



## DISCORSO DIVINO

### Dimenticate il non-Sè e meditate sul Sé

22 luglio 1996

Oh uomo! Conduci la vita facendo atti meritevoli, intraprendendo azioni di sacrificio, sviluppando l'amore,

sopprimendo le tendenze demoniache e prendendo la via della devozione

Incarnavazioni dell'Amore!

La nascita umana si ottiene molto raramente; certamente più raro è ottenere la pace nella vita. Dalla nascita alla morte, la vita dell'uomo va soggetta a molti cambiamenti ma, cosa strana, egli non si accorge di questa verità.

Nell'infanzia, si cresce maturando interesse nel gioco e frequentando i propri compagni.

Nella gioventù e nella mezza età, si è impegnati a coltivare le relazioni mondane e a guadagnare denaro.

In vecchiaia, ci si pente di non aver fatto questo o quello;

persino in età molto matura si desidera ancora il denaro piuttosto che meditare su Dio.

In questo modo, l'uomo spreca la sua preziosa nascita umana.

Considerate il vostro dovere come esercizio spirituale

L'uomo è dotato di grande potere intellettuale e, non sapendo come farne un uso proficuo, prende la strada sbagliata. Egli sa cosa è giusto e cosa non lo è; quando chiedete a qualcuno la ragione del suo aver scelto il sentiero errato, egli accampa delle scuse come "Tutto questo è dovuto all'influenza di Maya". La gente pensa che tutta l'illusione che prevale in questo mondo sia gioco di Maya; che cosa è Maya? E' solamente un nome, non ha esistenza reale. Le persone istruite e gli studiosi chiamano Maya "danzatrice (Nartaki)" che fa ballare l'uomo con la sua musica. Come potete portare sotto controllo questa danzatrice? Se invertite le sillabe di "Nartaki" ottenete la parola "Kirtana" (canto della Gloria del Signore) che è come dire che si può sottomettere Maya prendendo la via della devozione e cantando la Gloria 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 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 il non-Sé e meditare sul Sé (l'Atma), dimenticare l'ignoranza e perseguire la Conoscenza (Vidya), tralasciare tutto ciò che è effimero e pensare soltanto a ciò che è eterno. La pratica spirituale non è limitata ai Bhajan, all'austerità, alla meditazione e al sacrificio; molte donne assolvono ai loro doveri domestici con dedizione curando le necessità dei loro mariti e figli; alcune sono contrariate dal non poter partecipare alle attività spirituali come i Satsang o l'ascolto dei discorsi spirituali dovendo usare il tempo nelle attività di cui sopra. Qual è il merito grande che deriva dal prender parte alle pratiche spirituali se i vostri doveri casalinghi vengono trascurati? Per una donna, la pratica spirituale reale è quella

di aver cura dei suoi bambini, far contento il marito, mantenere la casa pulita e condurre una vita familiare ideale. Anche il preparare il cibo per il marito e i figli al mattino e alla sera, mandare i figli a scuola, aiutare il marito a andare in ufficio e curare bene la casa è una pratica spirituale grande.

Seguite una pratica spirituale per crescere spiritualmente

Persino lo svolgimento dei doveri casalinghi di tutti i giorni, come cucinare, può diventare la pratica spirituale più elevata; togliere sassolini dal riso e mondarlo dalle impurità può essere paragonato allo yoga della discriminazione tra il campo e il conoscitore del campo (Kshetra Kshetrajna Vibhaga Yoga) e lo yoga della classificazione delle tre qualità di Sattva, Rajas e Tamas (Gunatraya Vibhaga Yoga) 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 lo Kshetra e il riso rappresenta lo Kshetrajna. In casa, le donne cuociono anche le verdure; mentre le tagliano col coltello dovrebbero pensare: "Io non sto tagliando delle verdure ma le qualità malvagie che sono presenti in me con la lama della saggezza". Poi dovrebbero lavarle pensando di usare l'acqua dell'amore, metterle a cuocere e salarle pensando di porle sul fuoco della discriminazione e aggiungervi il sale e le spezie 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 per i bambini; mentre fa questo, non deve essere dispiaciuta di non poter assistere ai Bhajan e di passare il tempo in cucina: mentre spiana la pasta per fare il Puri, deve avere il sentimento sacro di allargare il suo cuore e mentre spazza il pavimento deve pensare "Io non sto semplicemente pulendo la casa, sto rendendo il mio cuore puro e limpido". "Il corpo è un tempio e Dio vi risiede (Deho Devalaya Proktho Jivo Deva Sanathana)". Generare in sé dei sentimenti sacri è la pratica spirituale vera. Frequentare associazioni spirituali, ascoltare discorsi spirituali e poi dimenticare tutto, una volta rientrati, non serve a niente; invece di questo, la Sadhana migliore si fa stando a casa e sbrigando le faccende domestiche in modo sacro. Fare il proprio dovere è la pratica spirituale più elevata; la pratica spirituale più grande può essere qualcos'altro che seguire questo cammino sacro? Non vi capita di incontrare gente che indossa abiti oca e pretende di aver rinunciato al mondo ma è incapace di liberarsi dell'ego e degli attaccamenti?

Abbandonare le qualità malvagie costituisce la rinuncia vera

Durante il suo giro del paese per spargere la conoscenza dei Veda, Adi Shankara ne incontrò un grande studioso, Mandana Misra, ed ebbe un dibattito con lui. Anche la moglie di Mandana era una studiosa notevole e una donna di grande saggezza che viveva in un Ashram e insegnava i principi della condotta onesta ai suoi discepoli; un giorno, mentre stava recandosi con loro al fiume Ganga per un bagno, vide un rinunciante sdraiato all'ombra di un albero con sotto la testa una zucca vuota che usava per conservare l'acqua da bere. Egli la custodiva attentamente in modo che nessuno gliela rubasse. Ubhayabharati vide l'attaccamento del Sannyasi alla zucca e disse ai suoi discepoli: "Guardate! Quest'uomo si definisce un rinunciante ma è molto attaccato ad una zucca vuota; come può una persona con un tale attaccamento ottenere la rinuncia?" Il Sannyasi udì il commento ma non replicò. Quando Ubhayabharati e i suoi discepoli tornarono dal fiume, egli gettò la zucca secca davanti a loro per dimostrare di non esserci attaccato ma, vedendo quel gesto, ella osservò appropriatamente "Io credevo che fosse affetto soltanto dall'attaccamento ma ha anche l'ego". Gettare via la bottiglia non dimostra il senso di rinuncia, dimostra l'ego; come può qualcuno che ha attaccamento ed ego diventare uno Jnani e un Sannyasi? Che beneficio può trarre una persona simile dal fare esercizi spirituali? Quindi Ubhayabharati gli disse "Avendo rinunciato a tutto, perché dovresti avere ego e attaccamento? Questo non va bene" impartendogli così la conoscenza della rinuncia vera e mostrandogli la via della saggezza. Il Sannyasi cadde ai suoi piedi e promise che, da lì in avanti, avrebbe rinunciato all'ego e all'attaccamento e condotto una vita di rinuncia vera. Come lui, molti si illudono pensando di aver rinunciato a tutto ma a cosa hanno rinunciato? Qual è il significato vero della rinuncia?

La rinuncia non consiste nel semplice abbandono della famiglia e delle ricchezze e nel ritirarsi nella foresta,

la rinuncia vera è fatta del rifiuto delle qualità malvagie.

Questo è rinuncia e yoga reali.

Molti rinunciano ai possedimenti materiali e secolari ma questa non è rinuncia nel suo senso vero; voi dovete liberarvi delle qualità malvagie, delle abitudini riprovevoli, dell'ego e dei sentimenti non sacri che sono presenti dentro di voi. Questa è rinuncia vera. Abbandonare la terra e la casa è piuttosto facile, non molto difficile; ciò che dovete abbandonare sono le qualità maligne che vi portano sulla strada sbagliata e causano sofferenze immense. La gente si preoccupa dell'influenza dei nove pianeti nella sua vita ma ciò che causa sofferenza davvero non sono quelli, sono l'attaccamento e l'odio; l'uomo può trovare la pace quando abbandona questi due. Non c'è bisogno che facciate alcuna pratica spirituale speciale per avere la pace, la troverete quando assolverete i vostri doveri volentieri. Se siete un capofamiglia, dovete portare a compimento i compiti prescritti per i capofamiglia; se siete un celibe, dovete seguire i principi dei celibi. In questo modo, tutti dovrebbero aderire al Dharma prescritto per la loro fase di vita e santificare il tempo meditando su Dio ma le vie delle persone di questo mondo sono strane: esse non sono ricettive ai discorsi su argomenti sacri o ideali mentre ascoltano con grande interesse chi parla di ogni sorta di questioni malvagie. Per loro, due orecchie non sono sufficienti per ascoltare discorsi malvagi, prendono addirittura a prestito le orecchie degli altri.

Certe persone non ascoltano le parole buone dette con tutto il cuore

mentre sono tutt'orecchie quando si raccontano cose malvagie.

Come può gente simile comprendere la Mia Divinità?

A cosa serve la sua educazione?

Questo è il modo in cui l'uomo si comporta oggi; egli non gradisce vedere niente di buono, desidera vedere tutto ciò che è cattivo e la sua mente non è ricettiva di niente di buono ma è sempre pronta a farsi avvincere da tutto ciò che è malvagio. Se gli chiedete di pensare a qualcosa di buono, la sua mente diventa totalmente vuota mentre non fa alcuna fatica a intrattenere pensieri riprovevoli: gli vengono automaticamente. Perché? Egli si è abituato a questo tipo di comportamento; per questo dovrebbe cambiare i suoi metodi e dedicarsi a cose buone.

Il corpo subisce dei mutamenti, l'Atma no

Il Principio della Divinità è uno ma vien visto sotto molte forme. Guardate questa ghirlanda: ci sono fiori di molti colori ma il filo che li unisce è uno. Esso non subisce alcun mutamento, ieri era lo stesso filo di oggi e domani sarà ancora quello mentre i fiori che erano dei bocci ieri, oggi si sono aperti e domani sfioriranno. Il corpo umano è come questi fiori: oggi siete giovani come fiori sbocciati pienamente ma domani diverrete vecchi come fiori appassiti; è il corpo che va incontro a tutti i cambiamenti, il Principio dell'Atma che lo abita è immutabile nei tre periodi di tempo. Il Principio di Brahma è come il filo singolo che corre attraverso tutti i fiori della ghirlanda, è presente in tutti gli esseri; questi cambiano ma il Principio di Brahma rimane sempre lo stesso. Voi non dovete preoccuparvi per il corpo che va soggetto a cambiamento

continuo, dovete cercare di attenervi a ciò che è eterno; questa è la Sadhana che dovrete fare. Bisogna che usiate la mente e l'intelletto che Dio vi ha dato per seguire questa pratica spirituale. Supponete che in fondo a un bicchier d'acqua ci sia dello zucchero; se bevete l'acqua che è in superficie, non potete assaporarlo ma se la girate bene con un cucchiaino, la dolcezza si diffonderà in tutto il liquido. Nello stesso modo, lo zucchero della Divinità è presente in fondo al vostro cuore: se agitate l'acqua dei vostri pensieri con il cucchiaino dell'intelletto, la Divinità si diffonderà in tutto il cuore. Questa è la Sadhana che dovrete fare. Per seguire questa pratica spirituale, non c'è bisogno di andare in alcun posto, il vaso del cuore è in voi come lo zucchero della Divinità e il cucchiaino dell'intelletto; che bisogno c'è allora di cercare? Dove volete cercare? Dove volete andare? Cercare la Divinità altrove è ignoranza pura.

Dio risiede nel vostro cuore

Thyagaraja cercava il Signore Rama per ogni dove ma alla fine comprese che non c'è bisogno di andare in cerca dell'Uno che era sempre con lui. Il re di Thanjavur lo invitò a corte per ascoltare la sua composizione. Thyagaraja notò le molte personalità eminenti che c'erano e, in tutta umiltà, cominciò il suo concerto con la composizione "Ci sono molte anime grandi; io mi prostro davanti a tutte loro (Endaro Mahanubhavulu, Andariki Vandanamulu)". Tutti i convenuti erano rapiti nell'ascolto di quel canto dolce. Per ricompensarlo, il re gli offrì del denaro vedendo il quale Thyagaraja si chiese "Oh mente, dimmi se la felicità è nel denaro o nella vicinanza di Dio" e, dopo aver riflettuto, decise di non accettarlo. Il re lo fece accompagnare al suo villaggio con un palanchino e gli onori dovuti. Dei ladri, vedendolo nel palanchino, pensarono che avesse molto denaro con sé e lo seguirono per cui i portatori dissero "Svami, siamo inseguiti dai ladri; potrebbero perfino ucciderci" ma egli rispose: "Perché dovrete avere paura? Voi non avete denaro che è la causa della paura; soltanto quelli che hanno denaro hanno paura. Perché coloro che hanno soltanto la ricchezza delle virtù dovrebbero aver paura dei ladri? Quindi non temete". Dopo un po', i ladri corsero da Thyagaraja e si gettarono ai suoi piedi pregandolo "Per piacere proteggici, proteggici" al che egli chiese "Da chi dovrei proteggervi? Perché chiedete a me di proteggervi? Quale calamità è caduta su di voi?" Essi gli dissero che due uomini armati di archi e frecce stavano minacciando di punirli. Nell'udire questo, Thyagaraja comprese che Rama, che lui era andato cercando di qua e di là, era sempre con lui e cantò questa canzone in Sua lode: " Oh Rama, Tu sei davanti a me, dietro di me e ai miei lati (Munduvēnaka Iruprakkala Todai Unnava, oh Rama!). Rama gli fece comprendere la Sua onnipresenza dandogli questa esperienza. Dio è sempre con queste anime nobili e le protegge comunque in tempo di difficoltà. Celebrando la compassione di Rama, Thyagaraja cantò questa canzone in estasi: "Rama, Ti prego di essere il mio protettore (Rama Nannu Brovara)". Il ricercatore spirituale va cercando Dio nel mondo esteriore fino a quando non comprende che Egli è veramente in lui; una volta che lo ha capito, non ha più bisogno di seguire alcuna pratica spirituale. Tutti dovrebbero cercar di capire questo principio della onnipresenza di Dio; in effetti, voi stessi siete Dio. Il corpo è il Suo tempio e il cuore ne è il santa sanctorum; Dio risiede nel vostro cuore, dovrete comprendere questa verità.

Voi commettete peccato quando criticate gli altri

e non potrete mai evitarne le conseguenze

perché gli altri non sono che Dio Stesso.

Coloro che voi considerate "altri" non sono davvero tali, sono veramente le incarnazioni della Divinità e quindi non dovete criticarli, insultarli o mancar loro di rispetto. Per quale ragione? Dio è presente in tutti. Una volta che avrete compreso questo Principio della Divinità, non avrete più preoccupazioni. Amate e rispettate chiunque incontriate; ecco un esempio:

Tutti i poteri sono immanenti nell'Amore

Il ragazzo che ha parlato prima è di Shimla. Quando si iscrisse alla nostra scuola elementare, dieci anni fà, era un bambino; anche suo fratello studia qui. Il padre portò la loro madre su una barella a Brindavan da Himachal Pradesh e Io le dissi: "Da ora in avanti, essi sono figli miei; non ti preoccupare per loro". Consegnandoli a Me, ella disse "O Madre Sai! Io affido i miei figli a Te" e, così dicendo, chiuse gli occhi e spirò. Io condussi questi bambini a Prasanthi Nilayam e li iscrissi alla scuola elementare. In quell'occasione, questo ragazzo disse: "Sai è la mia madre vera". Anche il padre fu contento di affidarli a Me. Da quel giorno, questi ragazzi non hanno mai pianto; nonostante siano teneri di cuore, si sono attenuti strettamente alla promessa che fecero a Swami. Una volta che vi siete offerti a Dio, non proverete più dolore; questo è abbandono vero. La loro madre morì e il padre non viene qui spesso perché sa che Swami si prende cura di loro. Ogni giorno, Io li incontro, parlo con loro e Mi informo sul loro benessere. I loro cuori teneri sono pieni di fede sicura. Oggi questo ragazzo ha parlato molto bene sul tema della fede perché il suo cuore ne è intriso. Essi non soffrono il dolore della separazione dalla madre. Una volta, quando questo ragazzo ricordò la madre e cominciò a piangere; la preside lo portò da Me e disse: "Swami, il ragazzo non mangia e piange sempre". In quel periodo egli era tra i migliori. Swami lo portò nella stanza dei colloqui, creò un anello per lui, gli parlò dolcemente e lo rasserenò; da quel giorno, egli ha sempre una faccia sorridente (applauso prolungato). I bambini hanno il cuore sacro e per questo possono sperimentare l'Amore Divino mentre gli adulti non sanno sperimentare questo Amore. L'amore è davvero sacro e può dare coraggio e forza morale immensi. Questi ragazzi hanno potuto rimanere qui felicemente perché sono con Swami; sarebbero contenti di stare in qualche altro posto? No. Swami dà loro più amore di mille madri. Neppure coloro che si definiscono rinuncianti sono capaci di comprendere questa verità; essi eseguono pratiche spirituali come il canto e la meditazione ma a cosa servono queste se la mente è soggiogata dall'ego e dall'attaccamento? L'uomo può vivere in questo mondo senza angustie adottando un solo principio; quale? Il Principio dell'amore. Se avete amore, potete avere tutto: l'eccellenza fisica, il potere intellettuale e tutti gli altri poteri. Tutti i poteri, di cui avete bisogno in questo mondo, sono presenti nell'amore. Quando avete l'oro, potete farne qualunque ornamento e, in modo simile, quando avete la Grazia di Dio, potete avere qualunque cosa. Cos'altro vi necessita quando Dio diventa vostro? Cosa c'è di più grande di questo? Comprendete allora il Principio della Divinità e agite di conseguenza. Abbandonare tutte le qualità malvagie è sufficiente; se lo fate, non avete bisogno di compiere alcuna pratica spirituale. Fate nascere in voi la fede nel fatto che il Dio che adorare è presente in tutti. Gli studenti devono coltivare il principio dell'unità; se acquisite questo principio, potete ottenere tutto. La ricchezza e i possedimenti sono come nuvole passeggero, vengono e vanno pur essendo anch'essi parzialmente necessari per vivere in questo mondo. Io ho cura di tutte le problematiche siano esse grandi o piccole; voi siete delusi dal fatto che Swami non vi abbia parlato perché non siete consapevoli di questa verità. Io chiamo il preside ed esamino con lui anche i problemi minori; pur avendo moltissime altre responsabilità, Io chiedo informazioni su ogni singolo studente (applauso sonoro) ma gli studenti dalla mentalità ristretta pensano: "Peccato! Swami non mi ha parlato, non mi ha guardato". Io vedo tutti e Mi informo sul loro benessere. Il ragazzo che ha parlato prima ha detto "Io ho perduto una madre ma ho trovato l'amore di mille madri"; quanti possono avere una fortuna così grande? Quanti possono parlare così con una convinzione simile? E' per questo che egli Mi ha chiamato "Mia Madre Sai" all'inizio del discorso. Coloro che hanno una fede così salda sono protetti dalla fede; la loro fede sola li porta ad ogni tipo di successo. L'amore concede similmente tutti i tipi di successo per cui generatelo in voi; soltanto se avrete l'amore sarete vittoriosi in tutti i tentativi.

Mantenete il silenzio e osservate la disciplina

C'è un'altra cosa importante che vi voglio dire e cioè che voi dovrete osservare la disciplina. Come vi ho detto ieri, voi dovrete parlare sempre dolcemente e con amore; vi ho detto anche di non usare parole aspre ma, negli ultimi mesi, la disciplina è stata un po' ignorata a Prasanthi Nilayam. La gente fa una gran confusione quando si alza dopo i Bhajan; dopo che Io ho scelto i devoti per il colloquio e li ho condotti all'interno, gli altri, sotto la veranda e fuori, si

alzano e fanno molto trambusto come se fossero in un mercato. Dopo la fine del programma nel Mandir, voi dovrete andar via in silenzio riflettendo su ciò che Swami ha detto invece di chiacchierare inutilmente tra di voi; da un lato, le donne fanno un gran rumore e dall'altro ci sono gli uomini a farlo. Per tutto il tempo, parlano, parlano e parlano! Trattenetevi dal parlare eccessivo, non soltanto qui in questo Mandir o a Prasanthi Nilayam, persino per strada o ovunque siate. La disciplina dovrebbe essere come la vostra ombra, dovrebbe seguirvi dappertutto; voi dovrete attenervi alla disciplina non solamente in questo luogo ma anche fuori, mentre camminate per strada. Da voi, Dio si aspetta la disciplina e questo è importantissimo; alla fine dei Bhajan, voi dovrete tornare in silenzio alle vostre stanze. Potrete parlare solamente quando sarete tornati a casa. Mentre siete a Prasanthi Nilayam, o anche in altri luoghi, non avete ragione di insistere in chiacchiere eccessive; parlando troppo, sprecate molta energia e soffrite di perdita di memoria. Osservare quindi la disciplina in modo stretto e rimanere in silenzio. Gli uomini e le donne non devono parlarsi nel Mandir, possono farlo quando tornano a casa, ma non parlate inutilmente tra voi neppure nel Bazaar, nel Mandir o dovunque. E non solo: ci sono degli adulti che chiacchierano senza ragione di fronte agli studenti dando un esempio cattivo; gli adulti dovrebbero comportarsi in modo esemplare. Nel silenzio, si può udire il suono cosmico e quindi, almeno da oggi in poi, mantenete il silenzio, siate disciplinati e, ancor più, non usate parole aspre con gli altri come vi ho detto ieri. Conducete la vita con amore, considerando l'amore il vostro alito vitale; dimenticare l'amore è come dimenticare Dio. Fate sì che il vostro dire sia soffuso d'amore, vivete con compassione e tolleranza, rimanete in quello stato in cui, meditando su Dio, si dimentica persino il tempo.

(Bhagavan ha concluso il Suo Discorso con il Bhajan, "Govinda Krishna Jai...")

Prasanthi Nilayam, 4 Luglio 1996.

Sai Kulwant Hall

(Dal Sanathana Sarathi di Febbraio 2011)