



SRI SATHYA SAI INTERNATIONAL ORGANIZATION

MAHA SHIVARATRI STUDY GUIDE 2024



Offerto con amore e gratitudine ai Divini Piedi di Loto di

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba

in occasione di Maha Shivaratri 2024



INDICE

Prefazione - Comitato per gli Studi della Letteratura Sri Sathya Sai.....	2
In Questo Universo non c'è Nulla che non Sia Atma	3
“Io” è il Primo Suono che Emana dall'Atma	4
Da Bhrama a Brahma	5
L'Unità Che Sta alla Base dell'Apparente Diversità	6
Uscite dalle Illusioni Egoiche	7
Credendo a <i>Mithya</i> , Rinunciate a <i>Sathya</i>	8
La Consapevolezza Cosmica	9
La Coscienza è Parte della Consapevolezza	10
Comprendete prima l'Atma	11



Prefazione

Amarevoli Sairam!

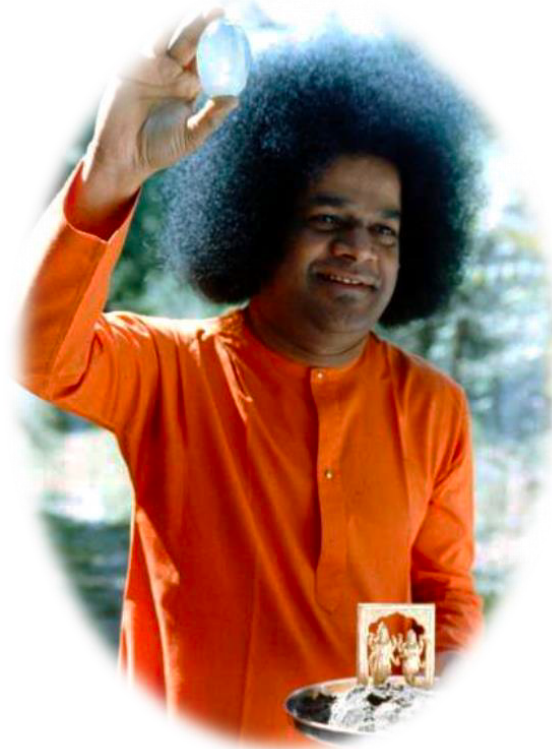
Con le divine benedizioni di Sri Sathya Sai Baba, il Comitato per lo Studio della Letteratura Sri Sathya Sai pubblica una Guida allo Studio per commemorare *Maha Shivaratri* 2024. La vigilanza durante questa fausta festività ha lo scopo di ridurre l'identificazione con la mente e intensificare l'unità con Dio.

Durante il Corso Estivo di Cultura e Spiritualità Indiane del 1990 a Brindavan, Bangalore, Swami dedicò un intero Discorso a sottolineare questo duplice scopo. Il Corso Estivo è stato un'intensa, profonda immersione nella spiritualità, condotta da Swami Stesso. Con uno sguardo retrospettivo, esso è estremamente adeguato alla nostra indagine profonda, nonché alla pratica.

Preghiamo e speriamo che, dalle domande di riflessione alla fine di ogni citazione, possiamo scoprire le gemme e le perle della divina saggezza di Swami. Possa Egli benedirci con il nostro impegno a concederci la Sua grazia, in modo che possiamo tutti sperimentare la nostra eredità interiore, la beatifica realtà atmica.

Con amore,

Comitato per lo Studio della Letteratura Sri Sathya Sai



DISCORSO DIVINO - BRINDAVAN, 29 MAGGIO 1990

In Questo Universo Non C'è Nulla Che Non Sia Atma

Incarnavazioni dell'Amore Divino!

*“Aham atma gud akesha sarva bhutashaya sthitah
aham adish cha madhyam cha bhutanam anta eva cha”*

*“O Arjuna! Io sono l'Atma che risiede in tutti gli esseri viventi.
Io sono il principio, il mezzo e la fine di tutti gli esseri.”*

Così dichiara Krishna nella Bhagavad Gita.¹

Tutto quello che vedete nel cosmo, gli oggetti fermi e in movimento, è una manifestazione dell'Atma. Nel regno spirituale, ciò che si sente a ogni passo è l'Atma. Ciò che si vede è l'Atma. Ciò che si ode è l'Atma. Ciò che vi fa dimenticare è anch'esso l'Atma. Questo è il motivo per cui Krishna dichiarò ad Arjuna:

“In questo universo non c'è nulla che non sia Atma.” Oggi, ciò di cui l'uomo ha bisogno è prendere la decisione di realizzare l'Atma. Questo equivale a realizzare il proprio vero Sé e si chiama Atma-jnana (Conoscenza del Sé).

Il primo scopo dell'esistenza umana dovrebbe essere sperimentare l'Atmananda (Beatitudine Atmica). Ciascuno dovrebbe tenere a mente il Principio dell'Atma. L'Atma è anche chiamato Eruka (Consapevolezza). Questa consapevolezza produce in ogni essere il senso dell'“io”, espresso col termine aham (io). Quando tale “io” si identifica con il corpo, prende la forma di ahamkara (ego). Questo è il falso “io”, non il vero “io”.

DOMANDE

1. Nelle esperienze quotidiane, come si può realizzare una consapevolezza diretta della presenza onnicomprensiva dell'Atma?
2. Come si fa a distinguere tra “conoscere” l'Atma mentalmente e avere questa realizzazione diretta della Beatitudine Atmica?

¹ Bhagavad Gītā, capitolo 10, verso 20.

“IO” È IL PRIMO SUONO CHE EMANA DALL’ATMA

È la mente a interpersi continuamente tra l’*Atma* e se stessi. Come la nuvola, formata dal vapore acqueo prodotto dal sole, che lo nasconde, la mente, che è sorta dall’*Atma*, la copre. Finché esiste la mente, l’uomo non può comprendere la natura dell’*Atma* o realizzarla. Si può affermare che solo la persona, che è a conoscenza dell’*Atma* in tutti i diversi stati di coscienza, abbia una visione diretta del Sé (*Atma sakshatkara*). Il primo suono che emana dall’*Atma* e che si sente è “Io”. Solo dopo l’emergere dell’“Io” è iniziato l’intero processo della creazione. Se non c’è un “Io”, non c’è nessuna creazione. I termini “Io”, “*Atma*” e “*Brahma*” sono tutti sinonimi. L’“Io” non associato alla mente è *Atma*. L’“Io” associato alla mente è pseudosé (*mithyatma*). C’è un solo *Atma*, ed è il vero “Io”.

L’uomo intraprende una varietà di esercizi spirituali per realizzare l’Uno che comprende i molti. Infatti, tutti gli sforzi compiuti alla ricerca dell’*Atma* nascono dall’ignoranza. La persona realizzata (*Jnani*) non fa tali sforzi. Tutti gli sforzi fatti dall’uomo per realizzare l’unico “Io” sono solo tentativi di soddisfare la mente. Quando ciò che è richiesto è l’eliminazione della mente per sperimentare l’Uno, è inutile rafforzare la mente per questo scopo con le cosiddette *sadhana*.

Se cercate di intraprendere la *sadhana*, dovete prima sbarazzarvi della sensazione di non essere l’*Atma* (*anatma bhava*). Per sperimentare la beatitudine atmica, dovete volgere la visione verso l’*Atma*. In realtà, tutti gli sforzi fatti per sperimentare la beatitudine atmica sono aberrazioni della mente. Cercando la liberazione, l’uomo adora una miriade di divinità. A che serve tutto questo, quando tutte le diverse religioni hanno dichiarato che c’è un solo Dio? Queste attività sono il prodotto di una mente illusa. Finché esiste la mente, i desideri persistono. Quando i desideri sono presenti, le simpatie e le antipatie non possono essere abbandonate ed esse sostengono l’ego. Finché dura l’ego non si può sperimentare l’*Atma*. La conoscenza atmica, la beatitudine atmica e la visione atmica possono essere ottenute solo eliminando la mente, in nessun altro modo.

DOMANDE

1. Ogni sforzo dell’uomo per cercare l’unità nasce dall’ignoranza. Che cosa implica questo?
2. Come possiamo sapere quando una *sadhana* è la dimostrazione che siamo l’*Atma*, piuttosto che una *sadhana* che soddisfa semplicemente la mente?

DA BHRAMA A BRAHMA

Da dove provengono *manas* (mente), *buddhi* (intelletto), *citta* (memoria) e *ahamkara* (ego), come crescono e dove si fondono? Ciò è *Brahma*, ciò è *Atma*. Stando così le cose, come si può scoprire la fonte o il vero Sé cercandolo altrove (invece che è dentro di voi)?

Una tale ricerca è come quella di un ladro che indossa l'uniforme di un poliziotto e cerca il ladro. Perché avete bisogno di altre *sadhana* per conoscere il vostro Sé? C'è una storia che illustra l'assurdità di una situazione del genere. Dieci persone ignoranti, che erano in viaggio per un pellegrinaggio, cercarono di attraversare un fiume. Dopo averlo attraversato, vollero verificare se lo avessero fatto tutte e dieci. Un uomo iniziò a contare e notò che solo nove avevano attraversato il fiume e cominciò a lamentarsi pensando che il decimo uomo doveva essere stato travolto dalle acque. Ognuno di loro contò gli altri allo stesso modo, tralasciando se stesso, e risultò ancora che mancava un uomo. Un passante notò la loro difficile situazione e ne chiese la causa. Tutti dissero che uno dei dieci del loro gruppo era scomparso nel fiume. L'intelligente viaggiatore scoprì che, mentre contava, ognuno aveva tralasciato se stesso e contato solo i restanti nove. Mettendoli in fila, contò tutti e dieci e disse loro che in precedenza, a ogni conteggio, l'uomo che lo aveva fatto non si era contato.

Ciò indica che l'individuo che non è consapevole di se stesso non può capire nulla correttamente. Dato che voi stessi siete l'*Atma*, se pregate qualcuno all'esterno, come potete riconoscere il vostro Sé, l'*Atma*?

DOMANDE

1. In che modo una persona intraprende la *sadhana* di “scoprire e conoscere il proprio Sé”?
2. Qual è il punto di vista di una persona consapevole di se stessa? Come fa quella persona a condurre la propria vita nel mondo?



L'UNITÀ CHE È ALLA BASE DELL'APPARENTE DIVERSITÀ

“L'Uno volle diventare i molti”

Quindi, dovete rendervi conto dell'unità che sta alla base dell'apparente diversità. Tutte le miriadi di forme che vedete sono riflesse nello specchio della vostra immagine. Voi ignorate la forma primigenia e vi preoccupate delle immagini. Questa è l'illusione di cui siete afflitti. *Brahma* (il Divino) sfuggirà a colui che è intrappolato in *bhrama* (illusione). Tutte le pratiche spirituali che fate sono di scarsa utilità per la realizzazione dell'*Atma*. Esse possono aiutare a tranquillizzare la mente, ma quello che dovete fare è eliminare del tutto il processo di pensiero della mente. Calmare la mente è solo un palliativo. La mente si agiterà di nuovo. Solo quelle pratiche spirituali che mirano a eliminare la mente saranno utili nella ricerca atmica.

DOMANDE

1. Come possiamo eliminare i processi mentali allo scopo di sperimentare l'*Atma*?
2. Dobbiamo seguire questo promemoria: distruggere lo specchio che riflette l'Uno che diventa i molti. Quali passi possiamo intraprendere nella nostra *sadhana* per rimuovere lentamente questo specchio?



USCITE DALLE ILLUSIONI EGOICHE

È l'identificazione con il corpo che fa fiorire e crescere *aham* (l'ego). La sensazione "Io sono colui che agisce", "Io sono colui che ne gode" e "Sto raggiungendo il successo" cresce costantemente nell'uomo. Studenti! Dovete rendervi conto che la vittoria o la sconfitta non sono il risultato delle vostre azioni o della vostra pratica spirituale. Immersi nella vostra illusione egoica, voi immaginate di essere gli artefici delle vostre fortune. Si possono vedere nel mondo numerosi casi di fallimento nonostante gli sforzi eroici. Si possono anche vedere esempi di successi ottenuti con pochissimo sforzo. Invece di procurarvi fallimenti, fare affidamento sui vostri sforzi e scoraggiarvi, confidate in Dio e offriteGli tutte le vostre azioni. Dovete rendervi conto che poco dipende dai soli vostri sforzi. Potete averne le prove nel vostro corpo.

Per esempio, quali sforzi fate per vedere che il vostro cuore batte regolarmente? Quanto siete lontani dall'essere responsabili del processo di respirazione che va avanti continuamente? Qual è il vostro contributo al processo digestivo che avviene dentro di voi? Sono questi i risultati degli sforzi umani? No. Potete continuare a vivere semplicemente desiderando di continuare a vivere? Siete in grado di terminare la vita quando lo desiderate? Siete responsabili della vostra nascita? Niente affatto. Se indagate in questo problema, vi renderete conto che è la vostra sensazione di essere colui che agisce e che ne gode a essere la causa di tutte le difficoltà.

Oggi giorno, tutte le azioni compiute dall'uomo hanno lo scopo di soddisfare la mente, ma, per quanto possiate cercare di soddisfarla, non potrete mai sentirvi appagati. Che cos'è questa mente? È *maya* (illusione), desiderio, ignoranza, *prakriti* (mondo fenomenico) e *bhranti* (illusione). Immersi in questa illusione mentale, se volete realizzare Brahma, come è possibile farlo? Voi avete paura della vostra stessa ombra., i vostri pensieri vi spaventano. La verità è che c'è solo l'Uno, ed è chiamato con diversi Nomi. È l'*Atma*. I *pandit* descrivono il Supremo come *Sat-Cit-Ananda* (Essenza-Consapevolezza-Beatitudine). Questo non è corretto. Egli è *Sat*, è *Cit* ed è *Ananda*. Queste non sono tre diverse qualità del Divino. Egli è l'incarnazione di ognuna di esse.

DOMANDE

1. La mente è votata a essere *maya* (illusione), desiderio, ignoranza, *prakriti*, inganno. Spiegare, in dettaglio, ciascuna di queste descrizioni o la loro natura e valutare come possiamo trascenderle.
2. Senso di essere colui che agisce e ne gode: riflettere su come possiamo ridurre lentamente l'intensità della loro presa su di noi.

CREDENDO A MITHYA, RINUNCIATE A SATHYA

Alcune persone ricorrono alla meditazione nella convinzione che ci sia un potere più grande di loro che devono sperimentare. Le persone intraprendono anche ardui esercizi per realizzare qualche potere segreto, misterioso e meraviglioso al di fuori di se stessi. Questa è un'azione che nasce dall'ignoranza. Finché pensate che ci sia un potere più alto di voi, siete immersi nell'ignoranza. Non c'è niente di più alto al mondo di voi stessi, ma credere nell'esistenza di un tale potere è un'illusione della vostra mente. Ad esempio, in un sogno vediamo tutti i tipi di scene e facciamo varie esperienze. Fino a che punto sono reali? Solo finché siete nello stato di sogno. Quando il sogno finisce, le scene diventano irreali. Allo stesso modo, finché siete in uno stato di illusione mentale, le gioie e i dolori, i guadagni e le perdite che sperimentate sono tutti reali. Quando l'illusione viene rimossa, diventano tutti irreali.

Quindi, tutte le esperienze fenomeniche causate dall'illusione della mente sono tutte false (*mithya*). Basando la vostra vita su tale *mithya*, rinunciate a Sathya. Identificandovi totalmente con il corpo, fate crescere l'ego (*ahamkara*). Se afferrate questa semplice verità, svilupperete una visione ampia. Non c'è nulla al mondo se non il Sé. Tutti i diversi oggetti sono riflessi dell'Uno. Per tutte le cose mondane c'è un *karta* (un soggetto che agisce), *karma* (il risultato dell'azione) e *kriya* (l'azione stessa). Nella sfera dello spirituale, invece, c'è solo il *Karta*, senza *karma* o *kriya*. Egli è colui che agisce, l'azione e il risultato che si compie. Il Principio Atmico, che rappresenta l'unità di tutti e tre, è l'Unica Coscienza Universale (*Chaitanya*) che pervade l'intero universo. È impossibile che sia presente in alcuni luoghi e non in altri.

DOMANDE

1. In che modo rinunciamo a Sathya? Come ci rendiamo conto che stiamo rinunciando a Sathya per *Mithya* nella nostra vita quotidiana?
2. L'esperienza mundana ha tre aspetti: colui che agisce, l'azione causale e il prodotto finale, mentre nel mondo spirituale c'è solo Colui che agisce. Qual è l'implicazione di questo fatto per la *sadhana* di tutti i giorni?



LA COSCENZA COSMICA

È questa Coscienza Cosmica a esser stata presentata alla gente comune come *Sat-Cit-Ananda*, in modo che possa comprenderne la natura. I filosofi del *Vedanta*, invece, consideravano queste tre come espressioni diverse della stessa Verità. Esse sono state anche chiamate, nel linguaggio vedantico, *Asti-Bhati-Priyam*. In realtà, tutte e tre sono la stessa cosa. Quando si dice: “Ecco un bicchiere”, l’essenza è *Asti* o *Sat*. Il fatto di essere percepibile è *Bhati* o *Cit* (conoscibilità). Infine, l’esperienza che “ne sto godendo” è *Priyam* o *Ananda*. *Sat*, *Cit* e *Ananda* sono una cosa sola. Si tratta di una sola e medesima cosa che è (*Asti*), che è percepibile (*Bhati*), e che dà *Ananda* (*Priyam*).

Anche se c’è solo l’Uno, a causa della nostra illusione mentale, lo sperimentiamo come i molti. Quindi l’*Atma-tattva* (la vera natura dell’*Atma*) deve essere sperimentato riconoscendo l’unità alla base della diversità. L’*Atma* non ha forma, ma assume tutte le forme. È come l’aria che non ha forma, ma ne assume molte a seconda del contenitore che riempie. Quando l’aria viene immessa in un palloncino, ne prende la forma. Quando riempie un pallone da calcio, ha la forma del pallone da calcio. Quando si riempie un cuscino pneumatico, prende la forma del cuscino. L’aria, quindi, non ha forma o non ha specifiche qualità, ma è come l’Uno che ha una sola qualità, cioè la Consapevolezza (*Chaitanya*).

DOMANDE

1. Quanto sopra è un esempio che Swami ha dato per riflettere *Asti*, *Bhati* e *Priyam* (*Ananda*). Attingendo dalle esperienze quotidiane, come si può vivere *Asti*, *Bhati* e *Priyam*?
2. In che modo questa conoscenza aiuta una persona nel suo viaggio per realizzare l’*Atma*?



LA COSCIENZA È PARTE DELLA CONSAPEVOLEZZA

Non è facile comprendere la natura della Consapevolezza (*Chaitanya*). Quando volete capirlo, dovete comprenderne una parte, cioè la Coscienza. La Coscienza è un Testimone. È anche conosciuta come Consapevolezza. Un testimone ha bisogno di una base per il suo funzionamento. Tale base è quella di cui siete “coscienti” nello stato di veglia. Ci sono questi tre stati: Conscio, Coscienza e Consapevolezza. Il primo stato è legato ai sensi. La Coscienza è legata alla mente. La Coscienza è legata all’*Atma*. La divisione di questi tre è stata fatta allo scopo di comprendere i processi mondani. Ciò può essere illustrato da un esempio:

In una sala si tiene una conferenza di medici. Nella sala possono essere presenti diversi specialisti, ma il nome “dottore” è uno solo e si applica a tutti. Ognuno può essersi specializzato in una parte del corpo come il cuore, l’orecchio, il cervello, il rene o qualsiasi altra parte. Il corpo è uno ed è stato diviso in molte parti ai fini della specializzazione, ma tutti gli specialisti sono medici. Allo stesso modo, tutte sono forme dell’*Atma* (*Atma svarupa*, ma, per quanto riguarda il modo in cui le persone si guadagnano da vivere, si può essere un operaio, un funzionario statale, un commerciante o un agricoltore. Questi diversi nomi si basano sulle occupazioni esercitate da persone diverse, ma non hanno uno status permanente.

Allo stesso modo, sebbene l’*Atma* sia lo stesso in tutti, le distinzioni vengono fatte tra le diverse persone in base alle loro caratteristiche fisiche e di altro genere, e alle loro relazioni. Ad esempio, se c’è un incidente aereo, l’interesse per la sorte dei singoli passeggeri aumenta se i propri parenti viaggiavano su quell’aereo. Altrimenti, le persone sono interessate a essere informate sui dettagli dell’incidente solo per curiosità. Allo stesso modo, finché l’*Atma* non è considerato come vostro, l’interesse che avete per l’*Atma* riguarda la mera informazione. Una volta che sapete che l’*Atma* è il Sé, che è presente in tutti, avviene il processo di trasformazione. C’è solo l’Uno e nient’altro (*unnadi okate, anyamu ledu*). Ma finché la mente e il corpo rimangono, è difficile sperimentare questa unità. Nonostante la difficoltà, però, tutti devono sforzarsi di scoprire il vero Sé.

DOMANDE

1. Infine, Swami disse una volta che la coscienza è il vostro *Guru*. Come riflettere il contenuto del messaggio di cui sopra e giungere a questa conclusione?
2. L’Unità può essere veramente sperimentata solo dal nostro Sé Atmico. Quindi, dalle esperienze quotidiane che coinvolgono il corpo e la mente, valutare quanto siamo lontani o vicini alla nostra realtà atmica.

COMPRENDETE PRIMA L'ATMA

Abbiamo visto come il corpo sia paragonabile a un carro, i sensi ai cavalli, la mente alle redini e la Buddhi all'auriga. Ma oltre a questi, c'è il Maestro del carro, l'*Atma* che risiede in tutti. C'è solo l'Uno che risiede in tutti gli esseri (*eko vashi sarva bhuta antaratma*).² Quindi, oltre a sapere come funzionano il corpo, i sensi, la mente e la buddhi, dovete considerare la comprensione dell'*Atma* come l'obiettivo primario. Rinunciando al senso dell'“io” e del “mio”, dovete assolvere il vostro compito di disciplina spirituale. L'adempimento del proprio dovere si chiama *yoga* (*kartavyam yoga uchyate*).³ Quando praticate questo *yoga*, sperimenterete la gioia della beatitudine atmica. È l'assenza di questo *yoga* a provocare *roga* (malattia). Quando esaminate le attività della mente, con l'obiettivo di scoprire se vi stanno conducendo alla schiavitù o alla liberazione, scoprirete che vi stanno solo conducendo alla schiavitù.

La causa principale del caos di divisioni, conflitti, disordini e violenze nel mondo odierno è l'assenza del senso di unità tra gli uomini. C'è un urgente bisogno di coltivare lo spirito d'amore che servirà a promuovere il sentimento di unità. Oggi, tutta l'educazione non è vera conoscenza, ma un processo di procedere da ignoranza a ignoranza. Se cercate di sapere dov'è l'*Atma*, sappiate che è la Consapevolezza (*Chaitanya*) presente tra uno stato di coscienza e l'altro. Questo non è facilmente comprensibile da tutti. C'è uno stato che si trova tra la veglia e il sonno. Pochi sanno che cos'è questo stato. Solo gli *yogi* lo hanno realizzato. Ciò che si trova tra lo stato di veglia e quello di sonno è lo stato dell'*Atma*. Lo stato di veglia è governato dal *Rajo guna*. Il sonno è governato dal *Tamo guna*. In mezzo c'è il *Sattva guna*, che è l'*Atma* stesso.

DOMANDE

1. Mettere in relazione l'analogia del carro con le quattro componenti della personalità umana e ricordare le esperienze della vita quotidiana in cui si è permesso a *Buddhi* di prendere le decisioni.
2. Quali *sadhana* si devono fare per permettere al nostro auriga interiore di esercitare una maggiore influenza nel nostro processo decisionale?

² *Katha Upanishad*, Parte 2, Capitolo 2, Versetto 12.

³ Adattamento del versetto 2.48 della *Bhagavad Gita*: *samatvam yoga uchyate* = l'equanimità si chiama *yoga*. L'adempimento del proprio dovere (*kartavyam*) senza attaccamento ai risultati dell'azione richiede distacco o equanimità (*samatvam*) verso simpatie o antipatie, successo o fallimento, lode o biasimo.



sathyasai.org

COMITATO PER LOP STUDIO DELLA LETTERATURA SRI SATHYA SAI
©2024 ORGANIZZAZIONE INTERNAZIONALE SRI SATHYA SAI
TUTTI I DIRITTI RISERVATI