

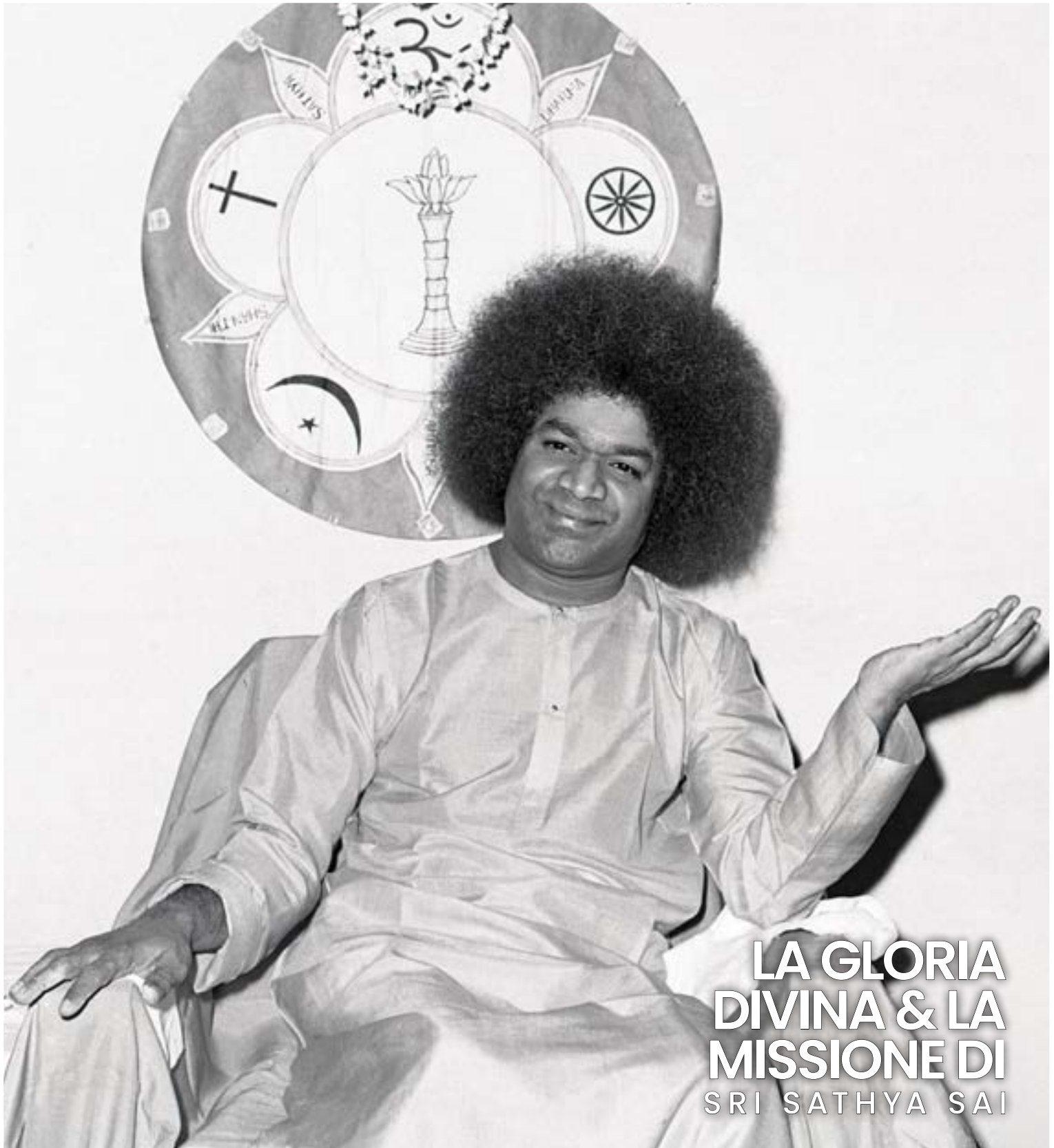
SATHYA SAI

# L'ETERNO

COMPAGNO



VOLUME 3, 2ª EDIZIONE  
FEBBRAIO 2024



LA GLORIA  
DIVINA & LA  
MISSIONE DI  
SRI SATHYA SAI

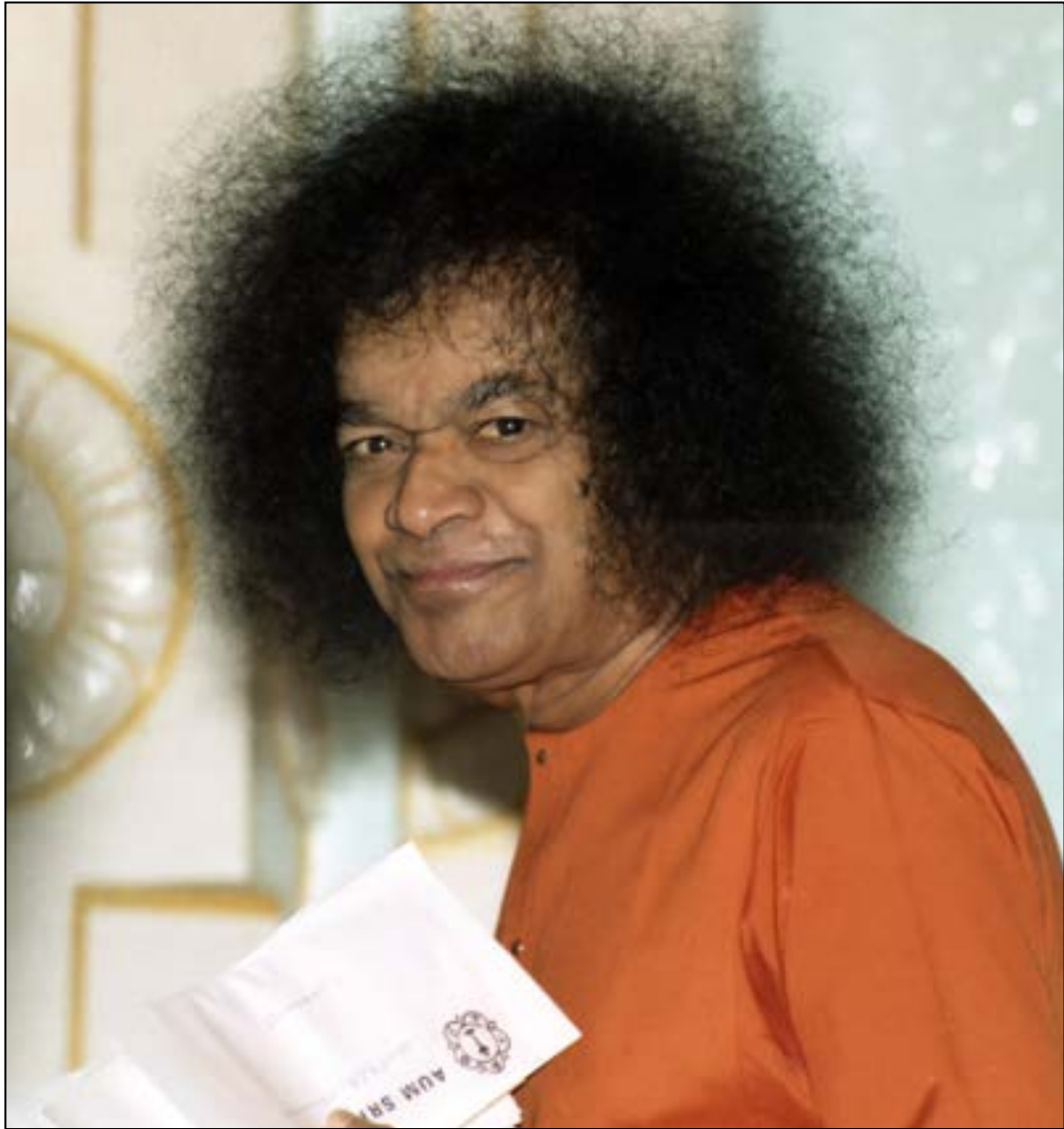


I giovani dovrebbero distogliere la mente dalle distrazioni e concentrarsi sulla pratica dei valori umani. Io consiglio sempre alle persone di evitare di sprecare tempo, energia, cibo e denaro. I giovani dovrebbero intraprendere un lavoro o una professione e iniziare a guadagnare denaro, imparando a usarlo correttamente. Il cibo è Dio. Il tempo è Dio. Quindi, dovrete fare attenzione a non sprecarli. Siate buoni, vedete il bene, ascoltate cose buone, parlate bene e fate il bene. La base di tale disciplina è pensare bene, il che implica il controllo della mente. Dovete compiere tutte le azioni come un'offerta a Dio. La meditazione su Dio è uno dei passi per raggiungere la stabilità della mente.

**Sri Sathya Sai Baba**

18 luglio, 1997

---



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





Volume 3 • 2<sup>A</sup> Edizione • Febbraio 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)

- 2 Editoriale**
  - Tutto è Brahman
  - Bhaja Govindam – Parte 2<sup>a</sup>
  
- 8 Discorso Divino**
  - Siate Sempre Felici e Pacifici - 28 luglio 2007
  
- 16 Esperienze dei Devoti**
  - Ricordi del Corso Estivo - Faith Braverman Hollander
  - Fissate la Vostra Mente su Swami - Ellesha Wanigasekera
  
- 24 Dalla Penna Divina – Messaggio di Swami**
  - Sii Stabile nella Tua Sadhana
  
- 26 Servizio Umanitario**
  - Amore in Azione – Australia, Hong Kong, Sri Lanka, USA
  
- 28 Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai**
  - 1 Milione di Passi verso Swami – Australia
  - Storia della SSSIO - Uruguay
  
- 34 La Grandezza di Essere Donna**
  - Quando Sathya Sai Chiama... - Linda Fonseca
  
- 38 Giovani Adulti Sai Ideali**
  - Seminario Internazionale dei Leader dei Giovani Adulti
  - Serie Geetha Vahini in USA
  - “È Giusto Giudicare gli Altri per Evitare le Cattive Compagnie?” –  
Riassunto delle Trasmissioni Online
  
- 41 Educazione Sathya Sai**
  - Con i contributi di Aaradhya, Dhruv, Gianna, Mahalakshmi, Piyusha,  
Sahana, Saisruthi, Sreenika, Stavyaa, Suba, Vaishavi, e Vihaan
  
- 44 Eventi e Siti Web della SSSIO**



# Tutto è BRAHMAN

## BHAJA GOVINDAM-PARTE 2A

Le Scritture dicono che si dovrebbero iniziare le pratiche spirituali nei primi anni di vita, in modo da poter usare il corpo (che, in gioventù, è particolarmente forte) al servizio di Dio e i sensi per la Sua contemplazione allo scopo di raggiungerLo. *“Parti presto, guida lentamente, raggiungi la meta in sicurezza”*, dice Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, evidenziando il concentrarsi su Dio fin dai primi anni di vita. **Egli dice che i giovani sono il futuro delle Organizzazioni Sai e i futuri cittadini del mondo.** Quindi, dovrebbero essere uomini e donne di carattere. Essi dovrebbero ruggire come leoni e affermare la loro Divinità.

### Fissare la Mente su Swami

In questo numero è incluso un bellissimo Discorso Divino che Swami pronunciò

il 28 luglio del 2007, dove sottolinea che tutto è divino e che il modo per rendersi conto di quella verità è praticare i cinque valori umani di *Sathya* (Verità), *Dharma* (Retta Condotta), *Shanti* (Pace), *Prema* (Amore) e *Ahimsa* (Non violenza). Egli dice che è la mente a essere responsabile della schiavitù o della liberazione, a seconda che noi la volgiamo verso il mondo o verso Dio. **Swami assicura inoltre che, se si rimane costanti e si mantiene la mente ferma anche per un breve periodo**

**di 11 secondi, si può raggiungere la realizzazione del Sé!**

Swami ci insegna anche come essere felici e pacifici: *“Domina il corpo, correggi i sensi e annulla la mente.”* La buona compagnia è ciò che aiuta in questo processo, come spiegato nell'editoriale del mese scorso, 'La Scala verso la Liberazione'. Swami promette che, se ci si prende del tempo e si pensa a Lui, Egli apparirà davanti a noi e ci parlerà.

Chiarisce ulteriormente questa verità nella Sua lettera a Charles Penn, riportata in questa pubblicazione, in cui afferma che si sperimenta la presenza di Dio quando vengono ricordati il nome e la forma. Il nome e la forma di Dio sono inseparabili e, per conquistare la pace nella vita, si dovrebbe essere saldi in questa *sadhana* di contemplazione.

Questo numero contiene una sentita condivisione di Ellesha Wanigasekera degli Stati Uniti, in cui ella descrive come ha superato tutti i problemi usando il nome e la forma di Swami come una spada e uno scudo, con 'l'esercito di Dio dietro di lei'.

### Fare un Passo Verso Swami

Ispirati dalla promessa di Swami di rispondere a ogni passo fatto verso di Lui, i devoti dell'Australia si sono

impegnati in una bellissima iniziativa chiamata '1 Milione di Passi Verso Swami' (IMPVS), che ha avuto inizio il 24 aprile 2023, e si concluderà il 23 novembre 2025, glorioso traguardo del 100° Compleanno di Swami. **Egli dice che si deve pensare sempre a Dio, in ogni circostanza e in ogni luogo** (*Sarvada Sarvakaleshu Sarvatra Hari Chintana*). I partecipanti, o *sadhaka*, facciano più di 1000 passi consapevoli al giorno, pensando a Swami, cantando i *bhajan*, recitando il *namasmarana* (recitazione del nome di Dio), ascoltando i Discorsi ecc., per quasi 1000 giorni per raggiungere un totale di un milione di passi verso Swami. Mentre si cammina, si fa jogging o si corre, si potrebbero anche ascoltare trasmissioni online o il *Gita Vahini Satsang*, in cui i nostri Giovani Adulti si sono impegnati attivamente. Ai fini del traguardo, possono essere conteggiate le misure adottate per lo svolgimento delle attività di servizio, come servire le vittime dell'alluvione, distribuire coperte ecc.

La signora Linda Fonseca, che ha iniziato la sua vita spirituale da studentessa SSE in Venezuela, offre un altro contributo a questa pubblicazione. Ella evidenzia come abbia sperimentato la presenza di Swami ovunque e in ogni momento e conclude

affermando: "Dio ascolta e mostra la Sua presenza quando noi pratichiamo la pazienza e la perseveranza."

Allo stesso modo, l'articolo della signora Faith Hollander Braverman illustra come l'anelito del cuore attiri sempre la grazia divina. Ella racconta le sue particolari e memorabili esperienze nei primi anni della sua visita a Swami negli anni '70, quando fece un passo verso Swami, e Swami ne fece cento verso di lei.

**Naturalmente, l'obiettivo finale di ogni *sadhana* e del *satsang* è la realizzazione della propria divinità innata e la divinità di ogni cosa che esiste.** Occorre ricordare gli insegnamenti del grande maestro advaitico, Adi Shankaracharya, che riassunse tutte le Scritture e il *Vedanta* in una breve frase: '*Brahma Sathyam Jagan-mithya, Jivo Brahmaiva Na Paraha.*' (il *Brahman* è l'unica verità. Il mondo apparente che vediamo è illusorio; alla fine non c'è differenza tra il *Brahman* e il Sé individuale, l'*Atma*.)

### Spiegare lo Stesso Eterno Messaggio in Modi Diversi

Swami spiega questo messaggio nel Corso Estivo del 1973 attraverso lo *shloka* del *Bhaja Govindam*:

*Bhagavan scrive lo Shloka originale sanscrito in caratteri telugu e ne compone anche un altro in telugu con lo stesso significato. Entrambi sono stati inseriti qui nella Sua divina scrittura.*

అంబు ను అంబు సకలైతి విష్ణుః  
కర్మం కుంపింపి మే యుపవిష్టాం  
భక్తి సమయం ప్రకృత్యం  
నాం భక్తి సమయం ప్రకృత్యం

*Twayi mayi chaanyatraiko Vishnuh,  
Vyartham kupyasi mayyasahishnuh  
Bhava samachithhah sarvatra twam,  
Vanchasyachiradyadi Vishnutwam*

నీలో నాలో ఒకరేమక రేమవే  
కుంపింపొ నా గోపము వర్తము  
ఎల్లకపునుకై ఉల్లంబుంటే  
అపూర్వే అనుభవమను విష్ణుత్వము.

*Neelo Naalo nijamoka Vishnuve  
Opikaleni nee kopamu vyarthamu  
Ellada samamai ullambunte  
Apude anubhavamagu Vishnutwamu*

*In voi, in Me, e anche in altri luoghi, non c'è che Unica Realtà che tutto pervade. Essendo impazienti, vi arrabbiate inutilmente con Me. Se volete raggiungere l'illuminazione (Vishnutwam), siate equanimi in ogni circostanza. Cercate il Signore Govinda!*



## *Il Signore Supremo risiede nel cuore di tutti gli esseri viventi.*

Ecco, l'importante è rendersi conto che c'è una sola Realtà ed è Vishnu in noi, in tutti gli altri, in ogni cosa, e in tutti i luoghi. Qui, Vishnu non si riferisce alla divinità con quattro braccia, ma all'eterna, onnipervadente Realtà chiamata con numerosi nomi come Vishnu, Shiva, Brahma, Madre, Gesù, Allah, Buddha e così via. La chiamiamo anche *Brahman* o *Atman*, la Suprema Coscienza o Sé.

Le persone cercano di trovare Dio nei templi e in luoghi lontani. Le Scritture consigliano di non 'cercare' Dio, ma di 'vederLo' in tutto. Nel testo del *Vishnu Sahasranaama* (1008 nomi che adorano il Signore Vishnu), **si afferma chiaramente che l'intero universo non è altro che una manifestazione dell'onnipervadente Brahman. È pura ignoranza andare alla ricerca di Dio in luoghi esteriori.** La *Bhagavad Gita* (Capitolo 18:61) delinea la corretta dimora di Dio:

*Ishvarah sarva-bhutanam  
hrid-deshe arjuna tishthati  
bhramayan sarva-bhutani  
yantrarudhani mayay*

*Il Signore Supremo risiede nel cuore di tutti gli esseri viventi, o Arjuna. Secondo*

*il loro karma, Egli dirige il vagare delle anime, che sono sedute su una macchina fatta di energia materiale.*

Anche Swami mi diede la stessa risposta quando Gli chiesi dove fosse la dimora di Dio, dicendo che è il cuore. Egli compie ogni cosa con la Sua potenza. Noi siamo tutti burattini, ed Egli è il burattinaio. Nel *Mahabharata*, Swami illustra l'episodio della regina Draupadi. Quando ella invocò il Signore Krishna per chiedere aiuto mentre veniva pubblicamente disonorata, ci fu un ritardo prima che Sri Krishna arrivasse in suo salvataggio. La ragione stava nel fatto che ella aveva chiamato Krishna *Dwarakavasi* (residente di Dwaraka) invece di *Hridayavasi* (residente del cuore). Da qui il ritardo nella risposta.

Ogni atomo e momento è permeato del solo *Brahman* o *Atman*. Swami dice in

una poesia telugu:

*Yeddhi Kaladanuchuntimo*

*Addhi Ledhu*

*Yeddhi Ledhanuchuntimo*

*Addhi Kaladhu*

*Unnathi Okkate Daivambu Yennatikini*

*Lenidayyanu Vishwambu Kanarayya*



*Ciò che diciamo esistere, non esiste. Quello che diciamo non esistere, esiste. Rendetevi conto che la sola cosa che esiste sempre è Dio. Comprendete che l'universo che non esiste sembra reale, e che tutto è una mera illusione.*

**Swami dice anche che, se vogliamo sperimentare la verità secondo cui esiste solo il Brahman e nient'altro, dobbiamo viaggiare con Lui senza sosta con entusiasmo, energia, pazienza e perseveranza.**

## I Due Ostacoli

Due ostacoli significativi ci impediscono di realizzare questa verità suprema: l'ira e l'impazienza. Shirdi Sai Baba sottolineava spesso, per l'aspirante spirituale, l'importanza di *Shraddha* (fede) e *Saburi* (pazienza). Swami esalta anche la pazienza e la tolleranza come grandi virtù.

Quando si ha pazienza, non ci si arrabbia. L'ira porta all'illusione e alla perdita di discriminazione che, alla fine, conducono alla completa rovina. Così, superare un ostacolo (l'impazienza) e acquisire una buona qualità (la pazienza) ci aiuta a superare anche l'altro ostacolo (l'ira)!

Va ricordato che la natura dell'ira potrebbe essere *tamasica*, *rajasica* o *satvica*. Per esempio, l'ira dei saggi è *satvica*, perché l'intenzione è unicamente quella di portare trasformazione nel soggetto. È per il bene dell'umanità, e la loro ira non li tocca. È come scrivere sull'acqua. Nel momento in cui il dito viene tolto dall'acqua, la scritta scompare. L'ira passionale di un uomo ambizioso e mondano, che si tinge di egoismo, è *rajasica*. Questa ira è dovuta all'ego, all'esibizione e all'ostentazione. È come scrivere sulla sabbia, che rimane finché il vento della grazia divina non la soffia via e la cancella. L'ira demoniaca di una persona malvagia, il cui obiettivo è nuocere agli altri, è *tamasica*. Questa rabbia porta con sé vendetta e odio, che non fanno male solo all'individuo, ma anche alla sua famiglia e alla società. È come una scritta incisa su una pietra, che

rimane per sempre. Tale ira può essere superata solo con uno sforzo intenso e con la grazia divina di Swami. Questo è il motivo per cui uno dei 108 nomi del *Sathya Sai Ashtotaram* è "*Om Sri Sai Kama Krodha Dhwaamsine Namaha*". (reverenti omaggi al Signore Sri Sai che è il distruttore del desiderio e dell'ira).

Quando preghiamo sinceramente Dio, Egli distrugge la nostra ira, che è dannosa al nostro progresso spirituale. Swami ci insegna molte tecniche per vincere l'ira e l'impazienza, cosa necessaria per realizzare la verità più elevata. A ciò contribuisce il *Satsang* (compagnia) di persone, luoghi, cose e pensieri buoni. A parte questo, bisogna condurre un'indagine personale nella sottostante, immutabile realtà. Swami dichiara che attraversiamo tutti la veglia, il sogno e il sonno profondo (*jagrat, swapna, sushupti*). Ciò che proviamo in uno stato non viene sperimentato nell'altro. Tuttavia, c'è un sostegno di fondo per tutti e tre gli stati: è il quarto e si chiama *Turiya*. Bisognerebbe cercare di identificarsi con questo stato sottostante di *Turiya*, che è *Brahman*: allora, si sperimenterà l'unità nella diversità.



*Quando preghiamo sinceramente Dio, Egli distrugge la nostra ira, che è dannosa al nostro progresso spirituale.*

Sri Krishna dice che la vera *Jnana* (saggezza) è vedere l'Immutabile nel mutevole, l'Unicità nella molteplicità, e l'Unità nella diversità.

### Lo Sviluppo di Imparzialità ed Equanimità è la Via dell'Illuminazione

Il raggiungimento dell'imparzialità è sottolineato sia da Swami sia da Sri Krishna. 'Samatwam Yogam Uchyate' (il vero Yoga è l'imparzialità) e 'Panditah Sama Darshinah' (un uomo saggio è colui che ha equanimità) riflettono la stessa cosa. Tali persone vedono la stessa divinità in un cane, in un elefante, in un saggio e in un ignorante. Vedono oltre il corpo, la mente e l'intelletto, e l'*Atma* che risplende di luce propria. Questo aspetto dell'equanimità viene evidenziato nella *Bhagavad Gita* in diversi brani. Nel Capitolo 2, parlando delle qualità di uno *Sthitaprajna* (una persona di assoluta saggezza), Krishna spiega come un illuminato veda identiche tutte le coppie di opposti. Inoltre, nel Capitolo 12, parlando delle qualità di un devoto, Krishna sottolinea come questi tratti con la stessa equanimità il caldo e il freddo, la lode e il biasimo, il guadagno e la perdita, il successo e l'insuccesso, la vittoria e la sconfitta.

Nella famosa lettera al 'fratello' del 1947, Swami definisce che cos'è, secondo Lui, la devozione: **"Quelli che Mi sono devoti trattano il bene e il male e tutte le coppie di opposti come la stessa cosa."**

Una volta che ci rendiamo conto che lo stesso *Brahman* esiste dappertutto e in ogni cosa, non c'è ragione che vi sia ira o impazienza. Nella famosa *Ishavasya Upanishad*, si dice:

*Yasmin sarvani bhutani atmaiva bhut  
Vijanataha  
tatra ko mohaha kah shoka  
ekatvamupashyatah*

*Colui il cui Sé è diventato tutti gli esseri che sono nel divenire, avendo egli perfetta conoscenza, come potrà illudersi, donde avrà dolore, vedendo l'Unità dappertutto?*

Il profondo messaggio di questo versetto è realizzare il *Brahman* onnipervadente, sviluppando equanimità, e vedere l'unità nella diversità. Per questo, gli ostacoli dell'ira e dell'impazienza devono essere superati.

*La Katho Upanishad* proclama: "Alzati, svegliati, e non fermarti finché l'obiettivo non sia raggiunto" (*Uthistata, Jagrata, Prapyavarannibodhata*). **L'obiettivo della vita è realizzare il *Brahman*, noto anche come *Atman* e Dio. Questo obiettivo può essere raggiunto in questa stessa vita attraverso l'amore puro, intense e sincere pratiche spirituali, e l'illimitata grazia di Dio.** Questo dono è promesso a ognuno di noi dal nostro amorevole Signore Sathya Sai.

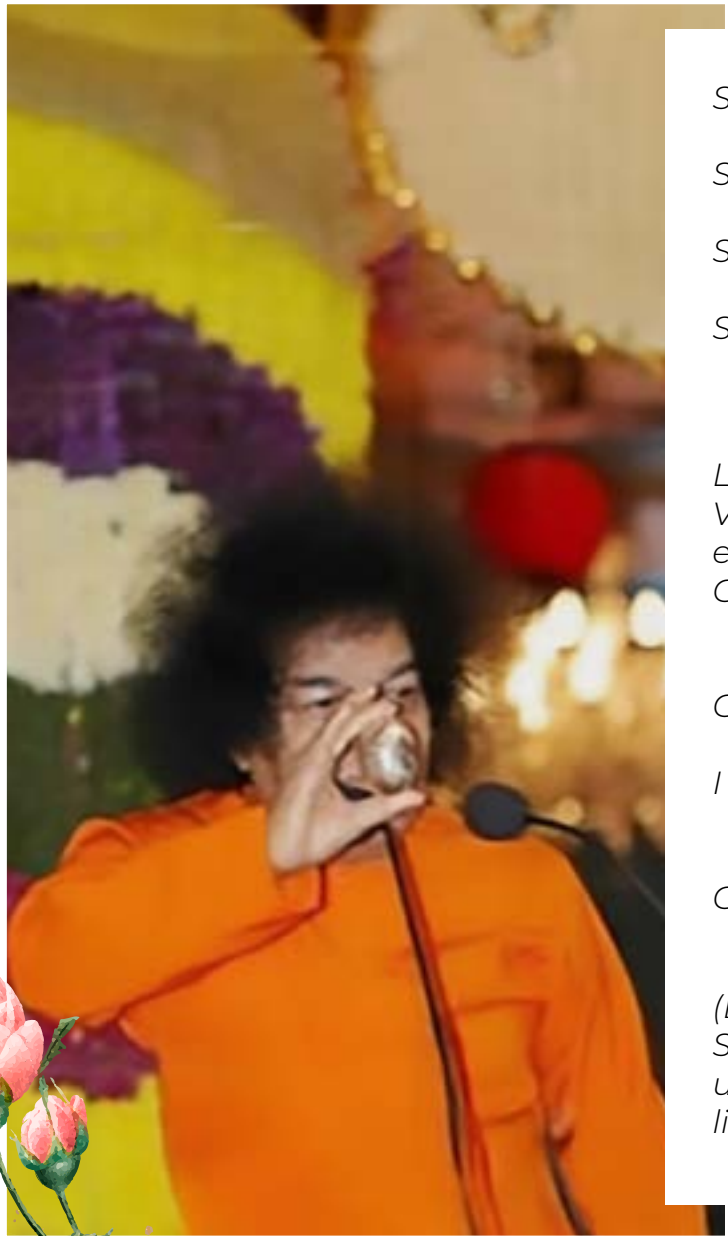
Jai Sai Ram



# *Lo scopo della vita* è realizzare Brahman

Questo obiettivo può essere raggiunto in questa stessa vita attraverso l'amore puro, pratiche spirituali intense e sincere, e la grazia sconfinata di Dio. Questo dono è promesso a ciascuno di noi dal nostro amorevole Signore Sathya Sai.

# SIATE SEMPRE FELICI E PACIFICI



*Sathyambunandhundi  
sarvambu srushtinche  
Sathyamandanegenu  
sarva srushti  
Sathyamahimalenisthalamedi  
kanugona  
Shudda satwa midiye  
chudarayya*  
(Poesia Telugu)

*L'intera creazione emerge dalla  
Verità  
e torna a fondersi nella Verità.  
C'è un posto nel  
cosmo in cui la Verità non  
esista?  
O uomo! Visualizza questa pura  
e immacolata Verità.  
I veri Yogi (aspiranti spirituali)  
sono coloro che conoscono  
questa verità.  
O uomo, visualizza questa pura  
e immacolata Verità.*

*(Bhagavan, con un gesto della  
Sua mano divina, materializza  
un Hiranyagarbha lingam –  
lingam d'oro).*



In questo mondo ogni essere vivente, a cominciare dal batterio fino all'insetto, all'uccello e all'animale, ha avuto origine dalla Verità! Nulla può accadere senza di essa. La Verità è in possesso dell'Uno, di questo "Sathyam" (Bhagavan) (che è la Verità Stessa). Può qualcunomaterializzare o manifestare il Principio di Verità, che è pura Vrità, pura essenza della Verità (*Suddha Satwam*)? **Pertanto, la verità è ovunque. Quando la contemplate e pensate a essa, la manifesterete anche.** Pertanto, ricordate costantemente questa Verità e contemplatela.

**Perché a questo Corpo è stato dato il nome Sathya Sai? La Verità (Sathya) origina da Sai (Bhagavan).** Per chiunque contempli la Verità nell'altare del proprio cuore, 'Sathyam' (Bhagavan/Dio) è lì. Pertanto, non dimenticate mai la Verità. Il *Dharma* (Retta Condotta) è la reazione, il riflesso, e la risonanza di *Sathya* (Verità). **Non c'è Dharma o codice di condotta superiore all'adesione al sentiero della Verità (*sathyannaasti paro dharma*).**

Attraverso l'istruzione laica, noi acquisiamo diverse forme di conoscenza. Questa non è vera istruzione in senso reale. La vera istruzione è la verità che proviene dal cuore. Essa non ha nome né forma. Qual è la forma di *Sathya*, *Dharma* e *Shanti*? Questi attributi immanenti e senza forma, latenti nel cuore umano, devono essere portati alla luce.

### **Tutto in Questo Mondo è Divino**

Le potenzialità e i poteri presenti in un essere umano non si trovano in nessun altro essere vivente o in qualunque deità. Di conseguenza, l'essere umano è veramente Dio. Egli viene sulla Terra in forma umana (*daivam manusha rupena*). Pertanto, l'uomo dovrebbe considerare se stesso divino. Voi vi considerate miseri, semplici essere umani; pertanto, fate molti errori. Non siete semplicemente esseri umani: voi siete realmente Dio. **Pensate di essere Dio, e sarete Dio. Come**

**pensate, così diventate (*yad bhavam tad bhavathi*)...**

Dobbiamo amare tutti gli esseri umani. "Amate tutti, servite tutti", perché Dio è presente in tutti. **Non c'è luogo in cui Dio non sia presente. Egli è presente nel cielo, nell'acqua, nel suono e nella luce. Quindi, tutto è Dio.**

Non considerando onnipresente tale Divinità, si adora Dio in forma di idolo in un tempio. Non c'è dubbio che è possibile adorarli in quei luoghi; non c'è niente di sbagliato in questo. Il Dio che è presente in quella statua di pietra è presente anche in ogni essere umano. Non condanno tale adorazione, ma voi siete Dio. Essendo voi stessi Dio, conducete la vita con la consapevolezza che Dio è presente in tutti e in tutto; in questo non c'è niente di sbagliato.

Il mio corpo è un tempio pieno di immensa energia divina. Tuttavia, in tale contesto, deve essere esercitata un po' di discriminazione. Dovete indagare se questa energia sia Dio o se sia divino il corpo, che è pieno di energia. Anche il corpo è Dio. Dio è immanente in ogni centimetro, in ogni atomo e in ogni cellula. Non c'è luogo in cui Dio non sia presente. Quindi, non dimenticate Dio. Dimenticare se stessi, equivale a dimenticare Dio. Perciò, non dimenticatevi di voi stessi. Agite in modo da riflettere il vostro vero Sé.

Per questo motivo, si consiglia di praticare l'"ABC (**A**lways **B**e **C**areful - Essere sempre attenti)." Dovete sempre stare attenti. È necessario controllare costantemente se state dimenticando di essere Dio.

Io non sono energia; Non mi relaziono con nessuna forma di coscio (corpo) o coscienza. Io sono io (consapevolezza). Questo sentimento dovrebbe essere saldamente fisso dentro di voi. Allora non ci sarà alcuna possibilità di intrattenere sentimenti negativi nei confronti degli altri. Tuttavia, gli ignoranti e gli stolti la



pensano diversamente.

Dio è presente in tutti gli esseri umani. Non c'è luogo in questo universo dove Dio non sia presente. Queste mille teste (*Sahasra Shirsha*) (riferendosi al grande raduno) rappresentano il Divino, Dio. Egli è la forma cosmica. Tutto questo (l'intero raduno) è la forma cosmica. Ogni forma ha le sue caratteristiche specifiche. In ognuna di esse, c'è una scintilla della Mia divinità, l'eterno (*Mamaivamso Jivaloke Jivabhuta Sanatana*).

Io sono presente in tutti voi. Voi non siete diversi da Me. Bhagavan non è diverso da voi. Io sono voi; voi siete Me. Pertanto, non sentitevi diversi l'uno dall'altro. **Non intrattenete pensieri di dualità. Rafforzate solo il vostro amore. Lasciate maturare nel cuore il frutto dell'amore, e condividetene il nettare con tutti.** Perciò, prima di tutto, lasciate che il frutto dell'amore maturi nel vostro cuore. Solo quando si satura il cuore d'amore, si può dividerlo con ciascuno. Allora, tutti diventeranno incarnazioni dell'amore e non odieremo né faremo del male a nessuno.

Oggi, ovunque guardiate, troverete odio. Tra la gente, ci sono divergenze di opinione. Non sono differenze nel vero senso della parola. Possono sembrare differenze nella vita terrena, ma, dal punto di vista spirituale, tutti sono Uno. Quando noi le guardiamo in modo diverso, esse emergono e sono tutte semplicemente degli zeri. Solo Dio è Uno (*Ekam*). Tutti gli altri sono zeri, che vengono aggiunti a questo Uno. Questi zeri acquistano valore per via dell'Uno accanto a loro. Se l'Uno (Dio) viene rimosso, allora tutti diventeranno zero. Quindi, Dio è l'unica entità importante per tutti.

### **Considerate Divina Anche la Mente**

Del dolore e del piacere, della sofferenza e della tristezza, di tutto ciò c'è un solo responsabile, ed è la mente. Diverse

persone la considerano molto cattiva e la definiscono mente di scimmia. Non è la mente di una scimmia (*monkey mind*); è l'umanità (*mankind*). Poiché si tratta di umanità, essa è sempre gentile (*gioco di parole: dividendo il termine inglese mankind, si ottiene man kind, cioè uomo gentile - ndt*). È la mente a dare ogni beatitudine ed è ancora la mente a dare dolore e tristezza. **Se solo riuscite a tenere la mente in una situazione appropriata, essa non darebbe nulla di cattivo. Considerate divina anche la mente: allora sarete sempre felici.**

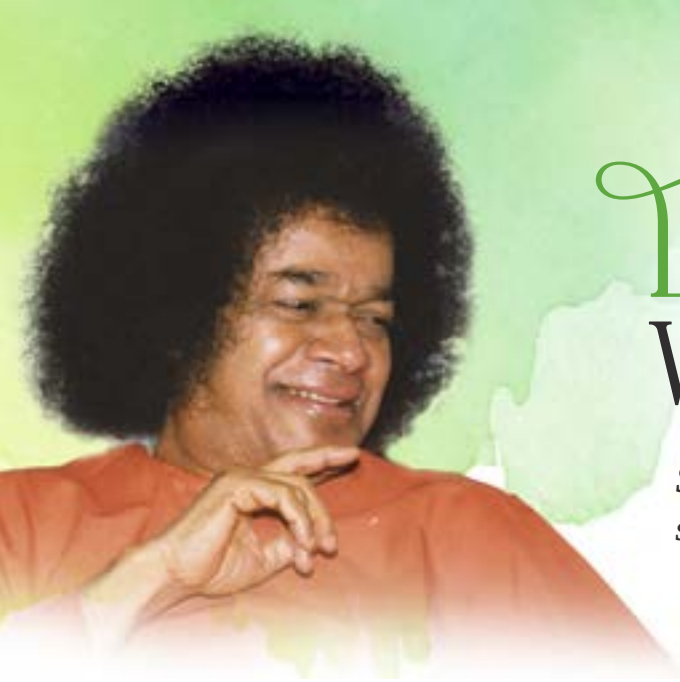
*Nityanandam, Parama Sukhadam,  
Kevalam Jnanamurtim,  
Ekam, Nityam, Vimalam, Achalam,  
Sarvadhee Sakshibhutam,*

(Versi Sanscriti)

*Eterna e assoluta beatitudine (Nityanandam), gioia suprema (Parama Sukhadam), al di là di tutti i limiti di tempo e spazio, pura consapevolezza, essenza, onnipervadente (Kevalam), saggezza assoluta (Jnanamurtim), al di là della dualità, senza secondo (Ekam), eterno (Nityam), puro (Vimalam), immutabile (Achalam), testimone di tutto (Sarvadhī Sakshibhutam).*

Questo è il vero *Atma*. Voi lo chiamate *Atma*, mente o coscienza. Attribuiamo diversi nomi allo stesso principio. Noi diamo nomi secondo la nostra convenienza per identificazione, non per amore della verità. Per esempio, a questo Corpo è stato dato il nome "*Sathyam*". Questo nome è dato al corpo, non a Me. Non sono il corpo. Non sono la mente. Non sono l'intelletto. Non sono *Chitta* (pura intelligenza). Non sono un'immaginazione. Bhagavan è Bhagavan (l'eterno...). Dovete sviluppare questa salda fede.

È possibile che la mente di alcune persone tenda a cambiare a causa del cibo e delle attività ricreative. A causa di certe amicizie e delle abitudini alimentari, la mente



# L'AMORE È DIO, VIVETE NELL'AMORE.

*Se conducete la vita in questo modo, essa sarà buona, e vi sarà conferita la bontà.*

cambia. “Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei.” **Il tipo di compagnia che scegliete riflette chi siete. Com'è la compagnia, così diventerete. Quindi, vi consiglio di unirvi alla buona compagnia.**

*Satsangatwe nissangatwam,  
Nissangatwe nirmohatwam,  
Nirmohatwe nischalatattwam,  
Nischalatattwe jivanmukti.*

(Versi Sanscriti)

*La buona compagnia porta al distacco, il distacco rende liberi dall'illusione. La libertà dall'illusione porta alla fermezza mentale. La fermezza della mente conferisce la liberazione mentre si è in vita.*

**La liberazione può essere raggiunta, e tutti la raggiungeranno. Ma quando? Si otterrà la liberazione nello stesso istante in cui si svilupperà una profonda e ferma convinzione nella verità secondo cui 'io sono Atma'.** Swami è in me, io sono Swami: pensate così. Meditate sempre su questo. Tuttavia, non servirà a nulla ripetete semplicemente: “Io sono Swami, io sono Swami.” Questo non servirà a nulla se lo dite con incostanza mentale. Contemplate e meditate continuamente, con salda mente, su questo principio: “Io sono Swami, io sono Dio, io sono Dio, io sono Dio!” Ciò avviene solo quando si sviluppa tale ferma convinzione di

diventare senza attributi (*Nirgunam*), immacolati (*Niranjanam*), dimora finale (*Sanathanam Niketanam*), eterni (*Nitya*), puri (*Shuddha*), illuminati (*Buddha*), liberati (*Mukta*) e incarnazioni della sacralità (*Nirmala Svarupinam*).

Quando c'è inquinamento, tutto sarà viziato. Anche l'acqua diventerà cattiva a causa di questo inquinamento. Per eliminarlo, è necessario un trattamento specifico. Come? È possibile con il Nome di Dio! Il corpo umano viene colpito da diverse malattie causate dall'acqua inquinata. È quindi nostro dovere che anche il corpo fisico sia protetto fino a un certo punto. **Qual è lo scopo del corpo che vi è stato donato da Dio? È solo quello di realizzare la vostra vera natura.** Ma voi dimenticate questo scopo e concentrate la mente sul corpo fisico. Dopotutto, che cos'è il corpo fisico?

Il corpo è come una bolla d'aria nell'acqua. La mente è come una scimmia pazza. Non seguite la mente, non seguite il corpo: seguite la coscienza. Se imparate questo, sarete santificati. Non dovete prestare attenzione a ciò che la gente può dire. La purezza della mente conduce alla saggezza (*Jnana*) e la raggiungeremo solo quando avremo purezza mentale.

**Purezza della Mente**

Mantenete la mente pura. Ogni volta che i pensieri malvagi entrano nella vostra mente, ricordate a voi stessi, "Non è bene, non è bene, non è bene; ciò non mi appartiene." Dite a voi stessi: "Tutte queste cose non sono di mia proprietà; la mia vera proprietà è buoni pensieri e buone idee." **Amore, Amore, Amore, Amore, Amore, Amore! L'Amore è Dio; vivete con Amore. Se conducete la vita in questo modo, essa sarà buona, e vi verrà conferita la bontà.**

Qui, ci sono tante persone che subiscono molte illusioni e inganni. Senza dubbio, voi siete puri di cuore, avete pensieri puri. Tuttavia, di tanto in tanto, c'è una certa quantità d'inquinamento. Quindi, dovete assicurarvi che ciò non succeda. Questa è la *sadhana* per voi.

Che cos'è veramente la *sadhana*? Sedersi per meditare e fare *Japa* (recitazione del Nome di Dio) non è meditazione. Che cosa pensate che sia la meditazione? Credete che sia stare seduti e contemplare il Nome del Signore? Nient'affatto! **Esaminate i sentimenti sacri dentro di voi. Dovreste meditare sulla vostra Realtà, la Verità dentro di voi.**

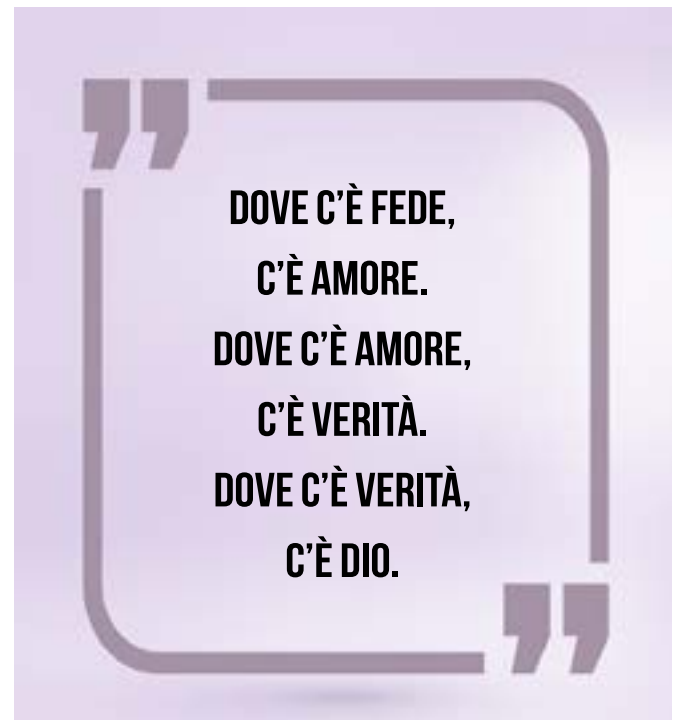
Se desiderate conoscere il segreto, ciò può essere spiegato attraverso questo semplicissimo metodo. Tenete la mente ferma per undici secondi. Se lo fate, potete raggiungere la realizzazione entro quegli undici secondi. La meditazione non può essere ottenuta sedendosi semplicemente per un periodo più lungo. **Meditare per undici secondi con la mente ferma è sufficiente! Ma voi non siete in grado di farlo nemmeno per undici secondi.**

In questi undici secondi, riceverete molto. Potete sperimentare tutti i diversi mondi. Pertanto, non abbiate problemi e tensioni inutili. Voi mettete il vostro corpo a dura prova. Spreocate anche molto denaro. Quindi, non sprecatelo. Non perdetevi tempo. Il tempo è Dio. Dio è il tempo. Non perdetevi tempo. Tempo sprecato è vita sprecata. **Quindi, non perdetevi tempo.**

**Ogni volta che trovate il tempo, pensate a Swami: allora, lo verrò sicuramente e comparirò davanti a voi; apparirò sicuramente davanti a voi.** Non solo, ma vi parlerò anche; avrò una conversazione con voi. Swami riceve molte lettere che dicono: "Swami, sei venuto ieri e hai parlato con me." Anche voi potete fare queste esperienze. Sviluppate e preservate una fede incrollabile in Swami: la vittoria sarà sicuramente vostra!

### **Abbiatene Fede**

Anche se le persone sono venute come devoti, non sono in grado di realizzare il vero marchio della devozione. Per cominciare, dovrete sapere che cos'è la devozione.



La Verità è Dio. Questa Verità sarà con voi come Dio. Quindi, non dovete lottare per la pace o le comodità. Voi state seduti in meditazione per ore e ore inutilmente (per realizzare questa Verità) e sentite dolore a gambe, schiena e mani. Non date spazio a tali dolori fisici. I medici li chiamano dolori reumatici. Non sono dolori reumatici: sono il risultato di una *sadhana* fuorviante. Attenetevi al programma di meditazione per undici secondi e non avrete dolore.

“Qual è lo scopo per il quale Dio vi ha donato il corpo? È solo per realizzare la vostra vera natura.

Inoltre, dovrete osservare la disciplina mangiando a opportuni intervalli regolari. Per quanto riguarda il cibo, ci sono alcune particolarità. Non dovrete mai consumare cibi non vegetariani, come carne e pesce. Tuttavia, i devoti d'oltremare sono abituati a cibo non vegetariano. Questo tipo di cibo può portare a malattie come il cancro. Quindi, abbandonate completamente tale cibo. Non solo. Vi piace molto anche il formaggio. Più consumate formaggio, più vi indebolite. Quindi, non cercate tali alimenti. Dovreste, inoltre, non bere latte in eccesso. Troppo latte è molto dannoso per la salute; si dovrebbe osservare un limite. Il latte deve essere diluito con acqua in proporzioni uguali. Lo stesso vale per yogurt o curd. Non dovrebbero essere densi, ma un po' fluidi, aggiungendo acqua.

Dovete esercitare il controllo sul cibo che mangiate. Perciò, per cercare il Divino, per quanto riguarda gli alimenti, dovrebbe essere osservata la disciplina. **Quando regolate il cibo e osservate la disciplina, avrete sicuramente la visione di Dio immediatamente: non dovrete aspettare mesi o anni.** Dopo di ciò, potrete essere beati subito e per sempre. La beatitudine è la forma di Dio.

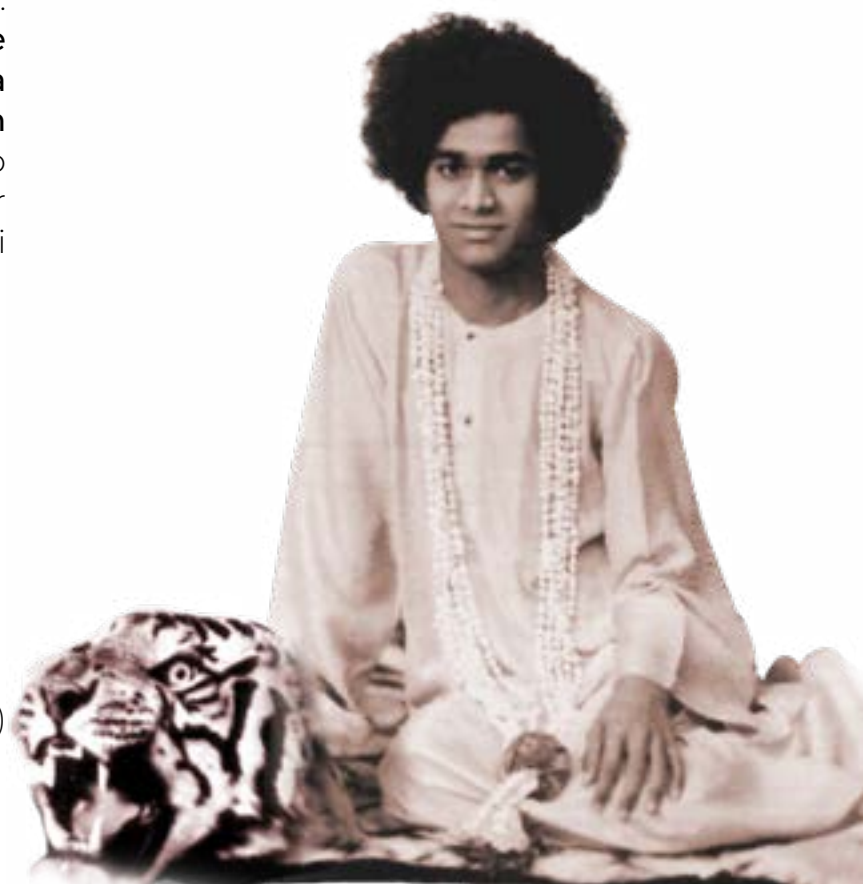
Questa beatitudine è:

*Nityanandam, Parama Sukhadam,  
Kevalam Jnanamurtim,  
Dwandwateetam, Gagana  
Sadrisham,  
Tattwamasyadilakshyam,  
Ekam, Nityam, Vimalam, Achalam,  
Sarvadhee Sakshibhutam,  
Bhavateetam, Trigunarahitam*

(Versi Sanscriti)

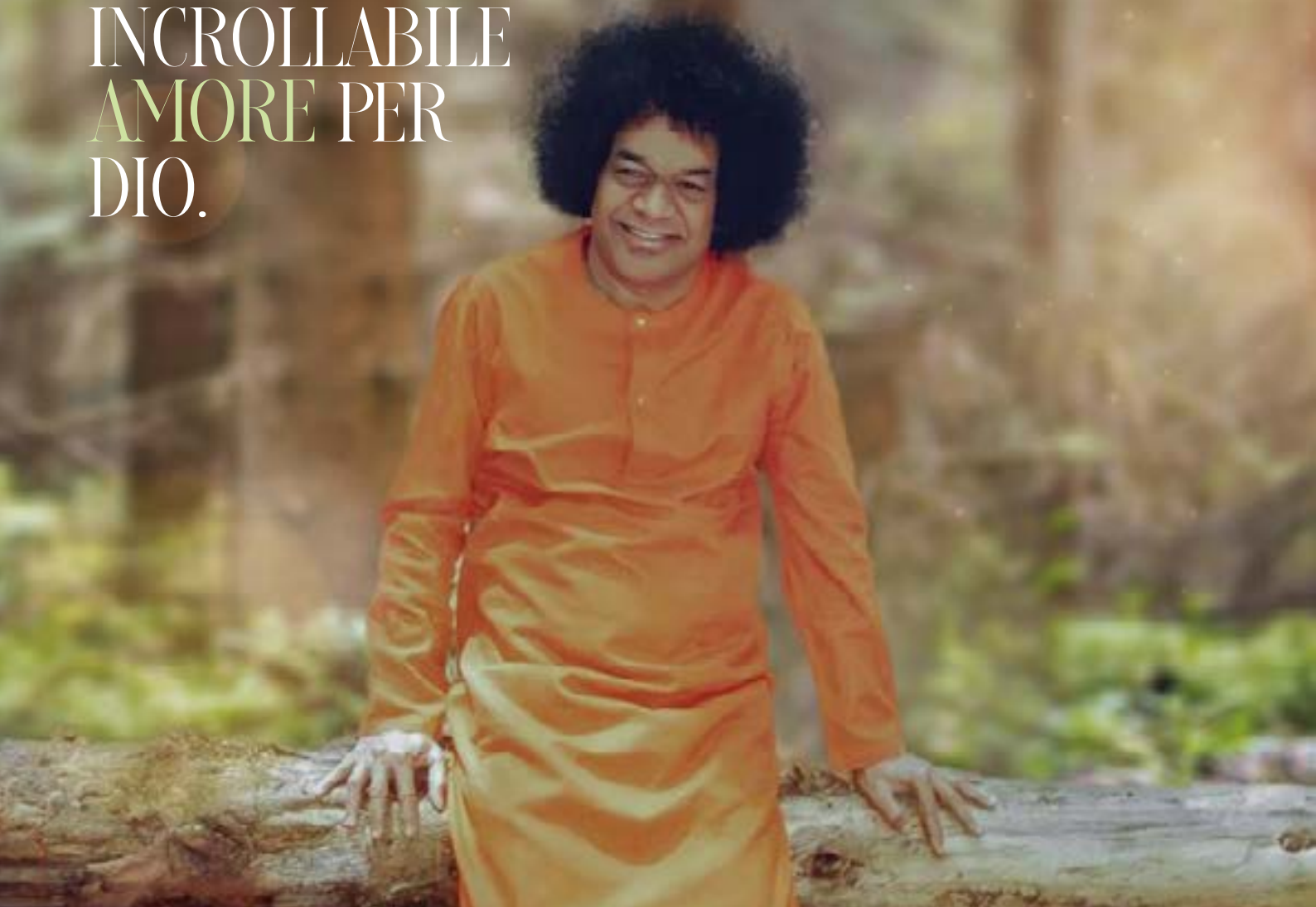
(Dio è l'incarnazione della beatitudine eterna, Egli è la saggezza assoluta, l'Uno senza secondo, al di là della coppia di opposti, espansivo e pervasivo come il cielo, la meta indicata dal mahavakya Tattwamasi, l'eterno, puro, immutabile, il testimone di tutte le funzioni dell'intelletto, al di là di tutte le condizioni mentali e dei tre Guna di Sattwa, Rajas e Thamas.) "

*(beatitudine) eterna (Nityanandam),  
felicità suprema (Parama Sukhadam),  
al di là di tutte le limitazioni di tempo  
e luogo (Kevalam), incarnazione della  
suprema saggezza (Jnanamurtim), al  
di là della dualità (Dwandwatitam),  
non toccata da avvenimenti ed eventi,  
ma costituente la base perenne, come  
il cielo che avvolge la natura (Gagana  
Sadrisham), obiettivo indicato  
da Tat-tvam-asi (Quello Tu Sei)  
(Tattwamasyadilakshyam), Una senza  
secondo (Ekam), eterna (Nityam), pura*





VERA  
DEVOZIONE  
SIGNIFICA  
COSTANTE E  
INCROLLABILE  
AMORE PER  
DIO.



*(Vimalam), immobile e immutabile (achalam), eterna testimone di tutto, al di là di tutte le condizioni mentali e i tre guna.*

La gente dice: "Voglio la beatitudine." Da dove proviene questa beatitudine? Potete acquistarla in un negozio o in un hotel? No. La beatitudine viene da dentro se stessi. La beatitudine è la vostra forma. Quando siete nati, siete arrivati sorridendo. Avete iniziato a piangere solo dopo che

siete stati toccati da tendenze mondane. Riducete l'attaccamento alle cose terrene.

Meno bagaglio, più comodità rendono il viaggio un piacere. Non dovremmo avere inutili attaccamenti. Con essi, indebolite il corpo. Anche preoccuparsi è male. Preoccupazioni (*worry*), preoccupazioni, preoccupazioni, preoccupazioni! Dalla preoccupazione al *curry* (*Baba fa un gioco di parole tra i termini worry e curry, che in eccesso indeboliscono il corpo – ndt*).



Preoccupazioni e *curry*, insieme, rendono il cuore molto debole. Pertanto, state lontano dalle preoccupazioni e dal *curry*. Anche se arriva una preoccupazione, abbiate la certezza che anche questa passerà. Qualunque cosa arrivi, a un certo punto è destinata ad andarsene. È arrivata ora, ed è destinata a passare. Abbiate questa convinzione. Pensate che non c'è niente di sbagliato da parte vostra. Tutto ciò che viene è certo che svanirà, anche il corpo. Abbiate attaccamento al corpo nella misura necessaria, entro un limite. In caso contrario, l'attaccamento rovinerà il corpo. **Se volete vedere Dio, fare esperienza di Dio, parlare con Dio, ascoltate e seguite le Mie parole. Potrete certamente vedere Dio e conversare con Lui.**

Devozione non significa semplicemente esibirsi in atti di culto, voti o ripetizione del nome di Dio (*japa*). **Vera devozione significa costante e incrollabile amore per Dio.** Questo amore dovrebbe essere incrollabile, non cambiare mai. L'amore per Dio deve rimanere costante e per amore dell'amore. Esso dovrebbe essere sempre stabile e permanente. **Non c'è niente di più grande dell'amore. Al corpo può accadere qualsiasi cosa, ma niente accadrà all'amore interiore.** Pertanto, l'amore rimane così com'è: esso è immutabile, eterno e incrollabile. Perciò, dovrete salvaguardare tale amore: allora, raggiungerete sicuramente la Divinità.

A causa della associazione con questo mondo, la nostra natura demoniaca aumenta. Sviluppiamo non solo qualità demoniache, ma anche desiderio (*kama*) e ira (*krodha*), che sono i peggiori nemici. **Dovremmo passare il tempo**

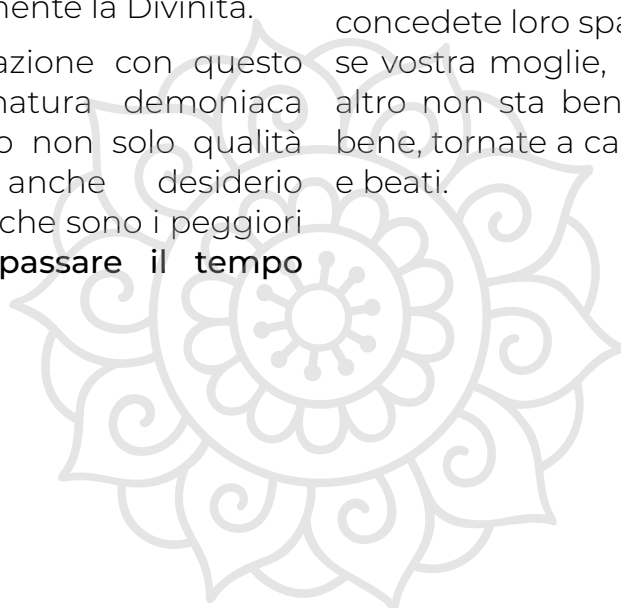
**costantemente nell'amore e sorridere con amore.** Quando ridete e sorridete, dentro di voi si manifesta l'amore in modo naturale. Tuttavia, i volti di alcune persone sono molto seri, facce lunghe 'da olio di ricino' (tristi). Siate sempre sorridenti. Dio sorride sempre e, in ogni momento, in Lui non c'è la minima preoccupazione, tristezza o dolore. Io sorrido sempre; non provo alcuna sofferenza. In tal modo, sono sempre in salute. Non dovrete preoccuparvi per Me. Io sto sempre bene.

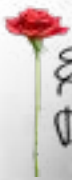
Potreste pensare che Swami stia provando molto dolore. Non c'è alcun dolore. Il vostro amore toglie ogni dolore. Quando vedo tutti voi, questa vasta assemblea, provo tanta beatitudine. Pertanto, siete voi a far sparire il dolore e non i medici. Siete venuti qui in tanti, e lo sono stato il destinatario dell'amore da parte di tutti voi. Questo mi dà molta beatitudine. Siate felici. Io sono sempre felice. Vedervi mi dà un'immensa beatitudine. Questa è la vostra fortuna.

Tutti coloro che si sono riuniti qui sono venuti con molta devozione e amore. **Non c'è medicina più grande dell'amore. Solo il vostro amore è la Mia medicina. Il vostro amore è la medicina più efficace, e il Mio amore è la medicina più potente per tutti voi.** Siate sempre felici e pacifici. Siate felici e pacifici e conducete un'armoniosa vita familiare. Non soccombete a problemi banali e a dispiaceri insignificanti: non concedete loro spazio. Non preoccupatevi se vostra moglie, i vostri figli o chiunque altro non sta bene o è ammalato. State bene, tornate a casa e vivete felici, pacifici e beati.

- Sri Sathya Sai Baba

28 luglio 2007





# Ricordi del Corso Estivo

BRAHMAN E BHARAT (E TORTA DI COMPLEANNO!)

**NEL MAGGIO DEL 1973, PER ME COMINCIÒ UNA NUOVA VITA** quando mi recai da New York in India per essere alla divina presenza di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. Per Sua grazia, al mio primo *darshan* a Brindavan, Baba mi guardò negli occhi. Sentii di conoscerLo da sempre. Il soggiorno che era stato programmato per un mese durò 2 anni e 8 mesi, sotto la guida diretta di Baba nei colloqui e con il paziente e amorevole sostegno della mia meravigliosa madre. Per me, fu un periodo di vera guarigione e gioia.

All'inizio di maggio del 1974, Swami andò da Prashanti Nilayam a Brindavan per il Corso Estivo di Cultura e Spiritualità Indiane, che iniziò alla fine di quel mese. Alcune signore provenienti da Paesi d'oltremare avevano parlato fra loro delle speranze e delle preghiere per parteciparvi. Un giorno, al *darshan*, Swami si fermò di fronte a me, dandomi la possibilità di chiedere: "Swami, permetti alle signore occidentali di frequentare il Corso Estivo?" Con un leggero sorriso, Egli rispose: "Il 20 maggio, non ora."

Riflettei per giorni sul significato di quelle parole e mi domandai se fossi stata troppo audace nel chiederlo! **L'apparente incertezza di Swami ci porta ad abbandonarci e a essere sempre con Lui nel momento presente.**

Diversi giorni dopo il *darshan*, Baba venne da me con il dottor V.K.

Gokak e mi chiese: "Quante persone?" Risposi con il numero, e il dottor Gokak mi dette i lasciapassare per il gruppo come osservatori, che ci permisero di partecipare ai Discorsi pomeridiani di Baba e alle lezioni senza obbligo di valutazione. Vedemmo la premurosa attenzione di Baba per ogni dettaglio e ci sentimmo felicissime e molto grate!

Il tema del Corso Estivo di quell'anno era "*Brahman e Bharat*". **Nella prima serie di Discorsi sul *Brahman* (Suprema Consapevolezza), Swami si concentrò sull'unicità dell'onnipresente Divino e del Divino interiore.** Nella serie su Bharat (India), imparammo a conoscere gli aspetti universali delle Scritture e delle sacre tradizioni dell'India. Swami parlò della saggezza senza tempo dei *Veda*. Spiegò in modo semplice il profondo significato di tali insegnamenti, che noi possiamo applicare nella vita quotidiana con le nostre varie convinzioni e il nostro vissuto. Questi preziosi Discorsi sono pubblicati come *Corso Estivo 1974 a Brindavan* e sono disponibili nel sito web della SSSIO.

Le nostre mattine iniziavano con canti devozionali camminando attraverso i vicini villaggi (*Nagar Sankirtan*). I *bhajan* terminavano all'alba con l'offerta dell'*Arathi* a Baba, mentre era sul balcone della Sua residenza a Brindavan. Mentre cantavamo al nostro Signore all'inizio di ogni giornata, il sole sorgeva nel nostro cuore. Il programma giornaliero delle lezioni si concludeva con i Discorsi pomeridiani di Swami, occasionali spettacoli culturali e l'*Arathi* finale nella sala.

### Benedizioni Inaspettate

A metà del mese di giugno, dopo il *darshan* in una mattinata ventilata e soleggiata, mi recai a Bangalore con un'amica per occuparmi delle commissioni in preparazione del nostro prossimo ritorno a Prashanti Nilayam. Quando ci incontrammo per il pranzo, la mia amica mi sorprese con una piccola torta decorata con il simbolo della 'Om'. Era il mio 26° compleanno, e pensammo di dividerla con gli altri dopo il Discorso

di Baba del pomeriggio. Come un lieve sussurro, pensai che Baba avrebbe potuto benedirla durante il *darshan* pomeridiano!



L'autrice seduta a Brindavan, con lo sguardo rivolto verso Swami.

Quando entrammo nell'*ashram* di Brindavan, scegliemmo una posizione un po' defilata, vicino alla fine della linea del *darshan*. Mi sedetti con in mano la torta e, sulle ginocchia, una foto di Baba da poco incorniciata. Egli camminò lentamente lungo tutta la linea del *darshan*, sorridendo e riempiendo i cuori di gioia. Mentre si avvicinava, sollevai timidamente la torta con una mano e la foto con l'altra! Baba toccò entrambe, cospargendole di *vibhuti* che aveva appena materializzato. Dopo aver fatto qualche passo, si voltò e chiese: "Compleanno?" Risposi: "Sì, Swami." Poi Egli continuò: "Il tuo compleanno?" Sussurrai: "Sì." Baba si voltò e benedisse di nuovo entrambe, dicendo: "*Bene, mangiatela!*"

La giornata si concluse con il Discorso Divino di Baba. In seguito, ci riunimmo



*Avendo ora  
revisionato la vostra auto,  
prendete Sai come buon  
autista, che la guiderà  
per il resto della vostra vita!*



nella tettoia OM SAI RAM attorno all'albero e condivideremo, al chiaro di luna di Brindavan, il *prasad* di torta.

È un puro piacere ricordare la semplicità di quei tempi. Ancora oggi, decenni dopo, questi ricordi mi riempiono di gratitudine e stupore. **Nella vita, ci possono essere momenti difficili in cui affrontiamo delle sfide e ci sentiamo soli, ma è l'amore del nostro Signore Sai a sostenerci. I nostri ricordi ci aiutano a mantenere fresco e vivo quell'amore.**

### Un Discorso Raro

Il giorno prima del diploma, **Baba tenne un Discorso sul tema: "Chi è Sathya Sai Baba?"** Provammo l'amore onnicomprensivo di Swami che parlava con una certa insistenza, come se ci implorasse di realizzare la grazia incommensurabile che era fra di noi. **In questo Discorso, Swami parlò della Sua Incarnazione, dell'unità delle fedi e dell'unica religione dell'amore, che Egli definì in questo modo:**

*"È il contenuto comune connesso a tutte le diverse religioni dell'universo. In tutte queste componenti deve scorrere lo stesso tipo di sangue sano, proprio come dire che prema, o amore, è il sangue che scorre attraverso tutte le religioni del mondo. C'è essenzialmente una sola religione ed è la religione dell'amore. Questo amore scorre come un ruscello attraverso tutte le religioni, e questa è la loro essenza."*

- Corso Estivo  
Brindavan, 1974, pag. 279

Swami terminò il Discorso speciale con il messaggio:

*"Conservate la forma di Sai nel cuore. Ho voluto trasmettervi alcuni aspetti di Sai che molte persone vogliono conoscere, anche se non è possibile per chiunque capire o scandagliare la profondità di Sai. Questo è il motivo del Mio voler parlare di Me Stesso. Avrei voluto trasmettervi alcune cose che altri non possono trasmettere. Da domani, cercate di mettere in pratica tutto questo, godetevi la beatitudine divina e diventate uno con la Divinità. Non riempitevi la testa di mere informazioni e conoscenze. Colmate il vostro cuore di Prema. Spero, in tal modo, che riempiate il cuore con il contenuto essenziale dei Miei Discorsi e vi prepariate per l'incontro con le vite future."*

- Corso Estivo

Brindavan, 1974, pag. 290

### Un Giorno Sublime di Diploma

All'inizio della processione dalla residenza di Baba stava piovendo. Sopra a Baba venne tenuto un ombrello, ma, quando Egli arrivò, i Suoi capelli e la Sua veste erano bagnati. Si sedette su una sedia sotto una tettoia di ghirlande mentre cantavamo i *bhajan*. Presto, fece cenno di iniziare la consegna dei riconoscimenti agli studenti e i discorsi. Consegnò ogni premio e posò per le foto con i destinatari. Quando uno studente cieco si avvicinò per parlare, Baba lo aiutò a salire sul palco e guidò le sue mani per fare *padnamaskar* (toccare i piedi divini).

Eravamo inzuppati di pioggia, a cui fece seguito una fresca brezza. Dalla direzione della statua di Krishna, brillava tra gli alberi un raggio di sole pomeridiano, creando un cerchio di luce eterea dorata intorno a Baba. Irradiata da Lui, la luce sembrò ingrandita e ci riscaldò tutti. **Mi sentivo nel il luogo più sacro della terra. Sicuramente gli Dei e gli angeli osservavano adoranti il soave gioco del Signore, la Sua effusione di grazia.**

Agli studenti dell'Università di Brindavan furono assegnati molti riconoscimenti. Un ragazzo disse che, nel lasciare Baba, la pioggia rappresentava le lacrime nei loro cuori, e che esse creavano un diluvio. Concludendo, disse: "Se questa vita è solo un gioco, lascio il mio cuore e porto via il mio corpo." Mentre Baba sedeva sulla Sua sedia, la luce del sole asciugava la Sua veste e faceva brillare le gocce di pioggia nei Suoi capelli come minuscoli diamanti. Sopra di noi si formarono due arcobaleni completi.

All'inizio del Discorso, Baba parlò della pratica del *Dharma* e fornì una guida forte, amorevole e materna agli studenti che ritornavano a casa nelle varie parti del mondo. **Elargì benedizioni e rassicurazioni della Sua costante presenza e guida.** Baba terminò il Discorso con il seguente messaggio:

*"Studenti! Ora avete revisionato l'auto del vostro corpo e, dopo averlo fatto, è necessario anche guidarla bene. Poiché voi non siete buoni autisti, l'auto era spesso guasta. Se non avete un buon guidatore, essa non viene tenuta in buono stato. **Avendo ora revisionato la vostra auto, prendete Sai come buon autista, che la guiderà per il resto della vostra vita!** Allora l'auto della vostra vita non sarà più guasta. Voi avete sentito molte cose buone. Non c'è bisogno che lo continui a ripetere queste cose all'infinito. Spero che penserete costantemente a ciò che avete imparato qui e lo mettiate in pratica."*

- **Corso Estivo**

Brindavan, 1974, pag. 296

In chiusura, Baba ci guidò giocosamente nel canto 'L'amore è la Mia Forma'. Egli, poi, cantò la preghiera 'Asatoma Sat Gamaya', e i *bhajan* 'Govinda Krishna Jai' e 'Subramanyam'. Durante l'Arathi finale, permise di metterGli al collo alcune enormi ghirlande.

Nei giorni seguenti, facemmo il nostro viaggio di ritorno a Prashanti Nilayam, serbando nel cuore il dono di Baba di questo mese di apprendimento e di luce.

**Faith Braverman Hollander**

USA



**Faith Braverman Hollander** è una riconoscente devota di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba da cinque decenni. Nel 1975, in occasione del Suo 50° Compleanno e della Seconda Conferenza Mondiale della SSSIO, Swami le disse di tornare a New York e di avviare il Centro conosciuto come Centro Sri Sathya Sai di Manhattan. Faith ha servito in vari ruoli centrali, tra cui come presidente e insegnante SSE. Nel 1976, Swami le affidò il ruolo di Copresidente del Comitato Nazionale Bhajan. Nel corso degli anni, Swami ha risposto alle sue preghiere per il servizio in molti meravigliosi e sorprendenti modi sia negli Stati Uniti sia a Prashanti Nilayam, inclusa la benedizione di servire come Seva Dal di Prashanti Nilayam dal 1975 al 1985!



# Fissate la Vostra MENTE SU Swami



**LASCIATE CHE VI PORTI A TORONTO, IN CANADA, ALLA FINE DEGLI ANNI NOVANTA.** Era l'epoca dell'abbigliamento trasandato (*grunge*), delle camicie di flanella, della sorprendente musica elettronica, della rivalità hip-hop tra Costa Est e Costa Ovest, dei ragazzi con lo skate e della generale angoscia esistenziale. Ascoltavamo Pearl Jam, i Nirvana, i Snoop Dogg, i Beastie Boys e i A Tribe Called Quest.

Io ero lì, una ragazza che aveva abbandonato la scuola superiore con una crisi d'identità, che, per navigare nella confusione e frustrazione con la vita, faceva uso di alcol, sigarette e sostanze psichedeliche. Cercavo un modo per trascendere il mio dolore e non riuscivo a trovarne uno. Avevo una relazione malsana, lottavo con una grave insonnia e avevo problemi di depressione e rabbia. Il rapporto con i miei genitori era teso, per non dire altro.

Anche se ero cresciuta nell'Organizzazione Sathya Sai, la lasciai quando avevo circa 13 anni. Quindi, oltre ad aver abbandonato la scuola superiore, avevo anche lasciato i *Bal Vikas* (Educazione Spirituale Sai). Infatti, se avessi potuto cancellare me stessa dall'Organizzazione, l'avrei certamente fatto. Solo a causa dell'insistenza di mia madre tenevo una foto di Swami nella mia camera da letto, e giuravo che non sarei mai più tornata alla mia vita precedente.

**“Ho anche imparato che la trasformazione non riguarda memorabili momenti appariscenti; si tratta di un progresso crescente, affrontando se stessi giorno dopo giorno, settimana dopo settimana, mese dopo mese.”**

### **Un Futuro Teso con Amicizie Deboli**

In occasione di Halloween, circa un mese prima del mio diciottesimo compleanno, io e i miei amici eravamo in fila per vedere lo spettacolo di immagini di Rocky Horror nel centro di Toronto. Stavamo bevendo di nascosto alcol in teatro. Avevo finalmente abbandonato la mia cattiva relazione e, poiché il mio diciottesimo compleanno incombeva, iniziai a riflettere seriamente sulla mia vita. In piedi nel mio costume da drag queen, scarpe con zeppa, bottiglia in una mano, sigaretta nell'altra, decisi che ne avevo abbastanza. Da quel momento non bevetti più.

La cosa divertente della sobrietà era che, all'improvviso, non avevo più una vita sociale. Non mi 'divertivo' più. Mi trovai allora in una strana fase di transizione, perché sapevo che non potevo tornare alle mie vecchie abitudini, ma non sapevo che cosa mi aspettasse. A quel tempo ero iscritta alla terza della scuola superiore. La mia presenza era discontinua, mancava l'impegno, ed ero sul punto di essere cacciata. Era forse la mia ultima possibilità.

**Sapevo che dovevo diventare una persona migliore, ma non sapevo come.**

### **L'Incubo Si Trasforma in un Sogno**

I miei genitori mi suggerirono di scegliere una *Ishta Devata* (divinità personale), una forma di Dio per concentrarmi su di essa. Questa non sembrava la peggior idea del mondo. Così, cominciai a pensare a Krishna, Durga o Lakshmi come i tre migliori candidati a essere la mia *Ishta Devata*. Non

avevo fretta di sceglierne uno. Che fretta c'era?

Una notte, intorno alla primavera del 1999, mi addormentai velocemente (per una volta), e sognai i miei amici e io in un parco. Il sogno venne bruscamente interrotto da un bagliore di luce. **Tutto ciò che era visibile era una figura con una veste arancione, aspetto afro e la mano sinistra alzata. Questa figura mi comunicò un messaggio telepatico e se ne andò.**

Mi svegliai di soprassalto. Erano circa le 3 del mattino. Dissi ad alta voce nella mia stanza vuota: "Penso di aver appena sognato Swami!"

Era mercoledì mattina. Nei due giorni successivi, rimasi in uno stato di forte emozione. Frequentai le mie lezioni e tornai a casa senza parlare con nessuno. Venerdì mattina mi ero calmata abbastanza da consentire al messaggio di stabilirsi nella mia coscienza. **Riferii ai miei genitori che Swami mi era apparso in sogno e aveva detto: "Fissa la tua mente su di Me. Io Mi prenderò cura del resto."**

In quell'esperienza diretta, vidi la misericordia e la compassione di Dio! Io avevo appena fatto un passo verso il tempio, e il Signore Stesso mi era venuto incontro nella strada in cui mi trovavo.

### **Un viaggio di Mille Miglia Inizia con un Singolo Passo**

Così iniziò la grande storia d'amore della mia vita. Intorno a me, le cose cominciarono a cambiare. Andavo in posti dove era facile pensare a Dio. Cominciai a cantare i *bhajan*

e a partecipare (anche a guidare!) progetti di servizio. Mi esibivo in una band musicale senza scopo di lucro, e finalmente avevo dei nuovi amici a cui non importava che ora fossi sobria.

Mi diplomai alla scuola superiore, tenni il discorso di commiato e fui ammessa a un'università di mia scelta. Per me era una nuova vita, con i miei amorevoli genitori che mi sostenevano in ogni fase del percorso.

Ora, vorrei dirvi che, da allora, sono stata una devota esemplare, e tutto il resto è andato liscio e a meraviglia. Tuttavia, con mia grande sorpresa, mi resi conto, che essere una devota non significa essere esente dalle prove e dalle tribolazioni della vita.

**Ho anche imparato che la trasformazione non riguarda memorabili momenti appariscenti; si tratta di un progresso crescente, affrontando se stessi giorno dopo giorno, settimana dopo settimana, mese dopo mese.** Due passi avanti, un passo indietro.

Avevo così tanta vergogna per il mio passato e spesso mi chiedevo che cosa sarebbe stata la mia vita se non avessi commesso degli errori così presto, ma, per essere redenta, dovevo vivere quella notte buia dell'anima.

Swami Vivekananda dice: "La vita è il dispiegarsi e lo sviluppo di un essere in circostanze tendenti a reprimerlo."

Da allora ho avuto molti momenti bui, non più tardi dell'anno scorso (2023), ma

la differenza è che ora ho il coraggio di affrontare i miei demoni. **Ho dietro di me l'esercito di Dio. Il nome e la forma sono la mia spada e il mio scudo.** Non devo immiserirmi e nascondermi dietro consumi distruttivi, nelle distrazioni, nell'alcol, nelle sostanze illecite o in relazioni superficiali. Posso combattere con i miei nemici interiori e vincere la guerra.

### Il Miracolo della Trasformazione

Guardando indietro, non riesco a credere a quanta strada ho percorso dalla persona che ero 20 anni fa, o anche un anno fa. **Questa è la promessa che Dio ha fatto a ciascuno di noi: che tutti abbiamo la possibilità di vivere all'altezza della nostra natura divina.**

*"L'uomo (manava) deve diventare Dio (Madhava); questo è il suo destino, il piano e lo scopo dell'essere armato, come nessun altro animale, con la spada della discriminazione e lo scudo della rinuncia."*

**-Sri Sathya Sai Baba**  
25 gennaio 1963

Infine, vorrei dire che, se aveste detto al mio logoro sé adolescenziale che, un giorno, avrebbe condiviso la sua storia con voi in questo modo, vi avrebbe riso in faccia. Eppure, eccoci qui. Per me, questo è il più grande miracolo.

**Ellesha Wanigasekera**



**Ellesha Wanigasekera** è nata a Toronto, in Canada, ma ha trascorso i primi anni della sua infanzia a Trinidad e Tobago, dove la sua famiglia seppe per la prima volta di Swami attraverso il libro "Sai Baba Avatar" di Howard Murphet. È stata allevata dalla 'vibrante' Famiglia Sai di Trinidad prima di emigrare di nuovo a Toronto e trovarvi la sua fede. Ellesha si è trasferita nell'area di San Francisco, negli Stati Uniti, nel 2018. Successivamente ha servito la SSSIO a livello centrale, regionale, nazionale e internazionale, principalmente nella sua veste di scrittrice e redattrice. Ha una laurea in inglese, ma è una CPA (Contabile dell'Amministrazione Pubblica) di professione, lavorando nella contabilità pubblica.







# *Siate Stabili nella Vostra Sadhana*

Prashanti Nilayam,  
16-7-65

Caro Charles,

La tua lettera. I buoni pensieri e le buone azioni producono sempre buoni frutti. Le preghiere sono sempre esaudite; questa è la regola. La tua disponibilità ad aiutare tutta la gente che incontri, le tue attività riguardanti la costruzione di ospedali, il tuo interesse per la meditazione e il controllo della mente hanno dato il loro frutto. Il contatto con Bob, dopo il suo ritorno dall'India, ne è la prova.

Il Maestro non ha bisogno di venire sempre nella forma concreta; può stimolare i più alti impulsi e desideri tramite un amico, un libro o un evento che rivela la realtà in un lampo. Dopo questo risveglio, il resto è principalmente nelle mani dell'aspirante. Il Maestro può, al massimo, sorvegliarlo e guidarlo. Non turbarti o perderti d'animo; sarai guidato a qualunque distanza tu possa essere geograficamente. Io sono tanto vicino a te quanto tu sei vicino a me. Sii costante, caro Charles, nella tua Sadhana e potrai sicuramente raggiungere Shanti.

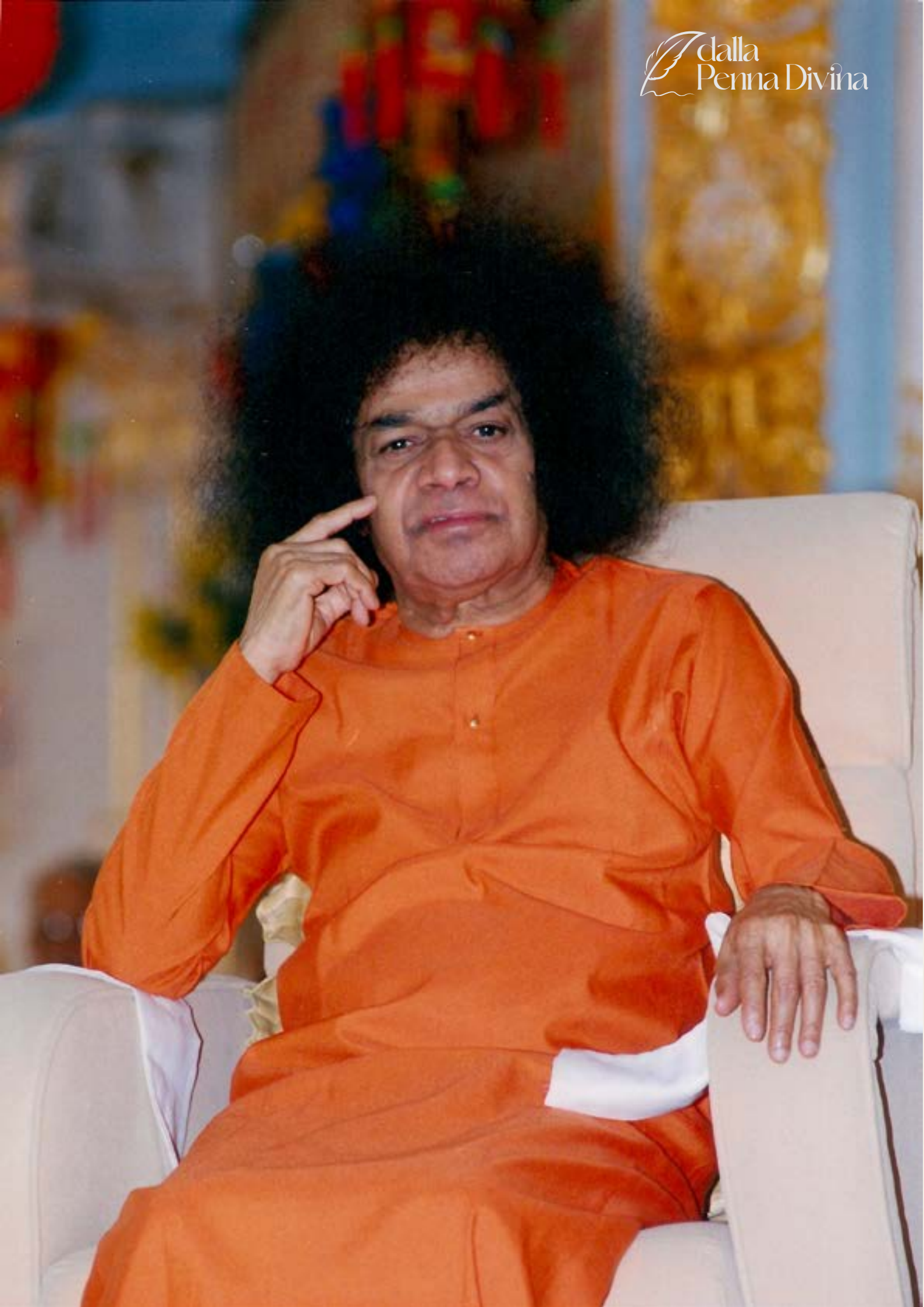
Puoi preparare l'edizione del libro per i lettori americani e inglesi che desideri servire. Qualsiasi cosa fatta con devozione sincera ha la mia benedizione; puoi anche mantenere questa corrispondenza. Di' a Bob che questa proposta è stata benedetta e può essere presa in giusta considerazione.

Informa Bob e sua moglie che sono con loro. Quando il Nome viene ricordato, si evoca la Forma. Quando la Forma viene contemplata, si evoca il Nome. Il Nome e la Forma sono inseparabili. Questo è il significato della Presenza.

Ti benedico.

*with Blessings  
Sri Sathya Sai Baba*





# AMORE IN AZIONE



## AUSTRALIA

### Nello Spirito del Natale

Il Natale può essere un momento difficile per le famiglie alle prese con le difficoltà del costo della vita. Nel freddo invernale, è il calore dell'amore e la luce del servizio a portare sorrisi. **I volontari della SSSIO della regione australiana del Nuovo Galles del Sud hanno consegnato 42 ceste regalo di Natale alla Plumpton House School e 30 alla Tregear Public School.** La Plumpton House School è una scuola per persone con bisogni speciali. Soddisfa le esigenze individuali degli studenti con una serie di sfide emotive e bisogni comportamentali. Tregear si trova in un'area in cui vivono molte famiglie in difficoltà.

Il giorno seguente, sono state consegnate 40 ceste regalo di Natale al Tamil Refugee Care Program, che si occupa delle esigenze dei rifugiati tamil in Australia. **Le comunità hanno accolto con favore il regalo, in quanto hanno fornito non solo la tanto necessaria assistenza materiale, ma anche il sostentamento emotivo durante il periodo festivo.**



## SRI LANKA

### Natale Arriva in Anticipo

Il 16 dicembre 2023 è stato un giorno che ha risuonato di amore e unità al Sai Mandir di Colombo, nello Sri Lanka. **C'è stata una celebrazione speciale per estendere l'amore e il sostegno ai 30 bambini del Lady Ridgeway Hospital e alle loro 17 famiglie.** I bambini hanno partecipato a una deliziosa serie di attività, tra cui giochi musicali con la sedia, uno spettacolo di magia e vari altri momenti pieni di divertimento. È stato davvero incoraggiante assistere alla genuina felicità di ogni partecipante.

I bambini hanno ricevuto premurosi pacchetti regalo contenenti essenziale materiale scolastico, una bottiglia d'acqua, un cestino per il pranzo e scarpe o uno zaino. **Inoltre, le loro famiglie hanno ricevuto pacchi di razioni secche** per alleviare il loro impegno economico e portare allegria durante le festività natalizie. Ai casi speciali, come le famiglie monoparentali, le famiglie con più membri o più numerose, sono state fornite ulteriori razioni. I volontari hanno anche preparato e servito con amore pasti salutarissimi.







## HONG KONG

### Dare Asilo ai Rifugiati

Nell'ambito dell'iniziativa SAI-100, il 19 agosto 2023 i Giovani Adulti Sai di Hong Kong hanno organizzato una raccolta di beni di prima necessità per il Centro Unione Rifugiati, **che è la prima società guidata da rifugiati di Hong Kong che serve oltre 3000 persone in cerca di asilo nella città.**

Sono stati raccolti e distribuiti a oltre 200 rifugiati beni di prima necessità, tra cui medicine, vestiti pesanti, cibo e prodotti per la pulizia. Al momento della ricezione dei pacchi, sui volti di tutti i destinatari è sbocciata la gioia. Inoltre, i Giovani Adulti hanno trascorso un bel pomeriggio giocando e facendo altre attività basate sull'Educazione ai Valori Umani Sathya Sai (SSEHV) con 25 bambini rifugiati di età compresa tra i 4 e i 10 anni. **L'ultima attività prevedeva l'apprendimento di alcune canzoni dei Valori Umani e il bhajan "Continuo a Sentire Sempre Più il Tuo Amore in Me".**

Uno dei Giovani Adulti ha detto in seguito: "Mi è piaciuto molto ogni minuto che ho trascorso con i bambini rifugiati. Mi si è sciolto il cuore nel vedere la loro innocenza e la gioia sui loro volti, e ringrazio sinceramente Swami per avermi dato l'opportunità di insegnare loro i Valori Umani, che saranno così importanti per la crescita di questi bambini."

La signora Adella Namagembe, Presidente del Centro, ha scritto in una lettera di gratitudine: "Siamo molto grati per la meravigliosa attività che i Giovani Adulti del Centro Sathya Sai Baba di Hong Kong hanno organizzato per le nostre famiglie sabato 19 agosto 2023. I nostri bambini hanno apprezzato le creative e divertenti attività. Allo stesso tempo, i genitori hanno accolto con favore la donazione di 200 pacchi regalo contenenti articoli che ci aiuteranno a soddisfare i bisogni essenziali nella nostra vita quotidiana, poiché l'assistenza governativa rimane molto limitata."



## USA

### Far Crescere Semi d'Amore

Circa 15 membri dei Centri Sri Sathya Sai del sud-est di Denver e del Colorado, negli Stati Uniti, hanno trascorso un fine settimana edificante partecipando a una Marcia per i Valori e costruendo un orto comunitario in un rifugio locale per famiglie. Dopo aver servito ai residenti una colazione a base di burrito, i volontari della SSSIO hanno ripulito l'area dalle erbacce e creato sei aiuole piene di terra fertile e, per garantire un raccolto abbondante, le hanno cosparse di *vibhuti* (cenere sacra) e riso santificato. **Nell'ambito dell'iniziativa Un Milione (One Million - OM) di Alberi Sai, hanno anche piantato un acero.** I volontari Sai sono stati gratificati dall'amicizia che hanno sperimentato durante la Marcia per i Valori, eseguendo canti spirituali e costruendo un giardino con amore.



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>



# 1 Milione di Passi verso Swami

*“Fate un passo verso di Me, e lo ne farò cento verso di voi.”*

–Baba

Il 24 aprile 2023, in coincidenza con il *Sathya Sai Aradhana Mahotsavam*, l'Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai (SSSIO) dell'Australia e della Papua Nuova Guinea ha intrapreso un 'viaggio' *sadhana* verso il 100° Compleanno di Swami, con varie attività di servizio e devozionali. Da allora, in tutta l'Australia sono stati assistiti i pazienti in dialisi, le vittime delle inondazioni e una comunità di senzatetto. Che cos'è questa *sadhana* particolare che ha messo in 'movimento' i devoti Sai in tutto il Paese, dando ispirazione a 'muoversi'?

L'ispirazione dietro la *sadhana* è venuta da un intenso desiderio per Bhagavan che si basava sul pensiero: **“Se facciamo un passo verso Swami, Egli ne fa cento verso di noi. Allora, perché non fare un milione di passi verso di Lui?”** Nasce così '1 Milione di Passi Verso Swami', una *sadhana* dedicata al camminare facendo un milione (1.000.000) di passi coscienti da parte di ogni individuo. Sì, da ogni individuo! Cerchiamo di essere chiari, perché 1.000.000 di passi a persona potrebbero sembrare un'enormità!

## Una 'Nuova' *Sadhana* Basata sui Concetti Eterni d'Amore e Servizio

Dagli insegnamenti di Swami comprendiamo che la spiritualità non riguarda il fare cose diverse. Significa fare le cose in modo diverso, con il giusto atteggiamento! Il 24 aprile 2023, abbiamo fatto i calcoli:

- 944 giorni al 100° Compleanno di Swami, il 23 novembre 2025.
- 1060 passi 'consapevoli' al giorno per offrirne un milione a Swami.





Che cosa si intende per passo “consapevole”? È semplicemente un passo fatto con la consapevolezza di Swami o della Divinità durante una passeggiata o una corsa. È spiritualità in forma pratica. **Nel camminare, fare jogging o correre, un individuo può ascoltare un Discorso di Swami o un satsang, fare Namasmarana, cantare mantra o bhajan, qualsiasi cosa che aiuti l'individuo a sentirsi connesso a Swami.** Questa iniziativa permette a tutti di partecipare, da bambino all'anziano cittadino, come individuo, coppia, famiglia. Centro Sai, Organizzazione Sai statale/regionale, e anche come intera nazione!

L'individuo tiene il conto dei passi utilizzando uno smartwatch, telefono o un contapassi. Se non si dispone di un dispositivo digitale, non è necessario preoccuparsi perché una passeggiata media di 10 minuti al giorno fa compiere 1000 passi! Il conto dei passi viene quindi registrato sul sito web, dedicando a Bhagavan i passi coscienti di questa *sadhana*. Una volta fatto questo, il bel progetto di servizio viene attivato!

### Una *Sadhana* a Diversi Livelli

La sfida di fronte alla SSSIO in Australia era cercare nuove opportunità di servizio, aumentare la consapevolezza delle attività di servizio esistenti da costa a costa, rafforzare l'impegno con la comunità, e comprendere l'iniziativa SAI-100. Con Swami al timone, alla guida del viaggio, il gruppo operativo ha accettato la sfida!

La *sadhana* 1 Milione di Passi Verso Swami ci permette di esplorare spiritualmente il Paese che noi chiamiamo casa, l'Australia. I passi accumulati alimentano il percorso della SSSIO, che funge da veicolo per

viaggiare in tutta la nazione, anche in luoghi remoti e nella campagna, alla ricerca di opportunità di servizio e attività devozionali.

Abbiamo deciso di iniziare il viaggio nel cuore dell'Australia, il suo centro spirituale, Uluru. Uluru e la sua vicina Kata Tjuta non sono solo rocce. Sono paesaggi culturali vivi, molto sacri, essendo il luogo di riposo per gli antichi spiriti degli aborigeni della regione. Da qui abbiamo iniziato il nostro viaggio ad Alice Springs, la meta per il nostro primo progetto di servizio. Popolazioni indigene nella remota Australia centrale hanno fino a 30 volte più probabilità di soffrire di malattie renali rispetto ad altri australiani. Operando dalla sua base di Alice Springs, Purple House è una residenza lontana da casa per molti pazienti indigeni in dialisi e per le loro famiglie. Offre dialisi, sostegno sociale, assistenza sanitaria primaria e servizi geriatrici. Abbiamo deciso di intraprendere un progetto di servizio con Purple House. La distanza tra Alice Springs e Uluru è di 455 chilometri. Questo viaggio ha richiesto di compiere 681.000 passi ‘consapevoli’.

Il progetto di servizio prevedeva il contributo di cuffie di lana in base alla valutazione delle esigenze. I pazienti sottoposti a dialisi sentono freddo mentre il loro sangue defluisce dal corpo durante il trattamento di dialisi. Le cuffie aiutano a tenerli al caldo. La SSSIO ha promesso 1008 cuffie ed è in linea con l'obiettivo per raggiungerlo. Purple House è stata molto felice di ricevere le cuffie e ha dato la seguente valutazione:

*“Le cuffie sono arrivate!! Grazie tanto per l'invio attraverso tutte le generose*

*donazioni. In questa stagione, siamo stati un po' a corto di cuffie, quindi i pazienti erano davvero entusiasti di vederle. Io ho allegato una foto di me e di due colleghi con loro. Cordiali saluti, Katie Merriman, Assistente Amministrazione & Eventi”.*

Da qui, abbiamo ripreso il nostro viaggio verso la seconda destinazione, Kalkarindji. Questo viaggio di 985 chilometri ci ha portato a 1.477.500 passi. All'inizio del 2023, la città di Kalkarindji e le comunità limitrofe sono state colpite dalle inondazioni. Qui abbiamo organizzato un'offerta nazionale devozionale di canto della sacra *Gayatri*, offrendo preghiere per la loro guarigione e il loro benessere.

Successivamente, abbiamo raggiunto la città di Darwin, a 776 chilometri da Kalkarindji. Questo viaggio ci ha portati a percorrere altri 1.165.050 passi. Nel Nord del territorio, una persona su venti è senza casa e non ha un buon sonno notturno. Questo è quasi 12 volte peggio della media nazionale. Qui, abbiamo intrapreso un progetto di servizio assieme alla “Sunset Soup Kitchen”, un'organizzazione che serve i senzatetto.

La comunità dei senzatetto ha costantemente bisogno di coperte per combattere le condizioni atmosferiche e per proteggersi da insetti e cimici che li infastidiscono mentre dormono tutte le sere per strada. Abbiamo promesso 1008 coperte per la comunità dei senzatetto.

**Lungo ogni passo del cammino, Swami è stato presente, guidandoci e inondandoci con il Suo sconfinato amore. Questo ci ha permesso di impegnarci nel servizio necessario e soddisfare con fiducia le impegnative sfide.** Ecco un commento da parte di uno dei membri del team:

*Nelle ultime settimane, il gruppo principale ha fatto ricerche approfondite sul costo di coperte e dove/come reperirle: ad esempio, KMart, Target, BigW ecc. Mi sono imbattuto in una persona che mi ha indicato una fonte che ricicla e riutilizza le coperte delle compagnie aeree, comprese quelle utilizzate dalle imprese passeggeri di business class e di prima classe. Ieri, alcuni di noi sono andati a prendere le coperte in tale posto. Prima di partire, ho fatto due domande:*

*Qual è il costo di ogni coperta?  
Di quante possiamo disporre?  
La sua risposta è stata:  
Nessun costo, zero!  
Basta portare un furgone.*

**Swami ha dimostrato che quando abbiamo l'intento disinteressato e la prontezza a lavorare, al resto ci pensa Lui! Abbiamo raccolto circa 250 coperte, e ora abbiamo l'accesso a una fonte apparentemente illimitata di fornitura di coperte a costo zero!** Questo evento è la conferma della Sua assicurazione che, quando ci impegniamo nella Sua missione, possiamo lasciare a Lui il risultato finale.

Oltre a questo, siamo stati molto fortunati a ricevere 108 coperte, anch'esse a costo zero, dalla Fondazione Tzu Chi che, saputa la causa di cui la SSSIO è sostenitrice, era ansiosa di contribuire.

Questa *sadhana* nazionale di Un Milione di Passi Verso il 100° Compleanno di Swami è appena iniziata. In qualità di membri della SSSIO in Australia, siamo emozionati, molto commossi e ispirati da questo viaggio divino e dalla nostra meta e destinazione finale.

**SSSIO-Australia**







ARGENTINA • BOLIVIA • BRAZILE • CILE • COLOMBIA • ECUADOR • PARAGUAY • PERÙ  
URUGUAY • VENEZUELA

## URUGUAY

### 1980

Viene costituito il primo Gruppo Sai a Barra de Carrasco a Montevideo.

### 1985

Leonardo Gutter e Mónica Socolovsky dell'Argentina si recano in Uruguay e approvano l'apertura del primo Centro Sai.

### 1987

Un insegnante e formatore argentino presenta il programma Sathya Sai Education in Human Values (SSEHV).

### 1988

Il 29 gennaio, presso il Ministero della Cultura, vengono registrati il primo Centro Sri Sathya Sai a Montevideo e il Centro Sai de Montevideo Este.

### 1990

Una devota di Sai, la signora Zulma Duré, assieme a un sacerdote di Juan Lacaze del Dipartimento di Colonia, sviluppa il *Centro di Aiuto ai Disabili* per sostenere e riabilitare le persone con problemi fisici e mentali. In varie parti del Paese, iniziano i corsi di Educazione Spirituale Sai (SSE).

### 1999

Nella provincia di Maldonado, viene organizzato il 4° Campo Giovani Sai Latinoamericano.

### 2000

Presso il Centro Sathya Sai di Montevideo, viene avviato il programma di formazione per insegnanti SSEHV con un corso biennale.

### 2001

L'Uruguay partecipa alla Conferenza Educare tenutasi a Prashanti Nilayam.

### 2003

I Giovani Sai conducono il *Sai Orchard Project*, un progetto di giardinaggio biologico. Il Comitato di Coordinamento Nazionale organizza la *Prima Conferenza delle Religioni*.



Campo Giovani Sai, 1999



## 2004

Nel mese di febbraio viene costituito il *Club Sathya Sai Baba dei Donatori di sangue*.

## 2006

Il Gruppo Sai di Juan Lacaze, formato nel 2001, riceve il riconoscimento ufficiale. Esso rende servizio al *Centro per l' Aiuto ai Disabili*.



25° Anniversario della SSSIO dell'Uruguay.

## 2010

Viene istituita la *Fondazione Sri Sathya Sai dell'Uruguay*.

## 2014

Viene celebrato il 25° anniversario della SSSIO dell'Uruguay.

## 2018

Al Centro Sri Sathya Sai di Montevideo, sono avviati i corsi di *Valori Umani* per i bambini a basso reddito del quartiere.

## 2023

Nella città di Piriápolis, provincia di Maldonado, si tiene un incontro pubblico sul Programma SSEHV.

## 2005

Nell'ambito delle celebrazioni per l'80° Compleanno di Bhagavan, in molte città (dove esistono gruppi Sai) si tengono diverse adunanze pubbliche. Dal 2005 al 2019, si svolge il corso di formazione SSEHV.

## 2009

Nel mese di settembre, il Centro Sri Sathya Sai di Montevideo avvia il *Programma Sri Sathya Sai di Miglioramento dei Villaggi*.



Programma Sri Sathya Sai di Miglioramento dei Villaggi.



Lezioni sui Valori Umani.



# QUANDO SATHYA SAI CHIAMA...

**AVEVO APPENA OTTO ANNI QUANDO MIA MADRE MI PORTÒ PER LA PRIMA VOLTA IN UN CENTRO SAI A BARQUISIMETO, IN VENEZUELA**, su invito di una signora del Centro. Era un giovedì ed entrammo nella sala per assistere ai *bhajan* (canti devozionali).

La gente ci accolse calorosamente con il saluto "*Sai Ram*", che a quel tempo mi era del tutto estraneo. Però, anche se avevo otto anni, fui molto colpita da quanto fosse incontaminato il luogo e dalla varietà dei bellissimi idoli sull'altare. Tutti sedevano per terra su dei cuscini, ed erano fornite sedie per gli anziani e per coloro che non potevano sedersi sul pavimento. Noi ci sistemammo accanto alla signora che ci aveva invitato, la fondatrice di quel Centro.

---

**“Credo fermamente che Swami ci dia ciò che vogliamo in modo che il nostro cuore possa cominciare a desiderare ciò che Egli è venuto a darci.”**

La sessione iniziò con il canto della ‘Om’, seguito dai 108 Nomi di Sathya Sai Baba in segno di venerazione e adorazione. Al canto del *Gayatri mantra* seguirono i *bhajan*. Restai affascinata ascoltando le incantevoli canzoni in una nuova lingua e mi chiesi se non avessero una qualche magia. Volevo partecipare ai *bhajan*, ma potevo solo battere le mani a ritmo, incapace di decifrare e pronunciare le parole. Più tardi, vennero spente le luci. Pensai che ciò indicasse che era tutto finito, e che potevamo tornare a casa. Ma, quando mi alzai in piedi, si riaccesero le luci e venne eseguita un’altra canzone (*Arati*) agitando una fiamma davanti alla foto di Sai Baba. Ci venne dato un pizzico di cenere sacra (*vibhuti*), dopodiché ce ne andammo. Dissi a mia madre che non mi ero goduta molto quella sessione. Ella lasciò perdere.

### **Un’Infanzia e una Giovinezza Ben Spese**

Mesi dopo, mia madre iscrisse me e i miei fratelli ai *Bal Vikas* (Educazione Spirituale Sai). Questo fu davvero divertente perché, mentre ci parlavano di Dio, dei valori umani e del modo di condurre una buona vita, facevamo anche un sacco di giochi e mangiavamo gustosi spuntini. **Sono grata ai miei insegnanti SSE che mi hanno fatto**

**conoscere Swami e i Suoi meravigliosi insegnamenti.**

Anni dopo, per me fu un passaggio naturale di crescita diventare una Giovane Adulta Sai. Anche se non avevo mai visto Swami, ero ansiosa di seguire i Suoi insegnamenti, che mi attraevano molto. Nel 2005, a livello nazionale della SSSIO, tutti noi cominciammo a imparare il *Rudram-Namakame* e il *Chamakam* (canti vedici di adorazione al Signore Shiva). Partecipavamo con entusiasmo anche alle attività di servizio organizzate dall’Ala Giovani e ci preparavamo e distribuivamo cibo alle persone bisognose in strada e ai pazienti dell’ospedale. Andavamo a visitare le case di riposo e trascorrevamo del tempo con gli anziani, sollevando il loro spirito. Spesso, organizzavamo anche campagne di piantumazione di alberi in città.

Nel 2006 ricevemmo una E-mail che invitava tutti i Giovani Adulti Sai a Prashanti Nilayam per partecipare, nel luglio del 2007, alla Conferenza Internazionale Giovani. Io frequentavo il liceo, sognando di assicurarmi un posto nella prestigiosa Università Pubblica nel sud del Venezuela. Volevo prepararmi per l’esame d’ammissione, e le date coincidevano con quelle della Conferenza! Così, anche se ero parte di tutte le attività organizzate dai

Giovani Sai in preparazione alla Conferenza e fornivo un sostegno a tempo pieno nelle traduzioni per l'Istituto di Educazione ai Valori Umani Sathya Sai del Venezuela,

decisi di non andare in India nel luglio del 2007. Inoltre, non avevo il passaporto o il visto!

### **Quando Chiama, Tutto Va a Posto**

Però, nello stesso anno ricevemmo un'altra E-mail. Questa volta si trattava di un invito a tutti gli educatori e ai membri di ogni Istituto Sai del mondo a partecipare alla Conferenza sull'Educazione Sathya Sai ai Valori Umani (SSEHV), che si sarebbe svolta a Prashanti Nilaym nel 2008. A questo punto, uscirono i risultati del mio esame e, con mia grande delusione, non venni accettata dall'Università, ma avevo la benedizione di essere libera di andare in India. A me e a mia madre fu assegnato il compito di preparare l'elenco dei venezuelani che avrebbero partecipato al viaggio. All'inizio del 2008 avevamo una lista di 100 partecipanti, ma, in giugno, ricevemmo delle rinunce e la lista si dimezzò.

Mia madre era riuscita a garantire biglietti aerei scontati con un'agenzia, a patto che ci fossero 60 viaggiatori. Per raggiungere quel numero, ella aggiunse all'elenco anche il mio nome, ma non avevo il passaporto e il visto! Mia madre raggiunse l'India con successo con un gruppo di 30 venezuelani, e io feci domanda per il passaporto, con l'intenzione di partire con

il secondo contingente di 30 partecipanti.

Per accelerare il rilascio del passaporto presso il Ministero degli Affari Esteri, andai con mio padre nella capitale, Caracas. Il piano era ritirare il passaporto e poi correre all'ambasciata indiana per fissare un appuntamento per il visto. Era uno spettacolo sconcertante vedere tanti soldati armati che pattugliavano il Ministero. Erano quasi le 10 del mattino, e non sapevo ancora nulla del mio passaporto. Mezz'ora più tardi, sentii chiamare il mio nome ed entrai rapidamente in una piccola stanza. Mi venne consegnata una busta gialla con il mio nome, dicendomi di verificare l'esattezza dei dati. Mi dissero: "Se non ha problemi o domande, può uscire dalla stanza."

Non appena estrarrei il passaporto dalla busta gialla, scorsero sul mio volto copiose lacrime di gioia! Che altro dire? Uscii velocemente dalla stanza, con il viso rosso e gli occhi traboccanti di lacrime. Mio padre si chiese che cosa fosse successo. Quando lo informai, anch'egli versò lacrime di gioia, e ci precipitammo all'Ambasciata Indiana. Erano le 13.

Come indicato, consegnammo il modulo di domanda, i documenti e aspettammo. Intorno alle 16,30, arrivò il console in persona a consegnare il mio passaporto e disse: "Oggi è venerdì, ed è arrivata un po' in ritardo. Non c'era tempo per stampare il visto, così ne ho fatto uno scritto a mano. Buon viaggio in India."



## I Doni di Swami per Me

Fu così che si materializzò il mio primo viaggio da Swami: fu il più memorabile della mia vita e, nel luglio del 2008, partecipai alla Conferenza SSEHV. Swami riversò tantissimo amore e benedizioni su tutti noi. Cosa ancora più importante, **ci assicurò di essere sempre con noi, ovunque e in ogni momento.**

Ero così toccata dall'esperienza che pregai Baba: "Swami, Ti prego, dammi l'opportunità di studiare nel college dei miei sogni o permettimi di stare qui e studiare nella Tua Università." La mattina successiva, mio padre chiamò l'Università in Venezuela per una conferma definitiva. La voce dall'altra parte disse di aver inviato una E-mail al candidato.

"Non l'ha ancora vista? Sua figlia deve venire qui e firmare i documenti, accettando la sua ammissione. Comincerà questo settembre."

Credo fermamente che **Swami ci dia ciò che vogliamo in modo che il nostro**

**cuore possa cominciare a desiderare ciò che Egli è venuto a darci.**

La pazienza e la perseveranza sono essenziali, assieme a una fede totale. Egli è sempre con noi. Si prende sempre cura di noi... ascoltandoci. Credeteci!

In questi giorni vivo in India, nella città di Puna. Sono sposata con un indiano, e abbiamo un bambino piccolo. Sono ancora un membro attivo dell'Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai e del locale *Samithi* (Centro). Conduco la vita ispirata da ciò che Swami ha detto nel Suo Discorso del 16 luglio 1997: *"È privilegio e dovere dei giovani, uomini e donne, promuovere il benessere, il progresso e la pace del mondo. Trasformate tutte le vostre azioni in sacri doveri. Sperimentate l'amore del Divino. Questo è il significato della dichiarazione di Swami: 'La Mia vita è il Mio messaggio.' Aderite agli ideali che Swami vi ha proposto."*

Linda Fonseca

VENEZUELA



*Linda Fonseca è stata una studentessa dell'Educazione Spirituale Sai (Balvikas) nella sua città natale di Barquisimeto, in Venezuela. Ha anche completato l'Educazione Sathya Sai ai Valori Umani, Corso di diploma sui Valori (SSEHV), dell'Istituto Sathya Sai di Educazione ai Valori Umani del Venezuela (ISSEVHVEN). È associata all'ISSEVHVEN da più di dieci anni come formatrice di insegnanti, traduttrice e interprete. Nel 2016, Linda si è diplomata nel Programma Internazionale Sri Sathya Sai di Leadership (SSSILP). È un'insegnante SSE per gli studenti del Gruppo 1 a Puna, in India. Ella ha una laurea in Lingue Moderne con specializzazione in Organizzazioni Internazionali.*

# dai Giovani Adulti Sai Internazionali

In questo numero, siamo molto lieti di annunciare il Seminario Internazionale 2024 della SSSIO dei Leader dei Giovani Adulti (YA) Sai, che si riuniranno ad Atene, in Grecia. Nel frattempo, i dinamici YA della Regione 5 della SSSIO degli USA hanno avviato una serie di *Satsang* virtuali, che analizzano le profonde considerazioni trasformative della *Githa Vahini* scritta da Swami. Nell'ultima Serie delle Trasmissioni Online di Notizie Esclusive InSAIde, 3° episodio, la sorella Ayishwariya tratta i vari aspetti del risultato delle buone e cattive compagnie, evidenziando l'essenza della crescita personale e dell'empatia nell'esplorazione spirituale.

## Seminario Internazionale dei Leader YA

Con le immense benedizioni del nostro amato Swami, nell'atmosfera serena di Sai Prema, un bellissimo luogo situato nella storica città di Atene, in Grecia, dal 26 al 29 luglio 2024 si terrà il **Seminario Internazionale 2024 dei Leader dei Giovani Adulti (YA) Sai**, dal tema **"Fai Ruggire il Tuo Ruolo"**.


Tale seminario ha lo scopo di riunire i Coordinatori di Zona, Nazionali e Regionali YA e i Sottocomitati Internazionali dei Giovani Adulti, promuovendo legami sinceri, rafforzando il lavoro di squadra e tracciando la rotta per il futuro. **Fanno parte del programma quotidiane pratiche spirituali come la meditazione, la preghiera e il canto devozionale, assieme ad attività fisiche, stimolanti laboratori, gite nella natura, soggiorni al mare, pasti condivisi e impegni edificanti per costruire cameratismo spirituale.**

Restate sintonizzati per ulteriori aggiornamenti sull'agenda e sulle attività del seminario, mentre ci prepariamo per questo soleggiato appuntamento greco in estate! Seguiranno presto altri interessanti dettagli.

Seguite gli account @saiyoungadults sui social media

 Facebook  Instagram  Telegram  Threads  X (Twitter)

 Spotify

 Email



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

# NEL MONDO

## Serie Githa Vahini, USA

Con la grazia divina, la SSSIO-USA, Regione 5 (Centronord) ha avviato una serie di *Satsang* virtuali che ha riunito 120 partecipanti per un esame approfondito della *Githa Vahini*, scritta dal nostro amato Swami.

Il *Satsang* inaugurale, sessione del 3 dicembre 2023, ha segnato l'inizio di una serie ricorrente, programmata per la prima domenica di ogni mese, con, in qualità di facilitatore ospite, il dottor Suresh Govind, membro del Prashanti Council e Presidente del Comitato della SSSIO per gli Studi della Letteratura Sri Sathya Sai.

Ciò fa seguito al percorso di successo durato quattro anni che ha esaminato in profondità un altro bello scritto di Swami, il *Prema Vahini*, e che è culminato nel luglio del 2023, in un'intensa sessione di condivisione.

Tutti sono invitati a unirsi a questa comunità spirituale poiché essa si impegna in una nuova missione in mezzo ai tumulti mondiali, alla ricerca di soluzioni per navigare in questi tempi difficili. Tra tutti i partecipanti, era palpabile l'anelito collettivo verso una comprensione più profonda.

**La serie di *Satsang* sulla *Githa Vahini* mira a estrarre la saggezza pratica da questa antica Scrittura che Bhagavan espone, guidando gli individui in un viaggio introspettivo e trasformativo.** All'inizio della sessione del 3 dicembre 2023, i partecipanti sono stati incoraggiati a condividere apertamente i propri sentimenti genuini di disperazione e incertezza, vividi in molti. I dibattiti si sono incentrati sul perfezionamento delle prospettive usando gli insegnamenti della *Bhagavad Gita* come faro per la chiarezza e la saggezza.

Questa sessione ha sottolineato l'importanza di rafforzare la resilienza



mentale, facendo paralleli con gli sviluppi tecnologici per manovrare abilmente le complessità della vita. **L'arrendersi alla saggezza universale della *Bhagavad Gita* è stato paragonato alla fiducia in un pilota durante un volo: un percorso verso la serenità e la gioia.**

Sono emerse strategie pratiche atte a sostenere questo viaggio trasformativo. I partecipanti sono stati esortati a esprimere una "piccola quantità di lamentele" per diminuire le lagnanze abituali, favorendo uno stato mentale positivo. Inoltre, sono stati sollecitati a immergersi nelle parole della *Githa Vahini*, gettando le basi per un'esplorazione più approfondita nelle sessioni successive. È stato creato un gruppo WhatsApp per promuovere un dialogo continuo, periodiche trasmissioni online motivazionali e approfondimenti condivisi in tutto questo viaggio trasformativo.

**In sostanza, questa serie di *Satsang* segnala l'inizio di un viaggio verso l'autoconsapevolezza e la crescita attraverso la saggezza della *Githa Vahini*.** Armati di strumenti pratici, discussioni coinvolgenti e un impegno allo sviluppo personale, i partecipanti aderiscono a un percorso trasformativo verso la pace e l'evoluzione interiori.

Per ulteriori dettagli, si prega di contattare:

[reg5ya@sathyaicenters.org](mailto:reg5ya@sathyaicenters.org)

# Notizie Esclusive InSAIde

## Serie di Trasmissioni Online

Serie 2022, 3° Episodio:

***“È Giusto Giudicare gli Altri per Evitare le Cattive Compagnie?” con la signora Ayishwariya Menon***

La conduttrice Nira Sailakshmi Kanagasabai si impegna in una stimolante discussione con la signora Ayishwariya Menon, incentrata sulla complessità del discernimento riguardante le buone e le cattive compagnie come consigliato dagli insegnamenti spirituali. Ayishwariya, versatile ingegnere biomedico ed ex vicecoordinatrice nazionale dei Giovani Adulti della Malesia, fornisce illuminanti prospettive su come navigare in questo dilemma spirituale.

La conversazione inizia con una domanda cruciale: come conciliare la guida di Swami in merito a evitare le cattive compagnie senza giudicare gli altri? Comprendiamo che non si tratta di giudicare gli individui, ma di capire l'impatto della loro compagnia sul nostro progresso spirituale. **Noi dobbiamo guardarci dentro e valutare in che modo l'influenza di una persona agisca sul nostro viaggio spirituale, piuttosto che emettere giudizi su di essa.**

Nira solleva una preoccupazione comune in merito alla linea sottile tra giudicare e discriminare. Ayishwariya chiarisce che, mentre il giudizio deriva da reazioni emotive, la discriminazione implica la percezione delle cose in modo obiettivo usando l'intelletto, scavando in scenari di vita reale, come il distanziamento da qualcuno con eccessive abitudini di consumo di alcolici. Ayishwariya sottolinea anche l'importanza di separare il comportamento della persona,



osservando senza creare narrazioni inutili, e riconoscendo come certi comportamenti abbiano un impatto sul nostro percorso spirituale.

La conversazione si espande fino a comprendere gli insegnamenti di Swami sulla tolleranza, la compassione e il perdono. **Ayishwariya mette in luce che riconoscere le cattive compagnie è fondamentale per la crescita personale e lo sviluppo caratteriale.** Ella condivide la propria esperienza riguardante l'incontro con individui diversi, sottolineando la necessità di maturare spiritualmente per determinare quali influenze siano dannose al nostro viaggio.

Riconoscendo la suscettibilità personale alle influenze, i partecipanti discutono sulla fluidità delle percezioni e sull'importanza dell'introspezione. **La conversazione sottolinea l'importanza di valutare in che modo la società ci influenza a livello consapevole, impiegando l'empatia ed elevando la consapevolezza attraverso pratiche come la meditazione in situazioni difficili.**

Riassumendo, Ayishwariya sottolinea l'idea che la crescita personale modella le percezioni, esortando gli ascoltatori a rimanere con la mente aperta e a essere compassionevoli nel proprio viaggio spirituale.

Potete ascoltare l'episodio completo qui: [InSAIde Scoop Episode 3-YouTube](#)



SIATE BUONI CON TUTTI

VEDETE DIO IN TUTTI

Ho iniziato la Scuola Superiore questo trimestre. Eccitazione, sì! E molti amici che mi sono guadagnato. Il mio cuore gioioso saltava qua e là. I miei piedi pestavano il terreno, di classe in classe esplorando, sperando di 'incontrare' la stessa gentilezza che risplende dentro di me. Ma c'era questa ragazza; mi guardava in modo così CATTIVO, e quel comportamento non si vedeva. Mi sono sentita triste tutta la settimana; avevo anche pensato di trattarla male, ma Sai dice di essere buoni con tutti e di non essere tristi. Così me la son tolta dalla mente e l'ho IGNORATA una volta per tutte. Per qualche ragione, il tempo ha sistemato le cose; oggi mi ha visto e ha SORRISO. Immagino che tutto ciò di cui aveva bisogno fosse una piccola spinta per rendersi conto che siamo tutti molto amati. Perché il Sai in me è lo stesso Sai in lei e l'amore in me è lo stesso amore in lei.

Gianna M | Gruppo 2 | Trinidad & Tobago



Saisruthi | Gruppo 4 | USA

TEMPO PERSO È  
VITA PERSA

Ho imparato a gestire il mio tempo da quando ho capito che Prima, mentre facevo i compiti ero solita scarabocchiare e disegnare sul foglio ciò che non li riguardava. Come risultato, ci mettevo molto tempo a finirli e non riuscivo a giocare o andare al parco. Un giorno ho saputo dell'insegnamento di Sathya Sai secondo cui, se sprechiamo il tempo, sprechiamo la vita. Allora, ho cominciato a fare le mie cose in tempo e non l'ho mai più sprecato.

Aaradhya M | Gruppo 1 | Filippine



Mahalakshmi | Gruppo 2 | Thailandia





Piyusha P | Gruppo 2 | Mauritius

## Perdono

Perdonami, mio Guru, mio amico, mio Baba.  
Ho cominciato a imparare ad ammettere i miei grandi e piccoli errori. Analizzo i miei comportamenti e le mie reazioni. Non voglio più per fare del male a nessuno. Non discuto con gli amici e con i miei genitori. Resta al mio fianco nel mio percorso di trasformazione. Ti offro i miei errori; aiutami a cambiare me stessa.

## Che cos'è Swami

### Swami è amore

L'erba che accarezza delicatamente i tuoi piedi  
Le piante che crescono per fornire cibo  
Il sole che ti tiene caldo durante il giorno  
La luna che ti dà la luce di notte

### Swami è verità

I complimenti che provengono dagli altri  
Le parole che provengono da te  
La coscienza che parla dentro il tuo cuore  
Le canzoni che ti aiutano a imparare

### Swami è pace

La calma che risiede nella tua mente  
L'ambiente dove ti trovi  
Le persone che ti circondano  
Gli animali di ogni giorno

### Swami è rettitudine

Il cuore che ti mantiene sul retto sentiero  
La gente che ti aiuta a correggere i tuoi sbagli  
I libri che ti insegnano tutto ciò che sai  
Gli insegnanti per ogni parola e canzone

### Swami è non violenza

La voce che ti mantiene calmo nella tempesta  
I capi che ti illuminano il cammino  
Gli ammonimenti di cui ti accorgi nei momenti dell'errore  
Le ricompense che ricevi quando perdoni gli altri

### Swami è ogni cosa

Swami è tutto  
Swami è uno  
Swami è te

Sahana N | Gruppo 2 | USA



Vaishavi | Gruppo 2 | Mauritius

"Quando nella mente regna il silenzio, si possono udire i passi di Swami."  
Om Shanti Shanti Shanti  
Ti amo, Swami





Vihaan V | Gruppo 1 | Singapore

Carissimo Baba,  
 Tu sei il Dio dell'Universo, hai creato ogni  
 cosa... Tu mi hai creato. Tu conosci meglio  
 di me i miei pensieri, i miei intimi segreti, le  
 mie voglie. Allora, Baba, sei il mio piu' caro  
 amico. Voglio essere immerso nella Tua  
 Luce e nel Tuo Amore. Voglio che le Tue  
 benedizioni si riversino su di me, per tutta la  
 vita... per Amare Tutti, Servire Tutti,  
 Aiutare Sempre e non Fare Mai del Male!

**STORIA** **ALTRUISTICO** **SERVIZIO** | Stavyaa GIB

Suja è una devota di Swami. Ella ama aiutare gli altri. Vediamo che aiuto ha dato durante la settimana

① Aiuto per

② Dato cibo ai senzatetto

③ Aiuto ai genitori a raccogliere l'immondizia

④ Aiuto al Papà

Stavyaa P. | Gruppo 1 | USA



Dhruv G | Gruppo 1 | USA

Nome: Sreenika gudoj et al

USA SEMPRE VERITA', NON VIOLENZA,  
 AMORE, PACE E RETTA CONDOTTA  
 (GRAZIE!)

Sreenika | Gruppo 1 | USA

Sreenika | Gruppo 1 | USA



# PROSSIMI EVENTI ONLINE DELLA SSSIO

La SSSIO conduce eventi online per condividere con tutti, in tutto il mondo, l'Amore, il Messaggio e le Opere di Swami. Attraverso questi eventi trasmessi sulla pagina [sathyasai.org/live](https://sathyasai.org/live), abbiamo raggiunto centinaia di migliaia di persone.

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

Data dell'Evento Online	Giorno(i)	Festività/Evento
17-18 febbraio 2024	Sabato-Domenica	Akhanda Gayatri
24 febbraio 2024	Sabato	Nuovo Anno Cinese
8 marzo 2024	Venerdì	Maha Shivaratri
13-14 aprile 2024	Sabato-Domenica	Akhanda Gayatri
24 aprile 2024	Mercoledì	Aradhana Mahotsavam



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



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 [🔗](#)



Quando tenete lo zucchero in una mano e l'acqua nell'altra, come potete aspettarvi di ottenere lo sciroppo di zucchero? È necessario mescolare zucchero e acqua. Ciò si tradurrà in una bevanda fresca di sciroppo. Sarà molto dolce. Allo stesso modo, non dovremmo dividere la natura e Dio. *"Sarvam Vishnumayam Jagath"* (il cosmo è permeato del Divino). Ogni atomo e ogni cellula sono pieni del Divino. Riconoscete questa verità. Per farlo, chiunque si veda, anche se è nemico, bisogna amarlo. Allora, il suo cuore si trasformerà. Anche se qualcuno ha fatto del male, si dovrebbe esprimere amore nei suoi confronti. La sua mente cambierà.

**Sri Sathya Sai Baba**  
23 novembre 1996

---



**sathyasai.org**

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