

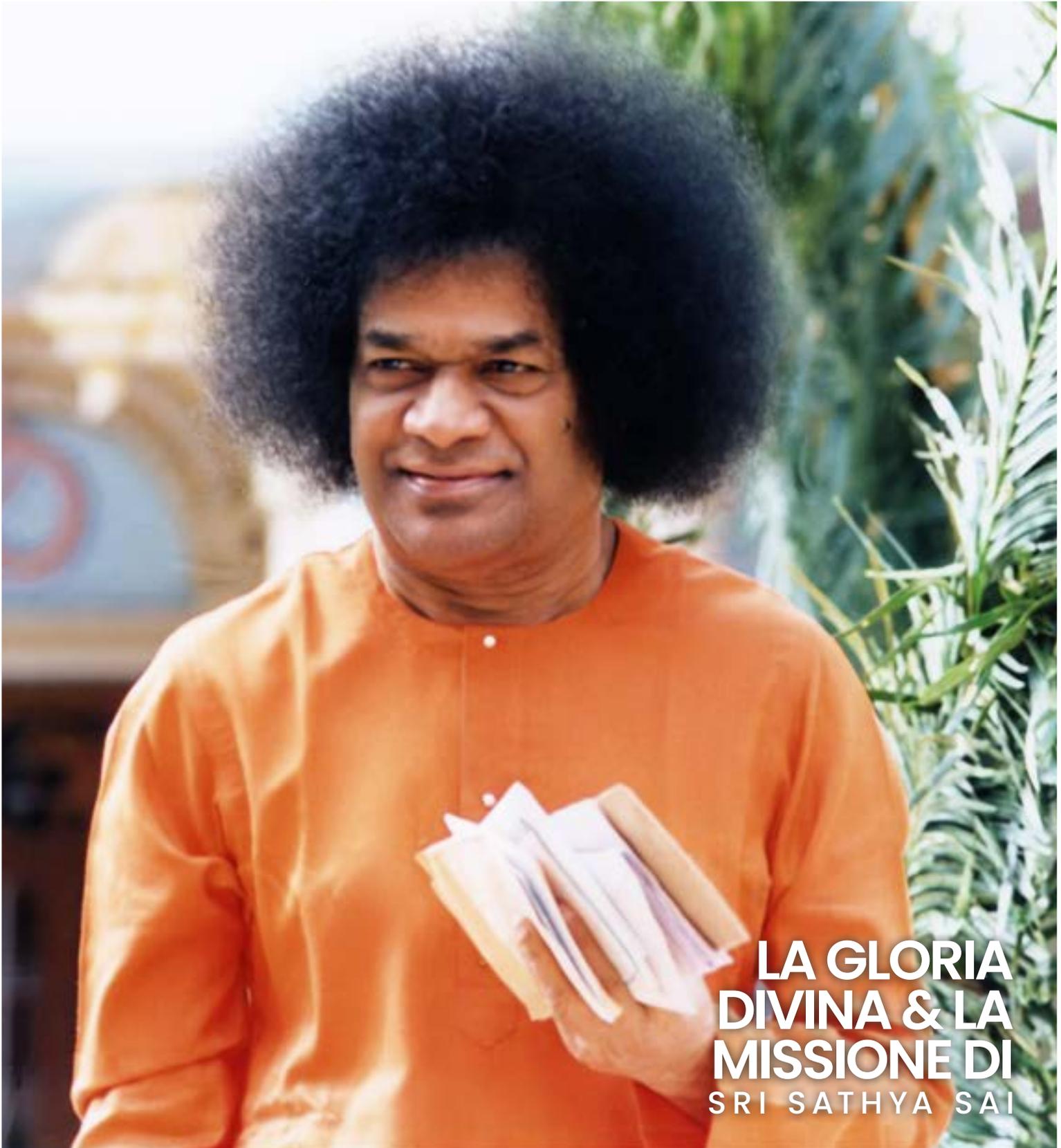
SATHYA SAI

# L'ETERNO

COMPAGNO



VOLUME 3, 8ª EDIZIONE  
AGOSTO 2024



**LA GLORIA  
DIVINA & LA  
MISSIONE DI  
SRI SATHYA SAI**

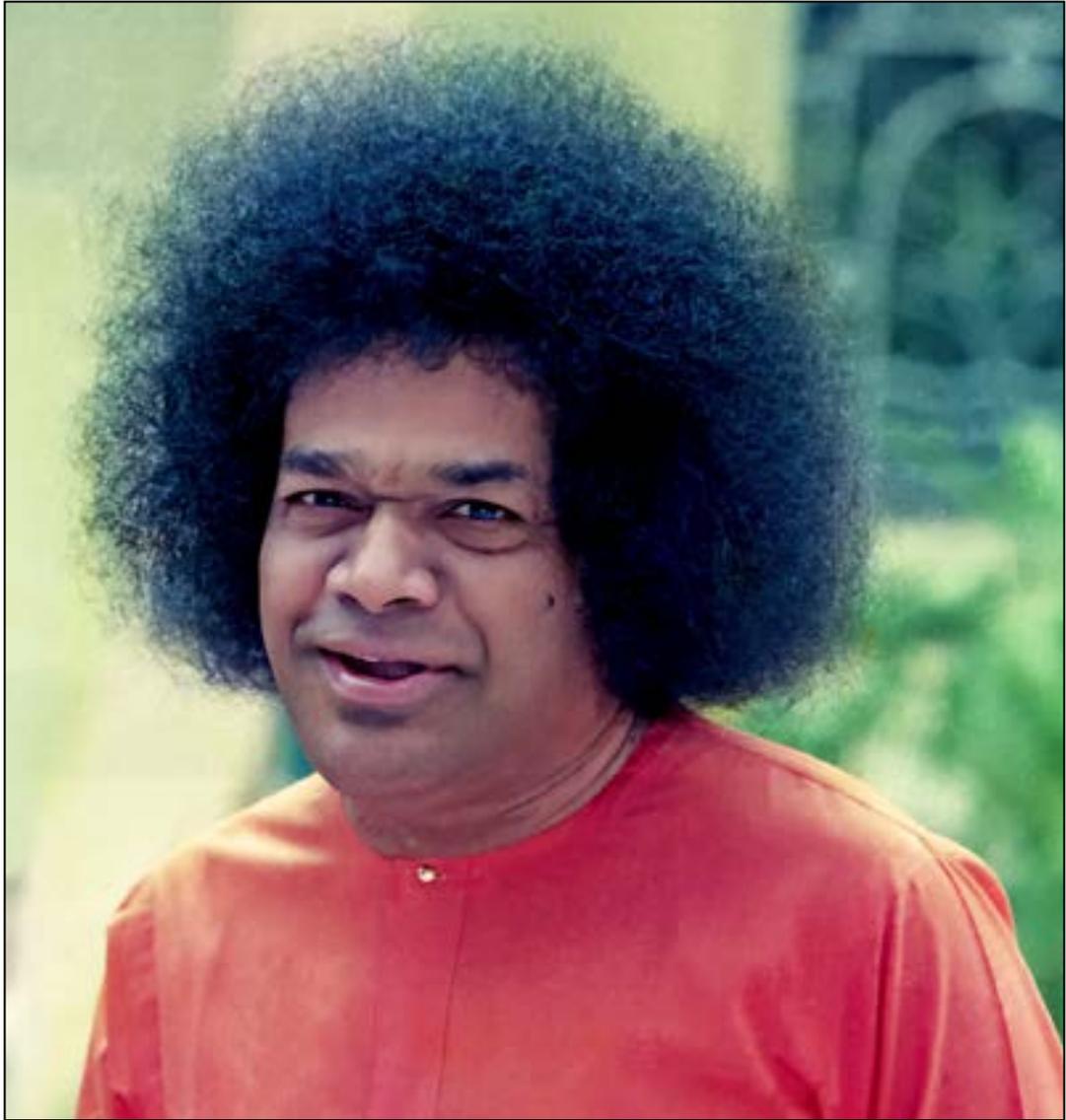


Krishna è l'Incarnazione dell'Amore. Pertanto, l'Amore è la virtù che Egli apprezza di più. L'Amore deve trasformarsi in atti concreti di compassione. Coltivate la compassione e sviluppate la comprensione empatica, fino a raggiungere l'obiettivo di fondervi con l'Incarnazione dell'Amore, Krishna. Molti di voi sono impegnati nella *sadhana*. Qual è lo scopo fondamentale della *sadhana*? Ogni esercizio dell'aspirante spirituale (*sadhaka*) è un flusso che si dirige verso il mare della Grazia. Convincetevi che l'amore che vi spinge a servire e a comprendere è una scintilla dell'Amore di Dio.

**Sri Sathya Sai Baba**

14 agosto 1979

---



DEDICATO CON AMORE E GRATITUDINE A  
**BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA**





Volume 3 • 8<sup>A</sup> Edizione • Agosto 2024

ISSN 2833-3586 (Online)

ISSN 2833-3578 (Stampa)

Copyright © 2024 Fondazione Mondiale Sri Sathya Sai  
Riverside, California, USA

I punti di vista e le opinioni espressi negli articoli di questa pubblicazione sono esclusivamente quelli degli autori e non riflettono o implicano in alcun modo espressioni, interpretazioni o altre opinioni del redattore o dell'editore.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o utilizzata in qualsiasi modo senza la preventiva autorizzazione scritta del detentore del copyright.

Per le richieste di autorizzazione, contattare  
l'editore a [info@sathyasai.org](mailto:info@sathyasai.org).

Direttore: Dr. Narendranath Reddy  
Pubblicato da: Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai

[sathyasai.org](http://sathyasai.org)

- 6 Editoriale**  
*Para Bhakti: La Suprema Devozione*
- 14 Discorso Divino**  
Amare Dio con Tutto il Cuore, 1ª Parte – 24 novembre 1998
- 22 Esperienze dei Devoti**  
La Ripetizione del Nome di Dio - Joy Thomas  
Una Serie di Pensieri ed Esperienze nella Vita con Dio - Sunil Kasturi
- 30 Dalla Penna Divina – Messaggio di Swami**  
Affermate e Manifestate la Vostra Vera Natura
- 32 Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai**  
Conferenza Internazionale, Nairobi, Kenya, 28 giugno - 1º luglio 2024  
La Divinità Ovumque - Ashok K. Sakhrani
- 44 Servizio Umanitario**  
Amore in Azione - Thailandia, Trinidad & Tobago e USA
- 46 La Grandezza di Essere Donna**  
Il Viaggio verso Dio Completa il Cerchio - Daniella Danilov
- 50 Giovani Adulti Sai Ideali**  
Seminario sui Veda con Swami Chidananda  
Serie di Corsi Estivi: 'Sperimentare l'Equanimità' con il dottor Sunder Iyer  
"Posso essere sia Amorevole sia Duro?" – Riassunto delle Trasmissioni Online  
Un Dono di Addio - Shruti Lakkaniki
- 56 Sathya Sai Education**  
Contributi di Hanisha, Nivi, Rahil, Rishab, Samriddhi, and Vrithika
- 58 Eventi & Siti Web della SSSIO**

# PARA BHAKTI LA SUPREMA DEVOZIONE

Il 26 agosto 2024, celebriamo il compleanno del Signore Krishna, il *Paripurna Avatar* (il Signore disceso sulla terra con tutti i 16 attributi divini). Dio non ha nascita o morte, né inizio o fine. Ecco perché il nostro amato Swami, Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, dice che il vero compleanno del Signore Krishna è il giorno in cui sperimentiamo il Suo amore divino. **Il Signore Krishna è l'incarnazione dell'amore, e quindi il Suo compleanno è il giorno in cui l'amore divino nasce nei nostri cuori.** L'unico scopo della nascita umana è realizzare la nostra vera natura, che è amore divino. Ecco perché Swami dice che l'amore è la sorgente, l'amore è la via, l'amore è la meta.

Secondo il *Bhagavata Purana* (descrizione della gloria e della storia del Signore Krishna), il quinto obiettivo della vita (*Purushartha*), a parte i quattro principali, ovvero *Dharma* (retta condotta), *Artha* (ricchezza), *Kama* (desiderio) e *Moksha* (liberazione), è *Para Bhakti* o suprema devozione. **Questo è amore per amore dell'amore. Para Bhakti è considerata equivalente a Jnana** (conoscenza suprema) dagli amanti di Dio. Facciamo in modo di prendere ispirazione da alcune anime benedette che hanno raggiunto Dio attraverso *Para Bhakti*. Uno dei modi migliori per godere dell'amore e della gloria di Dio è ascoltare le storie del

Suo amore per i devoti e l'amore dei devoti per Lui.

## Il Potere delle Sue Storie

Questo aspetto è esemplificato dalla storia del grande saggio Veda Vyasa. Egli codificò i *Veda* e scrisse l'epica *Mahabharata*. Infatti, lo stesso *Mahabharata* contiene due grandi Scritture. La prima è la ***Bhagavad Gita***, la conversazione tra il Signore Krishna e il principe guerriero Arjuna, che rappresenta l'essenza di tutte le *Upanishad*. La seconda è il ***Vishnu Sahasranama***, i 1008 nomi del Signore Vishnu, dati dal famoso statista, devoto e grande eroe, Bhishma. Nonostante avesse scritto il grande poema epico *Mahabharata*, Vyasa era irrequieto, infelice e quindi non in pace perché, mentre scriveva l'epica, la sua mente doveva soffermarsi su personaggi malvagi come Duryodhana, Dushasana e Shakuni. Ciò contaminò la sua mente con pensieri impuri. Fu allora che fu benedetto da una visita del saggio celeste, Narada, che gli diede il rimedio per la sua malattia. **Gli consigliò di scrivere il *Bhagavata Purana*, le dolci storie del Signore. Questo è l'elisir per i cuori aridi, la panacea per tutti i problemi del mondo. Queste storie rimuovono tutte le impurità dai nostri cuori e ci elevano a godere della beatitudine divina.**



Quando il nobile re Parikshit ascoltò le storie del saggio Suka per una settimana, fu liberato dal ciclo di nascita e morte. Le Scritture parlano anche della storia del re Khatvanga, che contemplò Dio con intenso amore per meno di un'ora e ottenne la liberazione. Questo è il potere della *Para Bhakti* (suprema devozione). Ascoltare storie di tale *bhakti* ispira, invoca e nutre l'amore per Dio dentro di noi.

### L'Amore Senza Pari delle Gopika

L'esempio più alto e migliore di suprema devozione è dato dalle *Gopika*, i modelli di virtù esaltati da tutti i grandi maestri. Esse avevano un amore puro, incontaminato e divino per il Signore Krishna. Amavano il Suo nome, la Sua forma e i Suoi giochi divini. Tale era l'intensità del loro amore che si lamentavano che le loro palpebre fossero un ostacolo perché, quando le sbattevano, perdevano momentaneamente il *darshan* del loro amato Krishna!

Swami, nei Suoi Discorsi Divini e anche nelle conversazioni private con i devoti, esalta la devozione delle *Gopika*. Una volta, Krishna finse di soffrire di mal di testa per il quale la cura era l'applicazione della polvere

dei piedi di un devoto sulla Sua fronte. Il saggio celestiale Narada andò in missione per raccogliere la polvere delle consorti di Krishna, Sathyabhama, Rukmini e altre, che considerava grandi devote del Signore. Ma esse rifiutarono tutte di dare la polvere dei loro piedi perché consideravano sacrilego e peccaminoso applicare tale polvere sulla fronte del Signore. Alla fine Narada andò dalle *Gopika*, che non ebbero la minima esitazione a offrire la polvere dei loro piedi se solo avesse dato sollievo immediato al Signore, indipendentemente dalle potenziali conseguenze per loro stesse. Le *Gopika* non discriminarono se fosse giusto o sbagliato offrire la polvere dei propri piedi. La loro unica preoccupazione era di dare sollievo al Signore con qualsiasi mezzo. **Esse dichiararono con giubilo: "Tutta la nostra vita è dedicata a Krishna. La Sua gioia è la nostra gioia."**

Tale era lo spirito di unità con cui offrirono la polvere dei loro piedi e, in quel preciso momento, Krishna si liberò del Suo male. Quando Narada raggiunse Krishna, il Signore era raggianti di sorrisi. Egli disse al saggio: "Vi vantate di essere devoti del Signore. Ma nessuno di voi ha la devozione totalmente disinteressata delle *Gopika*."

Narada si rese conto della sua follia e stoltezza vedendo la purezza dell'amore delle *Gopika*. Sperimentando tali effusioni d'amore, **si rese conto che non era possibile separare Krishna dal cuore delle *Gopika*. Si dice che chi conosce Brahman diventa Brahman. Allo stesso modo, le *Gopika* divennero una cosa sola con Krishna, conoscendolo da cima a fondo.**

### Sperimentare l'Onnipresenza di Krishna

Le *Gopika* realizzarono e sperimentarono l'onnipresenza del Signore Krishna. Quando guardavano le nuvole, si ricordavano della bellissima carnagione del Signore Krishna. Quando vedevano gli alberi e i cespugli frondosi, si ricordavano delle Sue splendide ciocche di capelli. Quando vedevano i rampicanti che abbracciavano gli alberi, contemplavano la loro relazione con Lui. Ogni loro pensiero, parola e azione era focalizzato sul Signore Krishna e solo su di Lui.

Swami parla in particolare delle *Gopika* Suguna e Radha. A quei tempi, non c'era l'elettricità. Le persone del villaggio erano solite andare a casa di Nanda, capo del villaggio e padre di Krishna, e accendere le loro lampade a olio dalla prima lampada accesa nella casa di Nanda. Una volta arrivò in quel villaggio una nuora appena sposata di nome Suguna. Sua suocera le ordinò di andare a casa di Nanda e di accendere la lampada dalla sua, come da tradizione. Quando Suguna andò a casa di Nanda e accese la lampada, vide Krishna in quella fiamma. Incantata da questa visione divina, perse la coscienza del corpo. Fissò lo sguardo su quella bellissima forma del Signore Krishna nella fiamma e si perse nella beatitudine. Non si rese nemmeno conto che le sue dita avevano preso fuoco, avendo toccato la fiamma mentre era persa nella beatitudine totale. Nel frattempo, anche altre donne delle case vicine erano arrivate per accendere le loro lampade, e rimasero sbalordite nel vedere questa scena insolita. **Notarono che Suguna non si allontanava dalla fiamma, nonostante le**

**sue dita stessero bruciando. Poi si resero conto che, in quella fiamma, ella stava avendo una visione del Signore Krishna.** Cantarono persino una canzone che descriveva l'accaduto, che Swami avrebbe poi cantato melodiosamente.

L'altra *Gopika* degna di nota di cui parla Swami è Radha. Swami ha anche scritto un'opera teatrale, *Radha Bhakti*, che ne descrive la devozione e che è stata messa in scena dai Suoi studenti. Il culmine di quell'opera è una storia che Swami narra in molti Discorsi. Prima di abbandonare le sue spoglie mortali, Radha era seduta sulla riva del sacro fiume Yamuna e si sentiva molto triste perché Krishna non era con lei. Lo pregò intensamente di concederle il Suo divino *darshan*. Cantò: "O Krishna, parlami e riempi il mio cuore di beatitudine. Distilla l'essenza dei *Veda* e fai emanare la musica eterna attraverso il Tuo flauto." **Quando cantò in questo modo, Krishna apparve e realizzò il suo desiderio suonando il flauto. Mentre ascoltava questa melodia divina, ella esalò l'ultimo respiro. Il suo *Jivan Jyothi* (principio vitale) si fuse con Krishna.** Krishna gettò via il flauto e non lo toccò mai più.

Swami dice che la parola Radha stessa dimostra la coscienza di Krishna in cui ella aveva sempre vissuto. Se ripetiamo il nome "RADHA" rapidamente e continuamente, otteniamo la parola "ADHAR" (base), poi "DHARA" (flusso incessante), successivamente "ARADH" (adorazione), e infine di nuovo "RADHA". **Da questo, possiamo vedere che Radha è una per cui l'adorazione del Signore è la base della vita. Chi fa questo *aradhana* (adorazione) continuamente è Radha. Chi ha sempre il pensiero di Dio è Radha.**

### Uddhava Umiliato

Quando Krishna partì per Mathura, le *Gopika* languivano nel dolore, incapaci di sopportare la separazione dal loro amato Signore. Guardavano sempre con ansia verso Mathura per vedere quando Krishna sarebbe tornato. Per consolarle, il Signore

Krishna mandò loro il Suo amico e grande devoto, Uddhava. Come nel caso di Narada, la ragione dichiarata era che le *Gopika* fossero consolate e istruite, ma il motivo nascosto del Signore era di far capire a Uddhava che cosa fosse la vera devozione. Uddhava era un grande devoto, ma aveva il sottile orgoglio della conoscenza.

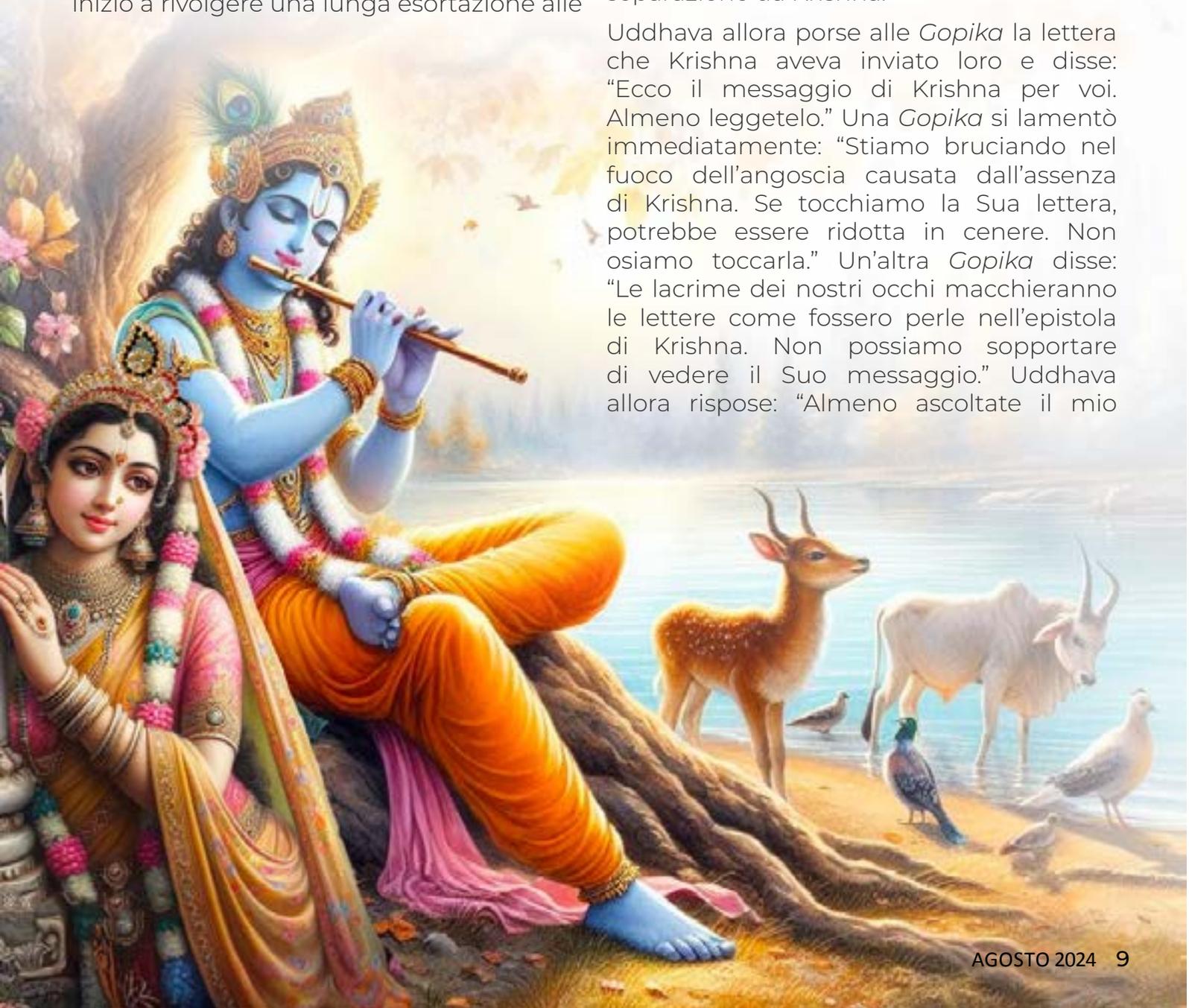
Un giorno, le *Gopika* scorsero una nuvola di polvere in lontananza e pensarono che Krishna si fosse finalmente intenerito e stesse tornando a Gokula. Videro un carro con un uomo seduto dentro. Il carro si fermò, ma non c'era Krishna. Con il cuore dedito al Signore Supremo, le *Gopika* non erano inclini nemmeno a guardare lo strano visitatore, che non era altri che Uddhava.

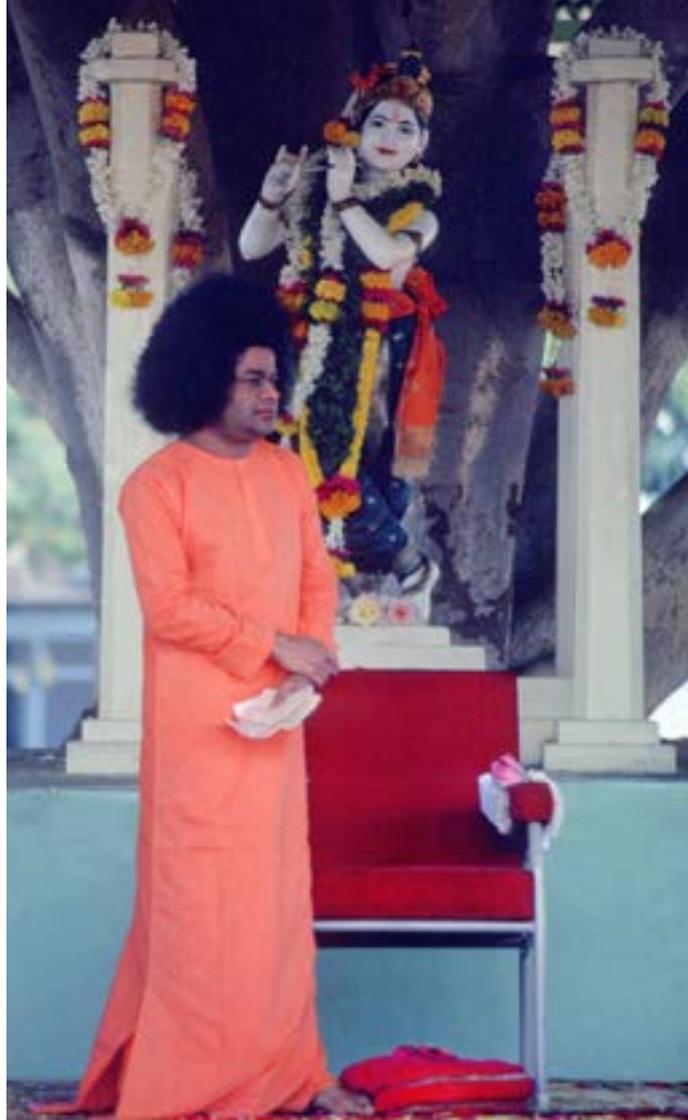
Nel momento in cui Uddhava scese dal carro, iniziò a rivolgere una lunga esortazione alle

*Gopika*. "O voi, *Gopika*! Non sapete nulla delle *Shastra* (letteratura sacra); non avete saggezza. Come persone sciocche e stupide, vi struggete per Krishna. Se conosceste le *Shastra*, vi rendereste conto che Krishna è sempre con voi. Egli risiede nei vostri cuori. Invece di provare piacere nel Krishna che dimora in voi, vi struggete per la Sua forma fisica. Ciò è dovuto alla vostra ignoranza. Vi insegnerò la scienza dello *Yoga* per la quale Krishna Stesso mi ha mandato."

Le *Gopika* non ritenevano opportuno parlare direttamente a uno sconosciuto. Adottarono un intermediario e si rivolsero a un'ape per rispondere a Uddhava. Esse dissero: "O ape! Queste parole (di Uddhava) stanno aggiungendo benzina sul fuoco che sta bruciando in noi a causa della nostra separazione da Krishna."

Uddhava allora porse alle *Gopika* la lettera che Krishna aveva inviato loro e disse: "Ecco il messaggio di Krishna per voi. Almeno leggetelo." Una *Gopika* si lamentò immediatamente: "Stiamo bruciando nel fuoco dell'angoscia causata dall'assenza di Krishna. Se tocchiamo la Sua lettera, potrebbe essere ridotta in cenere. Non osiamo toccarla." Un'altra *Gopika* disse: "Le lacrime dei nostri occhi macchieranno le lettere come fossero perle nell'epistola di Krishna. Non possiamo sopportare di vedere il Suo messaggio." Uddhava allora rispose: "Almeno ascoltate il mio





## Swami dice che dobbiamo desiderare non solo di essere ‘vicini’ al Signore, ma anche ‘cari’ al Signore.

1. il flauto è dritto, senza alcuna stortura. Ciò trasmette che si deve avere armonia di pensiero, parola e azione;
2. il flauto è completamente cavo. Ciò implica che non si deve essere pieni di ego;
3. il flauto è molto leggero. Ciò implica che non bisogna appesantirsi di desideri mondani.

### Come Posso Avere Krishna Solo per Me?

Il Signore Krishna aveva due consorti principali, Satyabhama e Rukmini. Infatti, il nonno di Swami, Kondama Raju, costruì un tempio per Satyabhama nel villaggio di Puttaparthi quando ella, fradicia di pioggia, gli apparve in sogno. Satyabhama è nota per il suo intenso amore per il Signore Krishna. Ma all’inizio, era molto possessiva nei Suoi confronti e voleva averLo tutto per sé ed essere in grado di controllarLo. Era molto bella e pensava di poter usare la sua bellezza e ricchezza per avere il Signore tutto per sé. Dio può mai essere comprato con i soldi? No! Solo l’amore può catturarLo, ma Sathyabhama non riconobbe questa verità. L’altra consorte, Rukmini, era pura e satvica per natura; era umile e gentile.

Il Signore Krishna voleva impartire una lezione a Satyabhama. Il saggio Narada apparve sulla scena in questa fase e la questione gli fu posta dinanzi. Narada è colui che impartisce la saggezza. Egli decise di mettere in scena una piccola recita. Chiese che venisse portata una grande bilancia a due piatti e poi invitò Krishna a sedersi su uno di essi e dichiarò che il Signore poteva essere comprato al giusto prezzo. Krishna, naturalmente, sapeva

messaggio. Vi insegnerò la conoscenza dello Yoga.” Un’altra *Gopika* disse, incapace di controllare il suo dolore: “O ape! Abbiamo solo una mente e questa è andata con Krishna a Mathura. Se avessimo quattro menti, potremmo dedicarne una allo Yoga, un’altra a qualche altro argomento e così via. **Ma l’unica mente che abbiamo è stata abbandonata a Krishna. Non abbiamo spazio per lezioni di Yoga.**” Questo messaggio è notoriamente conosciuto come *Bhramara Gita* (Il Canto dell’Ape). Uddhava rimase stupefatto quando si rese conto della devozione incondizionata delle *Gopika* verso Krishna.

### Il Vero Strumento del Signore

Il ‘*murali*’ o flauto del Signore Krishna è un ideale a cui tutti i devoti possono aspirare. Non Gli è solo vicino, ma anche caro. **Swami dice che dobbiamo desiderare non solo di essere ‘vicini’ al Signore, ma anche ‘cari’ al Signore.** Swami dice che il flauto è sempre sulle labbra del Signore e con Lui per tre motivi:

molto bene che cosa stava facendo Narada e sorrise compiacendo il saggio. Narada chiese quindi a Sathyabhama di mettere dell'oro sull'altro piatto. Le fu detto che se fosse riuscita a eguagliare il peso in oro di Krishna, Egli sarebbe stato completamente suo. Diversamente, Lo avrebbe perso per sempre! Sathyabhama continuò ad accumulare tutto l'oro del suo tesoro. Ma, ecco che... nonostante quanto oro fosse stato messo sull'altro piatto, la bilancia non poté eguagliare il peso del Signore. Sathyabhama si sentì completamente frustrata.

Disperata, per chiedere consiglio, corse da Rukmini che, in quel momento, era impegnata nell'adorazione del *Tulsi* (basilico sacro). Dopo aver ascoltato ciò che Sathyabhama aveva da dire, **Rukmini osservò: "Dio appartiene a tutti e risiede in ogni essere come Eterno Abitante. Nessuno può avere il monopolio di Dio, né è giusto nutrire un tale desiderio."** Tutto l'oro fu quindi rimosso dal piatto della bilancia e Narada chiese a Rukmini di provare a mettere in equilibrio la bilancia per farla corrispondere al peso di Krishna. Rukmini rispose: "O saggio, credo che la forma di Krishna possa essere bilanciata solo dal Suo sacro nome, ed è quello che farò." Narada non era pronto ad accettare un simile piano e disse: "La forma è visibile e tangibile, mentre il nome non lo è. Voglio che tu abbini la forma di Krishna a qualcosa che abbia una forma." Rukmini acconsentì a questo suggerimento.

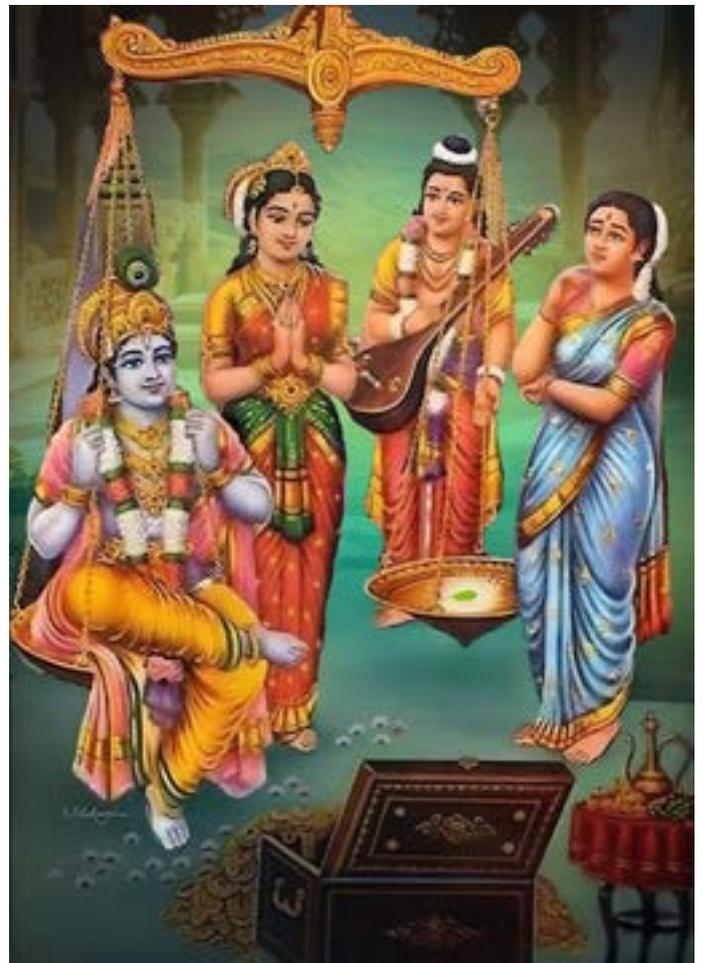
Prese in mano una foglia di *Tulsi* e pregò: "O Dio, Tu sei adorato con foglie, fiori, frutti e acqua. Se sei veramente contento quando Ti viene offerto amore puro invece di una qualsiasi di queste cose, **prego che Tu sia bilanciato dal Tuo Nome, e poi che la bilancia penda con questa foglia di Tulsi.**" Così pregando, Rukmini esclamò: "Krishna!" Immediatamente, la bilancia si equilibrò, anche se uno dei piatti era vuoto, perché il nome di Krishna equivale alla forma di Krishna. Rukmini quindi mise la foglia di *Tulsi* sul piatto vuoto e quello con Krishna salì all'istante; il peso del Signore era stato più che pareggiato!

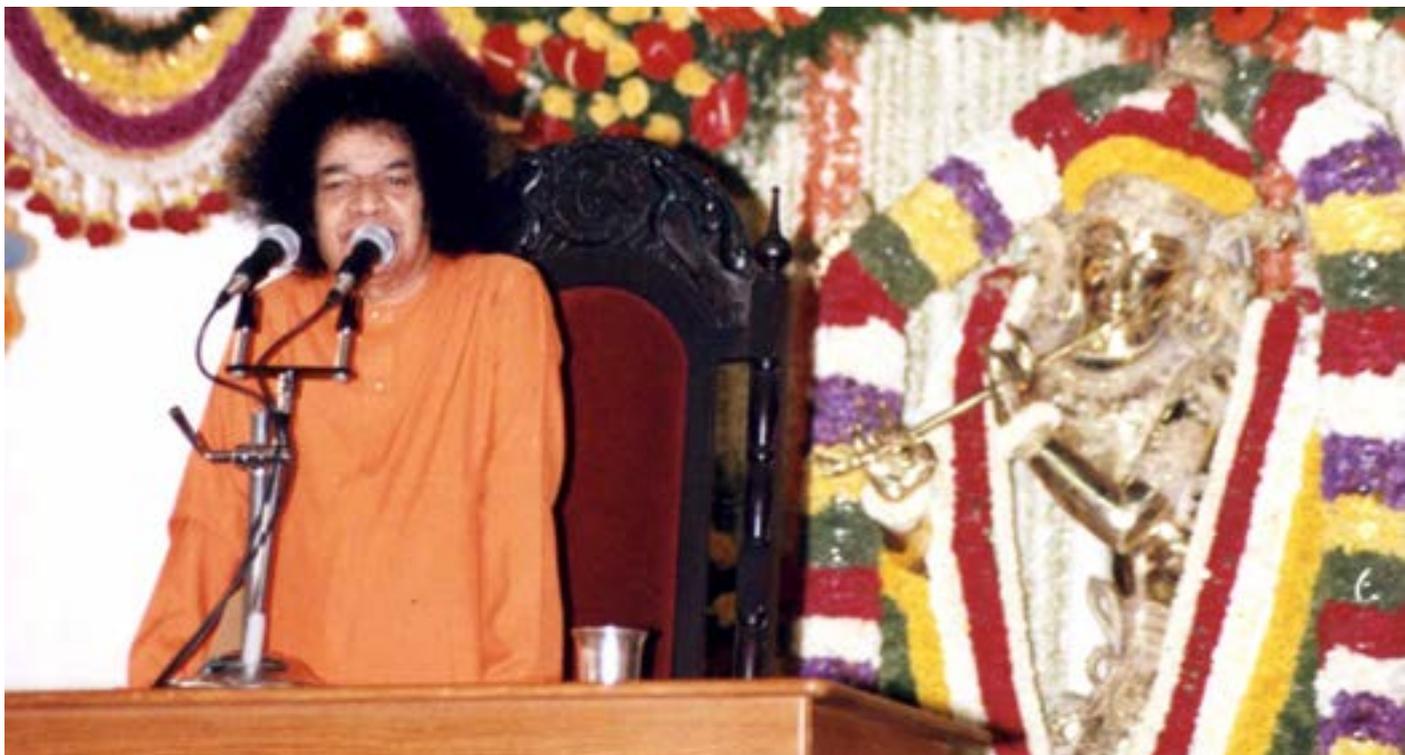
Questa è una lezione preziosa sul potere del nome del Signore e sul fatto che, offrire amorevolmente col cuore anche solo una foglia, fa ottenere la grazia e l'amore del Signore.

### Quattro Lezioni dalla Devozione di Draupadi

L'altro esempio è quello di Draupadi, la moglie dei *Pandava*. Era una donna dal carattere nobile. I malvagi fratelli Kaurava la umiliarono nell'assemblea pubblica della corte reale, cercando di spogiarla. Ci sono molte lezioni da imparare da questo singolo episodio.

La **prima lezione** è che Dio è il nostro unico rifugio. In quell'assemblea c'erano molti grandi e valorosi anziani come Bhishma e Drona, inclusi i suoi cinque forti e coraggiosi mariti, Dharmaraja, Bhima, Arjuna, Nakula e Sahadeva, ma nessuno poté andare in suo soccorso. Fu allora che Draupadi si rivolse al suo amato Signore Krishna per chiedere aiuto, ed Egli le fornì un *sari* senza fine che





il malvagio Dushasana non fu in grado di rimuovere per spoglierla. **Questo evento dimostra che, in definitiva, il vero aiuto viene solo dal Signore e non da qualcuno o qualcosa in questo mondo. Ecco perché Swami diceva spesso che l'unico e migliore amico per tutti è Dio.**

La **seconda lezione** che impariamo è che tutto ciò che facciamo per Dio ci torna indietro cento volte tanto. Una volta, il Signore Krishna si tagliò un dito e aveva bisogno di una benda. Mentre tutti cercavano una benda, Draupadi strappò prontamente il suo *sari* nuovo e lo usò come benda per il dito del Signore. Per quel piccolo spontaneo atto d'amore, fu ricompensata con una quantità infinita di *sari*. **Ecco perché Swami dice che se facciamo un passo verso di Lui, Egli ne farà cento verso di noi.**

La **terza lezione** che impariamo riguarda la vera dimora del Signore. Quando Draupadi invocò il Signore Krishna perché andasse a salvare il suo onore, Krishna tardò nella risposta. Quando ella Gli chiese perché avesse tardato, Egli disse che aveva risposto in base ai suoi pensieri. Quando Lo aveva pregato di proteggerla e Lo aveva chiamato *Dvarakavasi* (Residente di

Dvaraka), *Brindavana Sanchari* (Colui che vaga a Brindavan) ecc., Krishna, fedele alle parole delle sue preghiere, aveva dovuto viaggiare per tutto il tragitto da Dvaraka a Brindavana. **Ma, quando si era rivolta a Lui come Hridayavasi (Abitante del suo cuore), Egli si era manifestato davanti a lei in quello stesso momento. Dove vive Dio?** Vive nel vostro cuore. Pertanto, non ha senso chiamarlo con la sensazione che abiti da qualche altra parte.

**Nella *Bhagavad Gita* (18.61), il Signore Krishna afferma di essere l'Abitante del cuore di tutti gli esseri.**

La **quarta lezione** che impariamo da questo episodio riguarda l'abbandono totale. Quando il malvagio Dushasana tenta di spoglierla, Draupadi cerca disperatamente di aggrapparsi al suo *sari* per evitare di essere svestita. Quando tutti i suoi sforzi sono inutili, si rende conto che la sua unica risorsa è il Signore. In quel momento, lascia andare la presa sul *sari* e alza entrambe le mani in totale abbandono al Signore. **Dopo il totale abbandono, il Signore risponde immediatamente e va in suo soccorso per salvare il suo onore.** Poiché Draupadi è sempre assorta nella coscienza di Krishna, è anche chiamata Krishnaa. Ella aveva puro

amore per Krishna ed Egli salvò il suo onore in molte occasioni.

### La Forza Dietro la Pazienza e la Tolleranza di Draupadi

Una volta, durante l'esilio dei *Pandava*, il Saggio Durvasa andò al loro eremo con migliaia di suoi discepoli ed informò i *Pandava* che stavano andando a fare il bagno in un fiume vicino e che sarebbero tornati e avrebbero mangiato con loro. I *Pandava* furono presi dal panico e dall'ansia su come fornire cibo a così tanti ospiti quando non avevano nulla nell'eremo da servire. Sebbene fossero stati benedetti dall'*Akshayapatra* (vaso mistico donato dal Dio Sole che fornisce una scorta inesauribile di cibo), esso avrebbe smesso di fornire cibo una volta che fosse stato lavato per la giornata. Sfortunatamente, il vaso era già stato utilizzato, lavato e riposto. Temendo la maledizione del saggio Durvasa, rinomato per il suo temperamento irascibile, Draupadi pregò fervidamente Krishna di salvarli da questa imbarazzante situazione. Krishna apparve prontamente sulla scena e chiese a Draupadi di darGli qualcosa da mangiare. Draupadi rispose: "Krishna, se vivessimo ad Hastinapur, Ti avrei certamente offerto un sontuoso banchetto. Ma, ahimè! Viviamo in una foresta e ci nutriamo di radici e tuberi. In una situazione del genere, che cosa posso offrirti?" Krishna le disse di guardare nel recipiente, che aveva già pulito, per vedere

se c'erano ancora avanzi di cibo. Ella lo fece e vi trovò attaccato un piccolo pezzo di foglia. **Krishna mangiò quella foglia rimasta. Non appena lo fece, la fame di Durvasa e dei suoi discepoli fu saziata e se ne andarono senza disturbare i *Pandava*. In questo modo, Krishna li salvò dalla maledizione di Durvasa.**

Tutto questo fu possibile grazie alla sua completa e intensa fede in Krishna e alla sua devozione per Lui.

**Questo episodio dimostra che, una volta che compiaciamo il Signore, tutti vengono accontentati. Nella vita, si dovrebbe sempre lavorare per compiacere il Signore, senza preoccuparsi dei commenti, delle critiche o dei complimenti delle altre persone.**

Si dice che *Bhakta* (il devoto), Bhagavan (Dio), *Bhagavatam* (le storie del Signore) e *Bhakti* (l'amore puro per Dio) siano ugualmente sacri e santifichino la nostra vita. **Contemplare la vita di questi devoti esemplari è una fonte di ispirazione e alimenta l'amore divino in noi.**

Anche mentre celebriamo il *Krishna Janmashtami*, preghiamo incessantemente per quell'amore puro, incontaminato e incondizionato per il nostro Signore, Sai Krishna. Possiamo trarre ispirazione dalla *Para Bhakti* di questi devoti coraggiosi e raggiungere l'obiettivo finale della nostra vita: fonderci in Lui.

Jai Sai Ram

# Amate Dio con Tutto il Cuore

## 1ª Parte

*Maanam hithwa priyo bhavathi  
Krodham hithwa na sochathi  
Kaamam hithwa arthavan bhavathi  
Lobham hithwa sukhi bhavathi.*

(Versi Sanscriti)

*(Una persona diventa amabile  
rinunciando al proprio ego.  
Quando si rinuncia all'ira, non si avrà più dolore.  
Rinunciando al desiderio, si diviene ricchi e rinunciando  
all'avidità, si diventa felici.)*

Incarnazioni dell'Amore! Dovreste sconfiggere qualsiasi cosa sia la causa principale del dolore e della felicità (sviluppate l'equanimità). Finché una persona ha ego, nessuno, compresi moglie e figli, la ameranno con tutto il cuore, anche se possono fingere di farlo solo per aderire alle convenzioni sociali. **Fin quando in un individuo c'è ira, il dolore è inevitabile. In una persona, l'ira è causa del dolore.** Finché ci sono desideri, essi non saranno esauditi.

Quando vi libererete dell'avidità, del desiderio, dell'ira e dell'ego, sarete amati e il vostro dolore sarà eliminato. Allora i vostri desideri saranno soddisfatti e sperimenterete la felicità. **Queste quattro caratteristiche (avidità, desiderio, ira ed ego) sono la causa principale di**

**tutti i dolori e le difficoltà del mondo,** annegano le persone nel dolore e causano inquietudine. Se ci chiediamo perché le persone intraprendono le pratiche spirituali, scopriremo che lo fanno per ottenere conforto, felicità e pace. Tuttavia, queste pratiche spirituali non conferiscono beatitudine, felicità, dolore o tristezza. Quando ci impadroniamo della fonte da cui nascono la beatitudine e il dolore, allora vengono distrutti tanto la beatitudine quanto il dolore.

Qual è l'origine della beatitudine in voi? Da dove ha origine il dolore? Dovete soggiogare l'origine della beatitudine e del dolore. Questa origine è la mente. La beatitudine ha origine dalla mente. Il nostro dolore ha origine dalla mente. Il *Vedanta* ha dichiarato che la mente è la

“

L'amore è la base  
fondamentale o  
l'aspetto interiore di  
questi nove sentieri  
di devozione.  
L'amore è la  
chiave di tutto..



causa della schiavitù e della liberazione  
(*Mana eva manushyanam karanam  
bandha mokshayoh*).

**Per la schiavitù e la liberazione, per la beatitudine e il dolore, la fonte è la mente. Una volta controllata la mente, si superano le dualità della tristezza e della beatitudine e si sperimenta una vita di equanimità.** Tuttavia, il modo in cui desiderate la beatitudine è lo stesso in cui dovrete desiderare il dolore. Quando accoglierete sia il piacere sia il dolore con lo stesso sentimento, lo stesso atteggiamento e la stessa gioia, sperimenterete l'equanimità.

Quando indaghiamo veramente, scopriamo che il piacere che deriva dal dolore permane di più del piacere che deriva dalla gioia. Quando guardiamo alla vita dei santi e indaghiamo su quella degli uomini ideali, notiamo che essi sono stati in grado di trovare la pace suprema solo dal dolore. Tutti coloro che ritenete essere gli uomini ideali di questo mondo sono stati in grado di ottenere tale gioia dal dolore.

Qualunque persona si ritenga grande, ha raggiunto anch'essa la grandezza solo

attraverso il dolore. Quindi, ogni uomo, donna, essere umano e persona nobile ideale sperimenta la beatitudine dal dolore. *Na sukhat labhyathe sukham* (la felicità non deriva dalla felicità). Non si può ottenere la felicità dalla felicità: è dal dolore che si ottiene la felicità. È indispensabile che ogni persona riconosca questa verità, ma la gente desidera la felicità, non il dolore. Questo è davvero contrario al cammino spirituale. Le persone desiderano i frutti delle azioni meritorie e non vogliono i risultati delle azioni peccaminose. Nei Veda si dice:

*Punyasya phalamichchanthi  
Punyam nechchanthi manavah  
Na papaphalamichchanthi  
Papam kurvanthi yathnathahah.*

(Versi Sanscriti)

*(Il ricercatore spera nel frutto delle buone azioni, ma non si fa avanti per compierle. Dice no al frutto o alle conseguenze del peccato. Anche se dice di no, indulge consapevolmente in azioni peccaminose).*

Questo è contrario alla vera pratica spirituale (*sadhana*). Qualunque cosa

sperate, dovete fare ogni sforzo per ottenerla. Voi non volete i frutti delle azioni peccaminose, eppure vi abbandonate a esse. Non intraprendete tali azioni; oggi, tuttavia, le pratiche spirituali continuano in questo modo.

### L'Amore è la Corrente Sotterranea delle Nove Forme di Devozione

Per il ricercatore spirituale esistono nove percorsi di devozione per raggiungere la Divinità o sperimentare la realizzazione del Sé.

*Shravanam kirtanam Vishnu  
smaranam pada-sevanam  
Archanam vandanam dasyam  
sakhyam atma-nivaedanam.*

(Versi Sanscriti)

*(Ascolto, canto, ricordo, servizio ai  
Piedi del Signore, adorazione, saluto  
reverenziale, servizio a tutti, amicizia,  
abbandono).*

Quando si approfondiscono questi nove sentieri di devozione, l'amore è la vita stessa e il principio cardinale o la corrente di fondo. Se non si ha amore, non si ama ascoltare le glorie di Dio. Non si possono fare *bhajan* se non si ha amore. Non si

può cantare il nome del Signore Vishnu se non si ha amore. **In questo modo, l'amore è la base fondamentale o l'aspetto interiore di questi nove sentieri di devozione. L'amore è la chiave di tutto.** Ma come si può raggiungere il principio del Brahman? Brahma significa *Brihat Svarupa* (principio cosmico onnipervadente). L'aspetto della filosofia di Brahma è l'onnipervadenza. Dov'è nato Brahma? I *Purana* Lo descrivono come nato dall'ombelico del Signore Vishnu. Chi è Vishnu? Vishnu è onnipervadente. Il Signore Vishnu e Brahma sono chiamati *Atma* (Sé). Che cos'è il Sé? *Atma* è nato da '*Ahassu*'. Che cos'è *Ahassu*? Significa 'luce del giorno'. Quando questo '*Ahassu*' inizia, l'oscurità scompare. Quindi, se vogliamo che la conoscenza dissipi le tenebre, dobbiamo far brillare una luce. Perciò *Parabrahma Svarupa* (la Forma di Dio Supremo) è chiamata '*Divya Jyoti Svarupa*', Incarnazione della Luce Divina. Non ha un nome. Si chiama *Brihat*. Dio è luce.

Dio è la brillante radiosità, l'Effulgente (*Prakasha*). Che cosa dobbiamo fare se vogliamo sperimentare questo effulgente aspetto di Dio? *Prakasha* (Dio) si chiama



ABBANDONO



ASCOLTO



CANTO

AMICIZIA



RICORDO



## Le Nove Forme di DEVOZIONE

SERVIZIO



SALUTO REVERENZIALE

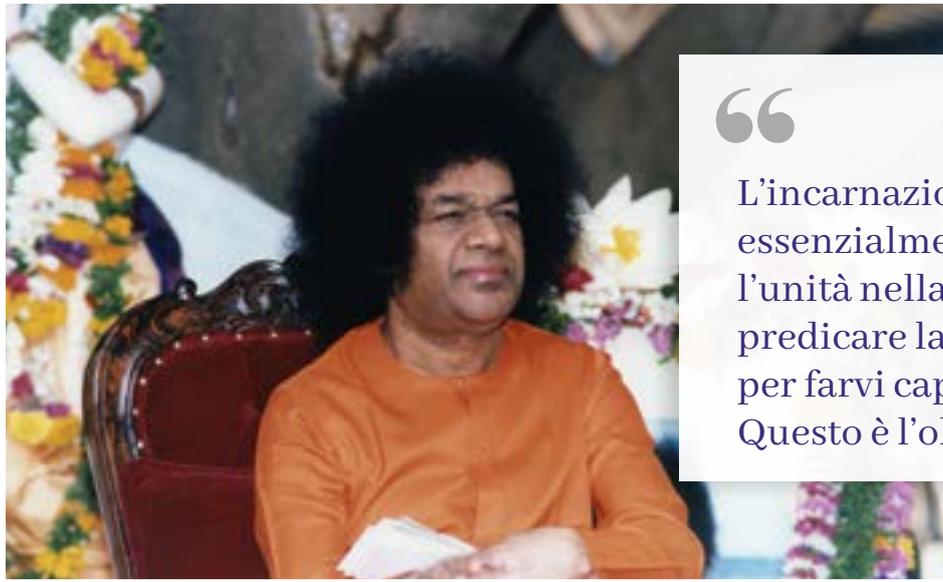


ADORAZIONE



SERVIZIO AI PIEDI DEL SIGNORE





“

L'incarnazione avviene essenzialmente per rivelare l'unità nella diversità, per predicare la divinità nell'unità e per farvi capire che siete divini. Questo è l'obiettivo della vita.

'Sath'. Tutto il resto perisce. 'Yadrishyam Thannashyam', tutto ciò che è visto è destinato a perire.

*Asthiram jivanam loke,  
asthiram yavvanam dhanam  
Asthiram dara puthradi  
sathyam kirthi dvayam sthiram*  
(Versi Sanscriti)

*(La vita in questo mondo fenomenico è impermanente. La giovinezza e la ricchezza sono transitorie. La moglie e i figli passeranno. **Solo la Verità e la reputazione sono permanenti ed eterne.**)*

Tutto è deperibile e in decadenza. Tutto scompare. Ma ciò che rimane è solo la verità. Ecco perché Brahma, la Forma Cosmica, è chiamato Verità. Da quella verità è nata la saggezza. Questa saggezza e questa verità sono onnipervadenti. Ecco perché i Veda affermano che Brahma è 'Verità, Saggezza e Infinito'. (*Sathyam Jnanam Anantam Brahma*).

### Perché Dio si Incarna?

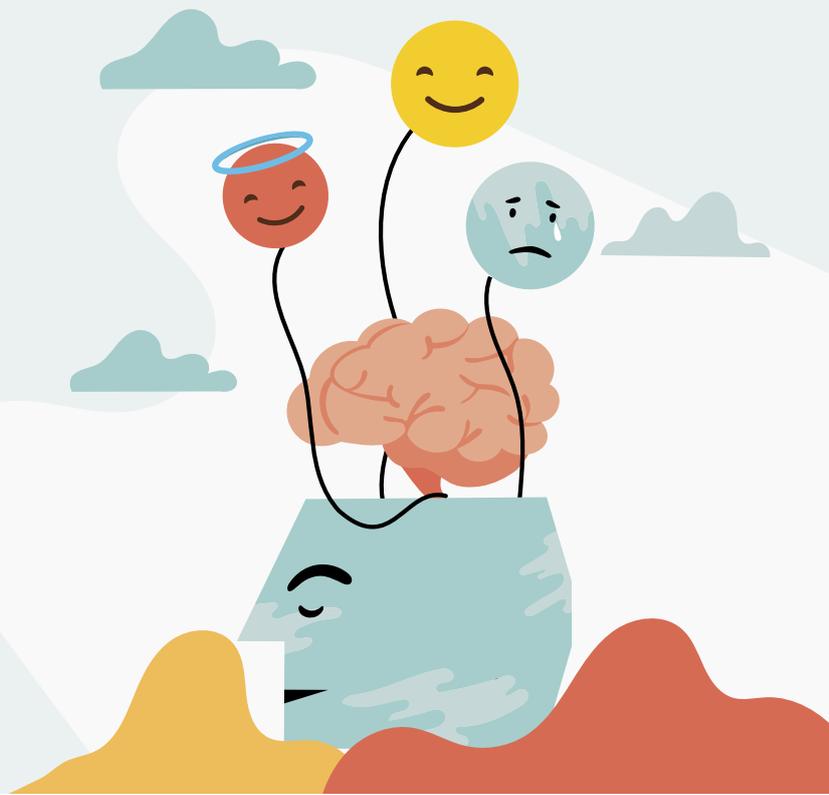
Che cosa deve raggiungere l'uomo oggi? Questa verità è saggezza. La saggezza è infinita. L'infinito è la forma di Brahma. I nomi sono molti, ma la divinità onnipervadente è una sola. Questo è "Sath". Che cosa dobbiamo fare per raggiungere questa verità? Seguire la verità. Che cos'è la verità? La verità è permanente e non cambia in nessuno dei tre periodi di

tempo: passato, presente e futuro. Tutto può cambiare, ma la verità non può cambiare. La verità rimane la stessa nel passato, nel presente e nel futuro. Perché Dio si incarna? Quando si pone questa domanda da una prospettiva spirituale, la risposta è che le Incarnazioni vengono essenzialmente per rivelare l'unità nella diversità, per predicare la divinità nell'unità e per farvi capire che siete divini. Questo è l'obiettivo della vita. Questa è la nostra destinazione. Dobbiamo credere che le diverse forme di umanità sono tutte una. I corpi possono differire, i Paesi possono essere diversi, lo possono essere anche gli umani e i modi di vivere, ma tutto è uno. Questo è *Atma Tatvamu* (filosofia del Sé) e si chiama coscienza. Ogni persona ha questa coscienza dalla testa ai piedi. Tutti hanno lo stesso Sé (*Atma*) che avete voi. Inoltre, qualunque sia il Sé in ognuno, quel Sé è presente anche in voi. L'obiettivo della spiritualità è riconoscere e applicare questa verità.

### Ogni Cosa è il Sé

Ma oggi l'uomo, a causa dell'attaccamento al corpo, dimentica la sua vera natura e considera uno come molti. Anche se ce n'è uno solo, lo vede come molti e diverso da lui. Questa è ignoranza. La spiritualità serve a far comprendere l'unità nella diversità. Le Incarnazioni sono venute per far comprendere questa verità. "Figlio mio, ognuno non è separato; tutti sono uno. Il

**La mente** è la causa principale di tutto. La mente è colei che ci porta dolore, tristezza, ma anche beatitudine e pace.



Mio Sé si riflette in tutti voi (*mamatma sarvabhuta antaratma*)." Tutti questi corpi sono come specchi. Da dove viene questo specchio? Questo specchio è fatto di argilla (terra). Questi specchi sono le forme di questa terra (argilla). Per quanto riguarda questi riflessi, essi sono mortali. Quindi, l'immortalità si raggiunge solo quando si trascende la morte andando oltre l'identificazione con le forme mortali.

Bisogna sforzarsi di riconoscere la divinità in questa unità. Tutti gli specchi sono fatti di argilla (terra). Dobbiamo trasmutare questo corpo materiale in un essere cosciente. Non c'è bisogno di fare altre *sadhana* per raggiungere questa consapevolezza. È un errore pensare che la stiamo ottenendo perché ci sforziamo di ottenerla. La vostra forma è la forma del Sé; la vostra gioia è la gioia del Sé; tutto è il Sé. Ma voi non state facendo abbastanza sforzi per riconoscere la verità del Sé. C'è il fuoco. Il fuoco è fuoco quando lo si usa correttamente. Ma quando viene trascurato, questo fuoco si spegne, perché la cenere lo ricopre. Se la cenere, però, viene spazzata via, il fuoco riappare. Allo stesso modo, in ogni essere umano, il Sé continua a bruciare come un fuoco. A volte, a causa della negligenza, questo fuoco viene coperto dalla cenere.

Se si pratica il canto del nome divino, la cenere scomparirà e il fuoco riapparirà. Non è necessario fare alcuno sforzo per questo fuoco. È sufficiente soffiare via la cenere che lo ricopre. Che cosa copre la cenere? Sono l'orgoglio, l'ira, il desiderio, gli attaccamenti e l'attaccamento al corpo che stanno crescendo senza controllo nell'essere umano.

### **L'Autoindagine è la Via per Realizzare la Verità**

È questo attaccamento al corpo ad accrescere l'ego. Non si può ottenere nulla finché l'ego prevale. Liberarsi dell'ego è vera umanità. L'uomo non ha ego alla nascita. Lo sviluppa gradualmente. **Pensando 'io e mio', si sviluppano l'ego e l'attaccamento. Il senso di 'io' e 'mio' deriva dall'ego e dall'attaccamento che causano la schiavitù. Si diviene beati quando ci si libera di questi due ostacoli. Questa felicità non si ottiene con nessun'altra *sadhana* speciale.** Tutte le altre pratiche spirituali possono dare solo una soddisfazione mentale temporanea. Tuttavia, è impossibile raggiungere la verità eterna in questa vita impermanente e in questo mondo effimero. Tutte le esperienze e i sentimenti sono temporanei, non sono veri ed eterni. La saggezza del Sé è vera ed eterna. Questo Sé è eterno

e vero ed è dentro di voi. Voi siete il Sé. Dovreste sviluppare e far crescere questi sentimenti giorno dopo giorno. **Cercare di scoprire chi siete interrogandovi è 'informazione', ma cercare e conoscere, attraverso l'indagine del Sé, 'chi sono io', è 'trasformazione'.**

Bozzani ha ricordato che nessuno si pone la domanda: "Chi sono io?". Al contrario, tutti gli esseri umani chiedono agli altri: "Chi sei tu? Chi sei tu?". Ma non cercano di scoprire chi sono loro. Che cosa si ottiene chiedendo agli altri: "Chi sei?". Si ottengono solo informazioni. Non c'è alcun beneficio nell'acquisire solo informazioni. Se sapete chi siete, ovvero chi sono io, questo vi porterà alla trasformazione.

**Quindi, chiedere "chi sei?" serve a ottenere informazioni, mentre sapere "chi sono io" è una trasformazione.** Quando si raggiunge questo livello di trasformazione, non occorre fare alcuna *sadhana* (pratica spirituale): si realizza chi si è veramente. Allora, che bisogno c'è di una pratica spirituale? **La mente è la causa principale di tutto. La mente è quella che ci porta dolore, tristezza, ma anche beatitudine e pace.**

Se siamo padroni della nostra mente, tutto sarà sotto il nostro controllo. Questo è ciò che viene spiegato magnificamente dal Maestro dello yoga, il saggio Patanjali: "*Yogah chitta vritti nirodhakah*", ovvero lo yoga è la cessazione o il contenimento delle fluttuazioni della mente. Yoga non significa cose come l'*Hatha Yoga*, che comporta posizioni fisiche e controllo del respiro. Yoga significa arrivare o raggiungere la meta della vita. Yoga significa unione con l'*Atma* (Sé). **Non c'è beatitudine**

**più grande dell'unione con l'*Atma*.** Voi siete aggrappati o attaccati al corpo. State vagando, aggrappandovi alla mente e indagando con l'intelletto, ma non raggiungete la vicinanza dell'*Atma*. Se si raggiunge il Sé, il livello più elevato, non c'è altro viaggio; quella è l'ultima stazione. È quella la stazione (*Atma*) che dovete raggiungere.

**Il corpo è il primo stadio, i sensi il secondo e la mente il terzo. Lo stadio successivo è l'intelletto. Al di là dell'intelletto c'è l'*Atma*.** Voi non state nemmeno raggiungendo lo stadio dell'intelletto. State viaggiando solo fino al livello della mente. Che cos'è questa mente? La

mente è il conglomerato dei sensi. State soffocando la vostra mente impantanata nei sensi. Quindi, la mente diventa la causa della confusione e della depressione. Queste due cose (confusione e depressione) portano a perdere il collegamento con l'*Atma*.

Che cos'è questo corpo? Questo corpo è composto di cinque elementi. Questa non potrà mai essere la verità permanente. Potreste non sapere che cosa succede da un momento all'altro, perché tutto può accadere in qualunque istante. Non fate affidamento sul corpo, che non è eterno e permanente.

A causa dell'attaccamento al corpo, aumenta anche l'attaccamento al denaro. A causa dell'attaccamento alla ricchezza, aumenta l'attaccamento ai *guna* o attributi (le qualità di *satva*-serenità, *rajas*-passione e *tamas*-inerzia). A causa dell'attaccamento a questi *guna*, sorgono tutti i tipi di infatuazioni e si cade vittima dell'illusione. Tuttavia, si dice che oggi l'istruzione e il denaro sono importanti.



Né l'istruzione né il denaro sono un male. Bisogna piuttosto vedere se c'è del buono o del cattivo nella persona che li usa.

Questa è acqua. Qual è il colore dell'acqua? È limpida e pura. Se l'acqua viene messa in una bottiglia rossa, appare rossa. Questo colore rosso non è il colore dell'acqua, ma quello della bottiglia. Se la stessa acqua viene messa in una bottiglia nera, apparirà nera. Questo colore nero non è il colore dell'acqua, ma è il colore della bottiglia. Se la stessa acqua viene messa in una bottiglia di colore bianco, apparirà bianca. Allo stesso modo, l'educazione e il denaro sono come l'acqua pura. Se vengono introdotti in un cuore gentile, con qualità satviche, appariranno puri. Se vengono introdotti in un cuore con qualità rajasiche, appariranno rossi. Ma questo colore rosso non è il loro colore, bensì quello della bottiglia. Se vengono messi in una bottiglia nera, come il *tamo guna* (qualità dell'ottusità e dell'ignoranza),

sembreranno neri. Quindi, il bianco, il rosso e il nero sono emozioni umane e non sono responsabilità dell'educazione sacra o del denaro.

Allo stesso modo, le persone non sono in grado di riconoscere la verità sulla retta via. Dicono che la tal persona è cattiva e la tal altra è buona. Giudicano che questo è cattivo e quello è buono. Tali cose buone e cattive sono effetti della vostra mente e non di persone esterne. **Quando la visione è pura, tutta la creazione appare pura. Quindi, che cosa dobbiamo cambiare oggi? Dobbiamo trasformare la nostra visione. Se la visione è santa, tutta la creazione apparirà pura e santa.** Quindi, per prima cosa, dobbiamo cambiare la nostra visione. Il nostro cuore deve essere purificato. Attraverso queste pratiche spirituali, si può vedere l'unità nella diversità.

**Sri Sathya Sai Baba**

24 novembre 1998

Questa è la prima delle tre parti del Discorso Divino.  
Le altre due parti seguiranno nelle prossime edizioni.







# RIPETIZIONE DEL NOME DI DIO

**QUALCHE TEMPO FA, MI TROVAI DI FRONTE A QUELLO CHE SEMBRÒ UN DILEMMA IMPOSSIBILE.** Entrambe le scelte che mi si presentavano erano ugualmente ripugnanti. Non solo erano disastrose per le mie finanze e le mie relazioni, ma erano in contraddizione con gli insegnamenti di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, che avevo abbracciato con tutto il cuore come mio precettore. Sembrava che non ci fosse modo di evitare di agire in base a una delle due scelte; eppure entrambe sembravano così sbagliate che mi trovai del tutto indecisa. Per diversi giorni e notti, la mia mente rimuginò sulle alternative e i vari esiti possibili di una delle due scelte.

Poi divenni sempre più agitata. Alla fine, in preda a una grande angoscia ed emozione, pregai Baba di guidarmi chiaramente verso l'azione giusta. Il desiderio di liberarmi dal problema e dall'infelicità che provavo era così grande che non importava quale strada avessi scelto purché, nelle circostanze, avessi

fatto il meglio che potevo.

Una sera chiesi ripetutamente a Baba una risposta finché non mi addormentai. Al mattino mi svegliai con lo stesso vecchio dilemma e implorai ad alta voce: "Oh, Ti prego, Baba, dimmi che cosa devo fare!" **Il pensiero che mi si presentò vivido in quel momento fu del tutto inaspettato. Era: "Ripeti il Nome."** Mi sedetti incredula e continuai a parlare ad alta voce a Baba, replicando con veemenza: "Non è una risposta!"

Aspettai con ansia, sperando in una soluzione un po' più concreta. "Dopo tutto", ragionai, "potrei ripetere il Nome di Dio ininterrottamente per ventiquattro ore, o anche per ventiquattro giorni e, comunque, mi troverei di fronte a questo problema." Tuttavia, non arrivarono altre indicazioni. Alquanto rassegnata, compresi che dovevo procedere senza l'intervento di Baba.

Pensai: "Oh, bene; se seguo le istruzioni, almeno posso rimandare l'azione ancora

## La ripetizione del nome cancella dalla mente il pensiero dei sintomi e, quando questi non esistono più nella mente, non persistono più nel corpo.

per un po'." Così, cominciai a ripetere il Nome che amo: "Sathya Sai, Sathya Sai..." Per tutto il giorno continuai a ripetere il Suo Nome. **Quando nella mente riaffiorava il problema, rispondevo ripetendo per un po' il nome di Swami ad alta voce. Quando arrivò l'ora di andare a letto, mi addormentai facilmente e l'amato nome risuonò pacificamente nei miei sogni.**

Al risveglio, il mattino seguente, continuai a ripetere il Nome, ma, a un altro livello, cercavo dentro di me una risposta alla mia situazione. La mia mente iniziò a cercare le due alternative tra le quali doveva decidere e mi invase una strana sensazione. Non c'era alcun cambiamento nelle circostanze esterne, eppure ogni senso di urgenza mi abbandonò. Dalla ferma convinzione di dover decidere e agire immediatamente, ora sentivo che non c'era bisogno di fare nulla. Mentre ripeteva il Suo Nome tutto il giorno, il problema riaffiorò alcune volte nella mente, ma, invece di diventare spaventoso, ora sembrava più un sogno che era venuto e passato.

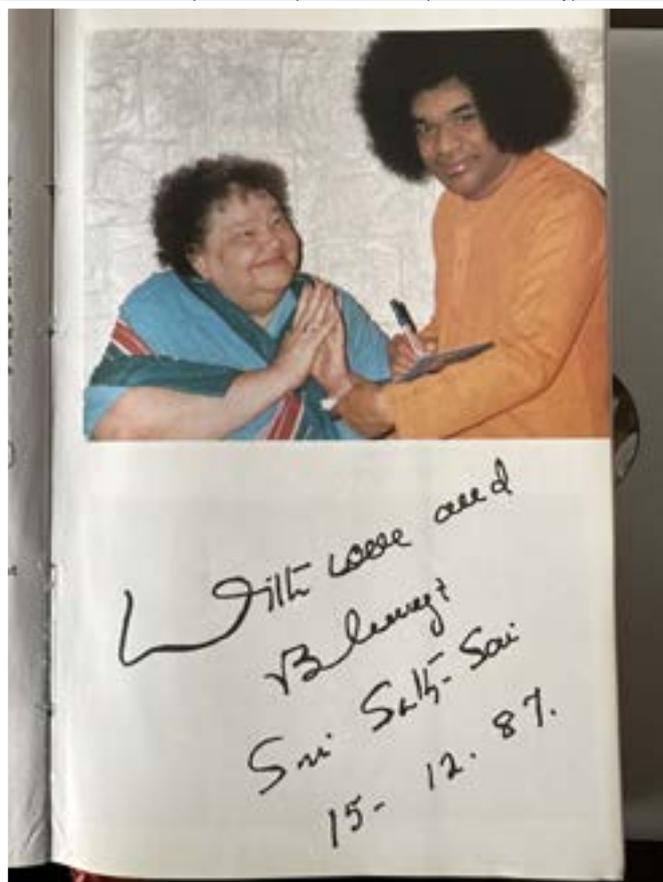
In pochissimo tempo, anche il ricordo del sogno scomparve. Non presi nessuna decisione, non feci nulla e non apparve alcuna soluzione miracolosa. Eppure, il problema, semplicemente si dissolse in modo miracoloso, e ora non riesco nemmeno a ricordarlo!

Quando questo articolo iniziò a prendere forma, chiesi di nuovo a Baba il Suo aiuto: "Dov'è finito il problema?" Questa volta, attesi in silenzio e il mio cuore ricevette una dolce risposta: **"Quando hai rimosso il problema dalla mente, lo hai eliminato dall'unico luogo in cui esisteva."**

Ho ricordato diversi colloqui che ho avuto il privilegio di avere con Baba nella Sua sala delle udienze a Prashanti Nilayam. Durante uno di questi, Gli chiesi aiuto per una relazione. Mi ero allontanata dal mio

unico figlio a causa di una divergenza filosofica e non potevo farci nulla. Baba mi espresse compassione e mi disse: *"Dedica tutta l'attenzione alle attività del tuo Centro."* Dopo due anni, durante i quali avevo svolto servizio come Presidente del Centro Sri Sathya Sai, concentrandomi sulle attività, arrivò una lettera di mio figlio in cui affermava il suo amore per me e dichiarava che sentiva che il legame tra noi non avrebbe mai potuto essere spezzato. Ricevetti la lettera l'ultimo giorno del mio mandato e fu una sorpresa assoluta, poiché non avevo fatto nulla per riceverla.

**Nulla, cioè, se non togliere l'attenzione dal dolore della separazione e rivolgerla all'unità con Baba.** Mi torna in mente il ricordo di quelle parole gentili: "Quando



Pagina iniziale del primo libro della signora Joy Thomas, 'La Vita è un Gioco, Giocalo', benedetto da Swami.

hai rimosso il problema dalla mente, lo hai eliminato dall'unico luogo in cui esisteva.”

Continuando a ricordare le conversazioni con Baba, mi tornò in mente di avergli chiesto che cosa fare per le mie croniche condizioni di salute. **Egli sorrise amorevolmente e rispose: “Non pensarci!”** Non era certo la



risposta che mi aspettavo o che potevo facilmente comprendere. La condizione fisica non era certo immaginaria: poteva essere pesata e misurata. Persisteva da oltre cinquant'anni, causando dolore emotivo e fisico ed inibiva i movimenti, influenzando su quasi tutto ciò che dovevo fare. Come avrei potuto non pensarci?

La ripetizione del nome (*japa*) si era rivelata efficace quando si trattava di problemi finanziari e relazionali, ma non poteva certo attenuare un problema fisico di queste proporzioni. In realtà, invece di dimenticare il problema, avevo quasi dimenticato il consiglio, finché di recente non mi è capitato di vedere un'intervista televisiva con Herbert Benson, medico,

Professore Associato di Medicina al Beth Israel Hospital di Boston, Harvard Medical School, e direttore della Divisione di Medicina Comportamentale e della Sezione Ipertensione dell'ospedale. Il dottor Benson è autore di due libri di successo, *The Relaxation Response* e *Mind/Body Effect*, che illustrano i benefici per l'organismo della riduzione dello stress attraverso la meditazione. In questa intervista, tuttavia, ha dichiarato di aver recentemente scoperto una nuova e straordinaria tecnica che, se combinata con la meditazione, migliora in modo sensibile e determinante la salute. “Questa tecnica”, ha detto nell'intervista, “consiste nella ripetizione del Nome di Dio, qualunque sia il Nome che amate.” Ha continuato dicendo di aver documentato, in condizioni attentamente verificate, il rafforzamento dell'effetto di guarigione quando il ‘Fattore Fede’ (la ripetizione del Nome) viene aggiunto alla ‘Risposta di Rilassamento’ (la meditazione), indipendentemente dal Nome Divino usato, sempre che sia uno in cui la persona ha fede. Ricordai le numerose occasioni in cui Baba aveva detto: “ChiamateMi con qualsiasi Nome; tutti i nomi sono Mieì.”

Il dottor Benson ha scritto un nuovo libro, *Beyond the Relaxation Response*, pubblicato da Times Books, in cui racconta come è arrivato a riconoscere i benefici della ripetizione del Nome di Dio, o di una preghiera significativa, e i risultati che sono stati testimoniati quando questa “nuova tecnica” è stata aggiunta alla meditazione tradizionale. Egli descrive, come di seguito, la sequenza di eventi che ha osservato nella sua pratica:

- la preoccupazione per i sintomi o per la malattia diminuisce; in altre parole, si interrompe il ciclo dell'ansia;
- i sintomi diventano meno gravi;
- i sintomi sono presenti meno spesso e si notano brevi periodi di completo sollievo;
- i periodi di sollievo diventano più lunghi;
- i sintomi sono completamente scomparsi o permangono in modo tale da non interferire più con le attività quotidiane.

In effetti, ho scoperto che molti pazienti hanno difficoltà a ricordare i sintomi originari.

“Il tempo necessario perché una persona sperimenti tutti questi benefici è alquanto variabile. Per alcuni, può essere breve come una o due settimane. Per altri è necessario fino a un anno. La maggior parte delle persone può aspettarsi un miglioramento in circa quattro-sei settimane.”

**La ripetizione del Nome cancella dalla mente il pensiero dei sintomi e, quando questi non esistono più nella mente, non persistono più nel corpo.** L'istruzione di Baba di “Non pensarci!” era rivolta a me, mentre il Suo consiglio a qualcun altro potrebbe essere diverso. Tuttavia, queste parole potrebbero avere un significato per gli altri che seguono la Sua ingiunzione di

ripetere il Nome di Dio. Baba ha promesso che tutte le illusioni saranno dissipate e che la Sua missione troverà compimento. Il libro ‘Un Corso in Miracoli’ fa eco a questa promessa esortando gli studenti a ‘Ripetere il Nome di Dio, e tutto il mondo risponde abbandonando le illusioni’.

Ora, oltre a ripetere il Nome, ho un piccolo sogno a occhi aperti in cui mi soffermo spesso. Immagino di dire: “Sai, una volta vivevo in una specie di forma che mi portava da un posto all’altro. Ne avevo bisogno quasi sempre. In effetti, non potevo fare praticamente nulla senza. Allora, sembrava fondamentale per la mia esistenza, ma ora non riesco a ricordare che cosa fosse.”

Joy Thomas  
USA



*S*e vivete a livello del corpo e dell’individuo, sarete invischiati nel cibo, nel divertimento e nell’ozio, nell’agio, nell’invidia e nell’orgoglio. Non pensateci, ignoratelo, superatelo: avrete pace, gioia e tranquillità. Sul sentiero divino non c’è possibilità di fallimento; è un sentiero in cui ogni pietra miliare è un monumento alla vittoria: è il sentiero dell’amore.

Sri Sathya Sai Baba  
aprile 1972



*Nel 1983, la signora Joy Thomas e suo marito, Raye Thomas, si avventurarono in India alla ricerca di un Maestro vivente. La loro ricerca li portò da Bhagavan Sri Sathya Sai Baba e furono benedetti da molti miracoli. La signora Thomas è nota soprattutto per una serie di 5 suoi libri basati sui versi di una famosa citazione di Swami: “La Vita è un Gioco, Giocalo. La Vita è una Sfida, Affrontala. La Vita è un Sogno, Realizzalo. La Vita è Amore, Gioiscine.” Inoltre, ha scritto altri due libri intitolati ‘La Vita è Consapevolezza’ e ‘La Vita è un Viaggio dal Sé al Sé’. Ha servito con dedizione l’Organizzazione Sathya Sai ed è stata Presidente del Centro Sathya Sai di Cherry Valley, nella California meridionale. Si è impegnata profondamente negli insegnamenti di Sathya Sai Baba fino alla morte, avvenuta il 17 aprile 1999.*

# UNA SERIE DI PENSIERI *ed* ESPERIENZE NELLA VITA CON DIO



Nel 1990, tutta la nostra famiglia andò a Bombay (oggi Mumbai) per un matrimonio. Dopo la cerimonia, prenotammo i biglietti di ritorno per Madras (oggi Chennai) con il treno Bombay Express. Dopo i festeggiamenti del matrimonio, stavamo tutti chiacchierando quando un membro dell'ampia famiglia disse che sarebbero tornati a casa a Trivandrum (oggi Thiruvananthapuram) con il Bombay Express.

“Oh! È semplicemente impossibile, perché noi prendiamo quel treno per Madras. Ti sbagli”, dissi con sicurezza. Mio padre aggiunse a sostegno: “Ho chiesto ai miei nipoti di prenotare questi biglietti per Madras proprio per quel giorno, perché ho un importante incontro di lavoro lì. È meglio che controlliate i vostri biglietti per evitare di finire sulla costa occidentale dell'India invece che su quella orientale!” Tutti noi ridemmo ad alta voce, ma l'uomo fu gentile e insistente:

Quando abbiamo chiamato i miei cugini a Bombay, ci hanno detto che, una volta partiti, anche l'uomo era scomparso e non hanno nemmeno avuto la possibilità di ringraziarlo! So che Swami è venuto a bordo del treno per Madras quel giorno.

"No! Sono piuttosto sicuro che il Bombay Express domani andrà a Trivandrum."

"Come se andasse in posti diversi in giorni diversi!" - Lo presi in giro.

"In effetti è così! La maggior parte dei giorni della settimana va a Madras, ma alcuni giorni va a Trivandrum."

### Modalità Panico

C'era silenzio ora mentre riflettevamo su questa nuova informazione. Un rapido controllo rivelò che l'uomo aveva ragione e noi torto: il Bombay Express era effettivamente diretto a Trivandrum il giorno successivo. Sarebbe partito per Madras dopo poche ore, ma noi avevamo i biglietti solo per il treno del giorno dopo! I miei cugini avevano trascurato questo aspetto durante la prenotazione del viaggio e ora eravamo in modalità panico.

Mia madre fu l'unica a mantenere la calma. Disse a mio padre, che allora non credeva in Swami: "PregaLo e Lui farà in modo di farti partecipare alla tua importante riunione." Mio padre era molto teso e rimase immobile mentre il resto di noi pregava Swami. Di nuovo, fu mia madre a dire: "Dovremmo andare alla stazione. Swami nel mio cuore mi dice così." "E fare che cosa?", chiese mio padre, continuando: "Non abbiamo i biglietti per il treno di oggi."

Tuttavia, non avendo un'idea migliore, facemmo i bagagli e andammo in fretta e furia alla stazione ferroviaria. Cercammo di ottenere qualche biglietto, almeno nello scompartimento 'non riservato' del treno. Ma tutti i nostri sforzi furono vani. Fu allora che un signore musulmano con un berretto ci venne incontro e si presentò come 'Shahul Hamid'. Non avendo nulla

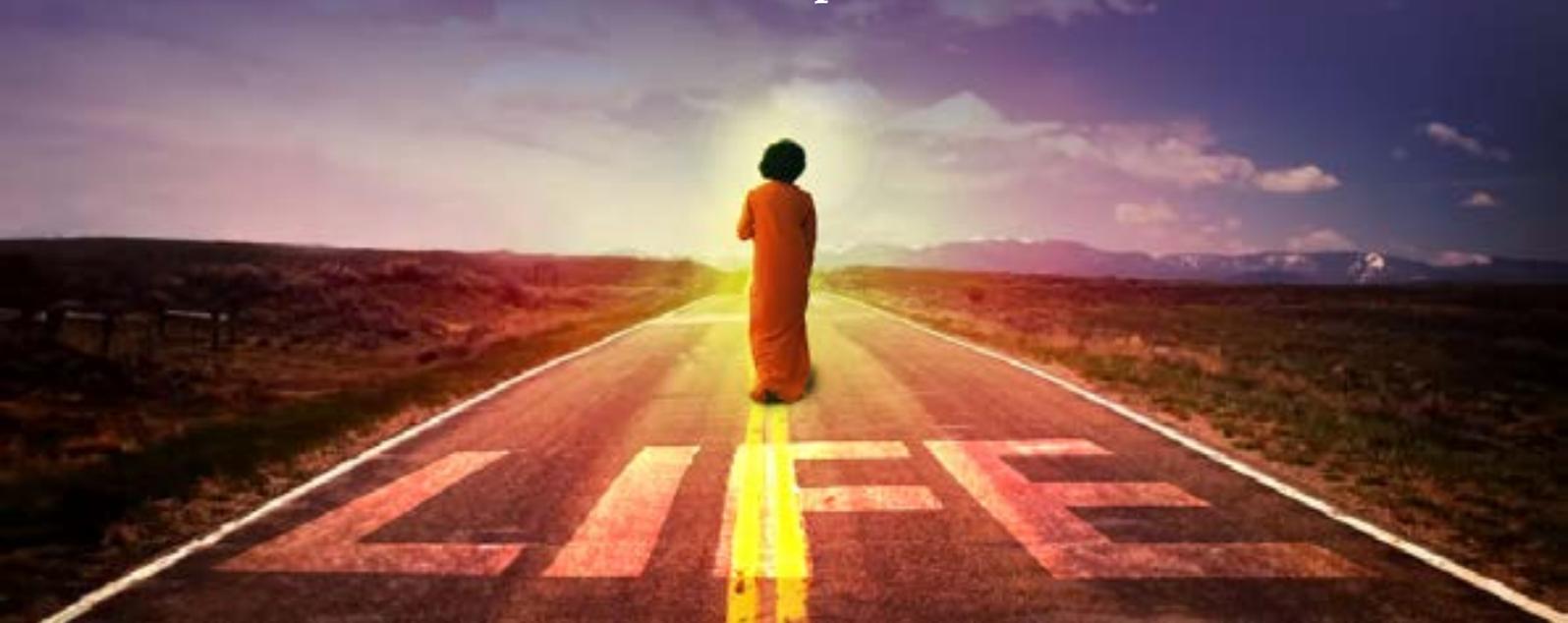
da perdere, gli raccontammo la nostra situazione. Pensandoci un attimo, ci rassicurò: "Non preoccupatevi. Conosco tutti i controllori dei biglietti di tutti i treni. Posso farvi entrare."

### Biglietti e Molto Altro

Ci venne il sospetto che potesse essere un imbroglione. Ancora una volta, fu mia madre a prevalere. Sentii fortemente la mano di Swami che guidava tutto e Gli domandò che cosa dovevamo fare. Egli ci chiese 300 rupie (una grossa somma a quei tempi) promettendo di procurarci i biglietti. Fissò un punto d'incontro per tutti noi nei quindici minuti successivi. Il treno sarebbe dovuto partire molto presto, e accettammo. Mio padre consegnò il denaro ad Hamid, che se ne andò velocemente. Camminammo verso il punto d'incontro, ripetendo "Sai Ram, Sai Ram". I minuti passavano, ma dell'uomo non c'era traccia. Allora mia madre iniziò a cantare i *bhajan*. Anche i miei cugini, preoccupati, erano lì, in tensione per il possibile esito. Mancava appena un minuto alla partenza del treno e io ero convinto che ci avessero preso in giro!

Come mia madre rivelò in seguito, a quel punto pregò Swami: "Caro Signore! Se il treno parte e noi siamo in piedi sulla banchina, non so che faccia farò a mio marito. Lui non crede in Te, ma io sì. Questo è un momento che posso sfruttare per portarti nel suo cuore." Proprio mentre il treno stava per partire, Hamid sbucò dal nulla, ci mise in mano i biglietti assieme a una busta e iniziò a caricare i bagagli sul treno. "Sbrigatevi a salire", ci esortò. Salimmo sul treno in fretta e furia e volevamo offrirgli del denaro per ringraziarlo. "Salite e basta",

La vita senza Dio è una fine senza speranza.  
Ma la vita con Dio è una speranza senza fine!



ci disse. “Prenderò ciò che è dovuto da questi ragazzi.” I miei cugini annuirono, e noi saltammo sul treno.

Sorprendentemente, ottenemmo dei posti riservati sul treno e, dopo aver raggiunto la nostra destinazione, mio padre riuscì ad arrivare alla sua importante riunione. Aprimmo la busta che l'uomo ci aveva consegnato: conteneva tutte le 300 rupie che gli avevamo dato! Quando chiamammo i miei cugini a Bombay, ci dissero che, una volta partiti, anche quell'uomo era scomparso e non avevano avuto nemmeno la possibilità di ringraziarlo! Sì, uso la 'L' maiuscola per 'Lui' perché so che quel giorno **Swami venne a farci salire sul treno per Madras, proprio come Egli si trovava lì per assicurarsi che mio padre salisse sul treno della fede e della devozione verso di Lui!**

### **La Costante Immutabilità nelle Tempeste della Vita**

Da quel giorno in poi, fummo costanti nell'adorazione e nel culto di Swami. Mio padre era convinto della Sua divinità e del Suo amore. Infatti, in molte occasioni, ricordava a mia madre i sistemi di Swami

quando lei era preoccupata! È stato meraviglioso vedere i miei genitori muoversi come coviaggiatori nel loro viaggio verso di Lui. **La loro situazione di vita continuò a cambiare, ma non il loro impegno e la loro devozione a Swami.**

Quasi 25 anni dopo che Shahul Hamid ci aveva salvati a Bombay, i miei genitori si trovavano ad Austin, in Minnesota, negli Stati Uniti, dove gestivano una proprietà. Mia sorella viveva con la sua famiglia a Winona, a circa 130 chilometri da loro. I miei genitori andavano regolarmente a trovarla con la loro utilitaria blu e trascorrevano momenti felici con i nipoti.

Un giorno, mentre tornavano da casa di mia sorella, furono sorpresi da un temporale. In macchina, i miei genitori ascoltavano dei *bhajan* e proseguirono il viaggio senza preoccuparsi. Dopotutto, si trovavano sulla I-90, l'autostrada interstatale più lunga degli Stati Uniti, lunga più di 4800 chilometri! Ma poi è accadde!

Durante il tragitto, un'alluvione improvvisa li colpì e l'auto venne spinta verso la corsia ovest in direzione opposta! L'alluvione portò il veicolo in un grande fosso e l'acqua iniziò a riempire l'auto dalla parte anteriore.

Le portiere, purtroppo, si erano incastrate e non si aprirono, nemmeno un poco! Il motore si spense completamente e non ci fu modo di abbassare i finestrini! I miei genitori si slacciarono le cinture di sicurezza e si spostarono sui sedili posteriori, che si trovavano a un livello relativamente più alto, ma l'auto si stava riempiendo velocemente d'acqua e non c'era nessuno in vista.

Mentre l'acqua arrivava alle caviglie, mia madre si lamentò: "Oh! Credo che sia finita. Le nostre vite sono al termine. Come vorrei che i nostri figli sapessero almeno che ci sta succedendo questo...". Ma era completamente calma. Mio padre rispose: "Siamo tutti scintille del Divino. **Se questo è il nostro momento di andare, dovremmo farlo concentrandoci su Swami. Dovremmo usare questa opportunità nella contemplazione di Swami.** Non preoccupiamoci di questo e cerchiamo di essere interiormente superiori..."

Mantenendo la calma e sorridendosi, cominciarono a cantare ad alta voce: "Sai Ram, Sai Ram". Mentre continuavano a cantare, sentivano la gioia riempire i loro cuori e salire assieme al livello dell'acqua nell'auto. Era una scena pazzesca e i miei genitori avrebbero potuto impazzire. Ma poi, come dice Swami: **"Di tutte le pazzie**

**che affliggono l'uomo, quella per Dio è la meno dannosa e la più benefica."** Erano beati nella loro follia per Swami.

### Vita con Dio

All'improvviso, un volto apparve al finestrino. Era un agente di polizia. Chiese ai miei genitori di spostarsi e brandì il manganello con grande forza per rompere il finestrino e forzare la portiera. Fece uscire i miei genitori dall'auto appena prima che questa andasse completamente sott'acqua.

"Com'è arrivato qui?" - chiese mia madre all'agente di polizia che proveniva dalla direzione opposta. Egli rispose che qualcosa lo aveva spinto a venire a vedere quel tratto di autostrada. I miei genitori si guardarono e capirono che 'Shahul Hamid' era tornato, questa volta sotto forma di poliziotto!

Il giorno dopo, il giornale locale titolò un articolo: "Un miracolo salva una coppia di immigrati sulla I-90". Il mondo lesse e riconobbe questo miracolo di Swami, il nostro Eterno Compagno.

**In effetti, la vita senza Dio è una fine senza speranza. Ma la vita con Dio è una speranza senza fine!**

Sunil Kasturi   
USA



*Sunil Kasturi vive a Oakland, in California. È stato attivo nell'Organizzazione Sai a Chennai e in tre regioni degli Stati Uniti. Sunil evidenzia il potere di unire le nostre voci nel cantare le Sue lodi. Sunil è stato il regista di uno spettacolo teatrale per bambini offerto alla presenza divina di Swami nell'ambito del pellegrinaggio nazionale negli Stati Uniti nel 2010. A questo spettacolo hanno partecipato oltre 100 bambini dell'SSE provenienti da 10 regioni degli Stati Uniti. Ha anche guidato i canti offerti all'unisono a Prashanti Nilayam nell'ambito del pellegrinaggio USA del 2017. È un consulente di gestione e dirige la società di consulenza Propeller, con uffici in tutto il Paese.*

# *Affermate e Manifestate la Vostra Vera Natura*

30-8-75

Dopo lunghe ricerche qua e là, nei templi e nelle chiese, nelle terre e nei cieli, alla fine tornate indietro. Completando il cerchio da dove siete partiti, verso la vostra stessa anima e scoprendo che Colui per il quale avete cercato in tutto il mondo, per il quale avete pianto e pregato nelle chiese e nei templi, sul quale stavate guardando come al mistero di tutti i misteri, celato nelle nuvole, nel più vicino del vicino, è il vostro stesso sé, la realtà della vostra vita, del corpo e dell'anima. Questa è la vostra natura. Affermatela, manifestatela.

Il vero amico, il parente è la Verità, e solo la Verità.  
Seguite la Verità, percorrete il sentiero della rettitudine e non un capello del vostro corpo sarà mai danneggiato.

La meditazione non è altro che l'elevazione al di sopra dei desideri.

La rinuncia è il potere di combattere le forze del male e di tenere la mente sotto controllo.

Vi Benedico con Amore

*Sri Sathya Sai Baba*



Shrihagaban Sri Anshpa Sai Baba

PRAŠANTHI NĀYAM P.O.  
ANANTPUR DT. (A.P.)  
PHONE NO: 30.

30-8-75

After long searches here and there, in temples and in churches, in earths and in heavens, at last you come back. Completing the circle from where you started, to your own soul and find that He, for whom you have been seeking all over the world, for whom you have been weeping and praying in churches and temples, on whom you were looking as the mystery of all mysteries shrouded in the clouds is nearest of the near, is your own self, the reality of your life, body and soul. That is your own nature. Assert it, manifest it.

It is truth and truth alone, that is one's real friend, relative. Abide by truth tread the path of righteousness and not an hair of your body will ever be injured.

Meditation is nothing else but rising above desires. Renunciation is the power of battling against evil forces and holding the mind in check.

With Love and Reverence  
Sri Sathya Sai Baba

ORGANIZZAZIONE INTERNAZIONALE SRI SATHYA SAI

# CONFERENZA INTERNAZIONALE

Nairobi, Kenya | 28 giugno - 1° luglio 2024



# Divinità *Ovunque*

Nell'aprile del 2023, ho avuto il privilegio di andare al Sai Prema Nilayam a Los Angeles, USA, e, nel settembre dello stesso anno, a Jaffna, nello Sri Lanka, per le Conferenze Internazionali dell'Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai (SSSIO). In tali conferenze ho appreso due importanti lezioni:

- a Los Angeles, al Sai Prema Nilayam, mi sono subito reso conto che la conferenza era un pellegrinaggio verso il nostro amato Guru e Dio, Sri Sathya Sai Baba, reso possibile solo perché Lui ci aveva chiamati;
- a Jaffna, ho imparato il valore della conferenza per i Suoi devoti. Sebbene Jaffna sia geograficamente vicina a Prashanti Nilayam, ho scoperto che molti devoti dello Sri Lanka non si erano mai recati all'*ashram* per il *darshan* di Swami quando Egli era nella forma fisica. Ho capito implicitamente che, benedicendo la conferenza

di Jaffna, Egli stava rivelando la Sua eterna presenza ai Suoi devoti nei loro Paesi d'origine.

Così, quando, nel dicembre del 2023, fu annunciata la Conferenza SSSIO in Kenia, ho capito immediatamente che si trattava di una benedizione che il mio amato Sai stava elargendo non solo ai Suoi devoti in Africa, ma al continente stesso. **56 anni fa, nel giugno del 1968, Swami atterrò a Nairobi e quindi era giusto che Egli 'tornasse' in quella stessa città nel giugno del 2024 come il Sai Senza Forma e Senza Tempo.**

Confesso che inizialmente ero titubante perché non ero mai stato in Africa. Mi sembrava un viaggio molto lungo da Hong Kong. Sapevo poco dell'Africa e ancora meno di Nairobi. Tuttavia, presto sentii che molti delegati stranieri si stavano iscrivendo alla conferenza. Un sabato mattina, mia moglie 'decise' che i miei voli dovevano essere prenotati. Quando fece le prenotazioni online, scoprii che avevo l'ultimo posto disponibile sull'ultimo volo della Singapore Airlines che potevo prendere per Nairobi per arrivare in tempo alla conferenza.

Supposi che Swami avesse tenuto quel posto e avesse deciso il momento in cui la mia prenotazione doveva essere fatta, se non da me, da mia moglie! Capii subito che Egli voleva che andassi in Kenia.

Pochi giorni prima della mia partenza, a Nairobi scoppiarono delle proteste contro un disegno di legge del Governo e i telegiornali riportarono notizie di violenze. Non mi lasciai scoraggiare. **Il Signore ci aveva chiamati e ci avrebbe tenuti al sicuro; ne ero certo.**

Nonostante la mia trepidazione, il viaggio fu memorabile. Quando atterrai a Nairobi, ricevetti un messaggio WhatsApp che mi informava che il Governo aveva appena ritirato il disegno di legge e le strade si erano tranquillizzate. Così, Egli mi aveva assicurato che avrebbe garantito la mia sicurezza. Durante il mio soggiorno, non ebbi mai alcun turbamento.

Il viaggio verso l'hotel mi aprì gli occhi. L'autostrada era suggestiva e le strade erano fiancheggiate da edifici di ogni tipo. Era

molto diverso dalle percezioni errate e dalle apprensioni sull'Africa che, nel corso degli anni, si erano formate nel mio subconscio. L'hotel era un elegante piccolo albergo con una camera confortevole. L'ambiente era invitante, proprio come voleva Lui.

Il giorno successivo era il giorno prima della conferenza. Alla luce del sole del mattino, vidi per la prima volta Nairobi dalla finestra della mia camera d'albergo. Ciò che mi colpì immediatamente fu il numero di bellissimi alberi che circondavano l'hotel, con una vegetazione lussureggiante tutt'intorno. Quel pomeriggio venimmo accompagnati all'auditorium dove il giorno dopo sarebbe iniziata la conferenza. Il tragitto fu una rivelazione. Mi innamorai degli alberi presenti ovunque. Dal balcone dell'edificio della conferenza e sul terreno, **vidi ancora più alberi! Poiché credo che Swami sia in tutta la Sua creazione - nei Suoi alberi - sapevo di essere testimone della Divinità ovunque.**

Avrei fatto una breve presentazione alla conferenza sui quasi 500.000 alberi piantati in tutto il mondo dalla SSSIO nell'ambito dell'iniziativa SAI 100, e tutto ciò che potevo vedere intorno a me quel primo giorno in Kenia erano alberi! Che benvenuto appropriato mi dette Swami per ispirarmi!

Incontrai molti dei miei fratelli e sorelle Sai, alcuni per la prima volta. Ero così felice e grato che Swami mi avesse portato in Kenia! Che benedizione essere parte della Sua volontà e non della mia.

La mattina del primo giorno della conferenza, la sede era piena di persone raggianti.

Tutti erano felici  
d i





essere lì. Quando entrai nell'auditorium, vidi la sedia di Swami posta maestosamente al centro della sala, proprio di fronte al palco. I lavori della conferenza dovevano essere offerti a Lui, nostra Madre e Padre Divini.



Non appena ci accomodammo ai nostri posti, la gloria celeste dell'*Avatar* Sathya Sai si rivelò. Cinque ragazzi africani della scuola Sathya Sai del Benin, vestiti con *dhoti* giallo/arancio e con le mani giunte, cantarono i *Veda* con pronuncia e intonazione perfette. Non avevano bisogno di fogli da cui leggere, perché dimostravano con sicurezza la loro devozione a Madre Sai. **Le Sue istruzioni divine e la Sua ispirazione a imparare i Veda avevano raggiunto i 'quattro angoli del mondo'.**



La Banda della Polizia del Kenia suonò poi gli inni nazionali keniota e indiano, incarnando l'orgoglio e gli ideali delle due nazioni e culture. Seguirono le benedizioni di un capo villaggio africano. Anche se non capivo le parole di ispirazione che pronunciava, la ricca tradizione e la sacralità delle sue benedizioni erano evidenti. **Infine, si svolse la sfilata delle bandiere dei 38 Paesi rappresentati alla conferenza, un riflesso dell'unità che il Suo Nome ha portato sotto la bandiera della SSSIO.** Tutto ciò ha messo in risalto la grandezza

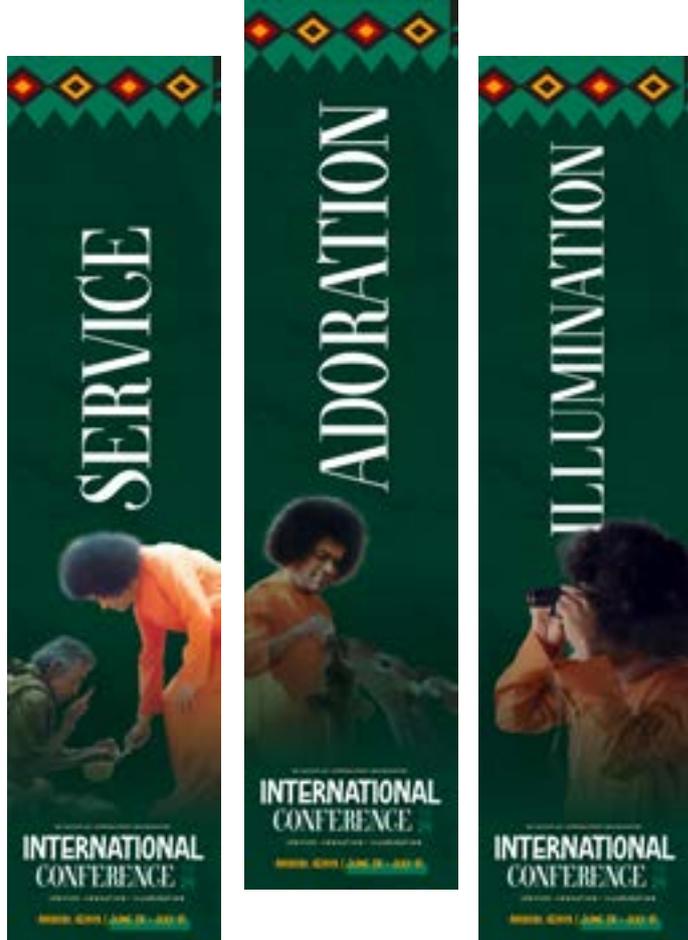


dell'evento, di cui il nostro amato Swami sarebbe stato senza dubbio felice.

**Il tema della conferenza era 'Servizio-Adorazione-Illuminazione' (SAI).** Questi tre argomenti sono il seguito moderno del messaggio senza tempo che il nostro amato Sai ha dato nella *Bhagavad Gita* nel Suo Avatar come Signore Krishna: *Karma Yoga, Bhakti Yoga e Jnana Yoga*. Ogni giorno della conferenza è stato dedicato a un sentiero dello Yoga.

I tre giorni sono stati pieni di messaggi divini che istruivano ogni partecipante a rinunciare al desiderio del mondo e a realizzare Dio dentro di sé. Questo è veramente lo scopo ultimo di ogni vita e dell'Organizzazione Sathya Sai. Non è necessario cercare il proprio scopo altrove.

Nell'estratto del Discorso Divino tenuto da Swami l'11 novembre 1968, Swami esorta i devoti a condurre un'indagine sul Sé per scoprire se possiedono le tre qualifiche per offrire servizio: compassione, umiltà e sacrificio. Egli spiega che l'azione, il dimenticare l'io e il riconoscere la divinità in ognuno è servizio. **La semplicità e la sublimità di queste parole hanno**



**la capacità di toccare qualsiasi cuore e di trasportare l'ascoltatore sul sentiero dell'autotrasformazione e dell'autopurificazione!**

Nel suo discorso inaugurale, il dottor Narendranath Reddy, Presidente della SSSIO, ha spiegato che le persone soffrono per la ricerca della ricchezza materiale, sottolineando l'importanza di dare priorità a Dio nella propria vita. Mentre parlava, è entrato nella sala il Primo Segretario di Gabinetto del Governo del Kenia, S.E. Musalia Mudavadi.

Il Primo Segretario di Gabinetto stava compiendo la sua seconda visita in tre mesi per testimoniare la Missione Sathya Sai in Africa. Nel marzo del 2024, si era rivolto ai membri della squadra medica della SSSIO durante i Campi Medici di nove giorni che avevano servito 5600 persone in Kenia, Tanzania e Uganda. **Proseguendo, ha detto che i cinque valori umani di Bhagavan sono la 'costituzione globale' del mondo! Ha anche parlato della solidarietà della SSSIO con il Kenia.**

Mentre il lavoro della SSSIO nel portare avanti la Missione Sathya Sai nel mondo



Il dottor Narendranath Reddy, Presidente della SSSIO



S.E. Musalia Mudavadi, Primo Segretario di Gabinetto del Governo del Kenia



La signora Namgya C. Khampa, Alto Commissario Indiano in Kenia

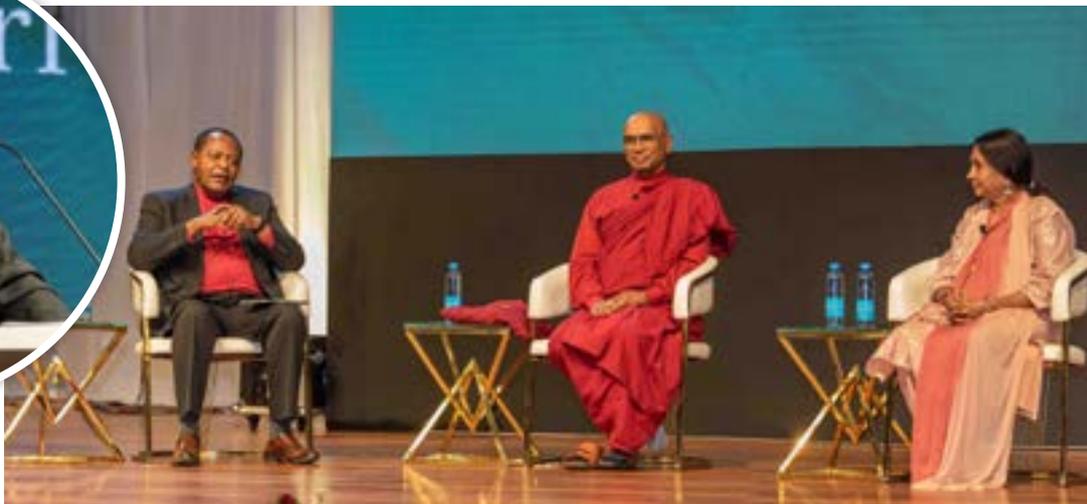
veniva condiviso con i delegati, ha fatto il suo ingresso l'Alto Commissario Indiano in Kenia, signora Namgya C. Khampa. **Nel suo discorso, ha affermato che Sri Sathya Sai Baba appartiene al mondo e che il modello Sathya Sai di servizio all'umanità si è diffuso in tutto il mondo.** Ha inoltre affermato che il Suo messaggio è un messaggio di ricerca della verità divina. La signora Khampa ha concluso dicendo che il tocco curativo di Sri Sathya Sai Baba deve diffondersi in tutto il mondo per trasformare il comportamento individuale e l'azione governativa e non governativa!

Quando parole così ispirate venivano emanate da eminenti 'non devoti', il cuore

cominciava a sciogliersi per la gratitudine che l'*Avatar del Kali Yuga*, nella Sua Grazia, ci aveva accettato come Suoi devoti. Questo è stato solo l'inizio del flusso di riconoscimenti per il lavoro di Bhagavan.

Durante i tre giorni, hanno parlato altri alti funzionari del Prashanti Council e della Fondazione Mondiale Sri Sathya Sai, così come i leader della Zona 9 della SSSIO e i devoti africani provenienti da tutto il continente. Il signor Leonardo Gutter ha ricordato a tutti i delegati che devono essere attenti e fare la loro parte con fede e fiducia in Swami e con amore. Il signor Aravind Balasubramanya ha ricordato a tutti che, quando Swami tornò in India dal





Suo viaggio in Africa, dichiarò: "L'Universo è la Mia Dimora." Il signor P.V. Sambasiva Rao, Presidente della Zona 9, ha parlato del suo viaggio personale e del

viaggio spirituale di tutti i devoti in Africa nella loro ricerca di realizzare il Sai interiore.

In Africa abbiamo ascoltato relatori provenienti da Nigeria, Kenia, Benin, Ghana, Sudafrica e Gabon. Hanno parlato di come la Missione Sathya Sai stia avanzando in Africa. Gli oratori rappresentano un continente che si è crogiolato nella luce dell'Amore Divino accesa da Bhagavan Stesso nel 1968.

**Inoltre, la conferenza è stata benedetta dalla partecipazione di membri anziani del Consiglio Interreligioso del Kenia a una tavola rotonda interreligiosa: leader cristiani, indù e buddisti che hanno parlato del "Servizio come Via verso Dio".**

I cuori dei delegati si sono rallegrati quando hanno ascoltato le testimonianze di uno studente africano, di un insegnante, di un genitore e di un alunno della Scuola Sathya Sai di Kisaju. Sono state tutte storie ispirate, commoventi e umane di ciò che significa sperimentare il vero miracolo di Sai quando trasforma le vite di coloro che sono associati alle Sue "scuole miracolose". **Quale altra prova della Sua divinità è necessaria quando Egli accetta un povero ragazzo africano e gli insegna ad Amare Tutti, Servire Tutti e Aiutare Sempre, Non Fare Mai del Male. Poi gli infonde un intenso desiderio di servire l'umanità con una formazione universitaria in medicina**

**e chirurgia, il tutto sponsorizzato dal generoso sostegno della SSSIO reso nel Suo Nome.**

Un gruppo di quattro medici ha parlato di "Assistenza Sanitaria, Missione Medica attraverso la S.A.I., un viaggio interiore". Hanno parlato dei cinque principi di Swami per fornire assistenza sanitaria alle persone svantaggiate, del lavoro svolto in Africa e in tutto il mondo e di come questo stia ispirando i 'non devoti' a offrire la loro





esperienza medica ai campi medici della SSSIO.

Il secondo giorno, le porte del nostro cuore si sono aperte quando abbiamo sentito: “Per Swami, l'apprendimento superiore è un desiderio superiore, non un guadagno superiore”. In che modo più semplice si possono trasmettere tali eterni messaggi?

Nel Suo Discorso Divino del 20 luglio 1996, Swami dice: **“A chiunque offriate il vostro rispetto, esso va a Dio. Chiunque rifiutate, è una negazione della divinità. Dio è una forma cosmica; tutti gli occhi e le teste sono Suoi.”** Che queste parole ispirino la nostra *sadhana* più intensa.

In questa giornata, il dottor Anupom Ganguli ha parlato della missione divina

della SSSIO e ha spiegato a ogni devoto che cosa può fare per servire con adorazione.

Se il cuore non fosse già stato inondato di ispirazione divina, durante il secondo giorno la governatrice della contea di Machakos, S.E. Wavinya Ndeti, ha detto nel suo discorso: “Noi ringraziamo Dio per voi (SSSIO). Chiediamo a Dio di darvi di più perché possiate prendervi cura della gente.” Ha invitato la SSSIO a mostrare agli insegnanti della sua contea come l'SSEHV possa essere insegnata in ogni classe

Il terzo giorno abbiamo avuto la fortuna di avere il dottor Eluid Kipchoge, due volte Medaglia d'Oro Olimpica di Maratona (2016 e 2020), che ha parlato ai delegati. Ha detto: **“L'Educazione è l'equalizzatore della vita.**

“Ringraziamo Dio per voi (SSSIO). Chiediamo a Dio di darvi di più perché possiate prendervi cura della gente.”

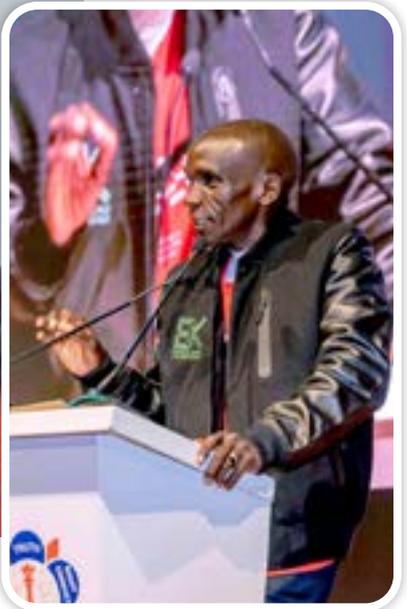


S.E. Wavinya Ndeti,  
Governatore della Contea di  
Machakos del Governo del  
Kenia





Il dottor Eluid Kipchoge, Medaglia d'Oro Olimpica nella Maratona (2016 e 2020)



**La vostra Organizzazione sta diffondendo l'Educazione in Africa e nel mondo." Che omaggio alla Missione Sathya Sai da parte di un vero campione del mondo!**

In questa giornata, l'inimitabile dottor Suresh Govind ha accolto una sezione dei responsabili delle iniziative SAI 100, in modo che tutti i delegati della conferenza e del mondo intero potessero essere aggiornati sull'enorme entusiasmo e sul lavoro dei centri SSSIO nel mondo. Essi stanno assicurando il successo di ogni iniziativa volta a portare un cambiamento reale nelle comunità di tutto il mondo e a trasformare i cuori.

Ogni giorno si sono tenuti workshop sui tre argomenti del tema della conferenza. Ogni devoto ha avuto la possibilità di condividere i propri pensieri e di ascoltare ciò che gli altri hanno portato alla conferenza. Il terzo giorno, inoltre, sono state condivise con i delegati le sintesi di tutte le relazioni dei workshop.

Come sempre, la fine della conferenza è stata un nuovo inizio: portare l'ispirazione della Missione Sathya Sai in ogni cuore, casa, nazione e continente. Questo è il lavoro che Bhagavan ci ha dato per il nostro bene e per elevare l'umanità e il mondo in generale.

**È doveroso applaudire il duro lavoro e la dedizione dei Paesi della Zona 9 per l'enorme risultato ottenuto nell'ospitare la conferenza e per i numerosi allestimenti**





che si addicono all'amorevole e cortese ospitalità di Sai. La guida e il contributo edificante dei leader della SSSIO sono stati in linea con il compito dato da Bhagavan di supervisionare tutti i Centri Sathya Sai. Anche il sostegno di devoti internazionali qualificati durante i tre giorni di festa non può essere sottovalutato.

Il quarto e ultimo giorno, i delegati internazionali sono stati accompagnati



alle due Scuole Sathya Sai di Uthiru e Kisaju. La prima è una scuola modesta in una zona svantaggiata di Nairobi. **È un potente esempio dell'enorme impatto che l'educazione Sathya Sai sta avendo in tutto il mondo.** I giovani studenti erano rispettosi, disciplinati e desiderosi di cantare e accogliere gli ospiti. Gli insegnanti sono un'ispirazione: la loro dedizione rivela perché l'insegnamento è la professione più nobile. I delegati della SSSIO hanno fatto un'umile offerta di cancelleria, materiale scolastico e palloni da gioco agli studenti.

L'imponente scuola di Kisaju occupa un grande appezzamento di terreno in una

zona rurale lontana da Nairobi. Nonostante di recente abbia affrontato e superato alcune sfide, è un faro di speranza per i capi e la popolazione del distretto. I dirigenti della Zona 9 e quelli internazionali della SSSIO si impegnano per il suo successo.

Il mio ultimo giorno in Kenia è stato un dono personale di Bhagavan. Al mattino sono stato accompagnato al Parco Nazionale di Nairobi, un'esperienza unica. Abbiamo girato il parco per circa due ore, osservando gli animali nel loro habitat naturale, e abbiamo visto alcune scene affascinanti della creazione di Dio, libera da interferenze umane. Poiché il parco si trova alla periferia



della città, ho catturato una magnifica vista dello skyline della città nella foschia del mattino.

Abbiamo poi guidato per circa un'ora e mezza fino al lago Naivasha, uno splendido specchio d'acqua dolce di 198 kmq nella contea di Nakuru. È circondato da vulcani e ospita vari tipi di fauna selvatica, tra cui centinaia di specie di uccelli e molti ippopotami. Ho fatto un giro in barca sul lago fino a Crescent Island.

Niente mi aveva preparato per Crescent Island. Quando sono arrivato, mi è stato detto che non c'erano più guide e che avrei dovuto camminare da solo per vedere gli animali in libertà. Ma Swami aveva una benedizione per me. Presto ho visto una guardia di sicurezza che mi ha parlato degli animali dell'isola e della vegetazione naturale. Poi ha chiamato il suo collega, Daniel, che si è offerto di farmi da guida. Che differenza ha fatto ciò!

Non solo l'isola è straordinariamente bella e aperta, ma il lago e le montagne che la circondano ne aumentano la maestosità. È un tranquillo santuario della selvaggina donato da Dio. Avere Daniel con me mi ha permesso di essere a mio agio nell'esplorare le meravigliose creature di Dio e la loro unicità e bellezza. Ho visto diversi tipi di antilopi e gazzelle, che non avrei mai apprezzato prima. Ho camminato vicino

a loro e agli struzzi, alle zebre, a grandi antilopi e alle giraffe. Ho osservato molti ippopotami in lontananza. Ho visto da vicino la magnificenza delle aquile, degli uccelli azzurri e delle farfalle. Per fortuna non ho visto le volpi e i pitoni, creature notturne che si riposavano sottoterra per cacciare al buio. Gli alberi di acacia erano straordinariamente belli, così come i cactus del filo spinato e altre piante.

Spiego questa esperienza del mio ultimo giorno in Kenia con qualche dettaglio perché quel giorno, **ancora una volta, ho visto la Divinità dappertutto, proprio come avevo fatto nell'intero primo giorno in Kenia.** Mi inchino con gratitudine al mio amato Bhagavan per avermi portato qui e avermi rivelato lo splendore della Sua creazione dopo aver aperto il mio cuore alla Sua presenza ovunque attraverso il lavoro ambientale che mi ha assegnato nella SSSIO.

Ma più che il primo e l'ultimo giorno in cui ho visto la Divinità ovunque, mi inchino al mio Guru e Dio per avermi permesso di sperimentare la divinità ovunque durante il mio soggiorno in Kenia.

Con Amorevoli Sai Ram,

**Ashok K. Sakhrani**

PRESIDENTE DEL COMITATO DELLA SSSIO  
PER LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE



*Il viaggio di Ashok Sakhrani verso Swami iniziò nel 1981 e non si è più fermato. Nel 1987, è entrato a far parte dell'Ordine degli Avvocati di Hong Kong. Dopo aver servito la SSSIO in varie funzioni, attualmente ricopre il ruolo di Presidente dei Paesi della Zona 5. È anche membro del Comitato per i Mezzi d'Informazione e del Comitato per la Proprietà Intellettuale, nonché Presidente del Comitato per la Sostenibilità Ambientale.*



La distribuzione di generi alimentari di prima necessità e la piantumazione di alberi da parte dei delegati presso la Scuola Sathya Sai di Kisaju hanno concluso in bellezza la Conferenza Internazionale.

# AMORE IN AZIONE



## **TAILANDIA** Un modo 'Cool' di Servire

I membri della SSSIO dei Centri Prashanti e Rajdamneon in Thailandia hanno osservato la Giornata di Ishvaramma con un atto speciale, premuroso e dolce di servizio, in linea con la semplicità, la gentilezza e il grande cuore di Madre Ishvaramma. Hanno distribuito un delizioso gelato a 106 lavoratori di un cantiere edile! Questo gesto di gentilezza è stato un gradito sollievo per i destinatari che stavano faticando sotto il caldo intenso. Raggianti di gioia, essi hanno ringraziato i volontari Sai per la loro



gentilezza. In serata, è stato organizzato il canto devozionale, seguito da un video di 40 minuti di una presentazione fatta dai bambini dell'SSE. Il programma si è concluso con una sontuosa cena.



## **TRINIDAD & TOBAGO** Servire gli Affamati

Il 24 marzo 2024, l'Ala Nazionale Femminile della SSSIO di Trinidad e Tobago ha organizzato una raccolta di cibo e cesti presso la sede del Sai Nilayam per servire le comunità vicine che non hanno cibo in quantità adeguata. Dieci volontari hanno fornito pasti di prima necessità e cesti di cibo a 35 persone della comunità. Il servizio compassionevole e rimarchevole è stato accolto con gratitudine. Questo programma è stato condotto in collaborazione con la Scuola Elementare Sathya Sai di Longdenville e con il Garden of Blooms (giardino fiorito) della Early Childhood Care and Education (ECCE).





## USA

### Dove i Giovani Aiutano i Giovani

Il 10 febbraio 2024, i bambini dell'SSE del Centro Sri Sathya Sai di Seattle Eastside, Washington, U.S.A., hanno partecipato a un progetto di servizio chiamato "Pantry Packs". Il progetto fornisce pacchi di cibo agli studenti in condizioni di insicurezza alimentare da portare a casa ogni fine settimana. I bambini, assieme ai loro insegnanti e genitori, hanno confezionato oltre 600 pacchi alimentari contenenti prodotti nutrienti come fagioli, coppette di frutta, barrette di müsli, farina d'avena, arachidi, latte, pasta, spremute di frutta, coppe di budino e involtini di frutta. Gli studenti hanno lavorato in modo efficiente ed entusiasta, confezionando i pacchetti in due ore. I bambini dell'SSE si sono sentiti incoraggiati ad aiutare ogni studente bisognoso.



## USA

### Libri e Giocattoli per i Bambini

Tra il 17 marzo e il 12 aprile 2024, il Centro Sri Sathya Sai di Beaverton, Oregon, U.S.A., ha organizzato con successo una raccolta di Giocattoli e Libri, per donare oggetti ai bambini del West Women's and Children's Shelter. L'iniziativa, che ha preso impulso anche al di fuori della rete Sai, ha portato a una grande raccolta di giocattoli e libri. I bambini hanno smistato e impacchettato gli oggetti e i membri del Centro Sai li hanno consegnati al centro d'accoglienza assieme al pranzo. L'intera attività ha messo in evidenza il potere



del servizio alla comunità nel riunire le persone nella gioia e nella gratitudine, e l'importanza di insegnare ai bambini il sacrificio, il donare e l'apprezzamento di ciò che hanno.

Per altre storie di servizio amorevole da parte di volontari provenienti da tutto il mondo, si prega di visitare il sito web di Sri Sathya Sai Universe: <https://saiuniverse.sathyasai.org>

# II Viaggio verso *Dio* Completa il Cerchio

“Il viaggio verso Dio non è altro che il risveglio della costante consapevolezza di dove si è e di ciò che si è sempre. È un viaggio senza distanze verso una meta che non è mai cambiata. La Verità può essere solo sperimentata. Non può essere descritta e non può essere spiegata.”

-ACIM (Un Corso in Miracoli)

**SONONATAABAKU, AZERBAIGIAN, REPUBBLICA DELL'EX UNIONE SOVIETICA**, da padre ebreo e madre cristiana. I miei genitori, tuttavia, non praticavano le loro religioni. Mio padre non è mai andato al Tempio e mia madre andava in chiesa occasionalmente. Tuttavia, ero consapevole di essere ebrea perché osservavamo la festività della Pasqua ebraica. Ma allora non ne conoscevo nemmeno il significato e nessuno me lo aveva spiegato. Sapevo solo che per una settimana non potevamo mangiare il pane normale e che, invece, mangiavamo la focaccia non lievitata, la *Matzah*. Molto più tardi, quando avevo circa 13 anni, alla Scuola Domenicale Ebraica imparai la storia dell'ebraismo, assieme a mia sorella.

Ogni volta che mia madre andava in chiesa, mi portava con sé. Tuttavia, non parlava mai molto di Gesù. Osservava la festa di Pasqua cucinando un pasto speciale, ma non menzionava mai il Natale o il suo significato. L'albero di Natale che decoravamo con gioia ogni anno non era fatto come parte della religione, ma come celebrazione del Nuovo Anno

---

**“La mia ricerca di Dio era finita. Avevo trovato ciò che stavo cercando. Il mio Dio, il mio Baba e il mio vero Sé.”**

### **Un Cammino Verso Dio Attraverso Israele**

Sapevo da sempre che esisteva un Dio. La mia prima consapevolezza di Dio risale all'età di cinque anni. Avevo un legame che non riuscivo a spiegare. **Era solo una sensazione sapere che Dio c'è ed è mio Padre che ama me e anche tutti gli altri.** A volte, sentivo parlare di un Dio giudicante e punitivo, ma io 'sapevo' che ciò era lontano dalla verità perché non era la mia esperienza di chi **fosse Dio: Amore e Dolcezza!**

Una domenica, alla Scuola Ebraica sentii parlare di un'Organizzazione che sosteneva e assisteva i giovani che immigravano in Israele. Colsi l'opportunità di andare in Israele come regalo per il mio 15° compleanno e, con altri 40 ragazzi, mi imbarcai sull'aereo per Tel Aviv. All'arrivo, venimmo assegnati a scuole diverse e io mi recai nel nord di Israele, circondato da montagne e foreste. Era un luogo sereno e tranquillo e la gente era amichevole e accogliente.

A scuola studiavamo quotidianamente la Torah (le Sacre Scritture ebraiche), oltre alle materie scolastiche. Pregavamo e cantavamo per il Divino e io sviluppai un intenso desiderio di Dio. Un giorno, quando tutti erano a pranzo, entrai di nascosto nel Tempio e mi misi davanti ai rotoli della Torah. Potevo sentire lo spirito di Dio su di me. Sapevo che Dio era reale, ma in qualche modo sapevo anche che quella non era la mia strada verso di Lui!

Terminai la scuola, vissi la mia vita e realizzai i miei sogni. Ma la vita era

meravigliosa solo perché non ero consapevole di quanto fossi infelice! A 24 anni, uno delle mie migliori amiche mi invitò a partecipare a una meditazione guidata per la pace nel mondo. Durante quella sessione, nella mia visione interiore, vidi le luci e le figure divine. **Qualcosa scattò e capii subito che quella era la mia strada verso Dio!**

### **Avvicinamento a Sathya Sai Baba**

L'insegnante che guidava la sessione si chiamava 'Tikva'. Il nome significa 'speranza', ed è quello che ella mi offrì. Qualsiasi cosa insegnasse, lo faceva basandosi sul principio che Dio è amore ed è presente in tutti i nostri cuori. Fui ispirata e mi iscrissi ai corsi di meditazione e di guarigione alternativa che ella teneva. Fu nella sua scuola che, per la prima volta, vidi una foto di Sri Sathya Sai Baba! Le chiesi: "Chi è quell'uomo dall'aspetto severo con tanti capelli?" **“È il mio Guru”, mi rispose. “Vive in India ed è un Avatar, Dio disceso sulla terra.”** L'ascoltai soltanto e non sentii la minima inclinazione o desiderio di incontrare questo 'Avatar' o anche solo di sapere di più su di Lui.

Fu in quel periodo che la mia carriera di attrice iniziò a prendere piede. Venni scritturata per un lungometraggio assieme ad alcuni attori famosi in Israele. Tuttavia, poiché non avevo una formazione adeguata in recitazione, il mio regista mi suggerì di andare a Los Angeles per studiare con Lee Strasberg e migliorare le mie capacità recitative. Senza pensarci due volte, accettai il consiglio, lasciai tutto, la mia carriera, i

miei amici e la mia famiglia e mi trasferii negli Stati Uniti.

Risiedevo a casa di mio cugino a Los Angeles e una mattina dal servizio postale degli Stati Uniti mi arrivò un pacco pesante. Era un'edizione russa di *'Un Corso in Miracoli'* (ACIM), un libro di formazione psicologica basato su temi spirituali universali. L'obiettivo di questo corso è il raggiungimento della pace interiore attraverso il perdono. Iniziai a seguire il corso con serietà, frequentando seminari e gruppi di studio. Imparai ad abbandonare i pensieri basati sulla paura e ad adottarne di nuovi basati sull'amore. Andando oltre i sensi, fui guidata a percepire la verità attraverso il perdono e l'abbandono. **Imparai che Dio è la mia vita, la mia sorgente, che Dio è tutto per me: mia madre, mio padre e mio amico.**

Un giorno, dopo aver partecipato al gruppo di studio ACIM ad Anaheim, mi accorsi che la mia auto si era rotta. Uno dei partecipanti si offrì gentilmente di ospitarmi per la notte. Quando entrai in casa sua, non potei credere ai miei occhi! Era piena di immagini di Sathya Sai Baba! Il mio amico mi spiegò che a casa sua si tenevano regolarmente incontri devozionali.

Avvertii l'energia nella sua casa e capii che era un invito. Non c'era stanza o angolo della casa senza un'immagine di questo Swami! Quella notte dormii nella stanza degli ospiti, circondata dai ritratti di Swami, e sapevo che Egli mi stava chiamando.

### Viaggio a Puttaparthi

Un mese dopo, un amico che viveva in Australia mi propose di andare in India e magari di incontrarci a Puttaparthi. Questo mi sembrò il proseguimento dell'invito. Ero molto curiosa di conoscere Baba, anche se non pensavo a Lui come a qualcosa di più di un santo.

Così, nel marzo del 2011, mi recai in India assieme a mia madre. Tre giorni prima

della nostra partenza, venimmo a sapere che Bhagavan Baba era stato ricoverato in ospedale! Quando arrivammo a Puttaparthi, pochi giorni dopo *Shivaratri*, Swami continuava a essere in ospedale! Andammo al *Mandir* e ci sedemmo durante le sessioni di preghiera e di *bhajan*. Fu bellissimo e l'unità delle voci mi aprì il cuore. Durante molte di queste sessioni, le lacrime scorsero copiose. Dopo 21 giorni giunse il momento della partenza e non avevamo ancora visto Swami! Tre giorni dopo, sapemmo che Bhagavan aveva raggiunto il *Mahasamadhi*!

### Il Darshan del 'Sogno' e il Centro di Sai

Tornai a Los Angeles e continuai a studiare l'ACIM. Nel novembre del 2011 feci il mio primo sogno di Bhagavan! Era seduto, circondato dai devoti in cerchio. Anche se non mi parlava, mi guardava in modo penetrante. Sapevo semplicemente che mi stava chiedendo di tornare in India.

Ancora una volta, nel 2013, mia madre e io decidemmo di andare a Puttaparthi. Questa volta arrivammo qualche giorno prima di *Maha Shivaratri* e trascorremmo un periodo di beatitudine. Mia madre era molto felice e io ero contenta di vederla circondata da persone spirituali e con la stessa mentalità. Dopo aver trascorso 21 giorni, tornammo nuovamente a casa.

Questa volta, dopo il mio ritorno, decisi di frequentare un Centro Sai e di partecipare alle sue attività. Lo stesso giorno, mi recai al Whole Foods Market in Sunset Boulevard e Fairfax Avenue, dove vidi un uomo con la *Vibhuti* sulla fronte! Mi avvicinai con gioia e gli chiesi: "Sei per caso un devoto di Sai?" Egli lo affermò con gioia e mi dette le indicazioni per un Centro Sai nelle vicinanze! La settimana successiva partecipai a un incontro devozionale presso il Centro Sathya Sai di Hollywood. Tutto sembrava familiare e le persone erano gentili e amichevoli. Mi sentii a casa e iniziai a frequentare

regolarmente le riunioni del Centro e a partecipare a diversi progetti di servizio.

### **Sathya Sai è il Mio Gesù e la Sua Organizzazione la Mia Chiesa**

Feci molti sogni sul Signore Gesù. In una delle mie visioni, Gesù mi condusse per mano a una rampa di scale. In cima c'era il trono di Dio e Baba vi era seduto! Lo guardai e capii che era Dio. Ero entusiasta di questa scoperta, perché mi ci era voluto tanto tempo per arrivare a questa consapevolezza.

Secondo l'ACIM, la preghiera è un mezzo per i miracoli. Avevo pregato Dio di entrare nella mia vita ed Egli aveva risposto alla mia preghiera. Anche se non si era presentato nella forma che mi aspettavo, era la forma giusta per me!

Dal 2014, iniziai a sognare Baba regolarmente. In uno di questi sogni, Egli veniva al Centro di Hollywood, si sedeva sulla Sua sedia e concedeva il *darshan*. Mi indicò di sedermi davanti. Capii subito che voleva che io servissi come dirigente nell'Organizzazione. Qualche mese dopo, mi fu offerta la posizione di Coordinatrice Devozionale e non potei rifiutare. Accettai come un onore e una benedizione per servire Dio. Dopo tutto, non aveva forse già mostrato il Suo piano per me?

### **La Mia Iniziazione e l'Esperienza Divina dell'Unità**

Nel 2016 feci un altro sogno in cui, uno dopo l'altro, i devoti venivano da Baba e ricevevano le Sue benedizioni. Quando

arrivò il mio turno, feci semplicemente il *padnamaskar*. Swami allora mise le Sue mani sulla mia testa e disse: "Om Sri Sathya Sai Baba Namaha." Era la prima volta che mi parlava, anche se era un sogno. Cominciai a piangere e mi svegliai con lacrime di gioia! **Sapevo che questa era la mia iniziazione e che avevo ricevuto un *mantra*.**

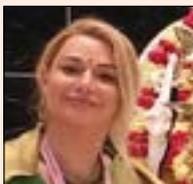
Lo stesso giorno, mentre ero seduta a meditare sulla Sua forma, sentii una voce interiore che mi diceva: "Di' il Mio Nome." Allora cantai: "Om Sri Sathya Sai Baba Namaha." Di nuovo la voce mi disse: "Di' il Mio Nome." Cantai di nuovo. Questo si ripeté più volte: "Om Sri Sathya Sai Baba Namaha." E all'improvviso avvertii la presenza di Bhagavan e la Sua voce che diceva: "Di' il Mio Nome!" Ora sentivo la Sua presenza dentro e intorno a me. La voce continuava a ripetere insistentemente e io continuavo a cantare. Ero in totale beatitudine. C'era solo Dio e io ero Lui, Sri Sathya Sai Baba!

Poi mi domandai: "Se io sono Sai Baba, dov'è Daniella?" Capii che non esisteva e risi. Rimasi in quella beatitudine per alcuni giorni prima di tornare lentamente alla mia piccola identità personale. Tuttavia, questa esperienza rimarrà con me per sempre.

**La mia ricerca di Dio era finita. Avevo trovato ciò che stavo cercando. Il mio Dio, il mio Baba e il mio vero Sé.**

Daniella Danilov

USA



*Daniella Danilov è nata a Baku, Azerbaigian, e vive a Hollywood, California, USA. Lavora al Lee Strasberg Institute come insegnante e istruttrice di Metodo di Recitazione. Daniella ha conosciuto Sri Sathya Sai Baba all'età di vent'anni, mentre stava completando il suo master in Reiki. Dopo il suo primo viaggio a Puttaparthi nel 2011, iniziò a frequentare regolarmente un Centro Sai e a ricoprire diverse cariche. È Presidente del Centro Sai di Hollywood.*



# dai Giovani Adulti Sai Internazionali

## Seminario sui Veda con Swami Chidananda



Nell'ambito del programma del Sottocomitato Internazionale Veda Sri Sathya Sai, vengono ospitati regolarmente webinar online con oratori ispiratori che portano avanti la preziosa conoscenza vedica e condividono la loro saggezza.

Il 18 maggio 2024, gli YA hanno avuto la benedetta opportunità di avere Swami

Chidananda come oratore ospite sul tema "Tu e la Tua Personalità - dalla Frammentazione all'Integrazione". Durante la sessione sono stati condivisi molti pensieri profondi forieri di ispirazione che sono stati condivisi durante la sessione, con citazioni dai Veda. Un esempio tratto dalla Kathopanishad, 1.3.3 dello Yajur Veda è: "Sappi che il tuo intelletto è la tua guida." Swami Chidananda ha sottolineato l'importanza di conoscere il proprio io e di realizzare il potenziale interiore, come affermato nel Sama Veda (Chandogya Upanishad, 6.8.7), "Tat Tvam Asi" (Quello Tu Sei). Sottolineando il potere della mente, Swami Chidananda ne ha esortato il controllo e l'uso in modi benefici e divini. Allo stesso modo, ha guidato tutti a prendersi cura del proprio corpo e a controllare il modo in cui trascorrono il tempo ogni giorno. Ha messo in luce l'importanza di consumare cibo appropriato, di dormire a sufficienza, di concentrarsi sulle cose giuste e di valutare la qualità delle proprie azioni, concludendo il suo discorso con il messaggio: "sangachhadhvam samvadadhvam sam vo manaamsi janatam" (Rig Veda, 10.191), che significa: "Che possiate muovervi in armonia, parlare con una sola voce, lasciare che le vostre menti siano in sintonia."

Nel complesso, è stata una sessione molto istruttiva e stimolante, che ha portato a numerose domande da parte degli ascoltatori che erano desiderosi di conoscere e capire meglio. Gli YA sono molto grati e in debito con il nostro carissimo Swami per averci dato queste inestimabili opportunità di webinar con eminenti relatori che continuano a ispirare e motivare.

Per vedere l'archivio dei webinar dei Veda, visitare <https://sathyasai.org/ya/veda/>

## Serie di Corsi Estivi: Sperimentare l'Equanimità

Il 26 febbraio 2024, i Giovani Adulti (YA) hanno lanciato con entusiasmo una serie limitata del Programma Internazionale di Leadership Sri Sathya Sai (SSSILP), i "Corsi Estivi 2024". Questa serie di cinque coinvolgenti sessioni è stata concepita per approfondire argomenti basati sui commenti ricevuti dagli ex allievi dello SSSILP. La prima sessione si è tenuta il 2 marzo 2024, con il tema dell'amore per se stessi e della crescita personale presentato dal dottor Sunder Iyer e dal Codirigente della SSSILP, Raegan Moodley.

Il dottor Sunder Iyer è un illustre ex alunno dell'Istituto di Istruzione Superiore Sri Sathya Sai e ardente devoto che ha servito come assistente personale di Swami ed è stato benedetto da interazioni personali con Lui. In un mondo spesso guidato dalla convalida esterna e dal successo materiale, la saggezza del dottor Iyer ha offerto una piacevole prospettiva sul viaggio alla scoperta di sé e del proprio potere. Parlando ai giovani adulti Sai, ha riflettuto sull'essenza delle convinzioni fondamentali e sul potere che esse hanno nel plasmare la realtà. Condividendo alcune delle sue esperienze con Swami, ha sottolineato l'importanza dell'autoconsapevolezza e del mettere i pensieri in azione.

Al centro del messaggio del dottor Iyer c'era il concetto di 'collegarsi alla fonte', il Sé interiore. Lo ha illustrato con l'esempio degli oggetti quotidiani che esistono nella nostra coscienza prima di manifestarsi fisicamente. Questo principio, secondo il dottor Iyer, si estende a tutti gli aspetti della vita, dalle relazioni ai risultati personali. Nutrendo pensieri ed emozioni positivi e allineandoli con le nostre convinzioni di base, possiamo ottenere i cambiamenti desiderati nella nostra vita.

Il racconto di Iyer è stato profondamente ispirato dagli anni trascorsi con Swami, dove ha appreso l'importanza della convalida interna rispetto al riconoscimento esterno. Egli incoraggia noi, gli YA, ad adottare una mentalità simile, promuovendo un'intenzione chiara e focalizzata che attiri le risorse dell'universo per realizzare le nostre aspirazioni. Così come i grandi leader hanno raggiunto grandi altezze partendo da umili origini, rimanendo fedeli alle loro convinzioni interiori, anche noi possiamo trascendere i nostri limiti e manifestare il nostro vero potenziale.

Le intuizioni del dottor Sunder Iyer ci spingono a guardarci dentro, a mettere in discussione e a ridefinire le nostre convinzioni fondamentali. Se volete sapere di più sulle prossime sessioni, contattate il Comitato SSSILP all'indirizzo [sssilp@sathyasai.org](mailto:sssilp@sathyasai.org)



## Notizie Esclusive InSAIde Serie di Trasmissioni Online

Serie 2022, 8° Episodio:  
***“Posso Essere sia Amorevole sia Duro?”***  
***Con la partecipazione dei signori  
Ragulan e Nen Chan Samuth***

In questo episodio delle trasmissioni online, i signori Ragulan dello Sri Lanka e Nen Chan Samuth della Cambogia parlano di come bilanciare amore e durezza nelle nostre azioni. La conversazione inizia con la domanda se si possa essere sia amorevoli sia duri, sottolineando i dilemmi comuni che le persone affrontano quando sono troppo amorevoli o troppo dure.

I due interlocutori condividono le loro prospettive sui potenziali problemi dell'essere troppo amorevoli. Samuth sottolinea che un amore eccessivo può portare all'attaccamento, all'essere dati per scontati e, infine, alla frustrazione e al dolore personali. Per evitare queste insidie, egli sottolinea l'importanza di amare incondizionatamente, come insegna Swami. Ragulan riflette sulle proprie esperienze e, quando si sceglie di essere amorevoli, evidenzia l'importanza di esaminare le proprie intenzioni e motivazioni. Egli mette in luce la necessità di un amore incondizionato e come l'autoriflessione sulle proprie motivazioni possa aiutare a gestire le aspettative e a evitare le delusioni.

Il dialogo si sposta poi sul problema



dell'essere troppo duri. Entrambi concordano sul fatto che, sebbene in certe situazioni la durezza sia necessaria, se non viene gestita correttamente essa può portare all'isolamento e alla mancanza di calore. Samuth mette in luce l'importanza di usare la durezza per migliorare le situazioni piuttosto che per controllare o sminuire gli altri. Ragulan condivide una storia personale in cui l'approccio equilibrato di un capo gli ha insegnato una lezione preziosa sul comando. Sottolinea che la durezza non deve comportare energia negativa, ma deve concentrarsi su una comunicazione chiara e sul mantenimento di intenzioni positive. L'episodio si conclude con consigli pratici su come bilanciare amore e durezza, evidenziando l'amore per se stessi, la pazienza, la positività e l'azione ponderata.

Potete ascoltare l'intero episodio qui:

[InSAIde Scoop Episode 8-YouTube](#)



# Un Regalo d'Addio

Crescendo in India, ho avuto l'opportunità di frequentare i *Balvikas* (SSE). Sebbene i miei genitori non fossero devoti di Sathya Sai, credevano che queste lezioni avrebbero rafforzato il mio carattere e instillato in me i valori umani. Anch'io, come i miei genitori, non credevo in Swami, ma frequentavo i *Balvikas* perché mi ero fatta molti amici e giocavamo sempre dopo le lezioni. Se da un lato l'incentivo a frequentare le lezioni erano i miei amici, dall'altro ho avuto modo di conoscere meglio la comunità Sai.

Un paio di anni dopo ci trasferimmo in Florida, negli USA, e andammo ad abitare nello stesso quartiere di un'altra famiglia che, guarda caso, era devota di Swami. Eravamo sempre invitati a partecipare ai *bhajan* e ai *satsang* del vicino Centro Sai e alla fine cominciammo a frequentare queste sessioni. Fissavo la foto di Swami con sospetto, dubitando che Egli fosse veramente Dio o no. Tuttavia, quando i devoti di queste sessioni raccontavano di miracoli in cui Swami li aveva salvati da una calamità o li aveva guariti da una malattia, la mia curiosità nei Suoi confronti aumentava. Era solo una coincidenza che così tante persone avessero sperimentato i Suoi miracoli e provassero devozione e amore per Lui? Sentivo che c'era qualcosa di più da esplorare e che probabilmente avrei dovuto concedere a Swami il beneficio del dubbio. **Man mano che riflettevo su queste storie e soppesavo questi miracoli, mi aprivo lentamente alla possibilità che**

**Swami fosse Guru, Dio e Guida.** Anch'io volevo sperimentare il Suo amore nello stesso modo in cui lo avevano fatto questi devoti.

In quel periodo, mio zio si sposò con una devota Sai. Quando ci fecero visita per avere la benedizione dei miei genitori, mia zia fu entusiasta di sapere che anche i nostri vicini erano devoti di Sai. Visitando la loro casa, mia zia apprezzò una bellissima immagine di Swami a grandezza naturale sul loro altare, che la mia vicina amabilmente le regalò. Mentre eravamo tutti felici per mia zia, io ero un po' triste per il fatto che, pur essendo una vicina, non avevo ricevuto da loro un'immagine di Swami!

Quella notte ebbi una conversazione a cuore aperto con questa nuova immagine di Swami: "Tutti Ti amano tanto e tutti Ti hanno sperimentato attraverso qualche miracolo o altro, mentre io non ho sperimentato nulla. Sei Dio solo per le persone che Ti hanno visto? Non sei forse divino per chi, come me, non ha mai avuto l'opportunità di vederTi?" Con gelosia e rabbia, mi addormentai piangendo, pensando di non piacere a Dio. La mattina dopo, mi svegliai con mia zia che mi dava un regalo d'addio sotto forma di un poster arrotolato. Quando lo srotolai, fui piacevolmente sorpresa di vedere il bellissimo volto e il sorriso raggiante di Swami rivolto verso di me. **Non solo Swami aveva ascoltato il mio intero monologo con Lui la notte precedente, ma aveva anche risposto dandomi un'immagine di Sé ancora più grande di quanto mi aspettassi.**

Questo evento fu tutto ciò di cui avevo bisogno per realizzare l'onnipresenza di Swami. Da allora, ogni immagine di Swami che ho ricevuto mi ha ricordato costantemente che **non solo Egli ascolta e risponde alle nostre preghiere, ma, al momento giusto, ci dà ciò che è bene per noi senza che lo chiediamo.** Il mio rapporto con Swami continua a essere il dono più grande della mia vita, rendendo ogni giorno speciale.

Signora Shruti Lakkaniki   
USA

Seguite gli account @saiyoungadults sui social media

 Facebook  Instagram  Telegram  Threads  X (Twitter)

 Spotify

 Mailing List



**Gioventù Adulti Sai**  
<https://sathyasai.org/ya>  
[yacoordinator@sathyasai.org](mailto:yacoordinator@sathyasai.org)

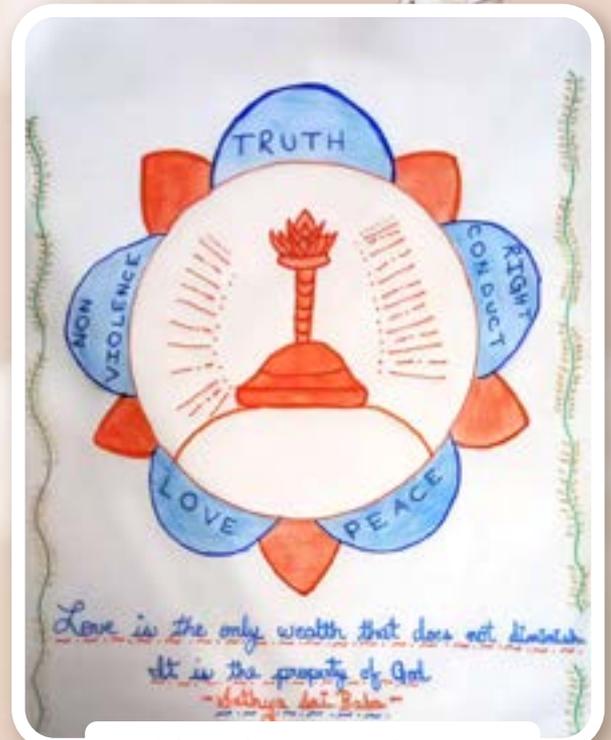
# Il Guru

Dove le domande si susseguono velocemente e le paure si scontrano, si trova un amico, leale e fedele, una luce guida che risplende: c'è Swami con te, per sempre.

Egli ascolta le mie risatine, asciuga le mie lacrime, è con me, sempre vicino. In ogni gioco, in ogni canzone, con Swami so che non posso sbagliare.

Quando mi sento piccolo, insicuro o spaventato, Swami è il mio amico, che si è sempre premurato. Mi tiene per mano e mi mostra la strada. Nel Suo amore per sempre resterò.

Samridhi G | Gruppo 3 | USA



Hanisha G | Gruppo 3 | Panama



Nivi A | Gruppo 1 | Online SSE



Rahil | Gruppo 4 | Canada



Vrithika V | Gruppo 1 | Online SSE

Caro, amato Baba,  
 Sairam. Mi chiamo Rishab Praveen, sono canadese e frequento il Centro Sai di Toronto-York. I nostri amati Sai Guru non avrebbero iniziato il programma SSE senza di Te e penso che, in base a ciò che hai fatto per l'umanità, Tu sia un'ispirazione per tutti noi. Dai sempre la priorità agli altri invece che a Te Stesso, mostrando la gentilezza che puoi offrire ai Tuoi devoti benedetti. Io voglio essere come Te, aiutare gli altri nel bisogno, diffondere la gentilezza a tutti in giro per il mondo e anteporre la loro situazione negativa alla mia. So che Tu puoi mostrarmi la strada di ciò che il successo significa: gentilezza, servizio, verità, non violenza e molti altri importanti valori della vita. Trasmetto il messaggio di molti devoti di prendersi un po' di tempo per avere gratitudine verso di Te. Anche se oggi non possiamo farTi visita, voglio che Tu sappia che tutti noi Ti apprezziamo nel nostro cuore.

Rishab P | Gruppo 3 | Canada

# Prossimi Eventi Online della SSSIO

Per maggiori dettagli, inclusa la tempistica, siete invitati a visitare [sathyasai.org/events/worldwide](https://sathyasai.org/events/worldwide).

Data dell'Evento	Giorno(i)	Festività/Evento
17-18 agosto 2024	Sabato - Domenica	Akhanda Gayatri 
12-13 ottobre 2024	Sabato - Domenica	Akhanda Gayatri 



Visibile su [sathyasai.org/live](https://sathyasai.org/live) e YouTube



Rimanete in contatto con le notizie e le attività della SSSIO visitando i suoi siti web e seguite/iscrivetevi ai vari canali di comunicazione di seguito indicati. **Per visitare il sito, cliccare su ogni icona o nome.**



Facebook



Instagram



WhatsApp



X (Twitter)



YouTube



Spotify



Telegram



Threads



Email



Eternal Companion email list



- [Sri Sathya Sai International Organization](#)
- [Sri Sathya Sai Universe](#)
- [Sri Sathya Sai Humanitarian Relief](#)
- [Sri Sathya Sai Young Adults](#)
- [Sri Sathya Sai Education](#)
- [Healthy Living](#)



Non abbiate desideri, svuotate la mente da tutte le brame, diventate vuoti e diritti, diventate un flauto e, attraverso di voi, Krishna suonerà una dolce melodia per calmare l'agitazione del mondo. Pulite il cuore con l'acqua di Prema (Amore) e con i detergenti della preghiera e della contrizione, in modo da rimuovere le macchie del desiderio. Allora Dio riverserà la Sua Grazia su di voi. Se desiderate Dio, dovete rinunciare all'attaccamento al mondo esterno (lokabhranthi) e al corpo (dehabhranthi).

**Sri Sathya Sai Baba**  
8 settembre 1966

---



[sathyasai.org](http://sathyasai.org)

Ama Tutti • Servi Tutti  
Aiuta Sempre • Non Fare Mai del Male

