



## DISCORSO DIVINO

**Chi sono io?**

**30 marzo 1987**

Il Cosmo è una manifestazione del Divino; coloro che, pur vedendo l'opera del Divino dovunque, pensano che non ci sia alcun Dio, sono sciocchi. Non riconoscendo l'onnipresenza di Dio, l'uomo Lo cerca in un posto o nell'altro; questo riflette l'attitudine dualistica delle persone che si identificano con il corpo e si estraniavano da Dio. Mentre Egli è onnipresente e può essere riconosciuto nella manifestazione divina della natura, la consapevolezza corporea impedisce all'uomo di sperimentare l'unità con il Divino. Come si può sperimentare Dio? Il primo requisito è la purezza di cuore. Tutte le religioni affermano l'importanza della purezza. Lo scopo di tutte le pratiche spirituali (Sadhana) è quello di ottenere la pace. La compassione verso tutti gli esseri è devozione a Dio. Egli non può essere sperimentato tramite l'osservanza esibizionistica dei rituali e dell'adorazione; dove c'è pompa e ostentazione non può esserci Divinità, la beatitudine del Divino non vi si può trovare. Come un seme non germoglia sul terreno roccioso, la beatitudine del Divino non può essere raggiunta dall'adorazione priva di umiltà e sincerità. Le pratiche spirituali non si seguono per ottenere l'Atma, cercarlo non è necessario perché è onnipervadente e presente dovunque; le pratiche spirituali si eseguono per liberarsi di ciò che Ne impedisce la visione (Anatma). L'uomo dimentica la sua natura reale e si perde nella consapevolezza di ciò che egli non è; egli dimentica di essere effettivamente l'Atma. Nello stato di sonno profondo, si è completamente inconsci del proprio nome, della forma, della posizione ecc. ma al risveglio si comprende che l'io, di cui si è consci da svegli, era presente anche allora. Lo scopo di tutte le pratiche spirituali è quello di scoprire la natura dell'io che si sperimenta in tutti gli stati differenti della veglia, del sogno e del sonno profondo.

L'Atma è la base di tutto.

L'uomo si identifica con un nome e una forma particolari, e instaura tutte le relazioni su questa base; quanto sono reali e permanenti questi nomi e forme? Sono tutte proiezioni della mente e hanno un'esistenza soltanto finché la mente e il corpo permangono. Il cuore rappresenta l'Atma, è luminoso intrinsecamente e la sua luce illumina la mente e la rende capace di vedere il mondo esterno che, senza questa illuminazione, essa non può comprendere. La mente è come la luna che riceve la sua luce dal sole; essa non ha luce propria, brilla grazie alla luce che arriva dall'Atma. Quando il sole brilla, la luna si vede con difficoltà; similmente, quando c'è la consapevolezza dell'Atma, la mente non è percepibile. L'Atma è la base di tutto. Gli uomini sono ingenui se pensano che Esso sia all'interno del corpo; la verità è che il corpo, la mente e il cosmo intero sono nell'Atma che non può essere dentro nient'altro perché è il Tutto, è ogni cosa. Coloro che recitano il Nome di Dio, fanno meditazione o adorazione concependo Dio separato da se stessi, sono vittime del dualismo. Qualunque sia la loro istruzione, se estraniavano Dio da se stessi, sono ignoranti della propria natura. Dio è nel cuore dell'uomo.

Obiettivo essenziale della ricerca spirituale

Tutti gli esercizi spirituali sono al livello mentale; con questi mezzi non si può portare l'Atma a manifestazione. I Veda hanno dichiarato: [Ciò]da cui la mente e la parola si ritirano incapaci di raggiungerLo (Yatho vaacho nivarthanthe aprapya manasasah). Né la mente né la parola possono comprendere la natura dell'Atma. Gli organi di senso orientano la mente verso l'esterno; solamente ritirandola dagli oggetti dei sensi si può farle maturare una visione interiore (antarmukham). Il principio dell'io è presente dovunque, comincia con il Divino Stesso. La prima parola è Aham (Io); anche la Om (Pranava) venne dopo l'Ahm. Prima di tutta la creazione, esisteva soltanto Aham; poi Aham divenne i molti. Solamente chi comprende l'unità di ciò che considera "io" con l'Ahm cosmico conosce la sua Realtà. L'Io universale si manifesta con nomi e forme differenti in corpi diversi a seconda del momento e delle circostanze; perfino la stessa persona passa attraverso molti cambiamenti di forma e relazione nella vita. L'io rimane però invariato; esso è come un attore che indossa costumi diversi rimanendo sempre lo stesso. La comprensione del carattere immutabile e universale dell'Io (l'Atma) è l'obiettivo essenziale della ricerca spirituale.

Le austerità devono ottenere l'intenerimento del cuore

Il senso di dualità si manifesta quando l'Io (Ahm) assume forma e nome specifici; il risultato di questo cambiamento è il senso dell'ego (Ahm-kara) e solamente quando ci si dissocia dal nome e dalla forma si può scoprire il proprio Sé Divino. L'oblio della propria Divinità essenziale e l'identificazione con una forma mutevole e transitoria è l'origine del legame e della sofferenza; causa di questa identificazione errata è la mente che si coinvolge col mondo esteriore e con le impressioni che riceve attraverso i sensi. Quando il lavoro della mente è compreso, la realtà dell'Atma, che la trascende, viene sperimentato come il Principio dell'Uno Onnipresente e Immutabile. La dualità è un fatto ovvio di ogni giorno; tutti i testi di scienza spirituale, di epica e di leggende antiche (sastra, puranas e ithihasa) hanno riconosciuto questa dualità e cercato di regolare la vita degli uomini su questa base. Finché essi sono impegnati in qualunque misura in attività relative al mondo fenomenico, l'atteggiamento dualistico è inevitabile. Tutte le raccomandazioni delle scritture puntano a regolare la condotta degli uomini nel mondo fenomenico e temporale. I Veda danno molta importanza al tempo e gli shastra prescrivono dei doveri in relazione al tempo, alle circostanze e situazioni. La scienza dell'astrologia prescrive ciò che deve esser fatto a seguito dello scorrere del tempo. L'almanacco (panchanga) indica ciò che può accadere sulla base dei dati astrologici. Per quest'anno, Prabhava, le indicazioni sono incoraggianti; dei nove pianeti, sette sono disposti favorevolmente. La luna è il corpo celeste predominante dell'anno, Marte è il Ministro e quest'anno la loro influenza è potente. Saturno è debole, non ci sarà scarsità di cibo e la produzione di alimentari aumenterà notevolmente. Per quanto benefici possano essere, i cambiamenti nella sfera delle forze naturali non saranno di alcuna utilità in mancanza di un cambiamento nel modo di vedere le cose e nella condotta degli uomini. Molte persone dichiarano di osservare austerità rigorose; qual è il risultato di queste austerità? Soltanto se il loro cuore si addolcisce ed essi mostrano compassione verso i sofferenti e i derelitti la loro penitenza avrà un significato; un cuore colmo di compassione è il frutto vero delle penitenze. Tutte le pratiche spirituali eseguite da una persona dura di cuore sono assolutamente futili.

La meditazione è implicita in tutte le occupazioni del giorno

Molti intraprendono la meditazione come un esercizio spirituale e vi dedicano delle ore ma, in effetti, la meditazione è implicita in quasi ogni azione fatta da mane a sera. La meditazione [nel senso di "concentrazione"; n.d.t.] è automatica in tutte le occupazioni giornaliere come mangiare, andare al lavoro e occuparsi degli affari; si medita quando si legge o si gioca o si fa la spesa. Senza concentrazione, non si può fare alcuna attività; quando è su Dio, la concentrazione diventa meditazione

spirituale. Questa meditazione ha bisogno di un momento o luogo specifici? Per la meditazione non c'è alcuna tecnica particolare; dandole dei nomi speciali, la gente dimentica il suo significato reale. Per esempio: se le persone non ascoltano con attenzione unidirezionale (dhyana) il discorso di Swami, non ricorderanno ciò che Egli ha detto; perfino l'ascoltare richiede dhyana. Essa non ha una forma specifica. Nessuna dhyana è possibile con una mente che va in giro.

Vedete Dio in qualsiasi cosa facciate

Oggi, in nome della meditazione, vengono praticate varie pantomime; invece di sprecare delle ore nella così detta meditazione con la mente irrequieta che salta da un pensiero a un altro come una scimmia, sarebbe meglio concentrarsi sull'esecuzione dei lavori di casa, d'ufficio e sociali con scrupolo e dedizione. Non è meditazione questa? A cosa serve sedere in "meditazione" per un'ora quando non potete tenere la mente ferma per un minuto? Pensate a Dio mentre compite i doveri usuali, considerate tutto il lavoro come una offerta sacra al Divino, vedete Dio in ogni cosa che fate. Invece di seguire questo cammino semplice e facile, la gente è impegnata in ogni forma di ginnastica e si sottopone a pericoli vari. Dedicatevi ai vostri doveri; la meditazione non è da limitare a nessuna cosa in particolare, deve permeare ogni azione che fate. Alcuni aspiranti vorrebbero stare in solitudine ma stare soli non è solitudine; la gente va a Hrishikesh, a Haridvar o a Tapovanam in cerca della solitudine ma soltanto coloro che non hanno compreso il significato reale di "solitudine" si risolveranno a cose simili. Solamente quando la mente è completamente statica c'è solitudine effettiva. Mentre sedete da soli in una foresta, la mente rimugina sulle faccende del mondo: come potete chiamare questo "solitudine"? Se non si tengono a freno i pensieri, la solitudine non si trova in alcun luogo; o si eliminano tutti i pensieri o li si rivolge al Divino. Molti immaginano di ottenere la felicità godendo delle cose del mondo; dovrebbero esaminare chi stia godendo e di cosa. In realtà, ben lontano dal fatto che siano loro a godere delle cose che possiedono, sono proprio quelle che godono di loro. L'odio, la rabbia, l'invidia e altre malvagità generate dal possesso, portano solamente alla malattia e all'infelicità; perché il corpo dovrebbe patire le malattie se le proprietà fossero davvero la fonte della felicità? Le persone perdono la felicità vera per l'attaccamento alle cose che non possono darla.

Fissate lo sguardo sul Supremo

Coloro che hanno fede nella Gita, dovrebbero notare che essa dice chiaramente che questo mondo è effimero, che è "una valle di lacrime" e che la pace e la felicità non si trovano nell'attaccamento ad esso. La fonte della pace e della felicità che non finiscono è dentro noi stessi, è l'Atma; noi possiamo conquistare la pace e la beatitudine portandoLo a manifestazione piena. Bisogna accrescere sempre la consapevolezza del fatto che l'Atma è tutto, è Colui che agisce, è l'azione e il suo risultato. A tempo debito, la consapevolezza ampliata in tal modo porta all'auto-realizzazione. Se la vostra visione è ampia, avrete una destinazione altrettanto grande; un modo di vedere ristretto può portare solamente a un vicolo angusto. Quando mai comprenderete la Realtà che è oltre il fisico e il mentale se siete sempre immersi nelle inezie insignificanti dell'esistenza terrena? Fissate lo sguardo sul Supremo: l'illuminazione verrà in un lampo. Tutti dovrebbero far nascere in se stessi la consapevolezza del fatto di essere l'Atma: "Io sono l'Atma, io sono Brahman". Quando uno dice "Io sono Brahman" è evidente che "io" è Brahman. Chi è questo "io"? Brahman significa pervasività e affermando di essere Brahman, dovremmo maturare la consapevolezza della pervasività universale. Brahman è onnipervadente, è presente dovunque in egual modo; voi dovrete considerarvi onnipervadenti, pensare di essere il Sé universale. Saturate ogni cosa che fate, che vedete e che dite di Divinità così da essere consapevoli della vostra Realtà.

Scoprite cosa siete realmente

Il mondo esisterà per voi finché avrete il senso della dualità. Nello stato di sonno profondo, voi godete della Beatitudine vera, non siete consapevoli del corpo, della mente, dei sentimenti, delle qualità e dei pensieri ma esistete comunque; lo stesso "voi" puro esiste nello stato di veglia, in quello di sogno e di sonno profondo. Nel grossolano, nel sottile e nello stato causale "voi" esistete; in tutti questi stati e livelli, è il Principio Atmico che rimane senza subire alcun cambiamento. Il corpo fisico che effettua la ripetizione del Nome, la meditazione o varie altre pratiche spirituali, non è altro che una bolla d'acqua; la mente, che è basata su questo corpo fisico, è soltanto una scimmia pazza. Come potete sperare di raggiungere l'Atma imperituro con l'aiuto di questa mente scimmia pazza e di questo corpo bolla d'acqua? La ripetizione del Nome, la meditazione, il canto dei bhajan, le austerità e i sacrifici sono metodi per controllare temporaneamente la mente ma c'è una pratica che ha un effetto permanente e questa è l'auto-indagine: voi dovrete chiedervi di continuo "Chi sono io? Chi sono io?" fino a raggiungere lo stadio in cui scoprite chi siete davvero. L'indagine dovrebbe procedere come segue: "Qui c'è il mio corpo, la mia mente, il cuore, i sentimenti, l'intelletto, la memoria; io non sono nessuno di questi. Qualcuno mi ha lodato, qualcun altro mi ha censurato ma questo chi riguarda? Solamente il corpo fisico". Il questo modo, dovete acquisire un senso di distacco e una natura incline al sacrificio. Come può un corpo fisico insultare un altro corpo fisico? Questo è inerte e anche l'altro è inerte; come possono delle cose inerti criticare o ammonire? Non possono. Come possono persino adorare qualcosa? Non possono. Allora può l'Atma criticare un'altro Atma? Questo è assurdo. Uno che ha visto Dio dice "Dio esiste" e un altro, che non Lo ha visto, dice "Dio non esiste"; se una persona non ha visto Dio come può affermare che Dio non esiste? Ecco, ad esempio, Nanjundayya: chi lo vede dichiara che questo è Nanjundayya. Se voi indicate Chakravarti a qualcuno che conosce Nanjundayya dicendo "Questo è Nanjundayya" la risposta sarà "No, non è Nanjundayya". Una persona che non ha mai visto Nanjundayya non può dire se egli sia qui o meno; soltanto chi ha visto una persona è capace di dire se quella persona sia qui o no. Nello stesso modo, soltanto chi ha visto Dio e Lo conosce ha l'autorità di dichiarare che Dio esiste. Uno può affermare e uno negare ma l'oggetto stesso rimane uguale. Dio esiste per entrambi perché tutto ciò che c'è è soltanto questo Atma, questo Brahman che è Atma, questo unico Brahman. Brahman è Atma e oltre a questo, non esiste altro.

La Fede e Dio sono la stessa cosa.

Molte persone aspirano alla grazia, all'amore, alla devozione e all'umiltà; tutte queste sono forme dell'Atma. Dio non è differente dalla Fede, Fede e Dio sono un'identità; l'Amore è Dio, la Devozione è Dio, non sono entità diverse. Qual è il significato di "devozione"? La devozione è ciò che fa sì che il Principio Divino Immanifesto si renda palese nella visione interiore del devoto dopodiché, per quel devoto, non esisterà altro che Lui. Per raggiungere quello stadio, dovete assolvere i vostri doveri tenendo sempre in mente l'Entità Permanente. Si può attraversare l'oceano vasto e profondo dell'esistenza terrena, e godere della Divinità infinita che ne è la realtà, con l'aiuto di una barca piccola; quella barca è il Nome di Dio. All'inizio del viaggio spirituale, il Nome è la base per il progresso ma non deve diventare il sostegno per tutta la vita da cui dipendere interamente. Qualunque servizio facciate, non pensate di servire gli altri ma Dio Stesso; mentre fate il bagno o lo fate fare ai vostri bambini, considerate di eseguire la purificazione rituale del lavacro di Dio Stesso. Nel servire il cibo, pensate che state offrendolo al Signore. Quando date del cibo a un mendicante, figuratevi che Dio sia venuto in questa forma e voi lo stiate servendo: sembra che sia un mendicante che chiede ma è l'Atma che gusta il cibo che offrite. Quando tagliate delle verdure da cuocere, pensate di tagliar via i desideri e l'ego con il coltello della saggezza. Nel lavare il pavimento, non vi lamentate per il fatto che "si sporca di nuovo continuamente",

immaginate piuttosto che state mondando il vostro cuore. Se spianate la pasta a casa, pensate a quale gioia sia distendere, modellare ed espandere il vostro cuore. In questo modo potete considerare che ogni attività che intraprendete sia fatta per Dio; allora dov'è la necessità di meditazione particolare, di penitenza speciale o adorazione specifica?

L'Amore può realizzare qualunque cosa al mondo

Considerate che il vostro cuore sia l'Atma, rendetelo tenero e colmatelo di compassione; questo è l'unico esercizio spirituale che avete bisogno di fare. Narasimhan vi ha detto che molte persone vengono a Prashanti Nilayam da varie parti del mondo; che cosa le porta qui? Sono stati mandati degli inviti? E' stato chiesto loro di venire? E' soltanto grazie all'Amore che c'è qui, che si sente cuore a cuore. Con l'amore potete realizzare qualunque cosa al mondo; considerate l'amore come l'Atma stesso. Per quante scritture possiate leggere e per quanti esercizi spirituali possiate fare, se non permettete al cuore di sciogliersi di compassione, la vita sarà uno spreco vero e proprio. Tutte le pratiche devono essere dirette ad ammorbidire il cuore in modo che fluisca con gentilezza e amore; maturate questo sentimento di compassione, lasciate che scorra appieno e si spanda tra tutti i popoli del mondo.

Prashanti Nilayam, 30 Marzo 1987

Sathya Sai Speaks,

vol 20, capitolo 6