



## DISCORSO DIVINO

### Punti salienti del discorso di Sri Sathya Sai Baba a chiusura della conferenza della gioventù

28 luglio 2007

Non esiste un luogo in cui la Verità non esista. La Verità è ovunque. La Verità è all'origine della Creazione.

Un vero aspirante è colui che conosce il giusto sentiero. L'uomo oggi non è capace di essere un vero ricercatore: egli ha perso il retto sentiero a causa del suo forte attaccamento al mondo della materia.

[Swami ha materializzato un Lingam d'oro, lo ha mostrato al pubblico e poi ha continuato]: Questa è la pura ed immacolata Verità e questa Verità è solo con questo Sathya. Tutti gli esseri dell'Universo - gli uccelli, gli insetti, gli animali ed anche l'uomo - sono emersi dalla Verità.

Non c'è niente in questo Universo che non abbia come fondamento la Verità e tutto ciò che succede scorre, in un modo o nell'altro, dalla Verità. Questa Verità appartiene solo ad Uno, questo Sathya. Può una persona qualsiasi materializzare una tale rappresentazione della Verità?

La Verità è dappertutto. Se seguite fermamente la Verità ed avete una fede stabile nella Verità potete anche avere accesso alla Verità. Perciò, attenetevi strettamente alla Verità.

Swami viene chiamato Sathya Sai. Perché questo nome? Perché la Verità ha come fondamento questo Sai!

Chiunque installi la Verità nel proprio cuore sperimenterà senz'altro la Verità. Perciò non si deve mai dimenticare la Verità.

La Verità viene riflessa nell'azione come Dharma. Perciò il riflesso, la reazione e la risonanza della Verità è Dharma. Infatti, non esiste alcun Dharma più grande della Verità!

Di questi tempi la gente si specializza in molti campi e cerca di acquisire molte forme di cultura mondana ma essa non la rende veramente istruita. La mera istruzione secolare non è vera istruzione. La vera istruzione è quella che emerge dalla Verità, la cui fonte è Dio, l'abitante del Cuore.

Qual è la forma della Verità? Essa non ha forma, ma si manifesta come Dharma (retta condotta), Shanti (pace), Prema (Amore) ed Ahimsa (non violenza). Esse sono tutte senza forma ma hanno comunque un grande ruolo nella vita e nel destino umano quando emergono dal Cuore. Dharma, Shanti, Prema ed Ahimsa sono tutti latenti nel Cuore umano. I valori umani sono incredibilmente potenti. Infatti i poteri latenti nell'uomo sono incommensurabili e NON si trovano da nessun'altra parte nella Creazione. Ma per far sì che essi si manifestino, che vengano avanti e risplendano sotto forma di pensieri, parole ed azioni buone è richiesto uno sforzo. Quindi l'uomo ha le potenzialità più alte di tutte le entità della Creazione e deve fare ogni sforzo possibile per diventare consapevole delle sue enormi capacità.

Egli deve realizzare di essere in realtà Divino: in verità, la forma umana è la forma di Dio, cioè Dio si muove per il mondo in forma umana, ma l'uomo non lo capisce e guarda alle forme umane come mere forme umane, con tutti gli errori ed i problemi che ne derivano.

Swami vuole dirvi: **VOI NON SIETE DELLE MERE FORME UMANE! VOI SIETE DIO!**

Pensate di essere Dio e diventerete Dio. Voi siete ciò che pensate. Se permettete che la vostra mente si adagi su cose cattive, riceverete solo brutti pensieri e degraderete le vostre azioni.

L'uomo è l'incarnazione dell'Amore Divino, ma a causa di un modo di pensare ristretto ed alla mancanza di discriminazione questo amore diventa inquinato ed altamente degradato, dando come risultato cattive azioni ed i problemi a queste associati.

La maggior parte dei problemi sono il risultato dei tentativi di differenziare eccessivamente gli esseri e di crearsi un'identità ristretta e separata, invece di vedere l'Unità Cosmica e Divina di tutti gli esseri umani. Voi siete tutti Dio, ma parole, azioni e pensieri ristretti possono porre dei limiti al vostro modo di guardare all'esterno ed indebolirvi. Questo problema viene causato dall'attaccamento. L'attaccamento ed i desideri vi tagliano la connessione con la Fonte dell' Infinita Energia dell'Amore dentro di voi.

Non permettete che l'attaccamento ed i desideri vi indeboliscano. Il modo migliore per superare l'attaccamento è ricordare che Dio è immanente in tutto e quindi amare e servire tutti. Dio è presente

in tutto, non esiste un posto in cui Egli non sia. Egli si trova nello spazio, nell'acqua, nella terra, nel suono e nella luce. Ogni aspetto della Creazione è quindi Divino. L'uomo, ignorante dell' Onnipresenza di Dio nella Creazione che proviene dal Creatore stesso, cerca Dio nei templi costruiti dall'uomo. Swami non dice che sia sbagliato andare nei templi, potete ben farlo, dato che Dio è presente anche negli idoli, ma contemporaneamente non trascurate l'onnipresenza di Dio, né siate indifferenti ad essa.

In particolare, non solo dovete realizzare che voi stessi siete Dio, ma anche che Dio è immanente in tutti gli esseri, umani inclusi. Il corpo è il tempio di Dio e latente in esso c'è una possente centrale di energia. Usate l'Energia Divina, dopo aver applicato la discriminazione spirituale. Potete chiedervi: l'Energia può essere Divina? Il corpo può essere Divino? Com'è possibile?

È possibile, perché Dio è ovunque ed è immanente in tutto, in ogni cellula ed in ogni atomo. Non dimenticate neppure per un secondo che non solo voi siete Dio ma anche che Dio è ovunque, in tutte le cose, sempre. Non dimenticate mai la vostra vera natura e Dio.

Perciò, state sempre attenti (Always Be Careful)! Questo è l'ABC di Swami! Controllatevi costantemente: "Mi sto ricordando di Dio o Lo sto dimenticando?" In ultima analisi, dovete realizzare il fatto che la giusta risposta alla domanda "Chi sono?" è "IO SONO IO" ! Se questo sentimento viene stabilito fermamente, allora tutti i sentimenti di differenziazione scompaiono. Le differenze sorgono dall'ignoranza spirituale [Ajnana]. Il ricordo continuo di questo fatto è il modo migliore per superare l'ignoranza spirituale.

In questo vasto universo Dio si trova ovunque. Egli è qui, in questa assemblea e questa stessa assemblea è essa stessa la Forma Cosmica di Dio. [VirataSwarupa].

[Indicando la Sai Kulwant Hall e la gente ivi riunita, Swami ha detto]: Tutta questa assemblea è l'aspetto cosmico di Dio. Possono esserci molte forme ma Dio è immanente in ognuna di esse.

Swami è in ognuno di voi, Io sono voi e voi siete Me! Perciò non abbiate mai il sentimento di dualità, cioè non sentitevi diversi da Dio e sulla base di questo sentimento di identità con Dio, rafforzate il vostro Amore.

Con la Verità installata nel vostro cuore è facile dividere l'Amore con gli altri. Perciò, è importante dapprima gustare il frutto dell'Amore voi stessi e poi dividerlo con gli altri.

Non odiate nessuno. Oggi i sentimenti di differenza e di odio sono diffusi ovunque. Sul piano mondano non c'è dubbio che esiste una diversità empirica ma sul piano Divino questa diversità collassa ed esiste solo l'Unità.

Quando il principio Divino viene ignorato, ciascuno diventa uno zero. Dio è come un 1 e l'uomo, se gli si sottrae il Principio Divino, è uno zero.

Come sapete, in sé per sé uno 0 non ha valore, ma se gli mettete un 1 davanti esso diventa un 10. Allo stesso modo, l'uomo acquisisce valore solo quando realizza il Principio Divino.

Nella vita nel mondo, Dio dev'essere il vostro numero uno prioritario, sia quando siete tristi che quando siete felici. La gioia e la felicità emanano entrambe dalla mente. La mente è la causa del sentimento di dualità ed è sempre la mente ad essere responsabile di sentimenti quali il dolore o il piacere. La mente è molto potente: essa può diffondere sia la gioia che il dolore e creare disturbi, ma una volta che è addomesticata non ci sono problemi.

La Divinità è la fonte del potere della mente e quando riconoscere te questa cosa non permetterete più alla mente di essere una mente da scimmia... è allora che sarete in grado di godere della Beatitudine Eterna.

La Mente Pura, l'Atma, la Coscienza Pura ed Universale: tutte queste sono definizioni che significano la stessa cosa. Si tratta di sinonimi. Ecco perché le Scritture dicono: " La Verità è Una, anche se i Saggi Le danno nomi diversi ". Alle diverse forme vengono attribuiti nomi diversi per convenienza, ma questo non significa che esse siano veramente differenti. Non lo sono in senso ultimo perché rappresentano diverse manifestazioni della stessa Verità. Questo corpo si chiama Sathya, questo è il nome dato a questo corpo ma NON A ME! Swami non è solo il corpo, Io non sono il corpo né la mente. Bhagavan è Bhagavan! IO SONO IO! Dovete credere fermamente di non essere il corpo o la mente ma il vostro VERO SÈ. È a causa della vostra mente instabile che sorgono dubbi sulla Verità Eterna. La mente tende a diventare instabile a causa del cibo che si mangia, il modo in cui ci si comporta, la gente che si frequenta, etc. Ecco perché Swami dice spesso: "Ditemi con chi andate e vi dirò chi siete! Come è la compagnia, così diventate voi! Perciò cercate sempre buone compagnie.

Tutti possono ottenere la Liberazione, ma solo se si identificano con l'Atma completamente e con profonda convinzione. Se lo fate potete esser certi che vi libererete. Concentratevi intensamente e

dite: "Swami è in me, io stesso sono Swami". Questo però non deve essere un mero esercizio verbale ma un pensiero intenso che dev'essere SENTITO PROFONDAMENTE. Con fede profonda e mente stabile contemplate Swami dicendo: "Io stesso/a sono Swami, Io sono Dio, Io sono Dio." Se lo fate fermamente scoprirete il Principio del Sé, Eterno e dolcissimo. L'inquinamento che potete vedere ovunque nel mondo esterno ha origine dall'inquinamento della mente. La costante ripetizione del Nome di Dio può metter fine lentamente ma sicuramente a tutti i tipi di inquinamento. Quando la mente viene ripulita, anche il mondo diventa pulito; oggi pochi lo fanno, perciò siete quindi forzati a consumare prodotti inquinati e contaminati. Per esempio, l'acqua è contaminata pesantemente di questi tempi, e spesso la gente è obbligata a bere tale acqua.

Perché all'uomo è stato dato il corpo? Affinché abbiate uno strumento che vi metta in grado di CONOSCERE LA VOSTRA VERA NATURA! Ma la gente se lo dimentica, permette alla mente di sviluppare una coscienza corporea ed i conseguenti problemi sono inevitabili. Il corpo è come una bolla d'acqua, non seguite la mente ma la vostra Coscienza. Se seguite la vostra Coscienza verrete liberati. Non lasciatevi guidare da ciò che gli altri vi dicono di fare, ma dalla vostra Coscienza. Solo i pensieri puri vi conducono alla Sagghezza, perciò mantenete la mente sempre pura! Solo la purezza della mente conduce alla Sagghezza. Se i pensieri cattivi tendono a strisciarvi nella mente, alzate le vostre difese dicendo: "Questi pensieri non sono buoni per me!" Fate tutto ciò che potete per sviluppare buoni pensieri. Solo essi devono essere in vostra proprietà.

La gente fa un enorme sforzo per acquisire delle proprietà, ma ricordatevi che l'Amore Puro è la proprietà più grande di tutte. L'Amore è Dio, perciò vivete sempre nell'Amore. Se sviluppate questo sentimento tutto vi andrà bene.

Fra la gente qui riunita in tale enorme quantità ci sono molte persone che hanno ogni genere di dubbi. È vero, tutti voi avete dei cuori buoni, ma da dove vengono i dubbi? Dio manda l'uomo nel mondo con una mente pura ma le continue oscillazioni della mente a causa dei fattori esterni si manifestano alla fine sotto forma di dubbi e di inquinamento mentale. Perciò è importante proteggere la mente dall'inquinamento. Solo questa è la vera sadhana che conduce alla pulizia della mente. La mera esecuzione del Japa, girando i grani del rosario o l'esecuzione dei riti NON è sadhana; la vera sadhana consiste nel liberarsi dell'inquinamento mentale.

C'è una grande confusione sulla meditazione: che cos'è la vera meditazione? Vera Meditazione è l'intensa contemplazione della REALTÀ INTERIORE. Swami ora vi darà un metodo semplice per meditare in modo estremamente efficace: tenete la mente assolutamente ferma per soli undici secondi e sarete liberati!

Undici secondi possono sembrare pochi, ma in effetti undici secondi di intensa contemplazione e meditazione sono sufficienti!

Con soli undici secondi di una tale osservazione interiore potete sperimentare gli undici loka. Il problema è che la gente non riesce veramente a calmarsi completamente neppure per un tale breve periodo di tempo. Di questi tempi la gente si stressa troppo. Non stressatevi inutilmente ed eccessivamente. La gente si preoccupa troppo, spreca un mucchio di soldi e di tempo. Il denaro è Dio, non sprecatelo. Allo stesso modo, anche il tempo è Dio; non sprecatelo. Sprecare il tempo equivale a sprecare la vita.

Ogni volta che avete tempo libero, non foss'altro che per un secondo, pensate immediatamente ed intensamente a Swami! Swami allora vi si manifesterà e voi Ne vedrete la forma fisica davanti a voi! Vedrete Swami! Non solo Lo vedrete, potrete anche parlarGli! La gente dice: "Parlami, Swami. Per favore, fai questo o quello." Concentratevi come vi dico, ed Io vi apparirò e vi parlerò!

Tanti sono riuniti qui e sono tutti devoti. Ma dovete anche sapere che cosa è la devozione vera. Potete chiedere: "Swami, che cos'è la vera devozione?" Dovete saperlo, prima! Tutto ha inizio con una fede intensa, stabile ed irremovibile. 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! La Verità è Dio e per conoscere questo Principio ed acquisire Pace etc. veramente, non dovete stressarvi. Tutto ciò di cui c'è bisogno sono undici secondi di intensa meditazione o contemplazione. Questo è sufficiente, ma durante questi critici undici secondi dovete mantenere la mente assolutamente ferma e focalizzata. Infatti, persino prima che gli undici secondi siano trascorsi comincerete a sperimentare la manifestazione del Divino e Beatitudine, Pura Beatitudine! La gente sta seduta per ore a meditare e tutto ciò che ne risulta non è Beatitudine ma dolore alle articolazioni! Non ce n'è bisogno: undici secondi bastano, a patto che questi undici secondi vengano dati completamente a Dio.

Il perseguimento della Liberazione richiede molta disciplina. Se si segue una disciplina rigorosa, allora

undici secondi di meditazione intensa è sufficiente a raggiungere l'apice. Tale disciplina include, fra le altre cose, una stretta regolazione in materia di cibo e delle abitudini legate al cibo. Ci sono molti punti sottili a riguardo delle abitudini dietetiche: mangiate ad ore regolari, e non mangiate carne e pesce. Se siete abituati a farlo, allora smettete immediatamente! Meglio evitare di mangiare anche il formaggio, e l'eccesso di latte. Molti sono abituati alla carne e al pesce, che espongono a molti rischi anche per quanto riguarda la salute. Dev'essere evitato anche il formaggio. A molti il formaggio piace molto, ma un eccessivo consumo di formaggio indebolisce. Lo stesso si applica ad un consumo eccessivo di latte e curd. Le restrizioni dietetiche possono sembrare difficili ma come tutte le cose buone la Beatitudine non arriva senza gli sforzi appropriati. Per avere la visione di Dio viene richiesta la disciplina.

La Beatitudine è la Forma di Dio che è eterna, immacolata e dolce come il nettare. Da dove proviene questa Beatitudine? Si trova in qualche negozio? No! Proviene da dentro.

Ricordatevi: dato che siete Divini anche voi siete la forma della Beatitudine!

Quando nascete siete pieni di Beatitudine ma con l'andare del tempo la Beatitudine diminuisce mentre l'attaccamento aumenta e i desideri si moltiplicano. Desideri ed attaccamenti sono come un bagaglio pesante. Dovete ridurre il bagaglio! Ecco perché spesso Swami vi dice: "Meno bagaglio, più comodità: rendete il viaggio un piacere!" Troppi attaccamenti e troppi desideri alla fine indeboliscono una persona e incrementano le preoccupazioni! Uno stile di vita veloce e le preoccupazioni non sono buoni per il cuore. Perché avere così tanti desideri? Dopotutto il denaro viene e va, nella vita niente è permanente. Tutto passa, inclusi il piacere ed il dolore. Anche il corpo se ne andrà un giorno, perciò è meglio non avere troppo attaccamento per esso! Questo dev'essere fatto entro certi limiti per non danneggiare la salute.

Se volete vedere Dio è parlarGli, allora fate ciò che dico. Seguite le istruzioni di Swami con cura, diligentemente, e l'esperienza di vedere Dio e di ParlarGli è garantita!

Non fate l'errore di credere che la devozione consista nella rigorosa osservanza dei riti. Bhakti [la devozione] non lo è: essa implica un Amore stabile e fermo per Dio, un Amore che stabile e costante. Non c'è niente al di là dell'Amore. Il corpo può decomporsi ma l'Amore Divino dentro di voi è eterno ed immutabile.

Coltivate, salvaguardate e sostenete questo Amore Divino a voi intrinseco. Allora acquisirete certamente Dio.

Troppo attaccamento installa sul trono del Cuore dell'uomo i suoi nemici mortali: Kama, Krodha, Lobha, Moha, etc.

Cercate sicurezza nell' Amore Puro e sorridete sempre. Evitate di essere imbronciati o di fare una faccia da olio di ricino! Allora l'Amore si manifesterà facilmente. Sorridete sempre! Dio sorride sempre e non ha mai preoccupazioni o problemi!! Swami è pieno di gioia nel vedere una simile assemblea d' Amore! Potete trovarvi ovunque, ma se siete pieni d'Amore , Swami è felice qui! Swami è felice già solo alla vista delle vostre facce piene di gioia.

Il fatto che siate qui è il risultato della vostra buona fortuna.

Ricordate: non c'è meditazione più grande dell'Amore. L'Amore è la medicina più grande nonché la miglior cura per tutti i problemi. L'Amore di Swami è la migliore medicina per voi. Swami vuole che voi siate pieni di felicità e pace, e che viviate in armonia con le vostre famiglie.

Non cedete ad alcuna debolezza come la rabbia e la