



Il Signore Buddha

LA SUA VITA E I SUOI INSEGNAMENTI

GUIDA ALLO STUDIO

Buddha Pūrṇimā

2021

Indice

La Vita di Buddha	3
Gli Insegnamenti di Buddha	5
<i>Samyak Darśanam</i>	5
<i>Samyak Vacanam</i>	6
<i>Samyak Karma e Samyak Sādhanā</i>	7
<i>Ahimsā</i>	8
Buona Compagnia	8
Felicità, la Condizione Naturale dell'Uomo	8
Il Corpo è una Bolla d'Aria nell'Acqua: l'Atteggiamento Determina le Azioni.....	9
Sādhanā per il Buddha Pūrṇimā	10
<i>Decidete di Seguire gli Insegnamenti di Buddha</i>	10
<i>La Vera Individualità dell'Uomo</i>	11
Storie di Buddha	12
Preghiera Buddista	12
<i>Triratna Śaraṇam: la Dichiarazione di Swami</i>	13
<i>Il Dono che Swami Vuole</i>	14
Domande per la Riflessione	14

.....

LA VITA DI BUDDHA

Sebbene tutti gli *Avatār* (Incarnazioni Divine) abbiano predicato solo cose buone, oggigiorno la gente si accontenta di commemorare la loro nascita senza seguirne i precetti. Buddha non attribuì alcuna importanza a *yajña* e *yaga* e ad altri rituali religiosi perché capì, prima di applicarvisi, che era molto più importante far sì che i cinque organi di senso fossero stabilmente puri. Buddha cercò di scoprire la ragione per la quale la mente è agitata.

*Discorsi di Sri Sathya Sai, vol. 39/Cap. 13,
15 maggio 1997*

Il re Śuddhodana e sua moglie Māyādevī eseguirono assieme, per anni, molte austerità spirituali, come *japa* (ripetizione del Nome), *tapas* (austerità), *vrata* (voti) e *yajña* (rituali), con l'aspirazione di avere un figlio. Essi consultarono anche molti astrologi. Śuddhodana non aveva pace, perché la preoccupazione di non avere un erede al trono lo perseguitava giorno e notte. Alla fine, le loro preghiere furono esaudite quando Māyādevī diede alla luce un figlio a Lumbinī.

Sfortunatamente, Māyādevī morì poco dopo aver dato alla luce il figlio, che si chiamò Siddhārtha. Gautamī, seconda moglie di Śuddhodana, allevò il bambino con amorevole cura come fosse figlio suo. Ecco perché egli fu chiamato anche Gautama. Gli astrologi predissero che Siddhārtha non avrebbe governato il regno; lo avrebbe lasciato e sarebbe diventato un rinunciante. La previsione degli astrologi risuonava sempre nelle orecchie di Śud-

dhodana e ciò, mentre vedeva il figlio crescere, gli causava ansia. Egli prese anche ogni precauzione per far sì che il figlio non facesse un passo fuori del palazzo ed entrasse in contatto con altri, per timore che ne venisse influenzato. Così, per vent'anni, protesse il figlio dall'influenza altrui.

*Discorsi di Sri Sathya Sai, Vol. 39/Cap. 9,
13 maggio 2006*

Un giorno, i genitori di una ragazza andarono da Śuddhodana ed espressero il desiderio di dare la figlia in matrimonio a suo figlio. Il nome della ragazza era Yaśodharā. Śuddhodana accettò la proposta e officiò il matrimonio di Siddhārtha con Yaśodharā. A causa dell'amorevole insistenza dei genitori, Siddhārtha continuò a stare con loro nel palazzo anche dopo il matrimonio. Uno anno dopo, egli generò un figlio che fu chiamato Rahul. Marito e moglie trascorrevano il tempo felicemente con il figlio.

Nonostante tutte le comodità del palazzo e la felice vita coniugale, un giorno Gautama si avventurò fuori del palazzo e la sua mente si turbò vedendo persone afflitte da vecchiaia, malattia e morte. Una notte, in lui avvenne un'improvvisa trasformazione. Mentre la moglie dormiva profondamente, egli si alzò a mezzanotte, accarezzò il figlio, e partì per la foresta, dove affrontò numerosi disagi e difficoltà, ma sopportò tutte le prove con pazienza e determinazione. I suoi genitori erano spro-

fondati nel dolore, incapaci di sopportare la separazione dal figlio.

Sebbene anche Siddhārtha stesse soffrendo molto, continuò la strada per raggiungere l'autorealizzazione.

Durante il viaggio, incontrò un sant'uomo, il quale gli disse che la causa della sua angoscia era effettivamente dentro di lui, ed era grazie a ciò che si stava avvicinando all'autorealizzazione. Così dicendo, gli diede un talismano che lo proteggesse e gli disse di metterlo al collo. (A questo punto del Discorso, Bhagavān materializza quel talismano e, fra fragorosi applausi, lo mostra all'assemblea). Questo è il talismano dato dal saggio a Siddhārtha. Quando Siddhārtha lo mise al collo, tutta la sua angoscia scomparve istantaneamente. Fino all'ultimo momento del suo soggiorno terreno, Buddha portò al collo il talismano. Quando si liberò del suo corpo mortale, il talismano scomparve.

Siddhārtha iniziò a fare intensa penitenza che andò avanti per molto tempo. Egli continuava a chiedersi: "Chi sono io? Sono il corpo? Sono la mente? Sono *buddhi* (l'intelletto)? Sono *citta* (la sostanza mentale)?" Giunse alla conclusione di non essere nessuno di questi. Alla fine, sperimentò la verità secondo cui "Io sono Io".

Discorsi di Sri Sathya Sai, vol. 39/Capo. 9,
13 maggio 2006

Il nome dato a Buddha al momento della nascita era Sarvārtha Siddha. Śuddhodana dette suo figlio in sposo a Yaśodharā, figlia di suo cognato Śuddhabuddha. Era preoccupato che suo figlio potesse diventare un rinunciante e allontanarsi dal mondo se fosse stato lasciato da solo. Buddha, tuttavia, non pensava che la vita matrimoniale fosse la cosa giusta per lui. Riteneva che l'uomo fosse legato alla vita terrena da vari attaccamenti, che amici e parenti fossero la causa di tale schiavitù e che le varie relazioni umane fossero la causa del

dolore nel mondo. Pertanto, dichiarò: "*Sarvaṃ duḥkham, duḥkham*" (tutto è dolore). Dichiarò anche: "*Sarvaṃ kṣaṇikam, kṣaṇikam*" (tutto è temporaneo). "*Sarvaṃ nāśyam, nāśyam*" (tutto è perituro). Buddha riteneva che niente fosse veramente duraturo. Vide che i genitori sottoponevano i figli a legami di vario genere, costruendo l'infelicità della loro vita e che, non appena i figli raggiungevano l'età adatta, i genitori erano inclini a farli sposare, senza sapere che tipo di felicità si può ottenere dalla vita coniugale. Che felicità hanno ricavato dalla loro stessa vita coniugale, dal punto di vista fisico, psichico o altro? Nessuno, per quanto intelligente, riflette su questo. Persino eminenti studiosi non hanno interesse a esaminare se valga la pena perseguire i piaceri sensuali, anziché andare alla ricerca di ciò che trascende i sensi. Buddha si sentì profondamente amareggiato per il fatto che i suoi genitori, assieme ad altri, avessero combinato di relegarlo fra i legami coniugali. Un giorno, verso mezzanotte, Buddha lasciò il palazzo, abbandonando la moglie e il figlio Rahul.

Abbandonò tutto in nome di questa convinzione: "Non esistono né madre né padre, né parenti o amici, né casa né ricchezza. Sveglia-ti!" Con questo pensiero decise di mettersi alla ricerca di qualcosa che trascendesse tutte le relazioni e i piaceri del mondo. Si pose la seguente domanda: "Che cos'è la vita?" La nascita è sofferenza; la vecchiaia è sofferenza; sposarsi è causa di sofferenza; c'è sofferenza nel morire. Dunque, vigila con gli occhi bene aperti." La felicità non si trova in nessuna delle cose del mondo. Tutto è fugace. L'uomo spreca la propria vita alla ricerca di piaceri meschini ed effimeri. La sola verità è il *Nirvāṇa*, che consiste nel provare un senso di unità con tutta la vita. *Nirvāṇa* significa volgere il pensiero all'Eterno. Prima di giungere allo stadio del *Nirvāṇa*, Buddha chiamò a sé il fratellastro Ānandabud-

dha. La madre di Buddha, Māyādevī, era morta sette giorni dopo la sua nascita. La seconda moglie di Śuddhodana, Gautamī, allevò il bambino, il quale fu perciò chiamato Gautama Buddha. All'età di 28 anni rinunciò a tutto e si fece rinunciante. Come spiegare il significato di questa decisione? Buddha dichiarò: “*Sangam śaraṇam gacchāmi*”, “Mani nella società, testa nella foresta.” Così rinunciò a tutto

per promuovere il benessere della società. Dichiarò: “*Dharmam cc śaraṇam gacchāmi*.” Ma che cos'è questo *Dharma*? “*Ahimsā paramodharma*.” *Dharma* significa non causare danno a nessuno.

*Discorsi di Sri Sathya Sai, vol. 30/Cap. 13,
15 maggio 1997*

.....

GLI INSEGNAMENTI DI BUDDHA

Gli insegnamenti del Buddha sono elevati, sublimi e sacri. Buddha affermò questo con grande enfasi e forza. Egli consigliò inoltre che la visione deve essere sacra. Affermò: “La visione sacra è un dovere per condurre una vita pura. Dovreste coltivare *samyak dṛṣṭi* (l'abitudine di guardare solo cose buone) e *samyak śravaṇam* (l'abitudine di ascoltare solo cose buone).” Per Buddha, tutto doveva essere puro e sacro. Se lanciate un sassolino in un pozzo, nell'acqua si creano delle increspature che raggiungono il bordo del pozzo. Allo stesso modo, se lanciate nel pozzo definito cuore un sassolino chiamato pensiero buono, le increspature generate viaggiano in tutto il corpo. Quando l'increspatura raggiunge l'occhio, ciò stimola la visione pura. Quando raggiunge l'orecchio, sintonizza quest'ultimo su suoni sacri. Quando l'increspatura raggiunge le mani, le indirizza verso una buona azione. In questo modo, quando le increspature si diffondono in tutto il corpo, c'è una sinfonia di attività sacra tutt'intorno. Pertanto, i pensieri buoni e nobili sono fondamentali per l'attività sacra.

*Corso Estivo 2000, Cap. 8,
21 maggio 2000*

Quando i pensieri sono centrati su Dio, i sentimenti, le parole e le azioni vengono santificati: *samyak bhāvam, samyak śravaṇam e samyak kriya*. Questo porta alla purezza degli organi di senso interni. La purezza di pensiero, parola e azione è il requisito per sperimentare il Divino. Questa triplice purezza è considerata l'essenza della natura umana. Buddha si affidò interamente alla ricerca interiore per sperimentare la sua realtà perché scoprì che i testi scritti e i precettori non erano di alcuna utilità.

*Discorsi di Sri Sathya Sai, Vol. 31/Cap. 3
11 maggio 1998*

Samyak Darśanam

Buddha dichiarò che il primo requisito è *samyak darśanam* (avere la retta visione). Ciò implica che, avendo avuto il grande dono degli occhi, l'uomo dovrebbe usarli per vedere oggetti ed esseri che ispirano santità; se invece si serve della vista per guardare cose profane e persone malvagie, si riempirà di pensieri detestabili e diverrà preda di bieche inclinazioni. Tutto ciò che si vede esercita un'influenza sul cuore di chi guarda, i sentimenti di quel cuore modificano la natura dei pensieri e i pensieri,

infine, condizionano la parola e la qualità della vita.

Quindi, per condurre una buona vita il primo requisito è una visione pura. L'uomo deve coltivare una visione sacra. Come risultato del guardare scene violente, turpi e immorali, l'uomo conduce un'esistenza animale. La prima vera indagine che si dovrebbe fare è accertare che ciò che si vede sia puro, edificante e pio. Tutto ciò che si vede lascia un'impronta in chi guarda, ma pochi se ne rendono conto.

La vita dell'uomo odierno è afflitta da ansietà, sofferenza, inquietudine e preoccupazioni di ogni genere. La causa principale di tutto ciò è che l'uomo assiste a cose ripugnanti, perverse e degradanti. Per trasformare la propria vita, il primo requisito è una visione adeguata. L'occhio (*netra*) è paragonabile a un testo spirituale (*śāstra*) e la vista (*dr̥ṣṭi*) condiziona i modi di considerare il cosmo (*sr̥ṣṭi*). Quindi, per acquisire la conoscenza più elevata è necessario purificare il proprio modo di vedere. Ciò implica che si dovrebbe evitare di guardare cose deteriori, facendo ogni sforzo per dirigere lo sguardo solo a ciò che è sacro e puro. Ciò che l'uomo vede è come un seme posto nel cuore. Le scene malvagie danno origine a pensieri malvagi. Le buone scene evocano buoni pensieri. Quando vengono installate nel cuore scene sacre, non ci sarà spazio per cattivi sentimenti o pensieri malvagi.

Questa fu la prima lezione impartita da Buddha. Egli vagò per tutto il Paese in cerca di pace spirituale e liberazione. Dopo molti anni di ricerca, giunse alla conclusione che il segreto della saggezza spirituale non sarebbe stato rivelato dagli studiosi o dall'indagine condotta sui libri. Egli comprese che la conoscenza spirituale può solo derivare dalla padronanza dei sensi.

Discorsi di Sri Sathya Sai, Vol. 31/Cap. 3
5 febbraio 1998

Buddha si rese conto che l'autorealizzazione non può essere ottenuta attraverso la penitenza, le preghiere o le austerità. All'inizio, Buddha enfatizzò l'importanza di sviluppare una buona visione (*samyak dr̥ṣṭi*). Una buona visione porta a buoni pensieri, buone parole e buone azioni.

Discorsi di Sri Sathya Sai, Vol. 31/Cap. 23
11 maggio 1998

Samyak Vacanam

Dallo sviluppo della visione sacra, l'uomo dovrebbe procedere al *samyak vacanam* (parlare in modo sacro). Buddha dichiarò che solo i pensieri sacri possono portare alla parola sacra. Affermò che la lingua non dovrebbe essere usata in modo sconsiderato per pronunciare qualunque cosa venga in mente. Siamo stati dotati della lingua per dire la verità, per approfondire ciò che è sacro e puro, non per rimpinzare il palato di golosità. Non ci è stata data per parlare a piacimento, né per provocare dispiacere ad altri o per soffermarsi su menzogne. La lingua è stata data all'uomo perché annunci delle verità, usi dolcezza con il prossimo, glorifichi il Divino e goda della beatitudine che scaturisce da quel modo santo di parlare.

Ci sono persone che dedicano tutto il proprio tempo a ogni genere di lettura, senza cercare di mettere in pratica quanto appreso dai libri. A che serve, dunque, leggere? Buddha parlò con franchezza contro l'erudizione avulsa da una buona qualità di vita. Approfondì le sue conoscenze con molti studi e si incontrò con molti grandi uomini, ascoltandone numerosi discorsi. Comprese che la vera conoscenza non si acquisisce con quei metodi; le sue conclusioni furono che la Suprema Coscienza dipende da una coscienza pura e incontaminata. La vera conoscenza scaturisce dalla purezza della coscienza interiore (*antahkaraṇa*). Il 1998 è dedi-

cato alla Pace. Come si ottiene questa pace? Il primo requisito è la purificazione della propria visione. Il secondo requisito è coltivare intimamente sentimenti di santità, da cui possa derivare la purezza nel parlare. L'armonia promuoverà un clima di pace, poiché il benessere di una società è legato alla trasformazione degli individui che la compongono. Solamente le persone oneste possono edificare una società giusta. Una mente pura è indispensabile se si vogliono avere purezza nel pensare, nel vedere e nel parlare.

Il Paese, oggi, ha moltissime persone che fanno un gran parlare e gran mostra di conoscenze libresche, ma non praticano neppure una virgola di ciò di cui hanno letto o che espongono nei loro discorsi. Sono queste persone a essere responsabili della deplorable situazione della nazione.

*Discorsi di Sri Sathya Sai, vol. 31/Cap. 3
5 febbraio 1998*

Fate attenzione se parlate bene o male. Guardate se offendete gli altri o li apprezzate. Non dovrete usare la lingua per offendere gli altri. Insultare gli altri è un peccato. Non lasciate che la lingua indulga in tali peccati. Non potete sfuggire alle conseguenze dei vostri atti peccaminosi. Tutto ha reazione, riflesso e risonanza e, in una forma o nell'altra, vi torna indietro. Quindi, esercitate il controllo sulla lingua.

Buddha osservò *maunam* (il silenzio) e si zittì. Ogni atto sacro ha molteplici ricompense. Rimanendo in silenzio, Buddha iniziò a sperimentare il *Soham* dentro di lui. Per stabilizzare la mente, potete cantare i Nomi di Rāma, Kṛṣṇa, Govinda, Buddha e Sai. Una volta che essa diviene stabile, non è più necessario farlo. Osservate il silenzio totale. Ecco perché si dice che il silenzio è d'oro. Una volta che le parole diminuiscono, anche le attività e i capricci della mente diminuiscono. A mano a mano che le

parole aumentano, aumentano anche i capricci della mente. Annientate la mente con la quiete. Tuttavia, è più facile a dirsi che a farsi.

L'uomo può morire, ma la mente non muore. La mente svanisce quando le parole svaniscono da essa. L'osservanza del silenzio è uno dei modi per mettere a tacere la mente. Ecco perché i nostri antichi lo praticavano. Non dovrete permettere alla mente di andare dove vuole e fare quello che vuole. Non dovrete permettere alla mente di ridicolizzare, ferire e odiare gli altri. Se ferite qualcuno, sarete feriti dieci volte di più. Potreste essere orgogliosi di aver offeso qualcuno, ma un giorno verrà qualcuno che offenderà voi. Il peccato che commettete oggi, in seguito vi porterà una conseguenza amplificata.

La gioia che si prova cantando i *bhajan* e praticando l'adorazione è temporanea, ma otterrete una gioia eterna sperimentando il *Mantra Soham*. *Soham* è anche conosciuto come *Haṃsa Gāyatrī*. "So" significa "Quello" (Dio), "Ham" significa "Io sono". "Io sono Quello" è il significato del *Soham*. Dovreste sperimentarlo in ogni respiro. Quando inspirate, ascoltate il suono "So" e, mentre espirate, sentite il suono "Ham". Osservate attentamente il vostro respiro e, ogni volta che respirate, sperimentate la realtà del *Soham*.

*Corso Estivo 2002, Cap. 11
26 maggio 2002*

Samyak Karma e Samyak Sādhana

Buddha ha dato grande rilievo alla bontà dell'azione (*samyak karma*). Una buona azione si distingue per l'armonia in pensieri, parole e opere. Quando non c'è tale armonia, l'azione smentisce ciò che viene detto o pensato.

Successivamente, Buddha dichiarò che una buona azione favorisce un buon progresso spirituale (*samyak sādhanā*). Le buone azioni

costituiscono l'autentica spiritualità. La mera adorazione formale o le pratiche ritualistiche non costituiscono l'impegno spirituale. Queste pratiche religiose, in un certo senso, sono buone, ma non costituiscono la vera disciplina spirituale (*sādhana*). L'autentica spiritualità consiste nell'unità di pensiero, parola e azione in tutta la loro purezza e sacralità.

Buddha dichiarò che, quando si realizza tale impegno spirituale, c'è *samyak jīvanam* (si conduce una vita pura). Questo è il modo in cui ci si deve servire dei cinque organi di senso (*pañcendriya*) per raggiungere lo scopo più elevato della vita. Una buona visione, buoni pensieri, un buon parlare, buone azioni e un buon impegno spirituale sono i prerequisiti per una buona vita (*samyak jīvanam*).

A tal proposito, dovrebbe essere compreso correttamente il significato di 'impegno spirituale'. Esso comporta l'eliminazione di tutte le cattive qualità e il supporto di buoni pensieri. *Sādhana* significa coltivare pensieri buoni e intraprendere buone azioni.

Discorsi di Sri Sathya Sai, Vol. 31/Cap. 3
5 febbraio 1998

Ahimsā

Buddha ha insegnato che non dovremmo provare ira, trovare difetti negli altri, né danneggiarli, perché tutti sono l'incarnazione del puro ed eterno principio dell'*Ātma*. Abbiate compassione dei poveri e, per quanto possibile, aiutateli. Comprendete e rispettate questo principio fondamentale di unità e divinità in tutti, e sperimentate la beatitudine.

Non abbiate considerazioni tanto ristrette da ritenere che il tal dei tali sia vostro amico, il tal altro un nemico, e un altro ancora sia vostro parente ecc. Tutti sono uno: siate equanimi con tutti. Questo è il vostro dovere prin-

cipale ed è l'insegnamento più importante di Buddha.

Discorsi di Sri Sathya Sai, Vol. 39/Cap. 9
13 maggio 2006

Buona Compagnia

Buddha ha posto l'accento sulla compagnia di brave persone. La compagnia dei buoni porta a buone azioni. Le quattro regole da osservare sono: coltivare la buona compagnia, evitare di frequentare persone malvagie, compiere sempre azioni meritorie e ricordare ciò che è transitorio e ciò che è eterno.

Buona compagnia (*satsaṅg*) non significa semplicemente associazione con brave persone. *Sat* si riferisce al Divino. Ciò che è necessario è cercare la compagnia di Dio, che è fonte di ogni beatitudine.

Discorsi di Sri Sathya Sai, Vol. 31/Cap. 23
11 maggio 1998

Felicità, la Condizione Naturale dell'Uomo

(Parlando al fratellastro Ānanda, Buddha disse):

“Mi pare che tu ti stia addolorando per il fatto che sono prossimo a uno stato di elevazione. Nessuno dovrebbe mai piangere quando qualcuno sta per morire. Le lacrime sono riservate al Divino e dovrebbero essere versate solamente per la sete di Dio e non per questioni banali. Si deve solo piangere di gioia, giacché il dolore non è una normale condizione che si addica all'uomo. Quindi, non si dovrebbe mai versare alcuna lacrima di sofferenza.” Dalla nostra esperienza quotidiana possiamo trarre un esempio illuminante. Quando entrate in un negozio, se vedete qualcuno che piange, gli chiedete: “Perché piangi?” Anche altri passanti gli fanno la medesima domanda, ma, se nello stesso negozio c'è un'altra persona di buon umore, nessuno le va a domandare la ragione della sua felicità.

La felicità è considerata la condizione naturale dell'uomo. Egli la cerca continuamente e gli ripugna la sofferenza. È per debolezza che gli uomini cedono al dolore, ed essendo caduti preda della sofferenza per molte esistenze, essi ne rimangono perennemente invischiati.

Per una persona che ha salda fede in Dio, non ci sarà motivo di dolore. Coloro che cedono il passo al dolore sono persone che non hanno compreso il Principio Divino. Dio è Uno, anche se appare sotto differenti nomi e forme; le persone, che non sanno riconoscere questa unità di Dio, patiscono molte difficoltà. Prestano il loro culto a Dio adorandoLo come Allah, Buddha, Rāma, Kṛṣṇa, Gesù e così via. Questi Nomi sono stati dati dopo il Loro avvento nel mondo e non hanno niente a che vedere con loro, in quanto il significato dei nomi passa col passare dei nomi stessi.

Discorsi di Sri Sathya Sai, Vol. 31/Cap. 23
11 maggio 1998

Il Corpo è una Bolla d'Aria nell'Acqua: l'Atteggiamento Determina le Azioni

Buddha lasciò la sua casa alla ricerca del segreto di *Ānanda* (Beatitudine). Nel suo vagabondare vide un cadavere, un vecchio e una persona malata.

Queste visioni dolorose Lo indussero a indagare a fondo. Si rese conto che la morte non poteva essere evitata. Anche la vecchiaia è inevitabile, essendo il culmine naturale dell'infanzia, della giovinezza e della mezza età. Tali cambiamenti fanno parte integrante del mondo fisico che, a sua volta, è effimero. Questi cambiamenti sono naturali e non bisogna esserne turbati o agitati. Buddha si chiese: "Qual è la causa della morte? Perché la vecchiaia e la malattia colpiscono gli esseri umani?" Dopo molte riflessioni, concluse che il corpo è solo come una bolla d'aria nell'acqua, mentre la malattia del corpo

ha la sua origine nella mente. Nel linguaggio moderno, l'atteggiamento psicologico di una persona determina le sue azioni e il suo comportamento.

Corso Estivo 2000, Cap. 8
21 maggio 2000

Buddha raccomandò uno stile di vita che seguisse tutti questi otto principi:

1. Retta Visione
2. Retta Intenzione
3. Retta Parola
4. Retta Azione
5. Retti Mezzi di Sussistenza
6. Retto Sforzo
7. Retta Presenza Mentale
8. Retta Concentrazione

Swami sottolinea che i primi tre passi sono i più cruciali, in quanto fondamentali per lo sviluppo di tutti. Senza una corretta pratica dei primi tre passi non ci sarà lo sviluppo degli altri. Ogni volta che otteniamo qualcosa in una fase, ci eleviamo anche agli altri livelli.

Heart to Heart, Vol. 4
Giugno 2006



.....

SĀDHANĀ PER IL BUDDHA PŪRṆIMĀ

Siete venuti per provare la gioia di partecipare alle celebrazioni del *Buddha Pūrṇimā*. Non è necessario arrivare dai vostri luoghi lontani. *Buddhi* rappresenta l'intelletto che va usato correttamente. Ciò vi farà capire che cosa è implicito nel buddismo.

La gente parla di pratiche spirituali e spreca la propria vita. Tutte queste attività sono una perdita di tempo. È sufficiente che sviluppate sentimenti sacri. La principale *sādhana* (pratica spirituale) consiste nell'eliminare i cattivi pensieri e nel coltivare buone qualità. Qualunque centro di pellegrinaggio visitate, cercate di liberarvi delle cattive tendenze. Sviluppate invece buone qualità.

Discorsi di Sri Sathya Sai, Vol. 31/Cap. 23
11 maggio 1998

*Comincia il giorno con Amore.
Trascorri il giorno con Amore.
Termina il giorno con Amore.
Questa è la via che porta a Dio.*

Pertanto, a partire da oggi, fausto giorno del *Buddha Pūrṇimā*, sviluppate con vigore il vostro amore per Dio. Propagate e diffondete amore disinteressato. Non può esserci predicazione spirituale più grande dell'amore. Lo studio delle Scritture può rendere una persona erudita (nel senso terreno), ma non saggia. Chi è un vero studioso? Chi è veramente saggio? Solo colui che ha una perfetta equanimità ed è di vedute imparziali in tutte le circostanze può essere descritto come erudito e saggio. Chi esamina i libri, afferma di padroneggiare tutti i

testi e si proclama altamente istruito dimostra di incensare ed esaltare se stesso, segni sicuri, questi, di ego. L'ego è molto pericoloso perché trascina sicuramente alla rovina. A che serve il mero studio? Questi studiosi praticano forse anche solo un po' di ciò che hanno studiato? Difficilmente! L'erudizione non vi proteggerà né vi riscatterà; solo il puro amore può farlo.

Corso Estivo 2000, Cap. 8
21 maggio 2000

Decidete di Seguire Gli Insegnamenti di Buddha

Dovete decidere di seguire gli insegnamenti di Buddha. Egli era un'anima nobile. Il modo migliore per celebrare il *Buddha Pūrṇimā* è mettere in pratica gli insegnamenti di questo santo. Non basta essere felici solo in questo giorno di festa. Rivivendo costantemente l'esperienza di questo santo giorno, dovete provare gioia in ogni momento. La mucca prima pascola, poi si accoscia in silenzio per masticare accuratamente ciò che ha mangiato in precedenza. Se un animale può farlo, non può forse un essere umano fare lo stesso rispetto agli insegnamenti che acquisisce? Quando tornate a casa, riflettete su ciò che avete imparato oggi. Ricordate ripetutamente le esperienze che avete fatto oggi: questo è il modo per assimilare quello che avete imparato ed essere anche felici. Solo quando fate ciò, il vostro viaggio in questo posto diventerà utile. Nel momento in cui partite da qui, non dovete dimenticare le lezioni apprese.

Corso Estivo 2000, Cap. 8
21 maggio 2000

La Vera Individualità dell'Uomo

La trasformazione a livello individuale è assolutamente essenziale. Oggi, però, l'uomo sta spreco il tempo in pratiche malvagie. Si dedica giorno dopo giorno ad attività empie e si umilia con le sue cattive abitudini. Uccide gli animali e ne mangia la carne. Invece di purificare la mente, la svilisce assumendo sostanze inebrianti. Egli contamina il tempo, che è la forma stessa della Divinità, giocando d'azzardo. Coltiva cattive qualità indulgendo in attività malvagie. Oltre a questo, indulge in attività infami come rubare e denigrare gli altri. Legge libri volgari, che generano in lui pensieri cattivi e sentimenti violenti. A mano a mano che si dedica sempre più ad attività malvagie, inquina e corrompe anche la società. Quando gli individui prendono strade malvagie, l'intera società degenera. L'insegnamento e la diffusione della spiritualità sono essenziali per la purificazione dell'individuo e della società.

Che cos'è la spiritualità? Ciò che distrugge la natura animale dell'uomo, alimenta la natura umana e infine lo trasforma in un essere divino, è la spiritualità. Adorare, cantare canti devozionali e compiere rituali sono atti di secondaria importanza e non possono essere identificati con la vera spiritualità. La parola 'SAI' spiega al mondo il significato della trasformazione a tre livelli. La lettera 'S' sta per 'trasformazione a livello spirituale'; la 'A' per 'trasformazione a livello associativo' (sociale) e la 'T' per 'trasformazione a livello individuale'.

La trasformazione individuale è la base per le altre due. Pertanto, questo è il primo passo. Oggigiorno, però, la parola individuo non è propriamente compresa. Di solito voi prendete in considerazione solo la forma umana e la identificate con un individuo. Chi è un individuo? Colui che manifesta la sua Divinità *avyakta*

(non manifesta) attraverso la sua condotta è un individuo (*vyakti*). Questo principio divino latente permea l'intero essere di un individuo dalla testa ai piedi e si chiama coscienza. Manifestare e dimostrare la presenza di questa coscienza è la caratteristica di un essere umano. Invece di manifestare il puro essere interiore, il Sé, l'uomo oggi manifesta qualità e tendenze malvagie, che sono legate alla sua esterità, cioè al corpo. *Caitanya* (la Coscienza Divina) latente in ogni essere umano è la sua vera individualità. Questa consapevolezza dovrebbe essere messa sulla strada giusta.

Discorsi di Sri Sathya Sai, Vol. 32/Cap. 13
28 aprile 1999

Incarnazioni dell'Amore! Non è sufficiente essere felici solo in questo giorno di *Buddha Pūrṇimā*. Dovete essere in grado di sperimentare sempre la beatitudine e potete farlo seguendo gli insegnamenti di Buddha.

In questi tempi, le persone sono grandi eroi nel fare discorsi sul palco, ma degli zeri quando si tratta di mettere in pratica. È molto più importante tradurre in pratica gli insegnamenti di Buddha che fare discorsi eloquenti: è il modo corretto per godere di felicità. È anche il modo giusto per mostrare rispetto e riverenza a Buddha.

Questi sono i grandi insegnamenti di Buddha. Qual è la vostra risposta a essi? Senza dubbio, tutti voi leggete libri che contengono gli insegnamenti di Buddha, ma, nel momento in cui il libro viene riposto, tutti gli insegnamenti vengono dimenticati. Ricordate che è solo quando il legno di sandalo viene continuamente macinato che può esserne percepita la fragranza. È solo quando la canna da zucchero è ben masticata che si può sperimentarne appieno la dolcezza.

Allo stesso modo, solo la pratica costante e il sostegno degli insegnamenti sacri possono portare alla Beatitudine. I grandi personaggi del passato hanno lasciato innumerevoli insegnamenti che devono essere seguiti, ed es-

empi ideali che dovrebbero essere emulati. È sufficiente che praticiate solo una o due di queste grandi lezioni del passato.

Corso Estivo 2000, Cap. 8
21 maggio 2000

.....

STORIE DI BUDDHA

Buddha, in uno dei suoi viaggi, stava andando da una città all'altra assieme ai suoi discepoli. La compagnia del Santo, le Sue osservazioni, suggerimenti e consigli erano gemme di saggezza che i Suoi discepoli ebbero la benedizione di ricevere.

Mentre percorreva una certa distanza, il gruppo arrivò a un lago. Buddha, allora, espresse il desiderio di un po' d'acqua perché aveva sete. "Portatemi un po' d'acqua del lago perché sono assetato."

Un discepolo si diresse verso il lago in un punto in cui poteva prendere dell'acqua quando vide un carro trainato da buoi attraversare il lago, trasformando, per il fango, il colore dell'acqua in marrone scuro.

"Oh no", pensò, piuttosto deluso per il passaggio inopportuno del carro. "Come posso portare quest'acqua fangosa a Buddha? Che cosa ne dirà?"

Tornò da Buddha con aria dimessa e gli disse: "Buddha, quest'acqua non è buona da bere. È terribilmente fangosa." Buddha aspettò circa mezz'ora e lo rimandò nello stesso lago per prendergli un po' della stessa acqua!

Il discepolo visibilmente perplesso tornò indietro, certo che il lago non fosse cambiato. Uno sguardo più attento mostrò che l'acqua del lago era davvero ancora torbida. Egli aveva ragione: in quel lasso di tempo, il lago non aveva cam-

biato affatto colore. Non era possibile portare quell'acqua a Buddha!

"Siate come la tartaruga che può vivere nell'acqua o sulla terra. Vale a dire, coltivate la calma interiore che vi aiuta a rimanere con il pensiero di Dio, che siate soli o in mezzo alla folla. La vera solitudine interiore (*ekānta*) è quando non si è consapevoli della folla intorno. Quando siete in grado di rimanere indisturbati dagli altri, allora avete una perfetta solitudine interiore."

Egli tornò dal suo maestro. Fu accolto con la stessa calma e Buddha attese per un po'. Poi, gli disse di andare ancora una volta al lago. Il discepolo non sapeva che cosa avesse in mente Buddha poiché trovava l'intero esercizio un po' strano.

Questa volta l'acqua del lago, che era fangosa e sporca da quando il carro trainato da buoi aveva attraversato, sembrava essere completamente diversa: pulita e limpida senza un accenno di colore marrone! Il fango si era lentamente depositato in un letto di sedimenti e riempire la brocca di acqua cristallina per Buddha non richiedeva alcuna abilità. Sentendosi trionfante dopo più di un tentativo, il discepolo tornò indietro soddisfatto del risultato ottenuto.

Buddha, con un'espressione sul volto, che esprimeva la quintessenza della serenità, accettò l'acqua e si rivolse al discepolo dicendo: "Hai

visto che cosa c'è voluto per portarmi dell'acqua pulita? Nulla! Lascia solo che le cose facciano il loro corso. Hai concesso tempo, e che cosa è successo? Il fango è andato sul fondo del lago lasciandoti acqua pulita! Lo stesso vale anche per la tua mente. Lascia che avvenga così. Tutto ciò che occorre è un po' del tuo tempo. Si quieterà da sola. Calmarla, non richiede alcuno sforzo da parte tua. Alla fine, ciò avviene con l'aiuto di un po' di tempo. È semplice.”

Quanto è davvero potente questo semplice messaggio! Ovviamente, il discepolo rimase sorpreso. La pace della mente che sembra sfuggire alla maggior parte di noi su questo pianeta in realtà è proprio qui, perché tutti noi possiamo sperimentarla.

“In realtà è facile. Non è un esercizio noioso per il quale pensiamo che solo pochi possano ottenere risultati. È davvero molto semplice per tutti noi!”

Bhagavān Baba dice: “*Siate come la tartaruga che può vivere nell'acqua o sulla terra. Vale a dire, coltivate la calma interiore che vi aiuta a rimanere con il pensiero rivolto a Dio, che siate soli o in mezzo alla folla. La vera solitudine interiore (ekānta) è quando non siete consapevoli della folla intorno a voi. Quando riuscite a rimanere indisturbati dagli altri, allora avete una perfetta solitudine interiore.*”

*Heart to Heart, Vol. 7
Agosto 2009*

.....

PREGHIERA BUDDISTA

La preghiera buddista deve essere compresa correttamente. Quando i buddisti dicono: “*Buddham śaraṇam gacchāmi, Dharmam śaraṇam gacchāmi, Saṅgam śaraṇam gacchāmi*”, il vero significato della preghiera è: ‘dovete indirizzare la vostra *Buddhi* (mente) verso il *Dharma* (retta condotta), che dovrebbe mirare a servire la società’. Quando questo viene fatto, la società si purifica.

*Discorsi di Sri Sathya Sai, Vol. 30/Cap. 13
15 maggio 1997*

I principi insegnati da Buddha hanno un profondo significato, ma le persone non cercano di capirli. Avrete notato che Buddha aveva i capelli ricci. Una ciocca di capelli era intrecciata con l'altra. Alla base di questo, c'è un messaggio di unità. Egli aveva un solo sentimento nel cuore: il sentimento dell'amore. Ha insegnato *Dharmam śaraṇam gacchāmi* (prendo rifugio

nella Rettitudine), *Premam śaraṇam gacchāmi* (prendo rifugio nell'Amore).

*Discorsi di Sri Sathya Sai, Vol. 39/Cap. 9
13 maggio 2006*

Buddha intraprese varie indagini per scoprire il Divino e giunse alla conclusione che si può raggiungere questo obiettivo solo attraverso la padronanza dei sensi. Per realizzare la sua divinità, l'uomo deve fare il giusto uso dei propri sensi per scopi sacri.

*Discorsi di Sri Sathya Sai, Vol. 31/Cap. 5
5 febbraio 1998*

Triratna Śaraṇam: la Dichiarazione di Swami

In questo mondo transitorio ed effimero, c'è una cosa vera ed eterna: si tratta della Divinità. Questo è ciò che tutti dovrebbero aspirare a ottenere. *Satyam śaraṇam gacchāmi* (prendo rifugio nella Verità). *Ekam śaraṇam gacchāmi* (prendo rifugio nel principio di Unità). In questo mondo,

tutto è manifestazione della Divinità; non c'è una seconda entità oltre a Essa. È il Principio Divino a governare il mondo intero.

Il 30 maggio 2006, durante la celebrazione del *Buddha Pūrṇimā* a Praśānti Nilayam, Śrī Sathya Sai Baba spiegò che l'uomo dovrebbe usare *Buddhi* (l'intelletto) per capire che il principio di unità dell'Ātma è l'unico vero principio al mondo. I sentimenti dualistici di "tu e io" devono essere abbandonati per sperimentare questa unità. In tale occasione, Śrī Sathya Sai Baba elargì ulteriori preghiere: *Satyam śaraṇam gacchāmi* (prendo rifugio nella Verità), *Ekam śaraṇam gacchāmi* (prendo rifugio nel Principio di Unità) e *Premam śaraṇam gacchāmi* (prendo

rifugio nell'Amore). Priva d'amore, l'umanità non esiste.

Discorsi di Sri Sathya Sai, Vol. 39/Cap. 9
13 maggio 2006

Il Dono che Swami Vuole

Avete offerto molti "doni" a Bhagavān e fra questi anche una "Mappa delle Tigri". Ma non sono questi i regali che voglio. ConsegnateMi le vostre "qualità tigresche": ecco il regalo che prediligo. La tigre è un animale feroce; liberatevi di tutti i sentimenti crudeli e offriteMeli. Conducete la vita dell'utile, inoffensiva, sacra mucca, la quale, in cambio di semplice erba, restituisce del latte nutriente.

Discorsi di Sri Sathya Sai, Vol. 31/Cap. 3
5 febbraio 1998

.....

DOMANDE PER LA RIFLESSIONE

1. Tra gli organi di senso, perché la lingua è considerata il più difficile da controllare?
2. Perché, per la nostra crescita spirituale, è necessario sedere in silenzio?
3. Perché è più difficile dire una menzogna o agire in modo disonesto (agire in opposizione alla propria coscienza)?
4. Swami dice: "Qualunque cosa l'uomo veda, lascia un'impronta in lui, ma pochi se ne rendono conto." - Come possiamo mantenere sempre pura la nostra visione?
5. Qual è la fonte dell'ira? Come possiamo impedire a noi stessi di reagire d'impulso quando ci arrabbiamo?
6. Perché Swami sottolinea la necessità di purezza e armonia di pensiero, parole e azione?

In questa Guida allo Studio, per la corretta scrittura dei nomi sanscriti e dei termini filosofici è stato utilizzato l'Alfabeto Internazionale della Translitterazione Sanscrita (IAST). Questo schema di translitterazione venne creato durante il XIX secolo in base ai suggerimenti di Charles Trevelyan, William Jones, Monier Monier-Williams e altri grandi studiosi di sanscrito e fu formalizzato, nel settembre del 1984, dal Comitato per la Translitterazione del Congresso Orientale di Ginevra. Lo IAST consente la romanizzazione, senza perdita di qualità, del sanscrito e permette al lettore di leggere il testo sanscrito in modo inequivocabile. È la fedeltà al testo originale a giustificare, fino a oggi, l'ininterrotta popolarità di tale schema.



*Buddha
Purnima*



Comitato Sri Sathya Sai per lo Studio delle Scritture
©2021 Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai, Tutti i Diritti Riservati

sathyasai.org