

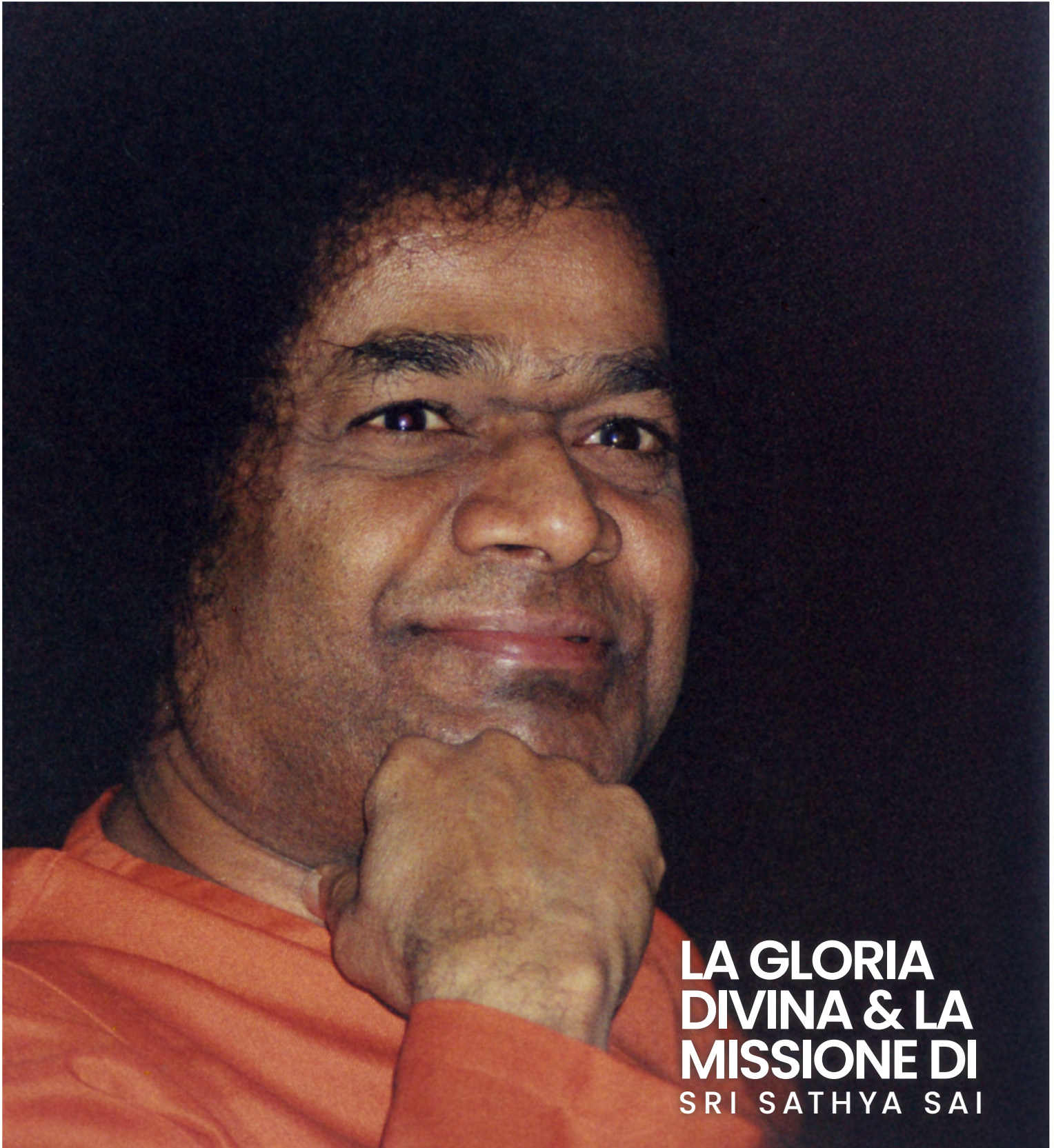
SATHYA SAI

L'ETERNO

COMPAGNO



VOLUME 5, 5ª EDIZIONE
MAGGIO 2026



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



Oggi celebriamo la Giornata di Ishvaramma per diffondere la gloria della maternità. Il mondo è sostenuto dalle preghiere delle madri. La preghiera di una donna è più potente di mille preghiere di un uomo, perché le donne sono pure e hanno il cuore tenero. Non recate mai dispiacere a vostra madre. Non ferite mai i suoi sentimenti: allora Dio vi aiuterà in tutti i vostri sforzi. La propria patria si chiama madre patria e non padre patria; pertanto, alla madre viene data una posizione elevata nel mondo. Considerate il vostro Paese come vostra madre e lavorate per il suo progresso. Non arrecate danno a vostra madre e alla vostra madre patria in nessuna circostanza. Questo è il significato e l'insegnamento principale della celebrazione odierna.

Sri Sathya Sai Baba
6 maggio 2001



DEDICATO CON AMORE E GRATITUDINE A

BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA





Volume 5 • 5^A Edizione • Maggio 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**
Realizzare Brahman come Infinita Beatitudine
(Taittiriya Upanishad–Brahmananda Valli), Parte 2 di 2
- 12 Discorso Divino**
Riducete i Desideri per Annullare la Mente, Dasara, 1976
- 20 Esperienze dei Devoti**
Portate Sai nella Vostra Vita - Dr. Sunder Iyer
Amore - Diana Baskin
- 32 Servizio Umanitario**
Amore in Azione – Brasile, Kirghizistan. Malesia e Suriname
- 34 Visione Continua di Sai: 1009 Interventi di Cataratta in Paraguay**
- 40 La Grandezza di Essere Donna**
Una Nuova Nascita con Swami - Marta
- 46 Giovani Adulti Sai Ideali**
Servire Famiglie a Panama
Da una Preghiera Silenziosa al Servizio Disinteressato, Sudafrica
L'Esercizio del Cappello - Sainath Satish
La Sadhana è Semplice - Sanjna Srivatsa
Preghiera per la Pace
- 52 Educazione Sathya Sai**
Con il contributo di Aathushan, Anveegha, Devgesh, Kanish,
Kisharikka, Likarjun, Sathisswaran, Sarmithan, Sarvashree e
Shayeisarana
- 54 Eventi & Siti Web della SSSIO**

L'Abbonamento a **Sathya Sai l'Eterno Compagno** è Gratuito
[Cliccare qui per l'abbonamento.](#)

Le pubblicazioni precedenti dell'Eterno Compagno sono disponibili su
sathyasai.org e anche [Google Books](#)

REALIZZARE BRAHMAN COME INFINITA BEATITUDINE

(*Taittiriya Upanishad–Brahmananda Valli*)

Parte 2 di 2

Lo *Shiksha Valli* nella *Taittiriya Upanishad* prepara il ricercatore alla conoscenza suprema attraverso la disciplina, la riflessione e l'indagine interiore e sottolinea le basi morali e spirituali essenziali, nonché il significato della meditazione *Vyahriti* e della *Pranava Upasana*. Il *Brahmananda Valli* si sofferma poi sulla profonda dichiarazione del *Brahman* come *sathyam*, verità o realtà; *jnanam*, conoscenza o coscienza; e *anantam*, infinito o illimitato. Il viaggio ci guida quindi attraverso *Pancha Kosha Viveka* – l'esplorazione interiore sistematica dal corpo fisico grossolano al sottile involucro della beatitudine – culminando nel riconoscimento che il vero Sé è il testimone al di là di ogni strato.

Pertanto, il Sé è al di là di tutti e cinque gli involucri. Questa *Upanishad* rivela ora come *Brahman* si manifesti come universo e venga sperimentato come beatitudine suprema. Ciò che segue non è solo filosofia, ma una profonda riflessione sulla creazione, la coscienza e la natura stessa della beatitudine.

Srishti Prakarana

Insegnamento sulla Creazione

Il *Brahmananda Valli* descrive il processo della creazione che ha origine da *Brahman*. Afferma che dal *Brahman* è emerso lo spazio (*akasa*); dallo spazio è venuta l'aria (*vayu*); dall'aria, il fuoco (*agni*); dal fuoco, l'acqua (*apah*); dall'acqua, la terra (*prithvi*); dalla terra, la vegetazione; dalla vegetazione, il cibo e, dal cibo, sono venuti gli esseri umani. Questa è una splendida analisi che mostra come l'intero universo manifesto, compreso il corpo umano e tutti i suoi involucri, provenga dal *Brahman*, la causa unica.

Questa descrizione della creazione nel *Brahmananda Valli* mostra che *Brahman* è sia la causa materiale (*upadana karana*) sia la causa efficiente (*nimitta karana*) dell'universo. Ad esempio, nella creazione di un vaso di argilla, l'argilla è la causa materiale: è la sostanza di cui il vaso è fatto. Il vasaio è la causa efficiente che modella l'argilla. A differenza di un vasaio che lavora con un'argilla separata da sé, *Brahman*

IL PROCESSO DELLA CREAZIONE

Brahman
(Realtà Ultima)



significato di “*neti, neti*” è “non solo questo, non solo questo”. Questa spiegazione è onnicomprensiva perché non esiste nulla al di fuori di *Brahman*. Swami dice magnificamente: “*Pashyannapi na pashyati mudho, mudho, mudho*” (Tu vedi, eppure non vedi, sciocco, sciocco, sciocco!). **Noi tutti vediamo *Brahman*, eppure non Lo vediamo veramente a causa della nostra incomprensione, ignoranza ed errata identificazione.**

Raso Vai Sah – Brahman è l'Essenza della Gioia

Dopo averci guidato attraverso i cinque involucri, il *Brahmananda Valli* ora fa una dichiarazione di straordinaria bellezza nel suo settimo *anuvaka*: “*Raso vai sah*” – *Brahman* è veramente l'essenza della gioia. **Questo verso è il canto del cuore di questa *Upanishad*, la sua affermazione più lirica ed estatica.** Afferma che *Brahman* non è solo la fonte, la causa o la meta della gioia, ma la gioia stessa! L'intero universo, con tutta la sua diversità, è questa gioia espressa attraverso infinite forme.

La sensazione di felicità, per quanto transitoria, per quanto momentanea, tocca soltanto questa *rasa* eterna. La gioia che una madre prova per suo figlio, l'estasi di un artista immerso nella creazione, la contentezza di un saggio che medita nella quiete: tutte sono riflessi, in misura diversa, dell'unica beatitudine infinita che è *Brahman*.

Baba afferma inoltre che quando *sat*, l'esistenza, e *chit*, la pura coscienza o consapevolezza, si uniscono, il risultato naturale è *ananda*. Proprio come lo zucchero e l'acqua, se combinati, producono sciroppo o acqua dolce, l'unione di *sat* e *chit* produce questa esperienza di beatitudine. Baba dice che la beatitudine è la nostra vera natura e che noi siamo l'incarnazione di *Sat-*

proietta l'universo da Sé, vi entra e diventa sia il manifesto sia l'immanifesto, il definito e l'indefinito. L'*Upanishad* dichiara: “Avendo creato l'universo, Egli vi è entrato.” Questa è la base per l'affermazione che *Brahman* non è altrove, ma è il Sé stesso del ricercatore, e tutto ciò che vediamo e sperimentiamo non è altro che *Brahman*.

Nella fase iniziale della ricerca spirituale, neghiamo tutto dicendo “*neti, neti*” – non questo, non questo – ma alla fine ci rendiamo conto che anche ciò che abbiamo negato è *Brahman*. Swami spiega magnificamente questo concetto insegnando che il vero

chit-ananda. A causa dell'ignoranza, non realizziamo questa verità. Egli proclama che, quando rimuoviamo l'ignoranza acquisendo *Brahma vidya* e smettiamo di identificare il Sé con i cinque involucri, ciò che rimane è l'oceano infinito di beatitudine, che è sempre l'eterna verità del nostro essere.

Ananda Mimamsa

La Vasta Scala della Beatitudine

Il *Brahmananda Valli*, nel suo ottavo *anuvaka*, esplora il tema profondo della beatitudine, o felicità permanente, che ogni essere ricerca. Come afferma Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, siamo tutti incarnazioni della beatitudine divina – *anandasvarupa*. Ogni essere è alla ricerca di questa beatitudine. L'unico problema è che la cerchiamo nel posto sbagliato. I grandi maestri spirituali ci guidano sulla retta via per farci realizzare la nostra vera natura, che è *ananda* (beatitudine). Perciò, Swami dice: “La felicità è unione con Dio.” Questo è un altro modo per dire che la beatitudine risiede sempre nella conoscenza del *Brahman*.

Nell'*Ananda Mimamsa* (analisi della natura della felicità), si indaga sulla natura della beatitudine. L'*Upanishad* non si limita ad affermare che *Brahman* è beatitudine infinita. Piuttosto, crea una scala graduata di gioia, partendo dalla felicità umana, misurata come unità, e ascendendo gradualmente attraverso molti livelli dell'esistenza, culminando in *Brahman*, la beatitudine divina infinita ed eterna. **Il ricercatore spirituale è così motivato a perseguire questa beatitudine eterna che, una volta raggiunta, non lascia più nulla da raggiungere e porta alla cessazione permanente e completa del dolore.**

Questa sezione mette in evidenza due punti importanti. Primo, che la beatitudine



di *Brahman* non è solo quantitativamente superiore alla felicità mondana sotto ogni punto di vista, ma anche qualitativamente diversa. È infinita e non influenzata da alcuna situazione o altro fattore. Secondo, e ancor più notevole, è il fatto che **questa beatitudine infinita è accessibile qui e ora a chiunque la persegua con sincerità.**

In tutta la *Mimamsa*, questa frase viene ripetuta molte volte: *shrotriyasya cha akaamahatasya*. Questo è un termine del *Vedanta* che rappresenta una persona

Quando comprendiamo che lo stesso Brahman che noi siamo è anche il Sé di ogni essere, allora la compassione e il servizio non sono obblighi morali, ma espressioni naturali della nostra stessa natura.



sapiente, esperta nelle Scritture e negli insegnamenti, libera dai desideri. L'intera gerarchia di questa felicità, la beatitudine cosmica, viene raggiunta da coloro che si sono completamente liberati dei desideri e della coscienza del corpo e hanno realizzato la loro identità con *Brahman*. Essi vivono nella beatitudine di *Brahman*.

Per trasmettere l'idea che la beatitudine divina sia incommensurabile e al di là di ogni comprensione, l'*Ananda Mimamsa* inizia definendo un'unità di beatitudine umana, o gioia umana, *manushya ananda*. **Questa unità di gioia rappresenta la felicità di un giovane virtuoso, istruito, disciplinato, risoluto, forte e di successo che possiede tutte le ricchezze della terra. Questa è la misura della massima felicità raggiungibile a livello umano.** Poi l'*Upanishad* moltiplica questo valore per 100 e lo chiama 'gioia' dei *manushya gandharva*, i musicisti celesti. Un ulteriore aumento di cento volte definisce la gioia dei *deva gandharva*, i divini esseri celesti. Un altro aumento di cento volte produce la gioia dei *pitru*, gli antenati che dimorano nel loro regno luminoso. Cento volte maggiore è la gioia degli *ajaana deva*, gli Dei nati dal cielo. Cento volte superiore è la gioia dei *karma deva*, gli Dei regnanti. Poi, un ulteriore aumento di cento volte produce *deva ananda*, la gioia degli Dei celesti. Proseguendo, cento volte maggiore è la gioia di Indra, il re degli Dei, e cento volte maggiore di questa è la gioia di Brihaspati, il precettore degli Dei. Un altro aumento di cento volte produce *Prajapati ananda*, la beatitudine del Creatore. Infine, al di là di ogni felicità c'è *Brahma ananda*, la gioia del *Brahman* Stesso.

In ogni fase, questa *Mimamsa* osserva che il *Brahmanishtha*, colui che è radicato nella conoscenza del *Brahman*, sperimenta la stessa gioia di ogni livello ascendente, a partire da *manushyananda*, anche mentre vive in forma umana. Pertanto, l'intera gerarchia della gioia non è altro che *Brahman* che fluisce attraverso vasi diversi, sempre più trasparenti.

Ora, si può comprendere perché gli esseri umani non siano mai soddisfatti da nessuna quantità di piacere, poiché la loro natura più profonda è la beatitudine infinita. Nessuna quantità finita di gioia può soddisfare un essere infinito, **poiché l'infinito interiore si rifiuta di essere soddisfatto dal finito esteriore.** Pertanto, *Ananda Mimamsa* dimostra che ciò che gli esseri umani hanno sempre cercato è la beatitudine infinita, di cui i piaceri finiti sono solo una piccolissima frazione.

Il livello supremo della gioia, misurato considerando la felicità umana come unità, è matematicamente equivalente a 10 elevato alla potenza di 20 (10^{20}). Ma questo è qualcosa che va oltre la comprensione umana, che non possiamo esprimere a parole. Per questo motivo è meglio descritto come *yatho vacho nivarthante aprapya manasa saha* – qualcosa che le parole non possono descrivere e che la mente non può comprendere appieno. Perciò le Scritture dicono che, colui che è nella beatitudine eterna rimane in silenzio, perché è un'esperienza puramente personale e non può essere espressa.

Sri Ramakrishna Paramahansa (un grande santo e incarnazione divina) illustra questo

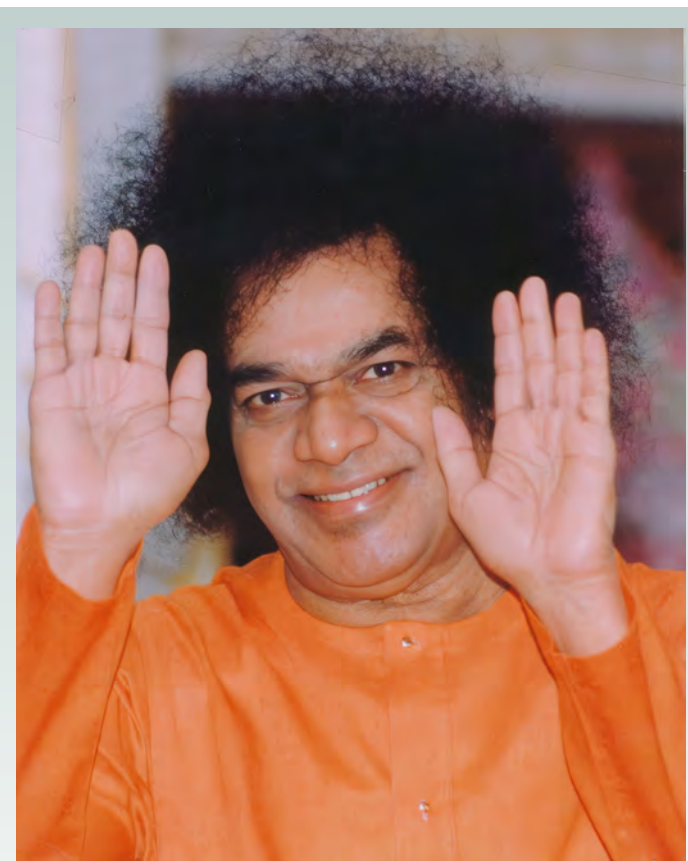
principio con il bellissimo esempio di una bambola di sale che andò a misurare la profondità dell'oceano. Quando la bambola entrò nell'oceano e si immerse, si dissolse completamente e divenne tutt'uno con esso. Pertanto, non tornò mai più a riferire il risultato. Allo stesso modo, il ricercatore spirituale che è alla ricerca della profondità dell'oceano di *Satchidananda* – essenza, coscienza e beatitudine – si fonde in quella beatitudine. L'anima liberata perde completamente il senso della propria identità separata e non può esprimere tale beatitudine.

Ci sono due interessanti fatti da notare. Nell'*Ananda Mimamsa* si afferma che chi ha vinto il desiderio ottiene accesso a quella beatitudine. Ecco perché Bhagavan Sri Sathya Sai Baba all'inizio della Sua Avatarità ha introdotto il concetto di un tetto ai desideri. In definitiva, per sperimentare la beatitudine, non si dovrebbero avere desideri, ma si può iniziare ponendo un limite ai desideri e riducendoli gradualmente.

Un altro importante corollario è che il servizio disinteressato, come auspicato da Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, è anch'esso una via per raggiungere il *Brahman*. Poiché il *Brahman* è la realtà di tutti gli esseri, servire qualsiasi essere significa servire il *Brahman*. Ecco perché Swami dice: "Il servizio all'uomo è servizio a Dio." Però, si dovrebbero servire tutti gli esseri con la consapevolezza che ognuno è una manifestazione di Dio. Questa è la conseguenza pratica della vera comprensione del *Brahmananda Valli*. **Quando comprendiamo che lo stesso *Brahman* che noi siamo è anche il Sé di ogni essere, allora la compassione e il servizio non sono obblighi morali, ma espressioni naturali della nostra stessa natura.**

La Visione dell'Unità e il Dono del Coraggio

Il *Brahmananda Valli* raggiunge il suo apice spirituale in un insegnamento che appare nella sua pienezza nel nono *anuvaka*: **la grande affermazione che la visione dell'unità è l'unico e sufficiente**



Con entrambe le mani Egli ci benedice e ci rassicura: “Non abbiate paura, non abbiate paura!”

fondamento per l'*abhayam*, l'assenza di paura. Il *sadhaka* si libera della paura quando raggiunge quell'unità. La vera saggezza si sperimenta attraverso questa unità (*advaita darshanam jnanam*), e soltanto la comprensione di tale unità costituisce vera conoscenza e saggezza.

Come dice Baba, gli esseri umani sono pervasi dalla paura dalla nascita alla morte. Essi nutrono molte paure, come la paura di perdere la giovinezza, la bellezza, l'intelligenza, la forza, la ricchezza, la salute, la fama, il successo, il potere e, in ultimo, temono la morte. Nel senso più profondo, queste non sono paure di un oggetto o di una circostanza specifici. Esse nascono dalla consapevolezza di essere un individuo separato, finito e vulnerabile in questo universo infinito.

Il *Brahmananda Valli* afferma che questa paura si dissolve completamente allorché si sperimenta la visione dell'unità non duale. Quando si comprende questo, non solo come concetto intellettuale, ma come viva esperienza, allora il Sé più profondo del ricercatore e la realtà più profonda del cosmo vengono percepiti come il *Brahman* Stesso. Di conseguenza, la base stessa della paura si dissolve per sempre.

Il verso conclusivo del *Brahmananda Valli* afferma che colui che conosce la beatitudine dell'*Atman* supera completamente ogni paura. Egli è senza paura. **Colui che conosce il *Brahman* non ha dolore, non soffre, ed è totalmente senza paura e in uno stato di pace che trascende ogni comprensione.**

Come dice Swami, il messaggio principale che il *Vedanta* sottolinea è di essere completamente senza paura. Questa è la più grande benedizione che si possa ottenere da Dio. Nei templi, le Divinità sono raffigurate con una mano in *Varada Hastha*, mentre elargiscono doni per

soddisfare i desideri delle persone, e l'altra mano alzata in *Abhaya Hastha*, a conferire l'assenza di paura. Ma Bhagavan Baba ci benedice in modo unico alzando entrambe le mani in *Abhaya Hastha*. **Con entrambe le mani, Egli ci benedice e ci rassicura: "Non abbiate paura, non abbiate paura!"** La sua famosa citazione è: **"Perché temere quando lo sono qui?"** Pertanto, quando siamo in contatto con *Brahman*, viviamo in uno stato di completa assenza di paura.

Il *Brahmananda Valli* definisce la natura del *Brahman* e il modo per esplorarlo viaggiando attraverso i cinque involucri. Offre inoltre uno scorcio della beatitudine del *Brahman* per motivare il ricercatore spirituale a perseguire il cammino verso di Esso con intensità e sincerità fino alla sua realizzazione.

Nella sezione conclusiva della *Taittiriya Upanishad*, il *Bhrigu Valli*, discuteremo come sperimentare *Brahman*, l'obiettivo finale.

Jai Sai Ram.



Riducete i Desideri per Annullare la Mente

*Una persona può riuscire a memorizzare
tutti i Veda e il Vedanta;
può comporre splendide
poesie e prose
Se però non ha purezza mentale si rovinerà.
Che altro posso rivelare?*

(Poesia Telugu)

Incarnazioni del Sacro *Atma*!

Sia nelle attività spirituali sia in quelle terrene, o nella vita quotidiana, la purezza della mente (*chittashuddhi*) è assolutamente essenziale. Nella vita di un essere umano, il tempo è assolutamente prezioso. Santificare questo tempo è un dovere. L'uomo spreca tre quarti della sua vita e non fa alcuno sforzo per darle un senso. Non si impegna a santificarla. Per l'uomo, è diventata un'abitudine sprecare tempo sacro e prezioso mangiando e dormendo, chiacchierando inutilmente e svolgendo attività improduttive. L'uomo pensa a qualcosa, ma dice qualcos'altro e, infine, agisce diversamente. Non si rende conto che la non coerenza tra pensieri, parole e azioni è un grave errore, né si sforza di rendersi conto del suo errore, con la conseguenza di perdere la pace e la gioia interiori. Spesso vediamo persone perdere la felicità e la pace mentale quando c'è una divergenza di opinioni o un



Il modo più semplice e migliore per controllare la mente è l'amore.

conflitto tra i membri di una famiglia. Allo stesso modo, quando il conflitto cova nel profondo della coscienza, perdiamo la Beatitudine Atmica (*Atmananda*). A ciò si aggiunge il fatto che l'uomo moderno sta perdendo di vista la civiltà e la cultura, il che fa sì che il cuore perda la sua dolcezza, l'intelletto la sua acutezza e la mente diventi giorno dopo giorno ottusa. La vita sta diventando sempre più artificiale e meccanica. L'uomo oggi non è in grado di realizzare lo scopo della vita umana. Nonostante sia dotato di una sacra nascita umana, non fa alcuno sforzo per realizzare il divino Principio Atmico (*Atmatatva*).

L'Importanza della Purezza Mentale

Senza purezza mentale (*chittashuddhi*), l'esecuzione di qualunque quantità di *yajna* (sacrifici), riti e *yaga* (rituali), o l'ampia lettura di testi sacri, è solo una perdita di tempo e non ha alcun significato. Il re demone (*rakshasa*) Ravana padroneggiava i quattro *Veda* e le sei Scritture (*Shastra*). Inoltre, intraprese un'intensa pratica spirituale (*sadhana*) attraverso attività come la costante ripetizione del Nome Divino (*Japa*), austerità e penitenze (*tapas*). Nonostante avesse acquisito un grande potere spirituale, Ravana si rovinò perché non aveva purezza mentale (*chittashuddhi*).

Che si tratti di leggere un libro, passeggiare in un mercato o scrivere una lettera, la concentrazione mentale è essenziale. Un carro non può muoversi da solo; affinché si muova, i buoi devono esservi aggiogati. Inoltre, devono essere stati addestrati a trainare il carro e conoscere bene la strada su cui lo stanno trainando. Al contrario, se si utilizzano buoi non addestrati su strade sconosciute, questi non saranno in grado

di trainare fino a destinazione il carro, che sarà coinvolto in incidenti e incontrerà ostacoli. La nostra consapevolezza interiore (*anthahkarana*) è paragonabile a questo carro, e la mente e l'intelletto ai due buoi. Solo quando questi due sono addestrati alla verità (*sathya*), alla retta condotta (*dharma*), alla pace (*shanti*) e all'amore (*prema*), il carro del nostro *anthahkarana* può raggiungere la sua destinazione in sicurezza. **Poiché la nostra mente e il nostro intelletto sono oggi allenati solo alle questioni terrene, stiamo perdendo la preziosa opportunità di percorrere il cammino della liberazione (*moksha*).**

Ognuno Possiede Potere Divino.

Quando, attraverso la lente convessa, i raggi del Sole vengono concentrati direttamente su un oggetto, acquisiscono il potere di bruciare. Tuttavia, tale potere è presente in ogni raggio del Sole. Allo stesso modo, quando i raggi dell'*Atma* vengono posti direttamente sullo specchio della mente, acquisiscono il potere di bruciare ogni tipo di illusione. Tale potere divino è immanente in ogni essere umano. Alcune persone possono esserne consapevoli, mentre altre possono non riconoscerlo. Sfortunatamente, l'essere umano, onnipotente, onnisciente e divino per natura, si considera debole, ignorante e ottuso, sprecando così la sua preziosa vita. Ad esempio, potremmo avere tutti gli ingredienti per cucinare in casa, ma, se non sappiamo cucinare, tutto andrà sprecato. Allo stesso modo, ogni tipo di facoltà è immanente nel nostro essere interiore. Poiché noi non sappiamo come utilizzarle, brancoliamo nel buio dell'ignoranza.



QUANDO I DESIDERI SONO DIRETTI VERSO IL CAMMINO DIVINO, ESSI CONDUCONO ALLA LIBERAZIONE

Liberarsi delle Tendenze Terrene

Nell'essere umano esistono due tipi di tendenze (*vasana*): tendenze propizie e tendenze infauste. Tra le tendenze infauste più importanti ci sono:

- le tendenze terrene (*loka vasana*);
- le tendenze allo studio (*shastra vasana*);
- le tendenze corporee (*sharira vasana*).

Le tendenze terrene includono il desiderio di nome e fama, posizione e potere, onore e prestigio nella società. Una persona che ha tali tendenze non realizza la sua innata divinità, il suo potere divino e la sua dolcezza, e cerca la felicità esteriore, la posizione e il potere attraverso i quali si può ottenere nome e fama. Queste sono tendenze terrene.

Le tendenze allo studio (*shastra vasana*) riguardano l'acquisizione di credenziali accademiche nelle Scritture e il guadagnarsi una reputazione come persona onnisciente o conoscitrice di tutto. Una persona del genere, spinta dall'avidità di fama e prestigio, e animata da un desiderio maligno di essere considerata superiore agli altri studiosi, spreca le proprie energie in attività improduttive, senza comprendere lo scopo della vita, le manca la conoscenza

pratica e si abbandona alla mera ostentazione. Incapace di comprendere la verità secondo cui l'essenza di tutte le Scritture (*shastra*) risiede nella purezza della mente (*chittashuddhi*), una persona del genere cerca di ostentare erudizione e conoscenza in diverse discipline.

Il terzo tipo di tendenze riguarda il corpo fisico (*sharira vasana*). Una persona con questo tipo di desiderio cerca di costruire un corpo forte e bello. Nutrire tali desideri per un corpo che potrebbe sgretolarsi alla sola forza di uno starnuto costituisce un vile desiderio carnale. Proprio come un fiore che sboccia il mattino e appassisce la sera, anche la nostra bellezza svanisce. Come le nuvole passeggero perdono la loro forma, così anche i muscoli forti che si sviluppano perderanno la loro bellezza e la loro forma giorno dopo giorno. Può durare per sempre la bellezza di un corpo fisico così temporaneo e transitorio? Dare importanza a un ego così vanaglorioso, o a una conoscenza scritturale priva di esperienza pratica, oppure a una bellezza transitoria, distoglie la mente da una via sacra, coltivando desideri infausti.

Durante l'infanzia, l'uomo sviluppa un interesse avvincente per il gioco in compagnia di altri bambini.

Durante la giovinezza, sotto l'influenza di Cupido, vaga, infatuato, in compagnia di donne.

Durante la mezza età, si invischia nelle questioni terrene e si immerge profondamente nell'accumulo di ricchezze.

Raggiunta la vecchiaia, brama capricci frivoli, senza contemplare Dio nemmeno in quell'età matura.

Incapace di liberarsi delle cattive abitudini, incapace di sviluppare interesse per il sentiero devozionale, l'uomo spreca la sua preziosa nascita umana profondamente impantanato nella melma del karma.

(Poesia Telugu)

È un segno primario di ignoranza aspettarsi che il transitorio corpo umano duri per sempre. È comune trovare medicine per una particolare malattia, facilmente reperibili in un Paese dove quella malattia è dilagante. Poiché nel *Kali Yuga* (l'era delle tenebre), la malattia dell'esistenza terrena (*bhavaroga*) è dilagante, per curarla è disponibile in abbondanza la medicina della grazia di Dio. **Di fatto, la mente è la causa della malattia dell'esistenza mondana (*bhavaroga*), così come lo è la medicina che la cura. Quando si indirizza la mente nella giusta direzione, la malattia viene sanata.** La stessa mente, quando si orienta verso vie perverse, aggrava la malattia.

In effetti, le tendenze mondane (*loka vasana*) sono la causa principale della diffusione della malattia dell'esistenza terrena (*bhavaroga*), mentre i desideri divini o pii sono le medicine appropriate per curarla. Entrambe, senza dubbio, sono tendenze, ma le tendenze divine (*daiva vasana*) sono come semi tostati: non germogliano. Le tendenze terrene sono come semi crudi che germogliano. I capifamiglia avranno queste tendenze terrene in abbondanza. **Pertanto, devono intraprendere la pratica spirituale (*sadhana*) per ridurle gradualmente.**

Comprendere la Natura della Mente per Avere la Visione di Dio

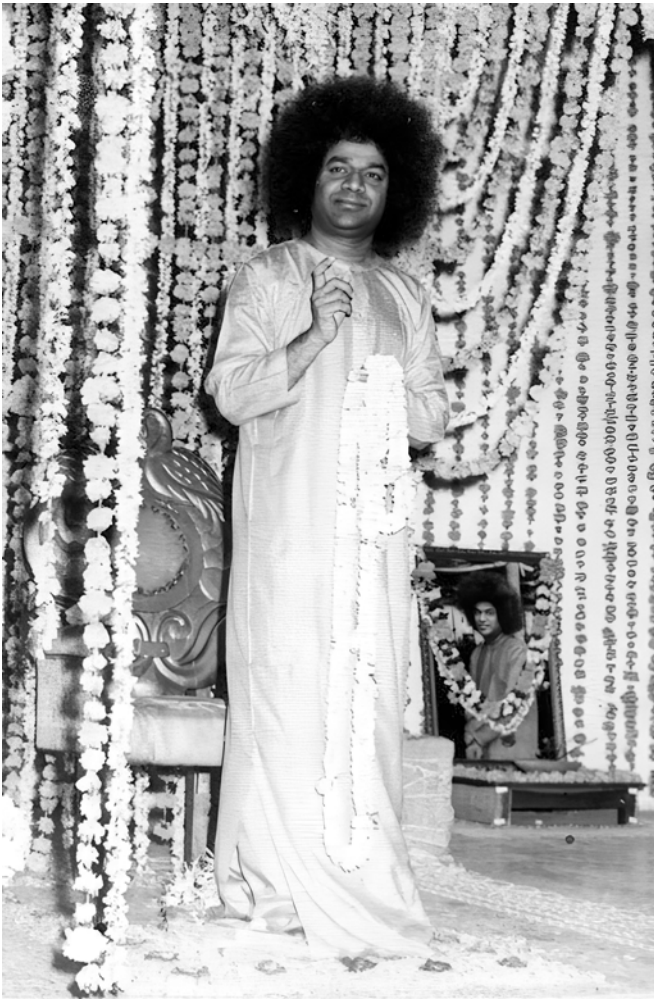
Quando i desideri sono diretti verso il sentiero divino, questo, di per sé, condurrà alla liberazione (*moksha*).

Per sua stessa natura, la mente è agile e versatile, ma il processo del suo utilizzo è sottile. È come giocare con coltelli affilati o con il fuoco. Anche una minima negligenza da parte nostra ci metterà nei guai, annegandoci nella schiavitù terrena (*samsara*). Le tendenze terrene (*loka vasana*) ci aspetteranno come tigri nei cespugli, pronte ad avventarsi su di noi. Pertanto, dobbiamo stare attenti, il più possibile, a non cadere preda di queste tendenze terrene.

Incarnazioni del Divino *Atma*! Avendo visto (*darshan*) e toccato (*sparshan*) i piedi degli anziani e delle anime nobili, e ascoltato le loro conversazioni (*sambhashan*), noi siamo su un cammino spirituale. Abbiamo letto numerosi sacri testi spirituali. Tuttavia, quando ci chiediamo che cosa abbiamo realmente compreso – nonostante abbiamo intrapreso così tante pratiche – scopriamo di non aver compiuto assolutamente nulla, nemmeno il minimo. Pertanto, è essenziale per gli aspiranti spirituali (*sadhaka*) impegnati nella realizzazione di Dio, che desiderano averNe la visione (*darshan*) e sperimentare la beatitudine divina, comprendere prima la natura della mente. **Quando ci sforziamo di esplorare l'origine e la natura della mente, almeno in una certa misura, avremo la visione di Dio.**

La Mente Scompare Quando Indagate Sulla Sua Natura

Nel matrimonio celeste di *prakriti* (natura) e *Paramatma* (Coscienza Suprema), la mente rappresenta l'autorità principale. Dio (*Paramatma*) rappresenta lo sposo e la natura (*prakriti*) la sposa. Dio simboleggia il percorso interiore (*nivritti*) e la natura quello esteriore (*pravritti*). Quando cerchiamo di unificare questi



due, la mente appare sulla scena e cerca di esercitare il controllo, a volte favorendo *pravritti* e a volte *nivritti*. In realtà, la mente non ha nulla a che fare con nessuno dei due. Infine, quando ci sforziamo di indagare sulla verità, la mente scompare silenziosamente dalla scena. Ecco una piccola storia per illustrare questo punto.

Una volta, si stava svolgendo una cerimonia nuziale in una sala per matrimoni (*kalyanamandapam*). Tutti erano impegnati nell'evento. Una persona era particolarmente indaffarata: andava dappertutto, dava istruzioni e faceva un gran baccano. Tutti pensavano che fosse una Persona Molto Importante (VIP) nella cerimonia. Il gruppo della sposa pensava che fosse dalla parte dello sposo, e il gruppo dello sposo pensava che fosse dalla parte della sposa. Tutti gli davano grande importanza e seguivano le sue istruzioni. Questa storia andò avanti per un po'. In seguito, una persona della famiglia della sposa iniziò a dubitare della

sua buona fede. Allo stesso modo, anche la famiglia dello sposo nutriva dubbi. Allora le due parti si consultarono e decisero di affrontare il VIP e mettere in discussione le sue credenziali. Intuendo il loro stato d'animo, il sedicente VIP si allontanò furtivamente da quel luogo.

Allo stesso modo, gli aspiranti spirituali (*sadhaka*) odierni si illudono nel credere che la mente sia lo strumento di Dio, che sia molto potente e che, pertanto, non sia possibile controllarla in alcun modo. Di conseguenza, la mente prende il sopravvento e ci sottomette al suo controllo. **Ma, se iniziassimo a indagare sulla natura della mente e sui suoi misteri, il nostro compito diventerebbe semplice.**

La mente è semplicemente un insieme di pensieri e intenzioni. Non ha una forma propria. Pertanto, quando ci sforziamo di ridurre gradualmente le nostre tendenze e decisioni innate, la mente perde la sua forma. La mente è la causa principale delle tendenze terrene (*loka vasana*), delle tendenze allo studio (*sastra vasana*), delle tendenze corporee (*deha vasana*) o dell'*atmabhimana* (attaccamento all'*Atma* o desiderio spirituale). Pertanto, è dovere di un aspirante spirituale (*sadhaka*) sforzarsi di dirigere la mente nella giusta direzione.

Che siamo agitati o in pace, qualunque sia lo stato della nostra mente, dobbiamo analizzarla correttamente e osservarne le reazioni. Bisognerebbero rimanere distaccati come testimoni delle fluttuazioni della mente e non lasciarsi coinvolgere. Voi non provenite dalla mente; in realtà, la mente è sorta da voi. Voi siete i padroni della mente e non il contrario. Essa è al vostro servizio. **Non si addice a un essere umano essere soggiogato dalla mente, che, in fin dei conti, è una serva. Non dovrete mai diventare schiavi della mente; piuttosto, la mente dovrebbe diventare vostra schiava. Controllo dei Desideri e Satsang**

LA MENTE È LA CAUSA DEL BENE E DEL MALE, DEL DOLORE E DELLA GIOIA



Bisogna quindi sforzarsi di ridurre gradualmente i propri desideri affinché la mente non diventi forte. Questo esercizio è necessario non solo nella sfera spirituale, ma anche nella vita quotidiana. Non c'è distinzione tra il campo spirituale e quello terreno. La natura dell'*Atma (atmatatva)* e la natura della mente (*manastatva*) sono la stessa cosa tanto nelle attività spirituali quanto in quelle terrene. **Per garantire che la mente ci guidi sulla retta via, è assolutamente essenziale la buona compagnia (*satsang*). Attualmente ci muoviamo in compagnia di persone che sprecano il loro tempo e le loro energie in attività terrene e sviluppano attaccamento agli oggetti dei sensi. Di conseguenza, la mente è impegnata a coltivare pensieri perversi e malvagi.**

È quindi essenziale condurre un'approfondita introspezione, usando il nostro intelletto, per determinare quali tipi di desideri stiano danneggiando il nostro onore e prestigio nella società e distruggendo la nostra natura umana. Dobbiamo anche interrogarci su che cosa abbiamo ottenuto coltivando tali pensieri e desideri malvagi. A dire il vero, siamo l'incarnazione del divino Sé. Coloro che comprendono questa verità non seguono la mente che li spinge a percorrere la via transitoria, impermanente ed empia.

In realtà, siamo noi stessi ad attribuire

una forma alla mente. Qualunque forma le attribuiamo, essa assume quella forma e quella natura ad essa congeniali. Uno scultore o un pittore crea nella sua mente un'immagine immaginaria dell'oggetto che desidera scolpire o dipingere. In seguito, trasferisce quell'immagine sulla pietra o sulla tela. Non è possibile lavorare direttamente su una scultura o un dipinto senza avere una visione o un'immagine nella propria mente. Allo stesso modo, i nostri desideri giacciono latenti nel nostro io interiore sotto forma di tendenze (*vasana*), che costituiscono la base della mente. Queste, poi, emergono come modificazioni mentali attive (*vritti*) e, così facendo, inducono la mente ad assumere forme specifiche con attributi.

È quindi necessario che cerchiamo di ridurre gradualmente i nostri desideri, coltivando solo quelli essenziali. Se sorgono desideri superflui, questi devono essere respinti. I desideri entrano nella nostra mente come le onde del mare, scorrendo continuamente. Proprio come ci bagniamo nel mare senza essere travolti da queste onde, allo stesso modo dobbiamo cercare di eliminare le impurità dentro di noi, senza essere turbati da questi desideri.

Tali concetti (sentimenti) e percorsi sacri non mancano nella tradizione indiana (*bharatiya*). **Dobbiamo comprendere**

Entrambe sono mere creazioni della mente.



la verità secondo cui la mente è responsabile di ogni cosa, che sia buona o cattiva, che si tratti di dolore o di gioia.

Pertanto, riflettendo profondamente, comprendiamo che la mente stessa è sia negativa sia positiva.

Come Controllare la Mente

Nel percorso spirituale, sono stati prescritti alcuni metodi per controllare la mente; uno di questi è la meditazione (*dhyana*). Controllare la mente è effettivamente piuttosto difficile. Per quanto tempo si può controllare la mente? **Se ci limitiamo a reprimere la mente, c'è sempre la possibilità che, a un certo punto, essa si ripresenti con tutto il suo vigore e riprenda il controllo su di noi.**

Ad esempio, il re Ravana, il demone (*rakshasa*), riuscì a controllare la mente e i suoi vagabondaggi per un certo periodo. Ma, in un certo momento di debolezza, cedette ai suoi desideri. Pertanto, bisogna sforzarsi di raggiungere la distruzione della mente (*manonasanam*) o la sua dissoluzione (*manolayam*) invece di lottare per controllarla (*manonigraham*). Tuttavia, inizialmente, è consigliabile sforzarsi di controllare in una certa misura la mente, aprendo così la strada al suo completo annientamento.

Il modo più semplice e migliore per controllare la mente è l'amore. Se comprendete la verità secondo cui lo stesso principio atmico (*Atmatatva*) permea ogni individuo e condividete l'amore equamente tra tutti gli esseri, la mente non vi disturberà. Tuttavia, quando, di tanto in tanto, certi pensieri negativi e conflittuali sorgono nella mente, è necessario cancellarli impegnandosi in attività sacre come il servizio alla società (*samaja seva*), l'adesione alla compagnia dei buoni e dei pii (*satsang*), il buon comportamento (*satpravartana*), il canto della gloria di Dio (*bhajan*) e la coltivazione di pensieri buoni (*satchintana*). **Per vedere il bene, udire il bene, parlare bene, fare il bene ed essere buoni, dobbiamo coltivare un amore puro e altruistico.**

La buona compagnia (*satsang*), come strumento per aiutare gli aspiranti spirituali (*sadhaka*) ad ascoltare il bene e parlare bene, e quindi sperimentare la beatitudine, esiste fin dai tempi antichi. Tenendo presente questo, Adi Shankaracharya, nella sua famosa composizione *Bhaja Govindam*, ha spiegato l'efficacia del *satsang* nel seguente *sloka*:

*satsangatve nissangatvam
nissangatve nirmohatvam*

*nirmohatve nischalatattvam
nischalatattve jeevanmuktih*
(Versi Sanscriti)

*La buona compagnia porta al distacco.
Il distacco libera dall'illusione.
La libertà dall'illusione porta alla
stabilità della mente e
la stabilità della mente conferisce
la liberazione mentre si è in vita.*

Allo stesso modo, attraverso la purezza, si raggiunge la dissoluzione della mente e, di conseguenza, la liberazione in vita. Che cos'è *jivanmukti*? *Jivanmukti* è la liberazione, mentre si è ancora in vita. **Quando si è in grado di distaccarsi dalla mente e non essere influenzati dalle sue bizzarrie grazie alla pratica spirituale (*sadhana*), si diventa un'anima liberata (*mukta*), mentre si è ancora in vita. Si sperimenta la beatitudine atmica (*atmananda*). Pertanto, nello stato di *jivanmukti*, gli ostacoli creati dalla mente sul nostro cammino verso Dio vengono rimossi.**

Separare il Reale dall'Irreale

Attualmente l'uomo, con l'avanzare dell'età, è sempre più intrappolato nei legami. Non fa alcuno sforzo per ridurre o recidere i vincoli che lo legano. Finché questi legami aumentano, l'uomo non può ottenere la pace interiore (*Atma shanti*). Inoltre, la poca pace disponibile andrà lentamente perduta. **Anche se nel profondo della nostra coscienza c'è la beatitudine (*ananda*), essa è oscurata da vari desideri e non siamo in grado di sperimentarla.** A causa dell'illusione, sviluppiamo relazioni e legami mentre in realtà non ce ne sono.

Le relazioni mondane sono tutte un volo di immaginazione creato dalla mente. Esse non sono reali e durature. **Finché pensate che un particolare oggetto o una persona vi appartengano, svilupperete un attaccamento a quell'oggetto o a quella**

persona. Nel momento in cui vi distaccate da quell'oggetto o da quella persona, non ci sarà più alcuna distrazione mentale dovuta a quella persona o a quell'oggetto. Quando realizzate la verità "Io sono solo Io e nient'altro", sarete liberi da questa unione (*samyoga*) e separazione (*viyoga*) con o da oggetti o persone del mondo.

È essenziale comprendere la verità secondo cui, proprio come nuvole passeggere, tutte le relazioni mondane sono solo transitorie e mai permanenti. Non è forse vero che le ville e i grattacieli che vediamo nei nostri sogni non esistono più una volta svegli? Nei nostri sogni assistiamo a diversi tipi di scene. Una volta svegli, non sono più visibili. Dove sono andati? Diventano inesistenti. Finché siamo in uno stato di sonno, stabiliamo una relazione con loro. Una volta tornati allo stato di veglia, non abbiamo più alcuna relazione con loro. Allo stesso modo, finché siamo in uno stato di ignoranza, stabiliamo relazioni con il mondo. **Una volta entrati nello stato di veglia della saggezza, le relazioni con il mondo non ci turbano più.**

In tale stato di saggezza, quando ci interroghiamo su che cosa sia reale, ci rendiamo conto che né l'esperienza onirica né l'esperienza nello stato di veglia sono reali. Entrambe sono prodotti della mente, e sono immaginari. Solo voi siete reali. Purtroppo, oggi consideriamo questa 'illusione nell'illusione' come reale e dimentichiamo la realtà dell'*Atma* (*Atmatatva*).

Incarnazioni del Divino *Atma* ! Attraverso un'indagine adeguata, gradualmente comprenderete la natura di questa mentalità astuta, volubile e artificiale. Così facendo, potrete realizzare la vostra vera natura umana.

Sri Sathya Sai Baba

Dasara 1976





Esperienze dei
Devoti



PORTATE SAI

nella Vostra Vita

Un ricco proprietario terriero morì, lasciando in eredità diciannove preziosi cavalli. Nel suo testamento, scrisse che metà dei cavalli dovevano andare al figlio maggiore, un quarto al tempio del villaggio e un quinto all'altro figlio. Gli anziani del villaggio erano perplessi: dividere diciannove cavalli in frazioni era impossibile. Come si fa a dividere diciannove a metà? Come si fa a ottenere un quarto o un quinto di diciannove? Se fossero ciottoli, si potrebbero rompere, ma si trattava di cavalli vivi. La vita spesso presenta delle sfide. A volte ci troviamo di fronte a situazioni in cui sappiamo che deve esserci una soluzione, eppure non riusciamo a vederla. **Sappiamo che Dio è dentro di noi, ma come facciamo a scoprirLo? Sappiamo che il Divino esiste in ognuno, ma come facciamo a vivere senza emettere giudizi? La vita porta difficoltà: come facciamo a rimanere equanimi? Qual è l'anello mancante?** La mia ricerca della risposta a queste domande iniziò quando avevo 17 anni.



Mi caddero addosso tutti e tre gli anelli infuocati. In pochi secondi fui a terra, circondato dal fuoco. Poi, una mano mi afferrò mi tirò fuori. Era Swami.

Le Porte di Swami Sono Aperte a Tutti

Sono nato e cresciuto a Bombay (ora Mumbai). Quando mio padre fu trasferito in un remoto villaggio dove non c'erano università degne di questo nome, si pose il problema: dove avrei potuto studiare? I collegi residenziali erano rari a quei tempi. I pochi che esistevano erano o per i molto ricchi, cosa che noi non eravamo, o per i molto intelligenti, cosa che io certamente non ero.

La mia famiglia era estremamente tradizionalista. Il nostro *kula devata* (divinità di famiglia) era il Signore Murugan (Subramanya), ed eravamo ferventi seguaci di Kanchi Shankaracharya. Quindi, un Sai Baba stravagante e dai capelli ricci non era certo il benvenuto in casa nostra. Poi qualcuno menzionò che Sai Baba stava aprendo un'università a Puttaparthi. "Lì i ragazzi saranno al sicuro", dissero. "Questo ragazzo non scapperà da nessuna parte. Sarà bloccato in un villaggio lontano dalla vita cittadina."

La famiglia disse: "No, no, no... Sai Baba? Noi siamo devoti di Murugan!" Ma poi, un amico sussurrò loro qualcosa di magico: "C'è istruzione gratuita." Immediatamente, tutta la famiglia disse: "In tal caso, vai a provare!"

Ripensandoci, **quella fu la mia prima lezione su Swami. Le Sue porte sono aper-**

te a tutti, senza giudizio. Si può andare per un'istruzione gratuita, per cantare *bhajan*, per servire o per acquisire conoscenza: la porta è aperta a tutti.

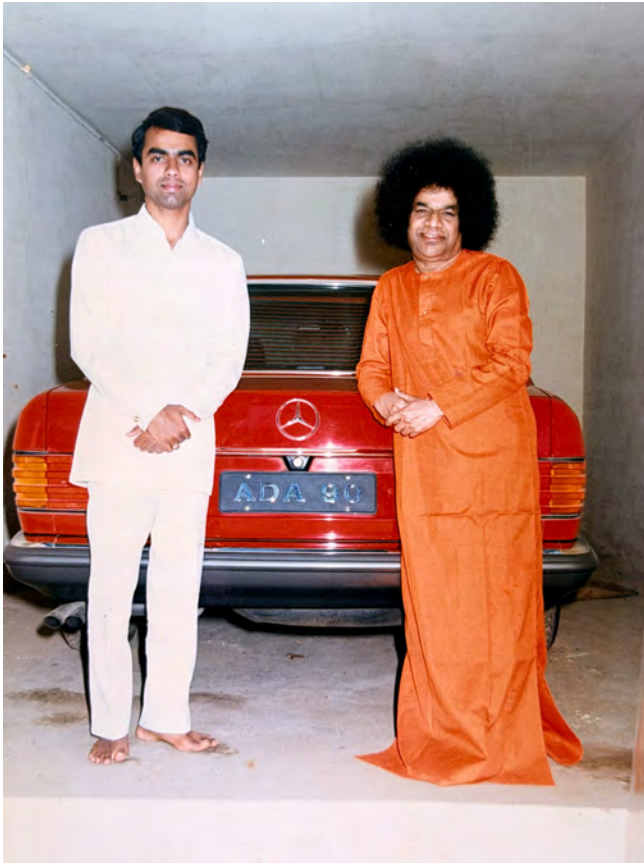
Tale inclusività può appartenere solo a un *Avatar*.

Alla Ricerca del Mio Guru

Feci domanda e fui ammesso al college. Quando arrivai a Puttaparthi, non fu Swami a conquistarmi per primo, ma il villaggio. Ricordo ancora di essere sceso alla stazione ferroviaria di Dharmavaram e di aver visto un carro trainato da buoi che mi aspettava per portarmi all'*ashram*. Mentre ci dirigevamo verso Puttaparthi, vidi le colline, il fiume e la tranquilla bellezza del luogo. Per uno cresciuto nella frenetica Bombay, sembrava magico. In quel frangente, Swami non era nemmeno nei miei pensieri. Essere lontano dai miei genitori era già alquanto emozionante, ma, gradualmente, iniziai ad ascoltare le storie degli altri ragazzi di cui la maggior parte proveniva da famiglie devote a Sai Baba e che parlavano di Swami con profonda devozione. Ascoltavo, affascinato.

"Anche se solo una minima parte di tutto ciò fosse vera", pensai, "la mia vita cambierà." Eppure, il mio cuore era alla ricerca del mio Guru.

Amavo gli insegnamenti di Swami. "Servire l'uomo significa servire Dio." "L'amore è



Dio: vivete nell'amore." Queste idee risuonavano in me, eppure mancava qualcosa: non avevo un'esperienza personale.

E questo è importante: la fede non si può prendere in prestito. Ognuno di noi deve sperimentare il Divino direttamente. I devoti Lo chiamavano *Premasvarupa*, incarnazione dell'amore. Ma che cosa significava? Dov'era quell'amore? Lo vedevo dare *darshan*, concedere colloqui e benedire i devoti. La gente parlava di miracoli e guarigioni, ma io non avevo sperimentato nulla. Volevo quell'esperienza, almeno una volta.

L'Amore di Mille Madri

L'occasione si presentò il 25 dicembre 1980, quando era prevista l'inaugurazione dell'ostello.

Noi ragazzi decidemmo di organizzare uno spettacolo e invitare Swami. Tra le esibizioni c'era una danza *Bhangra* (un'energetica danza etnica del Nord dell'India), che all'epoca era piuttosto rivoluzionaria

nell'*ashram*! Swami assistette alle prove e rise, dicendo: "*Ballano come scimmie.*"

Io ebbi un'altra idea.

Da bambino, mio padre mi aveva mandato in una palestra dove avevo imparato a fare yoga con le corde. Così, mi offrii volontario per fare yoga con le corde davanti a Swami. Alla fine ebbi l'opportunità di un momento a tu per tu. Mentre mi arrampicavo sulla corda ed eseguivo le *asana*, Swami sedeva su un dondolo nel cortile dell'ostello, osservando lo spettacolo. Ogni volta che abbassavo lo sguardo, Lui alzava le mani e mi benediceva con un ampio sorriso.

Poi arrivò il secondo atto: saltare attraverso cerchi di fuoco. All'inizio era semplice: un solo cerchio. Poi, ne aggiungemmo due. Infine, con l'entusiasmo giovanile e un pizzico di ego, decidemmo di provare a saltare attraverso tre cerchi infuocati per l'esibizione finale di fronte a Swami. Poco prima dell'esibizione, un aiutante fin troppo zelante versò del cherosene sui cerchi. Quando furono accesi, divamparono enormi fiammate. Ciononostante, decisi di andare avanti.

Saltai attraverso il primo cerchio. Swami mi fece segno di fermarmi. Lo ignorai. Saltai attraverso il secondo cerchio. Poi corsi verso il terzo. Le fiamme erano così intense che riuscivo a malapena a vedere qualcosa. Il mio piede colpì il primo anello e i ragazzi che li tenevano li lasciarono cadere all'istante.

Tutti e tre gli anelli infuocati mi caddero addosso. In pochi secondi, mi ritrovai a terra, circondato dalle fiamme. Poi una mano mi afferrò e mi tirò fuori. **Era Swami. Era saltato giù dal dondolo, aveva attraversato di corsa il cortile e mi aveva tolto dalle fiamme. Mentre mi puliva i vestiti dal fuoco, disse dolcemente:**

"Bangaru, Bangaru (caro)... Io sono qui."

Quel giorno, capii che cosa significasse il detto: "Swami ha l'amore di mille madri".

Anni dopo, sperimentai un altro aspetto dell'amore di Swami. Una sera, Gli massaggiavo i piedi mentre leggeva delle lettere. Per due ore, non disse nulla. Improvvisamente, sospirò e mormorò tra sé: *"Ho letto così tante lettere! Ogni lettera chiede qualcosa: matrimonio, figli, lavoro, soluzioni ai problemi."*

Poi disse dolcemente: *"Ma nessuna lettera dice 'Grazie'."* Dopo una pausa, continuò: *"Il mio aereo è arrivato. Sto chiamando tutti a salire a bordo, ma nessuno viene. Quando partirò, verranno con Me anche solo cinque persone?"*

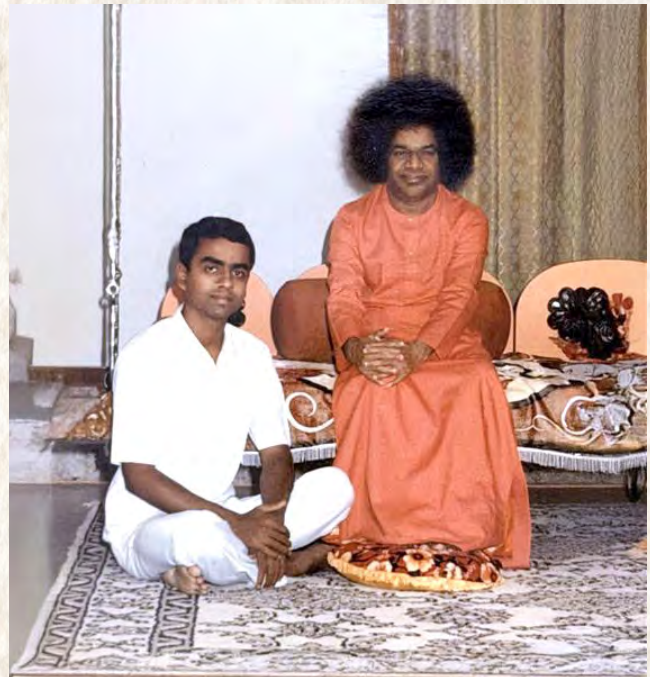
Quelle parole mi colpirono profondamente. Swami era venuto per dare. Noi eravamo venuti solo per ricevere. E avremmo almeno ricevuto tutto ciò che era venuto a donare con tanto amore e con tutto il cuore?

La Ricompensa Suprema per il Servizio

La terza lezione mi fu impartita da mio padre, Sri Dandapani, che ha trascorso molti anni al servizio di Swami gestendo i conti del Central Trust nell'*ashram*. Aveva un solo semplice desiderio nella vita: voleva lasciare il suo corpo a Puttaparthi ai piedi di Swami.

Ma la vita aveva altri piani. Mentre era in visita a mia sorella a Bhopal, fu colpito da un infarto e morì lì. Ero davvero addolorato. Chiesi a Swami in silenzio nel mio cuore: "Perché non gli hai concesso quell'unico desiderio?"

Quando tornai a Puttaparthi, Swami si fermò davanti a me e mi chiese: *"Te l'hanno detto i ragazzi?"* Lo guardai confuso: *"Che cosa mi dovranno dire i ragazzi, Swami? Quali ragazzi?"* Swami disse semplicemente: *"Aspetta, verrò."* E se ne andò. Io ero imbarazzato.





Poi aggiunse qualcosa che non dimenticherò mai. “Sai perché gli ho dato i Miei piedi? Perché Mi ha servito fino alla fine.”

Poco dopo, uno degli studenti del corso MBA si avvicinò a me e disse: “Fratello Sunder, mi dispiace molto per la perdita di tuo padre.” Io lo ringrazia e poi egli mi chiese: “Quando è morto tuo padre?”. Risposi: “Il pomeriggio del 20 aprile, verso le 15,30 o le 15,45.”

Egli aggiunse: “Questo è interessante. Quel pomeriggio eravamo con Swami a Kodaikanal, a centinaia di chilometri da te. Più o meno nello stesso momento, Swami improvvisamente si interruppe mentre ci parlava. Alzò lo sguardo e chiese: “*Quanti di voi conoscono Sunder Iyer?*” Tutti i ragazzi alzarono la mano perché io insegnavo al college. Swami allora disse: “*Suo padre, Dandapani, ha raggiunto i Miei Piedi.*”

Quando Swami tornò dal *darshan*, mi chiamò dentro il *Trayee Brindavan*. I devoti che erano stati convocati per un’udienza erano seduti nella stanza interna, ma Swami uscì nella grande sala dove si trovava il dondolo. La sala era vuota. Swami si sedette da solo sul dondolo, spingendolo delicatamente con i piedi. Quando entrai, indicò un punto e disse: “*Mettiti lì.*”

Rimasi a circa nove metri di distanza. Poi Swami chiese ad alta voce: “*Allora, sei ar-*

rabiato con Swami?” Rimasi in silenzio. “*Perché sei arrabiato?*”, continuò. “*Perché tuo padre è morto da qualche altra parte? Quello è solo il corpo. Lascia che il corpo vada dove vuole. Ma io gli ho dato i Miei Piedi.*”

Mentre diceva questo, Swami, seduto sul dondolo, sollevò i piedi. “*Gli ho dato i Miei*



Piedi”, sottolineò nuovamente. Poi aggiunse qualcosa che non dimenticherò mai: “Sai perché gli ho dato i Miei Piedi?” Perché mi ha servito fino alla fine.

Quella singola affermazione fu sufficiente. Servi. Servi. Servi. **E, alla fine, arriverai ai piedi di Swami.**

Il Ventesimo Cavallo

Sai è la risposta all'enigma dei diciannove cavalli!

Un contadino aveva due figli. Nel testamento, aveva scritto come distribuire i suoi 19 cavalli dopo la sua morte: metà al figlio maggiore, un quarto al tempio e un quinto al figlio minore. La sfida era come distribuire i cavalli seguendo il testamento senza far loro del male. Un saggio risolse il problema aggiungendo uno dei suoi cavalli e distribuendoli secondo la divisione stabilita nel testamento. Il 20° cavallo fu restituito al saggio.

Sai viene in soccorso come il ventesimo. **Portate Sai nella vostra vita e le divisioni**



impossibili dell'esistenza diventeranno risolvibili. Non chiedeteGli di combattere le vostre battaglie. ChiedeteGli solo di essere lì accanto a voi, come Krishna accanto ad Arjuna.

Tenete la Sua mano, e troverete la forza per affrontare ogni sfida della vita.

Jai Sairam.

Dr. Sunder Iyer



INDIA



Il dottor Sunder Iyer si iscrisse come studente nel 1979 all'Istituto d'Istruzione Superiore Sri Sathya Sai (SSSIHL). Nel 1984, durante la cerimonia di consegna dei diplomi, fu l'unico studente a ricevere direttamente da Swami una medaglia d'oro per lo Yoga. Il dottor Iyer venne scelto personalmente da Bhagavan e ha servito come Suo assistente personale per alcuni anni. Ha conseguito un Dottorato di Ricerca in Banche e Finanza e ha fatto parte del corpo docente dell'SSSIHL.

Dopo una brillante carriera nell'IT aziendale e nell'insegnamento professionale dello Yoga, ha deciso di dedicare la sua vita alla diffusione degli insegnamenti di Sai attraverso lo yoga e la meditazione. È il fondatore del Kaivalya Yoga Gurukulam a Kanchi, in India, che offre corsi e lezioni di Yoga e Vedanta.



In questo mondo, nessuna virtù è più grande dell'amore. L'amore è verità, l'amore è rettitudine e l'amore è ricchezza. Il mondo ha avuto origine dall'amore, è sostenuto dall'amore e, alla fine, si fonde nell'amore. Ogni atomo ha la sua origine nell'amore. Esistono innumerevoli poteri in questo mondo, come il potere atomico, il potere magnetico ecc., ma il potere dell'amore li supera tutti. Una vita priva di fede e amore è priva di senso e inutile.

Sathya Sai Baba

Una mattina, mia madre e io eravamo sedute nella casa di Swami a Brindavan. Mentre osservavo Swami interagire con gli altri, mia madre meditava intensamente sull'amore: cercava di sforzarsi di sentire l'amore. Improvvisamente, Swami si avvicinò a lei e le

L'Amore è la mia unica proprietà. Desidero solo il Vostro Amore. Senza l'Amore dei Devoti, non potrebbe esistere Swami.



sussurrò qualcosa all'orecchio. Quando se ne andò, ella si voltò verso di me e, con tono scoraggiato, disse: **“Swami ha detto che conta solo l'amore spontaneo.”** Egli sottolinea costantemente che, alla base di ogni *sadhana*, c'è l'amore. Senza amore, la *sadhana* non ha valore duraturo. **Questo è l'amore che nasce spontaneamente dal cuore, non da emozioni artefatte.**

L'amore non è solo uno degli insegnamenti principali di Swami, ma ne insegnano l'importanza tutti i mistici e i santi delle maggiori religioni del mondo. Per l'aspirante spirituale, il risveglio del cuore è uno degli obiettivi fondamentali, ma è spesso frainteso. Siamo arrivati a pensare che sia qualcosa che dobbiamo provare verso altri, o qualcosa che possiamo ottenere da qualcun altro. Ciò che cambia e non è permanente, non è la verità. Dio è amore. Dio è verità, immutabile, eterna e sempre presente. Però, le nostre azioni ed emozioni sono in costante cambiamento; quindi tutto ciò che viene fatto o provato è solo temporaneo.

Non possiamo acquisire l'amore o costringerci a provarlo, poiché questo sarebbe un processo mentale o sensoriale. L'amore è quel principio che non solo ci dà la vita, ma ci permette anche di viverla. Come ha detto Swami: *“Ho creato Me Stesso per amarMi.”* Lo scopo primario della creazione è l'espressione dell'amore

in molteplici modi. L'amore può esprimersi solo entrando nel mondo fisico. **Invece, trascorriamo la nostra vita inseguendo una miriade di piccoli piaceri che etichettiamo come 'amore' e rinunciamo al romanzo divino per il quale siamo stati creati.**

Il corpo fisico, da solo, è privo di vita e di coscienza. Diventa senziente solo grazie alla forza vitale che lo anima. Swami ha spiegato che il sistema nervoso del corpo umano è progettato per fungere da canale per l'energia divina, e le varie *sadhana* hanno lo scopo di purificare il nostro sistema nervoso per consentirgli di accogliere questo flusso di energia divina. La nostra mente e i nostri sensi filtrano, come trasformatori elettrici, l'energia ad alta tensione della nostra pura essenza. La mente è incapace di comprendere l'essenza e la fonte dell'amore.

Questa pura energia d'amore che ci anima viene inquinata e distorta dal nostro ego: attaccamenti, attrazioni, aversioni, e la micidiale etichetta “mio”. Una volta che ci identifichiamo con questi, smettiamo di sperimentare la purezza dell'amore impersonale e sempre presente. Sperimentiamo, invece, emozioni e sentimenti contaminati che crediamo essere amore.

Ciò che spesso chiamiamo amore è in realtà emozione. Durante un *darshan*, un devoto si lasciò trasportare così tanto da emettere

un urlo; gettò le braccia e il corpo ai piedi di Swami e Lo teneva stretto. Swami rimase assolutamente imperturbabile e disse con calma ai *sevadal* (volontari) che stavano trattenendo l'uomo di essere gentili con lui. Robert era seduto a poca distanza e, quando Swami arrivò, gli diede un sonoro schiaffo sulla spalla e disse dolcemente: *“Niente emozioni. Queste emozioni sono molto negative.”*

Durante un colloquio di gruppo, una donna italiana estremamente emozionata implorò Swami di aiutare la sorella malata, che era presente e seduta accanto a lei. La risposta di Swami fu: *“Perché lo chiedi per lei?”* La donna rispose: *“Per amore”*. La risposta di Swami dette a tutti noi una lezione sui limiti.



Egli disse: *“Anche l'amore ha i suoi limiti!”*

Swami ci ha insegnato che la devozione è il flusso libero e mobile dell'amore verso Dio. La compassione è un amore mobile che scorre liberamente verso chi è nel bisogno. Ma l'amore personale non è né mobile né libero ed è focalizzato su un coniuge, un figlio o, in questo caso, un fratello o una sorella. È quella forma ristretta d'amore che, secondo Swami, ha i suoi limiti.

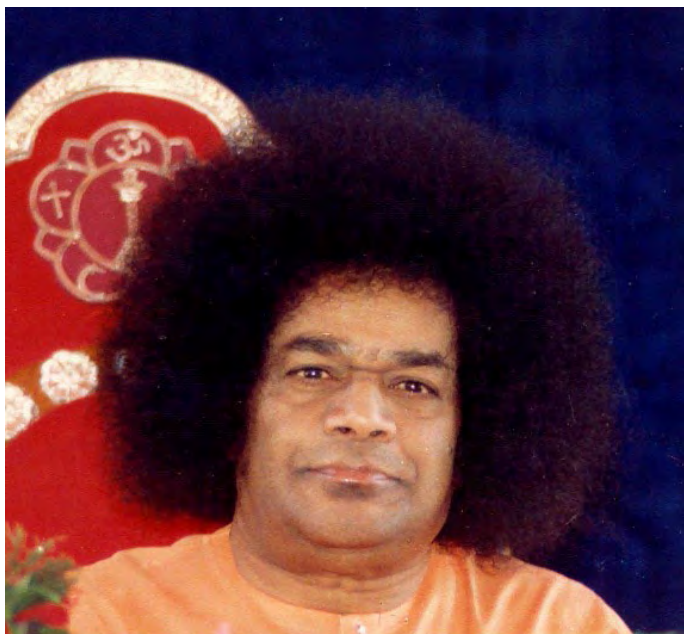
L'Amore è la Nostra Natura

Non c'è nulla che dobbiamo fare, né che possiamo fare, per sentire l'amore. Poiché l'amore è la nostra vera natura, noi siamo amore. Quando tutto ciò che non è la nostra vera natura viene rimosso, rimane solo la verità dell'amore, la verità di chi siamo. L'eliminazione della falsità attraverso la resa, una profonda indagine interiore e una consapevolezza incessante è il lavoro che accompagna per tutta la vita l'aspirante spirituale.

I devoti di Swami sono particolarmente fortunati ad aver visto la Sua forma d'amore, ad aver sperimentato la profondità dell'amore e ad aver udito la voce dell'amore in Swami. È difficile amare noi stessi quando non sappiamo chi siamo, o amare un Dio che non abbiamo né udito né visto. Nella nostra epoca di pensiero scientifico, lineare e razionale, è molto difficile accettare ciò che non può essere misurato o dimostrato. L'amore sconfinato di Swami verso di noi non solo ci dimostra il nostro potenziale, ma ci dona la fiducia, la motivazione e la certezza che l'obiettivo è raggiungibile.

Il Potere dell'Amore

La qualità più dolce, meno dimostrabile, più indescrivibile e incommensurabile, dell'amore esercita il potere più grande e formidabile sull'umanità. I fondatori di ciascuna delle principali religioni del mondo hanno ispirato, elevato e trasformato milioni di persone attraverso il potere dell'amore. Nonostante il loro messaggio originale sia spesso distorto e mal interpretato, anche questo amore diluito è una forza potente. Il Mahatma Gandhi ha dimostrato come



**Inizia il giorno con amore,
riempi il giorno d'amore,—
termina il giorno con amore.
Questa è la via che porta a Dio.**

un singolo uomo, allineato con il potere della verità e dell'amore è stato in grado di sconfiggere un intero impero.

Il potere dell'amore è sempre stato sottovalutato a causa della sua espressione delicata ed eterea, ma Swami, l'Incarnazione dell'Amore, si descrive così: *"Sono tenero come il burro e duro come l'acciaio."* Non c'è cuore che Egli non possa intenerire, né forza che possa opporsi a Lui. Il vero potere rimane immobile e influenza ogni cosa nel suo campo in virtù della sua stessa essenza. Il vero potere non esercita pressione. Al contrario, è l'uso della forza a dominare il mondo di oggi. Sebbene venga spesso confusa con il potere, produce solo una forza contraria e, alla fine, si esaurisce senza lasciare un cambiamento duraturo.

Dio, fonte perpetua di potere, non si impone a noi né ci costringe a fare nulla. Solo coloro che sono privi di vero potere hanno bisogno di ricorrere alla forza. Dio, così come l'amore, entra nel cuore solo

in risposta al nostro invito volontario. Rimanendo immobile, il potere divino di Swami ci attrae nel Suo campo d'amore come una calamita. Egli ci permette di sperimentare la viva sensazione dell'amore, che rende superficiali e insignificanti tutte le altre esperienze. Crea in noi un desiderio così forte di rivivere la presenza dell'amore che siamo spinti a cercarne la fonte dentro di noi. In un'occasione, Swami ci disse di essere una *"calamita per il nostro amore"*. Poi ci parlò del rapporto con i devoti, affermando: *"L'amore è la Mia unica proprietà. Voglio solo il vostro amore. Senza l'amore dei devoti, Swami non potrebbe esistere."*

Lo Strumento di Dio

In un'altra occasione, temendo di perdere in parte la piacevole sensazione che l'amore dona, chiesi a Swami se avrei sempre sentito il Suo amore nel cuore. Mi assicurò di sì, ma ricordavo molte volte in passato di essermi rattristato per l'assenza dell'amore. Volendo sapere come mantenere questo stato interiore, Gli chiesi quale fosse la miglior *sadhana* che potessi praticare. Egli rispose: ***"Considerati Mio strumento."***

Ho scoperto che la pratica di essere strumento di Dio ha il grande vantaggio di allontanare il falso senso del sé personale e di svuotarsi di tutto ciò che è falso. Questo lascia automaticamente spazio a Dio, che usa lo strumento, per riempire quello spazio con la Sua essenza. Anche la nostra vita quotidiana e le interazioni con gli altri diventano molto più fluide, poiché siamo inclini a portare solo gli ideali migliori e più elevati in ogni situazione che si presenta. Essere Suo strumento accresce anche la nostra responsabilità attraverso la disciplina di praticare e dimostrare solo buone qualità.

L'amore di Dio è l'amore incondizionato di Swami, la consapevolezza. È un amore non contaminato da motivazioni ed emozioni, puro e senza aspettative di guadagno in cambio. Nella maggior parte dei Suoi Discorsi, Swami inizia con le parole telugu *"Premasvarupalara"*, che significano "incarnazioni dell'amore divino",

riaffermandoci la nostra natura divina d'amore.

Swami ci offre una *sadhana* così semplice che, se praticata, non avremmo bisogno di nessun altro insegnamento. Ci dice: *"Inizia il giorno con amore, riempi il giorno d'amore, termina il giorno con amore. Questa è la via che porta a Dio."*

Una volta chiesi a Swami come sentire questo amore per tutti, dato che non lo percepivo sempre. Rispose: *"È sempre lì, a nostra disposizione. Ma prima ci deve essere fiducia in se stessi. Dove c'è fiducia in se stessi, c'è amore. Dove c'è amore, c'è pace. Dove c'è pace, c'è verità. Dove c'è verità, c'è beatitudine."* Approfondendo questo importante punto, chiesi come potessimo acquisire tale fiducia in noi stessi. Swami rise e assicurò: *"È già lì; come un bambino; se lo nutri, cresce!"*

In un'altra occasione, Robert chiese a Swami se la sua pratica di meditazione lo avrebbe aiutato a realizzare Dio nel cuore. **Swami gli consigliò: *"Medita con fede e amore nel cuore. Segui la pratica che ti rende felice e a tuo agio."*** La risposta di Swami spinse Robert a chiederGli se avrebbe dovuto praticare il *Kriya Yoga*, una

tecnica di meditazione che aveva appreso in Occidente. Swami, senza esitazione, rispose: *"No, il Kriya non va bene. È solo per il corpo. Alla morte, il corpo non c'è più. Non ci sono buoni Guru in America che possano guidarti. Pratica il bhakti yoga e il bhakti marga (sentiero). Alimenta l'amore nel cuore. Questa è la via che porta a Dio, la via più facile."* Robert chiese poi se il *Kriya Yoga* avesse effetti sul corpo sottile. Swami ribadì che il metodo del *Kriya* era difficile, pericoloso per la salute senza una guida adeguata e non necessario per lui.

Robert chiese: *"Come posso avere una relazione cuore a cuore con Swami?"* La Sua semplice risposta, in una sola parola, fu *"Amore"*. Approfondendo la questione, Gli chiedemmo come avremmo potuto sentire quell'amore più profondamente nei nostri cuori. Egli poi chiarì ulteriormente con un consiglio pratico: *"L'Amore, la Costante Consapevolezza Integrata esiste, ma nella vita terrena ci sono anche gli alti e bassi. Concentratevi sulla Costante Consapevolezza Integrata, non sugli alti e bassi, e in quello stato mentale di equilibrio, troverete l'amore."*

Diana Baskin 
USA



Diana Baskin, fervente devota di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba da oltre quarant'anni, è autrice di due libri di grande ispirazione che narrano le sue straordinarie esperienze e le lezioni trasformatrici apprese durante i numerosi incontri ravvicinati con Baba. I suoi libri, intitolati "Ricordi Divini di Sathya Sai Baba" e "Lezioni Divine da Sathya Sai Baba", hanno ispirato molti devoti in tutto il mondo nel loro percorso spirituale. Come afferma il dottor John Hislop, noto ed esemplare devoto di Baba, la sua avvincente storia e le sue esperienze sono ineguagliabili e preziose, capaci di ispirare i lettori per i secoli a venire.



AMORE IN AZIONE



BRASILE

Offerta Mensile di Amore e Dignità

Nel cuore di San Paolo, presso il Centro di Accoglienza Boraceia, si manifesta ogni mese una silenziosa, ma potente espressione d'amore. Dal 2023, i membri del Gruppo Sai Bara Funda della Regione Sud-Est I della SSSIO del Brasile si dedicano a un servizio disinteressato, portando 200-300 spuntini e distribuendoli con amore e compassione.

Nel marzo del 2026, questo spirito ha trovato un'altra splendida espressione quando i volontari hanno preparato e distribuito gli spuntini. Mentre il cibo veniva distribuito, qualcosa di più profondo ha cominciato a manifestarsi, con diversi destinatari che hanno condiviso come l'esperienza avesse risvegliato in loro ricordi di casa. "Mi è tornata in mente mia madre", ha detto uno di loro a bassa voce, tenen-



do in mano una porzione di riso dolce. Così, l'offerta è diventata più di un semplice nutrimento, portando conforto e un senso di appartenenza ai propri cari.

In una città dove la vulnerabilità sociale continua ad aumentare, questo servizio mensile serve a ricordare che il vero servizio va oltre il semplice soddisfacimento dei bisogni materiali. Tocca il cuore, ristabilisce il legame umano e afferma che ciò che viene condiviso non è semplicemente cibo, ma l'amore stesso.



KIRGHIZISTAN

Cibo Cucinato in Casa per i Senzatetto

A metà marzo, i membri della SSSIO del Kirghizistan hanno offerto con amore del cibo presso un rifugio per i senzatetto. **Con cura e compassione, hanno preparato e distribuito 45 porzioni di cibo caldo, tra cui tre tipi di riso pilaf a base di proteine di soia, purè di patate, e lenticchie.** Inoltre, hanno offerto biscotti al burro, marmellata e dolci caramellati con il tè, aggiungendo calore e dolcezza all'incontro. I destinatari hanno espresso profonda



gratitudine per il delizioso cibo fatto in casa, ringraziando ripetutamente i volontari per la loro cura e il loro sostegno.



MALESIA

Transformare un Pellegrinaggio in un Servizio Salvavita

Durante la festività di Thaipusam in Malesia, la SSSIO ha lanciato un'iniziativa umanitaria nazionale attraverso la sua Campagna di Donazione di Sangue. Svoltasi in Selangor, Negeri Sembilan, Johor, Perak e Penang, e supportata dalla Banca Nazionale del Sangue e dagli ospedali governativi, **l'iniziativa ha mobilitato 542 volontari che hanno lavorato senza sosta per 79 ore. La campagna ha raccolto 1289 litri di sangue. Alle Batu Caves, il centro di raccolta ha operato senza sosta per 37 ore, con 403 volontari che hanno reso possibile la raccolta di 886 litri di sangue.** A Penang, in una campagna di 19 ore in due giorni, si sono fatti avanti 651 donatori, con 506 donazioni andate a buon fine, registrando la più alta partecipa-



zione dall'inizio dell'iniziativa nel 2006. Ulteriori contributi hanno incluso 159 litri di sangue nel Perak e raccolte a Seremban e Segamat.

In mezzo alle grandi folle di devoti, questo gesto ha catturato magnificamente lo spirito del Thaipusam, con migliaia di persone che si sono fermate durante il loro pellegrinaggio per offrire un dono salvavita, dimostrando che il vero sacrificio può assumere la forma di un servizio compassionevole.



SURINAME

C'è una sola Religione: la Religione dell'Amore

Durante il Ramadan del marzo 2026, in vista dell'Eid al-Fitr e in concomitanza con la Pasqua e l'Ugadi, il Centro Sri Sathya Sai di Sonjastraat, in Suriname, ha offerto i suoi servizi alle comunità rurali di Magenta, Comewijne, Munder e Wanica. **Condividendo il messaggio d'amore di Sathya Sai, sono stati distribuiti 36 pacchi regalo contenenti beni di prima necessità alle famiglie, assieme ad auguri interreligiosi per queste sacre festività.** Ogni pacco era confezionato con cura in una borsa "Go Green" riutilizzabile e includeva un volantino interreligioso che sottolineava lo spirito di servizio.

L'iniziativa rifletteva il continuo impegno del Centro nel sostenere queste comunità nel



corso degli anni, promuovendo un senso di connessione e cura. La gioia sui volti delle famiglie testimoniava in modo evidente l'impatto di questo servizio. Nel tempo, l'impegno costante ha portato a cambiamenti tangibili nella mentalità e nel comportamento delle persone. Attraverso questi gesti semplici, ma significativi, il Centro continua a diffondere l'amore di Sai, rafforzando la convinzione che piccole azioni sincere possano portare felicità e contribuire a cambiamenti positivi.

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>

Visione Continua di Sai

*1009 Interventi
di Cataratta in
Paraguay*



Il 14 febbraio 1968, Bhagavan Sri Sathya Sai Baba tenne un Discorso speciale, che iniziò dicendo:

*“Negli ultimi dieci giorni, il dottor Modi si è dedicato a un servizio inestimabile a Prashanti Nilayam, eseguendo interventi di cataratta su persone che soffrivano molto perché non potevano vedere; un servizio davvero lodevole e sacro. L'occhio è la molla principale del corpo per quanto riguarda il contatto con la natura esterna. Come dice il proverbio, il nethra (occhio) è il suthra (principio guida). **Con questo atto di servizio, svolto per anni in modo altruistico, efficiente e gioioso, Modi è diventato un vero Yogi (saggio), molto più grande dei tanti che rivendicano questo titolo.** Questo è vero tapas (austerità), il sacrificio e l'ascetismo che conquistano la Grazia di Dio.”*

Quando la Storia Si Ripete

Nel Discorso Divino, Swami si riferiva al *Padma Bhushan* (la terza più alta onorificenza civile della Repubblica indiana dopo il *Bharat Ratna* e il *Padma Vibhushan* - *ndt*) dottor M. C. Modi,

rinomato oftalmologo e Presidente delle Organizzazioni Sri Sathya Sai nel distretto di Chitaldurg (oggi distretto di Chitradurga). Il libro dei Guinness dei Primati indica il dottor Modi come il “medico più dedito” per aver eseguito il maggior numero di interventi chirurgici agli occhi. In un solo giorno ha eseguito ben 833 operazioni di cataratta. **È andato in 46.120 villaggi e visitato 12.118.630 pazienti, eseguendo, fino a febbraio 1993, un totale di 610.564 interventi chirurgici.** Dal 5 al 15 febbraio, ha condotto, a Prashanti Nilayam, uno storico campo di cure oculistiche gratuite. Sebbene inizialmente fossero previsti 200 interventi chirurgici, il campo si è ampliato fino a eseguire 511 operazioni, tra cui 440 di cataratta, oltre a trattamenti per varie altre patologie oculari. In totale sono stati visitati 3770 pazienti e 670 hanno ricevuto farmaci gratuiti. Come segno di amore e dedizione al Signore Sai, nel giorno del Suo 100° Compleanno l'Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai (SSSIO) in Paraguay, Sudamerica, ha deciso di eseguire almeno mille interventi chirurgici gratuiti di cataratta a favore dei bisognosi e delle persone svantaggiate.

Avviato nel novembre del 2019, il progetto della SSSIO ha visto volontari, medici e operatori sanitari in Paraguay eseguire, entro novembre 2025, 1009 interventi di cataratta, superando l'obiettivo prefissato.

Quella che era iniziata come una missione radicata nel servizio e nella compassione si è trasformata in un traguardo storico, poiché gli interventi chirurgici sono stati eseguiti in cliniche di alto livello con équipe specializzate e attrezzature adeguate. Gli interventi si sono svolti mensilmente presso il Centro Oftalmologico, in Av. Brasilia 1155, ad Asunción, capitale del Paraguay.

Quando i Pazienti sono Venerati come Dio

L'amore e la compassione per i pazienti sono stati evidenti fin dall'inizio del progetto. Molti non potevano permettersi o accedere alle cure oculistiche a causa della povertà e delle condizioni socio-economiche. Per molti pazienti in Paraguay, raggiungere il luogo dell'intervento era di per sé una prova di determinazione. Alcuni provenivano da regioni remote, percorrendo lunghe distanze su terreni impervi. Alcuni pazienti hanno attraversato sentieri allagati e guadi semplicemente per raggiungere la strada principale.

Essi arrivavano, spesso accompagnati da altri, entrando, con silenziosa fiducia, in un ambiente sconosciuto. In questi contesti si consuma un momento profondamente umano – l'attimo prima dell'intervento – in cui paura, speranza e abbandono si fondono. I pazienti ripongono la loro fiducia in mani che hanno appena incontrato, confidando che quelle mani restituiranno non solo la vista, ma anche una parte della loro vita che si sta lentamente spegnendo. E questa fiducia nasce dall'amore con cui sono stati accolti e curati.

In sala operatoria, la procedura è clinica e professionale. Eppure, tutt'intorno si respira un'atmosfera di compassione: medici che parlano con dolcezza, volontari che offrono rassicurazioni, un'atmosfera che trasforma l'ansia in calma.

E poi arriva quel momento che sfida ogni descrizione.





“È Come Rinascere”

La vista è più di un semplice senso fisico. È strettamente connessa alla dignità, alla fiducia in se stessi e alla partecipazione alla vita. Quando la vista viene ripristinata, l'occhio ricomincia a vedere, ma, soprattutto, l'individuo riacquista l'indipendenza e l'autostima. **Quando la vista ritorna dopo mesi o addirittura anni di oscurità, spesso le parole non bastano. Eppure i pazienti cercano di condividere l'esperienza a parole!**

“È come rinascere”, ha detto uno di loro. Un altro ha espresso con semplice chiarezza: “Ora non dipendo da nessuno. Mi sento veramente libero. La vista che ho è una benedizione.” Per una donna, il recupero della vista ha assunto un significato profondamente personale. Aveva pregato a lungo per poter leggere di nuovo la Sacra Bibbia. **Per lei, l'intervento chirurgico non è stato semplicemente una procedura medica; è stato il ripristino del rapporto più sacro con Dio!**

Queste espressioni di gratitudine sono testimonianze di vite restituite. La capacità di camminare autonomamente, di riconoscere i volti dei propri cari, di rivedere il cielo

sono esperienze ordinarie che vengono custodite con immenso apprezzamento quando vengono perse e poi ritrovate.

Seva come Sadhana

Per i medici e i volontari, il percorso è stato altrettanto trasformativo. Ciò che è iniziato come un servizio si è gradualmente trasformato in sadhana, una disciplinata pratica spirituale. La decisione di eseguire gli interventi chirurgici il primo sabato di ogni mese ha conferito all'iniziativa un ritmo, una sacra continuità. È diventata un'opportunità ricorrente per offrire il proprio tempo, le proprie competenze e la propria attenzione senza aspettative.

Un medico ha fatto la seguente riflessione: “Stiamo donando la cosa più preziosa che abbiamo, ovvero il nostro tempo. Questi pazienti non possono ripagarci. Ed è in quel momento che ci rendiamo conto di non essere un'isola. Facciamo parte di qualcosa di più grande.”

In questo contesto, il tempo assume un significato più profondo. Non si tratta semplicemente di ore trascorse, ma di vita condivisa. Donare tempo significa donare una parte della propria esistenza che

non potrà essere recuperata. Eppure, nel donare, si riceve qualcosa di inaspettato.

“Dopo ogni intervento chirurgico, ci sentiamo appagati”, ha affermato un altro medico. “Ti riempie l’anima. Ti dà l’energia per andare avanti.”

Questo senso di appagamento riflette l’esperienza di coloro che prestarono servizio nel 1968. Allora, come ora, il servizio dissolse i confini: di status, nazionalità e professione. Che si trattasse di un dignitario, di uno studente, di un medico o di un devoto, tutti erano uniti da un unico scopo.

L’Effetto a Catena dell’Amore

Uno degli aspetti più straordinari dell’iniziativa in Paraguay è come il suo impatto si estenda oltre il tavolo operatorio.

I medici iniziarono a notare un cambiamento nei loro pazienti, non solo nella vista ritrovata, ma anche nella loro visione della vita. Molti espressero il desiderio di aiutare gli altri nelle proprie comunità. Iniziò a innescarsi una silenziosa reazione a catena.

“L’amore che doniamo si moltiplica”, osservò un medico.

Ciò che inizia come un singolo atto di guarigione comincia a diffondersi, toccando famiglie, vicini e comunità. Questo effetto a catena è forse la vera misura di tale servizio. Non si limita al numero di interventi chirurgici, ma si amplifica nel regno intangibile delle relazioni umane e della compassione condivisa, non solo a livello individuale, ma anche a livello comunitario. Il servizio diventa il filo conduttore che unisce le persone, dissolvendo le differenze e rivelando un amore condiviso per tutti.

Una Sacra Pietra Miliare

Il 23 novembre 2025, questo percorso ha raggiunto un momento di riflessione collettiva e gratitudine. Nella Cattedrale Metropolitana di Asunción, sotto il patrocinio del Cardinale Adalberto Martínez, è stata celebrata una messa di ringraziamento. Si sono riunite circa cento persone, tra medici, infermieri, volontari, pazienti e le loro famiglie. Più che una semplice celebrazione numerica, è stata un’unione di cuori toccati da questo cammino.





Sono state condivise testimonianze, non sotto forma di discorsi formali, ma come sincere riflessioni sulla trasformazione, sia per coloro che hanno ricevuto cure sia per coloro che le hanno offerte. **Un video commemorativo ha ripercorso l'evoluzione del progetto di servizio, dai suoi umili inizi al traguardo di 1000 interventi chirurgici, in concomitanza con le celebrazioni del centenario della nascita di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba.**

Al termine della messa, sono state donate al personale medico delle brocche termiche recanti il simbolo del Sarva Dharma. Un gesto semplice, ma significativo, che rifletteva l'unità, l'inclusione e lo spirito di fratellanza insegnato da Bhagavan Baba.

Continuità Più Che Ripetizione

Considerare l'iniziativa del Paraguay semplicemente come una ripetizione del campo del 1968 significherebbe non coglierne il significato più profondo. Ciò a cui assistiamo qui non è una ripetizione, ma una continuità nella pratica degli insegnamenti

di Swami. Nel 1968, Bhagavan proclamò che il servizio disinteressato, svolto con dedizione, trasforma chi lo compie in un vero yogi. **Decenni dopo, lo stesso principio ha messo radici in una terra diversa, tra persone diverse, ma guidate dalla stessa ispirazione nell'Organizzazione fondata da Swami, la SSSIO.**

Un'Offerta Senza Fine

Raggiungere 1009 interventi chirurgici è senza dubbio un traguardo importante, soprattutto nel contesto della devozione e della dedizione. Tuttavia, per coloro che sono coinvolti, non si tratta di una fine. Si tratta di un nuovo inizio. "Speriamo di raggiungerne molti, molti di più", ha detto un medico.

Quando il servizio viene offerto in modo disinteressato, trascende il tempo, il luogo e le circostanze. Diventa un atto sacro, diventa sadhana. In questo processo, sia chi riceve sia chi serve vengono trasformati.

Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai 
PARAGUAY



la grandezza di
Essere Donna

Una Nuova Nascita con Swami

Ora, ripensandoci, so che il mio cammino verso Swami era già scritto nel profondo di me stessa. Era predestinato molto prima che lo scegliessi consapevolmente. La decisione di recarmi in India, all'*ashram* di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, non ha dato inizio alla mia trasformazione: l'ha semplicemente rivelata. E, quando quel momento è arrivato, mi ha aperto completamente, come se una porta nascosta nella mia anima si fosse finalmente sbloccata.

Sono sempre stata innamorata dell'India. Persino al liceo, tutti i miei temi e progetti ruotavano attorno all'India: la sua spiritualità, la sua antica filosofia e la sua incredibile profondità. Mentre gli altri studenti scrivevano di argomenti comuni, la mia immaginazione vagava tra saggi, templi e l'antica saggezza. Da qualche parte dentro di me albergava un desiderio e una quieta certezza che un giorno sarei andata lì. Non ho mai messo in discussione quel desiderio interiore. **Era naturale come respirare,**

come se una chiamata fosse stata già posta nel mio cuore prima ancora che capissi chi mi stesse chiamando.

E, oltre a ciò, sognavo Baba!

La Tragedia Colpisce

Nel 2007, mia madre morì. Eravamo profondamente legate e la sua morte causò in me un dolore che non avevo mai conosciuto prima. La mia famiglia è di tradizione cattolica e, a quel tempo, avevo già completato i miei studi di teologia. Credevo fermamente che mia madre fosse andata in un posto migliore, eppure, dopo la sua morte, la mia vita cambiò radicalmente. La fede non cancellò il dolore. La fede non eliminò la nostalgia. Quando una madre non c'è più, la responsabilità assume un peso diverso. Il terreno sotto i miei piedi tremò e sentii di dover reimparare a stare in piedi.

Tutta la mia mente, la mia anima e il mio cuore avevano bisogno di essere rimodellati. Ricordo ogni dettaglio di quella battaglia interiore.

“Perché, in occidente, alcuni di noi sono così spesso incapaci di rispettare la fede altrui, i percorsi spirituali che intraprendono e i sacri significati delle diverse culture? Che cosa cambierebbe se ci avvicinassimo alle differenze non con sospetto, ma con rispetto?”

Che aspetto ha una simile battaglia interiore per un cattolico tradizionalista che è anche un teologo di formazione? Dall'esterno, non è drammatica. **È silenziosa, interiore, implacabile. È una lotta tra fede e paura, tra fiducia e senso di colpa, tra desiderio e obbedienza.** Dopo la morte di mia madre, lasciai la politica e diventai insegnante di religione cattolica. Tornai nella casa in cui ero cresciuta, in cerca di stabilità e familiarità, sperando che le mura piene di ricordi d'infanzia potessero placare il mio spirito fremente. Decisi anche di andare in India per placare la sete del mio cuore.

Una Domanda che Mi Tormentava

Solo pochi mesi prima della decisione di andare in India, partecipai a un seminario ecclesiastico in Croazia per insegnanti di religione. Lì, vennero presentati gli insegnamenti di Swami, ma in modo estremamente negativo. Venne descritto come un manipolatore e furono usate parole dure che non desidero ripetere. Nella teologia cattolica, le idee del peccato, di un solo Dio e di Cristo come unica via sono fortemente utilizzate. La mia lotta interiore ruotava attorno a una dolorosa domanda:

“Sbaglio qualcosa se vado a Puttaparthi?”

Quella domanda non mi abbandonava. Mi seguiva nel silenzio, nella preghiera,

nel sonno.

In quel periodo, sognavo spesso Swami. Desideravo la solitudine. Qualcosa dentro di me mi chiamava al silenzio, allo spazio e alla verità al di là della paura. Non era una ribellione: era un desiderio incessante.

La Chiamata Si Fa Più Forte

Acquistai il biglietto aereo a marzo. Il viaggio era previsto per il 26 giugno 2010. Avevo 28 anni. Quell'anno imparai ad amare la solitudine. **La mia mente era costantemente occupata da Swami: non c'era spazio per nessun altro o per nessun'altra cosa. Lo sentivo ovunque. Sentivo la Sua presenza e Lo udivo chiamarmi.**

Quello stesso anno, Rama, la mia cagnetta, divenne una parte importante della mia vita. Il suo nome fu dato dalle ragazze con cui avevo iniziato a trascorrere del tempo. Esse gestivano un piccolo Centro Sai a Čakovec. Lentamente, iniziai a frequentare i loro incontri. Cantare i *bhajan* mi donava una profonda pace. Rama divenne un simbolo vivente di quella transizione: una dolce compagna in un periodo in cui il mio cuore si stava aprendo e il mio mondo interiore stava cambiando, anche se all'esterno nulla sembrava diverso.

La Guida del Nonno

Una sera, il peso del futuro incontro fisico con Swami divenne troppo grande

da portare da sola. Dovevo parlare con qualcuno. Ero cresciuta in una famiglia cattolica e ogni domenica andavamo a messa. Eppure, a quel tempo, lavoravo già come insegnante di religione cattolica in una scuola. Tutto ciò che era al di fuori di quel quadro era spesso considerato peccato. Tuttavia, sentivo il bisogno di condividere ciò che avevo nel cuore.

Quella fredda notte d'inverno, presi la bicicletta. Avevo bisogno di gelo, neve e silenzio per calmare la mia mente irrequieta. Soprattutto, desideravo una conversazione con mio nonno, Ivan. Era l'unica persona abbastanza forte e saggia da interrogarmi onestamente, da scuotermi, da discutere con me, da aiutarmi a evitare quello che temevo potesse essere un errore.

Mi separavano da lui dieci chilometri. Ricordo il vento gelido che mi mordeva le dita mentre pedalavo nell'oscurità: niente lampioni, niente luci per la bicicletta. Mi guidava solo la determinazione.

Come sempre, ci sedemmo a tavola. Con esitazione, iniziai a raccontargli dell'India, del mio progetto di andarci. Improvvisamente, mio nonno – già debilitato dal morbo di Parkinson – mi guardò e disse:

“Marta, se vai in India, per favore vai da Colui che ha folti capelli. Colui che è Dio in India e prega Lo di guarire il nostro Toni, che si è improvvisamente ammalato di diabete. Ho letto così tanto su di Lui. Ho visto dei documentari, e credo che Egli possa fare qualsiasi cosa. Una volta avevo persino una Sua immagine, ma il sacerdote me l'ha portata via. Se vai da Lui, ti prego riportami di nuovo una Sua

immagine. Marta, vai da Lui.”

Rimasi sbalordita. Prima, non avevo mai parlato con mio nonno di Swami. Non sapevo nemmeno che sapesse qualcosa su di Lui. **Non ho mai scoperto come Swami fosse entrato nella vita di mio nonno, ma, in quel momento, l'intero universo si allineò.**

Sulla via del ritorno, attraversando la notte gelida con solo le stelle sopra di me, sapevo che non era una coincidenza. Il percorso era chiaro e confermato: sarei andata.

Sperimentare l'Onnipresenza di Sai
Quando finalmente arrivai a Puttaparthi, i miei piedi in qualche modo sapevano dove portarmi. Ero tornata a casa. Tutto mi sembrava stranamente familiare, come se un certo ricordo avesse preceduto l'esperienza.

Eppure, durante i primi tre giorni, non osai andare al *darshan*. Sentivo la presenza di Swami nella mia stanza. Sapevo che Egli sapeva che ero arrivata.

Il secondo giorno, incontrai Larissa, un'amica che rese il mio soggiorno molto più facile. Era stata in India molte volte e conosceva tutto della vita nell'*ashram*. Siamo ancora in contatto e tuttora ci incontriamo. Grazie a lei, iniziai ad ambientarmi, a osservare e a respirare più profondamente in questa nuova, eppure antica, realtà.

29 Giugno – Il Giorno della Vera 'Nascita'

Il mio primo *darshan* ebbe luogo il giorno del mio 29° compleanno, il 29 giugno! Quella sera, mentre passavo davanti al Sai Kulwant Hall, mi voltai verso di esso e Swami girò la testa nella mia direzione.

La mia mente iniziò immediatamente

a dare spiegazioni: “È solo un uomo in arancione”, ma il mio cuore si arrese e iniziai a piangere in modo incontrollabile.

In quel momento, compresi l'incommensurabile grazia di essere lì. **Tra miliardi di persone su questo pianeta, io ero lì, in quell'ora e in quel momento sacri. Da quel giorno, non ho mai più perso un *darshan*.**

Solo più tardi capii che cosa fosse realmente accaduto. Il 29 giugno non era semplicemente l'anniversario della mia nascita fisica: era il giorno in cui era nato il mio vero Sé!

Catarsi all'Albero della Meditazione

Andavo spesso all'Albero della Meditazione (*Vatavriksha*) che Swami Stesso aveva piantato. Sotto quell'albero, trascorrevi spesso del tempo da sola. Lì, riaffioravano i ricordi della mia amata madre e mi tornava alla mente tutto ciò che avevamo vissuto insieme nelle stanze d'ospedale. Ricordavo il freddo davanzale della finestra sotto le mie dita, la paura di addormentarmi nel caso in cui ella potesse morire proprio in quel momento...

Sotto quell'albero, pianse tutte le lacrime che non ero riuscita a versare prima. Fu molto catartico e mi purificò profondamente. Più tardi, appresi qualcosa che mi emozionò nel profondo.

Condivisi persino il mio compleanno con il *Vatavriksha*! Il 29 giugno 1959, nel giorno di luna piena del mese di *Ashadha*, Bhagavan aveva materializzato una spessa targa di rame incisa con *Bija Akshara* (sacre sillabe mistiche) e l'aveva collocata proprio in quel punto prima di piantare l'albero di *banyan*. In quella sacra occasione, dichiarò che quell'albero era *l'Albero*

dell'Illuminazione, come l'Albero della *Bodhi* (illuminazione) sotto il quale Buddha raggiunse il *nirvana*, o illuminazione. Disse che gli aspiranti che meditavano sotto di esso avrebbero ottenuto appagamento, stabilità mentale e controllo dei sensi.

Quando mi sedetti per la prima volta lì, non sapevo nulla di tutto ciò. Sapevo solo che qualcosa dentro di me si era aperto sotto i suoi rami. **Solo più tardi capii che quel giorno non era solo il mio compleanno: era il giorno del mio risveglio.**

Grazia che Continua Oltre gli Addii

Tre mesi più tardi, dopo il mio memorabile soggiorno in India, tornai con una foto di Swami per mio nonno. Mi sedetti accanto al suo letto e gli raccontai di Swami, dell'*ashram*, della presenza che avevo percepito così vividamente. Mio nonno era costretto a letto, incapace di muoversi. Il giorno dopo, morì, ma aveva ricevuto la foto: aveva ricevuto Lui!

In seguito, appresi che il 2010 era l'anno in cui Swami aveva chiamato i Suoi devoti a recarsi in India: per molti, era un momento di incontro, un momento di silenzioso addio e un'ultima manifestazione d'amore.

Nel profondo del mio cuore, sapevo che mio nonno, in quella notte d'inverno, era diventato un messaggero di Dio, guidandomi con le parole di cui avevo più bisogno per potermi incamminare sul sentiero già preparato per me.

Cattolicesimo e Swami

Questa integrazione non è stata facile. Sono una teologa che ha amato Cristo per tutta la vita e vive per Gesù. Da che ho memoria, ho partecipato alla messa

ogni domenica. Prima di andare in India, avevo letto il libro *“Un Sacerdote Incontra Sai Baba”*. All'epoca, non mi aveva colpito appieno; lo consideravo la testimonianza di un solo uomo. Ciò che seguì fu invece un processo, un graduale riordino interiore con alti e bassi.

Ricordavo un professore di teologia che spiegava la conversione di San Paolo. Diceva che le Scritture ci raccontano che Paolo fu accecato quando udì la chiamata di Cristo, ma non sappiamo quanto sia durato il suo processo interiore. La conversione richiede tempo.

La parola *Cattolico* significa universale. Più tardi, compresi che significa anche intero.

Quando ero nel Sai Kulwant Hall, portavo sempre un rosario al polso. Una volta, un'anziana donna indiana mi si avvicinò, mi prese la mano, si inchinò davanti al crocifisso e mi baciò la mano. Quel momento divenne una lezione profonda. Mi mise di fronte a una domanda che ancora oggi vive in me:

“Perché, in occidente, alcuni di noi sono così spesso incapaci di rispettare la fede altrui, i percorsi spirituali che intraprendono e i sacri significati delle diverse culture? Che cosa cambierebbe se ci avvicinassimo alle differenze non con sospetto, ma con rispetto?”

“Se Hai Bisogno di Me, meritaMi”

Questa promessa di Swami descrive meravigliosamente il mio cammino

verso di Lui! Avevo bisogno di Lui, e L'ho trovato!

Non sarei la persona che sono oggi senza quel viaggio in India e senza il mio amato Swami. Quel percorso mi ha insegnato che, in realtà, non so nulla, che non devo mai giudicare e che la diversità non è una minaccia, ma un dono prezioso. Grazie agli insegnamenti di Swami, sono diventata una cattolica migliore. Una cosa non esclude l'altra.

Credo di aver ricevuto una grazia speciale che non meritavo. **Grazie agli insegnamenti di Swami, ora vedo ogni cosa come una lezione che mi guida verso una versione migliore di me stessa. Considero ogni persona come un maestro. Credo fermamente che tutto accada, in definitiva, per la mia crescita spirituale.**

Sono grata per ogni giorno. Inizio ogni mattina con gratitudine. Grazie a Lui, non escludo nessuno. Ogni cosa ha lo stesso valore. Sono più coraggiosa e sicura nelle mie decisioni perché so che Egli cammina con me. La fede cattolica e l'Eucaristia mi hanno aiutata a comprendere qualcosa di essenziale: Swami non se n'è andato: Egli è qui per sempre!

Siamo tutti studenti sul cammino della vita: diversi, eppure uniti. E, per me, questa comprensione è iniziata in un solo giorno: il 29 giugno 2010, il giorno in cui celebrai la mia vera nascita.

Signora Marta





Richiesta di Vostri Articoli, Poesie, Audio, Video!

Tutto ciò che è associato alla 'Sua' Storia (His Story) vale la pena, da solo, di essere conservato come 'Storia' (History). Siamo tutti benedetti per aver sperimentato l'amore e la grazia di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba e per continuare a sperimentarli nella vita quotidiana. Questo è il motivo per cui Swami è il nostro Eterno Compagno. Il gruppo editoriale della rivista "Sathya Sai – L'Eterno Compagno" accoglie con piacere articoli e poesie basati su autentiche esperienze personali con l'Avatar dell'Era, il nostro amato Bhagavan. Potete inviare i vostri contributi come documento, file audio o file video. Oltre a essere pubblicati sulla rivista (se selezionati), questi contributi possono essere pubblicati anche sui canali dei mezzi d'informazione digitali della SSSIO. Il Comitato per l'Archivio digitale della SSSIO conserverà accuratamente tutti questi contributi per i posteri. È tempo di aprire i vostri cuori e condividere i tesori raccolti da Swami. Questi tesori crescono solo condividendoli.

Si prega di caricare i materiali all'indirizzo: <https://sathyas.ai/upload>



dai Giovani Adulti Sai Internazionali

PICCOLE COSE GRANDE AMORE

Al Servizio delle Famiglie di Bugaba, Panama

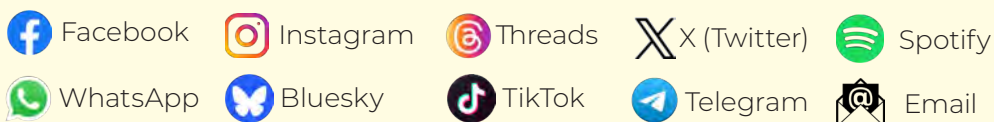
Il 15 febbraio 2026, presso il Centro Sai di Bugaba, nella provincia di Chiriquí, a Panama, si è tenuto un campo scolastico che ha riunito circa 300 volontari, devoti e membri della comunità.

Durante l'evento, per aiutare i bambini a iniziare il nuovo anno scolastico, sono stati distribuiti 150 zaini, ciascuno contenente due quaderni, penne, matite colorate, un righello, un temperamatite e una gomma. **Inoltre, sono state ricevute donazioni di circa 1000 capi di abbigliamento, 300 paia di scarpe e occhiali da lettura per le famiglie della comunità.** Il materiale scolastico in eccedenza è stato successivamente consegnato a Quebrada Negra, una comunità bisognosa, permettendo così a un maggior numero di bambini di beneficiare di questi materiali per l'anno scolastico.

Le sagge parole di Madre Teresa, "Non tutti noi possiamo fare grandi cose, ma possiamo fare piccole cose con grande amore", ci ricordano in modo toccante che anche i gesti più piccoli, se compiuti con amore, possono fare una grande differenza. È stato un incontro semplice ma sentito, che ha lasciato ai partecipanti la grande soddisfazione di aver servito con amore.



Seguite i Giovani Adulti sui Social Media



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

Da una

Preghiera Silenziosa

Servizio

al

Disinteressato



Nel gennaio del 2026, con una preghiera sulle labbra, nella provincia di KwaZulu-Natal, in Sudafrica, è stato riattivato il Programma per Giovani Adulti della SSSIO per alimentare la crescita spirituale degli YA attraverso l'amore e il servizio.

Al modulo di iscrizione hanno risposto con entusiasmo 30 Giovani Adulti. Successivamente, il 6 e il 9 febbraio 2026, tramite Zoom si sono tenuti due incontri di benvenuto, creando uno spazio di connessione e di riproposta del Programma Internazionale per gli YA. Questi incontri hanno favorito un ambiente sicuro per un dialogo aperto, in cui i Giovani Adulti hanno condiviso con onestà e coraggio sfide personali e profondamente delicate.

In preparazione alla sacra festa di *Maha Shivaratri*, i Giovani Adulti del KwaZulu-Natal hanno organizzato un Circolo di Studio online. In totale, 26 partecipanti provenienti da tutto il Paese hanno preso parte all'iniziativa. Iniziando con il canto dei *Veda*, il Circolo di Studio, basato sulla Guida di Studio della SSSIO riferita al *Maha Shivaratri*, si è concentrato sul profondo significato della festività. Le riflessioni hanno sottolineato che la vera osservanza di *Shivaratri* risiede nella trasformazione interiore e nel riempire l'ambiente di positività attraverso i *bhajan*, le azioni giuste e il rispetto per la natura.

A ciò ha fatto seguito, dal 28 febbraio al 1° marzo 2026, il *Sai Kitchen Seva* a Umkomaas e

Umzinto, nel KwaZulu-Natal, Sudafrica. Il 28 febbraio, diciassette volontari, tra cui quattro Giovani Adulti, hanno procurato gli ingredienti e preparato le verdure.

Il 1° marzo, 50 volontari, tra cui 12 Giovani Adulti, hanno iniziato la giornata con una preghiera e sono stati ispirati dai discorsi del Presidente del Consiglio Nazionale SSSIO-SA e del Presidente del Centro Sai di Umkomaas. Toccanti *bhajan* hanno creato un'atmosfera spiritualmente edificante per tutta la giornata. **Più di 540 pasti sono stati amorevolmente preparati e distribuiti nelle comunità di Umkomaas e Umzinto, comprese le vicine baraccopoli.**

I Giovani Adulti hanno svolto un ruolo attivo, aiutando a coordinare, preparare e distribuire i pasti. Uno degli aspetti più significativi del servizio è stata l'opportunità di servire direttamente la comunità. I volontari hanno assistito in prima persona ai sorrisi, alla gratitudine e all'apprezzamento di coloro che hanno ricevuto i pasti.

La riattivazione del Programma dei Giovani Adulti è una vera testimonianza delle parole di Sri Sathya Sai Baba: "Quando fai un passo verso di Me, lo ne farò cento verso di te." **Una preghiera silenziosa e un semplice modulo Google sono diventati il punto di partenza per i Giovani Adulti della provincia, che si sono riuniti crescendo interiormente verso Swami ed esteriormente nella verità e nell'unità per servire la società.**



L'Esercizio del Cappello



Nel 2024 ho partecipato al seminario per i leader dei Giovani Adulti al Sai Prema, ad Atene, in Grecia. In qualità di Coordinatore dei Giovani Adulti della SSSIO dell'Irlanda, ho avuto l'opportunità di prendere parte a tale seminario, un'esperienza che continua a influenzare la mia vita quotidiana. Tra tutte le attività, **'L'Esercizio del Cappello'** mi è rimasto impresso nella memoria.

Per questo esercizio non ci sono state fornite istruzioni elaborate o un contesto filosofico. Ci è stato semplicemente chiesto di creare dei cappelli usando carta, colori e colla. Potevano avere qualsiasi forma o disegno e dovevamo scriverci sopra i ruoli e le responsabilità che svolgiamo nella nostra vita, assicurandoci che i cappelli ci stessero bene. In apparenza, sembrava quasi un gioco. Ricordo di aver pensato che potesse essere un modo per rompere il ghiaccio e conoscerci meglio.

Abbiamo scelto a caso con chi aggregarci per formare il nostro gruppo e ci siamo seduti per terra come bambini che hanno scoperto l'arte per la prima volta. In quei momenti, l'età adulta si è fatta silenziosamente da parte. Abbiamo condiviso istintivamente i materiali, ci siamo aiutati a vicenda senza che ce lo chiedessero e abbiamo ammirato le creazioni altrui senza giudizi o paragoni. È stato come tornare ai *Bal Vikas* (SSE).

Mentre lavoravamo, i cappelli sono diventati silenziosi specchi del mondo interiore di ognuno, riflettendo pressioni, speranze, limiti e punti di forza. Quando iniziamo a comprendere il nostro paesaggio interiore, diventiamo più gentili con gli altri. Ascoltiamo di più, reagiamo di meno e rispondiamo con maggiore chiarezza. Non si tratta di concetti spirituali astratti: sono abilità



pratiche che ci plasmano ogni giorno, anche nel mondo professionale.

In questa fase della vita, avevo molteplici responsabilità: ruoli nell'Organizzazione, insegnamento in corsi SSE, un impegnativo lavoro nella logistica e i miei doveri familiari. Ho creato un cappello semplice perché volevo che il contenuto contasse più del suo aspetto.

Però, quando ho iniziato a spiegare i miei ruoli, è emersa una strana pesantezza. La ripetizione di "lo faccio questo... lo gestisco quello..." ha creato un disagio interiore. Mi sono reso conto allora che l'ego si nasconde persino nel modo in cui ci presentiamo. La verità è diventata chiara: nessuno di questi ruoli era veramente mio. Swami mi aveva dato la capacità, le opportunità, l'ambiente e la forza per ogni responsabilità che mi assumevo. Eppure il mio linguaggio istintivo era ancora incentrato su "lo sono".

Questa sottile consapevolezza ha silenziosamente cambiato il mio approccio al mondo materiale. I successi non mi sembravano più possesso, ma gestione responsabile. La responsabilità non mi sembrava più un peso, ma gratitudine. Nella vita aziendale, dove la presentazione di sé sembra spesso necessaria, questa profonda riflessione mi ha aiutato a rimanere ancorato e umile, senza perdere fiducia o chiarezza.

Ascoltare gli altri presentare i loro ruoli ha intensificato questa trasformazione. Molti hanno condiviso responsabilità che non avrei mai immaginato – difficoltà



(l'autore offre il suo cappello)

Una volta realizzati i cappelli, ci è stato chiesto di indossarli, di camminare verso l'altare di Swami, di inginocchiarsi e di offrirli ai Suoi piedi di loto. Il momento di maggiore trasformazione è arrivato quando mi sono tolto il cappello...



personali, impegni familiari, sfide professionali – eppure le portavano con sincerità e dignità.

Questo mi ha fatto capire quanto facilmente giudichiamo gli altri senza conoscere i fardelli invisibili che si portano dentro. In quella stanza, ogni gerarchia si è dissolta; ogni ruolo, riconosciuto o meno, sembrava ugualmente significativo. Prima credevo che si dovesse lavorare solo in ruoli che si apprezzano veramente, ma il seminario mi ha rivelato una verità più concreta: non tutti i ruoli ci ispireranno, ma la sincerità può rendere significativo qualsiasi ruolo. Da allora, questa consapevolezza è diventata una pietra angolare del mio modo di affrontare il lavoro e la vita, ricordandomi di non inseguire l'approvazione altrui, di non sovraccaricarmi per dimostrare il mio valore, ma di fare ciò che è necessario con costanza, chiarezza e serenità.

Una volta realizzati i cappelli, ci è stato chiesto di indossarli, di camminare verso l'altare di Swami, di inginocchiarsi e di offrirli ai Suoi piedi di loto. Il momento di maggiore trasformazione è arrivato quando mi sono tolto il cappello. Non appena l'ho sollevato, ho sentito una leggerezza fisica, come se il peso di etichette, identità e aspettative fosse stato delicatamente rimosso. Senza i miei ruoli visibili sulla testa, l'unica presenza che riuscivo a percepire era quella di Swami.

È stato un momento di pura resa, silenziosa e potente. Mi risuonava dentro una frase scherzosa, che Swami rivolse al compianto Sri Ajit Popat, un devoto del Regno Unito: "Resa (*surrender*) significa: io sono il **Signore** (*Sir*) e tu sei **sotto** (*under*)

di Me." (*Gioco di parole tra 'surrender' e 'sir under' - ndt*)

Offrire i cappelli ai piedi di Swami ha completato l'esperienza con un indescrivibile senso di liberazione. Non stavamo deponendo carta decorata ai Suoi piedi: Gli stavamo offrendo la nostra mente, le nostre identità, le ambizioni, le insicurezze e la nostra immagine di noi stessi.

Una volta che qualcosa viene sinceramente deposto ai piedi di Swami, il fardello non è più nostro. Molte volte, il *satsang* mi ha mostrato che vediamo noi stessi più chiaramente quando ciò avviene attraverso gli altri. Da soli, giustificiamo il nostro comportamento; insieme, riconosciamo la nostra verità.

Ripensandoci, ora capisco perché l'esercizio del cappello sia stato l'inizio perfetto del seminario. Esteriormente sembrava non impegnativo, ma, interiormente, profondamente efficace. **Mi ha insegnato come comportarmi nel mondo materiale con umiltà invece che con ego, sincerità invece che con paragoni, unità invece che con isolamento e resa invece che con controllo. Queste qualità sono diventate il modo in cui mi sforzo di lavorare, guidare, relazionarmi e contribuire sia a livello personale sia professionale.**

Siamo entrati nella stanza pensando di fare semplicemente dei cappelli e ne siamo usciti rendendoci conto di aver rimosso quello più grande: l'ego. E solo quando l'ego è stato rimosso abbiamo finalmente creato lo spazio affinché Swami potesse operare attraverso di noi.

Sainath Satish
INDIA 



Sanjna Srivatsa

USA



La Sadhana è Semplice

Swami afferma: *“Tutte le sadhana (pratiche spirituali) hanno come unico scopo di 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 promosso l’iniziativa collettiva di *sadhana* ‘Elevati con Sai’. Composta da 20 diverse opzioni di *sadhana*, i Giovani Adulti sono stati invitati a sceglierne una che li stimolasse e a praticarla con costanza ogni giorno in vista di questo sacro traguardo.

Una delle partecipanti, la signora Sanjna Srivatsa degli Stati Uniti, condivide la sua riflessione:

“Come mamma di un bambino di un anno, ultimamente il mio percorso è stato meno incentrato sul ‘tempo in palestra’ e più sulla ‘grazia in movimento’. Per 100 giorni, la mia *sadhana* è stata un obiettivo semplice, ma impegnativo: compiere 10.000 passi ogni singolo giorno. Ci sono stati giorni in cui il tempo era contro di me e notti in cui, prendermi cura di un bambino malato, faceva sembrare ogni passo un chilometro. Per grazia di Swami, sono riuscita a perseverare per 90 giorni. Riflettendo su questo 100° anno dell’Avvento di Swami, non sto solo inseguendo un numero sulla bilancia: sto imparando a integrare la ginnastica nella mia vita con il mio bambino al fianco. Il mio insegnamento più importante è tratto dalla partecipazione al programma di *sadhana* ‘Elevati con Sai’? Non siamo destinati a percorrere questi sentieri da soli. Trovare un ‘compagno di *sadhana*’ o un gruppo di supporto è davvero il segreto per essere costanti. Sono profondamente grata per questa comunità di anime motivate e stimolanti.”

Pregchiere per la **PACE**



Il Team Internazionale Veda dei Giovani Adulti Sai ha organizzato un'iniziativa di "Pregchiere per la Pace" che, il 14 e 15 marzo 2026, ha incluso due sessioni online in diretta per pregare collettivamente per la pace e la guarigione dell'umanità.

Ogni sessione di 45 minuti includeva preghiere guidate come il *Gayatri Mantra* con la voce di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, il canto della *Sai Gayatri* e il canto di *mantra* vedici, tra cui *Ganapati Prarthana*, *Namakam* e il terzo *Anuvaka* del *Chamakam* del *Rudram*, *Kshama Prarthana* e il *mantra Svasti Vachaka*.

Sono seguite preghiere di diverse religioni e un Discorso Divino di Swami che ha sottolineato l'importanza di cantare il Nome del Signore e delle vibrazioni di pace generate attraverso tale canto. La sessione si è conclusa con la preghiera universale '*samastha loka sukhino bhavantu*'. Le due sessioni sono state apprezzate da circa 500 adulti, Giovani Adulti e bambini.



Likarjun U | Gruppo 3 | Sri Lanka

LE MIE DIVINE

Madri

Giorno di Easwaramma ...

Il Giorno di Ishvaramma viene celebrato in memoria di Ishvaramma, la madre di Sri Sathya Sai Baba. Questa giornata speciale viene osservata per onorare l'amore, il sacrificio e la cura di tutte le madri.

Ishvaramma era una madre gentile e amorevole. Ella ha svolto un ruolo importante nel plasmare il carattere e i valori di Sri Sathya Sai Baba fin dalla sua infanzia. La sua guida e il suo affetto Lo hanno aiutato a crescere e a diventare un grande condottiero spirituale che ha mostrato al mondo la via della verità, dell'amore e della pace.

Nel Giorno di Ishvaramma, studenti e devoti esprimono la loro gratitudine compiendo buone azioni. Essi aiutano i poveri e mostrano gentilezza. Questa giornata ricorda a tutti l'importanza dell'amore materno e i valori che ci insegna.

In conclusione, il Giorno di Easwaramma non è solo un'occasione per ricordare una madre, ma per rispettare tutte le madri. L'amore di una madre è puro e altruistico, e dovremmo essere sempre grati per la sua presenza nella nostra vita.

Shayeisarana P | Gruppo 3 | Sri Lanka



Sathisswaran H | Gruppo 2 | Sri Lanka

Sarmithan S | Gruppo 3 | Sri Lanka



Aathushan K | Gruppo 2 | Sri Lanka

தினிய தாய் தினம்
செவ்வாய்க்கிழமை



N. Anveegha

My Mother



Anveegha N | Gruppo 1 | Sri Lanka



Devgeessh S | Gruppo 1 | Sri Lanka

ॐ

என் முகத்தைப் பார்த்தும் முன்
என் மனதை வெட்டும் முன்
என் மனத்தை சிதிலிக்கும் முன்
என்னை கிறிஸ்து இரவு ஆகியும்



Sarvashree S | Group 1 | Sri Lanka

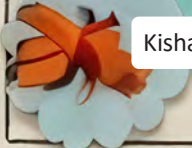


FELICE GIORNO DELLE MADRI AMMA

Kanish R | Gruppo 1 | Sri Lanka



Kisharikka J | Gruppo 2 | Sri Lanka



Prossimi

Eventi Online della SSSIO

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

Data dell'Evento	Giorno(i)	Festività/Evento
1 maggio 2026	Venerdì	Buddha Purnima
13-14 giugno 2026	Sabato-Domenica	Akhanda Gayatri Mondiale
29 luglio 2026	Mercoledì	Guru Purnima
15-16 agosto 2026	Sabato-Domenica	Akhanda Gayatri Mondiale



Visibile su sathyasai.org/live e YouTube



Stay in touch with SSSIO news and activities by visiting the SSSIO websites and following/subscribing to the various communications channels below. **Click on each icon or name to visit the site.**



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](#)



L'uomo dovrebbe comprendere che i cinque elementi fondamentali (terra, acqua, fuoco, aria ed etere), che costituiscono la materia prima dell'universo, sono comuni a tutta l'umanità e dovrebbero essere apprezzati come tali. Dovrebbe riconoscere il Divino in ogni essere umano. Questo era il significato della preghiera: *Buddham Sharanam Gachchami* (cerco rifugio nel Buddha). La seconda preghiera è: *Sangham Sharanam Gachchami* (cerco rifugio nella società). Il significato di questa preghiera è che, dopo aver raggiunto l'illuminazione, si dovrebbe entrare nella società (per servirla). La terza preghiera è: *Dharmam Sharanam Gachchami* (cerco rifugio nella retta azione). Il significato complessivo della preghiera è che, per difendere il *dharma*, si dovrebbe usare la propria *buddhi* (l'intelletto illuminato) e impegnarsi nell'attività sociale.

Sri Sathya Sai Baba
15 maggio 1996



sathyasai.org

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

