



## DISCORSO DIVINO

**Voi siete l'incarnazione di Dio**

**26 maggio 2002**

"Tutte le Sue forme sono una manifestazione della Pace.  
Tutte le Sue forme sono una manifestazione dell'auspicio. Egli è  
l'incarnazione della  
consapevolezza e della Beatitudine.  
Egli non è due, ma Uno.  
Egli è Verità, Bontà e Bellezza"

Incarnazioni dell'Amore!

Non c'è molta documentazione od informazione sui cinque sensi nella letteratura spirituale, così come in quella scientifica o secolare.

L'uomo si sforza freneticamente di acquisire la gioia. Legge libri, fa visita ai Saggi e vaga per il mondo, alla ricerca della felicità, che è così difficile da afferrare. Ma tutti i suoi sforzi falliscono. Anche il Budda seguì questa routine, allo scopo di trovare la fonte della felicità.

Cercò Dio dappertutto, finché si rese conto che Dio era dentro di lui.

Realizzò che Egli stesso era l'incarnazione della beatitudine (Ananda). Aveva cercato la Beatitudine come un uomo che cerca i propri occhiali e poi si rende conto che erano sempre stati sul suo naso! Anche il Budda aveva cercato la Beatitudine in lungo ed in largo, per scoprire infine che essa era dentro di lui.

L' uomo ha molto da apprendere dai cinque elementi. I cinque elementi sono la Terra, il Fuoco, l'Acqua, l'Aria e l'Etere. Anche tutto il complesso dei fenomeni fisici è una manifestazione di Dio. Nel mondo che noi vediamo Dio si manifesta nella Verità, nella Bontà e nella Bellezza. Ogni essere umano è una manifestazione dell'Esistenza (Sat), della Coscienza (Chit) e della Beatitudine

(Ananda). Dio si manifesta come acqua, che si trova nel mondo. Dio esiste come stato di veglia (jagrath) nel fuoco. Dio si manifesta nell' elemento Aria come vita.

Dio si manifesta come Omkara (la sillaba Om) nell'etere. Dato che Dio si manifesta sotto forma di tutti e cinque gli elementi, viene detto "Isa Vasyam Idam Jagat": "Dio è onnipresente e non esiste luogo al mondo in cui Egli non esista". Le Sue mani ed i Suoi piedi sono ovunque ("Sarvatah Panipaadam").

Sebbene Dio sia presente in ogni luogo, la gente si chiede per quale motivo non riesca a vederlo.

L'acqua riflette il cielo soprastante. Se l'acqua viene smossa, anche il riflesso del cielo viene disturbato. Dio è in ogni uomo, ma l'uomo non riesce a vederlo, perché la sua mente è disturbata.

Una mente disturbata e vacillante non sarà mai in grado di riflettere Dio. La mente disturbata è causa di confusione e depressione.

La mente è particolarmente incostante e instabile ("Manochanchala").

Qualsiasi disciplina spirituale (Sadhana) che l'uomo intraprenda serve a rendere la mente stabile e non mutevole. Non serve a niente ripetere il Nome di Dio (fare "Japa"), o meditare (Dhyana) o intraprendere discipline volte alla ricerca dell'unione con Dio (Yoga) senza un obiettivo. Una volta che riuscite a mantenere sotto controllo i cinque elementi, Dio si manifesterà tutt'intorno a voi. Allora perché l'uomo non riesce a vedere Dio? A precludergli la vista di Dio sono i suoi desideri caparbi e senza limiti. I desideri sono la causa prima dei disturbi dell'uomo.

Solo il controllo dei sensi ci rende possibile l'acquisizione della Beatitudine. Mettere un tetto ai desideri ci aiuterà a vedere Dio tutt'intorno a noi e a sperimentarlo faccia a faccia. Non

dobbiamo alimentare il sorgere di alcun desiderio in noi. Non dobbiamo neppure preoccuparci se gli altri pensano male di noi, né dobbiamo essere toccati dalle conversazioni malvagie incentrate sulla nostra persona, nelle quali alcuni amassero indulgere, né dalle loro calunnie, o dalla loro critica.

Il Buddha voleva controllare i cinque sensi, che sono la manifestazione dei cinque elementi. Decise innanzitutto di acquisire la Retta Visione (Samyak Drishti). L'uomo d'oggi non è capace di controllare la propria visione a causa della sua instabilità mentale.

Il cinema, i video, la TV, etc., fanno marcire la mente dell'uomo. Non vede il bene e non sente il bene. L'uomo è la causa della sua stessa inquietudine. Non solo, la sua umanità sta lasciando il posto ai caratteri bestiali e demoniaci. La qualità animali stanno crescendo rapidamente in lui. Gli animali hanno la stagione e la ragione, ma l'uomo non ha neppure queste.

L'uomo può ottenere la pace della mente tramite la pratica (Abhyaasa).

È con la pratica che l'uomo può riuscire a controllare la propria mente e ad ottenere la pace. È solo in una mente pacifica che possono crescere i pensieri nobili. La mente dev'essere sotto il controllo dell'uomo. Controllate la vostra mente e diventate delle menti superiori. Sfortunatamente, invece di controllare lui stesso la propria mente, l'uomo è in balia dei propri sensi. Inoltre ha

attaccamento per il proprio corpo (Dehabhimana). L'uomo viene facilmente turbato se la gente trova in lui delle colpe. Ma perché devo preoccuparmi del corpo, se esso è come una bolla d'acqua?

Dovete allontanare l'attaccamento al corpo. I desideri crescono a salti e a sbalzi, senza limiti.

Per esempio: un uomo si presenta come candidato per il posto di magistrato del suo villaggio. Una volta che viene assunto, desidera diventare presidente. A questo punto, i suoi desideri crescono freneticamente: ora che è presidente, vuol diventare ministro, ed infine aspirerà alla carica di primo ministro! I desideri sono la causa del male nell'uomo. I cattivi desideri causano una reazione, un riflesso ed una risonanza. L'uomo non deve lasciar spazio ai desideri ed ai pensieri malvagi. I cattivi desideri sono la fonte dei cattivi pensieri. Il controllo dei sensi manterrà sotto controllo anche i desideri. È necessario allontanarsi dai luoghi in cui si trovano le persone malvagie. Quando persone di questo genere si trovano con voi in qualche posto, andatevene immediatamente.

Il Buddha insegnò alla gente a coltivare una visione forte, salda e positiva. La sua visione era altruista e stabile.

Il Buddha praticò il distacco. Egli ridusse i suoi desideri giorno per giorno, fino ad annullarli quasi completamente. Insistette a coltivare una visione nobile e pura.

Ottenne lo stato di "mancanza di desideri". Era così distaccato che rinunciò alla famiglia e persino al suo attaccamento verso il figlio in tenerissima età. Tale era il segno del suo sacrificio. Sviluppò un distacco tremendo verso il proprio corpo. Realizzò di non essere il corpo, ma la Coscienza.

Noi diciamo "questo è il mio corpo, questa è la mia mente, questo è il mio intelletto (Buddhi)", e ciò significa che ci sentiamo separati da essi.

Credere di essere il proprio corpo è un'illusione (Bhrama). Se coltiviamo l'illusione (Bhrama) ci allontaniamo dalla Suprema Coscienza (Brahma). Dobbiamo lasciare l'attaccamento per il corpo (Deha Bhranthi); dobbiamo rinunciare all'amore per il nostro corpo (Deha Abhimana). Il Buddha rinunciò

completamente all'amore per il proprio corpo e si dedicò alla ricerca della verità. Andò da vari guru ed ascoltò i loro insegnamenti. Lesse molti libri che contenevano gli insegnamenti di molti maestri, ed alla fine si rese conto che leggere i libri era un'attività inutile ed una perdita di tempo.

Gli studenti di oggi vanno all'estero a specializzarsi. È una follia cercare all'estero ciò che non si trova nel nostro Paese. La gente va all'estero e spende una fortuna, per poi tornare a mani vuote. Anche i genitori incoraggiano i figli a recarsi in altri Paesi, alimentando questa mania. In questo modo mettono i loro figli fuori strada. In un Paese straniero per guadagnare soldi

bisogna lavorare molto duramente. Se utilizzate le stesse energie qui, potete guadagnare gli stessi soldi anche in India. Molta gente va all'estero e tutto ciò che guadagna è il peccato (paapa). State nel vostro paese e guadagnatevi invece una mente (punya). Il desiderio di andare all'estero a far soldi è in continuo aumento, ma molti tornano a mani vuote.

In tanti hanno provato a farmi andare all'estero. Ma Swami non c'è andato. La gente dice: "Swami, vieni nel nostro Paese". Qual è il vostro Paese? Voi non appartenete ad alcun Paese in modo permanente. Niente è permanente. Il vostro stesso corpo non è permanente. Dovete rinunciare al vostro desiderio di emigrare.

Adi Shankara scrisse il verso (sloka):

"Oh uomo! La nascita conduce alla morte. La morte conduce alla nascita.  
La vita del mondo è dura e difficile. Pregate per ottenere la compassione del Signore"

Essendo nati esseri umani, dovete trovare un compimento nella vita. Dovete percorrere un sentiero nobile. Dovete essere al di sopra del biasimo e della lode. Non dobbiamo essere passibili né di venir gonfiati, né di venir sgonfiati. Dobbiamo alimentare la pace.  
Infatti, tutto è dentro di voi.

"Voi siete l'incarnazione della Pace,  
voi siete l'incarnazione della Verità,  
voi siete l'incarnazione dell'Amore,  
voi siete l'incarnazione di Dio".

Se tutto è dentro di voi, perché cercate la felicità all'esterno? Se vi guardate dentro otterrete la Beatitudine (Ananda). La gioia è una vostra proprietà. Senza beatitudine non potete esistere. La vostra vera natura è Ananda.

Incarnazioni dell'Amore!

Budda non era una persona comune. Era nato in una famiglia reale ed era stato allevato fra gli agi materiali. Viene detto: "L'immortalità non si ottiene né con l'azione, né con la progenie, né con la ricchezza, ma solo col sacrificio". Il Budda seguì pienamente questa ingiunzione vedica. Non aveva attaccamenti. Riuscì a rinunciare agli attaccamenti per i suoi parenti più stretti. Suo padre ne fu addolorato, perché lui aveva ancora attaccamento per il figlio. Budda girò in lungo ed in largo, e continuò sempre con le sue pratiche ascetiche. Una signora ebbe pietà di lui, e voleva procurargli del cibo. Il Budda disse: "Questo non è il cibo che io desidero, io voglio il cibo della saggezza (jnana biksha). Tutti possono nutrirsi di cibo normale. Io non lo voglio".

Un giorno vide un contadino che distribuiva del grano. Il Budda gli chiese del cibo. Il contadino gli rispose: "Monaco pigro! Perché dovrei darti del cibo? Io lo do alla gente che lavora duramente come me: io dissodo la terra, semino, rimuovo le erbacce, annaffio i campi e mieto il grano. Ma tu non fai nulla". A questo, il Budda rispose così: "Io dissodo la terra del cuore, l'annaffio con l'amore, rimuovo le erbacce (le cattive tendenze) e mieto il grano della saggezza, ottenendo il frutto della beatitudine". Il Budda convinse il contadino che anche lui lavorava duramente, ma ad un diverso livello!

La gioia che ci deriva dal canto dei Bhajan e dall'adorazione è temporanea. Riceverete una gioia eterna sperimentando l'essenza del mantra "Soham". Questo "Soham" è conosciuto anche con il nome "Hamsa Gayatri". "So" significa "Quello" e "Ham" significa "Io sono". "Io sono Quello" è il significato di "Soham". Dovete ripetere "Soham" con ogni respiro. Quando respirate, state inalando "So" ed esalando "Ham". Ripetere il mantra "Soham" ad ogni inalazione ed esalazione del respiro, vi sarà di grande beneficio. Ripetete "Soham" con ogni respiro e osservate il vostro respiro attentamente. La parola "WATCH" (in inglese: "osserva"; N.d.T.) trasmette un messaggio molto importante.

W - osserva le tue parole (in inglese parole si dice "Words"; N.d.T.)

A - osserva le tue azioni (in inglese: "Actions"; N.d.T.)

T - osserva i tuoi pensieri (in inglese: "Thoughts"; N.d.T.)

C - osserva il tuo carattere (in inglese : "Words"; N.d.T.)

H - osserva il tuo cuore (in inglese: "Heart"; N.d.T)

(Le iniziali della parola "WATCH" sono anche le iniziali delle cose che vanno osservate; N.d.T.)

L'orologio (in inglese: "watch". La parola "watch" significa sia orologio che "osserva" od "osservare"; N.d.T.) che usate ogni giorno si romperà un giorno o l'altro. Ma questo "WATCH" è infrangibile. Osservatevi, per vedere se nelle vostre parole c'è il bene od il male. Osservatevi, per rendervi conto se trattate male gli altri, o se li apprezzate. La vostra lingua può indulgere in molti peccati. Voi non dovete usare la lingua per trattar male gli altri. Trattarli male non è una virtù, ma un vizio. Se voi lo fate con loro, loro lo faranno con voi. C'è una reazione, un riflesso ed una risonanza per tutto. Per questo motivo dobbiamo esercitare il controllo sulla lingua. Non dobbiamo permetterle di indulgere nel peccato. La lingua che critica gli altri è una lingua che commette peccato. Non dobbiamo permettere alla lingua di indulgere in pettegolezzi e nella critica del nostro prossimo.

Il Buddha osservò il silenzio e divenne molto tranquillo. Cominciò a sperimentare il "Soham" interiormente. Potete ripetere il Nome di Rama, Krishna o Govinda per qualche tempo, come parte della vostra Sadhana (pratica spirituale). Dovete continuare, fino a quando la mente si acquieterà.

Una volta che la mente diventa quieta, dovete praticare il silenzio della mente. La parola è d'argento, il silenzio è d'oro. Se le parole diminuiscono, diminuiranno anche le attività e le divagazioni della mente. Se le parole aumentano, aumenteranno le divagazioni mentali. Quindi: dobbiamo uccidere la mente.

Ma non è la natura della mente che muore. L'uomo può morire, ma la mente non morirà. È comunque possibile uccidere la mente. La mente svanisce se le parole svaniscono dalla mente. Osservare il mounam (1) è uno dei modi di zittire la mente. Non dobbiamo permettere alla mente di andare dove le pare, o di fare quel che vuole. Non dobbiamo permettere alla mente di ridicolizzare, ferire e odiare gli altri. Se fate del male a qualcuno, riceverete del male, dieci volte di più. Può succedere che vi sentiate orgogliosi per aver rimbrottato aspramente qualcuno, ma non sfuggirete alle conseguenze di questa azione sbagliata. Un giorno qualcuno rimprovererà voi allo stesso modo.

Incarnazioni dell'Amore!

Abbiamo avuto una nascita umana. Che cosa dovremmo fare di conseguenza?

Dobbiamo usare questa nascita umana per diventare ricchi? No, dobbiamo usare la mente per l'acquisizione delle virtù e non della ricchezza materiale. Gli studenti d'oggi sono interessati ad acquisire la ricchezza materiale (Kalimi), la forza (Balimi) e l'amicizia (Chelimi), ma non la virtù (Guna). A che cosa serve vivere la vita se non si acquisiscono le virtù?

"L'asino studia e diventa una persona eminente.

Studia tutte le discipline, ma finisce per restare un asino.

Il mascazone può impadronirsi delle nozioni di molteplici campi dello scibile, ma non si libererà dai vizi che ha coltivato.

Troppo istruzione incoraggia una persona a diventare un buon ragionatore, ma senza fargli acquisire la saggezza. A che cosa serve studiare se poi si deve morire?

Diventate padroni di quella conoscenza che non conosce la morte".

Il corpo è temporaneo. È una bolla d'acqua, e va e viene, così come vanno e vengono le bolle d'acqua.

"Il corpo è un covo di malattie.

È un cesto che degenera con l'andare del tempo.

È una zattera debole, che non può attraversare l'oceano del Samsara (l'oceano dell'esistenza illusoria; N.d.T.).

È una faretra di frecce.

O uomo! Non pensare che la mente sia permanente, e arrenditi ai piedi di Hari (il Signore)"

Dobbiamo compiere ogni azione con spirito di devozione verso Dio. Il Buddha ha dato la massima importanza al controllo dei sensi. Per riuscire a controllare la mente dobbiamo controllare i cinque sensi. Solo allora potete riuscire a realizzare Dio.

Incarnazioni dell'Amore!

Tutte queste cose possono venir acquisite solo con l'amore. L'Amore è Dio, vivete nell'Amore. Possiamo acquisire la comprensione della spiritualità solo se coltiviamo l'Amore. Questo è il motivo per cui dico spesso:

"Cominciate il giorno con amore  
Riempite il giorno di amore  
Trascorrete la giornata con amore  
Finite il giorno con amore  
Questa è la strada per arrivare a Dio"

Tutto è possibile al potere dell'Amore. A questo mondo l'Amore è tutto. Il mondo non può esistere senza l'Amore. Ma il mondo esiste per alcune persone che hanno desideri malvagi; queste persone, affogate in desideri impuri, non avranno una morte pacifica. Possiamo acquisire la pace della mente solo tramite l'Amore per Dio.

Incarnazioni dell'Amore!

Siete arrivati fin qui da lontano, affrontando la stanchezza e la fatica. Dobbiamo essere sempre colmi di gioia e di pace. Potete avere delle preoccupazioni, ma non dovete permettere che esse vi travolgano. Solo se riuscite a metterle da parte potete trovare la pace. Non è sufficiente pregare

Dio. Dovete capire che voi stessi siete Dio. Il Buddha chiese alla gente di pensare di essere Divina, e di contemplare la frase "Io sono Dio". Il Buddha credette nella divinità dell'uomo. Dio è sempre in voi, con voi, intorno a voi, sotto di voi. Se entrate nel cancello della spiritualità diventerete Dio. Ma se entrate nel mondo, diventerete un cane. Dovete coltivare il sentimento di unità con Dio.

Siete venuti fin qui da diverse parti del mondo, sopportando lo stress e la fatica. Vi benedico, affinché torniate a casa sani e salvi, pacifici e gioiosi. Coltivate la fede che tutto ciò che vi accade è per volontà di Dio. Il Buddha provò a fare diversi tipi di Sadhana (pratica spirituale); credette che il controllo dei sensi fosse di fondamentale importanza per realizzare Dio. Che cosa sono le pratiche spirituali? La vera pratica spirituale è il controllo dei cinque sensi. Non dobbiamo permettere ai sensi di essere riottosi ed indocili. I sensi possono essere messi sotto controllo solo dall'amore. Vivete sempre nell'amore. Dobbiamo rendere gli altri felici con l'amore. Non covate mai odio verso gli altri e non desiderate mai il loro male. Aiutate sempre, non fate mai del male ("Help ever, hurt never").

Viene detto:

"Il merito risiede nell'aiutare gli altri, il peccato nel far loro del male"

Potete controllare la mente tramite il silenzio e con l'offerta di esso a Dio. Potete fare la pratica spirituale (Sadhana) basandola sulla vostra fede. All'inizio può essere difficile, ma col tempo dà molta felicità. Viene detto:

"Il corpo è il tempio di Dio. Dio esiste in voi"

"Dio non è da nessun' altra parte: Egli esiste in voi"

"Il peccato non è 'da qualche altra parte'. Esso esiste dove vengono compiute delle brutte azioni"

Quale che sia la vostra pratica spirituale, Dio è sempre in voi. Dio è intrecciato con la vostra vita. Tutto ciò di cui avete bisogno è la fiducia in Voi Stessi. La fiducia in Se Stessi è la caratteristica più importante di chi anela allo sviluppo spirituale.

"Ovunque ci sia fiducia in Se Stessi, là si trova la Verità.  
Ovunque ci sia Verità, là risiede la Beatitudine.,

Ovunque ci sia Pace, là è Dio".

Perciò, coltivate la fiducia in voi stessi. Altrimenti ci sarà una gran confusione. Dobbiamo costruire ogni cosa sulla base della fiducia in Noi Stessi. Per esempio, prendete questo edificio. Le fondamenta sono le basi della costruzione: l'edificio non può esistere senza le fondamenta. Allo stesso modo, la fede rappresenta le fondamenta di tutto. Il Budda sacrificò molte cose nella sua vita, per la Beatitudine (Ananda). Ovunque c'è sacrificio, c'è Ananda.

Incarnazioni dell'Amore!

Riducete il vostro attaccamento al corpo. Se lasciate che il vostro attaccamento al corpo cresca, crescerà anche la vostra sofferenza. Il vostro corpo è il Tempio di Dio. Dovete pensare che questo non sia il vostro corpo, ma un Tempio di Dio. Il corpo è sacro, perché in esso risiede Dio.

Pertanto dobbiamo usare il nostro corpo per compiere buone azioni. Lo abbiamo avuto in dono per ottenere la Beatitudine. Fate le vostre pratiche spirituali con la convinzione che "Dio non è nient'altro che voi stessi". Rafforzate questa convinzione e forgiate le vostre vite in accordo con il principio "Vivete nell'Amore e vivete con Amore!"

(Testo del Discorso Divino di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba del 26 maggio 2002, come parte dei corsi estivi di Cultura e Spiritualità Indiana tenuti al Campus di Brindavan, Bangalore)

Note:

(1) Mounam: voto del silenzio; l'andare al di là dell'influenza di tutti i sensi per restare sempre stabilizzati nella Coscienza della propria Realtà; illuminazione dell'anima.

(tratte da: "Sanskrit-English Dictionary", Ed. Sai Gita, Prasanthi Nilayam)