

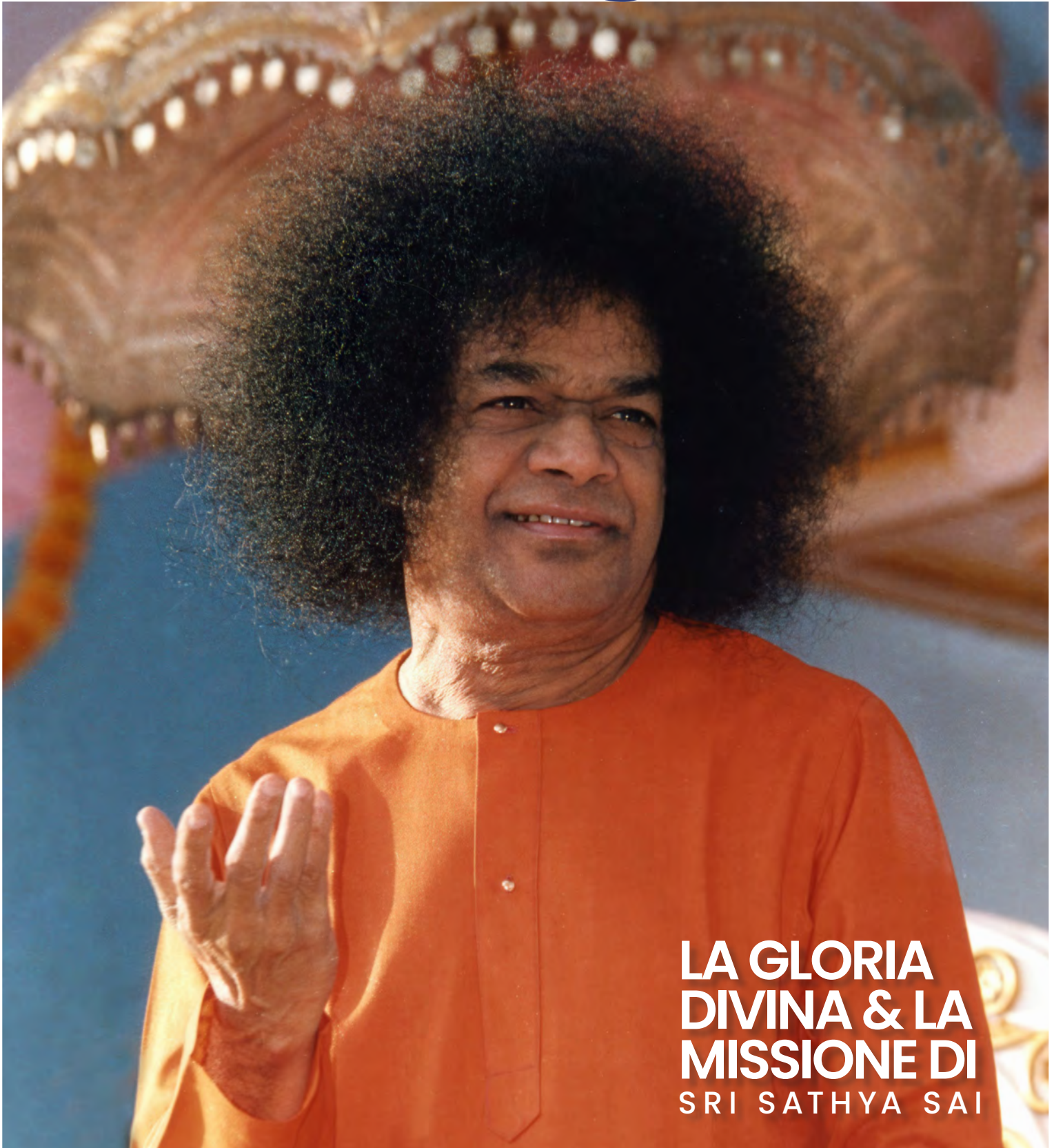
SATHYA SAI

L'ETERNO

COMPAGNO



VOLUME 5, 4ª EDIZIONE
APRILE 2026



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



Swami è sempre in uno stato di beatitudine. La felicità è la natura stessa del Divino. A che serve lamentarsi di qualcosa? Tutte le cose sono nuvole passeggere. Nulla è duraturo. Perché allora lamentarsi di una perdita? Non dovrete preoccuparvene. Questo è l'insegnamento dell'Avatar. Non angosciatevi per nulla di ciò che può accadere. Ad ogni dolore segue un piacere. Il piacere è un intervallo tra due dolori. È su questa base che dovrete vivere la vostra vita.

Sri Sathya Sai Baba
14 agosto 1990



DEDICATO CON AMORE E GRATITUDINE A

BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA





Volume 5 • 4^A Edizione • Aprile 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**
Realizzate Brahman come Infinita Beatitudine
(Taittiriya Upanishad–Brahmananda Valli)
- 16 Discorso Divino**
Coltivate Buoni Pensieri, Sentimenti e Desideri, Dasara 1976
- 20 Esperienze dei Devoti**
Vivere con Dio è Vera Educazione – Benno Wesener
Il Potere della Gayatri – Aravind Balasubramanya
Il Paripurna Avatari Sai – Dr. A. Adivi Reddy
- 36 Servizio Umanitario**
Amore in Azione–Nuova Zelanda, Sri Lanka, Suriname e USA
- 38 La Grandezza di Essere Donna**
Il Viaggio della Mia Famiglia da Chamatkar a Sakshatkar
Jaya Narayanaswamy
- 42 Giovani Adulti Sai Ideali**
Il Benvenuto al 2026 a Langenfeld, Germania
Rafforzare Iztapalapa Attraverso il Servizio, Messico
La Sadhana è Semplice – Shivani Soogrim
Ritrovare la Strada per il Servizio – Divya Janaswamy
- 48 Educazione Sathya Sai**
“La Sua Vita” - gli Studenti SSE di Rochester, Minnesota, USA:
Khushi, Mahashree, Maya, Myra, Nirbhuy, Prisha, Rathai, Samaira,
Shanvitha, Sreesha, Tanmayi e Tarini
- 52 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](#)

REALIZZARE BRAHMAN COME INFINITA BEATITUDINE

(*Taittiriya Upanishad–Brahmananda Valli*)

Parte 1 di 2

La *Taittiriya Upanishad*, parte del *Krishna Yajur Veda*, è una *Upanishad* sistematicamente strutturata e organizzata. Si compone di tre capitoli:

- *Shiksha Valli*, che riguarda le istruzioni e i preparativi per *Brahma Vidya* (la conoscenza ultima);
- *Brahmananda Valli*, chiamata anche *Ananda Valli*, che rivela Brahman come beatitudine infinita;
- *Bhrigu Valli*, che descrive l'esperienza diretta del ricercatore spirituale (in questo caso, Bhrigu) di Brahman attraverso le *tapas* (austerità).

Insieme, questi tre formano un curriculum completo di educazione spirituale: preparazione, rivelazione e realizzazione. Ciò che rende straordinaria questa *Upanishad* è la sua insistenza sul fatto che *Brahma Vidya*, la conoscenza suprema del Brahman, non può essere raggiunta senza un'adeguata preparazione.

Shiksha Valli – Il Fondamento

L'insegnamento diretto sull'infinito Brahman inizia solo nel *Brahmananda Valli*, ma lo *Shiksha Valli* è il fondamento essenziale su cui è costruita l'intera struttura della Conoscenza di Sé. Nell'editoriale del numero di marzo 2026 di questa rivista, abbiamo trattato di *Shiksha Valli* e di come

prepara il corpo, la parola, la mente e il carattere a ricevere la più alta conoscenza. Abbiamo anche esplorato nel dettaglio il passaggio più conosciuto nello *Shiksha Valli*, nello specifico l'invito di convocazione consegnato dall'insegnante agli studenti laureandi, che contiene importanti esortazioni etiche apprezzate da millenni. **Sulla base di questo codice di condotta, Bhagavan Sri Sathya Sai Baba esorta i ricercatori a non deviare mai dal sentiero della verità e del *dharma*, o dei doveri verso Dio e gli antenati.** Sottolinea che dovrebbero trattare la madre, il padre, il *guru* e l'ospite come Dio, e ricorrere solo ad azioni libere da errori, omissioni e difetti. Senza questo fondamento morale, la conoscenza di Brahman non può essere acquisita.

La Meditazione *Vyahruti*

Oltre a quello che abbiamo già esaminato nello *Shiksha Valli*, dobbiamo considerare questo importante concetto. La meditazione *Vyahruti* comporta la contemplazione delle sette grandi parole mistiche, che sono considerate l'essenza dei *Veda*. Sono *bhur* (terra), *bhuvah* (atmosfera), *suvah* (cielo), *mahah* (cuore), *janah* (potere cosmico), *tapah* (intelletto divino) e *sathyam* (verità ultima). Questi termini rappresentano livelli di realtà progressivamente più sottili dalla verità grossolana alla verità ultima.

LE TRE PARTI DELLA TAITTIRIYA UPANISHAD

SHIKSHA VALLI

Preparazione

OM
BHUR
BHUVAH
SVAHA



MAHAH
JANAH
TAPAH
SATHYAM

BRAHMANANDA VALLI

Rivelazione



Pancha
Koshas
(Cinque Involuceri)

BHRIGU VALLI

Realizzazione



Il ricercatore che medita su queste *Vyahriti* impara a muoversi in consapevolezza attraverso l'intero spettro dell'esistenza, preparandosi per l'insegnamento del *Brahmananda Valli* sui *kosha* (involuceri che coprono l'*Atman*), e che, allo stesso modo, vanno dal grossolano al sottile.

Pranava Upasana (Canto della Om)

Inoltre, l'ottavo *anuvaka* dello *Shiksha Valli* rivela la *Om* come la chiave per tutta la conoscenza. *Om* è *Brahman*, e *Om* è tutto. La sacra sillaba è descritta come l'essenza dei *Veda*, la forma sonora della realtà ultima. La meditazione sulla *Om* purifica la mente e

crea un canale diretto tra la coscienza individuale e la coscienza universale. Per un confronto approfondito sulla *Om*, il lettore può far riferimento all'editoriale 'La *Om*: il Suo Potere e i Suoi Segreti', nel numero di ottobre 2022 di questa rivista.

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba esorta tutti i ricercatori spirituali a iniziare la giornata cantando la *Om* (*Pranava Upasana*), poiché ***Om* è il *Brahman Stesso***. Ecco perché cantiamo la *Om* 21 volte la mattina presto. Le prime cinque *Om* purificano i *Karmendriya*, gli organi d'azione. Le cinque successive purificano gli *Jnanendriya*, gli organi di percezione; e le cinque *Om* seguenti purificano i cinque soffi vitali, i *Pancha Prana*: *Prana*, *Apana*, *Vyana*, *Udana* e *Samana*. L'ultima serie di cinque *Om* purifica i *Pancha Kosha* (cinque involucri), che saranno trattati nella sezione successiva. Il ventunesimo *Om* rappresenta *Atman*, o *Brahman*. **Infine, solo dopo aver purificato tutto attraverso il canto della *Om*, ovvero il *Pranava*, possiamo allora sperimentare l'*Atman*.**

Anche il Signore Krishna sottolinea questo punto (BG 8.13):

*om ityekaksharam brahma vyaharan mam anusmaran
yah prayati thyajan deham sa
yathi paramam gathim*

(Chiunque lasci il corpo mentre ricorda Me, la Suprema Persona, e canta la sillaba *Om*, raggiungerà l'obiettivo supremo.)

Le *Tapas* Secondo lo *Shiksha Valli*

Un'altra importante parte trattata nel nono *anuvaka* (sezione) è *tapas* – austerità, autodisciplina e impegno per la ricerca della verità. Vengono descritte molteplici forme di austerità, ovvero: *ritam* (ordine nell'universo secondo la verità); *sathyam* (verità assoluta immutabile) che rimane tale in tutti e tre i periodi di tempo, passato, presente e futuro, lo studio delle Scritture (*svadhyaya*) e, infine, l'atto dell'insegnamento (*pravachana*). Questo è molto significativo



I Tre Attributi del Brahman

SATHYAM
(Verità)



JNANAM
(Conoscenza)



ANANTAM
(Infinito)



perché dimostra che *tapas* non è solo un esercizio fisico o una mortificazione, ma una disciplina onnicomprensiva che include la ricerca intellettuale, l'integrità morale e il servizio disinteressato nella condivisione della conoscenza.

Infine, lo *Shiksha Valli* si conclude con una meditazione che integra tutto ciò che è venuto prima, terminando con un'invocazione di pace. **Lo studente è ora pronto, purificato nella parola, disciplinato nella condotta, addestrato alla meditazione e dotato di discernimento etico per riconoscere Brahman come la realtà sottostante di tutta l'esistenza.** Il sipario è pronto a salire su *Brahmananda Valli*.

Passaggio a *Brahmananda Valli*

Nella *Taittiriya Upanishad*, il secondo capitolo, il magnifico *Brahmananda Valli*, che si concentra sulla beatitudine del Brahman, è il gioiello della corona. Il passaggio da *Shiksha Valli* a *Brahmananda Valli* è segnato da una nuova invocazione di pace: la famosa preghiera *Sahanavavatu*:

*om sahana vavatu
sahanau bhunaktu
sahaveeryam karavahai
tejas vinavadhi tamastu*

*ma vidhwishavahai
om shanti shanti shantihi*

(Che Brahman possa proteggerci entrambi, tanto il maestro quanto lo studente. Che Brahman ci nutra entrambi. Che possiamo lavorare insieme con grande energia. Che il nostro studio sia illuminante. Che non ci sia odio tra noi.)

Questa preghiera pone le basi in cui si riconosce che sia lo studente sia l'insegnante fanno già parte di *Brahman*.

Sathyam Jnanam Anantam Brahma Tripla Definizione di Brahman

Il *Brahmananda Valli* inizia con una delle più profonde affermazioni della filosofia vedantica, "*Brahmavid apnoti param*" (il conoscitore del *Brahman* raggiunge il Supremo). Tutta la filosofia spirituale del *Vedanta* è incapsulata in questo aforisma. *Brahman*, l'Assoluto, l'Ilimitato, la Realtà più interiore di tutte le cose può essere conosciuto, e questa conoscenza è la più alta che si possa raggiungere. **Il conoscitore del Brahman che realizza 'lo sono Brahman' (*aham Brahmasmi*) soddisfa tutti i desideri, trascende ogni dolore e raggiunge la beatitudine ultima: lo stato più elevato.**

Il testo descrive poi *Brahman* attraverso tre attributi: *sathyam*, verità o realtà; *jnanam*, conoscenza o consapevolezza e *anantam*, infinito o illimitato, evidenziando la natura essenziale del *Brahman* Stesso. Bhagavan Baba canta spesso questo con la Sua bellissima e melodiosa voce nel *bhajan* “*Sathyam Jnanam Anantam Brahma*”. Egli spiega anche questi tre termini con chiarezza e precisione.

Sathyam significa che *Brahman* è la realtà immutabile. Indipendentemente dalla forma che un oggetto assume, se quella forma rimane la stessa in tutte le condizioni, in tutti i momenti e in tutti i luoghi, è *sathyam*, la realtà ultima. Se cambia, è *asathyam* (non *sathyam*). Solo *Brahman* è ciò che non cambia mai.

Jnanam qui non significa conoscenza ordinaria che coinvolge il conoscitore e il conosciuto, come la maggior parte delle scienze materialistiche e della conoscenza terrena. Significa pura coscienza, la consapevolezza che splende di luce propria e rende possibili tutte le forme di conoscenza.

Anantam significa che *Brahman* è eterno e non vincolato o limitato dal tempo. È onnipervasivo e non limitato dallo spazio, né da alcun altro oggetto. È l'Uno senza secondo. Insieme, queste tre caratteristiche indicano una realtà che è il fondamento stesso di tutto ciò che esiste: è la presenza pura, autocosciente e illimitata che le *Upanishad* chiamano *Brahman*.

Brahman è ciò da cui tutti gli esseri nascono, per mezzo del quale vivono e in cui si fondono quando cessano di esistere.

Il Signore Krishna spiega lo stesso concetto nel *Dhyana Yoga*, chiamato anche *Atma Samyama Yoga* (BG 6.21-6.23).

*sukham athyanthikam yath tad
buddhi-grahyam athindriyam
vetthi yatra na chaivayam
shatash chalati tattvatah*

(In quello stato gioioso dello Yoga, chiamato *samadhi*, si sperimenta la suprema e

sconfinata beatitudine divina, e in quella situazione non ci si allontana mai dalla verità eterna.)

*yam labdhva chaparam labham
manyate nadhikam tatah
yasmin sthito na duhkkena
gurunapi vichalyate*

(Dopo aver ottenuto quello stato, non si considera maggiore alcun risultato. Essendo così stabiliti, si rimane incrollabili anche di fronte alla più grande calamità.)

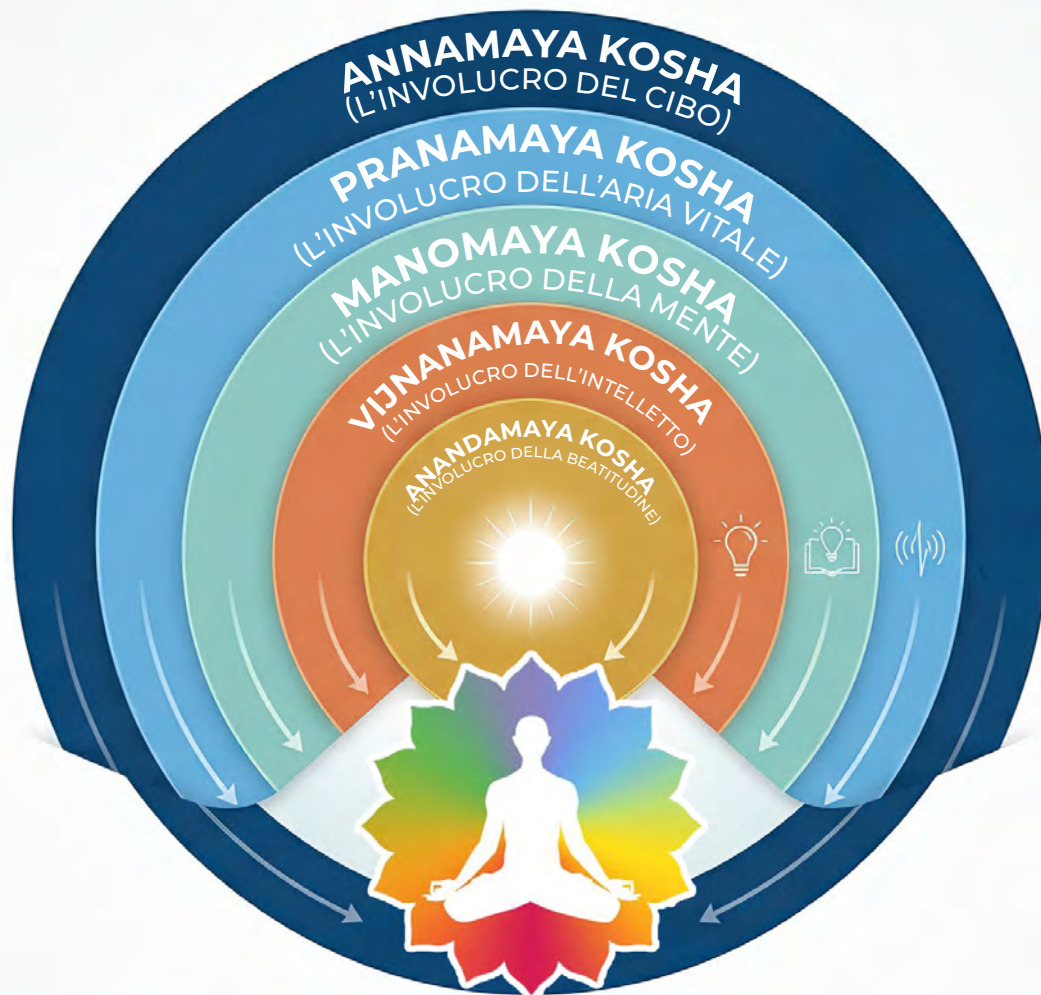
*tam vidyad duhkha-samyoga-
viyogam yogasanjnitam
sa nischayena yuktavyo yogo
anirvinna-chetasa*

(Quello stato di separazione dall'infelicità è noto come Yoga. Questo Yoga dovrebbe essere praticato con risolutezza, determinazione e senza pessimismo.)

Così, il Signore Krishna ci assicura che, una volta sperimentato il *Brahman*, esso conduce alla beatitudine eterna e alla cessazione permanente del dolore (*atyanthika dukha nivriti* e *niratisaya ananda prapthi*).

Pancha Kosha Viveka Conoscenza dei Cinque Involucri

Avendo definito *Brahman* come verità, conoscenza e realtà infinita (*sathyam*, *jnanam* e *anantam*), le *Upanishad* pongono una sfida: se il *Brahman* è onnipervasivo e già presente in ogni cuore e in ogni luogo, perché non lo riconosciamo? La risposta risiede nel concetto dei *Pancha Kosha*, i cinque involucri, che le *Upanishad* descrivono come gli strati di identificazione che celano la luce della pura coscienza. **Pertanto, *Pacha Kosha Viveka*, ovvero la discriminazione dei cinque involucri, è la tecnica meditativa centrale del *Brahmananda Valli*, che guida gradualmente la mente dello studente dalle dimensioni più grossolane a quelle più sottili dell'esperienza, finché tutti gli oggetti non vengono percepiti come *Brahman* infinito.**



I CINQUE KOSHA (INVOLUCRI) CHE RIVESTONO L'ATMA

Il primo è l'*Annamaya Kosha*, o involucro del cibo. Lo strato più esterno dell'identità è il corpo fisico. Le *Upanishad* insegnano che tutte le creature provengono dal cibo, sopravvivono grazie al cibo e ritornano al cibo. Questo è il livello più elementare di autoidentificazione: "Io sono questo corpo". Il ricercatore deve riconoscere che, sebbene il corpo sia reale in quanto strumento, non è il vero Sé. Per questo Baba afferma in modo mirabile che questo corpo è come un tempio, ma la realtà interiore è il Sé che dimora in noi, l'*Atman* (*Deho devalaya proktho jeevo devah sanathana*).

Per elevarsi dal grossolano al sottile, il corpo che ci è stato dato dovrebbe essere usato per il servizio. Come Swami ripete spesso, "il corpo è destinato a essere santificato servendo gli altri."

(*Paropakartham Idam Shariram*). Ci esorta inoltre a "piegare il corpo, curare i sensi, porre fine alla mente": questo è il nostro dovere nella ricerca della conoscenza del Brahman.

Swami spiega anche, in modo mirabile, che siamo tre entità: quella che pensiamo di essere – il corpo (non vero); quella che gli altri pensano che siamo – la mente (anch'essa non vera); quella che siamo veramente: l'*Atman* o *Brahman* (l'unica verità). **Per realizzare questa verità, dobbiamo prima purificare il nostro corpo attraverso buone azioni, servizio e pratiche spirituali come *japa* e meditazione, che purificano sia il corpo sia la mente.**

Il secondo è il *Pranamaya Kosha*, o involucro dell'energia vitale. La forza vitale che anima il corpo è più sottile del corpo fisico. Esistono cinque *prana*: *prana*, *apana*,

Il Sé è il testimone di tutti e cinque gli involucri. È quello che conosce il corpo, conosce la forza vitale, conosce la mente l'intelletto e conosce anche la presenza e l'assenza della beatitudine.



vyana, *udana* e *samana*, che regolano le funzioni vitali del corpo. *Prana* è l'aria nel cuore e nei polmoni; *apana* è nell'addome; *vyana* permea tutto il corpo; *udana* è nella gola e *samana* è presente nella regione dell'ombelico. Queste sono le diverse energie vitali che permettono all'essere incarnato di funzionare correttamente. Ma, quando il *prana* viene meno, il corpo collassa in materia inerte. Tuttavia il *prana* stesso non è il Sé. Anch'esso è un oggetto di esperienza, un'energia che sorge e si dissolve.

Il terzo è il *Manomaya Kosha*, o involucro mentale. Questo è lo strato delle emozioni, dei desideri, dei ricordi e del flusso costante dei pensieri. La mente è considerata un reticolo di pensieri (*sankalpa vikalpatmakam manaha*), ed è qui che ha origine la maggior parte della sofferenza umana. Swami afferma che la mente è responsabile tanto della schiavitù quanto della liberazione. Una serie di Discorsi Divini sulla mente e i suoi misteri viene pubblicata in questa rivista, mostrandone l'importanza per un ricercatore spirituale che desidera raggiungere la liberazione. **La mente, assieme ai cinque organi di senso, costituisce questo involucro. È più sottile e potente del *prana* perché dirige la forza vitale.** Tuttavia, è mutevole, può essere ingannata e scomparire nel sonno profondo, mentre il Sé, l'*Atma*, continua a esistere in ogni momento.

Swami offre semplici soluzioni per controllare la mente e le spiega splendidamente. Innanzitutto, nella fase iniziale, osservate la mente. Non cercate di afferrarla: limitatevi

a osservarla. Siate testimoni, notando i diversi processi del pensiero. Una volta che li avete osservati, non lasciate che i pensieri negativi entrino e accogliete solo pensieri positivi. Poi calmate, tranquillizzate la mente in modo che non vaghi senza meta. Una volta calmata la mente, cercate lentamente di sostituire i pensieri negativi con pensieri positivi. Infine, eliminate anche i pensieri positivi. È come togliere una spina dal piede con un'altra spina e poi gettarle via entrambe! **Allo stesso modo, si raggiunge uno stato in cui la mente viene annientata (*manonasha*), permettendovi di sperimentare il Sé.**

Il quarto è il *Vijnanamaya Kosha*, o involucro dell'intelletto. È la facoltà di discernimento, ragionamento, comprensione e determinazione. Mentre la mente delibera, è l'intelletto che decide (*nischayatma buddhi*). Se la *buddhi* dice che questa è la giusta linea d'azione, allora seguiamo la *buddhi*. **Nella vita spirituale, però, è fondamentale praticare la distinzione tra l'eterno e il transitorio, e l'intelletto (*buddhi*) deve essere guidato a seguire solo l'eterno e non il transitorio.** Questo è lo strato più vicino al *Brahman* nella gerarchia ascendente dei *Pancha Kosha*. Quando l'intelletto è purificato e rivolto verso l'interno, diventa lo strumento stesso della realizzazione del Sé. Tuttavia, anche l'intelletto non è il Sé: è uno strumento.

Il quinto e ultimo livello è l'*Anandamaya Kosha*, involucro della beatitudine. È il più sottile e il più interiore dei cinque involucri. Questa è l'esperienza di beatitudine che si prova nel sonno profondo e senza sogni,

quando la mente e i sensi cessano di funzionare, lasciando in uno stato di pace e gioia. Tale esperienza si sperimenta anche nei momenti di profonda meditazione. **Tuttavia, anche questo involucro di beatitudine non è il *Brahman* Stesso. È un riflesso della beatitudine intrinseca dell'*Atman*, piuttosto che il *Brahman* nella Sua piena essenza.**

Il Vero Sé è Oltre gli Involucri

L'insegnamento più profondo del *Pancha Kosha Viveka* mostra che i cinque involucri non sono una gabbia da cui fuggire, ma piuttosto una porta verso un apprendimento continuo. Dopo aver attraversato tutti e cinque gli involucri e aver riconosciuto che nessuno di essi è il Sé, si apprende una lezione importante. **Il Sé è il testimone di tutti e cinque gli involucri. È quello che conosce il corpo, conosce la forza vitale, conosce la mente, conosce l'intelletto e conosce anche la presenza e l'assenza della beatitudine.**

Ecco perché in questo *Pancha Kosha Vivarana* si trovano le famose citazioni:

- *Yatho vacho nivarthanthe aprapya manasa saha* (*Brahman* è quel fenomeno che le parole non possono descrivere e la mente non può comprendere).
- *Anando brahmano vidvan na bhibheti kutaschaneti* (*Brahman* è oltre ogni paura in questo mondo e altrove).

Dopo aver analizzato la profonda struttura dei *Pancha Kosha* e aver compreso che il vero Sé si trova al di là di questi strati, il ricercatore si trova sulla soglia di una rivelazione più profonda. Che cos'è questo *Brahman* che pervade tutta la creazione? In che modo si manifesta questa realtà infinita come universo e, cosa ancora più importante, in che modo viene sperimentata come beatitudine? Nella prossima parte, le *Upanishad* svelano il mistero della creazione, rivelano il *Brahman* come l'essenza stessa della gioia e ci guidano attraverso gli stupefacenti livelli di beatitudine, culminando nella realizzazione dell'unità assoluta e dell'assenza di paura.

Jai Sai Ram.





COLTIVATE BUONI PENSIERI, SENTIMENTI E DESIDERI

*Se non si rinuncia all'indolenza e all'ignoranza (tamas)
come si può raggiungere l'essenza della Verità?
Se non si rinuncia all'inquietudine e al desiderio,
la vera devozione non nascerà.
Solo la purezza e la chiarezza (satva)
rendono possibile la devozione.
Queste sono parole di verità.*

(Poesia Telugu)

Incarnavazioni del Sacro *Atma*, qualunque sia l'oggetto su cui la mente medita, le sue impressioni si depositano nel cuore sotto forma di sottili tendenze (*vasana*). Gradualmente, queste tendenze crescono e si manifestano come intelletto. Questa è l'esperienza di ogni essere umano. I pensieri di oggi, le illusioni di oggi, le preoccupazioni di oggi, fanno parte dell'esperienza umana nella vita quotidiana. **Quindi, se vogliamo fare bene, sperimentare il bene e vivere in pace e sicurezza, è importante mantenere sacri i nostri pensieri e sentimenti.** I sentimenti di oggi prendono forma come pensieri e crescono come alberi, pronti a dare i loro frutti in futuro. Ma il difetto principale delle persone oggi è che sono diventate abili nel trovare difetti negli altri, invece di cercare i propri e correggerli.

Per gli esseri umani, il segno primario dell'ignoranza è la dipendenza e l'imitazione degli altri, nonché la caduta nell'illusione di essere protetti in vari modi dai propri simili. Essi stanno diventando ignoranti, incapaci di riconoscere la verità secondo cui un frutto non può proteggerne un altro, né sono in grado di comprendeere

la verità che è solo l'albero a proteggere e sostenere tutti i suoi frutti. Un essere umano è semplicemente come un frutto. È solo l'albero chiamato *Atma Shakti* (il potere del Sé) a proteggere tutti questi frutti, gli esseri umani.

Nella storia dei *Bharatiya* (indiani), il *Bhagavatham* occupa un posto di rilievo. L'autore del *Bhagavatham*, Potharaju (il santo poeta Pothana), era del tutto devoto a Dio e cercò di santificare tutta la sua vita attraverso la devozione. Sebbene affrontasse molte difficoltà e spesso gli mancasero persino cibo e altri beni di prima necessità, trascorreva il suo tempo offrendo con gioia varie preghiere alla sua Divinità prescelta, il Signore Ramachandra. Le parole di Pothana sono estremamente preziose e profondamente sacre.

Era anche un grande poeta. Suo cognato Srinatha (un altro grande poeta), preoccupato che stesse sprecando la sua poesia senza ricavarne alcun beneficio terreno, un giorno gli consigliò: "Pothana! Stai sprecando la tua poesia. Se la dedichi al re, sarai ben ricompensato e potrai godere di una vita agiata. Anche la tua famiglia po-



*È il Signore Sri
Ramachandra,
incarnazione
del Sé (Atma), a
proteggere tutti gli
esseri e protegge
sempre anche me.*

–Pothana

trà godere di molti piaceri. Perciò, dedica tutta la tua poesia al re.” Ma la risposta che Pothana diede quel giorno fu eccezionalmente nobile, sacra ed esemplare. Egli disse con sublime poesia:

“È meglio per un buon poeta essere un contadino o persino procurarsi radici e tuberi nella foresta per sostenere la moglie e i figli, piuttosto che dedicare la sua opera letteraria, che è come una figlia, a persone indegne e mangiare il cibo che ne deriva.”

(Poesia Telugu)

Voi potete credere che un frutto (essere umano) possa proteggere un altro frutto (essere umano), **ma è il Signore Sri Ramachandra, l'incarnazione del Sé (Atma), a proteggere tutti gli esseri e protegge sempre anche me.**

“Non offrirò questo testo supremamente sacro, questa incarnazione della Dea Sarasvati al re, per poi subire la sventura e il destino avverso causati dal consumo del cibo che offrono in beneficenza. Perciò, li dedico solo a Sri Ramachandra”, dichiarò.

Con molte parole dirette e incisive, trasformò il cuore di Srinatha. Questo Potharaju era una grande anima che dedicò la sua mente, la sua parola e le sue azioni interamente al Signore Supremo. Per questo motivo divenne evidente che la sua filosofia e le sue composizioni erano interamente dedicate a Dio. Potharaju non cercava il patrocinio di nessuno né dipendeva dagli altri.

Ora, c'era un'altra persona: Goparaju (Bhadrachala Ramadasu). Anche lui era un devoto servitore del Signore Ramachandra. Durante il regno di Taneshah (l'ultimo sovrano della dinastia Qutb Shahi, noto anche come Abul Hasan Qutb Shah), servì come *Tahsildar* (magistrato distrettuale) con il nome di Kancharla Gopanna. Era un'anima sacra che dedicò tutte le sue azioni al Signore Sri Ramachandra. Tutta la sua vita fu offerta a Sri Rama, e non al perseguimento di desideri mondani.

Per quante afflizioni e difficoltà lo abbiamo colpito, per quanti dolori siano sorti e qualunque forma di avversità abbia incontrato, egli dedicò ogni cosa, persino il suo corpo, in offerta al Signore.

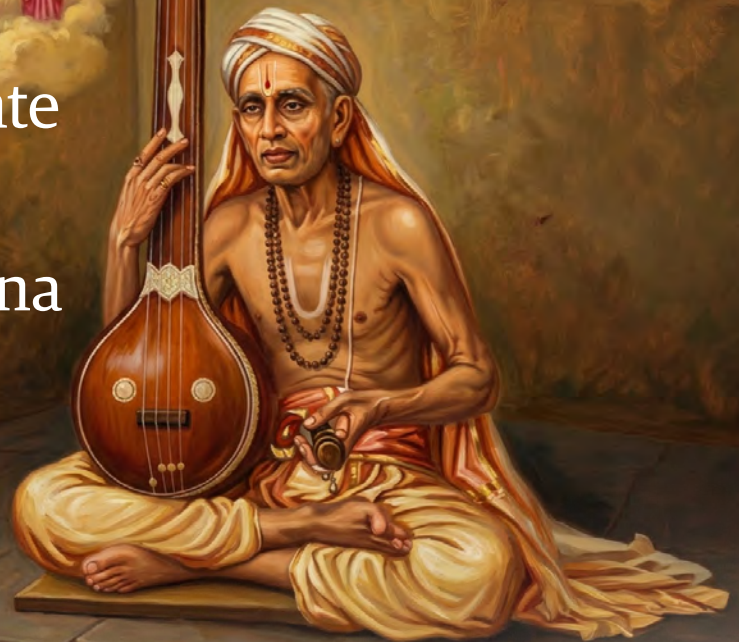
Sebbene avesse sopportato gravi sofferenze in prigione, non abbandonò mai la contemplazione del suo amato Signore, Sri Ramachandra.



La ricchezza è davvero fonte di felicità?

Oppure, è la presenza divina a procurare una gioia più grande?

–Santo Tyagaraja



A un devoto così incrollabile come Goparaju, **Sri Ramachandra stesso apparve, alleviò le sue sofferenze e gli concesse la diretta realizzazione dell'eterna verità secondo cui Egli è presente ovunque e in ogni momento al suo fianco, come suo costante compagno, nella sua casa e come la luce stessa dei suoi occhi, proteggendolo sempre.**

Il terzo tra questi nobili devoti è Tyagaraja. Anche lui dedicò la sua mente, la sua parola e il suo corpo interamente a Sri Ramachandra.

Quando il re gli offrì ricchezze, oro, beni e veicoli, egli li osservò e interrogò la propria mente attraverso l'immortale ritornello:

“La ricchezza è davvero fonte di felicità?

Oppure, è la presenza divina a procurare una gioia più grande? O mente, dimmi la verità.”

(Questa profonda analisi interiore riflette lo spirito del suo celebre *kriti* (composizione devozionale) *Nidhi Chala Sukhama* (la ricchezza materiale è davvero fonte di felicità?).

Qual è la causa principale degli ideali spirituali incarnati dai grandi devoti, Potharaju, Goparaju e Tyagaraju? La sola causa è la mente. Pertanto, l'intero mondo, così come lo sperimentiamo, si fonda sulla mente e ne è plasmato.

Senza la mente, il mondo non esiste. Pertanto, è essenziale che ogni individuo si sforzi di indirizzare la propria mente lungo la retta via, rendendo la vita umana significativa e permettendogli di sperimentare la realizzazione divina. Se a questa stessa mente viene permesso di seguire un'altra strada, essa degrada persino l'umanità in qualcosa di inferiore. Un'altra cattiva abitudine della mente è che, invece di percepire il bene negli altri, continua a cercare i loro difetti.

Ma chi ha veramente l'autorità di cercare i difetti degli altri? Solo chi è completamente libero da difetti ha il diritto di cercare difetti negli altri. Chi ha dei difetti non ha alcuna autorità per criticare le mancanze altrui e, in effetti, chi è veramente senza difetti non cercherebbe mai di trovarne negli altri.

Pertanto, il dovere primario di un sincero aspirante spirituale è iniziare identificando ed eliminando i propri difetti.

Se un serpente è nella nostra camera da letto, possiamo dormire tranquillamente? Continuiamo a fare sforzi incessanti per scacciarlo, catturarlo, o persino ucciderlo. Fino ad allora, non possiamo essere tranquilli.

Ma oggi, l'essere umano permette a serpenti velenosi, sotto forma di indulgenza sensoriale e attaccamento al mondo, di costruire nidi, deporre uova e crescere comodamente nel cuore, continuando tuttavia a dormire serenamente nel tempio di quello stesso cuore. Quanto è sorprendente ciò!

È dovere di un aspirante spirituale fare uno sforzo per estirpare e scacciare questi serpenti velenosi – questi difetti di attaccamento al mondo – che sono entrati nel tempio del cuore. **Finché tali serpenti velenosi rimangono nei nostri cuori, la beatitudine (*ananda*) non può essere raggiunta; né possiamo compiere alcuno sforzo sincero verso un sentiero sacro.**

Incarnazioni del Divino *Atma*! La vita è davvero molto strana. Ciò che consideriamo sbagliato, ci accingiamo prontamente a seguirlo. Ciò che crediamo sia buono, e ciò che desideriamo di buono, non lo facciamo.

“Le persone desiderano i frutti della virtù, eppure non pensano a compiere azioni virtuose. Non desiderano i frutti del peccato, tuttavia si impegnano costantemente in azioni peccaminose.”

(Poesia Sanscrita)

Continuiamo a proclamare di non volere le conseguenze del peccato, eppure commettiamo atti peccaminosi. Desideriamo ardentemente i frutti del merito, ma non facciamo alcuno sforzo per compiere azioni meritorie. Desiderare è una cosa; sforzarsi è un'altra.

Come possiamo aspettarci buoni risultati senza compiere sforzi appropriati? È nostro dovere compiere lo sforzo adeguato a ciò che desideriamo. Prima di tutto, è responsabilità di ogni essere umano plasmare e affinare la propria mentalità.

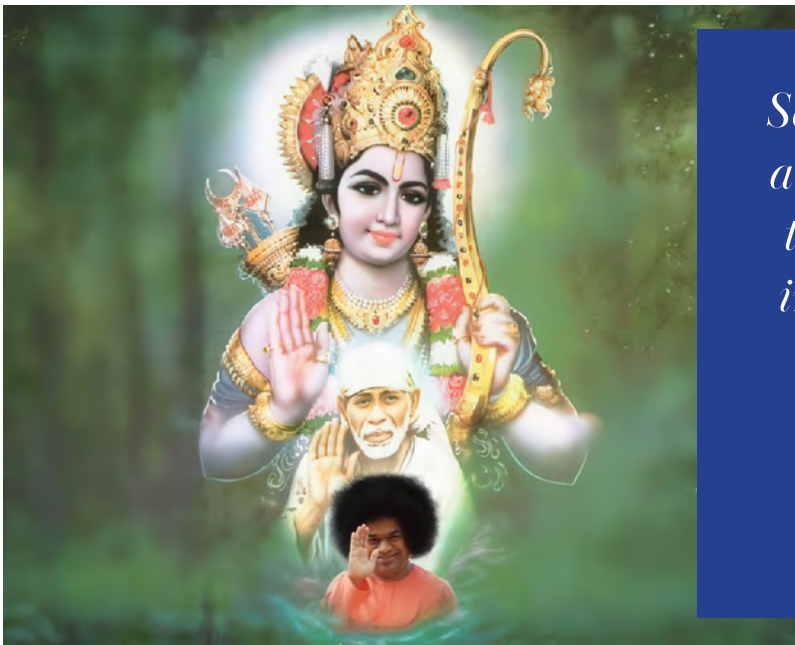
Noi siamo nati. Qual è lo scopo di questa nascita? Siamo nati per non rinascere, eppure non facciamo nemmeno il minimo sforzo per indagare sul segreto della nostra nascita. *“Jantunam Narajanma Dur-labham”* – Tra tutti gli esseri viventi, la nascita umana è rara e difficile da ottenere. Su quale base abbiamo ottenuto questa sacra vita umana? Saremo in grado di seguire la retta via solo quando considereremo la nascita umana come un dono benedetto, guadagnato attraverso il merito accumulato in molte nascite.

Questa vita serve solo per mangiare, dormire, godere e morire? *Khana* (mangiare), *peena* (bere), *sona* (dormire) e *marna* (morire): è questo lo scopo della vita? No, no! Allora, per quale scopo siamo nati? Per quale scopo viviamo? Perché aspiriamo alla sacra liberazione (*moksha*)? Dobbiamo riflettere e interrogarci, almeno un po', sullo scopo della vita.

Per raggiungere questo sacro obiettivo, dobbiamo prima allenare la mente; dobbiamo intraprendere una sacra pratica. **Dobbiamo riconoscere la verità secondo cui la mente è la sola responsabile tanto del bene quanto del male.** Gli altri non ne sono la causa; la vera causa sono le impurità nella nostra mente. Dobbiamo credere fermamente nella verità secondo cui la nostra mente è la causa sia del bene sia del male.

Per educare la mente, dovremmo impegnarci sinceramente a coltivare pensieri di Dio (*Madhava*), dedicarci al sacro servizio della società e praticare un comportamento altruistico. Anche se non abbiamo messo in pratica tutti i precetti dei *Veda*, delle Scritture, dei Poemi Epici e dei *Purana*, e anche se non siamo in grado di seguire pienamente i comandi degli anziani, dovremmo comprendere, almeno in una certa misura, la natura della nostra mente e sperimentare una vita ideale.

Pertanto, durante questi 10 giorni (di *Dasara*), dobbiamo indagare attentamente sulla natura della mente e impegnarci sinceramente a comprenderne il principio chiave, il segreto interiore e lo scopo



*Scegliete un cammino puro,
abbandonate l'abitudine di
trovare difetti negli altri e
impegnatevi sinceramente
a coltivare una visione
sacra dell'Essere
Supremo, riconoscendo
il Divino in ogni cosa.*

ultimo. Dobbiamo anche, in una certa misura, riconoscere la caratteristica della mente che svolge questo duplice ruolo.

O incarnazioni del Divino Sé! Prima di tutto, dobbiamo impegnarci sinceramente a impedire che la mente venga travolta dalle agitazioni e a stabilirla in un'atmosfera calma e pacifica. **Indipendentemente da quante difficoltà, perdite, offese o dure critiche possiamo incontrare, dobbiamo fermamente credere di essere solo testimoni e comprendere chiaramente la verità che tutto ciò non è altro che creazione e riflesso della mente.** La causa principale di tutte queste sofferenze è l'attaccamento. Come accennato ieri, dobbiamo riconoscere la caratteristica della mente che svolge questo duplice ruolo e ci sta soffocando. La nostra essenza dovrebbe risiedere in uno stato al di là di ogni attaccamento.

Innanzitutto, prima di poter comprendere e riconoscere la mente in modo adeguato, dobbiamo realizzare la verità secondo cui la mente non è altro che un reticolo di pensieri.

In ogni circostanza, dobbiamo tenere la mente sotto stretta osservazione e impedirle di imboccare sentieri impuri o di sviluppare la cattiva tendenza a cercare difetti negli altri. Dobbiamo comprendere chiaramente che non c'è peccato più grande del cercare i difetti altrui. Concentrandoci esclusivamente sui difetti, permettiamo alla nostra vita di scivolare nel

male, accumulare peccati e, così facendo, renderla priva di senso.

Pertanto, gli aspiranti spirituali, coloro che seguono il cammino della fede e della spiritualità, devono **scegliere un sentiero puro, abbandonare l'abitudine di trovare difetti negli altri e impegnarsi sinceramente a coltivare una visione sacra dell'Essere Supremo, scorgendo il Divino in ogni cosa.**

Per molti anni, potremmo aver intrapreso il cammino spirituale, praticando discipline secondo le nostre capacità, partecipando a incontri spirituali, impegnandoci in opere giuste e svolgendo vari atti di servizio alla società. Eppure, nonostante le tante buone azioni compiute, spesso non riusciamo a riconoscere la nostra natura interiore: trascuriamo e dimentichiamo di esaminare la nostra mentalità.

Indipendentemente dalle pratiche spirituali che intraprendiamo, dai sacrifici che facciamo o dai rituali sacri che eseguiamo, finché non riusciamo a riconoscere e comprendere la nostra natura mentale, non raggiungeremo mai la vera pace, una mente pura o sentimenti sacri. La purezza interiore è molto difficile da raggiungere semplicemente attraverso azioni o rituali esteriori.

Senza fiducia in noi stessi e purezza di mente, non possiamo sperimentare o raggiungere il successo in nessuna impresa. Pertanto, prima di tutto, dobbiamo

sviluppare fede e fiducia in noi stessi: solo allora raggiungeremo la purezza mentale. Attraverso di essa, si raggiunge l'illuminazione (*jnana*).

Il dovere primario di un vero aspirante spirituale è dare l'esempio, offrendo sostegno e aiuto nelle attività di servizio, senza interferire negli affari altrui, senza trovare difetti negli altri e senza causare loro alcun danno o perdita, impegnandosi al contempo a purificare la propria mente e a mantenerla libera da impurità. La stessa mente esiste in ognuno, ma il processo del pensiero può essere diverso, gli sforzi possono essere diversi e i percorsi possono essere diversi.

Pertanto, focalizzare la mente, che ci porta a seguire molti percorsi diversi, su un unico percorso, un unico sentimento e un unico pensiero, è ciò che si chiama 'meditazione', o *dhyana*.

Ma oggi, se esaminiamo attentamente l'unità nella diversità e la diversità nell'unità, non rimarrà più solo un detto: diventerà un'essenza sacra, naturale e vera. Su questa base, si dice che, per gli esseri umani, solo la mente è la causa della schiavitù e della liberazione (*mana eva manushyanam karanam bandha-mokshayoh*).

Il senso egoistico di 'mi piace' o la preferenza personale non dovrebbero entrare nella mente (*chitta*). Il vero 'io' (*aham*) esiste in ognuno ed è presente in ogni momento. Esso, in verità, è costante, eterno, infinito, vero e puro. L'ego (*ahamkara*), invece, è qualcosa che va e viene di volta in volta.

Pertanto, non dovremmo dare importanza a questo ego che appare e scompare. Dovremmo invece dare il dovuto rispetto al vero 'io' che è costante, eterno e vero. **Quando riconosciamo che l'io presente in tutti gli esseri è l'essenza dell'unità,**

non c'è più spazio per il nostro ego.

Questo ego (*ahamkara*) è ciò che ci turba, causando sofferenza, e non ci dona felicità. Pertanto, per realizzare la vera natura dell'io' (*aham*), dobbiamo riconoscere la natura della mente, portarla sotto controllo e impegnarci nelle appropriate pratiche spirituali che la guidino sulla retta via. Questo è l'intimo significato del percorrere il sentiero spirituale.

Oggi, che si tratti di attaccamento, distacco, piacere o di qualsiasi altra cosa, sono le varie tendenze della mente ad assumere forme diverse e a manifestarsi in modi diversi.

Pertanto, è dovere di ogni partecipante presente comprendere chiaramente la natura e i principi della mente e, attraverso i discorsi che ascolterete in questi 10 giorni, impegnarsi sinceramente a calmare e affinare la vera natura della mente.

Durante questi giorni di *Navaratri*, è Mio sincero desiderio ed entusiasmo istruire coloro che sono qui riuniti sulla vera natura della mente, ispirarli e guidare questo mondo nella giusta direzione. Per questo motivo, durante questi 10 giorni, ho deciso di concentrarmi esclusivamente sull'insegnamento dei principi e della natura della mente. Spero che, dopo aver ascoltato questi discorsi, prenderete la ferma decisione di indirizzare i vostri pensieri sulla retta via.

Noi pensiamo di aver bisogno della conoscenza della realizzazione di Dio, della grazia divina e del raggiungimento della liberazione (*moksha*), ma non è questo che dobbiamo sapere. **Ciò che dobbiamo veramente conoscere è il segreto della mente. Una volta compreso questo, la liberazione arriverà da sola. L'autorealizzazione arriverà spontaneamente.**

Sri Sathya Sai Baba
Dasara 1976



Vivere con Dio è Vera Educazione

NON SONO ANDATO IN INDIA ALLA RICERCA DI DIO. CI SONO ANDATO PERCHÉ ERO GIOVANE, CURIOSO E IRREQUIETO. Come molti ricercatori della mia generazione, ho viaggiato via terra e attraverso i continenti, attratto da un irresistibile desiderio di Dio. Nel secondo viaggio, ho vagato per quasi un anno attraverso l'India, visitando Kathmandu, Goa e innumerevoli altri luoghi sacri di pellegrinaggio. Ho incontrato *sadhu* erranti la cui presenza ha suscitato qualcosa di profondamente spirituale dentro di me. Senza rendermene conto, in me era già iniziato un cambiamento, sia interiormente sia esteriormente. Indossavo un *dhoti* (abito tradizionale maschile indiano), portavo una

borsa da *sadhu* e la mia pelle era così abbronzata che a volte la gente mi scambiava per un indiano.

Incontro con il Destino sulla Strada Preso per Evitarlo

Era il 1970 e avevo 25 anni. Un giorno a Bangalore, mentre mi trovavo in un mercato affollato, uno sconosciuto mi si avvicinò improvvisamente e insistette perché vedessi "Sai Baba" e un altro *yogi*. Ero riluttante e rifiutai. Avevo già visitato diversi *ashram* e pensavo di averne visti abbastanza. Ma il destino ha i suoi modi di persuadere. Iniziai a fare l'autostop come al solito, e il mio viaggio mi portò a Hyderabad invece che a Madras (oggi conosciuta come Chennai), che era la mia destinazione prevista. Vicino a Muddenahalli, sulle colline di Nandi, una coppia americana fermò il proprio minibus e mi offrì un passaggio. All'interno c'era una grande fotografia di un uomo con un'acconciatura straordinaria. Ricordo di aver pensato che assomigliasse a Jimi Hendrix. Mi dissero che era Sathya Sai Baba e che stavano andando a Puttaparthi per la sacra celebrazione di *Maha Shivaratri* del 6 marzo. Era una delle principali festività indiane che prevedeva il digiuno, canti in lode del Signore Shiva e una veglia notturna che attirava grandi folle. Così, li seguii.

La Fiducia in Se Stessi è Estremamente Importante

Quando arrivai, nulla corrispondeva alle mie idee preconcepite. Avevo immaginato qualcosa di simile a un piccolo *Kumbha Mela* (un pellegrinaggio indù, celebrato ogni quattro o dodici anni con uno dei più grandi raduni pubblici al mondo), con una congregazione di *sadhu* e asceti. Invece, trovai persone comuni sedute in silenzio. Dormii sulle rive del fiume Chitravati su una stuoia di paglia, mi bagnai nelle sue acque e partecipai al *darshan* ogni giorno. Eppure la mia mente era in subbuglio, oscillando tra euforia e sconforto, soprattutto di notte. In quel momento, non riuscivo a relazionarmi affatto con la forma esteriore di Swami.

Dopo *Maha Shivaratri*, il 13 marzo Swami convocò gli occidentali per un colloquio. Quando arrivò il mio turno, mi parlò in pri-

Non furono le visioni o i prodigi il miracolo più grande: fu l'amore che Egli irradiava. Quell'amore trasformava la vita, a cominciare dalla mia.

vato della mia salute e della mia costante esitazione nel prendere decisioni. Disse che mi mancava la fiducia in me stesso, requisito più importante per un aspirante spirituale. **Mentre parlava, accadde qualcosa di straordinario. La tempesta dentro di me improvvisamente si placò. Fu come un mare in tempesta che si calma completamente. Interiormente, sentii di essere arrivato a casa, come se le mie fatiche e i miei viaggi fossero finiti.**

Vita Austera nell'Ashram

A quei tempi, Puttaparthi era un piccolo villaggio. All'interno dell'*ashram* c'erano alcuni capannoni per l'alloggio, un *Mandir* per il culto e una piccola mensa. Dormivo all'aperto vicino all'albero della meditazione (*Vatavriksha*). A volte, sei o sette di noi condividevano una piccola stanza, dove custodivamo in sicurezza i nostri bagagli, trascorrendo la maggior parte del tempo sulla veranda del *Mandir* o sotto il cielo aperto. Più tardi a Whitefield, vissi per due mesi sotto un singolo albero di fronte all'*ashram* di Brindavan. Quell'albero era il nostro rifugio, il nostro tetto e il nostro indirizzo.

Però, quando gli studenti tornarono a casa per la pausa semestrale, Swami ci chiamò nei capannoni dell'*ashram* dove si tenevano le lezioni. Più tardi, ci accolse direttamente nella Sua casa a Brindavan. Ci fu assegnata una piccola stanza vicino alla scala che portava ai Suoi alloggi privati al piano di sopra, che noi usavamo solo per custodire i nostri effetti personali, continuando a dormire all'aperto. Fu un gesto paterno intimo

e divino che dimostrò quanto Egli si prendesse cura di noi, anche nei più piccoli gesti pratici.

Swami trattava noi, giovani occidentali, come bambini dell'asilo che imparavano la spiritualità. **Ogni sera ci chiamava, ci insegnava semplici bhajan, ci spiegava le tradizioni indiane e ci rivelava il simbolismo più profondo dei poemi epici – il Ramayana e il Mahabharata.** Avevamo entusiasmo, ma nessuna base. Egli, con pazienza, costruì quelle basi. C'erano distrazioni dovute alle dinamiche di gruppo, e persino conflitti. Era una sfida riuscire a isolarsi da tutte queste distrazioni e concentrarsi solo su Swami: un allenamento prezioso per la vita di un aspirante spirituale.

Segui il Cuore

Ciò che mi colpì di più non furono i miracoli o le manifestazioni di potere di Swami. Fu la libertà che ci donò. Con alcuni maestri, ci si sente sopraffatti, come se qualcosa ci venisse imposto. Ad esempio, in precedenza avevo soggiornato ad Ayodhya, sentendo una profonda connessione con il Signore Rama. Tuttavia, nel giro di tre giorni, mi sentii presato dagli abitanti dell'*ashram* a convertirmi alla vita monastica! In realtà, alcuni maestri non erano autentici; volevano coltivare discepoli e seguaci occidentali come 'trofei' da esibire.

Non fu così con Swami. **Con Swami, mi sentii sempre interiormente libero di seguire il mio cuore. Egli era lì per guidarmi. Nulla mi veniva imposto.** Molte volte, sentivo che Lui era nel mio cuore stesso! Sapevo semplicemente di essere a casa. Tempo prima, mi ero allontanato dalla Chiesa, eppure in India il mio cuore si aprì di nuovo alla religione in un modo profondamente nuovo. Durante quei mesi, riscoprii persino il cristianesimo.

Swami non ci chiese mai di abbandonare la nostra fede o le nostre tradizioni. Al contrario, ci disse di rimanere saldi nella nostra cultura e di riscoprirne l'essenza. Una volta, corresse alcune donne occidentali che imitavano i rituali indiani intorno a una statua

di Ganesha, chiedendo loro perché copiassero usanze che non erano veramente le loro. L'autenticità contava più della cieca imitazione.

Colloqui e Silenzio Interiore

In quel primo anno, Swami ci benedisse con circa 50 o 60 colloqui! Tutto iniziò con l'apprendimento dei *bhajan*, e poi spesso ci invitava a parlare di argomenti spirituali. La comprensione del simbolismo di Krishna, Radha ecc., e del loro profondo intimo significato, per noi era un territorio completamente nuovo. Si parlava del transitorio contrapposto all'eterno, di '*jiva*' e di '*paramatma*', del Sé interiore e della mente.

Una volta, mentre parlavamo con Lui, mi resi conto che mi erano rimasti pochi soldi, forse solo qualche rupia. Mentre eravamo seduti con Swami, Egli si girò improvvisamente e chiese: "*Avete bisogno di soldi?*" Rimasi perplesso e non riuscii a dire nulla.

Durante le udienze parlavo raramente. La Sua presenza mi sopraffaceva. Quando si rivolgeva a me, mi sentivo come un coniglio davanti a un leone: sgomento e senza parole. Non avevo domande o commenti. Erano gli altri a fare domande, e io ascoltavo avidamente. Avevo un 'contatto' più profondo con Lui attraverso i sogni, e sono stato guidato da questi, perché nei sogni le inibizioni esterne svaniscono e si diventa semplicemente diversi.

Dopo parecchi mesi, feci un sogno vivido in cui Swami e Sri Ramakrishna Paramahansa si fondevano in un'unica forma. Ammiravo Sri Ramakrishna da molto tempo. Dopo questo sogno, Swami divenne per me come un *Sadguru*, o Dio. **Il giorno dopo, mi sentii pronto per la prima volta a inchinarmi e a toccarGli i piedi.** Mi ero ripromesso di non imitare mai i rituali, a meno che non nascessero da dentro. Ora desideravo davvero toccarGli i piedi.

Unità con l'Universo

Il messaggio più importante che mi dette fu di essere fedele a me stesso: "Non imitare."



Non dovremmo misurare la grazia in base a segni esteriori, colloqui, attenzioni, riconoscimenti, ma in base alla trasformazione interiore. Se la paura diminuisce e il coraggio aumenta, la grazia è già all'opera.

Ogni persona deve avere il proprio rapporto unico con il Divino. Questo mi divenne chiaro quando il nostro gruppo occidentale, così unito, iniziò a sgretolarsi: sorsero conflitti e si diffusero interpretazioni diverse. **Compresi che la vita spirituale non può essere vissuta collettivamente attraverso l'imitazione: deve essere vissuta autenticamente, sia individualmente sia personalmente.**

A un certo punto, lasciai persino Puttaparthi per il Kerala, pensando che il mio tempo lì fosse finito. Ma ogni notte sognavo Swami. Alla fine capii che nulla era finito. Al mio ritorno, ebbi un'esperienza profonda, che rafforzò ulteriormente il mio rapporto con Swami. Ero seduto sul tetto della casa di Rajmata nell'*ashram*. Durante la meditazione, notai che, per me, era molto difficile persino la concentrazione di base, figuriamoci le fasi successive, la contemplazione e la meditazione. Ma, quando mi sedetti e mi rilassai, sentii all'improvviso qualcosa pervadermi. **Improvvisamente, tutto svanì e la mia mente si dissolse! Provai una sensazione di completa unità con l'intero universo!** Durò solo per un breve istante, ma non si possono misurare cose del genere in termini di tempo. A volte durano solo pochi secondi, ma l'impatto rimane tutta la vita.

Esperienza Interiore – Oltre la Forma

Un'altra esperienza si verificò mentre, seduto al *darshan*, Lo guardavo, o allontanarsi. Improvvisamente, tutto mi sembrò lontano. Riuscivo ancora a vedere la Sua forma fisica, ma mi sembrava insignificante. **Ciò che mi pervase, invece, fu un intenso senso interiore di fusione, qualcosa di completamente interiore, slegato dalla forma fisica.** Esperienze come queste hanno lentamente rimodellato la mia comprensione. All'inizio, Lo vedevo solo come una guida. L'idea che Egli fosse Dio o *Avatar* mi sembrava lontana. La comprensione spirituale è maturata, cresciuta gradualmente, come un frutto su un albero.

Era solito chiamare noi giovani occidentali 'americani', indipendentemente da dove venivamo e a volte, scherzando, ci chiamava 'teppisti'. Eravamo ricercatori impulsivi, ed Egli ci guidava con umorismo tanto quanto con saggezza.

La Grazia si Misura con il Cambiamento Interiore

Più tardi, anche quando i contatti esteriori con Lui si fecero meno frequenti, non mi sentii mai abbandonato. Sogni, intuizioni e momenti di improvvisa chiarezza continuarono a guidarmi. Fu allora che capii che la vicinanza fisica non è vicinanza spirituale.



Baba supervisiona e benedice i volontari occidentali che dipingono messaggi su lastre di pietra.

La presenza divina non diminuisce con la distanza.

Non dovremmo misurare la grazia in base a segni esteriori, colloqui, attenzioni, riconoscimenti, ma in base alla trasformazione interiore. Se la paura diminuisce e il coraggio aumenta, la grazia è già all'opera.

Ebbi un'altra esperienza di superamento della paura. Amavo la musica, ma non avevo alcun senso del ritmo. Ciononostante, comprai un piccolo tamburo e, durante i *bhajan*, lo suonavo molto piano per non disturbare nessuno. Un giorno, durante i *bhajan*, chiusi gli occhi e mi concentrai su Swami. Improvvisamente, l'energia fluì attraverso di me e il tamburo suonò perfettamente. Da quel momento, riuscii a mantenere il ritmo. La mia paura si era dissolta.

Un'altra volta, in preparazione al Suo Compleanno, dipin-

gemmo delle tavolette di pietra con i Suoi profondi messaggi spirituali. Nessuno di noi era un pittore, eppure in qualche modo funzionò. Ciò mi insegnò: comincia prima tu, il Suo aiuto e la Sua guida seguiranno.

Più tardi, quando mi fu chiesto di dipingere degli striscioni di stoffa, decisi di allontanarmi per paura. Proprio in quel momento, Swami arrivò e mi chiese: *“Che cosa stai facendo?”* Balbettai, vergognandomi, ma il messaggio mi colpì profondamente: non fuggire da ciò che pensi di non poter fare. Vai avanti e fallo.

Quella lezione plasmò la mia vita. Non avevo alcuna competenza tecnica; eppure, in seguito, ho lavorato per 15 anni nel reparto dei mezzi d'Informazione, trasferendo e archiviando registrazioni per l'Organizzazione Sai. Il coraggio inizia dove finisce il dubbio su se stessi.

Privilegio e Umiltà

Nel 1975, durante le celebrazioni del Giubileo d'Oro per il 50° Compleanno, ebbi il privilegio di donare a Swami una ghirlanda di compleanno a nome della SSSIO della Germania. Cinque anni dopo, nel 1980, lo feci di nuovo. In quell'occasione, temevo che la ghirlanda fosse troppo piccola; così ne comprai un'altra e le unii. Quando la passai sopra la testa per mettergliela al collo, improvvisamente si ruppe e si aprì nella parte bassa! Mi sentii terribilmente in imbarazzo. Eppure, in quell'istante, un pensiero meraviglioso mi sorse dentro: era come se Egli





Per me, non furono le visioni o i prodigi il miracolo più grande: fu l'amore che Egli irradiava. Quell'amore trasformava la vita, a cominciare dalla mia.

Quando la Forma Scompare

Anni dopo, quando seppi che aveva lasciato il Suo corpo fisico, non rimasi scioccato. Ci aveva spesso detto che, quando saremmo tornati in Occidente e avessimo affrontato delle difficoltà, Egli sarebbe sempre stato con noi e ci avrebbe concesso la Sua 'grazia speciale'. Mi concessi un giorno di lutto. **Poi, interiormente, mi giunse un comando: "Swami è dentro."** Non aggrapparti alla forma esteriore. Il Divino non è confinato in un corpo.

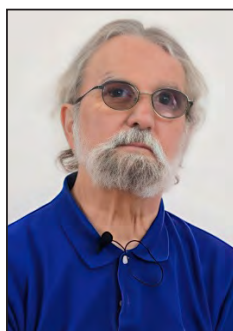
Il Divino non è confinato in un corpo.

Inizialmente, Lo avevo riconosciuto solo come una guida. Gradualmente, compresi qualcosa di più profondo. Etichette come Dio o *Avatar* contavano meno dell'esperienza. Ciò che contava di più era che la presenza, che un tempo percepivo esteriormente, ora viveva eternamente dentro di me.

Benno Wesener 
GERMANIA

stesse simbolicamente abbattendo il muro che separava la Germania Est e la Germania Ovest. Ciò avvenne 10 anni dopo, ma ero sicuro che sarebbe successo.

Egli mi mostrò che cosa significa veramente l'amore: servire gli altri. Quando serviamo in modo altruistico, serviamo Dio e, in definitiva, il nostro Sé più profondo. Ma il servizio richiede discernimento. Dobbiamo chiederci se stiamo veramente aiutando o se stiamo semplicemente interferendo. Il vero aiuto dà agli altri la possibilità di aiutare se stessi.



Benno Wesener si recò dalla Germania in India nel 1969 per una ricerca spirituale. Dopo aver incontrato Swami, a partire dal 1971 visse a Prashanti Nilayam per lunghi periodi. Dopo essere tornato in Germania, divenne uno dei primi pionieri nella fondazione dell'Organizzazione Sai Nazionale. Tra il 1973 e il 1975, fondò il primo gruppo di bhajan a Norimberga e nel 1976 istituì il primo Centro Sai tedesco nella stessa città. A livello professionale, è stato Presidente del Consiglio dei Lavoratori presso una casa per disabili.

Nel corso dei decenni, Wesener ha servito la SSSIO in numerosi ruoli di dirigenza sia a livello regionale sia nazionale. Nel 1980, organizzò il primo Seminario Sai in Germania. Dal 2014 al 2018 ha ricoperto il ruolo di Presidente del Centro di Norimberga, Coordinatore Nazionale dei Mezzi d'Informazione, Coordinatore Nazionale delle Attività Devozionali e Presidente del Consiglio Nazionale.



IL POTERE DELLA Gayatri

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba è venerato come *Guru* da milioni di persone in tutto il mondo. Il Suo messaggio è aperto, universale e onnicomprensivo. A parte alcuni rari ed eccezionali casi, Swami non ha mai iniziato personalmente nessuno assegnando un *mantra*. Infatti, un episodio che coinvolge il famoso biografo di Swami e traduttore dei Suoi Discorsi, il professor Kasturi, illustra magnificamente questo fatto.

Nessun Mantra Esclusivo, Solo Verità Universale

In un'occasione, il professor N. Kasturi si avvicinò a Swami con un intenso e sincero desiderio di iniziazione spirituale e di ricevere un *mantra* da Lui, credendo che ciò lo avrebbe avvicinato a Dio. Questo accadde nell'aprile del 1961, durante la visita di Swami alla sacra città di Kashi (Varanasi). Inizialmente, sembrò che Swami fosse pronto a esaudire il suo desiderio, alimentando le speranze del professor Kasturi. Tuttavia, dopo che egli ebbe completato tutti i rituali preparatori obbligatori per ricevere un *mantra*, incluso un bagno cerimoniale nel sacro fiume Gange, Swami non glielo assegnò.

Profondamente deluso, Kasturi si sedette a cena con Sai Baba, visibilmente abbattuto. Swami se ne accorse e gli chiese il motivo.

“Swami, mi hai promesso di iniziarmi con un *mantra*, ma non me ne hai dato uno”, rispose Kasturi.

Swami chiese gentilmente: “*Perché desideri un mantra?*”

“Per avvicinarmi a Dio”, rispose Kasturi.

Swami si chinò e gli sussurrò amorevolmente all'orecchio: “*Quanto più vicino, Kasturi?*”

Quella singola domanda dissolse la stessa nozione di distanza tra il ricercatore e il Divino.

Un Mantra che Swami Raccomanda Universalmente

Il messaggio di Swami è sempre chiaro: *nulla è nascosto, nulla è esclusivo*. Tutto ciò che Egli è venuto a dare, lo ha dato apertamente, attraverso Discorsi pubblici, registrazioni e scritti, disponibili a tutti in ‘Discorsi di Sathya Sai’ e nei *Vahini*. Swami non ha mai sostenuto l'esclusività spirituale: chiunque può seguire il Suo cammino.

Eppure c'è un *mantra* potente che Swami ha ripetutamente e universalmente raccomandato, in privato e in pubblico, a uomini e donne, bambini e anziani, indiani e stranieri, indipendentemente da casta, credo, nazionalità e religione.

Quel *mantra* è il *Gayatri Mantra*.

Se Swami si è avvicinato a ‘iniziare’ qualcuno con un *mantra*, è stato attraverso la Sua instancabile insistenza sul *Gayatri mantra*. Lo ha insegnato, spiegato, glorificato e ha esortato l'umanità ad abbracciarlo come disciplina spirituale quotidiana. Infatti, nel Suo Discorso del 20 giugno 1977, Egli dice: “*Non abbandonate mai la Gayatri; potete abbandonare o ignorare qualsiasi altro mantra, ma dovrete recitare il Gayatri mantra almeno alcune volte al giorno. Vi proteggerà dal male ovunque vi troviate: in viaggio, al lavoro o a casa.*”

Gayatri: La Madre Divina di Tutti

Swami descrive spesso la *Gayatri* come “*Gayatri Chandasamata*” – la madre di tutti i *Veda*. Dichiara che la *Gayatri* non è semplicemente un *mantra*, ma l'incarnazione di tutti gli Dei e le Dee. **Secondo Lui, il *Gayatri mantra* contiene in sé il potere, la forza e le capacità miracolose di tutti gli altri *mantra* messi insieme.**

La *Gayatri* è spesso raffigurata come una radiosa madre divina con cinque volti. Swami spiega che questi cinque volti rappresentano le cinque forze vitali (*pancha prana*) che sostengono la vita umana, ricordandoci che *Gayatri* governa la vita stessa.

Benefici del Gayatri Mantra

Il 23 agosto 1995, Swami parlò ampiamente del *Gayatri mantra* e ne rivelò il significato più profondo:

“Sarva roga-nivarini Gayatri”

(la Gayatri previene tutte le malattie).

“Sarva dukkha-pariharini Gayatri”

(la Gayatri elimina ogni sofferenza).

“Sarva vancha phala-siddhi Gayatri”

(la Gayatri esaudisce tutti i desideri).

Swami avverte i devoti di non prendere mai alla leggera il *Gayatri mantra*. Anche recitarlo una sola volta, dice, può conferire immensi benefici. Ma deve essere fatto con convinzione e fede.

Quelle che seguono sono esperienze dirette di devoti riguardo al potere del *Gayatri mantra*.

Quando un Solo Canto

Avrebbe Potuto Cambiare il Destino

Il dottor Vijai Kumar, nel suo libro “*La Prescrizione dell'Avatar*”, racconta un episodio profondamente toccante accaduto nel 1985.

Durante un colloquio, Swami trascorse molto tempo interagendo amorevolmente con una bambina di sei anni, parlandole di cose semplici e persino consigliandole dove posizionare la fotografia di Swami



Esso ha la capacità non solo di cambiare il destino di una persona, ma anche quello di centinaia di individui!

dottor Vijai Kumar

in casa, in modo che potesse vederlo da ogni stanza. Nel frattempo, la madre della bambina sedeva in silenzio, con le lacrime che le rigavano il viso: non lacrime di gioia, ma di profondo dolore. Gli astanti erano perplessi. Si chiedevano perché Swami stesse dedicando tanta attenzione alla bambina e non a sua madre, che sembrava averne più bisogno!

Swami sussurrò poi a bassa voce: "Kanishka... Air India."

Il volo Kanishka dell'Air India era stato fatto esplodere in volo da terroristi, uccidendo tutti i passeggeri a bordo. Tutti i presenti capirono che il padre della bambina era tra le vittime!

Più tardi, Swami fece un'affermazione molto profonda e potente:

"C'erano più di 250 persone su quell'aereo. Se anche solo una di loro avesse recitato il Gayatri mantra, la storia sarebbe stata diversa."

Swami non spiegò quale sarebbe stata quella 'storia diversa', ma l'implicazione scosse tutti i presenti e rivelò l'insondabile potere protettivo del *Gayatri mantra*. **Esso ha la capacità non solo di cambiare il destino di una persona, ma anche quello di centinaia di individui!**

La Gayatri come Supremo Scudo Protettivo

La parola *Gayatri* può essere scomposta in: "*Gayantam trayate iti Gayatri*".

Gayatri è ciò che protegge chi la recita. Questa protezione non è solo simbolica; è tangibile.

Il Comandante di Gruppo Yashas, pilota dell'aeronautica militare indiana per 29 anni e docente del Corso di Consapevolezza presso l'Istituto Sri Sathya Sai d'Istruzione Superiore, recita sempre il *Gayatri mantra*. Durante un controllo medico, scoprì che i suoi livelli di vitamina D erano estremamente bassi, inferiori a 4 ng/mL, quando il livello normale si aggira intorno ai 30 ng/mL. Per una buona salute, molti esperti raccomandano di mantenere un livello compreso tra 20 e 40 ng/mL.

Il comandante Yashas fece una sola cosa con regolarità.

Ogni giorno, durante il *Brahma Muhurta* (le sacre ore prima dell'alba), iniziò a recitare la *Gayatri* 108 volte. **Qualche mese dopo, seguendo un'intuizione, ripeté gli esami medici. Il suo livello di vitamina D era salito a oltre 26, quasi nella norma. Nessun farmaco. Nessun cambiamento nella dieta. Solo il potere della Gayatri.**



Il suo livello di vitamina D era salito a oltre 26, quasi nella norma. Nessun farmaco, nessun cambiamento nella dieta. Solo il potere della Gayatri.

Comandante di Gruppo Yashas



L'esperienza lasciò la coppia a riflettere con stupore sul profondo miracolo dell'amore e della protezione. La *Gayatri* aveva protetto tutti, in viaggio e a casa

Sig. Stig Meincke

Anche con i suoi oltre settant'anni, rimane energico e in salute, con la vitalità di una persona più giovane di decenni.

Protezione su una Strada Ghiacciata verso il Destino

Un altro racconto straordinario proviene dal signor Stig Meincke di Copenaghen, pubblicato in precedenza su *Sathya Sai - l'Eterno Compagno*.

Durante una forte tempesta di neve, il signor Meincke ricevette una chiamata urgente: sua suocera, che viveva a Vordingborg, a oltre 100 km di distanza, aveva un'emergenza medica. Le autorità avevano consigliato a tutti di rimanere a casa e di non viaggiare a causa delle cattive condizioni meteorologiche. Le strade erano coperte di ghiaccio e neve alta. Inoltre, il carburante nell'auto di Meincke era poco. Eppure, non avendo altra scelta, nonostante gli avvertimenti ufficiali contro i viaggi in condizioni stradali così insidiose, la coppia era determinata a guidare fino a Vordingborg.

La neve alta ricopriva le strade, la visibilità era estremamente scarsa e le condizioni

peggiorarono non appena imboccarono l'autostrada. Sentendosi sopraffatto dal pericolo, Meincke si arrese a Swami. A un certo punto, l'auto perse completamente il controllo. Disperato, Meincke lasciò il volante, giunse le mani, si arrese e iniziò a recitare il *Gayatri mantra*. Miracolosamente, l'auto si stabilizzò e iniziò a muoversi senza intoppi, anche ad alta velocità, sulla strada ghiacciata. Quando toccò di nuovo il volante, l'auto perse il controllo. Quando lo lasciò andare, riprese a procedere senza problemi. **Per tutto il viaggio, recitarono continuamente il *Gayatri mantra*, confidando completamente nella potenza divina e nella sua protezione.**

L'auto si mosse rapidamente e senza intoppi attraverso la neve alta, superando, senza incidenti, veicoli in panne. Dopo poco più di un'ora, raggiunsero la casa della suocera. Il medico di guardia, appena arrivato, rimase sbalordito dalla rapidità del viaggio in quelle condizioni e notò che la breve distanza che doveva percorrere lui stesso gli era sembrata molto più lunga. La suocera fu trovata sana e salva. L'esperienza lasciò la coppia a riflettere con stupore sul profondo miracolo dell'amore e della protezione divini.

La *Gayatri* aveva protetto tutti, sulla strada e a casa.

Protezione nel Viaggio Stesso della Vita

Un racconto toccante di Sri Krishna Srinivasan, uno dei direttori della Fondazione Mondiale Sri Sathya Sai (SSSWF), che vive negli Stati Uniti, dimostra chiaramente il potere divino insito nel *Gayatri mantra*. Ecco la sua toccante storia.

“Mia madre, la compianta smt. Vijayalakshmi Srinivasan, affettuosamente chiamata *Amma* dai devoti di Sai a Madurai, Tamil Nadu, India, ha vissuto una vita immersa nel costante ricordo di Dio. Per lei, la preghiera non era solo un'attività; era il suo stesso soffio vitale. Le sue preghiere includevano l'*Omkara*, la *Sri Sathya Sai Suprabhatam*, la *Sri Venkatesha Suprabhatam* e la recitazione dei 1008 Nomi Divini di Vishnu, Lalitha, Dakshinamurthy e Sathya Sai, assieme ad altre preghiere. Tra tutte



Pochi minuti dopo la conclusione della recitazione della *Gayatri*, mia madre si fuse dolcemente con il silenzio eterno; la sua vita riposa in pace, avvolta dal *Gayatri mantra*.

Sri Krishna Srinivasan

queste, però, il *Gayatri mantra* era per lei molto speciale. La sua lista di preghiere continuava a crescere costantemente, non per se stessa, ma per aiutare gli altri. Viveva per gli altri e, attraverso questo altruismo, viveva in Dio.”

Sebbene non avesse chiesto nulla, una volta espresse un unico desiderio: che fossi io a celebrare i suoi riti funebri. All’epoca accantonai quel pensiero, ignaro di come il futuro si sarebbe poi svolto secondo il suo sincero desiderio.

Nel maggio del 2020, durante l’incertezza globale causata dalla pandemia del COVID e dal lockdown, mia madre subì un grave trauma cranico e fu ricoverata in terapia intensiva a Coimbatore. Nonostante l’intervento chirurgico, rimase in coma. I medici ritenevano improbabile una guarigione. **I viaggi internazionali erano sospesi e raggiungere l’India dagli Stati Uniti sembrava impossibile. Eppure, quando ogni sostegno esterno venne meno, la preghiera rimase l’unica risorsa.**

Proprio in quel momento, la SSSIO si stava preparando per il primo canto online

dell’*Akhanda Gayatri*, una recitazione mondiale continua del sacro *mantra*. Affidandomi con fermezza ai piedi di loto di Bhagavan e lasciando ogni ostacolo alla Sua volontà, mi concentrai sulla programmazione della produzione del video del *darshan* di Swami che avrebbero accompagnato il canto della *Gayatri* da parte Sua.

Contro ogni previsione, porte che prima erano chiuse si aprirono. Il Governo indiano approvò il mio viaggio sull’unico volo in partenza da Chicago e in arrivo a Bengaluru l’8 giugno. Ogni restrizione di viaggio, inclusa la quarantena di due settimane all’aeroporto di Bengaluru all’arrivo, venne rimossa, una dopo l’altra. Arrivai in India e rimasi accanto alla mia amata madre in terapia intensiva il 13 giugno 2020, proprio il giorno in cui in India cominciò il canto dell’*Akhanda Gayatri*.

Le sue condizioni peggiorarono. I medici ci consigliarono di prepararci alla sua morte. Ricordando il suo desiderio di una transizione serena, la trasferimmo dalla terapia intensiva a un reparto normale. Mentre l’*Akhanda Gayatri* iniziava, accadde qualcosa di straordinario.

Il suo battito cardiaco si stabilizzò! I livelli di ossigeno migliorarono! I parametri vitali tornarono alla normalità!

Io, mia sorella e mio fratello ci sedemmo accanto al letto di nostra madre, recitando a bassa voce la *Gayatri*, con stupore e gratitudine. Per tutto il tempo della recitazione dell’*Akhanda Gayatri* – dal 13 al 14 giugno – restammo ancorati al *mantra*.

Pochi minuti dopo la conclusione della recitazione della *Gayatri*, mia madre si fuse dolcemente con il silenzio eterno; la sua vita riposa in pace, avvolta dal *Gayatri mantra*. **Per grazia di Bhagavan e per il potere accumulato in una vita di preghiera, l’impossibile divenne possibile: ero presente quando si fuse con Bhagavan. I suoi desideri si avverarono. La sua transizione fu serena e pacifica.**

Questa sacra esperienza ha trasformato la mia prospettiva sul potere della preghiera. Il *Gayatri mantra* non è semplicemente un

canto, ma è una forza vivente e luminosa che guida l'anima, purifica la mente e dona la pace eterna.

Gayatri e Pace Interiore

Nel 2017, presso la Scuola Secondaria Superiore Sri Sathya Sai (SSSHSS), gli studenti del decimo anno intrapresero collettivamente la *sadhana* di recitare quotidianamente il *Gayatri mantra*. Lo fecero con grande convinzione come *sadhana* di gruppo, recitando il *mantra* ogni volta che potevano.

I risultati furono sorprendenti. La classe si preparò bene e ottenne eccezionali risultati scolastici agli Esami di Maturità. Oltre a ciò, questi studenti eccelsero anche nello sport e nelle attività extrascolastiche. Allo stesso tempo, dimostrarono una disciplina e una calma esemplari, diventando modelli di riferimento per l'intera scuola.

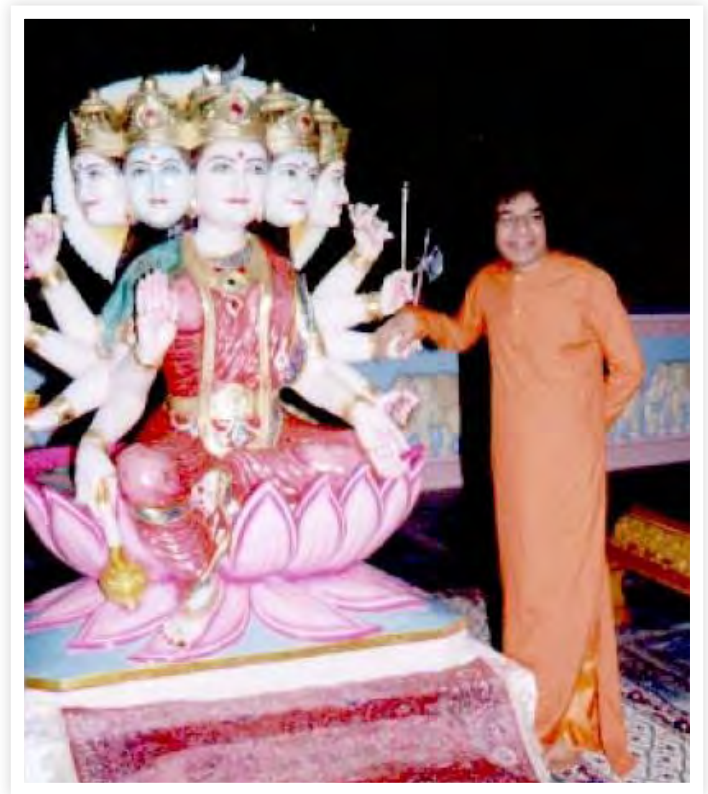
Per coincidenza, un gruppo di ricercatori arrivò nello stesso anno per condurre studi scientifici sui livelli di stress tra i gruppi di studenti. Mentre la media nazionale per gli studenti era di circa 50/100, quelli della SSSHSS avevano livelli di stress bassissimi, pari a soli 25!

Gli studenti di una classe di seconda superiore che, recitavano il *Gayatri mantra*, registrarono un livello di stress incredibilmente basso, pari a 3!

Quando, Dove e Come Recitare la Gayatri

Tradizionalmente, il *Gayatri mantra* viene recitato tre volte al giorno: all'alba, a mezzogiorno e al tramonto. Tuttavia, Swami sottolinea che può essere recitato in qualsiasi momento. Non ci sono restrizioni o limitazioni! **Può essere recitato ovunque, in qualsiasi momento e per qualsiasi durata di tempo!**

Recitare questo *mantra* durante il bagno, lo trasforma in un *abhishekam* (sacro bagno della Divinità). Recitarlo prima di mangiare, trasforma il cibo in *prasadam*. Recitarlo mentresicammina, trasforma la camminata in *pradakshina* (circumambulazione). **Così, ogni azione o lavoro diventa adorazione attraverso il potere della *Gayatri*.**



Possono recitarlo tutti e Swami non impone restrizioni basate su età, sesso, religione o nazionalità. Tuttavia, Egli sottolinea che deve essere fatto con rispetto, devozione e convinzione, mai con leggerezza.

Gayatri: Il Respiro Vitale


Senza dubbio, il *Gayatri mantra* concede benefici terreni, ma il vero scopo del suo canto è più elevato: illuminare l'intelletto per raggiungere l'unità con il Divino, un posto permanente ai Suoi piedi di loto.

Possa il *Gayatri mantra* diventare il nostro respiro vitale.

Possa proteggerci, guarirci, guidarci e risvegliarci.

E possa il nostro amore per Swami crescere più forte a ogni istante che passa.

Jai Sai Ram.

Aravind Balasubramanya
INDIA 



PARIPURNA AVATARI SAI

పరిపూర్ణ అవతారి సాయి

కం॥ పరిపూర్ణము నీ విభవము,
పరిపూర్ణము నీ చరిత్ర, పరి పూర్ణంబౌ
నరయన్ బోధలు, ప్రేమయు
పరిపూర్ణము; నవతరణయు పరిపూర్ణమహో!

*Perfetta è la Tua gloria.
Perfetta è la storia della Tua vita.
Perfetti sono i Tuoi insegnamenti.
Perfetto è il Tuo amore.
Oh, la Tua incarnazione è estremamente perfetta!*

తే గీ॥ సర్వదేవతామూర్తివి సగుణలీతి
నిర్గుణమ్మగు పరబ్రహ్మ నీవెసాయి!
నీది సన్నిధి మాకు పెన్నిదియె సుమ్ము
సచ్చిదానంద! మాజన్మ సఫల మయ్యె!

*O Signore Supremo! Sei l'incarnazione di tutti gli Dei.
Tu sei il Parabrahman Supremo senza attributi.
Essere alla Tua Presenza è la nostra più grande ricchezza.
O Satchidananda, la nostra vita è veramente compiuta!*



కం॥ మధురము నీ సచ్చరితము,
మధురము నీబివ్య నామ మరయన్, పలుకుల్
మధురము, రూపము, గానము
మధురము; భవబీయమెల్ల మధురము సాయీ!

*Dolce è la storia della Tua sacra vita.
Dolce è il Tuo nome divino.
Dolci davvero sono le Tue parole.
Dolci sono la Tua bellezza e il Tuo canto.
Dolce è davvero tutto ciò che Ti riguarda!*

తే గీ॥ సర్వశాస్త్రాల మూట మాసాయి మాట,
సర్వధర్మాల బాట మాసాయి బాట,
సకల లోకాల ఆట మాసాయి ఆట,
సకల అమృతాల ఊట మాసాయి పాట.

*Le parole del nostro Sai sono veramente
l'insieme delle scritture.
Il sentiero di tutte le religioni è il sentiero del nostro Sai.
Il gioco di tutti i mondi è il gioco del nostro Sai.
La fonte di tutti i nettari è il canto del nostro Sai.*

ఉ॥ పండిత పూజ్య డార్తజన బాంధవుడుజ్వల
ప్రేమజ్యోతి, భూ మండల మెల్ల నింపు న సమానయశస్వికి,
సాయి శూలికిన్ రెండవ సాటి దైవమిల లేడనుచున్ గడగట్టి,
భేరికా డాండ డాండ డాండ నినదంబుల జాండము నిండ,
మత్త వే దండము నెక్కి చాటెదను దైవశిరోమణి, సాధుహృన్మణి!

*Venerato dagli studiosi, amico dei sofferenti, fiamma radiosa
d'amore che riempie l'intera terra di una gloria senza pari.
lo proclamo con audacia che non c'è una
seconda divinità pari a Sai Shiva,
in sella a un elefante, che batte forte i tamburi,
riempiendo l'intero universo.
Ti proclamo tra i Divini il gioiello più prezioso,
il gioiello nei cuori dei nobili.*



ఆ వె॥ సత్య, ధర్మ, ప్రేమ, శాంత్యహింసలు సర్వ
మతములందు సారమనుచు, వాని
విశ్వమతమునకును, విశ్వవిద్యకు గూడ
విశ్వ వ్యాప్తి జేసె విశ్వమూర్తి.



*Verità, giustizia, amore, pace e non violenza,
dichiarandoli l'essenza di tutte le religioni,
Tu li diffondi in tutto il mondo attraverso la parola
come religione universale e saggezza universale,
o Signore dell'Universo!*

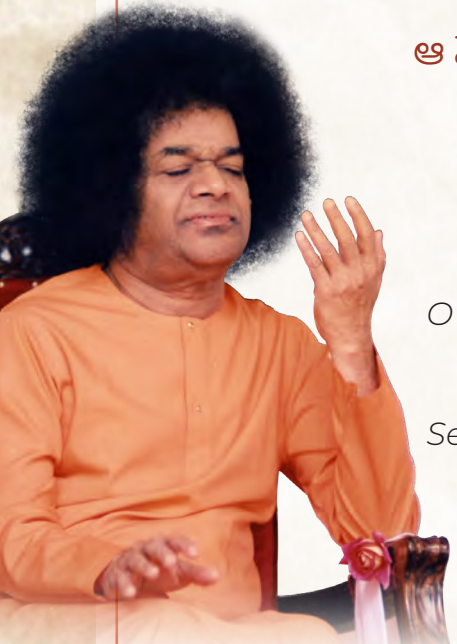
కం॥ కని విని యెఱుగన్నేరని
ఘన మహిమలు లీలలెన్నో కన్నారము; వా
కొన విన్నారము; వీనులు
కనులును ధన్యంబులయ్యె కరుణామూర్తి!

*Abbiamo visto e udito molte meraviglie, grandi
miracoli oltre ogni immaginazione.
Li abbiamo visti con i nostri occhi e uditi con
le nostre orecchie. I nostri occhi e le nostre orecchie
sono stati santificati, o Misericordioso!*



ఆ వె॥ నామ శూన్య! సర్వనామ ధారియునీవె,
రూపులన్ని నీవె రూపరహిత!
అద్వితీయ సచ్చిదానందమూర్తివి
అణువు కణము క్షణములన్ని నీవె!

*O Senza Nome! Eppure portatore di tutti i nomi,
tutte le forme sono Tue;
tuttavia Tu sei senza forma.
Sei l'incarnazione del Satchitananda non duale;
Tu sei ogni atomo, ogni cellula e ogni istante.*



సీ॥ ఏ యవతారము లెన్నడు చేయని
 కార్యక్రమము లెన్నో ఘనత మీర
 విశ్వమంతట చేసి విశ్వజనాళికి
 సుఖశాంతులొన గూర్చుచుండు స్వామి
 పరిపూర్ణ అవతార! పరీశ! కనేలేదు,
 కనబోము, వినలేదు, వినగబోము
 ఉచిత ఉన్నత విద్య, ఉచిత ఉన్నత
 వైద్యముచితభోజనమును, ఉచితముగనె

*Mai prima d'ora un'incarnazione
 ha compiuto opere così nobili
 in tutto il mondo, portando pace e
 felicità a tutta l'umanità.*

*O Avatar Perfetto! O Signore di Puttaparthi!
 Non abbiamo mai visto, né vedremo,
 né abbiamo mai sentito o
 sentiremo mai parlare di un altro come Te,
 che offre istruzione superiore gratuita,
 cure mediche avanzate gratuite
 e cibo gratuito.*



తే గీ॥ మంచినీటిని, అన్నిటి మించినట్టి
 ఆత్మ విద్యను నీవలెనందరికిని
 ఎవరొసంగిరి ఎక్కడ నెన్నడేవి?
 సత్యబోధక! సాయీశ! శరణు, శరణు!

*Tu offri pura acqua potabile
 e, soprattutto, impartisci la suprema
 conoscenza del Sé a tutti.
 Chi altri ha mai fatto tali doni,
 in qualsiasi luogo e in qualsiasi momento?
 O Maestro di Verità! O Signore Sai!
 Ripetutamente, ci arrendiamo a Te!*



క॥ పలికితిని సాయి పలుకులు
 పలికించిన విభుడు సాయిప్రభువే; మరినే
 పలుకగ భవహరమాయెను,
 పలుకుదు వేరొండు పలుకు పలుకగ నేలా?



డా॥ అి అడివి రెడ్డి
 జై సాయీరామ్!

*Le parole qui pronunciate sono
 le parole di Sai.
 È il Signore Sai Stesso che
 mi ha fatto parlare.
 Pronunciarle mi libera dalla
 schiavitù dell'esistenza terrena.
 Perché dovrei pronunciare
 altre parole?*

dottor A. Adivi Reddy
 Jai Sai Ram!

AMORE IN AZIONE



NUOVA ZELANDA

La Scuola Sai Diventa Centro di Gioia Comune e Servizio

Nel febbraio del 2026, i membri di SSSIO in Nuova Zelanda hanno ospitato l'annuale Rongomai Sathya Sai Pre-School Community Fun Day a Otara, riunendo quasi 200 membri della comunità, tra cui molti bambini e famiglie. L'evento è iniziato con una tradizionale Karakia (preghiera) Māori, seguita da gioiose esibizioni di bambini e insegnanti dell'asilo. **Le famiglie hanno partecipato a diverse attività. Sono stati distribuiti vestiti. Infermieri qualificati hanno offerto controlli sanitari gratuiti**



e consigli su uno stile di vita sano. Con cibo, bevande e un caloroso spirito di convivialità, la giornata ha rafforzato i legami comunitari, riflettendo al contempo i valori di servizio, benessere e amorevole cura per tutti.



SRI LANKA

'Innaffiare' Le Radici Dell'Educazione

Il 24 gennaio 2026, il Centro Sri Sathya Sai di Thalawakele, nello Sri Lanka, ha inaugurato il Progetto Idrico Sri Sathya Sai presso la Fernham Tamil Vidyalaya di Thalawakele. Fondata nel 1941, la scuola ha accolto generazioni di bambini provenienti da diverse comunità, nonostante le numerose difficoltà. **Il nuovo impianto idrico fornisce ora acqua potabile sicura e affidabile a studenti e personale, a beneficio della loro salute e del loro benessere.** L'impatto è già visibile nell'aumento delle nuove domande di iscrizione ricevute dopo l'installazione, a testimonianza della rinnovata fiducia dei genitori. Alla cerimonia di inaugurazione è



seguito un programma di sensibilizzazione sull'Educazione ai Valori Umani (EHV), che ha sottolineato l'importanza del carattere, della disciplina e di una vita basata sui valori. Condotta in uno spirito di unità e servizio disinteressato, l'evento ha rispecchiato il messaggio di Swami "Servizio all'uomo è servizio a Dio".



SURINAME

Quando Babbo Natale Arriva in Città

Tra il 15 e il 21 dicembre 2025, i volontari del Centro Sri Sathya Sai di Sonja Straat, in Suriname, hanno organizzato una commovente iniziativa di servizio chiamata "Natale per Sai". I membri dell'SSSIO hanno distribuito 30 pacchi regalo natalizi alle famiglie dei distretti di Commewijne, Wanica e Paramaribo. **Ogni pacco conteneva generi alimentari essenziali come riso, olio, fagioli, pasta, farina d'avena, burro di arachidi, crema spalmabile al cioccolato, tè, pane e biscotti natalizi.** Attraverso questa iniziativa, i devoti hanno incarnato l'insegnamento di Swami "Ama Tutti, Servi Tutti", portando gioia, felicità e il vero spirito del Natale alle famiglie bisognose.



USA

Atteggiamento di Gratitudine dai Giovani Cuori

Gli studenti dell'Educazione Spirituale Sai (SSE) di Milwaukee, Wisconsin, e Detroit Metro, Michigan, hanno creato dei biglietti di ringraziamento sinceri per onorare gli agenti di polizia e il personale di sicurezza scolastica che contribuiscono a mantenere sicure le loro comunità. Attraverso visite scolastiche e gite alle stazioni di polizia locali, i bambini hanno consegnato personalmente i loro biglietti, esprimendo apprezzamento per la dedizione e il sacrificio di coloro che proteggono e servono. **Il semplice gesto ha commosso profondamente molti agenti e ha rispecchiato in modo splendido i valori di consapevolezza, umiltà e gratitudine promossi dalla SSE.**



Riconoscendo coloro che tutelano le loro comunità, questi giovani studenti hanno dimostrato che la formazione del carattere inizia con un sincero apprezzamento e un sentito "grazie".

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>

IL VIAGGIO DELLA MIA FAMIGLIA DA CHAMATKAR A SAKSHATKAR

Il sacro nome, *Om Sri Sai Adbhuta Charyaya Namaha*, tratto dal *Sathya Sai Ashtothram* (i 108 Nomi di Sri Sathya Sai Baba), descrive Swami come Colui che compie azioni straordinarie, miracolose e senza precedenti che suscitano meraviglia. I miracoli sono i *'biglietti da visita'* di Swami e servono come presentazioni divine che convalidano la Sua divinità. **Tuttavia, Egli Stesso minimizza la loro importanza, paragonando un miracolo a una "zanzara su un elefante", incoraggiandoci a guardare oltre gli eventi sensazionali, alla profonda e incommensurabile verità spirituale e all'amore divino** che Egli incarna, una verità di gran lunga superiore a qualsiasi singolo 'miracolo'. Swami ha chiarito che i miracoli sono intesi come prova della Divinità, piuttosto che come ostentazione o spettacolo. Negli ultimi sei decenni, la nostra famiglia ha assistito a straordinari atti di grazia che confermano che Swami è il *Sarvantaryami*, l'Abitante di tutti i cuori e l'Eterno Testimone.

Swami Viene a Casa

Nel 1964, ebbi il mio primo *darshan* di Swami a Chennai e Lo riconobbi immediatamente come Incarnazione Divina. Il giorno seguente, i miei genitori e le mie sorelle mi accompagnarono a vedere Swami. Quando Egli uscì per concedere il *darshan*, spinsi mia sorella maggiore, disabile, a chiederGli di guarirla dalla poliomielite. Ma, prima che potesse dire qualcosa, Swami le fece capire di essere a conoscenza della sua condizione. La benedisse con il *Padanamaskar*, le toccò la testa e le promise protezione costante. Con un cambiamento straordinario degli eventi, il giovedì successivo trovò un lavoro che le garantì l'indipendenza economica.

Mio padre ammirava profondamente Swami, eppure lottava con un forte conflitto interiore, lacerato tra la sua radicata lealtà al *Paramacharya* di *Kanchi Kamakoti Peetham* e la sua nuova ammirazione per Swami. Mentre ciò lo turbava, cominciò ad apparire della *vibhuti* (cenere sacra) sulla foto in bianco

“Swami ha chiarito che i miracoli son intesi come prova della Divinità, piuttosto che come ostentazione o spettacolo. Negli ultimi sei decenni, la nostra famiglia ha assistito a straordinari atti di grazia che confermano che Swami è il Sarvantaryami, l’Abitante di tutti i cuori e l’Eterno Testimone.”

e nero del *Paramacharya* appesa al muro. **Piacevolmente sorpreso, mio padre comprese che si trattava di un chiaro segno di Swami. Il suo tormento interiore svanì completamente.** Da quel momento, non mise mai più in discussione né dubitò della divinità di Swami. Credo fermamente che sia stato lo stesso Paramacharya a indirizzare mio padre verso Swami.

Non ci volle molto perché la nostra casa si trasformasse in un *samithi* (Centro Sai) locale, dove i vicini si riunivano settimanalmente per i *bhajan*. Con mio padre e mia sorella che ricoprivano ruoli dirigenziali, la nostra famiglia era profondamente coinvolta. Mi sentivo veramente benedetta dal fatto che Swami avesse scelto me e mia sorella per servire come volontarie a Prashanti Nilayam. In quei giorni, Swami distribuiva personalmente sari, distintivi e, ai selezionati, scarpe da volontari. Negli anni '60, Swami visitava spesso Chennai e noi avevamo la fortuna di prepararGli le sacre ghirlande di fiori di *thummi* (*leucas aspera*). Vedere Swami adornato con quelle immacolate ghirlande bianche, con la sua folta chioma e la veste arancione, era uno spettacolo davvero divino!

Manifestazione di Miracoli

Nel nostro altare domestico iniziarono a manifestarsi oggetti sacri come *vibhuti*, *kumkum* (vermiglione) e zucchero candito. Una mattina, mentre la nostra

famiglia era riunita, dall’immagine della Dea Raja Rajeshwari vedemmo cadere del *kumkum* rosso brillante. Mia madre osservò casualmente che il rosso acceso assomigliava alla polvere decorativa dei rangoli piuttosto che al marrone scuro, la tradizionale miscela di curcuma e *kumkum*, considerata di buon auspicio per le donne sposate. Subito dopo la sua osservazione, il *kumkum* che cadeva cambiò all’istante da rosso brillante a marrone scuro, lasciandoci tutti sbalorditi e incantati.

Una mattina, mentre mia sorella minore e io stavamo svolgendo le faccende domestiche, proposi di rimuovere una sedia di legno inutilizzata dalla stanza dell’altare per liberare un po’ di spazio. Mia sorella acconsentì, notando che la stanza sembrava angusta sia per i devoti sia per noi. **Tuttavia, quando entrammo per rimuoverla, rimanemmo sbalordite trovando la statua di Shirdi Baba, che prima era posta sul pavimento, sulla sedia, coperta di cumuli di sacra *vibhuti* sulla testa e sulle ginocchia.** Interpretando questo come un segno divino, cioè che Swami desiderava che la sedia rimanesse, la lasciammo esattamente dov’era.

Durante i *bhajan* di *Maha Shivarathri* a casa nostra, la *vibhuti* iniziò a scorrere a cascata come una brillante pioggia di luce, uscendo proprio dal punto in cui, nel Suo ritratto, il Gange sgorga dai capelli arruffati del Signore Shiva. Un

Natale, espressi il desiderio di ospitare dei *bhajan*.

Mio padre acconsentì prontamente e acquistò un'immagine del Sacro Cuore di Cristo, che fu aggiunta all'altare. È importante notare che eravamo una famiglia di bramini indù convinti, ma, essendo entrati a far parte della comunità di Swami, avevamo imparato ad abbracciare l'unità di tutte le religioni. **Durante i *bhajan*, Swami manifestò la Sua presenza coprendo l'intera immagine di Cristo con la *vibhuti*. Sorprendentemente, la santa croce e la lettera tamil *Om* apparvero incise nella sacra cenere.** Sentimmo che era un segno divino, che tutte le vie conducono a un unico Dio. Al tempo di questo episodio, il simbolo del *sarvadharmā* o lo *sthupa* (colonna) non era ancora stato introdotto da Swami.

Per anni, una mucca appariva settimanalmente dopo i *bhajan*, salendo i quattro gradini fino al nostro portico per aspettare mia madre, che salutava e venerava la mucca con curcuma, *kumkum*, una ghirlanda e *prasadam*. Per preparare il *payasam* (una pappa di riso), ella, durante il suo tempo libero, selezionava meticolosamente a mano i chicchi di riso, recitando "Sai Ram" mentre sceglieva solo quelli perfetti, nonostante la maggior parte del riso a quei tempi fosse spezzato.

La Costante Presenza di Swami nella Nostra Vita

Come famiglia, eravamo soliti visitare Puttaparthi durante le feste. Ho bei ricordi di quando ci fermavamo all'ombra fresca degli alberi dell'*ashram* e portavamo con noi tutto il necessario, fino al fornello per preparare il cibo! Durante uno di questi viaggi, Swami chiamò i miei genitori per un colloquio

e li incaricò di organizzare il mio matrimonio, che alla fine benedisse. Tuttavia, sposarmi con una famiglia di 'non devoti' significava che sarei stata separata da Swami per molti anni. Il mio legame con Lui infine si riaccese quando iniziai a iscrivere i miei figli al *Balvikas* (Educazione Spirituale Sai), a partecipare alle attività locali del *samithi* e a frequentare le attività devozionali e di servizio al *Sundaram*, la residenza di Swami e il principale *mandir* di Chennai.

Nell'aprile del 1993, mentre guidavo da Chennai a Kodaikanal per far visita a Swami, mia figlia e io rimanemmo coinvolte in un grave incidente con un autobus. Mia figlia riportò fratture multiple al bacino, un evento che Swami aveva enigmaticamente predetto mesi prima. Nell'ottobre del 1992, mentre mi trovavo a Puttaparthi, Swami scelse una busta da una pila di lettere che tenevo in mano e mi disse di conservarla. All'interno c'erano i disegni di una giovane donna su un tavolo operatorio, circondata da personale medico e che riceveva le benedizioni di Swami. All'epoca, l'immagine era poco comprensibile e, alla fine, la misi da parte. Durante la sua convalescenza, mia figlia era sconvolta per aver perso il Corso Estivo. Tuttavia, Swami le apparve in sogno, promettendole che avrebbe potuto partecipare agli ultimi due giorni. Quando arrivammo all'*ashram* di Brindavan a Whitefield, scoprimmo che, quell'anno, Swami aveva prolungato il Corso Estivo di due giorni, permettendole di parteciparvi. Quando, durante il *darshan*, mostrò a Swami i disegni profetici, Egli commentò semplicemente: "*Theekhai*" (va bene). Con queste parole, confermò la Sua protezione e le concesse una guarigione miracolosa.

“Il vero miracolo non risiede nei prodigi materiali, ma nella trasformazione interiore del cuore umano. Swami ha evidenziato che il ricordo quotidiano e costante del Signore è l’unico modo per assicurarsi che Egli venga ricordato nei nostri ultimi momenti di vita.

Viaggio verso l’Autorealizzazione

Swami afferma che il cammino del progresso spirituale si dispiega in quattro fasi progressive, a partire dall’esperienza dei miracoli (*chamatkar*), passando per la trasformazione interiore (*samskar*), ispirando l’aspirante spirituale a impegnarsi in un servizio disinteressato (*paropakar*) e culminando nella fase finale dell’autorealizzazione (*sakshatkar*). Ripensando al mio percorso di vita, posso vedere chiaramente come Swami abbia guidato la mia famiglia attraverso ciascuna di queste fasi.

Il vero miracolo non risiede nei prodigi materiali, ma nella trasformazione interiore del cuore umano. Swami ha evidenziato che il ricordo costante

e quotidiano del Signore è l’unico modo per assicurarsi che Egli venga ricordato nei nostri ultimi momenti di vita. Una volta consigliò a un devoto di pregare solo per due cose: “*Anayasena maranam, vinadainyena jeevanam*” – una morte serena senza sofferenza e una vita libera dalla povertà e dalla dipendenza. Mio padre, mia madre e mia sorella maggiore hanno vissuto secondo gli insegnamenti di Swami, dedicandoGli la loro esistenza e le loro azioni. Negli ultimi giorni di vita, i loro pensieri erano completamente immersi in Lui. Sono veramente benedetta a essere nata in una famiglia così devota che, per me, continua ancora oggi a essere fonte di ispirazione.

Jaya Narayanaswamy

USA



La signora Jaya Narayanaswamy si unì alla comunità di Swami nel 1964. È stata devota volontaria presso l’Ospedale di Alta Specializzazione di Prashanti Nilayam e Sundaram, la residenza di Swami a Chennai. La devozione a Swami della sua famiglia si estende per quattro generazioni, ognuna delle quali ha avuto la fortuna di incontrarlo personalmente. Oggi, rimane un membro attivo del Centro Sri Sathya Sai del Nordest di Atlanta, USA, e continua a partecipare alle attività di servizio.



dai Giovani Adulti Sai Internazionali

Il Benvenuto al 2026 a Langenfeld



Con il suggestivo tema **'Plasma il Tuo Destino, il Cerchio della Vita'**, dal 30 dicembre 2025 al 3 gennaio 2026, 18 Giovani Adulti provenienti da Germania, Ungheria, Repubblica Ceca, Svezia, Regno Unito e Paesi Bassi si sono riuniti per un seminario a Langenfeld, in Germania, che è servito come vivace luogo di incontro per dare il benvenuto al Nuovo Anno in uno spirito di devozione e scoperta di sé. Ogni giorno iniziava con l'eco di preghiere e *bhajan*, seguiti da una colazione comunitaria. Il programma giornaliero bilanciava introspezione e attività con passeggiate nella natura, lavori di gruppo, circoli di studio e, la sera, canti devozionali.

Il 30 dicembre ha segnato il primo giorno del seminario, con **arrivi e presentazioni**. Arrivati poco prima di cena, i partecipanti si sono immediatamente immersi nello spirito comunitario. Una gioiosa sessione

di 'Bingo' è servita da rompighiaccio, aiutando il gruppo a creare un legame, e la serata si è conclusa con una toccante sessione di *bhajan*.

Il 31 dicembre è stato dedicato **alla riflessione e alla transizione**, mentre il gruppo si preparava a lasciarsi alle spalle il 2025. Il primo workshop si è concentrato sulla raccolta di spunti di riflessione dall'anno appena trascorso, mentre il secondo ha esplorato la crescita spirituale attraverso la condivisione delle migliori pratiche. La serata ha incluso una sessione di gruppo di pizza fai da te e un 'cerchio di condivisione' sulle tradizioni del Nuovo Anno di diversi Paesi. L'anno si è concluso con una potente sessione di *bhajan* di due ore, dando il benvenuto al 2026 a mezzanotte, accompagnata dal canto del *Gayatri Mantra*. In una simbolica cerimonia del fuoco, i partecipanti hanno bruciato dei fogli di carta che rappresentavano le abitudini che desideravano abbandonare, per iniziare il nuovo anno con un cuore puro.





Il primo giorno del Nuovo Anno è stato dedicato alla visione e alla consapevolezza di sé. Un lavoro di gruppo sulle relazioni ha sottolineato che l'armonia con gli altri inizia con la relazione con noi stessi. A questo è seguito un lavoro di gruppo sulla previsione, in cui i partecipanti hanno scritto lettere al loro 'io futuro' da aprire alla fine del 2026. Il pomeriggio ha incluso un lavoro di gruppo sui *bhajan* e un circolo di studio basato su un Discorso di Capodanno di Sri Sathya Sai Baba, conclusosi con giochi popolari adattati per riflettere i valori spirituali.

Il giorno successivo è stato ricco di **consigli e di ricerca di uno scopo**. Il gruppo ha ricevuto consigli pratici e spirituali dai leader della SSSIO, tra cui il signor Thomas Rohland (Presidente del Consiglio Nazionale della SSSIO della Germania), il signor Pavel Marčík, e la signora Mariel Beltrán Gutiérrez, Coordinatore e Vicecoordinatrice dei Giovani Adulti della Zona 7. Una sessione di domande e risposte ha trattato le sfide moderne che i giovani si trovano ad affrontare, mentre il **lavoro di gruppo finale ha esplorato lo scopo professionale, insegnando ai partecipanti come conciliare la carriera con la spiritualità e considerare il proprio lavoro come una forma di *sadhana***.

Il 3 gennaio ha segnato la conclusione del seminario, con i partecipanti pronti a portare luce a casa. Il seminario si è concluso con le sacre vibrazioni del canto dei *Veda* e dei *bhajan*. Dopo una sessione di feedback e la colazione, i partecipanti sono ripartiti. Sono tornati nei rispettivi Paesi portando con sé non solo nuove intuizioni e ispirazione, ma anche i legami duraturi di una famiglia Sai.





Rafforzare Iztapalapa Attraverso il Servizio

Situato nel quartiere di Iztapalapa a Città del Messico, il Centro Comunitario Sri Sathya Sai ha iniziato il 2026 riaffermando il suo impegno nei confronti della comunità locale. Per tutto il mese di gennaio, il Centro ha svolto un ruolo fondamentale di trasformazione, combinando istruzione, nutrizione e assistenza sociale per sostenere la popolazione più vulnerabile della zona.

Il Ritmo del Servizio:

Assistenza Olistica Settimanale

Ogni sabato, il Centro si anima di attività, dove circa 50 bambini ricevono un mix di ripetizioni scolastiche e di Educazione Sathya Sai ai Valori Umani (SSEHV). Questo approccio olistico garantisce che, mentre le menti vengono stimolate, anche i cuori vengano nutriti. Inoltre, la giornata culmina con un servizio alla comunità con pasti nutrienti e completi, offerti sia ai beneficiari sia ai volontari. **Il successo di questi sabati si basa su un team intergenerazionale dedicato: i Giovani Adulti che portano energia e guida ogni settimana e le madri del posto che gestiscono attivamente le attività quotidiane e la manutenzione del Centro.**

Celebrazione della Tradizione: Giornata dei Tre Re Magi

Il 17 gennaio, il Centro si è trasformato in uno spazio di festosa gioia per celebrare la Giornata dei Tre Re Magi. Per i 45 bambini presenti, la giornata è stata un meraviglioso mix di apprendimento e risate. Oltre alle lezioni sui valori umani, i bambini hanno ricevuto in dono giocattoli e dolci, a simboleggiare la cura della comunità per la loro felicità. Un momento particolarmente toccante è stata la donazione di palloni da calcio da parte di un genitore del posto, un gesto che ha sottolineato lo spirito di solidarietà della comunità.

Rafforzamento dei Legami: Leadership e Visione

Il mese è stato ulteriormente arricchito il 24 gennaio dalla visita del signor Miguel Montes, Coordinatore Nazionale dei Giovani Adulti della SSSIO del Messico. Accompagnato dalla sua famiglia, il signor Montes ha interagito con i bambini e i volontari. La visita è stata un momento di forte connessione, offrendo alla leadership nazionale una visione diretta dell'impatto concreto delle iniziative di Iztapalapa sul territorio.



In Onore dei Nostri Anziani:

Assistenza Alimentare con Dignità

Gennaio si è concluso con un sentito promemoria della missione del Centro di prendersi cura delle persone in tutte le fasi della vita. Il 31 gennaio, il Centro ha distribuito agli anziani 32 pacchi alimentari. Questo programma, creato in risposta alle difficoltà economiche causate dalla pandemia, continua a rappresentare una rete di sicurezza fondamentale per gli anziani che si trovano in difficoltà finanziarie. **Il signor Oscar Sánchez, Presidente della SSSIO del Messico, ha partecipato alla distribuzione, trascorrendo del tempo a interagire con i beneficiari. La sua presenza ha sottolineato la costante**

dedizione dell'Organizzazione a garantire che gli anziani di Iztapalapa vivano con dignità e sappiano di non essere dimenticati.

Le attività del gennaio 2026 riflettono una profonda dedizione e dimostrano un forte impegno al servizio disinteressato, e il Centro Comunitario Sri Sathya Sai continua a rafforzare il tessuto sociale di Iztapalapa. Questi sforzi rappresentano un bellissimo promemoria del fatto che una comunità si costruisce su tanti piccoli e silenziosi gesti di servizio.



RITROVARE LA MIA STRADA RITORNANDO AL SERVIZIO

FIN DA QUANDO ERO BAMBINA, SERVIRE GLI ALTRI MI È SEMBRATO NATURALE. Crescere frequentando le lezioni di Educazione Spirituale Sai (*Bal Vikas*) e, quindi, stando a contatto con gli insegnamenti di Swami, “*Ama Tutti, Servi Tutti*”, per me non è stata solo una citazione di Baba, ma ha silenziosamente plasmato chi sono.

Tuttavia, negli ultimi anni, negli Stati Uniti la vita è diventata frenetica. Le abitudini sono cambiate, le priorità si sono modificate e in qualche modo il *seva* (servizio) è passato in secondo piano. Non mi ero resa conto di quanto mi mancasse finché non ho trovato il Centro Sri Sathya Sai di San José Centrale e la locale comunità dei Giovani Adulti (YA). Quello che è iniziato come una semplice aggiunta a un gruppo WhatsApp ha lentamente aperto le porte a qualcosa che il mio cuore desiderava ardentemente da sempre.

Quando si è presentata l'opportunità di preparare e servire una colazione calda, mi sono iscritta immediatamente. Ma poi, altrettanto rapidamente, il mio cervello introverso ha iniziato a rimuginare su tutto. “E se combinassi un pasticcio? E se non riuscissi a essere costante?” E ovviamente, all'inizio ho combinato un pasticcio. Mi sono iscritta nell'elenco sbagliato delle attività! Quel piccolo errore in quel momento mi è sembrato enorme. Poi mi è stato chiesto di dare una mano all'Evergreen Center invece che al Roosevelt Community Center. Ho esitato (mi stavo appena riprendendo dall'influenza, e faceva un freddo 'glaciale'), ma qualcosa mi ha spinto dolcemente a dire di sì.

La sera prima, avevo un mal di testa terribile e avevo dormito pochissimo. Sono andata al luogo dell'evento, ansiosa e stanca, e onestamente, in primo luogo, mi sono chiesta perché mi fossi iscritta. Però, nel momento in cui sono arrivata e ho visto i volontari già intenti a preparare tutto e a parlare amorevolmente con le persone

del centro di accoglienza, in me qualcosa è cambiato. La mia ansia si è attenuata, e il mal di testa non mi sembrava più così forte.

Ho incontrato persone gentilissime, i volontari che hanno reso tutto naturale e accogliente. Mentre servivamo il porridge, alcune persone si sono avvicinate e ci hanno benedetto con una tale sincerità che mi ha quasi colto di sorpresa. Mi è piaciuto vedere le persone tornare per una seconda e terza porzione e ho notato con quanta gioia le incoraggiavamo a prenderne ancora.

Ma ciò che mi ha colpito di più sono state le conversazioni. Volevano parlare, essere ascoltati, condividere le loro storie. Anche quando qualcuno parlava spagnolo e non riuscivamo a capirci completamente, non importava. C'erano sorrisi, gesti e risate: si era creata una connessione. E, rimanendo lì in piedi nella nebbia fredda per oltre un'ora, mi sono resa conto che il mio mal di testa era completamente scomparso.

Tornando a casa, il mio cuore era colmo di una sensazione che non riuscivo a spiegare del tutto. In passato, avevo già fatto volontariato, per lavoro e all'università, ma non mi ero mai sentita così. C'era sempre uno sforzo da fare: organizzarlo, impegnarmi per presentarmi, ma qui, nella comunità Sai, sembra tutto davvero naturale. Non è qualcosa che devo ricordarmi di fare, ma qualcosa che scorre naturalmente. La costanza non mi sembra forzata. Accade e basta.

E, nel profondo, io so che è tutta grazia di Swami. In qualche modo, al momento giusto e nel posto giusto, sono stata dolcemente guidata di nuovo verso qualcosa che sento come casa. Il *seva* non mi sembra più un'attività, ma uno scopo. E il mio cuore è, semplicemente, immensamente grato.

Divya Janaswamy

USA





Shivani Soogrim

Trinidad & Tobago



La Sadhana è Semplice

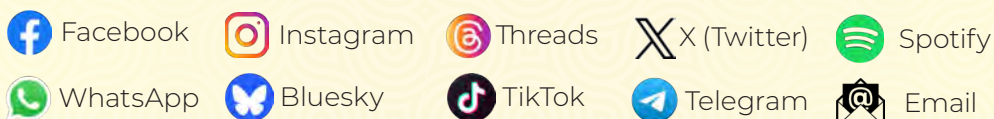
Swami dice: *“Tutte le sadhana (pratiche spirituali) hanno come unico scopo raggiungere la purezza. Nel momento in cui raggiungete la purezza del cuore, l’onnipresente Dio si manifesterà proprio davanti a voi.”*

In occasione del 100° Compleanno di Swami, i Giovani Adulti Internazionali Sai hanno lanciato l’iniziativa collettiva di *sadhana* **“Alzati con Sai”**. Composta da 20 diverse opzioni di sadhana, i Giovani Adulti sono stati invitati a sceglierne una che risuonasse con loro e a praticarla con costanza ogni giorno in vista di questo sacro traguardo.

Una delle partecipanti, la signora Shivani Soogrim di Trinidad e Tobago, condivide la sua riflessione sulla pratica di una sadhana:

“Swami ha raccomandato il metodo del *likhita japam* (scrivere il Nome del Signore) come potente mezzo per purificare la mente. Per me, questa sadhana si è integrata senza sforzo nelle mie pratiche spirituali preesistenti. Non l’ho percepita come nuova o gravosa; piuttosto, l’ho sentita come un silenzioso approfondimento di una relazione che era già viva nel mio cuore. Ogni giorno, mi sono impegnata convintamente a scrivere il Nome di Swami 108 volte. Nei giorni in cui non ci riuscivo, non permettevo che il senso di colpa o lo scoraggiamento prendessero il sopravvento. Invece, mi rivolgevo a Baba in conversazione, come faccio sempre, e Gli dicevo onestamente che, sebbene la penna si fosse fermata, il canto non si era interrotto. Durante la giornata, soprattutto durante i miei tragitti in auto da e per il lavoro, ripetevo dolcemente “Om Sri Sai Ram” 108 volte o più, accompagnata, sullo sfondo, da delicate frequenze curative. Ciò che era iniziato come parte di un programma collettivo si è gradualmente rivelato come qualcosa di profondamente personale. Anche se l’iniziativa ufficiale di sadhana è terminata, la pratica continua. Nella mia vita quotidiana, scrivere o cantare il Suo Nome è diventato un punto fermo di riferimento: un semplice gesto che mi ricorda costantemente la Sua amorevole onnipresenza.

Seguite i Giovani Adulti sui Social Media



yacoordinator@sathyasai.org | <https://sathyasai.org/ya>

La Sua Vita

18 dei più Memorabili Momenti della Vita del Nostro Amato Swami!

Studenti SSE del Centro Sathya Sai di Rochester, Minnesota, USA

1926 - La Luce Divina & Madre Easwaramma

Nel tranquillo villaggio di Puttaparthi, Madre Ishvaramma pregava ogni giorno. Un giorno, all'alba, mentre attingeva acqua da un pozzo, una luce blu brillante le apparve sopra il capo e si posò dolcemente nel suo grembo. Il 23 novembre 1926 nacque un bambino: - Sathyannarayana Raju.



1926 - Musica Sconosciuta in Casa

Nella quiete prima della nascita di Sathya, si verificarono dei miracoli. Gli strumenti musicali in casa sembravano suonare da soli, anche se non c'era nessuno nelle vicinanze. La famiglia cercò ovunque, ma la musica continuò a suonare, dolce e celestiale.



1927 - Il Cobra nel Letto del Bambino

Una mattina, la famiglia si svegliò e trovò un grosso cobra tranquillamente raggomitolato sotto il letto del piccolo Sathya. Invece di attaccare, rimase immobile con il cappuccio alzato, come una guardia che proteggeva il suo padrone.



1936 - Il Gruppo Bhajan Pandari

Il giovane Sathya formò un piccolo gruppo di bambini che andavano di strada in strada cantando bhajan. La Sua voce emanava una dolcezza insolita e ovunque cantasse, la gente sentiva la pace riempire i propri cuori. Quando il colera imperversava nei villaggi circostanti, Parthi fu protetta dall'amorevole canto dei bhajan!





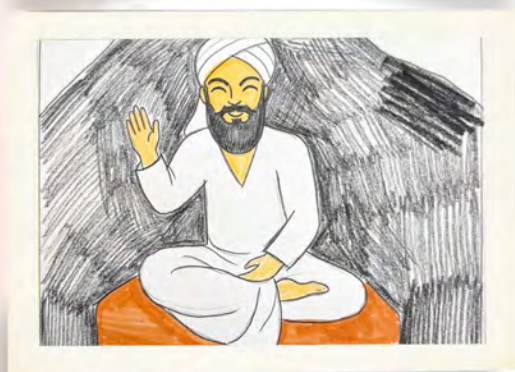
1937 - Sathya Sai Baba & l'Insegnante

A scuola, l'insegnante di Sathya, non credendo che conoscesse le risposte senza prendere appunti, decise di punirlo facendolo salire sul Suo banco. Subito dopo, si rese conto di non riuscire ad alzarsi! Rimase bloccato sulla sedia finché un altro maestro, che aveva riconosciuto il potere di Baba, non disse all'insegnante che, se avesse chiesto a Baba di scendere dalla sedia, sarebbe riuscito a rialzarsi.



1938 - Il Gruppo Scout di Sathya Sai Baba

Quando non poté permettersi di unirsi al Suo Gruppo Scout per la gita alla fiera annuale del bestiame di Pushpagiri, Sathya percorse a piedi l'intero tragitto da solo. Non avendo una divisa da scout, indossò gli unici vestiti che aveva e svolse con ardore il Suo servizio, fermandosi persino sulla via del ritorno a casa per comprare dei regali per la sua famiglia!



1939 - Cheppinattu Chesthara

Sathya scrisse, diresse e mise in scena un'opera teatrale basata sui valori intitolata "Cheppinattu Chesthara", ovvero "Le azioni seguono le parole?", per ricordare agli abitanti del Suo villaggio l'importanza dell'unità di pensiero, parola e azione. Interpretò Egli Stesso il ruolo principale, mettendo in mostra le Sue doti di attore!



1940 - La Puntura dello Scorpione

Nel cuore della notte, un grosso scorpione punse Sathya mentre dormiva, ma Egli continuò a dormire senza mostrare alcun segno di dolore. Tuttavia, la notte successiva, Sathya si irrigidì e non riusciva più a parlare né a respirare. Il giorno dopo, sebbene fosse rimasto privo di sensi per tutta la notte, il medico dichiarò che stava bene. Dopo la puntura, il comportamento di Sathya iniziò a cambiare, manifestando segni di trasformazione.



1940 - La Dichiarazione dell'Avatarita'

Un giorno, tornando a casa da scuola, Sathya gettò via i libri e disse alla Sua famiglia: "Non sono più il vostro Sathya: sono Sai." Continuò dicendo che i Suoi devoti Lo stavano chiamando e che non poteva più tornare a casa. Spiegò che qualcuno in famiglia aveva pregato affinché l'Avatar nascesse nella loro stirpe, e per quel motivo Egli era venuto. Sathya lanciò in aria una manciata di fiori di gelsomino, che, cadendo, formarono la scritta "Sai Baba".

1940 - Manasa Bhajore Guru Charanam

Dopo la dichiarazione di essere l'*Avatar*, Baba si recò nel giardino di uno dei Suoi devoti e si sedette su una roccia. Mentre era lì seduto, molti si avvicinarono per ascoltare ciò che aveva da dire. Iniziò a insegnar loro il primo Sai *bhajan*: "*Manasa Bhajare Guru Charanam*" e lo cantò con tale dolcezza che i cuori si sciolsero all'istante.



1948 - Gli Inizi di Prashanti Nilayam

Furono gettate le basi per Prashanti Nilayam, ovvero Dimora della Pace Suprema. Ciò che era iniziato come un piccolo tempio di fango e amore sarebbe poi diventato una meta di pellegrinaggio mondiale per i devoti di Baba. L'*ashram* fu inaugurato ufficialmente due anni dopo, in occasione del 25° compleanno di Baba.



1957 - Convegno Panindiano sulla Vita Divina

Baba presiedette il 9° Convegno Panindiano sulla Vita Divina, che aveva lo scopo di ripristinare la grandezza della cultura e della spiritualità indiane dopo il dominio coloniale britannico. In tale Convegno, Egli affermò che la vita divina è essenziale per ogni aspetto dell'esistenza e sottolineò l'importanza di essere circondati da buone compagnie e di compiere buone azioni.



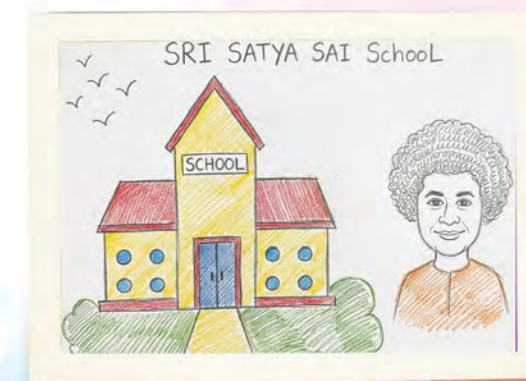
1963 - Baba Guarisce dalla Paralisi e Rivela la Trinità di Sai

Nel giorno del *Guru Purnima* del 1963, di fronte alla folla dei Suoi devoti a Prashanti Nilayam, Baba guarì dalla paralisi. Egli l'aveva presa su di Sé per salvare un Suo devoto che, altrimenti, non sarebbe sopravvissuto. Si rivelò anche come *Shiva-Shakti* e annunciò la trinità degli *Avatar* di Shirdi-Sathya-Prema Sai.



1968 - Istituti Educativi Sri Sathya Sai

Nel 1968, Baba inaugurò il College Femminile Sri Sathya Sai di Anantapur, che divenne il primo di una lunga serie di Scuole Primarie, Secondarie e College Sri Sathya Sai in tutto il mondo ove, attualmente, ci sono 39 Scuole Sathya Sai e 28 Istituti di Educazione Sathya Sai, che hanno lo scopo di formare insegnanti e adulti nell'Educazione Sathya Sai ai Valori Umani.





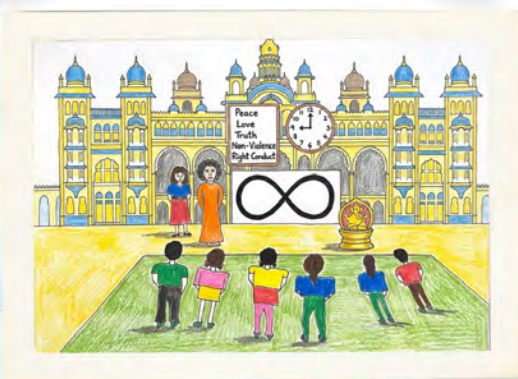
1991 - Ospedale Sri Sathya Sai di Alta Specializzazione
Secondo una delle promesse fatte a Madre Ishvaramma, Baba decise di costruire un ospedale di livello mondiale, gratuito per tutti, per fornire assistenza a chiunque ne avesse bisogno. Con la crescita della rete ospedaliera, vennero costruiti altri ospedali per fornire assistenza sanitaria gratuita, inclusi i numerosi progetti sanitari in tutto il mondo.



1994 - Progetto Idrico Sri Sathya Sai
Il Progetto Idrico Sri Sathya Sai, intrapreso come un'altra promessa a Madre Isvaramma, aveva lo scopo di fornire pura acqua potabile ai villaggi dell'Andhra Pradesh. Il progetto è riuscito, finora, a fornire l'acqua potabile a 750 villaggi e 900.000 persone.



2008 - Conferenza Mondiale sull'Educazione e sulla SSE
Swami ha parlato alla Conferenza Mondiale sull'Educazione con oltre 1000 delegati provenienti da 90 Paesi e rappresentanti delle Scuole Sri Sathya Sai di tutto il mondo, per fornire consigli sull'espansione di Educare a livello globale, nonché sull'importanza dell'unità nell'educazione.



2025 - Sai 100 & la Nostra Classe SSE

Sai 100 ha portato numerose iniziative che hanno avuto e continueranno ad avere un impatto significativo in tutto il mondo e ad aiutare sempre più persone. Le classi SSE in tutto il mondo hanno plasmato innumerevoli vite di bambini, trasformandoli in persone responsabili e adulti moralmente solidi. Sebbene la SSE di Rochester sia online, noi siamo uniti nel nostro amore per Swami!

Creato dagli studenti del programma SSE di Rochester, Minnesota:
Khushi, Mahashree, Maya, Myra, Nirbhuy, Prisha,
Rathai, Samaira, Shanvitha, Sreesha, Tanmayi, e Tarini



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
18-19 aprile 2026	Sabato-Domenica	Akhanda Gayatri Mondiale
24 aprile 2026	Venerdì	Aradhana Mahotsavam
1° maggio 2026	Venerdì	Buddha Purnima
13-14 giugno 2026	Sabato-Domenica	Akhanda Gayatri Mondiale



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, **clickare su ogni icona o nome**.



Facebook



Instagram



WhatsApp



X (Twitter)



YouTube



Spotify



Telegram



Threads



Google Books



Email



Eternal Companion email list



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



Gesù disse che il pane preso nell'“Ultima Cena’ era la Sua carne e il vino il Suo sangue. Intendeva dire che tutti gli esseri viventi, fatti di carne e sangue, devono essere trattati come Lui Stesso e che non si deve fare alcuna distinzione tra amici o nemici, tra noi e loro. Ogni corpo è il Suo corpo, sostenuto dal pane; ogni goccia di sangue che scorre nelle vene di ogni essere vivente è Sua, animata dall'energia che il vino le ha conferito. Vale a dire che ogni uomo è divino e deve essere venerato come tale.

Sri Sathya Sai Baba
25 dicembre 1978



sathyasai.org

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

