



DISCORSO DIVINO

Siate sempre felici e in pace

29 luglio 2007

Indice paragrafi:

Dovete chiedervi sempre: "Sto dimenticando Dio?"

L'eterno Atma in tutti gli esseri è una parte del Mio Essere

Ricordatevi costantemente che l'Amore è Dio

Appena undici secondi di silenzio mentale sarebbero sufficienti per la realizzazione

Non consumate cibo non vegetariano, come la carne ed il pesce

Non esiste medicina più efficace dell'Amore

La Creazione emerge dalla Verità e torna a fondersi nella Verità.
C'è un posto nel cosmo in cui la Verità non esista?
Visualizzate questa Verità pura ed immacolata

[Poesia Telugu]

Dovete chiedervi sempre: "Sto dimenticando Dio?"

In questo mondo ogni essere vivente, a cominciare dalla formica fino all'insetto, all'uccello e alla bestia, è emerso solo dalla Verità! Coloro che comprendono pienamente questa verità sono veri yogi. In questo universo niente si muove senza la Verità e questa Verità Suprema è incarnata in una sola persona: Sathya. [A questo punto Bhagavan Sri Sathya Sai Baba materializza un lingam e lo mostra a tutti] Chi altri è capace di manifestare tale Pura Coscienza? La Verità è onnipresente. Se pensate ad Essa e la contemplate, Essa può manifestarsi anche in voi, perciò contemplate costantemente la Verità. Perché a questo corpo è stato dato il nome Sathya Sai? Perché da questo Sai si manifesta solo la Verità. Sathya è presente nel cuore di chiunque contempli la Verità, perciò non si deve mai dimenticare la Verità. Il Dharma (la retta condotta) è la reazione, il riflesso e la risonanza di Sathya (la Verità). Infatti, Sathyannasti paro dharma (Non esiste Dharma più grande dell'aderenza alla Verità). Nell'istruzione secolare oggi vengono insegnate diverse branche della conoscenza ma non si tratta di vera istruzione: la vera istruzione è relativa alla Verità ed emerge dal cuore di ognuno. Essa

non ha nome né forma: quale potrebbe essere la forma della Verità? Qual è la forma del dharma? Qual è la forma di Shanti (pace)? Sathya, Dharma, Santhi, Prema ed Ahimsa (verità, retta condotta, pace, amore e non violenza) sono tutte senza forma. La manifestazione dei Valori Umani deve aver origine dal cuore. In nessun altro essere vivente potrà essere trovato un tipo di Energia Divina che non sia presente in un essere umano. Perciò un essere umano in verità è Dio; è Dio in forma umana. Tutti voi credete che un essere umano sia soltanto un essere umano. Questo è il motivo per cui fate così tanti errori. Voi non siete solo degli esseri umani, voi siete veramente Dio. Pensate di essere Dio e Lo diventerete. Yad bhavam tad bhavathi (quale che sia il sentimento, così sarà il risultato). Se pensate al male, avrete solo cattivi pensieri. Tutta la gente a questo mondo ama qualcuno, ma in modo diverso: gli studenti amano i loro compagni, le signore amano le altre signore. Dio è presente in una signora così come in un'altra; entrambe sono incarnazioni della Divinità. L'unico Dio è presente in tutti i corpi. Si devono amare tutti gli esseri umani. Amate tutti e servite tutti, perché Dio è presente in tutti gli esseri umani. Non esiste alcun luogo in questo universo in cui Dio non sia presente; Egli è presente nel cielo, nell'acqua, nel suono e nella luce e quindi nell'universo tutto è incarnazione della Divinità. Noi trascuriamo una tale Divinità onnipresente per adorare Dio nella forma di qualche idolo nei templi. Senza dubbio voi potete adorare questi idoli, in questo non c'è niente di sbagliato, ma dovete comprendere profondamente la verità che lo stesso Dio è presente in ogni essere umano, anzi, in ogni essere vivente. Non sto dicendo che sia sbagliato adorare gli idoli, ma che voi stessi siete Dio. Prima considerate voi stessi Dio e poi cominciate a vedere lo stesso Dio in ogni essere vivente. Il vostro corpo è un tempio ed in questo tempio dimora l'Energia Divina. In questo contesto comunque si deve esercitare un po' di discriminazione: bisogna che vi chiediate se questa Energia è Dio. Infatti anche il corpo è Dio.

"Se dimenticate Voi Stessi, questo equivale a dimenticare Dio"

Dio è immanente in ogni atomo ed in ogni cellula del corpo umano. Nell'universo non esiste un luogo in cui Dio non sia presente, perciò non abbiate alcun dubbio sull'esistenza di Dio, non dimenticateLo. In effetti, se dimenticate Voi Stessi, questo equivale a dimenticare Dio. Quindi, non dimenticate Voi Stessi! È per questo motivo che si viene avvisati: "State sempre attenti". Dovete chiedervi sempre: "Sto dimenticando Dio?" Dovete essere sempre consapevoli della vostra vera natura e ricordare a voi stessi: "Io sono Io" Se siete assolutamente certi di questa verità non avrete mai alcun motivo per intrattenere brutti pensieri a riguardo degli altri.

L'eterno Atma in tutti gli esseri è una parte del Mio Essere

Gli sciocchi e gli ignoranti non sono consapevoli della loro vera natura e la pensano diversamente. Dio è presente in tutti gli esseri umani. Tutte le teste di tutti gli esseri umani di questo mondo sono in verità vere e proprie teste di Dio. Questo è il motivo per cui Dio viene descritto come Viratasvarupa (incarnazione della Divinità Cosmica): la Sua è la forma cosmica. In questa forma cosmica, ciascuno ha una forma diversa ma Dio è immanente in ognuna. Nella Bhagavad Gita, Krishna ha dichiarato: "L'eterno Atma in tutti gli esseri è una parte del Mio Essere" (Mamaivamsho jivaloke jivabhuta sanathana). Solo Io sono presente in ciascuno di voi. Voi non siete diversi da Me. Non abbiate alcun dubbio o diverse opinioni a questo proposito. Rafforzate il vostro amore, perché questa è la vera sadhana (pratica spirituale). Se il frutto dell'Amore è maturo nel vostro cuore il Suo succo può esser diviso con tutti. Perciò, per prima cosa, lasciate che nel vostro cuore maturi il frutto dell'Amore. Se

solo vi riempite il cuore di Amore Puro, quell'Amore potrà essere diviso con tutti ed allora tutti diventeranno incarnazioni dell'Amore. Nel mondo allora non ci sarà più alcun motivo di odio o violenza. Oggi, ovunque si guardi, fra la gente si trovano odio e differenze di opinione ma, in effetti, non esistono veramente differenze. Nella vita del mondo può sembrare che ce ne siano, ma dal punto di vista spirituale tutti sono Uno. A rigor di termini tutti sono degli zeri e solo Dio è un eroe [qui Baba fa un gioco di parole fra i due termini inglesi 'zero' (zero) e 'hero' (eroe), che differiscono solo per le lettere iniziali e sono foneticamente abbastanza simili; N.d.T.]. Solo Lui è tale; a paragone, tutti gli altri sono degli zeri e questo è il motivo per cui essi acquisiscono valore. Se levate quell'uno, tutti saranno ridotti a meri zeri! [Qui Swami si riferisce al fatto che lo zero da solo non ha valore ma lo acquisisce se gli si mette davanti un 'uno', così che diventa 10; N.d.T.] Dio è l'unica Entità importante nella nostra vita. La mente è l'unica responsabile di tutta la tristezza e di tutte le difficoltà, così come della felicità, degli esseri umani. Molta gente considera la mente molto cattiva e la chiama 'mente di scimmia' (in inglese: monkey mind; N.d.T.). Secondo Me non si tratta di una 'monkey mind' [mente di scimmia] bensì di 'mankind' [umanità - nel senso di 'insieme di esseri umani'; N.d.T.]. [Questo è un altro gioco di parole di Swami basato sulla somiglianza fonetica e sulla rima esistenti fra i termini inglesi 'monkey mind' e 'mankind'; inoltre la parola 'mankind' contiene in sé anche le due parole 'man' (uomo) e 'kind' (gentile) e questo spiega l'espressione di Swami immediatamente successiva: 'è sempre gentile'; N.d.T.]. È sempre gentile. È la mente che vi dà gioia e felicità ed è sempre la mente a causarvi preoccupazioni e dispiaceri. Se solo riuscite a mantenere la mente in uno stato appropriato non potrà esserci niente di brutto. Considerate divina anche la mente e sarete sempre felici. "L'Atma è l'incarnazione dell' eterna Beatitudine e dell'assoluta Saggezza. Esso è al di là delle paia degli opposti, è esteso e pervadente come il cielo, è la meta indicata dall' aforisma Tattvamasi ('Tu sei Quello'), è l' Uno senza secondo, eterno, puro, immutabile, testimone di tutte le funzioni dell'intelletto, al di là di tutte le condizioni e dei tre attributi di sattva (purezza), rajas (passione), e tamas (ignoranza, inerzia)" (Nityanandam, parama sukhadam, kevalam jnanamurtim, dvand-vateetam, gagana sadrisham, tattvamasyadi lakshyam, ekam, nityam, vimalam, achalam, sarvadhī sakshibhutam, bhava-titam, trigunarahitam.) Che lo chiamiate Atma o mente o Coscienza, tutti sono Uno. Noi attribuiamo nomi diversi ad uno stesso principio, in accordo a ciò che più ci conviene ed ai nostri riferimenti. Per esempio, a questo corpo è stato dato il nome 'Sathya'. Questo nome è stato dato al corpo e non a Me. Io non sono il corpo, Io non sono la mente, Io non sono l'intelletto, non sono la mente subconscia, non sono l'immaginazione. Bhagavan è Bhagavan. Dovete sviluppare questa fede incrollabile.

Ricordatevi costantemente che l'Amore è Dio

È possibile che le menti di certe persone siano soggette ad alcuni disturbi conseguenti a dei cambiamenti nelle abitudini alimentari e negli svaghi. È anche possibile che a questo proposito esse vengano influenzate dagli amici. Io ripeto frequentemente il detto: "Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei." Vi consiglio quindi di frequentare anime elevate. "La buona compagnia conduce al distacco, il distacco rende liberi dall'illusione, la libertà dall'illusione porta alla stabilità della mente e la stabilità della mente conferisce la liberazione." Satsangatve nissangatvam Nissangatve nirmohatvam, Nirmohatve nischalatattvam, Nischalatattve jivanmukti. [Versi Sanscriti] Tutti possono raggiungere la liberazione (mukthi). Ma quando? Otterrete la liberazione nel momento in cui vi stabilirete nella verità "Io sono Atma". Pensate sempre: "Swami è in me" e "Io sono in Swami". Comunque questo non sarà di alcuna utilità se vi limiterete a ripetere "Sono Swami, sono Swami" con mente instabile. Sviluppate la ferma fede: "Io sono Swami, io sono Dio, io sono Dio." Solo quando svilupperete tale ferma convinzione otterrete la Divinità, che è "senza attributi, immacolata, dimora finale, eterna, pura, illuminata, libera ed incarnazione della sacralità."

(Nirgunam, niranjanam, sanathana nikanam, nitya, shuddha, buddha, muktha, nirmala svarupinam.) Invece, se la vostra mente è inquinata dai pensieri cattivi, per voi tutto risulterà essere cattivo. Al giorno d'oggi persino l'acqua è inquinata. Il corpo umano, a causa dell'inquinamento idrico, verrà colpito da numerose malattie. È quindi necessario che entro certi limiti il corpo fisico venga protetto. Per quale scopo pensate che Dio vi abbia donato questo corpo? Solo per farvi realizzare il vostro Sé. Ma voi lo dimenticate e concentrate la mente sul corpo fisico. Dopo tutto, che cosa c'è [d'importante] in questo corpo fisico? Esso è come una bolla d'acqua e la mente è come una scimmia pazza; non seguite il corpo, non seguite la mente. Seguite la Coscienza. Se solo imparate questo

semplice principio, la vostra vita verrà santificata. Non avete bisogno di dar retta a qualsiasi cosa la gente dica. La purezza della coscienza è frutto della conoscenza; solo quando la vostra coscienza è pura acquistate la saggezza. La purezza della mente è della massima importanza: tenete la mente pura e libera da ogni genere di inquinamento. Ogni volta che dei pensieri cattivi entrano nella vostra mente ricordate a voi stessi: "Questo non è buono; questo non è mio, non è mio" e mandateli via. Dite a voi stessi: "Nessuno di questi pensieri è di mia proprietà. Di mia proprietà sono solo i pensieri e le idee buoni." Ricordatevi costantemente la verità che l'Amore è Dio. Vivete nell'Amore. Se riuscite a coltivare questi pensieri positivi ed elevati, per voi ogni cosa risulterà buona. Molte persone che sono qui vivono nell'illusione delle cose effimere. Non c'è alcun dubbio sul fatto che voi siete puri di cuore e che avete solo pensieri puri, ma di tanto in tanto una certa quantità di inquinamento si infiltra. Dovete assicurarvi che ciò non accada, questo è l'esercizio spirituale (sadhana) per voi. Che cosa è la sadhana? Consiste forse nel sedersi a meditare o nel ripetere il Nome di Dio (japa)? No, questa non è sadhana. Quale significato pensate che abbia il termine meditazione? Voi credete che consista nel sedersi in un posto solitario a contemplare il Nome di Dio. Assolutamente no! Contemplate i pensieri puri nella vostra mente, contemplate la Verità in voi.

Appena undici secondi di silenzio mentale sarebbero sufficienti per la realizzazione

Se desiderate davvero conoscere il segreto della sadhana, ve lo posso spiegare in modo molto semplice. Per esempio, rendete la vostra mente stabile e silenziosa per un breve periodo, per undici secondi. Potete acquisire la realizzazione anche in un periodo così breve. La realizzazione non può essere acquisita diventando inquieti come un orologio. Appena undici secondi di silenzio mentale sarebbero sufficienti ma voi non fate neanche questo. Potete ottenere molto in un tale periodo, perciò non affaticatevi se non ce n'è bisogno. Al momento voi state sottoponendo il vostro corpo a molta fatica e state anche sprecando molto denaro. Sprecare il tempo corrisponde a sprecare la vita e sprecare denaro è una malvagità. Perciò, non sprecate né il tempo né il denaro. Il Tempo è Dio e Dio è il tempo, perciò ogni volta che avete un po' di tempo pensate a Swami. Io vi apparirò certamente e non solo, vi parlerò, anche. Sto ricevendo molte lettere in cui si dice che Swami è apparso ad alcune persone e che ha anche parlato con loro. Potete anche fare questo tipo di pratica spirituale, sviluppando una tale fede, così risoluta, in Swami. Riuscirete senz'altro nella vostra sadhana. Molti sono venuti qui in qualità di devoti. Senza dubbio, essi hanno una profonda devozione per Swami, ma che cosa è la devozione? Qual è il marchio del devoto? Questo è ciò che dev'essere analizzato prima di tutto. In primo luogo, dovete sviluppare la fede. Dove c'è fede c'è Amore, dove c'è Amore c'è Verità e dove c'è Verità c'è Dio. La Verità è Dio. Non avete bisogno di fare sforzi particolari per conoscere la Verità. In effetti, per realizzare la Verità sono sufficienti undici secondi. Dovete solo contemplare la Verità nella vostra mente per un periodo di undici secondi e sarete in grado di avere il darshan di Dio. Stando seduti in meditazione per ore opprimete il vostro corpo inutilmente ed alla fine soffrirete di dolori alle gambe, alle mani ed alla schiena. Non create una condizione che favorisca l'instaurarsi di dolori articolari [altrimenti] alla fine approderete nella clinica di qualche medico che diagnosticherà il vostro problema come 'dolori reumatici' mentre non si tratta assolutamente di questo bensì del risultato di una sadhana mal consigliata. Attenetevi allo schema degli undici secondi e non avrete dolori.

Non consumate cibo non vegetariano, come la carne ed il pesce

Inoltre, mangiate regolarmente. A proposito del cibo, dovete sapere alcune cose di natura sottile ed osservare alcune restrizioni.

"Rinunciate totalmente al cibo non vegetariano"

Non consumate cibo non vegetariano, come la carne ed il pesce. In effetti gli stranieri sono abituati a nutrirsi solo di cibo non vegetariano. Questo genere di cibo causa malattie, come il cancro, perciò rinunciate a questo cibo, totalmente. Non solo: a loro piace molto anche il formaggio. Più consumate formaggio, più diventate deboli. Inoltre non bevete latte in quantità eccessive. Troppo latte fa molto male; esso dev'essere consumato limitatamente e diluito con acqua in pari proporzioni [50% latte e 50% acqua, N.d.T.]. Lo stesso dicasi per il curd (latte cagliato). Non dev'essere denso, dev'essere semi-solido. Insomma, dovete controllare il cibo che consumate giornalmente. Per contemplare Dio è assolutamente necessario consumare il cibo appropriato al momento giusto. Se mangiate il cibo giusto ed osservate una disciplina nelle vostre abitudini potete esser certi che avrete il darshan proprio in un momento. Non avete bisogno di seguire pratiche spirituali rigorose per mesi o anni; potete essere sempre beati e la Beatitudine è la forma di Dio. Voi desiderate la Beatitudine. .. ma da dove potete prenderla? Da un negozio al mercato? O da un pasto sontuoso a varie portate in un albergo? No, assolutamente! La Beatitudine deve venire da dentro. Voi siete, in effetti, l'incarnazione della Beatitudine. Al momento della vostra nascita eravate beati ma, non appena avete cominciato a sviluppare attaccamento per il mondo, avete iniziato a piangere. Dovete quindi ridurre i vostri attaccamenti terreni; attualmente siete molto attaccati al mondo; come risultato, state rendendo debole il vostro corpo ed in definitiva finirete per soffrire. La preoccupazione è una qualità molto brutta. Fretta, preoccupazione e curry: questi tre insieme indeboliscono molto il cuore. Perciò, teneteli lontani. Ogniquale volta vi trovate in difficoltà, dovete solo assicurare a voi stessi che si tratta di nuvole di passaggio che se ne andranno, così che non sarete preoccupati. Tutto ciò che arriva deve anche andarsene, sono cose momentanee. È lo stesso anche per il corpo umano, perciò date importanza al corpo solo fino ad un certo punto. Entro certi limiti, però, bisogna prendersene cura altrimenti esso si deteriorerà. Dovete stare molto attenti. Coloro che sono impegnati nella sadhana e desiderano avere la visione (darshan), il tocco (sparshan) e la conversazione (sambhashan) con Dio devono seguire i Miei consigli a questo proposito. Potete esser certi che avrete il Suo darshan e persino che potrete parlare con Lui. La devozione non consiste nella mera esecuzione di certe forme di adorazione o nell'intraprendere voti religiosi o nel fare japa. La vera devozione presuppone un amore per Dio irremovibile e libero dall'illusione. Coltivate questo fermissimo amore per Dio e acquisirete senz'altro la Divinità.

"La vera devozione presuppone un amore per Dio irremovibile e libero dall'illusione"

Dato che al momento la gente è attaccata al mondo, in essa stanno crescendo le qualità demoniache. Il desiderio (kama) e la rabbia (krodha) sono i peggiori nemici di un essere umano. Siate sempre felici, sorridenti ed amorevoli. Se sorridete, l'amore si svilupperà automaticamente in voi. Esistono, naturalmente, delle persone che mettono su della 'facce all'olio di ricino' ma voi dovete essere sempre sorridenti ed allegri. Dio è sempre beato, non si preoccupa di niente. La tristezza e la

preoccupazione non si trovano mai vicino a Dio. Osservate Me: sono sempre allegro e sorridente, non ho dolore o sofferenza. Vi sto rivelando la verità.

Non esiste medicina più efficace dell'Amore

Qualche tempo fa ho subito un trauma alla gamba a causa di un errore commesso dagli studenti. Il Mio osso iliaco ha subito quattro fratture. I medici mi hanno esaminato ed hanno deciso di lasciarMi la gamba ma Io ho rifiutato. Sono venuto sul balcone a piedi ed ho dato il darshan ai devoti. Persino ora una delle mie gambe è più corta dell'altra di due pollici [il pollice è un'unità di misura inglese che corrisponde a 2,54 centimetri, quindi due pollici sono 5,08 cm; N.d.T.]. Molti medici, inclusi il Dr. Pillay di Singapore e suo figlio, sono venuti ad esaminarMi. Essi sono specialisti in ortopedia. Molti esperti sono venuti anche dall'America e da altri Paesi ed hanno pregato: "Swami! Per favore, dacci solo cinque minuti per esaminare la tua gamba". Io ho detto loro: "Vi darò cinque ore per uno scopo spirituale, se lo desiderate, ma non darò questo corpo neppure per cinque minuti per un esame clinico".

"Non esiste medicina più efficace dell'Amore"

Persino ora, mentre cammino, gli studenti sostengono il Mio corpo. Io urlo loro dicendo: "Se Mi seguite non mi muovo". Quindi, dò istruzioni dettagliate agli studenti che Mi accompagnano. Me la so cavare da solo. Non ho il minimo dolore o sofferenza, posso camminare normalmente, non vado a tentoni quando cammino e posso mantenere la mia normale velocità. Mantengo lo stesso peso da molti anni. Il Mio corpo pesa 110 libbre (poco più di 49 chilogrammi; N.d.T.), non ci sono stati né aumento né diminuzione di peso corporeo, neppure di mezza libbra (una libbra corrisponde a kg 0,4536; N.d. T.) Sono sempre sano come un pesce, nessuno deve preoccuparsi per la Mia salute. Sarò sempre felice. Se guardate Swami da una prospettiva esterna penserete che forse Egli stia soffrendo di dolori atroci. Assolutamente no! Io non ho dolori di alcun genere. E anche se un po' di dolore c'è, il vostro Amore per Swami lo rimuove, mi basta guardarvi ed il Mio dolore se ne va! Sarò felice e contento! Il mio dolore, se ce n'è, dev'essere rimosso dal vostro amore per Swami e non dai medici. Per quale motivo la gente dovrebbe riunirsi qui oggi in così gran numero? Che significato può avere? Io sono estremamente felice di poter conquistare l'amore di così tanta gente. Siate felici anche voi, ovunque vi troviate. Io sono sempre felice. Sono estremamente contento di vedervi tutti qui. Questa è la vostra fortuna. Questa volta tutta la gente è venuta qui con amore e devozione intensi e questo mi rende molto felice ed allegro. Sono impaziente di venire alla Sai Kulwant Hall a piedi da domani a darvi il darshan. Non esiste medicina più efficace dell'Amore. Il vostro Amore è la Mia medicina, è la medicina più potente ed allo stesso modo il Mio Amore è una potente medicina per tutti voi. Siate sempre felici ed in pace, vivete come membri della stessa famiglia, con amore ed affetto. Non lasciatevi opprimere da banali difficoltà e sofferenze e non lasciate alcuno spazio alle preoccupazioni. Non lasciatevi turbare neppure se vostra moglie o i vostri bambini soffrono di qualche malattia. Tornate ai vostri Paesi con la fede incrollabile che tutto finirà per andar bene. Conducete una vita felice e pacifica. [Swami a questo punto mostra al pubblico il linga che aveva materializzato precedentemente] Avete visto questo linga? È pesante. Un linga molto più grande emergerà dalla bocca di Swami... la festa di Shivarathri si sta avvicinando.

[Dal Discorso Divino di Bhagavan a chiusura della Conferenza della Gioventù Mondiale 2007 pronunciato a Prasanthi Nilayam il 28 Luglio 2007]