



DISCORSO DIVINO

Concentrazione della mente su Dio è vera disciplina spirituale

19 febbraio 2004

Nachiketa, figlio di Vajasravas, pregò il Signore Yama di insegnargli l'ATMA VIDYA (la Scienza dell'Atma). Allora, il Signore Yama disse: "Oh figlio dell'Immortalità, ascolta! Come prima cosa stabilisci il tuo legame con la sorgente dalla quale sei venuto in questo mondo". Inoltre disse a Nachiketa che, poichè il corpo è impermanente come una bolla d'acqua e la mente è effimera, entrambi devono essere messi da parte; non bisognerebbe dar loro alcuna importanza, mentre invece ci si deve sforzare di comprendere la Verità Fondamentale.

Il Signore del Kailash ha manifestato la Sua Forma Divina, con la luna crescente che adorna il Suo capo, la fresca acqua del Gange che scorre tra i Suoi capelli intrecciati, il Suo occhio radioso al centro della fronte ed il collo porporino risplendente come more lucenti. Egli porta dei serpenti come braccialetti e ha un serpente per cintura; tutto il Suo corpo è cosparso di Vibhuti, la Sua fronte è ornata da un punto di Kumkum, le Sue labbra sono rosse per il succo del betel, e dalle Sue orecchie pendono orecchini d'oro tempestati di diamanti e tutto il Suo corpo, di carnagione scura, brilla di Divino splendore.
(Versi Telugu)

"Nachiketa! Non c'è alcun bisogno che tu cerchi il Signore Ishvara, perché Egli è davvero presente in ogni essere" – disse il Signore Yama.

Cari Studenti e Devoti!

Dovete cercare di comprendere il vero significato e la filosofia che si celano dietro la festa di Shivaratri. Come prima cosa dovete comprendere che non siete il corpo fisico, che è mortale ed impermanente. Dovete guardare a questo mondo oggettivo con l'occhio della Saggezza, e non con gli occhi fisici. Sono gli animali, gli insetti, gli uccelli e le bestie che guardano a questo mondo con gli occhi fisici. Se anche voi guardate questo mondo oggettivo con gli occhi fisici che differenza c'è tra voi e questi esseri? Rimarrete semplicemente un animale, un uccello, una bestia, o un insetto e non saprete comprendere la vostra vera natura, che è ben al di là del mondo fisico.

Dovete capire la Realtà Trascendente al di là del corpo e della mente. Questo è possibile solamente mediante l'occhio della Saggezza. Il corpo è come una bolla d'acqua, ed un giorno o l'altro è destinato a scomparire. Voi non siete il corpo che ha una nascita, una crescita, un decadimento, ed infine muore.

Per questo il Signore Yama esortò Nachiketa a realizzare l'AtmaTattva, il Divino Principio Atmico, che non ha nascita né morte.

A questo punto sorge la domanda: cos'è l'Atma, il Sé? L'Atma non ha forma, è infinito, indescrivibile, incommensurabile.

L'Atma è senza attributi, puro, ultimo rifugio, eterno, senza macchia, illuminato, libero, manifesto in ogni sacralità.

(Versi Sanscriti)

Tale Principio Atmico è immanente in ogni individuo, anzi in ogni essere, nella forma della Coscienza. La vostra vita, come esseri umani, acquisirà uno scopo ed un significato solo quando comprenderete la vostra Coscienza. Indagare circa le cose del mondo è vano ed è un esercizio del tutto inutile.

Il Signore Yama esortò Nachiketa a realizzare questo Divino Principio, compreso il quale, ogni altra cosa sarebbe stata compresa.

Il corpo nasce, cresce, decade ed infine muore, ma l'Atma non ha tali caratteristiche: è l'eterno Testimone di tutto ciò che accade in questo Universo. Per questo motivo dovete realizzare il Principio Atmico. Questo fu l'insegnamento che il Signore Yama diede a Nachiketa.

L'Atma è eterno, non ha nascita né morte.
Non ha un inizio, né un periodo intermedio, né una fine.
È onnipresente ed è l'eterno Testimone.
(Versi Telugu)

Guardate! Ci sono tante lampadine che brillano qui; sebbene esse siano diverse per misura, potenza e colore, l'energia elettrica che si manifesta come luce attraverso di esse, è sempre la stessa.

Analogamente lo stesso Potere Divino è presente in ogni essere vivente e lo rende attivo. Questo è l'ATMA TATTVA.

Io utilizzo spesso termini come Satya (Verità), Dharma (Rettiludine), Shanti (Pace), Prema (Amore). Satya è l'elettricità, Dharma è il filo nel quale passa la corrente elettrica; Shanti è la lampadina, e Prema è la luce. Se volete raggiungere la beatitudine dell'Atma dovete seguire Satya e Dharma.

Per questo motivo l'antica cultura di Bharat esortava l'Umanità:

Satyam Vada, Dharmam Chara

Dite la Verità e agite con rettiludine.

Contrariamente a questo nobile concetto, cosa accade oggi? La Verità viene uccisa e la rettiludine viene messa in prigione. No, no.

Questa non è umanità. Dite sempre la Verità e comportatevi in modo corretto.

Il Signore Yama disse a Nachiketa: "Questo corpo umano è come una bolla d'acqua ed è destinato un giorno o l'altro a sparire. Pertanto realizza il Principio Atmico che è eterno e reale".

Dovete riconoscere l'Atma Tattva, il Principio Divino, non con i vostri occhi fisici, bensì con gli occhi della saggezza.

Sorge ora la domanda: Cos'è Jnana, Saggezza? È la conoscenza fisica o secolare, oppure è la conoscenza relativa agli oggetti della natura? No, niente di tutto ciò. Sperimentare il Principio del non-dualismo è vera Saggezza. L'Atma trascende nome e forma. Il Signore Yama pertanto esortò Nachiketa a conseguire la Conoscenza dell'Atma.

Oggi la gente impazzisce nel ricercare la conoscenza spirituale, adotta una quantità di pratiche e posture fisiche, e le chiama discipline; ma nessuna di queste serve a conseguire la Conoscenza del Sé. La cosa più importante è l'Amore, che è la corrente comune a tutte le discipline spirituali. Dopo avere capito la natura impermanente di questo corpo, si deve realizzare Colui che vi risiede, che è l'eterno Atma.

Il corpo è costituito dai cinque elementi ed è destinato prima o poi a perire, mentre il suo Residente non ha nascita né morte, non ha attaccamento a nulla ed è l'eterno Testimone. In verità il Residente presente come Atma è Dio stesso.
(Versi Telugu)

Il vero ed eterno Principio Atmico è immanente nel corpo di tutti e può essere realizzato solo con gli occhi della saggezza. Dovete gradualmente liberarvi dell'attaccamento al corpo e

coltivare l'Amore per il Sé. Voi siete convinti di essere il corpo e per questo sviluppate un grande attaccamento verso di esso. Finché nel corpo si svolge il processo d'inspirazione ed espirazione, lo considerate come vostro, ma quando tale processo si arresta, non vi rendete più conto di cosa stia accadendo intorno.

Il corpo umano, sebbene sia di natura mortale, insegna una grande lezione, ovvero:

SOHAM

Non siete altro che l'eterno Principio Atmico.

Quando ispirate emettete il suono "SO" e mentre espirate emettete "HAM". Il processo di inspirazione rappresenta la vita, quello di espirazione rappresenta la morte. Per vincere la vita e la morte, basta un istante. Dovete abbandonare ogni attaccamento al corpo, come Io vi dimostro giorno dopo giorno. Il corpo che ho assunto è stato sottoposto a varie sofferenze. Come il vostro soffre

per diverse malattie, così anche questo corpo è soggetto alla sofferenza. Io, però, non do alcuna importanza ad essa. Molti devoti e studenti sono in ansia e temono che Io patisca molto dolore quando il Lingam emerge dal Mio corpo. Senz'altro le vostre preoccupazioni sono autentiche, ma Io non sento alcun dolore. Infatti, è solo se identifico Me stesso con il corpo che subisco il dolore, ma poiché non sono il corpo, non provo alcun dolore.

Per esempio, questo è un fazzoletto (Swami tiene un fazzoletto nella Sua mano). Finché lo considerate vostro, lo prendete, vi asciugate il viso e con cura lo riponete; ma prendereste in mano il fazzoletto anche se fosse sporco? No, mai. Certamente lo rifiutereste. Allo stesso modo dovete realizzare di essere differenti dal corpo. Non dovete attribuire alcuna importanza alle

pene del corpo. Tutti gli oggetti che considerate vostri, dovranno essere abbandonati un giorno o l'altro. Se non considerate vostra una cosa, non soffrirete quando dovrete abbandonarla.

Questo corpo ha subito molte sofferenze, di cui la più recente è una frattura all'anca. Il corpo, dopo tutto, è solo un insieme di organi. Qualunque cosa sia successa, è successa al corpo e non a Me.

Se adatterete un atteggiamento del genere, avrete la pace. Per esempio, se vi graffiate per scacciare una formica che vi cammina sulla mano, provate un male maggiore. Per quale motivo dovrete soffrire tanto se un piccolo insetto come una formica vi cammina addosso? Questo dipende solo dall'illusione di essere il corpo. Gli occhi vedono qualcosa, ma ciò che vedono può essere irreali perché è soggetto a cambiare con il tempo. Ciò che le orecchie odono può anch'esso cambiare nel tempo. Allo stesso modo, anche il cibo che mangiate subirà un cambiamento dopo poche ore. Non c'è nulla di permanente in questo mondo.

Dovete comprendere questa Verità e ricercare ciò che rimane costante nei tre tempi: passato, presente e futuro.

Se vi spiegassi questa verità citando importanti versi Sanscriti o dei Mantra, potreste non essere in grado di comprenderla; se invece mi riferisco alla vostra vita quotidiana, comprenderete meglio questi concetti.

Tempo fa, quando la Mia anca si è fratturata, fui portato all'ospedale. I chirurghi pensavano di compiere un grande intervento di chirurgia ortopedica. Io dissi loro: "Potete fare ciò che volete, questo corpo è vostro. Io non sono questo corpo. Non sono sotto il controllo del corpo. Io sono IO". I medici eseguirono un intervento chirurgico su questo corpo, ma io non ho mai sofferto alcun dolore.

Qualunque dolore ci fosse, soffriva soltanto il corpo ma non Io. Se anche voi adatterete un'attitudine simile, non sentirete mai alcun dolore. Per questo motivo dovete gradualmente ridurre l'attaccamento al vostro corpo.

Tutti voi praticate qualche tipo di Sadhana, disciplina spirituale.

Quale è esattamente il significato di questa parola? Sadhana non è semplicemente acquisire la conoscenza della natura del corpo; di fatto dovete dimenticarvi del corpo e concentrarvi sulla

Beatitudine Atmica. Come può essere raggiunta tale beatitudine? Potete ottenerla solo attraverso l'Amore puro (Prema). Se ci fosse puro Amore, ogni vostra sofferenza verrebbe eliminata; coltivate perciò Amore puro e non egoistico.

Supponete di incontrare per strada una persona che vi è nemica. Se la odiate e le girate al largo considerandola vostra nemica, la distanza tra voi aumenterà. Se invece la salutate amabilmente, dicendo: "Ciao! Come stai?" anche lei vi risponderà con benevolenza. Se vi salutate quindi con amore, non ci sarà più motivo per l'odio. Come è il vostro sentimento verso gli altri, così sarà il loro verso di voi. Lo stesso concetto è contenuto nell'asserzione Vedica: "Come è il sentimento, così è il risultato".

Oggi rivolgiamo tutti i nostri sentimenti negativi verso gli altri; invece, non dovremmo nutrire malevolenza verso nessuno. Tutti i sentimenti negativi sono come nuvole passeggere, vanno e vengono. Il sole può non essere visibile finché si trova dietro le nuvole, ma quando le nuvole scompaiono, esso torna a mostrarsi. Analogamente, quando i vostri sentimenti negativi scompariranno, ciò che rimane è Amore puro. In questo mondo, potrete ottenere tutto attraverso l'Amore; potete tenere il mondo intero sotto il vostro controllo attraverso l'Amore.

La gente dice di fare meditazione mattina e sera, ma che genere di meditazione? Che beneficio ne trae? Quanto durerà il suo effetto?

Neppure un momento. Ricordatevi che tutto ciò che accade in questo mondo è come una nuvola passeggera, perciò non impegnatevi nelle cose terrene più di tanto.

Una volta Chaitanya Mahaprabhu stava passeggiando nella piazza del mercato cantando il Nome Divino; in pratica stava danzando in estasi. Alcune persone, vedendolo, pensarono che fosse matto e gli strapparono via il mridanga (tamburello). Egli però non si risentì per questo, e cominciò a cantare il nome del Signore suonando i cimbali. Gli astanti adirati gli tolsero di mano anche i cimbali.

Anche in quel caso non si arrabbiò e pensò che forse il Signore non apprezzasse il suono dei cimbali. Così decise di non usare i cimbali perché forse non erano graditi al Signore. Si consolò pensando che gli strumenti che gli venivano tolti non fossero graditi a Dio. La volontà di Dio deve sempre prevalere, e tale era la sua fede. Da quel momento abbandonò ogni attaccamento terreno, concentrandosi sul Principio dell'Amore che nessuno avrebbe mai potuto togliergli. Si deve sempre desiderare solo quello che non può essere sottratto da altri: il Puro Amore. Uno scritto non può essere separato dal pezzo di carta sul quale è stampato. Allo stesso modo il vostro cuore deve essere come un foglio di carta immacolato, e l'Amore deve essere

quanto vi è stampato sopra. Queste due cose sono inseparabili. Coltivate quindi tale Amore.

L'Amore è il vostro unico rifugio ovunque vi troviate, in una foresta, nel cielo, in una città o in un villaggio, sulla cima di una montagna o in mezzo al mare profondo.

(Versi telugu)

Dovunque vi troviate l'Amore Divino vi proteggerà sempre. Sviluppate questo tipo di Amore. Questa è vera disciplina spirituale. Sadhana non è qualcosa di associato a dhana (denaro), ma vuol dire Salokya, Samipya, Sarupya e Sayujya (i quattro stadi di Liberazione, di cui l'ultimo, Sayujya, costituisce la fusione totale nel Divino). Sfortunatamente la gente d'oggi non comprende il vero significato di Sadhana.

Studenti!

Voi leggete grossi tomi scritti dai dotti, tuttavia la semplice lettura non vi sarà d'aiuto. Quando leggete un libro, qualunque cosa vi sia scritta, entrerà nella vostra testa; ciò significa che il libro e la testa divengono uno, ma non dovete fermarvi a questo.

Qualunque cosa entri nella vostra testa deve poi raggiungere il cuore, dove vi rimarrà per sempre.

Incarnazioni del Divino Atma!

L'Atma è Divino! Non scordate mai questo aspetto. Alcune persone provano felicità nelle espressioni fisiche di Sadhana, ma il piacere che ne traggono è solo di natura fisica e temporanea. Tutto ciò che è riferito al tempo è destinato prima o poi a scomparire; dovete attaccarvi invece solo a ciò che è permanente, eterno e reale.

L'Amore di Dio è al di là di ogni descrizione, è supremo. Al contrario, l'amore fisico è solo temporaneo perché è associato ad una relazione fisica; tutto ciò che è associato al corpo va e viene, mentre l'Amore Puro che è privo di ogni egoismo sorge dal cuore, viene e cresce. Dovete coltivare un simile Amore; esso non diminuirà mai. Non avete bisogno di elemosinarlo da qualcuno per averlo, non potete acquistarlo al mercato perché non è un articolo in commercio. Dio è la sola sorgente dalla quale questo Amore fluisce.

È disponibile solo nella Sua bottega. Pertanto cercate il modo per raggiungere Dio.

Sfortunatamente oggi gli uomini non aspirano ad acquisire questo Amore Puro, nonostante si trovino molto vicino alla Sua sorgente.

Essi non comprendono neppure che questo impareggiabile dono è disponibile proprio davanti a loro. La gente desidera solo favori e oggetti materiali, pensando di trarre una grande felicità dal loro possesso. No! Questi non potranno mai dare una vera felicità. La felicità che deriva dalle cose materiali è solo momentanea. Solo l'Amore di Dio è il Principio Eterno. Pertanto amate questo Amore Divino che non potrete avere da altri che da Dio.

Dio non ha nascita né morte.

Non ha principio né fine.

È presente in tutti gli esseri come eterno Testimone.

(Versi Telugu)

L'Amore di Dio è la sola Verità. Non cambierà mai. Venerate tale immutabile Verità, cercate rifugio in questa Verità. Questa è l'unica vera disciplina per ottenere la Liberazione. Cosa si intende per Liberazione (Moksha)? È forse vivere in qualche palazzo sontuoso con stanze dotate di aria condizionata, situato in Paradiso? No, niente di tutto questo. Liberarsi dagli attaccamenti

(moha) è la vera Liberazione (Moksha). Come prima cosa dovete abbandonare ogni attaccamento al corpo. Una volta abbandonati tali attaccamenti, in modo del tutto naturale svilupperete Vairagya (rinuncia) che infine vi condurrà alla Liberazione. L'Amore è la sola strada che conduce alla Liberazione.

Avrete certamente sentito la storia di Mandana Misra, un erudito di grande reputazione. Sua moglie, Ubhayabharathi, era anch'ella molto erudita. Mentre Adi Shankara stava procedendo lungo la sua marcia vittoriosa, incontrò Mandana Misra con il quale iniziò un dotto dibattito. Essi concordarono che Mandana Misra sarebbe diventato un rinunciante nel caso fosse stato sconfitto nella disputa.

Ubhayabharathi fu scelta come arbitro della disputa. Chi avrebbe mai accettato la moglie del rivale come giudice? Ma Adi Shankara non ebbe alcuna esitazione ad accettarla, poiché sapeva che ella aderiva strettamente al principio di Verità, nella lettera come nello spirito. Ella fu imparziale nel suo giudizio ed alla fine dichiarò Shankara vincitore. Mandana Misra prese il voto di Sannyasa, di totale rinuncia, secondo le condizioni della sfida. Ubhayabharathi, essendo la sua migliore metà, seguì il marito senza esitazioni.

Ubhayabharathi viveva in un eremitaggio vicino alla sponda del fiume Gange e molte donne divennero sue discepole. Ogni mattino erano solite recarsi alla riva del Gange per le abluzioni. Sul percorso viveva un Sannyasi (rinunciante) che la gente considerava un Brahma Jnani (realizzato, conoscitore del Brahman). Egli aveva rinunciato al mondo per ottenere la vera saggezza; era tuttavia

molto attaccato ad una zucca secca nella quale era solito conservare l'acqua. Quando dormiva la usava come cuscino per evitare che gliela rubassero.

Ubhayabharathi si avvide di ciò e chiese alle sue discepole chi fosse quell'uomo. Una di esse rispose che quell'uomo era ritenuto un conoscitore del Brahman. Allora Ubhayabharathi osservò: "Sebbene sia tanto saggio, è attaccato alla sua zucca che usa persino come cuscino".

Il cosiddetto Brahma Jnani udì la loro conversazione e si arrabbiò moltissimo. Quando Ubhayabharathi e le sue discepoli fecero ritorno dal fiume, il Saggio gettò la zucca in mezzo alla strada per mostrare che non vi era attaccato. Nel vederlo, Ubhayabharathi sottolineò: "Pensavo avesse solo un difetto, l'attaccamento, ma ora devo constatare che ne ha anche un altro: l'ego."

Come può una persona dotata di attaccamento e di ego essere un saggio?"

Questo suo insegnamento era rivolto alle sue discepoli.

Immediatamente il Brahma Jnani cadde ai suoi piedi e le chiese di insegnargli quale fosse la vera conoscenza.

Vedere la molteplicità è ignoranza, mentre vedere l'Unità nella molteplicità è Saggezza.

Ubhayabharathi impartì tali sacri insegnamenti e trasformò così le persone. Poiché aveva compreso il principio di Unità, ella alla fine conseguì la Liberazione. Al contrario, Mandana Misra non poté ottenere la Liberazione perché era immerso in sentimenti mondani.

Ubhayabharathi cominciò a predicare e a diffondere tali insegnamenti di saggezza e divenne il Guru di moltissime persone. Un vero Guru è colui che disperde l'oscurità dell'ignoranza ed accende la lampada della saggezza. Ciò che rimane immutato in tutti i tre periodi di tempo (passato, presente e futuro) è vera saggezza. La gente accettava Ubhayabharathi come proprio Guru perché i suoi pensieri parole ed azioni erano in perfetta armonia.

Coloro i cui pensieri parole ed azioni sono in perfetta armonia possono essere considerati nobili.

L'annullamento della mente è quello per cui bisogna lottare. Dovete avere desiderio solo per Dio e niente altro. Non dovete lasciarvi intrappolare dalle relazioni mondane. Questa è vera saggezza.

L'insegnamento di Ubhayabharathi si diffuse in lungo e largo ed ella fu molto stimata per la Sua saggezza. Ancora oggi ci sono molte persone altrettanto sagge. Se non ci fossero tali esseri meritevoli e saggi come potrebbe la Luce risplendere nel mondo? Tuttavia la Saggezza non può essere acquisita dagli uomini; può essere conseguita solo sviluppando l'Amore per Dio. Un mendicante che viene ad elemosinare alla vostra porta dice: "Bhavati Bhikshan Dehi". Egli

si rivolge al Residente (Dehi) e non al corpo fisico (Deha). In tal modo potete apprendere un'importante lezione spirituale perfino da un mendicante.

Si può acquisire una laurea prestigiosa e raggiungere posizioni autorevoli

Si possono accumulare ricchezze, realizzare opere caritatevoli, ottenendo notorietà Si può avere una grande forza fisica e godersi una vita lunga e sana

Si può essere grandi eruditi studiando e predicando i Veda

Ma nessuno di questi può reggere il confronto con un vero devoto del Signore.

(Versi Telugu)

Senza dubbio, l'istruzione secolare serve per guadagnarsi da vivere, ma non può conferire vera saggezza. Solo la Conoscenza del Sé può donarvi eterna felicità; tuttavia l'istruzione secolare è necessaria per far fronte alle necessità fisiche, non dovete quindi abbandonarla.

L'istruzione secolare rappresenta il polo negativo, mentre quella spirituale è il polo positivo; entrambe sono essenziali per la felicità ora e sempre.

Studenti!

Dovete impadronirvi sia dell'istruzione secolare sia di quella spirituale, come Ubhayabharathi, ma ricordate sempre che solo la conoscenza dell'Atma è vera conoscenza. Una volta acquisitala avrete ottenuto ogni altra cosa.

Questa notte all'una (durante il canto dei bhajan) sono venuto nel Sai Kulvant Hall. È a quest'ora propizia che i Lingam Divini emergono dal Kailash. I Lingam emergono spontaneamente secondo la Volontà Divina.

Ho visto molti studenti e devoti cantare i Bhajans con grande devozione, ma chi sono i Veri Devoti? Ho osservato che solo poche persone cantavano con vera devozione e con il cuore puro, contemplando costantemente il Nome Divino. C'erano migliaia di persone che partecipavano ai Bhajans, ma non tutti erano veri devoti. Il loro corpo era presente ma la loro mente non era concentrata su Dio: partecipavano ai Bhajans solo meccanicamente.

Questa non è vera devozione. Dovunque sediate, sia nella sala delle preghiere o in qualche altro posto, se i vostri pensieri sono fissi su Dio, siete dei veri devoti ed otterrete la Sua Grazia. Se avete sonno, potete dormire, niente da obiettare, ma anche durante il sonno siano i vostri pensieri concentrati sulla Divinità.

Non è forse per il vostro Amore e devozione verso Dio che siete venuti sino a Prashanti Nilayam per parteciparvi ai Bhajan di Shivaratri? Io posso capire la vostra devozione. Un vero devoto non ha bisogno di alcuna comodità. Non desidera alcun genere di conforto. Ovunque andiate, dovete mantenere sempre la mente sotto controllo e dirigere i vostri pensiero verso Dio. Quella è vera devozione. Questo è ciò che Ubhayabharathi insegnava ai suoi discepoli. Se anche voi coltiverete tale devozione, le vostre vite saranno santificate. Non deviate la vostra attenzione verso le comodità fisiche. Recitate continuamente il Mantra dalle cinque sillabe "Om Nama Shivaya". Se lo cantate soltanto con le labbra si confonderà con i suoni del mondo, mentre se ripetete il sacro Nome con sincerità e totale concentrazione mentale, il suono si diffonderà in tutto il mondo. Cantare il Nome Divino con totale concentrazione della mente è vera disciplina spirituale.

Bhagavan ha concluso il Suo Discorso intonando il Bhajan " Hari Bhajan Bina Sukha Santhi Nahi..."

(tratto dal testo messo a disposizione dal "Sri Sathya Sai Books and Publications Trust of Prashanti Nilayam)