

SATHYA SAI
L'ETERNO
COMPAGNO



VOLUME 5, 9ª EDIZIONE
SETTEMBRE 2026



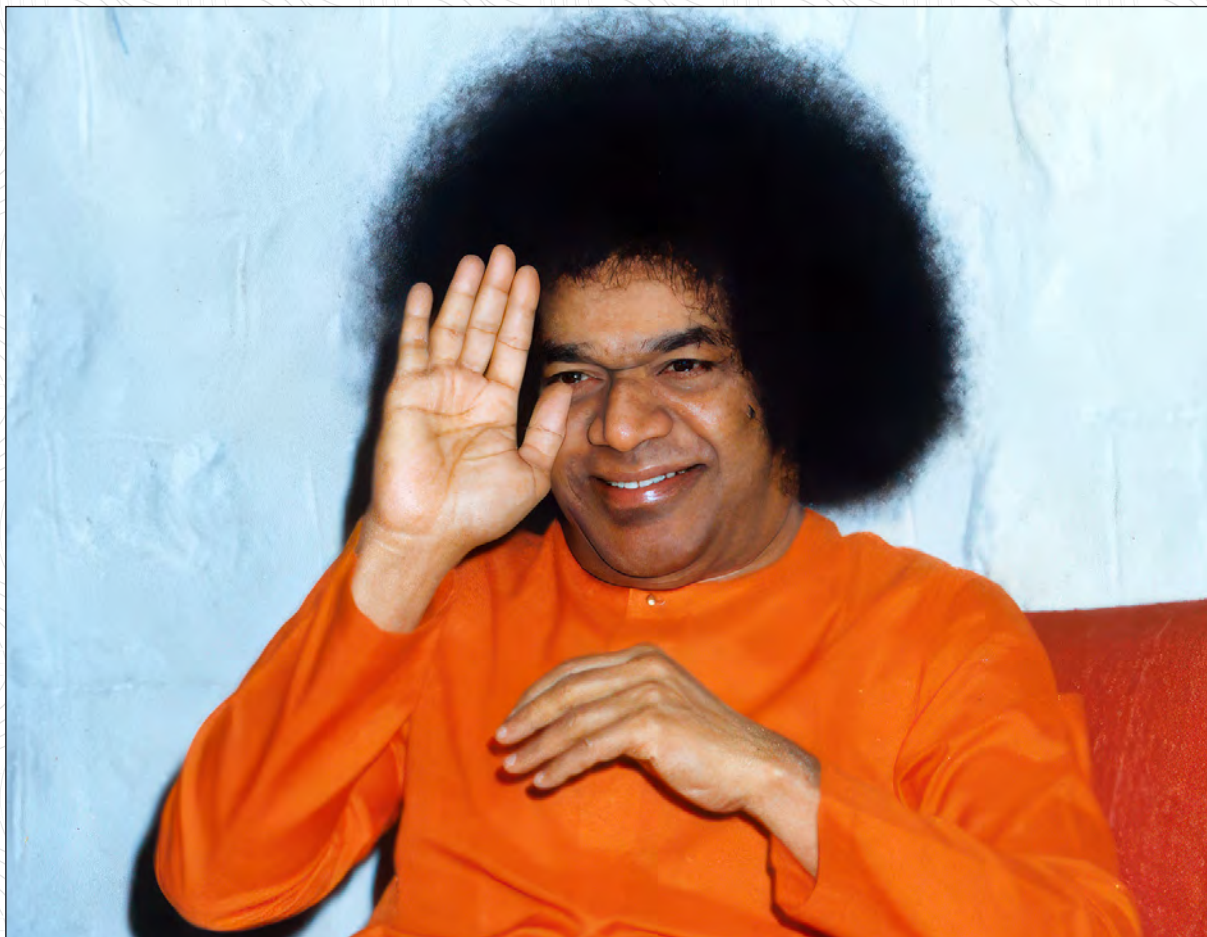
**LA GLORIA
DIVINA & LA
MISSIONE DI**
SRI SATHYA SAI



Oggi è il Compleanno di Krishna (Gokulashtami). Ma che cos'è il compleanno per Dio? È solo il compleanno della forma fisica. Non date importanza ai compleanni; date invece importanza agli insegnamenti e agli ideali di Krishna. Krishna non è diverso dai Suoi insegnamenti. Krishna è la Gita, la Gita è Krishna. Allo stesso modo, Swami non è diverso dai Suoi insegnamenti. La parola di Swami è Swami.

Sri Sathya Sai Baba

4 settembre 1996



DEDICATO CON AMORE E GRATITUDINE A
BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA





Volume 5 • 9^a Edizione • Settembre 2026

ISSN 2833-3586 (Online)
ISSN 2833-3578 (Stampa)

Copyright © 2025 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.

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

6 Editoriale

Il Vero Guru, Parte 2 di 2

14 Discorso Divino

Il solo Guru è il Sé Interiore, 7 luglio 1990 Parte 2

22 Esperienze dei Devoti

Vivere con Swami Ogni Giorno - Gulab Bilimoria

La Divina Connessione Attraverso le Nascite - Sathya Jalilehvand

32 Dalla Penna Divina – Messaggio di Swami

L'Obiettivo della Resa di Sé

34 Servizio Umanitario

Amore in Azione – Cile, Malawi, Nuova Zelanda e Trinidad & Tobago

36 La Grandezza di Essere Donna

Sai Baba: Incarnazione del Puro Amore - Cathy Daub

44 Giovani Adulti Sai Ideali

Pregchiere per la Guarigione

Alla Scoperta dell'ERoe Interiore Lettonia

Oh, Quanto Sono Felice - Natalia Uehara

50 Educazione Sathya Sai

Con il contributo di Adelina, Ankitha, Ernesto, Gayathiry, Kamalakar,
Kesya, Lelo, Mahalaxmi, Nuri, Rohitaksh, Rudhvika,
Sai Hariesh, Sai Nirush, Stivano e Theebigha

54 Eventi & Siti Web della SSSIO

L'Abbonamento a **Sathya Sai l'Eterno Compagno** è Gratuito

[Cliccare qui per l'abbonamento.](#)

Le pubblicazioni precedenti dell'Eterno Compagno sono disponibili su

sathyasai.org e anche [Google Books](#)

IL VERO GURU

Parte 2 di 2

Nel numero precedente, nella Parte 1 dell'Editoriale, abbiamo riflettuto sui molti modi in cui Dio guida amorevolmente il ricercatore spirituale attraverso i genitori, i santi, le Scritture, la Natura e le molte esperienze della vita. Ognuno di questi rivela un aspetto del Principio del Guru e prepara il cuore a una rivelazione superiore. Tuttavia, tutti questi Guru esterni alla fine ci conducono al Guru Supremo, l'*Avatar*, che viene non solo per insegnare verità spirituali, ma per risvegliarci all'eterna Realtà interiore. In questa parte conclusiva, esploreremo il ruolo unico dell'*Avatar* come Incarnazione del Principio del *Guru*, i Suoi straordinari metodi di impartire la saggezza e il Suo messaggio senza tempo che il *guru* supremo non è altro che il *Guru* interiore, *Sat-Chit-Ananda*.

L'Avatar come Guru

Dopo aver appreso dai nostri genitori, dai santi, dalle Scritture e dalla grande università della vita, siamo fortunati e benedetti di arrivare all'*Avatar*. Questo segna il culmine del viaggio e la fine della ricerca spirituale. L'esperienza finale è trovarsi faccia a faccia con l'*Avatar*.

Dio, che è al di là del nome, della forma, degli attributi, del tempo e dello spazio, per infinita compassione e amore, prende una bella forma umana con un nome sacro e dolce per guidarci lungo la strada

giusta. Egli non solo ci guida nel cammino spirituale, ma ci protegge anche nella nostra vita terrena.

L'Avatar è l'espressione completa di Dio come Guru, poiché l'Avatar è Sat-Chit-Ananda incarnato, funzionando simultaneamente come Madre, Padre, Amico, Guida e Guru universali per tutta l'umanità. Abbiamo il nostro Swami, l'*Avatar* del *Kali Yuga*, che è *Gurunam Guru*, il Maestro dei maestri; *Jagadguru*, il Maestro universale e *Parama Guru*, il Maestro divino. Egli ci indica la via e dimostra che Egli è la manifestazione di Brahma, Vishnu e Maheshvara. Ecco perché nel sacro giorno del *Guru Purnima* cantiamo:

*guru brahma guru vishnu
guru devo maheshvara
guru sakshat parabrahma
tasmai sri gurave namah*

*Il Guru è Brahma, il Guru è Vishnu,
il Guru è Maheshvara.*

*Il Guru è veramente il Brahman Supremo:
a quel Guru offro i miei riverenti saluti.*

Swami spiega che questo *shloka* non suggerisce l'elevazione del proprio *guru* a essere Brahma, Vishnu e Maheshvara. Ciò implica, invece, che il Divino da solo può essere il proprio vero *guru*. Swami dichiarò questa verità su Se Stesso alla Prima Conferenza Mondiale del 17 maggio 1968:

L'Avatar è la completa espressione di Dio come Guru.



“Questa è una forma umana in cui ogni Entità Divina, ogni Principio Divino – vale a dire, tutti i nomi e le forme ascritte dall'uomo a Dio – sono manifesti. Non permettere che il dubbio ti distragga.”

Swami è il supremo *Parabrahman*. Questo è il motivo per cui diciamo: “Swami è Tutto in Uno, Uno in Tutti, Tutto in Tutto e oltre Tutto.”

- “Tutto in Uno” significa che tutti i nomi, tutte le forme, l'intero universo, tutte le galassie – tutto – sono incarnate in Lui.
- “Uno in Tutti” significa che Egli è l'abitante interiore in ogni essere.
- “Tutto in Tutto” significa che tutto è permeato da Lui. Ogni atomo, ogni cellula, ogni momento è pieno della Sua presenza divina.
- Infine, “Oltre Tutto” significa, come dichiarano le *Upanishad*, che Egli trascende tutto, anche l'universo manifesto.

È il supremo *Parabrahman* che è disceso per insegnare all'umanità il cammino per tornare alla divinità. Quando il Signore scende come *Avatar*, prendendo forma umana, viene con molte missioni. In questo *Avatar*, Egli ha dichiarato di essere venuto a far rivivere i *Veda*, proteggere i Suoi devoti, dare approfondimenti sulle Scritture e ripristinare il *dharma*.

Il Guru Che Porta I Nostri Fardelli

Guru Purnima ha un significato unico e sacro nella storia del Sai *Avatar*. Durante i giorni precedenti il *Guru Purnima* del 1963, Bhagavan subì un ictus e il lato sinistro del Suo corpo rimase paralizzato,

causando profonda angoscia tra i Suoi devoti. Il giorno stesso del *Guru Purnima*, prima che i devoti si riunissero, Bhagavan si guarì miracolosamente dalla malattia spruzzandosi acqua sulle membra e si alzò immediatamente per pronunciare un intenso Discorso.

Egli disse di aver volontariamente assunto su di Sé la sofferenza destinata a un Suo devoto. In quella stessa sacra occasione, Bhagavan rivelò anche il mistero della Trinità del Sai *Avatar*: Shirdi Sai, Sathya Sai e la futura incarnazione di Prema Sai.

Qui vediamo il vero *guru*: non solo come un maestro, ma come Dio Stesso, che, per compassione sconfinata, cammina accanto ai Suoi devoti, porta i loro fardelli e redime la loro sofferenza. Un tale *guru* non è solo un istruttore nella filosofia spirituale: Egli è anche un amico, un compagno, una guida e il Signore dell'Amore.

Approfondimenti Unici Nelle Scritture

L'*Avatar* viene anche a darci una visione più profonda delle Scritture. Ad esempio, c'è un episodio che si verificò durante la Sua precedente incarnazione come Shirdi Sai Baba.

Nel Capitolo 4, della *Bhagavad Gita* (BG 4.34), *Jnana Yoga*, c'è un bellissimo verso:

*tad viddhi pranipatena
pariprashnena sevaya
upadeksyanti te jnanam
jnaninah tathwadarshinah*

*Impara la Verità avvicinandoti a un maestro spirituale. Informati da lui con rispetto e rendigli servizio.
Tale illuminato può impartirti la*

*conoscenza
perché ha visto la Verità.*

Uno dei devoti di Baba, Nanasahb Chandorkar, uno studioso di sanscrito, stava recitando questo verso alla presenza di Baba. Dal momento che pensava che Baba non conoscesse il sanscrito, borbottava tranquillamente il verso per se stesso. Baba gli chiese di spiegare il verso che stava recitando.

Lo studioso spiegò il significato tradizionale. Impara la Verità avvicinandoti a un maestro spirituale. Informati da lui con rispetto e rendergli servizio. Allora, l'illuminato può impartirti la conoscenza perché ha realizzato la Verità. Anche i grandi commentatori come Adi Shankaracharya lo hanno spiegato in questo modo.

Baba, però, lo stimolò a spiegarne il significato parola per parola, e a comprenderne il profondo messaggio. Lo studioso, allora, farfugliò e sbagliò. A quel punto, Baba spiegò il significato più profondo del verso.

Disse che il Guru non “dà” conoscenza, perché la vera conoscenza esiste già dentro di noi. (Quindi non è *upadekshyanti te jnanam*, ma *upadekshyanti te ajnanam*). Noi siamo le incarnazioni della conoscenza. Siamo le incarnazioni della saggezza. Non c'è bisogno di nulla di nuovo da aggiungere. Ciò che oscura questa innata saggezza è l'ignoranza. Pertanto, il ruolo del Guru non è impartirci nuova conoscenza, ma rimuovere l'ignoranza che vela la nostra vera natura. Una volta che l'ignoranza viene rimossa, la saggezza, che è già dentro, risplende in modo naturale.

Swami spesso illustra ciò con un semplice esempio. Immaginate di avere un panno bianco sporco. Quando lo sporco viene lavato via, non avete creato il biancore. Il bianco era sempre lì. Avete semplicemente rimosso lo sporco che lo nascondeva. **Allo stesso modo, il Guru rimuove l'ignoranza, e la nostra intrinseca saggezza risplende.**

Swami fornisce anche molti profondi spunti di riflessione sugli insegnamenti scritturali. Consideriamo solo due esempi. Il primo riguarda l'approccio vedantico del *Neti, Neti*,

“Non questo, non quello”. Tradizionalmente, quando si cerca di realizzare *Brahman*, si rifiuta l'identificazione con il corpo, la mente, l'intelletto e il mondo esterno, dicendo: “Non questo, non quello”, con un processo di negazione finché non si realizza finalmente *Brahman*.

Ma Swami dà una comprensione ancora più profonda di questo insegnamento. Dice che il processo non si conclude con la negazione. Inizialmente, si comincia dicendo: “Non questo, non quello”, ma, una volta che *Brahman* è realizzato, si riconosce che tutto, compreso ciò che prima era negato, non è altro che *Brahman*. **Quindi, la proclamazione del “*Neti, Neti*” diventa ora: “Non solo questo, non solo quello”.**

Nulla può esistere al di fuori del *Brahman*. Pertanto, nulla può essere escluso dal *Brahman*. *Brahman* da solo è la Realtà ultima.

Un'altra preziosa riflessione che Swami fornisce è l'interpretazione della parola *samadhi*. Di solito, secondo gli *Yoga Sutra* di Patanjali, il *samadhi* è visto come il più alto stato di meditazione, dove si viene assorbiti nella pura coscienza, ignari del mondo esterno. Questa è la comprensione comune.

Swami, però, dà una spiegazione molto più ampia, dicendo che si può vivere sempre in *samadhi*. Egli chiarisce il significato della parola stessa: *samadhi* = *sama* + *dhi*. *Sama* significa uguale, e *dhi* significa *buddhi* (intelletto). Quando si mantiene la perfetta equanimità in ogni circostanza, nel piacere o nel dolore, nell'onore o nel disonore, nel profitto o nella perdita, nel caldo o nel freddo, si vive in *samadhi*. **Perciò, il *samadhi* non è solo un'esperienza meditativa occasionale, ma un continuo stato di consapevolezza ed equanimità in ogni circostanza.**

Metodi di insegnamento dell'Avatar

Un altro aspetto affascinante sono i metodi di insegnamento dell'Avatar. Ancora una volta, facciamo un esempio dalla vita di Shirdi Sai Baba. C'è una meravigliosa *Upanishad* conosciuta come *Isha Upanishad* (chiamata anche *Ishavasya*



Upanishad). È concisa, contenendo solo 18 versi; eppure è una delle Scritture più profonde del *Vedanta*. Swami spesso ne parlava e scriveva anche un commento su di essa, così come molti grandi maestri.

Durante il periodo di Shirdi Sai Baba, c'era un fervente devoto di nome Das Ganu che compose molti inni in lode di Sai Baba. Una volta, sentì il bisogno di scrivere un commento sull'*Isha Upanishad*. Fece del suo meglio, ma non riuscì a capirne il significato più profondo. Andò da molti studiosi e santi, ma nessuno riuscì a soddisfarlo completamente. Infine, qualcuno suggerì: "Perché non chiedi a Sai Baba? È un'anima realizzata." Das Ganu andò da Baba e chiese la Sua guida.

Invece di fornire indicazioni specifiche o interpretazioni dell'*Upanishad*, Baba gli disse semplicemente: "Sulla via del ritorno, fermati a casa di Kakasaheb Dixit (un devoto). La domestica che lavora lì ti sarà d'insegnamento."

Tutti pensarono che Baba stesse scherzando. Come potrebbe una domestica non istruita spiegare la profonda saggezza dell'*Upanishad*? Ma Das Ganu aveva assoluta fiducia in Baba. Pensò che, se Baba aveva detto ciò, doveva esserci una ragione. Sulla via del ritorno, si fermò a casa

di Kakasaheb Dixit. Lì vide una giovane domestica vestita con abiti logori, ma perfettamente felice.

Mosso a compassione, Das Ganu chiese al suo amico di comprarle un nuovo sari. Il giorno dopo, ella indossò il bellissimo sari nuovo e ballò con grande gioia. Il giorno seguente, tuttavia, piegò con cura il nuovo sari, lo mise via per un uso successivo, e indossò ancora una volta i suoi vecchi laceri vestiti. Eppure era altrettanto gioiosa e spensierata come prima, indipendentemente dal fatto che indossasse il nuovo sari o i vecchi vestiti.

Il *mantra* d'apertura dell'*Isha Upanishad* è una delle affermazioni più specifiche della spiritualità vedantica. Il testo è tradizionalmente reso come:

*ishavasyam idam sarvam yat
kincha jagatyam jagat
tena tyaktena bhunjitha ma
gridhah kasyasvid dhanam*

Il semplice significato è: "Qualunque cosa esista in questo mutevole universo è pervasa dal Divino. Pertanto, vivete e godete con spirito di rinuncia. Non bramate ciò che appartiene a un altro."

Attraverso questo semplice evento, Das Ganu comprese l'essenza dell'*Isha Upanishad* e ne ricevette molte lezioni.

Swami spesso stringeva un fazzoletto nella mano e poi lo lasciava andare, dicendo: “Trattenere è difficile, lasciare andare è facile.” Allo stesso modo, l’attaccamento ai beni materiali porta dolore, sofferenza e schiavitù. Lasciare andare porta libertà e gioia.



La prima lezione è di essere contenti di ciò che Dio ci ha donato. Se bramate costantemente di più, non troverete mai la felicità. La seconda lezione è di riconoscere la stessa Divinità in chi dona, nel dono e in chi riceve. Chi dona, l'atto di donare e chi riceve sono tutte manifestazioni della stessa Realtà divina. Questo era lo straordinario modo di insegnare di Baba. Questo è ciò che Swami sottolinea quando dice che nel servizio, chi serve, chi viene servito e l'atto di servire sono tutti una cosa sola, la stessa Divinità.

Allo stesso modo, Swami usa spesso gli oggetti più semplici per comunicare le più alte verità spirituali. Uno di questi oggetti era il Suo fazzoletto. Con un comune fazzoletto, Egli trasmette una profonda saggezza spirituale.

1. Spesso Swami teneva stretto nella mano un fazzoletto e poi lo lasciava andare, dicendo: *“Trattenere è difficile. Lasciare andare è facile.”* Allo stesso modo, l'attaccamento ai beni materiali porta dolore, sofferenza e schiavitù. Lasciare andare porta libertà e gioia.
2. Swami sottolinea anche che un fazzoletto è fatto di fili, e i fili stessi sono fatti di cotone. Il cotone, il filo e il tessuto possono sembrare diversi, ma sono essenzialmente della stessa sostanza. Allo stesso modo, Dio, la creazione e l'individuo appaiono diversi, ma in

realtà sono uno. Dobbiamo imparare a percepire questa unità di fondo.

3. Swami spiega che non si può facilmente strappare il fazzoletto perché è intessuto di innumerevoli fili. Tuttavia, se si separano i fili, ognuno può essere fatto a pezzi molto facilmente. Quando i fili sono uniti, hanno forza. Allo stesso modo, l'unità ci dà forza. Pertanto, dovremmo sempre preservare l'unità.
4. In diverse occasioni, Swami tiene il fazzoletto davanti al viso e chiede: *“Riuscite a vederMi?”* Quando i devoti rispondono *“No, Swami”*, Egli spiega: *“Allo stesso modo, Maya si frappone tra noi e Dio. Sebbene Dio sia sempre davanti a noi, non riusciamo a percepirLo a causa dell'illusione e dell'inganno. Rimuoviamo il velo di Maya e vedremo Dio.”*
5. Swami sottolinea anche che, dopo un uso ripetuto, un fazzoletto si sporca. Allora, che cosa facciamo? Lo laviamo, e diventa di nuovo pulito. Allo stesso modo, il nostro cuore è originariamente puro. Nel corso del tempo, tuttavia, viene coperto da impurità come il desiderio, l'ira, l'avidità, l'attaccamento, l'orgoglio e la gelosia. Attraverso le pratiche spirituali e, soprattutto, per grazia di Dio, queste impurità possono essere spazzate via, riportando il cuore alla sua purezza originaria.

6. Facendo vedere il fazzoletto, Swami dice: *"Questo è il Mio fazzoletto. Io non sono un fazzoletto. Allo stesso modo, quando dico che questo è il Mio corpo, non sono il corpo. Il corpo è separato da Me. Chi sono io allora? Dobbiamo indagare e scoprire la risposta."*
7. Il fazzoletto bianco assume il colore di qualsiasi tintura in cui lo si immerga. Allo stesso modo, *"Yad bhavam, tad bhavati"*, diceva Swami: qualsiasi pensiero o sentimento in cui la mente sia immersa, ne assume il colore. Un altro messaggio che Swami sottolineava con questa analogia era: *"Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei."*
8. Il 12 aprile 1993, Swami accartoccia il Suo fazzoletto nel palmo della mano e dice: *"Quando tengo il fazzoletto in questo modo e vi chiedo: 'Che cos'è questo?' - voi direte: 'È un pezzo di stoffa.'... Quando lo apro e chiedo: 'Che cos'è questo?' - voi direte: 'È un fazzoletto!' Se di questo grande fazzoletto conoscete solo una piccola parte, ciò si può definire conoscenza completa? No, cercate di acquisire la saggezza totale. Solo Dio la possiede."* Poi, Swami dice: *"Questa consapevolezza è la Costante Piena Consapevolezza, che è immutabile. È chith."*
9. Nel 1979, durante i Corsi Estivi a Brindavan, Swami disse: *"Nella nostra vita quotidiana, quando dobbiamo sederci da qualche parte, scegliamo un luogo pulito e copriamo il terreno con un fazzoletto o un giornale."* Sebbene l'intera proprietà ci appartenga, noi ci sediamo solo in un'area pulita, stendendovi sopra il nostro fazzoletto. Allo stesso modo, Dio è ovunque, ma si manifesta in una mente e in un cuore puri.

Questi sono alcuni esempi semplici e comuni, ma al contempo significativi, attraverso i quali Dio insegna le più alte verità spirituali.

Il Guru Interiore–Sat-Chit-Ananda

In definitiva, però, dobbiamo ricordare che, sia che si tratti di Rama, Krishna, Shirdi Sai o Sathya Sai, il corpo fisico ha un inizio e

una fine. Ma il Principio di Sai è eterno. La Coscienza di Sai è onnipervasiva. Pertanto, ora che Swami ha lasciato il Suo corpo fisico, dobbiamo interiorizzare questa verità. Ecco perché Swami ha ripetutamente sottolineato che *Sat-Chit-Ananda* è il nostro vero *Guru*: Essenza, Coscienza e Beatitudine.

Anche nel nome stesso Sai, la risposta è nascosta. S-A-I significa **"See Always Inside (Vedi Sempre Dentro)"**. Quando guardiamo dentro, che cosa scopriamo? BABA: **Being Awareness Bliss Atma** (Essenza Consapevolezza, Beatitudine, Atma), che non è altro che *Sat-Chit-Ananda* – Essenza, Coscienza e Beatitudine. Pertanto, dobbiamo dare maggiore importanza al viaggio interiore, perché è lì che scopriamo la verità.

Permettetemi di condividere un paio di esperienze personali che illustrano l'importanza che Swami pone su questo percorso interiore. Nel 1996, Swami mi benedisse con il privilegio di parlare in occasione dello *Sri Krishna Janmashtami*, la celebrazione della nascita del Signore Krishna. Prima di fare un discorso, era pratica comune cercare le benedizioni di Swami facendo *padanamaskar*, toccando cioè i Suoi divini Piedi di Loto. Di conseguenza, andai da Swami, feci *padanamaskar* e pregai: "Swami, per favore, parla attraverso di me."

Swami rispose subito: "No." Rimasi un po' perplesso e sorpreso. Poi Egli continuò: *"Non interferirò con il tuo Swami interiore."* **Anche se era fisicamente presente davanti a noi, stava dando maggiore importanza alla connessione con lo Swami interiore.**

In effetti, in un'altra occasione, chiesi a Swami della sacra pratica del *padanamaskar*. Gli dissi che è una grande benedizione toccare i Suoi piedi e fare *padanamaskar*. Ma molte volte non abbiamo questa opportunità, nemmeno quando siamo a Prashanti Nilayam. Quindi, dissi: "In questi momenti, ricorriamo all'adorazione dei Tuoi piedi e al *padanamaskar* mentale. È altrettanto efficace quanto fare il *padanamaskar* fisicamente, Swami?"



Egli rispose che la *manasa puja*, ovvero l'adorazione mentale dei Suoi piedi, non solo è altrettanto efficace, ma anche più potente. In effetti, questo è coerente con il Suo primo messaggio quando dichiarò la Sua Avatarità e cantò il famoso *bhajan* "*Manasa Bhajare Guru Charanam*" (O Mente! Adora i piedi del Guru).

Questa è una lezione per tutti noi. Dobbiamo interiorizzare l'amore di Swami e i Suoi insegnamenti. Dopo tutto, Swami ci dice ripetutamente: "*Io sono con voi, in voi, sopra di voi, sotto voi, intorno a voi.*" Il Suo insegnamento non dovrebbe rimanere un semplice detto o filosofia. Dobbiamo sperimentarlo direttamente.

Permettetemi di condividere un'altra esperienza. Con la grazia di Swami, ho avuto il privilegio di farGli visita molte volte in un anno per avere il Suo *darshan*, ricevere le Sue benedizioni e cercare la Sua guida riguardo alla mia pratica medica, alle questioni familiari e ad altre decisioni importanti.

Ma ci sono stati momenti in cui, a causa di impegni di lavoro o familiari, non potevo recarmi a Puttaparthi. Anche quando vi

siamo andati, non c'era alcuna garanzia che Swami ci avrebbe parlato. Tutto avviene solo secondo la Sua divina volontà. In una di queste occasioni, Gli chiesi: "Swami, a volte ho bisogno della Tua guida immediatamente. Potrei essere a 10.000 miglia di distanza da Te o, anche se vengo qui, potrebbe non essere possibile parlare con Te. Che cosa devo fare?"

Swami dette una bella risposta che vale per tutti noi. Disse: "*Vai in un angolo tranquillo. vai nella tua stanza della puja o in un luogo in cui esegui regolarmente le tue pratiche spirituali, perché tali luoghi sono pieni di vibrazioni sacre. Siediti lì in silenzio per circa 10 minuti. Metti a tacere la mente. Blocca le tendenze in uscita dei sensi. La voce di Dio può essere ascoltata nella profondità del silenzio.*" Poi aggiunse: "*Allora, la guida che arriva a te viene da Me.*"

Perciò, dobbiamo interiorizzare questo Signore onnipervadente, questo Sai eterno, che è sempre pronto a guidarci.

Offrire Gratitudine al Nostro Sadguru

Dovremmo sentirci profondamente grati di essere stati benedetti con l'Avatar; non solo

un Avatar, ma col *Parabrahman*, il Signore Supremo come nostro Guru e Guida.

Egli ci ha insegnato come progredire sulla via spirituale. Non solo si prende cura del nostro benessere spirituale, ma anche dei nostri bisogni e delle nostre sfide terrene. Ci protegge proprio come le palpebre proteggono l'occhio. Ognuno di noi ha avuto innumerevoli esperienze, dimostrando quanto amorevolmente si prenda cura di noi. Ma poi, sorge la domanda: come esprimiamo la nostra gratitudine a Swami?

Swami Stesso dà la risposta: *“Seguite i Miei insegnamenti incondizionatamente, completamente e immediatamente.”*

Questa è nostra primaria responsabilità e priorità assoluta. Dobbiamo approfondire i Suoi insegnamenti, comprenderli, assimilarli e, soprattutto, metterli in pratica. In secondo luogo, dobbiamo coltivare fede assoluta e incrollabile in Lui, fede nei Suoi insegnamenti e fede nell'Organizzazione che Egli Stesso ha istituito. Questa Organizzazione è unica nella storia di qualsiasi Avatar. Durante il Suo soggiorno fisico, Egli Stesso la fondò e la diede a noi come Suo dono divino, un'opportunità inestimabile per partecipare alla Sua missione. Egli ci garantisce: *“Solo partecipando a questa Missione, la vostra vita sarà redenta.”*

Pertanto, dovremmo apprezzare e sfruttare appieno questa opportunità. Come farlo? Semplicemente vivendo in amore, seguendo la Sua direttiva: *“Inizia il giorno*

con Amore. Trascorri il giorno con Amore. Riempi il giorno d'Amore. Termina il giorno con Amore. Questa è la via che porta a Dio.”

Dobbiamo anche ricordare che essere veri discepoli richiede una completa resa. Bhagavan, riguardo a questo argomento, attira spesso l'attenzione sulla *Bhagavad Gita* (BG 2.7). Sebbene Arjuna fosse amico e cognato del Signore Krishna, Questi non iniziò a insegnargli la *Bhagavad Gita* fin quando Arjuna non si arrese completamente e dichiarò: “Io sono il Tuo discepolo. Per favore, istruiscimi. Io prendo rifugio in Te.”

Allo stesso modo, se vogliamo trarre il massimo beneficio dalla nostra relazione con Bhagavan Sri Sathya Sai Baba e raggiungere il fine ultimo, dobbiamo accettarlo come il supremo Parabrahman, stabilire la sacra relazione di Guru e discepolo, e abbandonarci completamente ai Suoi Divini Piedi di Loto.

Preghiamo Swami di avere la devozione, la dedizione e la determinazione per poter incondizionatamente seguire i Suoi insegnamenti, percorrere la strada che Egli ci ha mostrato e raggiungere la meta suprema in questa stessa vita.

Con la Sua grazia e le Sue benedizioni, possiamo realizzare la nostra vera natura, che siamo cioè l'incarnazione dell'Amore Divino, l'incarnazione dell'Atma Divino e l'incarnazione della Beatitudine Divina.

Jai Sai Ram.



IL SOLO GURU È IL SÉ INTERIORE

Parte 2 di 2

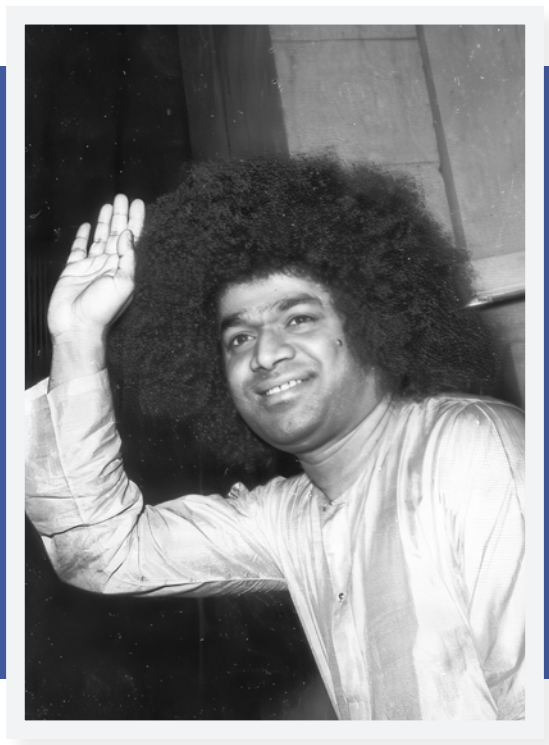
Continua dalla pubblicazione di agosto 2026



Incarnazioni dell'Amore! Prima di tutto, dobbiamo trasformare la nostra personalità in una forza sacra. Si possono studiare innumerevoli materie, si possono ricoprire innumerevoli posizioni di autorità, si possono accumulare molte ricchezze, si può ottenere molta fama: qualcuna di queste cose è permanente? **Senza riconoscere la propria vera natura, se si pensa: "Ho capito", non è altro che stoltezza. A che serve sapere molte cose se non si conosce se stessi?** Le persone viaggiano per milioni di chilometri nello spazio, ma non si addentrano nemmeno di mezzo centimetro nelle profondità del proprio cuore. Dobbiamo rivolgere la nostra mente verso l'interno. Fintantoché la mente rimane rivolta all'esterno, il mondo ci sembra un'esperienza reale. Finché questo mondo esiste, felicità e dolore sono inevitabili.

Non dobbiamo andare molto lontano. Non c'è mondo nel sonno profondo. Se non c'è mondo, non c'è mente e, quando non c'è mente, non c'è né felicità né dolore. È solo in questo stato di sonno che ci liberiamo della felicità e del dolore, controllando la mente. **Pertanto, se una persona desidera pace e felicità durature, deve prima controllare la propria mente e dirigerla verso Dio.** Questa è vera pratica spirituale.

Il vostro guru e Dio sono una cosa sola. Solo Lui trascende ogni attributo. Solo Lui è senza forma. Egli è l'unico che rimuove le tenebre dell'ignoranza e porta la luce della vera saggezza.



Altrimenti, se ci limitiamo a recitare canti e a meditare, diventa semplicemente una perdita di tempo. Prima di tutto, bisogna trasformare la propria mente. Se la mente non cambia, indipendentemente da quanto una persona cambi, non c'è alcun beneficio. Senza un cambiamento di carattere, non serve a nulla mutare abiti e aspetto. Pertanto, ciò che oggi dobbiamo cambiare sono le nostre qualità. Queste qualità dovrebbero essere trasformate in buone virtù. Bisogna coltivare sentimenti divini: questo è il vero messaggio.

Il Profondo Significato del Guru Purnima

Oggi è il giorno del *Guru Purnima*. Che cosa significa *Purnima*? Significa 'giorno di luna piena'. In questo giorno, i 16 *kala* (fasi o attributi) della Luna si fondono nella luce del Sole. Anche la mente, che è come il riflesso del Sole, ha 16 qualità (attributi). Innanzitutto, ci sono gli *Arishadvarga*, sei nemici interiori: desiderio, ira, avidità, attaccamento, orgoglio e gelosia. Oltre a questi sei, le altre due caratteristiche sono *tamas* (inerzia o oscurità) e *rajas* (passione o attività). Questi costituiscono otto attributi. Poi, ci sono otto forme di orgoglio (o arroganza): orgoglio del lignaggio, ricchezza, sapere, giovinezza e bellezza; e orgoglio spirituale, orgoglio per la rettitudine, e orgoglio per il potere

e l'autorità. Questi costituiscono un totale di 16 qualità o attributi che un essere umano manifesta. **Il giorno in cui le abbandoniamo tutte, diventiamo pienamente divini, come descritto nel versetto "Quello è pieno, questo è pieno; dal pieno nasce il pieno". Solo allora manifestiamo la nostra natura completa (perfetta).**

Solo quando raggiungiamo quello stato, liberi dagli attributi, realizziamo la nostra piena e perfetta natura. Quello stato di pienezza è chiamato *Purnima*. Colui che porta a questo stato di pienezza (*Purnima*) è il *Guru*. Un *guru* è colui che è al di là di tutte le qualità (*guna*) e di tutte le forme, ma oggi, sfortunatamente, solo coloro che possiedono varie qualità (attributi) diventano *guru*. Oggigiorno, i discepoli sembrano essere migliori dei *guru*. I discepoli fanno sacrifici, mentre i *guru* accumulano ricchezze e risorse. Ecco perché, nel mondo odierno, è diventato difficile distinguere chi è un *guru* e chi è un discepolo.

Negli esseri umani si sta sviluppando anche un certo tipo di sconsideratezza o ingenuità. Quando la gente vede una persona famosa o santa, sente di doverla avvicinare e ricevere un *mantra*. Ma che cos'è questa iniziazione spirituale con un

mantra? Scoprire la propria vera natura è la vera iniziazione con un *mantra*. Il vostro *mantra* è già dentro di voi. Voi stessi siete l'incarnazione del *mantra* (Suono Sacro), dello *yantra* (Strumento Sacro) e del *tantra* (Metodo Sacro), una triade di pratiche spirituali. **Le vostre ispirazioni ed espirazioni stesse sono il vostro *mantra*. Il suono dell'ispirazione e dell'espirazione a ogni respiro, "so...hum, so...hum", è di per sé il *mantra*.** La realizzazione "Io sono Quello" e "Quello sono Io" è il vero *mantra*. Allora che cos'è uno *yantra*? Il vostro stesso corpo è uno *yantra*. Che cos'è il *tantra*? Il vostro stesso cuore è un *tantra*. Se voi stessi siete il *mantra*, lo *yantra*, e il *tantra*, e cercate il *mantra* da qualcun altro, quanto siete deboli! Quanto siete ignoranti! Possono simili persone ignoranti acquisire veramente conoscenza solo da insegnamenti o guide esteriori? È impossibile! Impossibile! Impossibile!

Il vostro guru e Dio sono una cosa sola. Solo Lui trascende tutti gli attributi. Solo Lui è senza forma. È l'unico che rimuove le tenebre dell'ignoranza e porta la luce della vera saggezza. Tuttavia, è pura ignoranza da parte vostra dipendere dagli altri, accettare i loro insegnamenti come istruzioni di un *guru*, e diventare ancora più vincolati. Come possono coloro che sono a loro volta vincolati da ogni sorta di attaccamento liberarvi dalla vostra schiavitù? Come può una persona immersa in molteplici illusioni rimuovere la vostra illusione? Se essa stessa mendica cibo, come può fornirlo a voi? Pertanto, non avete bisogno di cercare un *guru* del genere.

Rafforzate la vostra consapevolezza atmica. Aspirate alla beatitudine del Sé (*Atma*). **Sviluppate la convinzione "Io sono quel Sé". Io sono l'*Atma*. Questo è il vero messaggio.** Nel momento in cui si comprende questo segreto, la mente diventa veramente il *Guru*. Una volta realizzata tale verità, la mente si dissolve, e questa è la vera natura e lo stato del *Guru*, che non è limitato dal tempo, dal luogo o da qualunque insieme di regole.

Idee come mattina, pomeriggio e notte sono vincolanti solo per coloro che si identificano con la mente. Per colui che è al di là della mente, tutto è uno, niente è separato. Ogni cosa viene vissuta come un'unica realtà unificata. Raggiungiamo questo stato solo attraverso la fede nel vero Sé (fiducia in se stessi).

Incarnazioni dell'Amore! Spesso pensiamo al *Guru Purnima* come a un giorno dedicato esclusivamente al culto dei *guru*. In questo giorno, essi ricevono un cospicuo guadagno, ma, in realtà, questa non è una fonte di guadagno per loro, bensì un grande vincolo e fardello. I veri *guru* non desiderano ciò. Solo i falsi *guru* si comportano in questo modo, causando dolore ai loro discepoli. Pertanto, quando parliamo del *Guru Purnima* e di onorare il *guru*, dovremmo comprendere che il vero *Guru* è solo Uno (Dio).

*tvameva matha cha pitha tvameva
tvameva bandhushcha
sakha tvameva
tvameva vidya dravinam tvameva
tvameva sarvam mama deva deva*
(Versi sanscriti)

*Tu solo sei madre e padre.
Tu solo sei parente e amico.
Tu solo sei conoscenza e ricchezza.
Tu solo sei ogni cosa,
o mio Dio degli dei.*

Raggiungere questo stato è il vero principio del *Guru*.

Tuttavia, bisogna porsi dei limiti e praticare *shravana* (ascolto), *manana* (riflessione) e *nididhyasana* (assimilazione), ovvero viverlo. **Ma per questo, non è necessario dipendere da un *guru* esterno. Bisogna invece risvegliare il principio del *Guru*, la verità eterna, dentro di sé.** Che cosa può fare un *guru* per qualcuno che non ha uno scopo (*guri*)? È pura illusione credere che l'obiettivo finale possa essere raggiunto solo attraverso un *guru* esterno. Potete raggiungere l'obiettivo solo con la vostra forza, la vostra natura e la vostra fiducia in voi stessi.

Dobbiamo dedicare la nostra vita interamente a Dio e non utilizzarla per qualche altro scopo.



Si possono avere fiori, ago e filo, ma una ghirlanda si compone da sola? Ci deve essere qualcuno che la intrecci. Si può avere una lampada a olio, olio e uno stoppino, ma la luce brilla da sola? Ci deve essere qualcuno che la accenda. Si possono avere oro e gemme, ma possono da soli diventare ornamenti? Ci deve essere un gioielliere che li crei. Allo stesso modo, si possono avere nobili virtù, ma solo Dio le unisce per donarvi la beatitudine.

Pertanto, quando praticate le discipline spirituali e offrite il vostro culto con vera dedizione al Divino, Dio vi guida e vi insegna ogni cosa. Non solo insegna, ma si rivela anche. Questa rivelazione non significa che Dio venga da un altro luogo per apparirvi. Come dice la Scrittura, Egli ha mani e piedi ovunque, e ha occhi, orecchie, teste e volti ovunque (*sarvatah panipadam, tat sarvatokshi shiromukham, sarvatah shrutimalloke, sarvam avrutya tishtati*). Che senso ha per Dio andare e venire, dal momento che è presente ovunque? Solo coloro che vedono Dio come separato da se stessi immaginano che Egli venga da qualche parte per dare loro una visione. Tali idee provengono da menti piccole e meschine.

Il Divino è ovunque, e anche la vostra vera natura è divina. Lo dimenticate perché vi

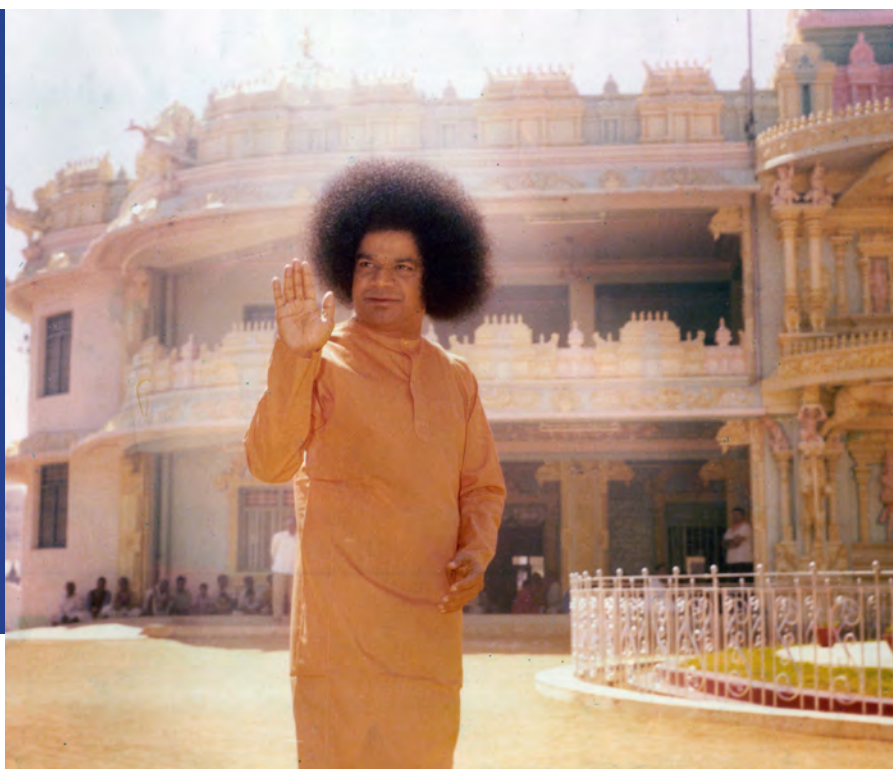
identificate con il corpo, i sensi, la mente e l'intelletto. Voi stessi create questa *maya* (illusione) su di voi, e poi immaginate che sia il mondo esterno a farvi sprofondare nella *maya*. Dimentichiamo le nuvole che si muovono e pensiamo che la Luna stia correndo, ma sono le nuvole a muoversi. Quando viaggiamo in treno, mentre ci muoviamo, anche gli alberi e le colline sembrano muoversi. Allo stesso modo, tutto è dentro di noi. Chi realizza il suo vero Sé realizza ogni cosa; questa è la realizzazione del Sé. Per nostra colpa, siamo vincolati dal corpo e dalla mente. Pertanto, quando comprendiamo veramente la natura della mente e del corpo, ci rendiamo conto di non essere separati e diventiamo uno con ogni cosa.

Aham Brahmasmi

Realizzare il Sé

Incarnazioni dell'Amore! C'è solo una cosa su cui dovete concentrarvi: *aham brahmasmi* (Io sono *Brahman*). Se adottate e ripetete questo *mantra*, diventerete certamente l'incarnazione di *Brahman*. Il semplice dire "Io sono *Brahman*" non produce alcun beneficio; bisogna comprendere la verità e vivere di conseguenza. Esiste una sola Realtà. Dobbiamo abbracciare tale unità con amore incrollabile. È l'amore che conduce

La vera unione spirituale (yoga) risiede proprio in questo spirito di sacrificio.



all'amore. Nulla può essere ottenuto senza amore. **Per incarnare veramente il principio dell'amore, dobbiamo trasformare noi stessi attraverso l'amore.** Dobbiamo semplicemente abbandonare i limiti della mente.

Riconoscendo la vostra vera natura, ricordate sempre questa verità fondamentale: ovunque siate o qualunque cosa facciate, state usando il corpo solo come strumento. Comprendete chiaramente che non siete il corpo, la mente, l'intelletto, i sensi o gli *antahkarana* (strumenti interiori). Considerate tutti questi come doni di Dio e usateli al meglio. Quando agite con spirito di dedizione al Divino, ogni cosa viene utilizzata correttamente.

Pertanto, non dobbiamo aspettare un anno intero per il *Guru Purnima*. In ogni momento, dobbiamo coltivare una mente integra e completa. Dovremmo coltivare una visione ampia e abbandonare le mentalità ristrette. **Dobbiamo coltivare la consapevolezza della Divinità in tutte le nostre azioni. Questa è vera pratica spirituale.** Non dovremmo limitarci semplicemente a sederci con il rosario o meditare solo in momenti specifici, come

la mattina o la sera.

Che cos'è il *sakshatkara* (realizzazione del Sé)? È una costante consapevolezza del Divino in ogni momento e in ogni luogo (*sarvada sarva kaleshu sarvatra Hari chintanam*). È l'esperienza diretta della propria vera natura. **Rendersi conto in ogni istante che "io sono l'Atma" è sakshatkara.** Questo è anche chiamato realizzazione del Sé, che significa riconoscere la propria vera identità. Qui, l'idea del "Sé" ha due aspetti: il corpo e l'Atma. Il corpo è impermanente, mentre l'Atma è la verità eterna. L'Atma è Uno e assoluto, e questa è la nostra vera natura. Noi non siamo questo corpo. Grazie alle azioni compiute attraverso il corpo, rinasciamo.

Ecco perché *svabhava*, che significa la nostra vera natura, si riferisce a sva (Atma, il Sé). *Svabhava* è essenzialmente la natura del Sé. È ignoranza credere che commettere errori sia umano. Commettere errori, peccati e offese non è la vera natura di un essere umano. È la natura di una bestia. Pensare: "Sono umano, ed errare è umano", riflette pura ignoranza. **Un essere umano non dovrebbe commettere errori. Se si**

commette un errore, consapevolmente o inconsapevolmente, ci si dovrebbe pentire e assicurarsi che non si ripeta.

Così, oggi, sembriamo tutti non essere diversi dagli animali. Che cosa definisce un animale (*pashu*)? È colui la cui visione è diretta verso l'esterno (*pashyati iti pashuhu*). Un essere umano, tuttavia, dovrebbe possedere una visione interiore. Non c'è alcun beneficio nel guardare costantemente solo il mondo esteriore. Pertanto, ciò che dobbiamo sviluppare è la purezza mentale. Dobbiamo sviluppare la concentrazione sull'*Atma*, credere che tutto ciò che accade è per sola volontà divina e che nulla può interferire con essa.

Per coltivare le pratiche di *shravana*, *manana* e *nididhyasana*, bisogna impegnarsi nel costante ricordo del nome divino. **Ovunque si vada, la lingua che è stata data dovrebbe essere usata per cantare il sacro nome, piuttosto che per usare un linguaggio aspro, insulti, ridicolizzare o denigrare gli altri. Non si dovrebbero cercare difetti in nessuno.** Piuttosto, si dovrebbe percepire l'*Atma* interiore in tutti gli esseri. Sapete come sono coloro che criticano? I cani annusano le vecchie scarpe; i malvagi fiutano i difetti. Persone del genere non sono migliori di un cane. Cercate il buono negli altri: siete esseri umani, non cani. Quando vedete un difetto negli altri, non consideratelo tale. Quando questi nobili e sacri sentimenti si sviluppano attraverso il principio dell'amore, allora diventiamo veramente incarnazioni del Divino.

Incarnazioni dell'Amore! Dobbiamo servire tutti. Non basta adorare un'immagine o un idolo. Dobbiamo offrire un'adorazione universale riconoscendo la presenza divina in tutte le forme che costituiscono questa manifestazione cosmica. **Dobbiamo rimanere saldi nella verità secondo cui l'*Atma* risiede in ognuno. Questa consapevolezza non arriva spontaneamente; richiede pratica e allenamento costanti.** Pensate a quanto ci siamo esercitati a camminare, parlare e mangiare. Ciò non è diverso: dobbiamo

continuare a farlo. Meglio della pratica meccanica è la conoscenza del perché compiamo queste pratiche, meglio della conoscenza teorica è la meditazione, meglio della meditazione è la rinuncia ai frutti dell'azione. La pace permanente segue immediatamente dopo tale rinuncia (*shreyo hi jnanam abhyasat, jnanad dhyanam vishishyate, dhyanat karmaphala tyagas, tyagat shantir anantaram*). Quella pace sarà nostra.

Pensate a quanto impegno e pratica si investe nel conseguire una semplice laurea triennale (B.A.) o magistrale (M.A.). Ora riflettete sulla disciplina ben maggiore richiesta per raggiungere la più alta conoscenza, quella della comprensione della Verità, espressa in queste parole: "*shrunvantu vishve amritasya putrah*" (ascoltate, o figli dell'immortalità), affermando che si è in effetti figli dell'immortalità. Dobbiamo realizzare la nostra vera natura atmica. Non dovremmo descriverci con termini umilianti e dispregiativi come "peccatore", "debole" o "traditore". Questi sono tutti segni di debolezza. Non dovremmo nutrire il minimo dubbio sulla nostra capacità di portare a termine un compito o di possedere la forza necessaria. **Se si ha una ferma convinzione, si può raggiungere qualsiasi obiettivo.**

Ecco perché il *Vedanta* afferma che il Sé non può essere raggiunto dai deboli (*nayam atma balahinena labhyah*). Non dovremmo essere deboli di spirito, ma coltivare la forza interiore e la fermezza. Se ci soffermiamo costantemente su pensieri come "Mi manca questo" o "Mi manca quello", allora, anche da un punto di vista psicologico, è probabile che rafforziamo il senso di inadeguatezza. Al contrario, dovremmo affrontare il cammino spirituale con coraggio e fiducia, affermando: "Posso farcela; posso raggiungere questo obiettivo."

Questo senso di entusiasmo e determinazione deve essere coltivato e rafforzato giorno dopo giorno.

Spesso le persone si affannano per piaceri futili e fugaci, ma questi piaceri non durano. Sono temporanei e instabili, facilmente perdibili in qualsiasi momento. Sono come un naso finto attaccato al viso; chi sa quando cadrà? Questi piaceri temporanei possono sgretolarsi e crollare in qualsiasi momento. Tuttavia, le persone non fanno nemmeno il minimo sforzo per la ricerca dell'*Atma*. **Solo colui che compie uno sforzo sincero su questo cammino è un vero ricercatore. Tale persona è considerata benedetta ed è degna di realizzare la realtà ultima.**

Non c'è nulla di male nello sperimentare oggetti materiali. Tuttavia, bisogna considerarli tutti come doni del Divino. Dovremmo vivere aderendo al principio di verità secondo cui "tutte le azioni sono compiute per compiacere il Divino (*sarva karma bhagavad prithartham*)". **Pertanto, dobbiamo dedicare la nostra vita interamente a Dio e non utilizzarla per qualche altro scopo.** Ciò che Dio ci ha donato deve essere restituito a Lui.

Le persone compiono molti atti di carità e servizio. Nell'Uttar Pradesh viveva una virtuosa casalinga che faceva sempre beneficenza e compiva buone azioni con tutte le risorse che aveva. Ogni volta che si muoveva tra gli altri, camminava a testa bassa in segno di umiltà. Le sue amiche la prendevano spesso in giro, chiedendole: "Perché cammini a testa bassa? Dovresti camminare a testa alta, perché nessuno compie tanti atti di carità e servizio come te." Ella rispondeva: "Mie care, quando Dio dona con tante mani, non è forse una vergogna per me donare con una sola mano?"

Allo stesso modo, è veramente vergognoso ricevere i tanti doni che Dio elargisce e non riuscire a offrire nemmeno una sola mano in segno di carità. Molte mani si tendono per ricevere, ma nemmeno una si protende per dare. Quella casalinga ci ha insegnato che questa è una cosa di cui la società dovrebbe vergognarsi. **Pertanto, dobbiamo coltivare lo spirito di**



sacrificio in ogni cosa. Ecco perché i Veda dichiarano: "Non attraverso i rituali, la progenie, o la ricchezza, ma si raggiunge l'immortalità solo attraverso il sacrificio (*na karmana na prajaya dhanena, thyagenaike amritatwa manushuh*)". La vera unione spirituale (*yoga*) risiede proprio in questo spirito di sacrificio.

Bisogna servire con il corpo e coltivare pensieri nobili. **Occorre donare denaro in beneficenza e sostenere i bisognosi. È necessario fondare istituti scolastici e ospedali. Dobbiamo essere pilastri di sostegno per i poveri. Questo costituisce una vita vera. Non dobbiamo usare il denaro per autoindulgenza e per ingrassare.** Non siamo nati per questo scopo. Il corpo è dotato del dono di compiere azioni giuste (*dharma*). Pertanto, dobbiamo sostenere il *dharma* e praticare il sacrificio (*shariramadyam khalu dharma sadhanam*).

Incarnazioni dell'Amore! Dobbiamo compiere le nostre azioni e adempiere

ai nostri doveri dedicando il tempo al servizio e aiutando gli altri in ogni impresa. Qualunque cosa facciamo, dovremmo farla con devozione a Dio. Non esiste pratica spirituale più grande di questa. Non è necessario intraprendere penitenze per il proprio tornaconto personale. Anzi, compiere penitenze unicamente per il proprio beneficio è un peccato, poiché equivale a puro egoismo. Non dobbiamo cedere a tale egoismo. **Dovremmo invece impegnarci in un servizio disinteressato per il benessere degli altri. Anche la vostra pratica spirituale dovrebbe giovare a molti nella comunità.**

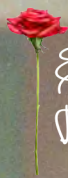
Pertanto, invece di essere egoisti, dovremmo coltivare uno spirito di altruismo e sforzarci di vivere con la consapevolezza della divinità presente in ogni cosa. Alcuni pensano: “Che io e la mia famiglia prosperiamo, qualunque cosa accada agli altri.” Persino la vita di un animale è migliore di questo

atteggiamento. Non dovremmo limitare la nostra visione a “me e la mia famiglia”. Dobbiamo estendere la nostra attenzione alla società nel suo complesso. Senza la società, dove sarebbe la famiglia? Senza la famiglia, dove sarebbe l'individuo? Entrambi sono sostenuti dal tutto. Pertanto, dobbiamo tenere a mente il benessere e lo sviluppo della società. Dovremmo aspirare al benessere di tutti, espresso nella preghiera: ‘Che tutti i mondi siano felici’ (*samastha loka sukhino bhavantu*). Questa è una prospettiva ampia e nobile, che prega per la felicità di tutti, un’espansione del cuore (cuore spirituale), in cui la divinità si manifesta. Pertanto, dobbiamo santificare le nostre azioni attraverso la contemplazione del Divino e il ricordo del Suo Nome. Solo questo costituisce la pratica di *shravana*, *manana* e *nididhyasana*.

Sri Sathya Sai Baba

7 luglio 1990





Esperienze dei
Devoti



VIVERE CON SWAMI OGNI GIORNO

Con sincera gratitudine, attribuisco tutta la mia forza, determinazione e capacità di servizio alla grazia di Swami. Egli ha plasmato ogni aspetto della mia vita, spesso in modi che all'epoca non riconoscevo. Ora, guardando indietro, posso vedere la Sua mano guida che mi conduce dolcemente e pazientemente lungo il cammino che aveva scelto per me.

Gli devo tutto. **Prego che la Sua eterna presenza continui a illuminare il mio cammino e mi renda uno strumento degno del Suo amore e del Suo servizio.**

Il Servizio Porta Sai nella Mia Vita

Nel 1978 lavoravo come geometra alle Figi. Il Presidente dell'Organizzazione Sathya Sai locale, signor Desai, mi contattò con una richiesta. L'Organizzazione Sathya Sai delle Figi voleva costruire una casa come progetto di servizio e aveva bisogno di un rilievo topografico della proprietà. Mi chiese se avessi offerto gratuitamente i miei servizi

professionali. Accettai senza esitazione.

Durante il fine settimana, ci recammo nella proprietà e, mentre eravamo lì, si verificò un forte acquazzone! Eppure, completammo il rilievo nonostante il tempo difficile. In seguito, ricevetti dal signor Desai una sincera lettera di ringraziamento per aver contribuito alla costruzione dell'edificio chiamato "Sai Mandir". Mi ringraziò per aver svolto il lavoro senza esitazione e pregò che "Bhagavan" mi benedicesse e mi permettesse di vivere sempre alla presenza di "Sri Sathya Sai Baba". La lettera conteneva anche la foto di un uomo che indossava una veste arancione e con i capelli afro.

Era la prima volta che sentivo il Suo nome e vedevo la Sua immagine. Non sapevo chi fosse. A quel tempo, non c'era internet per cercare e scoprire di più. Così, guardai la fotografia per un po' e l'archiviai assieme alla lettera.

Swami entrò in tal modo nella mia vita: attraverso un semplice atto di servizio disinteressato. Molto prima che io riconoscessi la Sua presenza, Egli mi aveva riconosciuto. Non avevo idea che le parole scritte in quella lettera fossero profetiche e che si sarebbero avverate!

Attratto nella Comunità di Sai

Qualche anno dopo, visitai la casa di un amico e vidi una grande fotografia di Swami. Quando la notai, mi ricordai della foto che avevo messo da parte, ma niente di più: non le attribuii alcun ulteriore significato. Ripensandoci, posso vedere con quanta pazienza Swami si stava presentando.

Poi ci trasferimmo e ci stabilimmo ad Hamilton, in Nuova Zelanda. Un certo signor Suresh ci propose di partecipare ai *bhajan* porta a porta che stava organizzando. Vi andammo, ma presto persi interesse. Così, quando questo gruppo iniziò a tenere programmi devozionali presso la Scuola Forest Lake, mia moglie Kanta continuò a partecipare regolarmente. Io mi limitavo ad accompagnarla e ad andarla a prendere.

Dopo aver fatto così per diversi mesi, decisi che, invece di fare avanti e indietro, sarei rimasto a osservare il programma. Mi sedetti in silenzio in fondo alla sala. Nel corso di alcune sessioni, rimasi colpito dall'atmosfera inclusiva. I *bhajan* venivano cantati in inglese e in altre lingue indiane, e vi partecipavano persone di diversa provenienza culturale. Qualcuno accompagnava il canto con la chitarra, cosa che non avrei mai immaginato nella musica devozionale.

Ben presto mi ritrovai ad andare più avanti nella sala e venni invitato a partecipare e persino a guidare un *bhajan*! **Ero passato dall'essere un osservatore a essere un partecipante! Alla fine, mi sentii ispirato a unirmi a queste attività e persino ad assumermi delle responsabilità.**

L'Organizzazione Sai Offre un Servizio Diverso

In quel periodo, ero anche coinvolto in un'altra organizzazione di volontariato. Attraverso entrambi i gruppi, partecipavo ad attività come "Pasti a Domicilio". Tuttavia, iniziai a



notare qualcosa di più profondo nel servizio offerto dall'Organizzazione Sathya Sai. Lì, non ci limitavamo a consegnare il pasto e andarcene. Parlavamo con i destinatari, li ascoltavamo e instauravamo un legame umano.

Alcune di queste persone erano anziane o sole. La conversazione e il contatto personale erano importanti quanto il pasto stesso, se non di più! **Iniziai a comprendere e a realizzare che per Sai il servizio non è semplicemente un'attività di beneficenza: è una disciplina spirituale che conduce all'obiettivo ultimo di realizzare la Divinità in ogni cosa.** L'insegnamento di Swami, "*Servire l'uomo è servire Dio*", mi ispirò profondamente e mi ritrovai a partecipare sempre più spesso al servizio dell'Organizzazione Sai, dove sentivo che esso era nella sua forma più pura. Abbandonai tutte le altre organizzazioni e mi concentrai esclusivamente sull'Organizzazione Sathya Sai.

Ogni Attività Organizzativa è per il Nostro Beneficio

In seguito, mi fu chiesto di preparare un notiziario mensile per il Centro Sai. Accettai, ma presto mi resi conto che creare un notiziario significativo richiedeva materiale spirituale.

Cominciai ad acquistare libri, a leggere gli insegnamenti di Swami e a selezionare passi da condividere con i devoti. Mentre preparavo il materiale per gli altri, mi istru-

ivo anch'io. Il notiziario divenne così una forma di *sadhana* personale. Swami aveva trovato un modo pratico per farmi leggere, riflettere sul materiale e comunicare il Suo messaggio.

Questo mi ha insegnato che, quando Swami ci affida un compito, è sempre per la nostra crescita e trasformazione spirituale. Possiamo credere di aiutare il Centro Sai o altri, ma Swami usa questa responsabilità principalmente per educarci e disciplinarci.

Il notiziario originale si è poi evoluto in bollettini elettronici trimestrali, che contenevano insegnamenti, notizie sull'Organizzazione e attività di servizio.

Leadership e Responsabilità

La mia prima visita a Prashanti Nilayam nel 1998 è stata indimenticabile. Vedere e sperimentare fisicamente la presenza di Swami fu straordinario. Provai una sensazione indescrivibile quando i Suoi occhi incontrarono i miei. Erano presenti migliaia di persone; eppure quando Swami mi guardò, ebbi la sensazione che mi stesse osservando direttamente nel cuore e che fosse venuto solo per me. A quel punto, desideravo ardentemente servirLo di più e dedicarmi maggiormente alla Sua opera. La Sua opera sarebbe diventata la mia. La risposta di Swami alla mia decisione arrivò attraverso inviti ad assumere ulteriori responsabilità nell'Organizzazione, tra cui il ruolo di Presidente del Centro, Coordinatore Regionale, Reporter Nazionale, Organizzatore di Seminari e Coordinatore dei Mezzi d'Informazione. Sebbene non avessi mai cercato la leadership, questa continuava a presentarsi.



Bhagavan benedice, nel 2011, la figlia del signor Bilimoria

Basandomi sulla mia esperienza, ho accettato tutte queste responsabilità come il modo in cui Swami mi aiutava a crescere. Dopotutto, l'Organizzazione appartiene a Swami, l'opera appartiene a Swami e i risultati appartengono a Swami. Noi siamo solo strumenti. Ci furono sfide, disaccordi e occasionali lotte per le posizioni. Queste esperienze mi hanno insegnato che, più alta è la posizione, maggiore dovrebbe essere la mia umiltà, riflettendo l'amore e la pazienza di Swami.

Il Coro Sai della Nuova Zelanda

Il programma del Coro Sai della Nuova Zelanda del 7 gennaio 2009 fu un'altra preziosa esperienza. Swami ci concesse la speciale benedizione di sederci ai Suoi lati sul podio di Prashanti Nilayam! Questa opportunità mi convinse che la *sadhana* ci avvicina sempre di più al Signore, perché questo coro era composto di devoti che erano disposti e sufficientemente impegnati a partecipare a tutte le pratiche e si erano impegnati a seguire il programma *Sadhana* del Codice di Condotta in 9 punti.

Quel giorno, quando Swami arrivò, vide che c'erano talmente tante donne del gruppo neozelandese che dovettero essere divise in due gruppi, di cui uno sedeva sotto il palco, sul pavimento di granito della sala, a causa dello spazio limitato. Swami scese immediatamente e benedisse le donne sedute sotto, affinché non si sentissero escluse, toccando i loro cuori con il Suo amore e la Sua compassione.

Tali benedizioni non dovrebbero diventare semplicemente ricordi preziosi. Arrivano con una responsabilità. **Una benedizione ricevuta da Swami dovrebbe ispirarci a servire di più, amare di più e diventare più umili. Radio Sai e Servizio Digitale**

Nel 2004, in Nuova Zelanda, iniziammo a produrre Notizie di Radio Sai. Inizialmente, le registrazioni venivano effettuate in uno studio. Con l'avvento della tecnologia, gran parte della produzione poteva essere svolta da casa. Quello che era iniziato come un modesto sforzo si trasformò in oltre mille episodi, che dividevano messaggi spi-



Programma del Coro della Nuova Zelanda il 7 gennaio 2009.

rituali, notizie sull'Organizzazione e attività di servizio. Attraverso varie piattaforme, furono pubblicati centinaia di video, tra cui discorsi, interviste, *bhajan*, celebrazioni e programmi di servizio.

Negli anni successivi, quando scoppiò la pandemia di COVID-19, i *bhajan* online e i programmi video aiutarono i devoti a rimanere in contatto. Imparammo molte nuove tecniche e, sebbene i risultati non fossero sempre perfetti, gli sforzi erano sinceri. Swami non ci chiede di aspettare che tutto sia perfetto. Ci chiede di iniziare con sincerità e di offrire il meglio di noi stessi.



Il signor Bilimoria nello Studio delle Notizie di Radio Sai in Nuova Zelanda.

La Trasformazione Inizia a Casa

Swami ha ripetutamente evidenziato che la trasformazione spirituale dovrebbe iniziare all'interno della famiglia. È facile apparire pazienti e amorevoli durante un evento. La vera prova è come ci comportiamo a casa! Grazie all'abbondante grazia e alle benedizioni di Swami, la mia famiglia si è gradualmente coinvolta nelle attività di Sai Baba. Anche mia figlia, e in seguito i miei nipoti, si sono avvicinati a Swami e alla Sua Organizzazione.

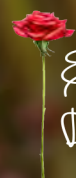
Ripensandoci, vedo un viaggio iniziato con un sondaggio. Il servizio reso sotto la pioggia battente è cresciuto fino a coinvolgere oggi tutta la mia famiglia nell'amore e nella grazia di Swami!

Niente di tutto questo era stato pianificato da me. Swami ha orchestrato tutto! Conosceva la strada prima ancora che io ne riconoscessi la destinazione. Per me, Swami non è solo un ricordo del passato. **È l'eterno compagno del mio presente e la guida divina del mio futuro.** Vivere con Swami significa permettere al Suo amore di diventare il nostro amore, alla Sua opera di diventare la nostra opera e al Suo messaggio di diventare la nostra vita.

Gulab Bilimoria
NUOVA ZELANDA



Il signor Gulab Bilimoria è originario della Nuova Zelanda e ha conosciuto il Centro Sri Sathya Sai di Hamilton nel 1994. Si è recato a Prashanti Nilayam per la prima volta nel 1998. All'interno della SSSIO ha rivestito diverse posizioni, tra cui Presidente del Centro, Coordinatore Regionale, Corrispondente Nazionale, Organizzatore di Seminari e Coordinatore dei Mezzi d'Informazione. Nel maggio del 2004, ha avviato Radio Sai in Nuova Zelanda e, da molti anni, si occupa della pubblicazione di video e bollettini elettronici per la SSSIO della Nuova Zelanda. Professionalmente, il signor Bilimoria è un geometra e possiede uno studio di pianificazione e consulenza.



Esperienze dei
Devoti

La Divina Connessione *Attraverso le Nascite*





A volte, le persone mi chiedono quando e come è iniziato il mio percorso con Swami. È una domanda semplice, ma non ho mai trovato facile rispondere. Dovrei dire che è iniziato quando L'ho visto per la prima volta? O quando mi ha parlato? O quando mi sono iscritto alla Sua Scuola? O quando mi ha chiamato sul palco davanti a migliaia di persone? Nessuna di queste risposte mi sembra adeguata. A dire il vero, la mia storia è iniziata prima ancora che nascessi. Anzi, molto prima che chiunque immaginasse che sarei venuto al mondo.

Durante la mia infanzia, mia madre, Farzane Jalilehvand, mi ha raccontato questa storia molte volte. All'inizio l'ascoltavo semplicemente perché era la storia della nostra famiglia. Crescendo, ho iniziato a capire che era molto di più. **Era la storia di come il Divino a volte risponde alle nostre preghiere in modi così diversi da quelli che ci aspettiamo che non riusciamo a riconoscere la risposta se non anni dopo.**

Tutto iniziò in Iran.

Un Viaggio alla Ricerca di una Cura

Mia nonna era originaria del nord dell'Iran, ma ha trascorso la maggior parte della sua vita a Teheran. All'inizio degli anni '90, entrambi i suoi reni avevano smesso di funzionare e ogni giorno per lei era un tormento. Le cure disponibili all'epoca potevano fare ben poco per restituirle la salute. Pregava fedelmente Allah cinque volte al giorno, riponendo in Lui la sua completa fiducia. Eppure la sofferenza continuava.

Mia madre mi diceva spesso che vedere sua madre perdere gradualmente le forze

era stata una delle esperienze più dolorose della sua vita. Era disposta a provare qualsiasi cosa pur di dare sollievo a sua madre. Sebbene visse sotto il regime islamico dell'Iran, era nata in un'epoca di libertà religiosa e di possibilità di esplorare la propria spiritualità. Quindi, a differenza di mia nonna, mia madre era curiosa delle diverse tradizioni spirituali e credeva che la verità non potesse mai essere confinata entro i limiti di una singola religione.

Questa curiosità e apertura mentale la portarono a frequentare assiduamente circoli spirituali clandestini e praticanti di *yoga*. Fu lì che sentì parlare di un maestro spirituale in India conosciuto come Sai Baba. Lo circondavano storie di miracoli, guarigioni, saggezza e amore incondizionato. Quando qualcuno sta annegando, non chiede quale mano si stia protendendo per salvarlo. Sebbene mia nonna non avesse mai sentito prima il nome di Swami, acconsentì al viaggio di mia madre in India alla ricerca di una cura definitiva per il suo dolore.

Il Primo Riferimento di Swami a Me

Nel 1993, mia madre intraprese il lungo viaggio verso l'India con un piccolo gruppo di devoti Sai provenienti dall'Iran. Aveva un unico desiderio: chiedere solo la guarigione di sua madre, niente di più, niente di meno.

Quando al gruppo fu concesso un colloquio con Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, ella ripeté mentalmente ciò che avrebbe detto. Osservò che Swami interagiva con diverse persone, affrontando i loro problemi e le loro difficoltà, e così aspettava il suo turno. Poco dopo, Swami la guardò e, prima che potesse dire qualcosa, le fece un gesto

“Non importa quale nome preghi: Io ascolto tutte le preghiere.”

e disse a tutti: *“Questa ragazza è molto preoccupata per sua madre.”* Swami allora si voltò verso di lei e disse: *“La conosco (sua madre). È una Mia devota di vecchia data.”* Mia madre rimase sbalordita; sua madre era una musulmana fervente e timorata di Dio, e questo santone indiano stava dicendo che lei era una devota di vecchia data! Swami continuò: *“Non importa quale nome preghi: io ascolto tutte le preghiere.”* Poi materializzò un anello per lei, le accarezzò la testa e iniziò a chiedere a tutti i presenti che cosa desiderassero. Quando tornò da mia madre, ella tese la mano con una fotografia e disse: *“Per favore, aiuta mia madre.”* Swami benedisse la fotografia toccandola due volte, dicendo: *“La aiuterò, la aiuterò. Tu che cosa vuoi?”* Ella rispose: *“Voglio una vita spirituale.”* Swami sorrise, si guardò intorno e disse a tutti: *“Lei vuole un figlio!”*

“No, Swami, non voglio un figlio!”, protestò mia madre. Gli mostrò di nuovo la foto di

sua madre e disse: *“Mia madre, Swami.”* Egli le prese la foto, la guardò e fece un gesto circolare con l'indice, dicendo: *“La aiuterò. Un secondo figlio.”* Mia madre rimase sconvolta. Pensò: *“Ho viaggiato così tanto per mia madre, ed Egli mi dice che devo avere due figli. Che cosa significa tutto questo?”* Prima che potesse dire qualcosa per protestare, Bhagavan continuò: *“Non preoccuparti; ti darò due anime buone: un maschio e una femmina, Sathya e Shanti.”*

Mia madre tornò in Iran profondamente perplessa. Aveva viaggiato fino in India in cerca di aiuto per sua madre, e Sai Baba aveva trascorso tutto il tempo del colloquio a parlare di figli che ella non desiderava avere.

Sathya e Shanti

Per molto tempo, nulla sembrava avere senso. Eppure, qualcosa era decisamente cambiato. Sebbene i reni di mia nonna non si fossero ripresi, la sua sofferenza



Le interazioni divine più memorabili durante la recitazione dei Veda.

gradualmente diminuì. Riacquistò un po' di forza e riusciva a muoversi più agevolmente. Il suo umore migliorò notevolmente. Non era la guarigione miracolosa che tutti speravano, ma la vita divenne più serena. **Forse quel miglioramento fu sufficiente a piantare un seme di fede nel cuore di mia madre.**

Una Nascita e una Morte

Nel 1997, i miei genitori diedero il benvenuto al loro primo figlio: io, Sathya. Mia madre si era affezionata a Swami e aveva anche sviluppato fede in Lui e nella Sua divinità. Voleva onorare le parole di Swami e mi chiamò Sathya.

Vivere in Iran presentava delle difficoltà. Le autorità non avrebbero permesso un nome straniero. Dopo averci pensato a lungo, i miei genitori mi diedero legalmente il nome di Ahoora, in onore di Ahoora Mazda, il Signore Supremo dell'antica tradizione zoroastriana. **Ma in casa nostra, ero sempre Sathya. Era il nome che mia madre mi sussurrava. Era il nome che pronunciava con amore. Era il nome che Swami mi aveva dato molto prima che respirassi per la prima volta.**

Quando avevo circa tre anni, si aprì un altro capitolo della storia della nostra famiglia. Mia nonna morì e la cosa devastò mia madre. La mamma diceva spesso che perdere sua madre era stato come se la terra sotto i suoi piedi fosse scomparsa. Condividevano un legame insolitamente profondo e il dolore lasciò un vuoto che le parole non potevano colmare.

In mezzo alla tristezza e alla disperazione, mia madre scoprì di aspettare un secondo figlio. La speranza tornò lentamente. Forse questa era la promessa di Shanti. Ma il peso emotivo che portava si rivelò troppo grande. Probabilmente furono lo stress e il dolore a causare l'aborto spontaneo! La bambina era andata perduta! Il dolore era insopportabile. In un breve lasso di tempo, aveva perso sia la madre sia la figlia non ancora nata. **Un Altro Insolito Colloquio**

In cerca di conforto, i miei genitori si recarono



Udienza del gruppo iraniano a Prashanti Nilayam. La signora Farzane Jalilehvand è seduta alla destra di Swami.

ancora una volta a Prashanti Nilayam. Chiunque si trovasse nella situazione di mia madre si sarebbe naturalmente aspettato parole di conforto da Swami, magari rassicurazioni e benedizioni.

Invece, Swami la guardò con un'intensità insolita. *"Dov'è Shanti?"* Mia madre rimase sbalordita mentre Swami continuava: *"Sta aspettando di venire."* Poi arrivarono parole che non avrebbe mai dimenticato. *"Tu non le permetti di venire."* Quello che accadde dopo è qualcosa che mia madre descrisse così vividamente che, pur non essendo presente, riesco quasi a immaginarlo.

Swami si fece completamente silenzioso. Chiuse gli occhi, poi alzò lentamente la mano destra e iniziò a scrivere qualcosa nell'aria con il dito. Dopo qualche istante, posò la mano sinistra sul proprio addome e iniziò a compiere delicatamente dei lenti movimenti circolari. Continuò a muovere la mano come se stesse riscrivendo qualcosa invisibile. Mia madre lo osservava sbalordita.

In seguito mi raccontò che lo stomaco di Swami sembrava gonfiarsi, quasi come se Egli Stesso portasse in grembo un bambino.



La nonna e Ram avevano la stessa voglia sulla parte posteriore della spalla.

Il tempo sembrò fermarsi. Poi, altrettanto improvvisamente, tutto tornò alla normalità. Il gonfiore svanì. Swami aprì gli occhi e la benedisse, dicendo: *“Lei arriverà.”* E quella fu la fine del colloquio. Mia madre se ne andò senza aver compreso appieno ciò che aveva visto o ciò che era accaduto.

Com'è Arrivata 'Shanti'

L'anno successivo, rimase incinta di nuovo. Tuttisi aspettavano che avesse una bambina. Invece, nacque un secondo figlio. Ancora una volta, il nome scelto da Swami non poteva essere legalmente usato. Così come “Sathya” non era stato permesso, “Shanti” e l'altro nome, “Krishna” (considerato in base al sesso del bambino), non erano entrambi ammessi.

Poi mia madre si ricordò che il *bhajan* che cantavamo spesso insieme, tenendoci per mano e andando alla mensa dopo il *darshan* (*Prema Muditha Manase Kaho, Ram Ram Ram*) conteneva la parola “Ram”, che era un nome ammesso dalla legge iraniana, poiché *Ram* significa pace e calma in persiano.

Pace... *Shanti*, il nome calzava a pennello. Così, mio fratello minore fu chiamato Ram. Per la maggior parte delle famiglie, quella sarebbe stata la fine della storia. Per noi, fu solo l'inizio.

Il Piano Maestro si Svela

A mano a mano che Ram cresceva, iniziarono ad accadere cose strane. Girava per casa, apriva cassetti e armadi e indicava oggetti particolari. “Quello è mio”, diceva. Nessuno

capiva perché il bambino si comportasse in modo così strano. Dopo un po', mia madre notò una caratteristica che ripeteva: ogni oggetto di cui rivendicava il possesso era appartenuto alla sua mamma, mia nonna. Non prendendo mai in considerazione nient'altro, rivendicava come suoi solo quegli oggetti!

Poi mia madre notò qualcosa di ancora più sorprendente. Mia nonna aveva una grande voglia su una spalla, e Ram ne aveva una identica. Stesso punto! Stesso colore! Stessa forma! Per la mia famiglia, le somiglianze divennero impossibili da liquidare come una coincidenza.

A poco a poco, grazie alla guida di Swami e



La signora Farzane, Sathya e Ram in un Centro Sai.

alle loro esperienze personali, in loro si fece strada una straordinaria consapevolezza. L'anima che avevano conosciuto come mia nonna era tornata! Non come nipote, non con il nome di Shanti, ma come mio fratello Ram, per donare *shanti* (pace) a tutta la famiglia, inclusa la pace eterna a mia nonna.

Improvvisamente, anni di mistero iniziarono a trovare un senso. Perché Swami aveva ignorato la malattia renale? Perché aveva continuato a parlare solo di bambini non ancora nati? Perché aveva insistito sul fatto che "Shanti" stesse aspettando? Perché aveva detto a mia madre affranta: *"Non le permetti di venire"*?

Le risposte erano sempre state lì. Mia nonna desiderava con tutto il cuore andare in India e vedere Swami. Il suo corpo malato glielo impediva. La guarigione che cercava non era solo la guarigione dei reni malati: fu una liberazione da un corpo che non poteva più accompagnarla nel suo cammino. Le fu donato qualcosa di molto più grande e profondo della guarigione per cui tutti pregavano. Le fu dato un nuovo inizio.

Quando ero più giovane, questa parte della storia della nostra famiglia mi affascinava perché mi sembrava miracolosa. Crescendo, mi sono ritrovato toccato da qualcosa di ancora più profondo.

In tutti i momenti difficili, vedo qualcuno che mi guida silenziosamente in ogni passo, non in base alle aspettative umane, ma secondo un disegno molto più grande.

Oggi, quando si parla di fede, spesso ripenso al percorso di mia madre. La fede

non consiste nel credere che Dio ci darà sempre ciò che chiediamo, nel modo in cui lo desideriamo. La fede è confidare in Lui, nella Sua capacità di vedere ciò che noi non possiamo vedere e di accettare ciò che ci dona come il meglio per noi.

Mia madre pregò per la guarigione. Swami gliela concesse, ma non nel modo in cui tutti si aspettavano. Gli chiese di salvare una vita. Invece, con amore, ci donò due nuove vite, la mia e quella di mio fratello.

Molto prima che entrambi venissimo al mondo, ci diede dei nomi. Molto prima che i miei genitori comprendessero le Sue parole, Egli aveva già visto svolgersi l'intera storia. **Quando rifletto sulla mia vita, mi rendo conto di questa verità che mi riempie profondamente di umiltà: prima che potessi conoscerLo, Egli già mi conosceva. Prima che potessi amarLo, aveva già pianificato la mia vita. Prima ancora che facessi il mio primo respiro, Mi aveva già chiamato per nome.**

Questa consapevolezza mi è rimasta impressa da allora.

E non sapevo che crescere nella Sua presenza mi avrebbe insegnato che il miracolo più grande non era imparare i *Veda*, stare di fronte a migliaia di persone o assistere a eventi straordinari. Il miracolo più grande era scoprire, giorno dopo giorno, che Colui che mi aveva chiamato in questo mondo non ha mai smesso di chiamarmi a Sé.

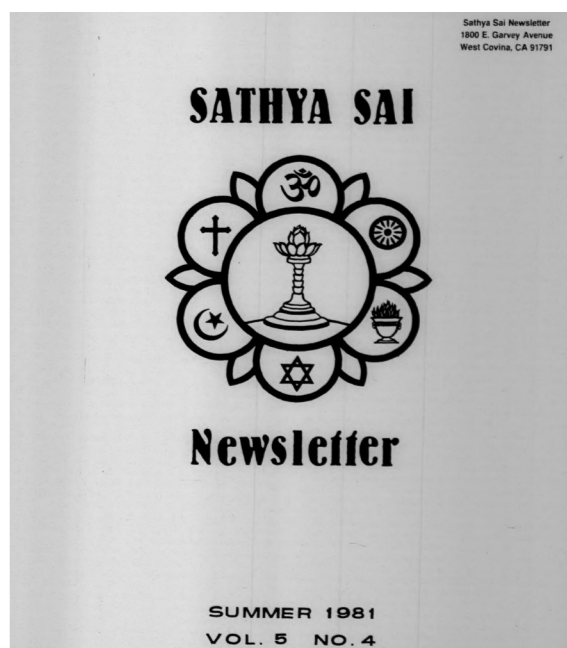
**Sathya Jalilehvand
(Ahoora Jenab Zadeh)**
CANADA



Sathya Jalilehvand (Ahoora Jenab Zadeh) è nato nel 1997 in Iran in una famiglia devota a Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. Era affettuosamente conosciuto come il ragazzo iraniano dei Veda e ha studiato a Prashanti Nilayam sotto la guida di Swami, il Quale disse che Sathya avrebbe diffuso la parola dei Veda in tutto il mondo.

Dopo il Mahasamadhi di Bhagavan, Sathya si è trasferito in Malesia con la sua famiglia, dove ha conseguito una laurea in giurisprudenza e lavorato sia per aziende sia per Organizzazioni Non Governative impegnate in cause sociali. Successivamente, si è trasferito in Canada e lavora con la SSSIO nell'ambito dell'Educazione Sathya Sai e dei Veda.

L' Obiettivo della Resa del Sé



La lettera qui presentata fu pubblicata nel numero estivo del 1981 del Bollettino Sathya Sai, Volume 5, n. 4. Questa pubblicazione è stata fondata negli Stati Uniti nel 1976 dal Comitato di Coordinamento, Comunicazione e Informazione del Comitato Centrale Americano Sri Sathya Sai, formatosi durante la Seconda Conferenza Mondiale delle Organizzazioni Sathya Sai a Prashanti Nilayam nel novembre del 1975.

Il Bollettino Sathya Sai condivideva gli insegnamenti di Bhagavan assieme a informazioni sulle attività delle Organizzazioni Sathya Sai e sui loro servizi. Fin dal primo

numero, ogni edizione doveva iniziare con un messaggio di Swami, scritto appositamente per quel numero. Questi messaggi sono preziose testimonianze della Sua comunicazione diretta con i devoti di tutto il mondo.

La lettera ripubblicata in questo numero di Sathya Sai – L'Eterno Compagno è uno di quei messaggi personali di Bhagavan, che offre profonde riflessioni sulla resa di sé, sull'acquietamento della mente, sulla scomparsa del senso dell'ego e sulla realizzazione del Divino.



Bhagawan Sri Sathya Sai Baba

TELE NO. 30
BRINDAVAN
WHITEFIELD-560 067
TELE NO. 36
PRASANTHINILAYAM P. O.
ANANTAPUR DT. 515134

Attraverso la completa resa di sé, la mente si acquieta, il senso dell'ego scompare e l'anima si immerge nell'infinito silenzio dello spirito. Quando si raggiunge questo stato, l'essere umano diventa tutt'uno con DIO e tutte le sue azioni fluiscono in pura spontaneità. Lo sfondo e il fondamento della sua vita manifesta è allora questo spirito supremo che anima, attiva e illumina tutta la sua esistenza e i suoi movimenti, proprio come una varietà di immagini con diversi gesti e movimenti che appaiono su uno schermo bianco e immacolato, lasciandovi un'impronta e, come le immagini non possono essere esposte senza lo schermo come sfondo, così tutti i fenomeni della manifestazione universale e la sua attività ludica sono visti sullo schermo dello spirito silenzioso e immobile del Divino. Pertanto, si dice giustamente che l'universo non è una creazione, ma una proiezione della Realtà divina e immortale. L'obiettivo è realizzare la nostra identità con questo spirito immortale e le sue manifestazioni. È ora che pensiamo, parliamo e agiamo secondo i voleri del potere divino, nella perfetta libertà dell'anima. Godiamo di una pace e di una gioia semplicemente ineffabili. Questo è l'obiettivo.

Con Amore e Benedizioni

Sri Sai Baba
(Baba)



CILE

La Famiglia Sai si Allarga alla Casa di Riposo

Il 17 maggio 2026, venti membri della SS-SIO, provenienti dal Cile, hanno visitato “El Buen Pastor”, una casa di riposo (in spagnolo “*casa hogar*”) nel Comune di Quinta Normal, a Santiago, per portare cibo, compagnia e solidarietà ai suoi 25 residenti. I volontari hanno preparato e distribuito rinfreschi, tra cui panini, yogurt, torte e frutta fresca alla comunità di giovani e meno giovani che affrontano problemi di salute, mobilità, nutrizione e problemi emotivi. Oltre al pasto, i volontari hanno



trascorso del tempo a conversare e cantare *bhajan*, creando un’atmosfera di calore e fratellanza. La visita ha offerto ascolto attento e compagnia, oltre al supporto materiale, rafforzando i legami tra i volontari e i residenti che essi hanno assistito.



MALAWI

Servizio Invernale a iBlantyre

Swami consigliava agli studenti e agli insegnanti che prestavano servizio agli abitanti bisognosi del villaggio di recarsi in ogni casa e distribuire cibo e vestiti, piuttosto che far andare le persone in un’area di ritrovo comune. Questo garantiva che nessun bisognoso venisse dimenticato. Seguendo le indicazioni di Swami, nel giugno del 2026 tre volontari della SSSIO si sono recati da Blantyre, in Malawi, in tre villaggi sull’altopiano di Zomba, a circa un’ora di distanza, per distribuire coperte. Non essendoci strade che raggiungono delle case, il team si è recato a piedi alle



abitazioni dei beneficiari per effettuare le consegne. Sono state distribuite cento coperte in tre villaggi per aiutare gli abitanti ad affrontare i freddi mesi invernali.

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>



NUOVA ZELANDA

Cuscinetti Riscaldanti Riempiti di Grano Saraceno per Reparti di Oncologia

Il 31 maggio 2026, sedici donne di Auckland si sono recate a Hamilton per un incontro femminile, dove nove donne di Hamilton hanno insegnato loro a realizzare piccoli cuscini riempiti di grano saraceno che possono essere utilizzati come cuscinietti riscaldanti dopo essere stati scaldati nel microonde. In tre ore, il gruppo ha lavorato in armonia e ha realizzato 25 cuscinietti, cantando *bhajan* e condividendo il tè del mattino e il pranzo preparati dai volontari del Centro Hamilton.

Negli ultimi due anni, l'Ala Femminile della SSSIO della Nuova Zelanda ha amorevolmente realizzato questi cuscinietti riscaldanti presso Il Centro Hamilton della Regione di Bay of Plenty (BOP) per i reparti di oncologia degli ospedali locali. In effet-



ti, in onore del Centenario della nascita di Swami, ne hanno preparati 100 e li hanno donati agli ospedali della Regione di Bay of Plenty. Questa iniziativa si è rivelata fonte di ispirazione e ora viene adottata dalla Regione Nord della SSSIO neozelandese, con il supporto formativo delle donne di Hamilton. Nel luglio del 2026, la Regione Nord ne ha completato e consegnato altri 27 al reparto di oncologia dell'ospedale di Auckland. Il loro obiettivo è istituire un programma di donazioni regolari, possibilmente due volte l'anno, per gli ospedali della zona di Auckland.



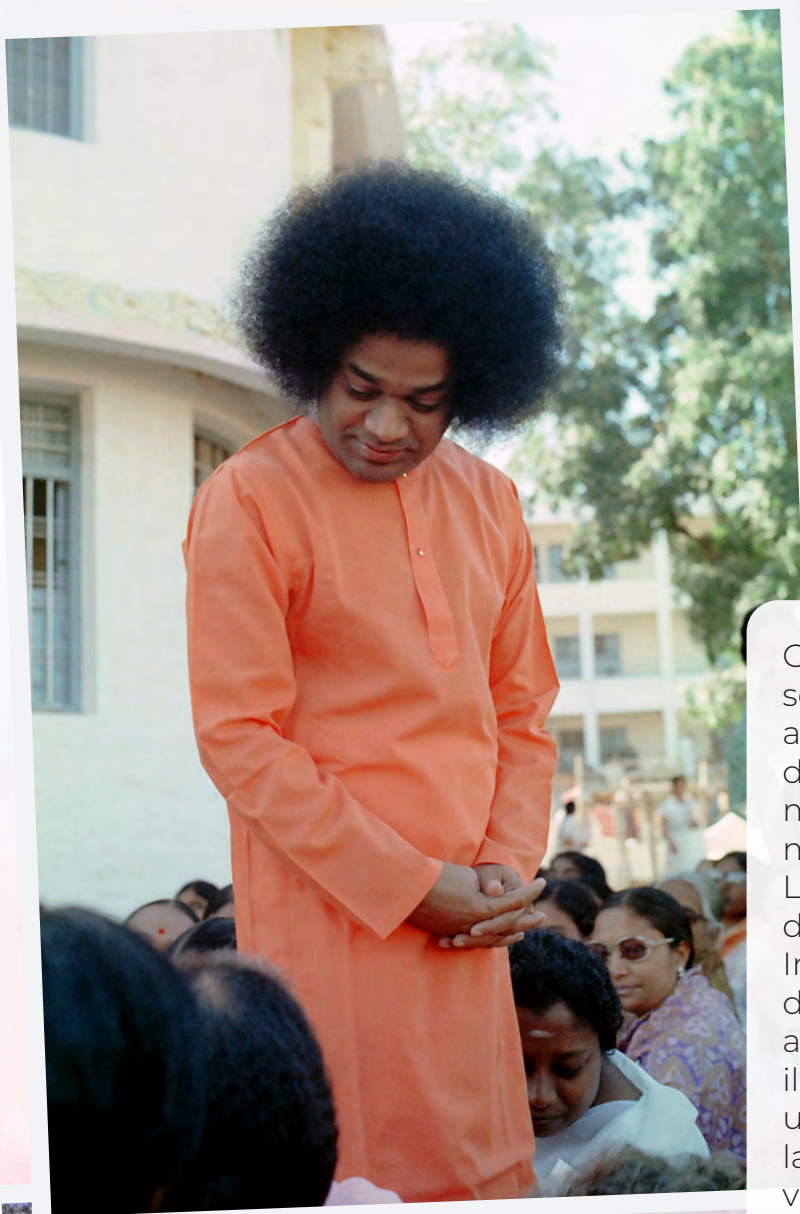
TRINIDAD & TOBAGO

Marcia Annuale per i Valori

Sabato 9 maggio 2026, la SSSIO di Trinidad & Tobago, assieme alle Scuole Sathya Sai, ha ospitato la Marcia Annuale per i Valori, che ha visto la partecipazione di circa 350 persone, tra cui anche nuovi arrivati. La processione si è snodata dal campo sportivo Esmeralda fino al Sai Nilayam, in Ford Trace, a Longdenville. Gli studenti delle scuole partecipanti hanno preso parte a un concorso di poster sui Valori Umani, con le opere esposte intorno all'albero di *banyan* presente sul luogo dell'evento. Ogni studente partecipante alla marcia ha ricevuto una medaglia, con premi speciali per i migliori poster. Il programma di chiusura ha incluso esibizioni culturali degli studenti della Scuola Primaria Sathya Sai di Longdenville, as-



sieme ai saluti del dottor Gautam Tewari, Coordinatore Centrale della SSSIO delle Indie Occidentali, Kaloutie Sumairsingh, Presidente del Consiglio Nazionale della SSSIO di Trinidad & Tobago, e Presidente dell'SSSEB (Comitato di Educazione Sri Sathya Sai). I Giovani Adulti hanno organizzato giochi di lancio degli anelli verso un pannello perforato, assicurandosi che ogni bambino se ne andasse con un premio.



Sai Baba

Incarnazione del Puro Amore

Che cosa vidi, lì davanti a me? Un essere magnifico, avvolto in una veste arancione, con i capelli neri, che irradiava qualcosa che non riuscivo nemmeno a definire! Non era solo l'aspetto, ma anche l'energia che Egli emanava. L'unica parola che riesco a trovare per descriverla è bellezza, pura bellezza. In vita mia, non avevo mai visto nulla di così bello e sentii il cuore tremare, anche se non avrei saputo spiegarne il motivo, dato che a quel tempo ero un'atea convinta. Avevo abbandonato la religione organizzata, perché la trovavo troppo restrittiva. Senza rendermene conto, stavo cercando qualcosa di molto più profondo.

Eppure ero lì, immobile, sbalordita!



L'autrice (al centro) con altri devoti nel 1975

“Ogni parola che Swami dice è un insegnamento, e ogni gesto ha una ragione. Da allora ho portato con me questa piccola, preziosa lezione.”



Quando Arriva la Chiamata...

Il cammino che mi ha condotto a quel momento era iniziato anni prima, dall'altra parte del mondo. Sono cresciuta cristiana; la domenica andavo in chiesa con la mia famiglia e, durante il resto della settimana, pensavo molto poco a Dio. Poi, quando ebbi vent'anni, io e mio marito lasciammo i nostri lavori, risparmiammo tutti i soldi che potevamo, comprammo zaini e scarponi e, ottenuti i visti, partimmo per vedere il mondo. Attraversammo gli Stati Uniti, lavorammo in Centro e Sudamerica, trascorremmo un anno in Europa e in Africa, un altro anno in India, Asia e Oriente, e tornammo a casa dopo tre anni e mezzo. Volevamo imparare a conoscere le culture del mondo e scoprimmo presto che il modo più sicuro per farlo era attraverso le celebrazioni spirituali che ogni cultura considerava sacre. Ovunque andassimo, le cercavamo.

Quando attraversammo in barca il confine da Mombasa (Kenia) all'India, avevo il libro che qualcuno mi aveva regalato, “Autobiografia di uno Yogi” di Paramahansa Yogananda. Esso mi aprì una porta di cui ignoravo l'esistenza: miracoli, devozione, le parole *guru* e *Atma*, cose che nessuno mi aveva mai detto fossero possibili. Nel sud dell'In-

dia, una coppia austriaca che incontrammo ci raccontò di essere appena tornata da un luogo chiamato Puttaparthi, dove un *guru* compiva miracoli. “Dovete andarci”, dissero. Ero scettica. Eppure, volevo vedere con i miei occhi. Poi mi rubarono il passaporto e i soldi da una cintura portadenaro che avevo incautamente messo nella borsa, e fummo costretti a fare una deviazione per Madras (ora chiamata Chennai) per rimpiazzarli. Sul treno di ritorno, ci ritrovammo in uno scompartimento pieno di persone che cantavano canti devozionali al Signore Shiva con tanta gioia che chiedemmo: “Dove state andando?” Risposero: “Andremo a Puttaparthi per la festa di *Shivaratri*!” Fu la seconda volta che ci rendemmo conto che Swami ci aveva attirati a Sé.

Arrivammo e trovammo l'*ashram* piuttosto primitivo, senza edificio amministrativo, senza mensa occidentale, e montammo la nostra tenda sulla collina dietro il *mandir*. Swami era appena tornato da Bangalore (ora chiamata Bengaluru) e si trovava in piedi in fondo al *mandir* ancora non dipinto. Dato che non avevo mai visto nemmeno una foto di Sai Baba, mi ero immaginata il tipico *guru* indiano: un vecchio con una lunga barba bianca e un bastone, curvo per l'età. Quello che vidi, invece, fu un essere magnifico in una veste arancio-

ne, con i capelli neri e una bellezza travolgente.

Darshan dell'Amore e Amore per il Darshan

Quel pomeriggio, eravamo solo una ventina. Gli uomini mi indirizzarono verso la parte delle donne, dicendomi di coprimi le spalle. Mi chiedevo: "Perché devo fare tutto questo?" Ma, mentre ci sedevamo e Swami era lì in piedi, non riuscivo a distogliere lo sguardo da Lui.

Non avevo mai letto né sentito parlare molto di Sai Baba prima; quindi iniziai a fare domande, un po' timorosa di essere incappata in una setta. "Che cosa insegna?" - chiesi. Ciò che sentii mi cambiò la mente all'istante e per sempre.

*"C'è una sola religione,
la religione dell'amore.
C'è una sola casta,
la casta dell'umanità.
C'è una solo linguaggio,
il linguaggio del cuore.
C'è un solo Dio,
ed è onnipresente."*

Avevo appena trascorso anni in cerca di risposte incontrando persone di ogni religione in tutto il mondo, brave persone la cui bontà non aveva nulla a che fare con la chiesa o il tempio a cui appartenevano, e ora c'era un maestro che diceva esattamente questo, e parlava per la prima volta in mia presenza. Questo è ciò che avevo sempre creduto, ma non avevo mai sentito nessuno dirlo con tanta semplicità ed eleganza.

In quel primo *Shivaratri*, sedemmo nel Salone *Purnachandra* come ospiti d'onore, semplicemente perché eravamo occidentali. Guardammo il professor Kasturi tenere sollevato un recipiente sopra la statua di Shirdi Sai Baba mentre la mano di Swami, miracolosamente, produceva *vibhuti* che sgorgava a

fiotti, più di quanto il recipiente potesse contenere. Si fermò nell'istante in cui Swami ritirò la mano e riprese nel momento in cui la rimise dentro e la mescolò. C'era un'enorme quantità di *vibhuti* sul pavimento. Egli creò anche una collana per la statua di Shirdi Baba lì vicino. Poi, mentre il canto continuava fino a tarda notte, e la sala si riempiva di un'energia così intensa che non dimenticherò mai, Egli fece uscire dalla bocca un *lingam* ovale. Radioso, scese dal palco e lo portò lungo la navata dove eravamo seduti. Non ne capii il significato allora, ma ora lo comprendo meglio: il *lingam* è ovale, con due centri che rappresentano la dualità, mentre l'unità è un cerchio con un unico centro. Swami ha detto che ha creato il mondo separandosi da Se Stesso per poter amare Se Stesso, e quell'atto di separazione è la dualità stessa: giorno e notte, piacere e dolore, ognuno conosciuto solo perché ne conosciamo l'opposto.

Decisi di scrivere a Swami e domandai a qualcuno come si dovesse indirizzare una lettera del genere. Caro Dio? Caro Sai Baba? Alla fine scrissi "Cara Madre", perché, essendo una professionista coinvolta nel parto, fu ciò che mi venne spontaneo. Mentre Lo guardavo portare alla luce lo *Shiva Lingam* durante *Shivaratri* di quell'anno, il Suo volto sembrava quasi cambiare davanti ai miei occhi, diventando più pieno e leggermente arrossato, come se fosse una madre prossima al momento del parto.

Nella lettera chiesi semplicemente: "Swami, potresti aiutarmi a ricordarTi ogni giorno per il resto della mia vita?"

Quando me la prese durante il *darshan*, mi guardò direttamente negli occhi per la prima volta. Anni dopo, mio figlio, viaggiando con noi da giovane adulto durante un altro soggiorno, scrisse nel suo diario di quello stesso tipo di sguar-

“...io so che ciò che percepii in quella luce era la coscienza stessa, senza corpo, un’espansione che credo di aver desiderato ardentemente per molte vite.”



do, cogliendo esattamente ciò che io avevo provato: “Il Suo sguardo mi è penetrato nel cuore. Quando i nostri occhi si sono incontrati, la mia mente si è fatta silenziosa e il tempo si è fermato. I Suoi occhi sono come perle di fuoco che emanano solo amore. Sono duri come la pietra, eppure morbidi come petali. In quei brevi istanti in cui i nostri occhi si sono incrociati, stavo guardando l’esistenza stessa.”

Per anni, in ogni viaggio, Swami accettò le mie lettere. Poi arrivò un giorno, dopo anni di viaggio, in cui scarabocchiai in fretta un biglietto, incerta se Egli sarebbe venuto alla nostra fila. Quel giorno venne direttamente da noi, mi guardò con grande compassione e prese il biglietto. Sapevo, in qualche modo, che quella sarebbe stata l’ultima lettera che avrebbe mai preso da me. Capii allora che dovevo smettere di sedermi lì nel Sai Kulwant Hall, sperando che prendesse una mia lettera, e iniziare a ricevere ciò che Egli mi stava effettivamente donando: il *darshan* stesso, che è l’amore di Swami che si riversa direttamente su tutti i presenti.

Ripensandoci, credo che l’intero viaggio intorno al mondo per passare *Shivaratri* con Swami sia stata opera Sua fin dall’inizio. Se avessi visto solo una foto di Sai Baba a casa, non credo che mi avrebbe toccato allo stesso modo di un incontro dal vivo. Ogni passo del nostro viaggio – le celebrazioni cui ave-

vamo assistito, la cintura con i soldi rubati, i cantanti sul treno – ci ha condotti verso Puttaparthi. Restammo lì tre settimane invece di una come avevamo programmato, e spesso mi sono chiesta come sarebbe stata la mia vita se non Lo avessimo incontrato.

Un Colloquio Indimenticabile

Quando tornammo a casa dal viaggio, nessuno nella nostra zona di Boston aveva mai sentito parlare di Sai Baba, il che ci sembrò incredibilmente strano: un *Avatar* viveva sulla Terra e nessuno Lo conosceva! Nel 1981 avevamo due figli, risparmiammo quello che potemmo e tornammo da Swami quell’anno. La folla era molto più numerosa; un sistema di sorteggio decideva dove sedersi, e mi ritrovai dodici file indietro, con poche speranze di un colloquio.

Chiesi mentalmente a Swami: “Ti prego, dammi un’altra possibilità di conoscerTi veramente.” Pochi istanti dopo, sentii pronunciare il mio nome! Swami aveva chiamato la nostra famiglia per un colloquio, con mio marito che teneva in braccio nostro figlio Aaron di 18 mesi, e con nostra figlia di tre anni al mio fianco.

Eravamo tutti seduti sul pavimento della piccola stanza per i colloqui, in completo silenzio, incerti su che cosa sarebbe successo. Il silenzio regnò finché Aaron, che aveva appena imparato a dire “Baba”, non lo ruppe indican-

do un quadro sul muro. Disse “Baba” e poi, indicandone un altro su una parete adiacente, ripeté “Baba”, continuando in questo modo, girando per la stanza con gli occhi. Swami sorrise e disse: “Sì, Baba è ovunque.” Ogni parola che Swami dice è un insegnamento, e ogni gesto ha una ragione. Da allora ho portato con me questa piccola, preziosa lezione.

I Valori Umani

Dare Valore agli Esseri Umani

Ho cresciuto i miei figli secondo i Valori Umani perché Swami diceva che il mondo Lo avrebbe conosciuto prima attraverso di loro. Da allora, ho cercato di lasciare che questi valori guidassero tutto ciò che faccio. Quando insegno pianoforte, il mio obiettivo è insegnare a un bambino a suonare con il cuore, piuttosto che concentrarsi solo sulle note – quello che chiamiamo “suonare al di sopra delle note”. Quando cucino, metto da parte l’ego e faccio dell’amore un verbo. Ho fondato un’organizzazione per il parto interamente basata sui Valori Umani. Ciò che rende questi valori così straordinari è l’ordine in cui Swami li presenta: Verità, Retta Azione, Pace, Amore e Non violenza.

La Verità è ciò che non cambia mai, essendo vera nel passato, nel presente e nel futuro, e la verità più profonda di tutte è che siamo esseri divini. Ne trovo conferma anche nella biologia umana: l’ossitocina, il cosiddetto ormone dell’amore, raggiunge i recettori in quasi tutti i principali sistemi del corpo. Swami spiegò una volta in un Discorso che, a quattro mesi e nove giorni di gestazione, una vibrazione – ciò che Egli chiamava *pranatattva* (principio vitale), che entra attraverso il principio del Brahman, il principio vitale – si crea in ciò che fino ad allora era solo una piccola massa di tessuto nell’utero, e da quel momento il bambino inizia a muoversi.

Quell’unione di corpo e spirito, disse, è una delle dottrine segrete del *Vedanta*, ed è per questo che possiamo affermare con certezza di essere divini.

E, se siamo divini, allora è nostro *dharma*, la nostra stessa natura, agire di conseguenza: un melo produce solo mele e un banano produce solo banane, e nessuno dei due può fare altrimenti. Le tendenze animali di ira, desiderio, orgoglio e gelosia non sostituiscono quella verità interiore; la coprono semplicemente, come nuvole che coprono il sole. Le persone che ci attraggono nella vita sono di solito quelle che lasciano trasparire i Valori Umani dal loro cuore attraverso le nuvole.

Swami ha sempre detto che dobbiamo imparare a parlare a noi stessi come farebbe un essere amorevole, come nella seguente affermazione o schema di pensiero positivo:

Io sono Io, l’Indivisibile, il Supremo,
l’Assoluto (*Akhanda Parabrahman*).

Io sono Essenza, Consapevolezza e Beatitudine
(*Satchidananda*).

Il dolore e l’ansia non possono influenzarMi.

Io sono sempre contento. La paura non può entrare in Me.

In tali versi, la paura e il dolore non possono influenzarMi, hanno la precedenza su tutto il resto. Questo è più importante di quanto possa sembrare, perché non possiamo tenere contemporaneamente paura e amore nel cuore. Qualunque cosa lasciamo entrare per prima, soppianta l’altra.

Ricordo un viaggio a Puttaparthi quando chiesi a Swami solo la pace. In quel periodo ero impegnatissima: gestivo la mia organizzazione, insegnavo pianoforte, lavoravo a tempo pieno come

fisioterapista pediatrica e crescevo due bambini piccoli. Pregai: “Ho bisogno di pace; per favore, dimmi come ottenerla.” Passarono due settimane senza risposta e lasciai l'*ashram* pensando che sarei tornata a casa senza averne ricevuta alcuna. Sul volo in partenza dal vecchio aeroporto di Bangalore, uno sconosciuto nella fila davanti a me si voltò e disse: “Tu! Ti conosco! Eri a Puttaparthi!” “Sì”, risposi. Continuò, molto eccitato, dicendo: “Il nostro gruppo messicano ha ottenuto un colloquio con Swami.” A quel punto ero molto interessata e chiesi: “Che cosa è successo durante il colloquio?” Egli continuò: “Una persona ha chiesto a Swami come avere più pace.” “Che cosa ha risposto?” Ora il mio interesse era alle stelle! Baba disse: *“Prendete la frase ‘Io voglio la pace’. Togliete l’io – quello è l’ego. Togliete voglio – quello è il desiderio. Che cosa rimane? La pace. E, se non avete la pace, la vostra vita è a pezzi.”* Quel messaggio mi è rimasto impresso da allora.

Quando la verità e l'azione giusta si muovono in armonia, si ha integrità perché ciò che si dice è in linea con ciò che si fa. Dove c'è integrità, non c'è conflitto interiore; quindi la pace segue naturalmente. Dove c'è pace, l'amore scorre come una sorgente dalla terra, senza limiti. Dove c'è amore, non può esserci violenza; quindi segue anche la non violenza, inclusa la semplice disciplina di parlare in modo positivo. Swami dice che ci sono cinque tipi di conoscenza: generale, libresca, specifica, discriminante e pratica. La conoscenza pratica è la più importante di tutte perché è l'unica che cambia realmente una vita. Praticare i cinque Valori Umani costruisce il carattere, e il carattere costruisce l'autostima, che sostiene tutto il resto come un fondamento invisibile. L'autostima porta appagamento persona-



le; l'appagamento personale porta al sacrificio di sé, al fare per gli altri senza aspettarsi nulla in cambio, e il sacrificio di sé, infine, porta alla beatitudine, che è semplicemente tornare all'amore che già siamo.

Swami Mi Ripara l'Occhio

Alla fine degli anni '80, ebbi un altro colloquio, durante il quale Swami si rivolse a me nel bel mezzo di una conversazione nella stanza privata dei colloqui e disse qualcosa in inglese che non riuscii a capire. La Sua voce era cosmica, non di questo mondo. “Swami, che cosa hai detto?” Non volevo perdermi quello che stava dicendo. Lo ripeté, ma ancora non lo capii. Lo ripeté di nuovo, più lentamente questa volta, e disse: *“La retina dell'occhio destro non va bene.”* Non me l'aspettavo perché non avevo notato nulla di strano ai miei occhi; quindi non avevo idea di che cosa intendesse. Tornammo nella stanza più grande dei colloqui; Egli si avvicinò a me una seconda volta e ripeté: *“La retina dell'occhio destro non va bene.”* Mi alzai in ginocchio e, senza pensarci, dissi: “Swami, potresti per favore ripararlo?” Non dissi “guariscilo” o “curalo”. Il mio ragionamento era che Egli avesse creato questo corpo; quindi, come un meccanico, poteva ripararlo. Tutta la stanza, piena di gente, scoppiò a ridere, e in quel momento Egli mi premette con fermezza la mano sulla fronte.

Pensavo che ridessero tutti perché gli avevo chiesto di “ripararlo”, ma in seguito mi resi conto che il mio occhio destro, che prima del colloquio mi sembrava più pesante del sinistro, ora era più leggero, essendo tornato al suo posto. Non me ne ero mai preoccupata, non ci avevo nemmeno fatto caso, ma Egli conosceva il problema e lo aveva risolto.

La vita è un Sogno: Realizzalo

Avevo sentito molti devoti descrivere Swami che appariva loro in sogno. Durante un colloquio, Swami era proprio di fronte a me, e questo pensiero mi frullava per la testa. Mi alzai in ginocchio e chiesi: “Swami, potresti venire a trovarmi più spesso nei sogni?” Egli mi guardò dall’alto in basso, fece un piccolo gesto verso l’alto con la mano destra e disse: “*Che cosa? Questo è un sogno.*” Così semplice e così profondo. Mi ci sono voluti anni per capire che cosa intendesse. Viviamo tutti dentro un sogno, un film che è temporaneo per sua stessa natura: veniamo e andiamo. Il film viene proiettato sullo schermo dell’*Atma*. Senza lo schermo, non c’è film e, senza il film, lo schermo passa inosservato. Swami è Colui che ha scritto e sta dirigendo tutto questo. Il nostro compito è semplicemente di essere testimoni della nostra parte: fare il nostro dovere, compiere *seva*, pensare positivamente e ricordare Dio, senza lasciare che nessuno degli alti e bassi della vita turbi la nostra equanimità.

Swami Ripara il Mio Io

C’è un’altra esperienza che raramente condivido, ma la racconterò qui. Ero a un seminario Sai e, mentre camminavo dalla sala dei *bhajan* alla sala da pranzo con circa 200 persone davanti a me, un’amica mi mise le cuffie nelle orecchie e disse: “Cathy, ascolta! Questi sono i versi di Swami che ho appena riportato da Puttaparthi!”

Ella era da un lato, e un’altra amica dall’altro. In pochi istanti, mi ritrovai fuo-

ri dal mio corpo: una sfera di luce, arancione, gialla e bianca, i colori del sole, consapevole in qualche modo di tutto ciò che avevo bisogno di sapere. Riuscivo ancora a vedere l’erba verde e la sala da pranzo rossa, ma le 200 persone che camminavano verso di essa erano solo ombre, senza corpo. Vedevo solo il loro *Atma*, le loro anime, senza forma. E il pensiero che mi venne in mente, chiaro e completo, fu: “Sono tutte cose di poco conto. Non prendere la vita così seriamente. Tutto ciò che ci accade va e viene come una nuvola passeggera, proprio come noi veniamo e andiamo.” Non so per quanto tempo rimasi in quello stato prima di ritrovarmi di nuovo nel corpo, mentre camminavo verso la sala da pranzo, ma so che ciò che percepii in quella luce era la coscienza stessa, senza un corpo, un’espansione che credo di aver desiderato ardentemente per molte vite.

Swami Attraverso la Sua Organizzazione

Nel 1981, a Puttaparthi, partecipai inaspettatamente alla prima conferenza per insegnanti stranieri di *Bal Vikas* (ora chiamata Educazione Spirituale Sai o SSE), senza iscrivermi, poiché mi era stato semplicemente detto di andarvi. Mi sentii così ispirata che tornai a casa determinata a far sì che i miei figli, e gli altri bambini, crescessero imparando i Valori Umani che avevano così profondamente cambiato la mia vita. In uno dei nostri primi seminari regionali, scoprii che non c’era alcun programma per bambini; così ne organizzai uno io stessa. Lo spettacolo vedeva protagonisti i bambini vestiti con abiti tradizionali di diverse religioni, che danzavano attorno a un palo centrale alto circa due metri e mezzo, ornato di nastri colorati attaccati alla cima e che si protendevano verso ogni bambino. Mentre danzavano al ritmo della musica attorno al palo, i nastri si intrecciavano attorno a esso, rappresentando alla fine un’immagine vivente

di unità. Decenni dopo, la gente lo ricorda ancora. Ricorda anche la commedia su Harriet Tubman che ho scritto, che i bambini hanno recitato perché parlava di libertà e liberazione.

Questo mi ha portata a essere chiamata a ricoprire, senza alcun precedente, il ruolo di Coordinatrice Regionale per l'Educazione Spirituale Sai nelle Regioni 1 e 2 della SSSIO-USA. Nel corso di nove anni, ho creato laboratori incentrati su ogni componente di un piano di lezione: preghiera, canto, storia, attività, affermazione e applicazione pratica. È stato applicato il principio di Educare, che fa emergere ciò che già risiede nel bambino piuttosto che riversargli addosso delle nozioni. Ho dedicato interi fine settimana a un elemento alla volta, riunendo i devoti per condividere ciò che sapevano.

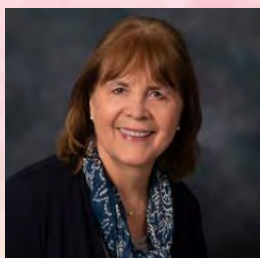
Ancora oggi, respiro con il "Sohum" (Io sono Quello) e, prima di agire, passo tutto attraverso il cuore e solo dopo le mani (le Tre H: **H**ead, testa, **H**earth, cuore, **H**ands, mani), perché è da lì che, di fatto, proviene la guida.

Che Cosa Significa Sai per Me

Per me, il significato di Sai Baba è forse stato meglio espresso in una particolare mattinata a Puttaparthi, sotto un cie-

lo azzurro con il sole già caldo. Eravamo seduti sulla sabbia, freschi di *darshan*, quando Swami, invece di andare direttamente nel *mandir* per i *bhajan* come faceva di solito, iniziò a muoversi ripetutamente avanti e indietro tra la parte degli uomini e quella delle donne, facendo un piccolo gesto con la mano. Quel gesto, come abbiamo poi capito, significava: "Perché temere, quando io sono qui." Lo fece per tutta la durata dei *bhajan*, quasi fino all'ultimo e, al termine, piangevamo lacrime di gioia che non riuscivamo a spiegare. Era come se "la coppa traboccasse" – un'espressione cristiana che significa che su di noi veniva riversato talmente tanto amore, che piangevamo lacrime di gioia. Ma non erano semplici pianti: erano singhiozzi di gioia. Quando, in seguito, parlammo con le persone della parte maschile, ci dissero che era successa la stessa cosa anche a loro. Egli ci stava inondando d'amore, e l'unico modo in cui ognuno di noi sapeva rispondere a tanto amore era piangere lacrime di gioia. Sono giunta alla conclusione che alla domanda "Chi è Sai Baba?" che la gente mi pone ancora, la risposta più vera è: "Sai Baba è l'Incarnazione del Puro Amore."

Signora Cathy Daub
USA



La signora Cathy Daub è una fisioterapeuta, pioniera del parto assistito e insegnante. Si è formata alla Boston University, ha lavorato come fisioterapeuta pediatrica al Boston Children's Hospital e ha poi trascorso oltre tre anni viaggiando con lo zaino in spalla in giro per il mondo, visitando, con suo marito, più di 60 Paesi. Nel 1994 ha fondato la BirthWorks International, un'organizzazione no-profit per la formazione di educatori al parto, specialisti nel sostegno emotivo e specialisti in allattamento e perinatale in tutto il mondo. È autrice del libro "Birthing in the Spirit" e insegna pianoforte da oltre 30 anni. Devota di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba da cinque decenni (al 2026), ha trascorso 40 anni come insegnante e Coordinatrice Didattica e ancora oggi insegna presso il Centro Sai di Cherry Hill, nel New Jersey, USA. È madre di due figli e nonna di cinque nipoti.



dai Giovani Adulti Sai Internazionali

Preghiere PER LA GUARIGIONE

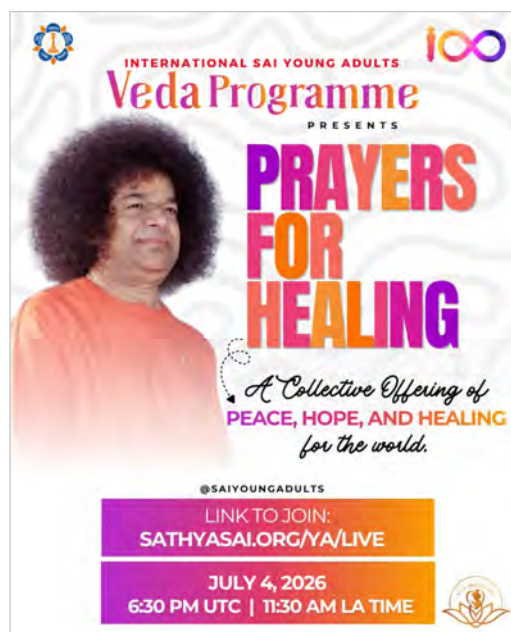
Il 4 luglio 2026, il Team Internazionale Veda dei Giovani Adulti Sai ha tenuto la sessione online dal vivo, “Preghiere per la Guarigione”, allo scopo di pregare collettivamente per l’amore, l’unità, la guarigione e la pace per l’umanità.

Il programma di 45 minuti includeva preghiere guidate, come il *Gayatri Mantra* con la voce di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba e il canto della *Sai Gayatri*, assieme a *mantra* vedici

come *Ganapati Prarthana*, *Namakam* e il terzo *Anuvaka* del *Chamakam* dello *Sri Rudram*, oltre a *Kshama Prarthana* e *Svasti Vachaka Mantra*. A ciò ha fatto seguito la preghiera del “Padre Nostro” sia in spagnolo sia in inglese, preghiere interreligiose *Sarva Dharma* e un Discorso Divino di Swami pronunciato l’8 novembre 1986. In esso, Swami dichiara che **i suoni sacri prodotti durante il canto e la recitazione collettiva permeano l’atmosfera come onde eteree, contrastando le vibrazioni negative e purificando l’ambiente.** Inondando l’ambiente con queste correnti sacre, il canto collettivo trasforma i cuori umani, promuovendo direttamente l’armonia e

garantendo la pace per tutta l’umanità. L’evento si è concluso con la preghiera universale “*samastha loka sukhino bhavantu*”, che invoca gioia e pace per il mondo intero.

L’iniziativa ha coinvolto 229 Giovani Adulti e bambini. Inoltre, 70 partecipanti hanno seguito, dalla Zona 8 della SSSIO, una trasmissione separata del programma tradotta in russo.





ALLA SCOPERTA DELL'EROE INTERIORE

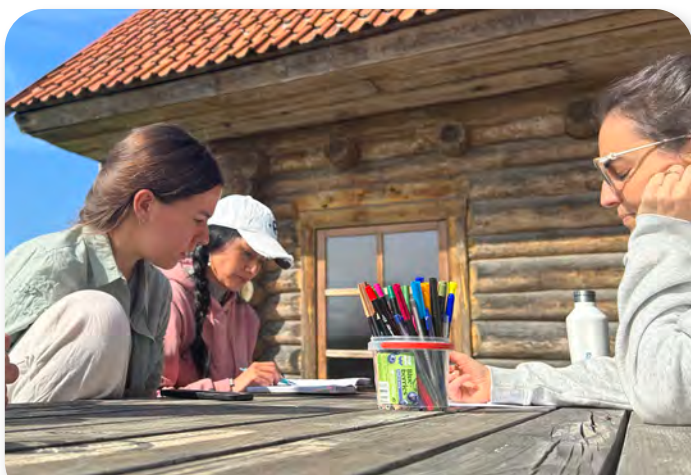
UN VIAGGIO DI TRASFORMAZIONE IN LETTONIA

Il mondo non ha bisogno di un altro eroe egoista. Ha bisogno d'amore.

Dal 13 al 17 maggio 2026, la storica città di Sigulda, in Lettonia, ha ospitato l'Incontro Europeo dei Giovani Adulti Sai (IEGAS). Immersi nella quiete delle foreste e negli antichi castelli, 15 Giovani Adulti provenienti da Lettonia, Germania, Repubblica Ceca, Svezia e Trinidad & Tobago si sono riuniti sotto il tema ispiratore "L'Eroe Interiore". **Questo seminario di cinque giorni è servito da santuario spirituale, invitando i partecipanti a uscire dal ritmo frenetico del mondo e ad entrare in uno spazio in cui potessero semplicemente essere se stessi, riflettere profondamente e connettersi con il Divino.**

Il programma è stato concepito per guidare i partecipanti attraverso un percorso progressivo di consapevolezza di sé e crescita interiore. Al centro del seminario c'erano tre lavori di gruppo altamente interattivi:

- **"Ineroazione" (L'intuizione come Eroe):** questa sessione è servita come un viaggio interattivo per rafforzare la consapevolezza di sé e le relazioni consapevoli. I partecipanti hanno imparato a mettere in discussione le convinzioni limitanti, a distinguere l'intuizione divina dalle suggestioni dell'ego e a bilanciare le proprie energie maschili e femminili interiori (*Shiva-Shakti*). Attraverso una profonda riflessione, esercizi di comunicazione e condivisione di gruppo, i Giovani Adulti hanno acquisito maggiore chiarezza interiore e strumenti pratici per prendere decisioni incentrate sul cuore.
- **4 Passi verso il Sé:** guidata dal Coordinatore dell'Educazione della Lettonia, questa presentazione e il lavoro di gruppo hanno esplorato i quattro pilastri progressivi che Bhagavan Sri Sathya Sai Baba raccomanda agli aspiranti spirituali: fiducia in se stessi, soddisfazione





di sé, sacrificio di sé e autorealizzazione. Nella sessione interattiva che ne è seguita, i partecipanti hanno discusso di specifici ostacoli sul cammino verso l'autorealizzazione e hanno dibattuto su come superarli. I dibattiti si sono concentrati sull'identificazione delle debolezze personali, sulla ricerca della motivazione per la trasformazione interiore e sulla costruzione della forza spirituale necessaria per superare questi limiti. Ogni gruppo ha presentato i risultati della propria discussione e condiviso spunti preziosi.

- **Paesaggio Interiore:** in questo laboratorio creativo, ogni partecipante ha creato una mappa visiva unica del proprio mondo interiore. Essa ha tradotto il regno invisibile dei pensieri e delle emozioni in un'immagine tangibile, permettendo ai Giovani Adulti di tracciare le pianure, le montagne, i deserti, le oasi e i fiumi dei loro percorsi di vita personali.

Oltre a queste sessioni, il programma integrava la disciplina spirituale con attività gioiose. Ogni giorno iniziava con le preghiere del mattino e il canto devozionale, seguiti da esercizi fisici e vivaci "Giochi Sai" per promuovere l'unità. Un momento culminante significativo è stata la lunga passeggiata nella natura intitolata "Crea l'Eroe Interiore", dove la bellezza dell'am-

biente naturale di Sigulda rifletteva la bellezza interiore che i partecipanti stavano scoprendo. Le serate sono state dedicate a sincere sessioni di *bhajan*, culminate in un vibrante falò il sabato sera.

Molti partecipanti si sono resi conto di trovarsi a un bivio simile nelle loro vite riguardo a carriera, relazioni e scopo nella vita, e i lavori di gruppo li hanno aiutati a chiarire che non stavano ricominciando da zero, ma che stavano andando avanti come 'eroi'. Con l'avvicinarsi della fine del seminario, è emersa una toccante vulnerabilità riguardo al ritorno alla vita quotidiana: riaprire i social media, riprendere il lavoro o gli studi e rientrare nel ritmo frenetico del mondo. Molti si sono chiesti in silenzio: "*Questa magia svanirà?*" La risposta si è svelata gradualmente, portata a casa attraverso le lacrime dell'addio, i momenti di silenzio in aeroporto e l'improvviso coraggio trovato nel tornare alla realtà.

Quando è stato chiesto loro di definire il proprio "Eroe Interiore" in una sola frase, la risposta è stata unanime: Sai Baba, il loro Swami interiore. Mentre il mondo al loro ritorno è rimasto immutato, essi sono partiti con la consapevolezza che la loro prospettiva era cambiata per sempre. L'IEGAS 2026 ha dimostrato che il cambiamento più grande avviene dentro di sé, trasformando gli aspiranti spirituali in veri eroi dell'amore.

Oh, Quanto Sono Felice!



Di recente, ho avuto la gioia di visitare e servire diverse regioni del Brasile attraverso le "immersioni", ovvero i frequenti incontri promossi dal Consiglio Centrale Nazionale della SSSIO del Brasile per rafforzare i Centri Sai nel Paese e costruire relazioni più strette con i loro membri e le comunità. Questi viaggi avevano un nome bellissimo: Caminho do Coração – il Cammino del Cuore. Ed è esattamente ciò che sono diventati per me: un cammino di ascolto, abbandono e fiducia.

Per molto tempo ho sentito Swami dire *"il cuore è un divano a un solo posto"* e *"fate il Mio lavoro e lo farò il vostro"*. Ma, onestamente, non l'ho mai capito veramente. La mia mente razionale si è sempre opposta: come? Ho bollette da pagare, responsabilità a casa, lavoro e altri impegni. Come posso semplicemente dedicarmi alle attività dell'Organizzazione?

C'è una realtà molto concreta nella mia vita: sono un'imprenditrice. Chiunque abbia avviato un'attività sa che c'è poca prevedibilità nelle fasi iniziali. Ci sono mesi buoni, mesi difficili, decisioni cruciali, clienti, consegne e pesanti responsabilità finanziarie. L'imprenditorialità richiede presenza, energia e fiducia. Quindi, continuavo a chiedermi: come posso viaggiare e servire quando la mia

attività è appena agli inizi?

Ma, gradualmente, ho capito che il problema non era mai il lavoro. Il problema era la mia convinzione che il mio lavoro fosse separato da Dio. Swami non ci chiede di abbandonare le nostre responsabilità: ci insegna a divinizzarle. L'imprenditorialità può diventare servizio quando viene svolta con amore, eccellenza e pura intenzione. Ogni cliente servito con rispetto, ogni progetto consegnato con cura e ogni decisione presa consapevolmente può diventare una forma di *sadhana*.

Quando metto Dio al centro, anche la mia attività assume un nuovo significato. Il denaro smette di essere fonte di preoccupazione e diventa uno strumento. Il tempo smette di essere un calendario affollato e diventa un'offerta ai Suoi piedi di loto. Il talento smette di essere un'abilità personale o una questione di ego e diventa uno strumento per servire in modo consapevole il mondo.

È stato allora che le parole di Swami hanno preso vita e risuonato dentro di me: *"Fai il Mio lavoro e lo farò il tuo."* Pensavo di dover scegliere tra prendermi cura della mia vita personale e servire Dio. Ora, comincio a capire che quando Lo servo sinceramente, Swami predispone



Natalia interviene a un evento "Immersioni"

ciò che non posso controllare o, più precisamente, ciò che credo di poter controllare. Alla fine, tutto accade solo per Sua volontà e per la Sua grazia. Egli apre le porte, manda le persone e sostiene ciò che ha bisogno di essere sostenuto.

L'imprenditorialità mi ha insegnato molto sulla fede. Spesso non ho garanzie: solo il passo successivo. E forse è proprio questo che la spiritualità ci chiede: fare il passo successivo con fiducia.

Negli ultimi mesi ho tenuto un seminario di *namasmarana* in tutto il Brasile, una pratica che ho appreso dal dottor Sanjay Mahalingam, un ex studente degli Istituti Scolastici di Swami, basata sulla recitazione del *mantra* "*Om Sri Sai Parabrahmane Namaha*" in ritmo con il respiro. Il dottor Mahalingam mi disse che qualcosa si sarebbe trasformato dopo 90 giorni di pratica. Ho iniziato alla fine di febbraio e, dopo aver completato quel periodo, qualcosa è cambiato profondamente dentro di me. Non si trattava di una comprensione intellettuale; piuttosto, ero colma d'amore e ho vissuto un'esperienza profonda nel mio cuore. Per la prima volta, ho iniziato a comprendere che cosa significhi amare tutti e servire tutti, sentire che non c'è una

vera separazione tra le persone e che ogni volto porta un riflesso di Dio.

È stato allora che ho sentito la chiamata a scrivere questo articolo e a viaggiare il più possibile in tutto il Brasile per condividere questa pratica.

Inizialmente, la mia mente ha opposto resistenza. Quando furono annunciati gli incontri regionali, mi trovavo a un bivio professionale in cui sembrava impossibile partecipare. Non avevo tempo. Non avevo risorse. Non avevo modo di organizzarmi. Ma la chiamata nel mio cuore era forte; così chiesi a Swami un segno. Poco dopo, presi un Uber (taxi) e l'autista proveniva proprio dalla regione in cui si sarebbe tenuto il primo incontro. Per me, quello fu un segno inequivocabile. Dal momento in cui decisi di andare, le risorse iniziarono ad arrivare: aiuti finanziari, devoti che mi aprivano le loro case e sostegno che arrivava attraverso migliaia di mani. Ogni mano che aiutava mi sembrava quella di Swami.

Mi ha ricordato una storia su Sri Paramahansa Yogananda, che fu sfidato da suo fratello a viaggiare in una città sconosciuta senza soldi e senza biglietto di ritorno, solo per vedere se si fidava

veramente della Madre Divina. La storia mostra come ricevette cura, cibo e aiuto per tornare a casa. Qualcosa di simile sta accadendo a me. Nel momento in cui ho scelto di fidarmi di Lui, l'aiuto è arrivato prontamente.

Molte persone dicono di non avere tempo per il servizio perché ci sono troppe cose da fare. Lo capisco profondamente; tutti abbiamo delle responsabilità. Ma vi invito a riflettere: guardate il tempo che passate davanti allo schermo. Quante ore al giorno trascorriamo a scorrere i social? Davvero non abbiamo tempo per Dio, o non abbiamo ancora reso Dio una priorità?

Servire non significa abbandonare i nostri doveri. Implica elevare e santificare il nostro modo di vivere, mettendo l'amore nella routine, la presenza nelle nostre azioni e la purezza nelle nostre intenzioni. Swami ci ricorda che la giovinezza è una fase preziosa: *"Impegnatevi con cuore puro nel servizio in ogni momento e in ogni luogo. Mani nella società, testa nella foresta."*

Oggi mi rendo conto che la vita professionale, i viaggi, il servizio e la pratica spirituale non sono separati. La mia attività sostiene la mia vita materiale, ma il servizio mi nutre l'anima. Quando queste due

ali si allineano, la vita smette di essere una corsa ai risultati e diventa un'offerta a Lui.

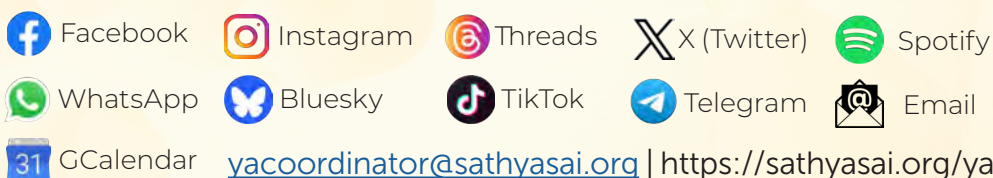
"Mani nella società, testa nella foresta." Essere nel mondo, ma non esserne schiavi. Lavorare, prendersi cura degli altri, pagare le bollette e risolvere i problemi, mantenendo la mente costantemente rivolta a Dio.

Quindi, quando rifletto su queste esperienze, tutto ciò che posso dire è: "Oh! Quanto sono felice!" Felice non perché tutto sia risolto, né perché non ci siano sfide, ma perché, a poco a poco, sto assaporando la gioia della fiducia, del servizio e della consapevolezza secondo cui, quando facciamo un passo sincero verso Dio, Dio fa molti passi verso di noi.

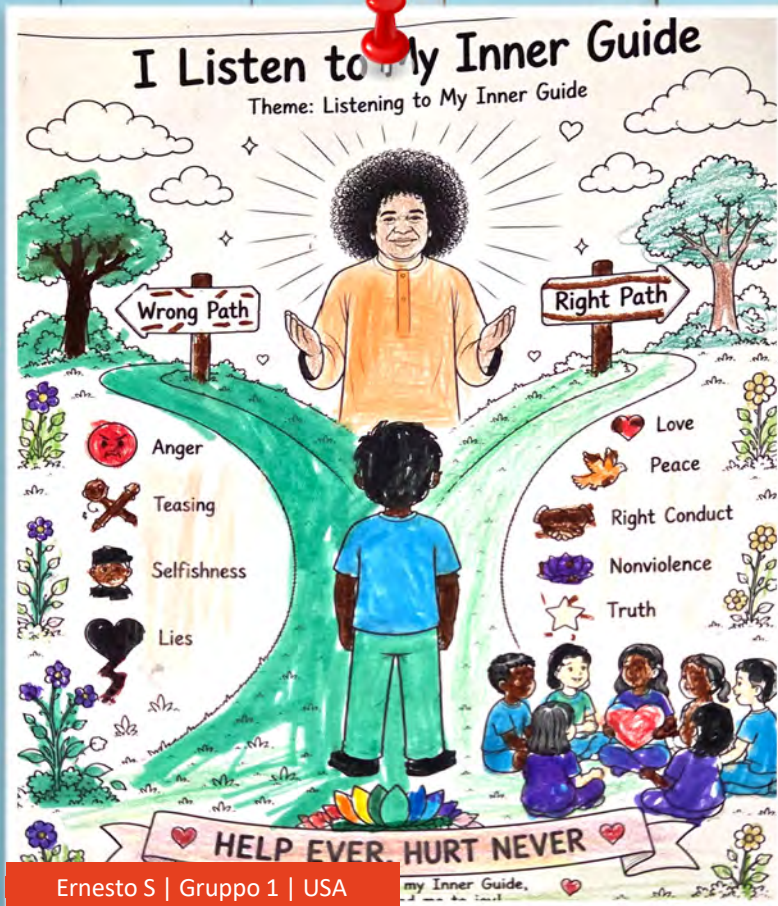
"Il Cammino del Cuore" non è solo un viaggio attraverso il Brasile. **È un viaggio interiore: lasciare andare la mente calcolatrice e abbracciare il cuore che si fida. La grande scoperta di questa stagione è questa: quando noi facciamo la Sua opera, Lui fa veramente la nostra, perché alla fine non c'è separazione. La felicità è unione con Dio.**

Natalia Uehara 
BRASILE

Seguite i Giovani Adulti sui Social Media



La Mia Voce Interiore



Il Mio Swami Interiore

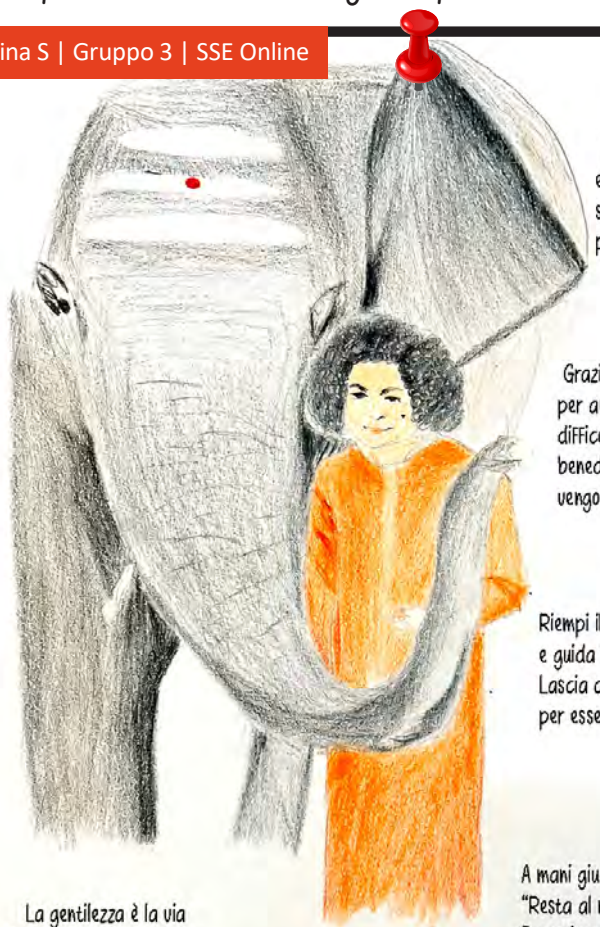
Che cosa mi guida a prendere la decisione giusta quando non c'è nessuno intorno a me o quando nessuno mi osserva? Io Lo chiamo la mia guida interiore o Swami interiore. Riesco a capire se quello che sto facendo è giusto o sbagliato, comprendendo che qualunque cosa io stia facendo non va contro la mia morale. Uso la mia guida interiore o Swami interiore ogni giorno, anche nelle situazioni più semplici. Ad esempio, quando i miei genitori mi dicono di fare qualcosa, che si tratti di una faccenda domestica o di qualsiasi altra cosa, mi ritrovo con due opzioni. La prima è ascoltare i miei genitori e la seconda è non ascoltarli e ignorare quello che hanno appena detto. So che la seconda opzione è la scelta sbagliata perché va contro

la mia morale e gli insegnamenti sul rispetto per i genitori, e Swami Stesso ha detto di ascoltare sempre i propri genitori. Pertanto, si può affermare che l'opzione uno sarebbe la scelta giusta perché non va contro alcun principio morale, anzi lo sostiene. Ma ora immaginate che io sia solo e che nessuno mi stia guardando. Farei comunque la scelta giusta, perché anche se nessuno mi guarda, Dio continua a farlo.

Questo mi ricorda la storia di un ragazzino a scuola. A tutti i bambini fu data una mela e fu detto loro che non potevano mangiarla. Poi tutti gli insegnanti uscirono dalla stanza e i bambini rimasero soli. Allora iniziarono a nascondersi sotto i tavoli e dietro le tende e mangiarono le loro mele. Il ragazzino voleva mangiare la sua, ma non

ci riusciva. Gli insegnanti tornarono in classe dopo un po' di tempo. Uno di essi si avvicinò al ragazzino e gli chiese perché non avesse mangiato la sua mela come gli altri bambini. Egli rispose semplicemente: "Ci era stato detto di non mangiare la mela, ma tutti gli altri bambini l'hanno mangiata lo stesso perché nessuno degli insegnanti li guardava, ma si sono dimenticati che Dio guarda sempre. Ecco perché io non ho potuto mangiare la mela." Quindi, alla fine, sono i miei principi morali e gli insegnamenti che mi aiutano a fare le scelte giuste, ed è questo che costruisce il mio Swami interiore.

Adelina S | Gruppo 3 | SSE Online



Sii coraggiosa, mi dici sempre,
e mi aiuterai a trovare la mia
strada quando mi sento
preoccupata o spaventata.

Grazie Swami per questa vita,
per avermi aiutata a superare le
difficoltà. Grazie anche per la tua
benedizione, per tutte le cose belle che
vengono da Te.

Riempi il mio cuore d'amore ogni giorno,
e guida i miei pensieri lungo il cammino.
Lascia che la gratitudine cresca in me
per essere felice quanto posso esserlo.

A mani giunte, prego umilmente:
"Resta al mio fianco e mostrami la via.
Possa io essere sempre gentile,
e ricordare sempre il tuo amore."

La gentilezza è la via
che mi insegni ogni giorno.
Con il tuo amore e il tuo sorriso tu mi
guidi a ogni mio passo.

Con Amore



— Adelina Shrestha

Rudhvik N | Gruppo 2 | SSE Online

La Mia Voce Interiore

Negli spazi silenziosi della mia mente,
un dolce sussurro inizia a crescere.
Lasciandomi alle spalle il mondo caotico,
per toccare le Sacre verità che conosco.

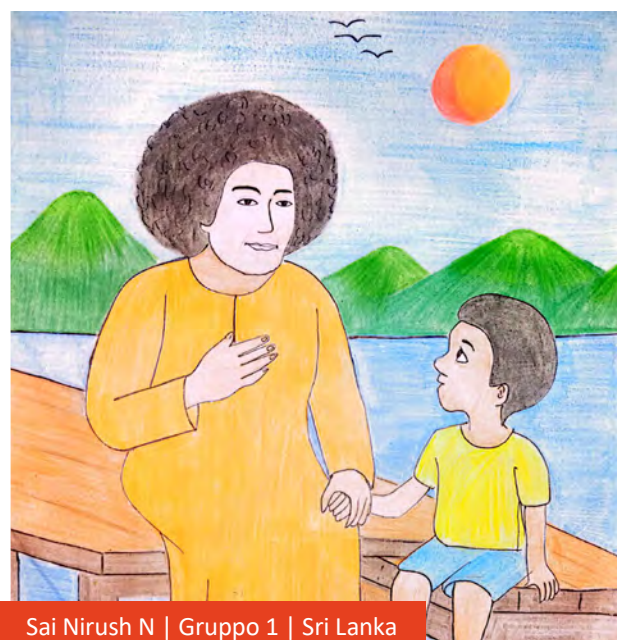
È la Tua voce, Swami, pura e limpida,
che mi guida attraverso la notte più profonda,
dissipando i dubbi, dissolvendo la paura,
e riempiendo ogni pensiero di luce.

Ascoltando la mia voce interiore,
trovo la Tua presenza profonda e vera.
A ogni passo e in ogni scelta,
sono per sempre legata a te.

Theebigha K | Gruppo 3 | Sri Lanka



Rohitaksh S | Gruppo 1 | Mauritius



Sai Nirush N | Gruppo 1 | Sri Lanka



Nuri T | Gruppo 1 | Panama



Gayathiry P | Gruppo 3 | Australia

La Voce Più Sommesssa

Questo mondo non è mai stato silenzioso. È pieno di opinioni, aspettative,

e un rumore incessante, ognuno dei quali cerca di dirmi chi diventare e dove andare.

Eppure, in qualche modo, la voce più sommessa sembra sempre conoscere la strada.

Non comanda. Non esige.

Semplicemente aspetta pazientemente.

Swami insegna che il più grande Guru non è da qualche parte lontano, ma dentro i nostri cuori.

Una volta pensavo che la Sua guida sarebbe arrivata come una voce potente, inconfondibile, forte, impossibile da ignorare.

Invece, Egli mi ricorda dolcemente:

“Sii gentile.” “Sii onesto.” “Vedi la bontà negli altri.”

Una voce del genere può essere facilmente ignorata quando una scelta più facile si trova proprio accanto a essa.

Eppure, ogni volta che rallento e ascolto veramente, scopro qualcosa che questo mondo non può darmi: la pace.

Forse, ascoltare il mio Guru interiore non significa ricevere nuove risposte. Forse significa ricordare l'amore, la verità e la bontà che Swami ci incoraggia a custodire dentro di noi.

In questo Guru Purnima, possa io imparare ad ascoltare con un po' più di attenzione, a fidarmi un po' più profondamente e a permettere a quella voce gentile di elevarsi al di sopra del rumore che mi circonda.

Perché a volte, la guida più potente non è la voce che sentiamo fuori, ma la luce silenziosa che brilla dentro di noi.

Ankitha G | Gruppo 4 | USA

Mani che Aiutano

Un pomeriggio di sole, un ragazzo di nome Arjun stava tornando a casa da scuola. Mentre si affrettava lungo la strada, notò un vecchio che faceva fatica a portare due pesanti borse. Molte persone passavano senza fermarsi, ma Arjun decise di aiutarlo.

Chiese gentilmente: “Posso portare le sue borse?”

Il vecchio sorrise e disse: “Grazie, Figlio mio; sei molto gentile.” Arjun portò le borse fino a casa dell'anziano che lo ringraziò calorosamente e gli diede le sue benedizioni.

Mentre Arjun tornava a casa, si sentiva felice perché aveva aiutato qualcuno in difficoltà. Quando arrivò a casa, raccontò ai suoi genitori che cos'era successo. Essi lo lodarono per la sua gentilezza e dissero che aiutare gli altri è una delle più grandi virtù. Da quel giorno in poi, Arjun cercò sempre opportunità per aiutare le persone. Tutti nel villaggio lo ammirarono per la sua natura premurosa.

Morale: la gentilezza porta sempre felicità e benedizioni.

Kamalakar P | Gruppo 3 | India



Sai Hariesh N | Gruppo 3 | Sri Lanka

Prossimi Eventi Online della SSSIO

Per maggiori dettagli, sugli eventi programmati, le date e la tempistica, siete invitati a visitare sathyasai.org/events.

Data dell'Evento	Giorno(i)	Festività/Evento
17-18 ottobre 2026	Sabato-Domenica	Akhanda Gayatri Mondiale
14-15 novembre 2026	Sabato-Domenica	Akhanda Bhajan Mondiale
23 novembre 2026	Lunedì	Celebrazioni del 101° Compleanno di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba



Visibile su sathyasai.org/live e YouTube



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



Facebook



Instagram



WhatsApp



X (Twitter)



YouTube



Spotify



Telegram



Threads



Google Books



Email



Eternal Companion email list



Substack



- Sri Sathya Sai International Organization
- Sri Sathya Sai Universe
- Sri Sathya Sai Humanitarian Relief
- Sri Sathya Sai Young Adults
- Sri Sathya Sai Education



La Guerra del *Mahabharata* non è un capitolo della storia antica; si sta svolgendo in ogni cuore umano, tra le forze del bene e del male. Chi riconosce il valore di insediarsi il Signore, lo Yogishvara Krishna, come Auriga, è certo che vincerà; gli altri non riescono a sconfiggere le forze del male: soccombono e cadono. AccettateLo come vostro Maestro; abbandonate a Lui ogni attività; dedicateGli le vostre parole, le vostre azioni e i vostri pensieri, come fiori ai Suoi Piedi. Egli vi assicura: “*Mokshayishyami*” – Vi libererò. Egli Vi consola: “*Ma suchah*” – Non affliggetevi.

Sri Sathya Sai Baba

19 agosto 1965



sathyasai.org

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

