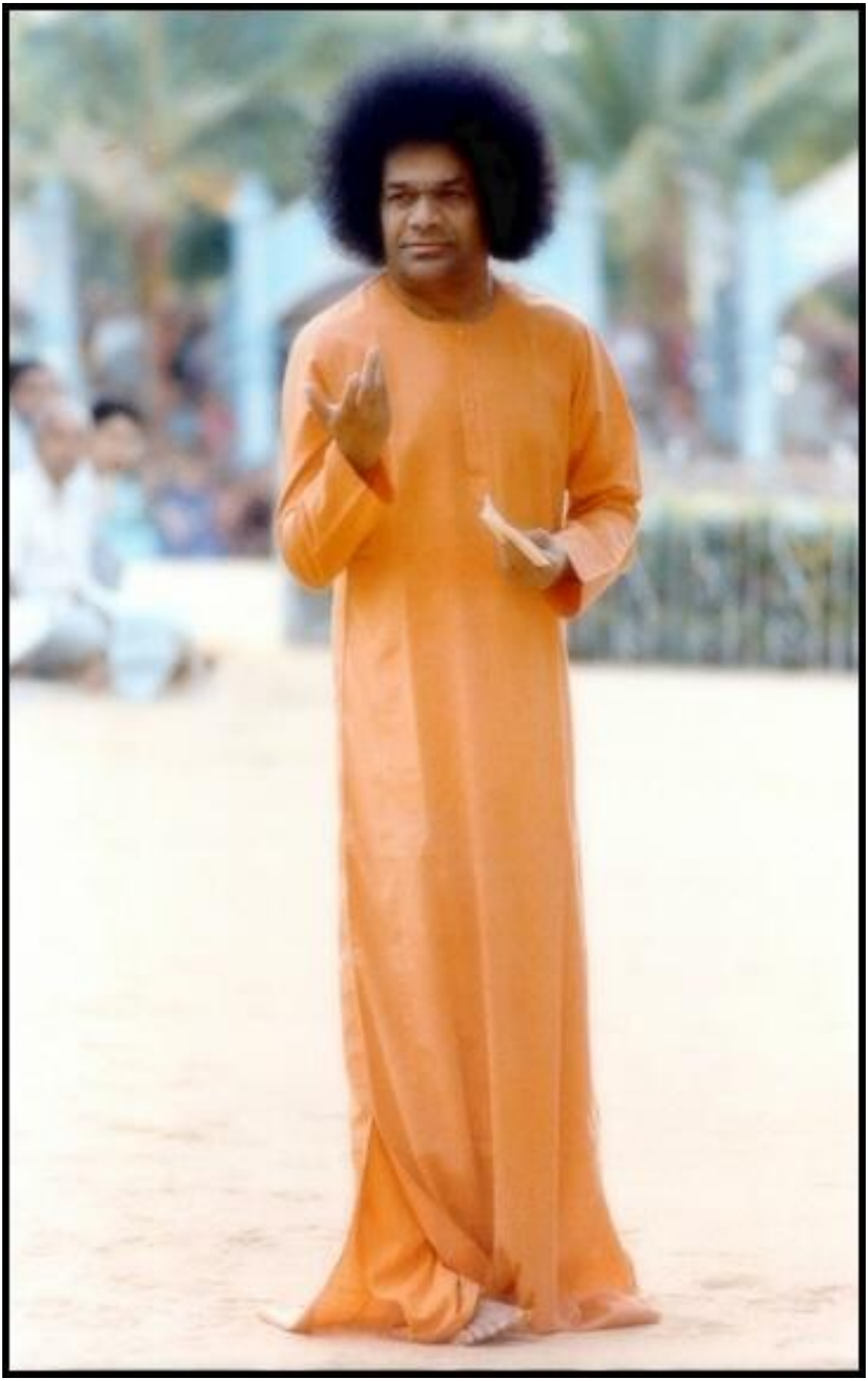
Con infinito amore, vi abbraccio tutti!

Italia, 23.1.2018

BIBLIOGRAFIA

- Discorsi di Bagavan Sri Sathya Sai Baba;
- Colloqui – Ed. Mother Sai Publications;
- Discorsi 1988/89 – Vol. I e II – Ed. Mother Sai Publications;
- Prema Dhaara – Ed. Milesi;
- Tu sei l'unico mio rifugio – Anyatha Saranam-Nasthi – Ed. Sri Prema Sai Printers;
- La voce dell'Avatar – Parte I e II – Ed. Milesi;
- Sathya Sai Baba – Il mio messaggio è Amore – Ed. Mediterranee;
- Al di là della mente – Stefanini – Ed. Milesi;
- Prema Dhaara – Edizioni Milesi;
- L'uomo venuto dal cielo – Rosati – Ed. Milesi;
- Il Cristo è tornato – Rosati – Ed. Milesi;
- Un sacerdote incontra Sai Baba – Mazzoleni – Ed. Macropost;
- La vita di Sai Baba – Vol. I, II, III e IV – Kasturi - Ed. Mother Sai Publications;
- Sai Baba fiamma d'Amore – Ganapati – Ed. Mediterranee;
- Iswaramma – Kasturi – Ed. Milesi;
- Sai Baba la divinità vivente – Balu – Ed. Eco;
- L'uomo dei miracoli – Murphet - Ed. Mother Sai Publications;
- Vangelo di Giovanni 14,30 e 16,12-15.
- " Inkariy,la profezia del sole", Hernan Huarache Mamani – Ed. Piemme;
- Sandhya – Laura secca – Edizioni Mediterranee.

TRIBUTO A SAI BABA

Ci hai guariti da mali incurabili.
Da materialisti ed edonisti , Tu ci
hai trasformati in ricercatori della Verità.
Con la Tua Vita, con il Tuo Esempio,
ci hai insegnato cos'è l'Amore,
e dell'Amore,
perdutamente,

ci hai fatto innamorare.
Ci hai fatto comprendere che fra noi e Te non c'è mai stata separazione, come non c'è mai stata fra ogni essere del Creato.
Tutta la nostra sete di conoscenza,
come tutta la nostra fame d'amore,
hanno trovato finalmente in Te ristoro.
Ai Tuoi piedi abbiamo pianto di gioia.
Ai Tuoi piedi abbiamo pianto d'Amore.
Ai tuoi piedi il nostro ego si è annichilito.
Ai Tuoi piedi abbiamo trovato le risposte.
Ai Tuoi piedi abbiamo provato il Paradiso.
Ai Tuoi Piedi, ai Tuoi Santi Piedi noi ci inchiniamo
e d'Amore e infinita Gratitudine noi piangiamo!
Ai Tuoi Piedi, ai Tuoi Santi Piedi noi ci inchiniamo
e d'Amore e infinita Gratitudine noi piangiamo!
Italia