

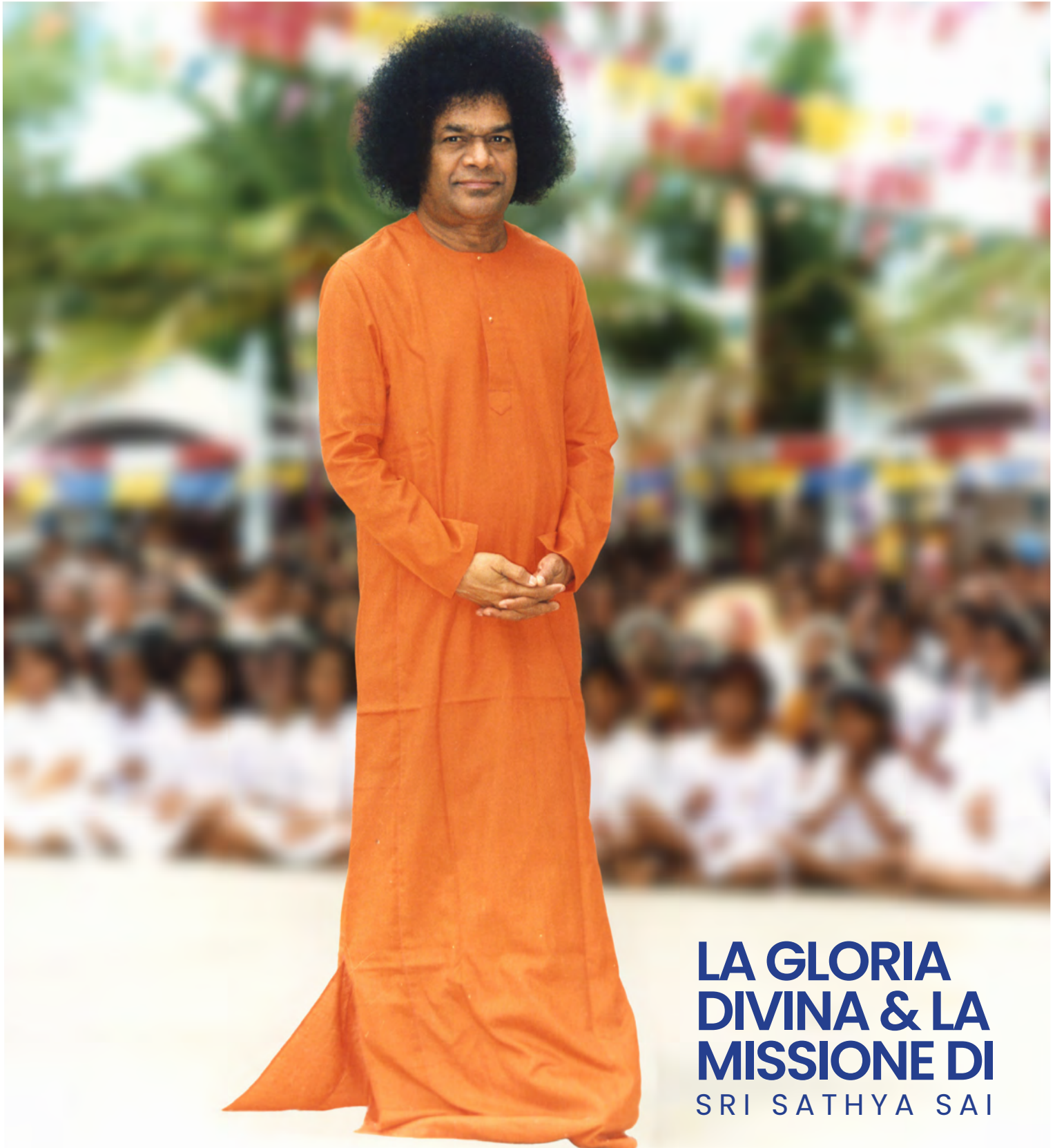
SATHYA SAI

# ETERNNO

COMPAGNO



VOLUME 5, 6ª EDIZIONE  
GIUGNO 2026



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



Dio è la fonte di ogni amore. Amate Dio, amate il mondo come vestito di Dio, né più né meno. Attraverso l'amore, potete fondervi nell'oceano dell'amore. L'amore guarisce la meschinità, l'odio e il dolore. L'amore scioglie i legami; salva l'uomo dal tormento della nascita e della morte. L'amore lega tutti i cuori in una serica e dolce sinfonia. Visti attraverso gli occhi dell'amore, tutti gli esseri sono belli, tutte le azioni sono dedicate, tutti i pensieri sono innocenti.

Sri Sathya Sai Baba  
7 luglio 1968

---



DEDICATO CON AMORE E GRATITUDINE A

**BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA**





Volume 5 • 6<sup>a</sup> Edizione • Giugno 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](mailto:info@sathyasai.org).

Direttore: Dr. Narendranath Reddy  
Pubblicato da: Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai  
[sathyasai.org](http://sathyasai.org)

- 6 Editoriale**  
Bhrigu Valli–Il Viaggio alla Realizzazione del Brahman  
Parte 1 di 2
- 14 Discorso Divino**  
Felicità e Dolore sono Creazioni della Propria Mente,  
Dasara, 1976
- 20 Esperienze dei Devoti**  
Come il 24 aprile 2011 Mi Dette Energia – Lakshman Mantha  
Perché Temere Quando Sai è Qui? – M. Vidya Shankeran
- 32 Servizio Umanitario**  
Amore in Azione – Australia, Brasile, Russia, e Thailandia
- 34 La Grandezza di Essere Donna**  
Consegna e Trasporto – Anushka Nainani
- 38 Giovani Adulti Sai Ideali**  
Tè Pomeridiano con gli Anziani in Nuova Zelanda  
Escursione alla Cattedrale di Bambù, Trinidad & Tobago  
Una Seconda Opportunità per i Giovani – Mariel Beltrán  
La Sadhana è Semplice – Brian Jaramillo
- 44 Educazione Sathya Sai**  
Con i contributi di: Aditi, Lakshminaraina, Luckshan, Ram, Shradha e  
Sreya
- 46 Eventi e 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](http://sathyasai.org) e anche [Google Books](#)

# BHRIGU VALLI

## IL VIAGGIO ALLA REALIZZAZIONE DEL BRAHMAN

Parte 1 di 2

Mentre la preparazione per *Brahma Vidya* è stata trattata nello *Shiksha Valli*, e la comprensione della natura del *Brahman* è stata considerata nel *Brahmananda Valli*, la realizzazione del *Brahman* è trattata nel *Bhrigu Valli*, che rappresenta un viaggio dall'indagine sul *Brahman* all'illuminazione e alla Sua realizzazione. Abbiamo trattato in dettaglio lo *Shiksha Valli* e il *Brahmananda Valli*. Ora ci concentreremo sul *Bhrigu Valli*, completando le tre importanti sezioni della *Taittiriya Upanishad*, uno dei profondi testi del *Krishna Yajur Veda*.

### Panoramica della *Taittiriya Upanishad*

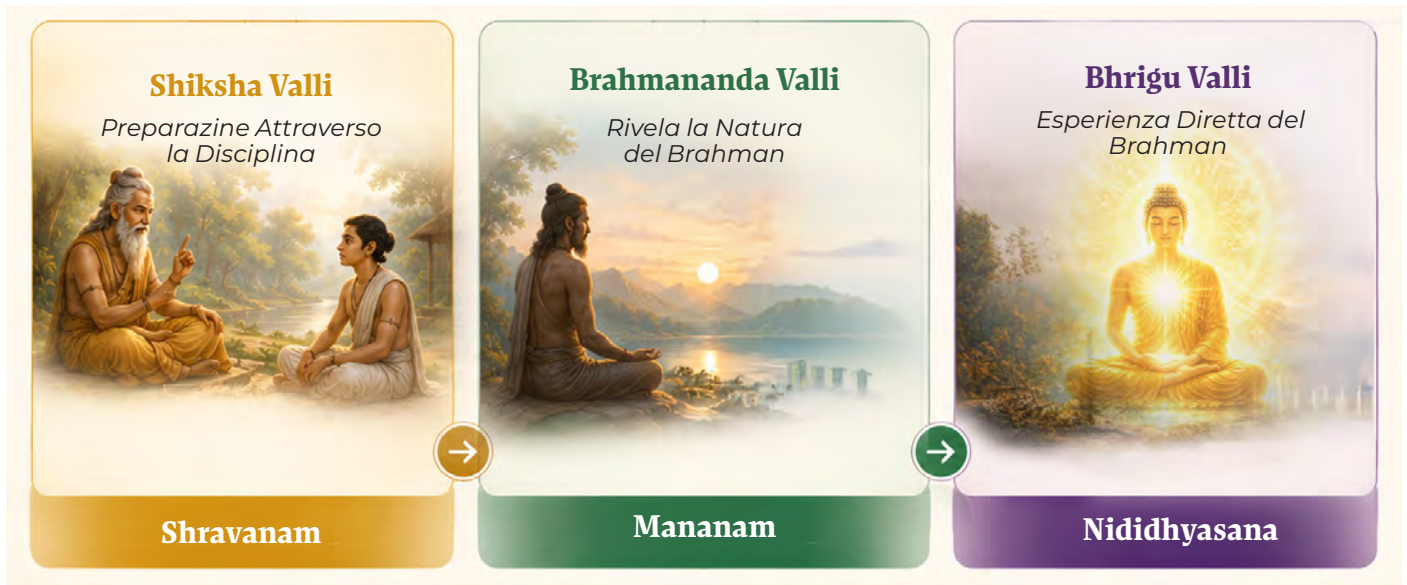
Per motivi di continuità ricapitoliamo, perché tutto nelle Scritture è interconnesso. **La prima sezione è lo *Shiksha Valli*, che prepara lo studente attraverso la disciplina, la giusta condotta, la recitazione delle sacre Scritture e dei *mantra*, il rispetto per il maestro e le ingiunzioni morali.** È qui che l'insegnante sottolinea tali fondamentali e morali ingiunzioni: dire sempre la verità, comportarsi *secondo* il *dharma*, studiare le Scritture e trattare come Dio la madre, il

padre, il maestro e l'ospite. Insegna anche come compiere un servizio disinteressato, consigliando che si dovrebbe dare generosamente e con sincerità, umiltà e senza aspettative. Quindi, questa sezione prepara lo studente al viaggio spirituale.

Poi, **la seconda sezione, il *Brahmananda Valli*, rivela la natura del *Brahman*. Si concentra principalmente sul *Brahman* come *Satyam, Jnaname Anantam – Verità, Conoscenza e Infinito*.** Espone anche la dottrina dei cinque involucri: l'involucro del cibo, dell'aria vitale, mentale, intellettuale e della beatitudine. Un capitolo chiamato *Ananda Mimamsa* tratta in dettaglio le diverse fasi ascendenti della beatitudine, culminanti nella beatitudine del *Brahman*, come detto nell'editoriale precedente.

Veniamo ora al *Bhrigu Valli*, dove la **terza e ultima sezione trasforma questo insegnamento in esperienza diretta.** Se il *Brahmananda Valli* insegna la dottrina, il *Bhrigu Valli* dimostra il processo con il quale il ricercatore lo realizza attraverso *tapas* (penitenze).

## Le tre sezioni della Taittiriya Upanishad



Un altro modo per comprendere questo costrutto è che lo *Shiksha Valli* corrisponde a *shravana* (ascolto), dove si imparano le ingiunzioni scritturali e le si praticano per sviluppare identità spirituali. Quindi, il *Brahmananda Valli* è *manana* (contemplazione), dove si medita sulla natura del *Brahman*. Infine, il *Bhrigu Valli* è *nididhyasana* (la messa in pratica), per cui si sperimenta e si realizza direttamente il *Brahman*. **Così, la vera conoscenza, la conoscenza di sé, deve essere scoperta e sperimentata, non solo data.**

### ***Brahma Jijnasa,* Indagine sul Brahman**

Il *Bhrigu Valli* inizia con una scena semplice, ma profonda. Bhrigu, il figlio di Varuna, si avvicina a suo padre, che è un grande saggio e maestro, e chiede: **“Adhihi bhagavo brahmeti”** – **“Insegnami circa il Brahman (la Realtà Ultima).”**

Dovremmo ricordare che il *Brahman* non è solo una Divinità tra molte, né un oggetto situato da qualche parte nei cieli. *Brahman* è la fonte, il sostenitore e la base ultima di tutta l'esistenza.

Il saggio Varuna non tiene una lunga lezione. Gli dà un modo per capire che cosa è il *Brahman*, **e dice: “Ciò da cui tutti gli esseri nascono, per mezzo del quale**

**vivono e in cui entrano al momento della morte, sappi che è come Brahman.”**

Dopo aver definito *Brahman*, egli istruisce Bhrigu riguardo al metodo.

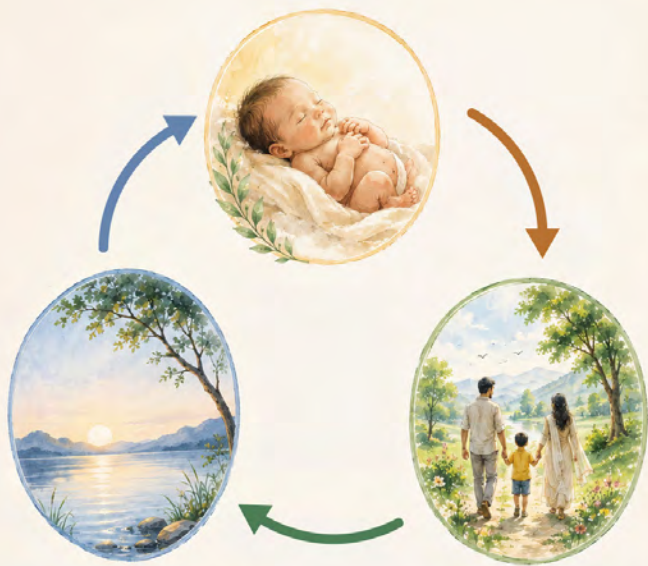
### ***Tapas,***

#### **il Metodo della Realizzazione**

Egli dice: **“Tapasa Brahma Vijijnasasva”** – **realizza Brahman attraverso tapas. Questa istruzione diventa il cuore di tutto il Bhrigu Valli.** L'*Upanishad* dimostra che questa verità può essere realizzata attraverso la pratica di *tapas*. Il testo dice ripetutamente: **“Cerca di conoscere Brahman attraverso tapas.”**

Ma questa *tapas* è spesso fraintesa da molti come austerità corporea, digiuno, mortificazione fisica o estrema penitenza. In realtà, il Signore Buddha, attraverso la Sua pratica, comprese che la più alta Verità non può essere raggiunta né con l'autoindulgenza né con l'automortificazione. Qui, il vero significato di *tapas* è lo sforzo spirituale concentrato: purificazione, contemplazione, discriminazione e ricerca interiore. **La vera tapas è il 'calore' generato da una sincera indagine. Si tratta di allontanare la mente dal mondo esterno verso la fonte dell'esistenza stessa.**

Ciò da cui tutti gli esseri  
nascono, per mezzo del quale  
vivono e in cui entrano al  
momento della morte



Sappi che è come  
**Brahman**

Per quanto riguarda *tapas*, i grandi insegnanti offrono prospettive diverse per la nostra comprensione. **Bhagavan Sri Sathya Sai Baba dice che vera *tapas* è la pratica dell'armonia tra pensiero, parola e azione.** Un'altra spiegazione è data da Bhagavan Ramana Maharishi, che afferma che si deve andare alla fonte di tutto attraverso l'indagine: **"Chi sono io? Da dove nascono questi pensieri?"** Di per sé, ciò è *tapas*.

Il Signore Krishna, nel Capitolo 17 della *Bhagavad Gita (Shraddha Traya Vibhaga Yoga)*, spiega *tapas* a tre livelli: **corpo, parola e mente.** Questo è descritto chiaramente negli *Shloka* 14, 15 e 16.

*Devadvija guruprajna puja-  
nam shaucham arjavam  
brahmacharyam ahimsa cha  
shariram tapa uchyate*

Quando si fa l'adorazione del Signore Supremo, dei bramini, del maestro spirituale, dei saggi e degli anziani con onestà, purezza, semplicità, celibato e

non violenza, allora questo culto diventa **austerità (*tapas*) del corpo.**

*anudvega-karam vakyam  
sathyam priya-hitam cha yat  
svadhyayabhyasanam chaiva  
van-mayam tapa uchiate*

Le parole che non causano angoscia, che sono veritiere, piacevoli e benefiche, così come la recita regolare delle Scritture, sono indicate come **austerità della parola.**

*manah-prasadah saumyatvam  
maunam atma-vinigraha  
bhava-sanshuddhir ity etat  
tapo manasam uchiate*

Serenità mentale, dolcezza, silenzio, autocontrollo e purezza di scopo: tutti questi sono definiti **austerità della mente.**

Così, il viaggio di Bhrigu inizia con *tapas*. È essenziale notare che, per quanto riguarda *tapas*, nel *Bhrigu Valli* l'istruzione viene ripetuta più volte perché, per raggiungere l'obiettivo finale, sulla sua strada Bhrigu realizza *Brahman* in diverse fasi.

### ***Brahma Nirupana,* i Cinque Stadi della Realizzazione**

Il viaggio di Bhrigu procede attraverso cinque fasi di realizzazione, ognuna corrispondente a uno dei cinque *kosha* descritti nel *Brahmananda Valli*. In ogni fase, esegue *tapas*, arriva a una realizzazione, torna da suo padre, e viene rimandato indietro per fare un'indagine più profonda e più *tapas* fino a raggiungere l'obiettivo, la verità ultima. Egli trova ogni fase sacra, ma incompleta. Ognuna è una porta, ma non la destinazione finale.

### ***Annam Brahma,* il Cibo come Brahman**

Dopo il suo primo periodo di *tapas*, Bhrigu si rende conto che il cibo è Brahman (*Annam Brahmeti Vyajanaat*), perché dal cibo tutti gli esseri nascono, col cibo vivono e, in ultima analisi, ritornano nel cibo. A prima vista, questa può sembrare una conclusione materialistica. Tuttavia, inizia

L'atto di mangiare non è più un semplice assecondare un desiderio; diventa uno *yajna*, un sacrificio. Lo stomaco diventa l'altare, il fuoco digestivo diviene *Vaishvanara*, il cibo un'offerta e a chi mangia viene ricordato che il vero fruitore è Dio.



con ciò che è più immediato e innegabile: il corpo nasce dal cibo ed è sostenuto dal cibo. **Questo** corrisponde all'*Annamaya Kosha*, l'involucro del cibo, descritto nel *Brahmananda Valli*.

Il corpo fisico non deve essere trascurato. È uno strumento sacro, e Baba ha ripetutamente sottolineato che il corpo è il tempio di Dio. Incontriamo anche questo argomento nell'ultima parte del *Bhrigu Valli*, chiamato *Anna Brahma Upasana*, dove il cibo stesso è adorato come *Brahman*.

L'insegnamento di Baba sull'offerta del cibo a Dio si allinea direttamente con questa visione. Nella preghiera del *Brahmarpanam*, il cibo, l'offerta, il fuoco e l'atto stesso dell'offerta sono tutti intesi come *Brahman*. Questo insegnamento trasforma il mangiare in adorazione. L'atto di mangiare non è un semplice assecondare un desiderio; diventa uno *yajna*, un sacrificio. Lo stomaco diventa l'altare, il fuoco digestivo diviene *Vaishvanara*, il cibo un'offerta, e a chi mangia viene ricordato che il vero fruitore è Dio.

L'estensione di questa verità è che, quando il cibo viene riconosciuto come *Brahman*, ogni atto di nutrire gli affamati diventa il riconoscimento del Divino in ogni essere e non solo carità.

Dopo aver capito che il cibo è *Brahman*, *Bhrigu* ritorna dal suo maestro e padre *Varuna*, che gli dice di continuare la sua *tapas*. ***Bhrigu* si rende conto che il cibo non è la Verità ultima, *Brahman*, perché il cibo stesso cambia e deperisce. Pertanto, continua la sua *tapas*.**

### *Prano Brahma,* il Prana come Brahman

Successivamente, *Bhrigu* si rende conto che il *prana* è *Brahman* (*Prano Brahmety Vyajanaat*). Senza *prana*, il corpo è inerte. ***Prana* è la forza vitale, il potere vivificante, l'energia sottile con cui si vive, ci si muove, si digerisce, che fa circolare il sangue, con cui si respira e si agisce. Nel *Brahmananda Valli*, questo corrisponde al *Pranamaya Kosha*, l'involucro dell'aria vitale.**

Nel *Brahmananda Valli* abbiamo spiegato come l'involucro dell'aria vitale sia più sottile di quello del cibo. Questa fase è importante perché la vita spirituale inizia spesso con il corpo, ma il ricercatore deve scoprire la forza vitale interiore. Il respiro è il ponte tra il corpo e la mente. Ecco perché molte tradizioni utilizzano la regolazione del respiro e gli esercizi per purificare l'energia pranica (vitale). *Swami* affronta questo argomento nell'*Upanishad Vahini*:

*“L'involucro dell'aria vitale è il primo strumento per progredire con la prospettiva brahmica, secondo cui voi siete Brahman e non il corpo ecc. È sottile, separato e diverso dal corpo. È attivato e saturo del Dio del Vento (Vayu). Pervade e ingloba l'intero involucro del cibo. Si può dire che l'involucro dell'aria vitale è l'anima di quello del cibo, poiché la fa funzionare dalla testa ai piedi. Non può sopravvivere senza l'aria vitale (prana). È la forza motrice che ha cinque varietà: respiro, respiro discendente, respiro diffuso, respiro ascendente e aria digestiva (prana, apana, vyana, udana e samana). Riflettendo che l'involucro*

dell'aria vitale è l'Atma di quello del cibo, la nozione che il corpo sia il Sé scomparirà. Si ascende dal grossolano al sottile. Il respiro (*prana*) è come il metallo fuso nel crogiolo. Con l'impegno, si può avvertire la sensazione dell'involucro dell'aria vitale."

Negli *Yoga Shashtra*, Patanjali descrive l'*Ashtanga Yoga*, l'ottuplice sentiero, dove il *pranayama*, la regolazione del respiro, viene messo in rilievo per calmare la mente e, in ultima analisi, raggiungere il *samadhi*. Questa è la quarta fase dell'ottuplice sentiero.

Alla fine, però, Bhrigu, dopo essere tornato dal suo maestro, comprende che anche il *prana* non è il Sé ultimo, perché il *prana* fluttua. Il respiro cambia, l'energia sale e scende. Pertanto, il *prana* non può essere la realtà ultima. Quindi continua la sua *tapas*.

### **Mano Brahma, la Mente come Brahman**

Attraverso ulteriori *tapas*, Bhrigu comprende che la mente è *Brahman* (*Mano Brahmety Vyajanaat*). Ciò corrisponde al *Manomaya Kosha*, l'involucro mentale descritto nel *Brahmananda Valli*.

**La mente è più sottile del *prana*. È il regno mentale di *sankalpa* e *vikalpa*: pensieri, dubbi, immaginazioni, simpatie, antipatie, ansia, speranza, paura e attaccamento. La mente può condurci alla schiavitù o alla liberazione.** La mente assume il colore di ciò su cui si sofferma, proprio come un tessuto assume il colore della tintura. Se la mente si sofferma sul mondo, diventa mondana. Se si sofferma su Dio, diventa divina. Pertanto, la mente deve essere purificata e rivolta verso *Brahman*.

Gli insegnamenti di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba sottolineano ripetutamente la purezza di pensiero, parola e azione. Baba afferma che la mente è irrequieta e la paragona a una scimmia; non una scimmia qualsiasi, ma una scimmia pazza, ubriaca e punta da uno scorpione. Di conseguenza,

salta dappertutto. Allo stesso modo, la mente della maggior parte delle persone è irrequieta e vaga senza meta, intrappolata nel mondo. Per i ricercatori spirituali, questa fase di purezza e controllo della mente è particolarmente importante. Molti confondono i sentimenti devozionali con la realizzazione. Questi possono essere utili, ma appartengono al regno della mente. Le *Upanishad* ci spingono ad andare più in profondità.

**Ritornando da suo padre, Bhrigu riconosce anche che la mente cambia costantemente e non può essere la Verità ultima. È attiva negli stati di veglia e di sogno, ma è assente durante il sonno profondo, ed è illuminata dalla coscienza.** Pertanto, Varuna gli consiglia di continuare le *tapas*.

### **Vijnanam Brahma, la Saggezza come Brahman**

Poi arriva la fase successiva, dove la saggezza viene riconosciuta come *Brahman* (*Vijnanam Brahmety Vyajanaat*). Dopo ulteriori *tapas*, Bhrigu si rende conto che *vijnana* è *Brahman*. Questo corrisponde al *Vijnanamaya Kosha*, l'involucro dell'intelletto o della saggezza, descritto nel *Brahmananda Valli*. Tuttavia, *vijnana* non è solo una semplice informazione. Le persone spesso la confondono con la conoscenza libesca. Swami delinea chiaramente diversi tipi di conoscenza, come la conoscenza libesca e la conoscenza scritturale, ma evidenzia la conoscenza esperienziale.

Baba si riferisce alla *Mundaka Upanishad*, dove la conoscenza è divisa in due tipi: *Para Vidya* e *Apara Vidya*. *Apara Vidya* include la maggior parte delle scienze materiali, delle arti, della musica e dell'apprendimento terreno. Esse sono buone e preziose, ma non portano alla liberazione. *Para Vidya* è la Conoscenza Superiore che, alla fine, porta alla Liberazione.

**L'Advaita Vedanta sottolinea con forza questo processo discriminativo, dove il**

Swami insegnava spesso che la vera felicità è l'unione con Dio, e che la felicità terrena è temporanea perché è solo “un intervallo tra due dolori.”



ricercatore spirituale chiede: “Chi sono io? Sono io questo corpo? Sono io il respiro? Sono io la mente? Sono io l’intelletto? O sono il testimone di tutti questi?” Il ricercatore nega quindi l’identificazione con il non Sé attraverso il processo del “*Neti, Neti*” (non questo, non quello) fin quando il testimone eterno, o consapevolezza, non è riconosciuto come la propria vera natura.

È interessante notare che Bhrigu non liquida il cibo, il *prana*, la mente o l’intelletto come inutili. Invece, ne vede ciascuno come sacro, ma non decisivo. Ognuno è una porta, ma non la destinazione finale. **Questi sono tutti collegati. Il cibo impatta il *prana*. Il *Prana* influenza la mente. La mente incide sulla discriminazione. La discriminazione apre la strada alla beatitudine.** Come sincero ricercatore spirituale, avendo ottenuto tutte le credenziali per cercare *Brahman*, egli fa risalire l’esistenza alla sua fonte. In primo luogo, vede la fonte fisica, poi la fonte vitale, indi la fonte mentale e, infine, il principio della saggezza. Qui, l’intelletto si riferisce più alla conoscenza discriminante, evidenziata per i ricercatori spirituali, dove

si discrimina tra il reale e l’irreale, l’eterno e transitorio, il buono e il piacevole. Questi sono i prerequisiti fondamentali descritti nel *Viveka del Sadhana Chatushtaya* dei *Brahma Sutra*. Eppure anche *vijnana* non è la Verità ultima, *Brahman*. L’intelletto può discriminare e dirigere, ma *Brahman* è al di là sia del conoscitore sia del conosciuto.

### **Anando Brahma, la Beatitudine come Brahman**

Poi, Bhrigu continua la sua *tapas* e finalmente si rende conto che la beatitudine è *Brahman* (*Anando Brahmety Vyajanaat*). Questo è il culmine del *Bhrigu Valli* e corrisponde all’*Anandamaya Kosha* del *Brahmananda Valli*, che illustra come *Brahman* sia la fonte di ogni beatitudine e che ogni gioia finita è semplicemente un frammento della beatitudine di *Brahman*.

Nell’Editoriale del numero precedente, abbiamo esplorato nel dettaglio i diversi livelli di beatitudine. Tuttavia, la beatitudine trattata qui non è un piacere ordinario. Non è felicità emotiva o godimento sensoriale. È il compimento dell’essere stesso. È la pace della non dualità. **Swami insegnava**

# Dall'Indagine alla Realizzazione

**BRAHMA JIJNASA**  
Indagine sul  
Brahman

**TAPAS**  
I Metodi della  
Realizzazione

**BRAHMA NIRUPANA**  
I Cinque Stadi della  
Realizzazione

**ANNAM BRAHMA**  
Il Cibo come  
Brahman



spesso che la vera felicità è l'unione con Dio, e che la felicità terrena è temporanea perché è solo "un intervallo tra due dolori". Questa *ananda* descritta nel *Bhrigu Valli* non è qualcosa che può essere imparato; è qualcosa da sperimentare. È la natura stessa del Sé. Le pratiche spirituali si limitano a rimuovere gli strati che la oscurano. Questo chiarisce anche il concetto dei cinque involucri (*pancha kosha*). Il ricercatore non viaggia fisicamente da un involucro all'altro. Rimuove invece, attraverso l'indagine, le false identificazioni. Poi, "lo sono il corpo" lascia il posto a "lo sono la forza vitale". Successivamente a "lo sono la mente" e poi a "lo sono l'intelletto". Infine, anche l'individualità più sottile si dissolve nella realizzazione di *Brahman* come *Ananda*.

Qui, l'indagine raggiunge il suo apice. L'*Upanishad* si ferma: **Varuna non rimanda indietro Bhrigu. Il ricercatore è arrivato alla meta.** Bhagavan Baba descrive questa realizzazione come la nostra vera natura. Egli

afferma: "La beatitudine è la vostra natura. Voi siete l'incarnazione della beatitudine, *Ananda Svarupa*. Non è necessario acquisirla. Voi siete *Ananda*; dovete solo rimuovere ciò che la oscura." Questo riecheggia direttamente l'affermazione **upanishadica secondo cui l'ananda non va e viene, ma è immutabile, eterna e sostanza stessa dell'essere.** Ramana Maharishi lo ha anche espresso dicendo che il Sé è *Sat-Chit-Ananda*: Essenza, Coscienza, Beatitudine. È importante notare che Adi Shankaracharya ha accuratamente chiarito nel suo commentario che l'*Anandamaya Kosha* è tuttavia un involucro, il più sottile e più vicino al Sé, ma comunque un involucro. La beatitudine oltre anche all'involucro finale è *Brahman* Stesso, Beatitudine senza alcuna condizione di supporto (*Nirupadhika Ananda*). **L'Anando Brahmeti dell'Upanishad si riferisce a questa beatitudine trascendentale, di cui l'Anandamaya Kosha è solo il riflesso più**



**PRANO BRAHMA**  
IL Prana come  
Brahman

**MANO BRAHMA**  
La Mente come  
Brahman

**VIJNANAM BRAHMA**  
La Saggezza come  
Brahman

**ANANDO BRAHMA**  
La Beatitudine come  
Brahman

**BRAHMAN**  
Al di là di tutti  
gli Involucri

interiore. Quindi, ci si rende finalmente conto che *Brahman* è oltre anche l'involucro della beatitudine stessa.

Così, il *Bhrigu Valli* guida il ricercatore dal grossolano al sottile, dal cibo, dalla forza vitale, dalla mente e dall'intelletto alla beatitudine stessa, rivelando attraverso le *tapas* che *Brahman* è la realtà più intima dietro ogni strato dell'esistenza. Eppure l'*Upanishad* non si ferma nemmeno con la realizzazione di *Ananda*. **Nella prossima**

parte, esploreremo gli spunti di riflessione più profondi derivanti dall'indagine di *Bhrigu*, il sacro culto del cibo come *Brahman*, i profondi insegnamenti sul servizio e la purezza disinteressati della vita, e infine, il culmine estatico dell'*Brahmananda Anubhava*, dove il saggio realizzato vede tutta l'esistenza come *Brahman*, una sola Realtà Divina, e irrompe nel canto della liberazione.

Jai Sai Ram.



# FELICITÀ E DOLORE SONO CREAZIONI DELLA PROPRIA MENTE

*Coloro che hanno ceduto ai nemici interiori,  
come possono sconfiggere il nemico esteriore?  
Chi ha realizzato la Verità ultima  
è benedetto in questo mondo.  
Questa è la semplice verità che viene rivelata.*

(Poesia Telugu)

Incarnezioni del Divino *Atma*! Tutte le cose che sorgono, alla fine devono tramontare. Tutto ciò che è accumulato perirà. Dopo l'unione (*samyoga*), è inevitabile la separazione (*viyoga*), e la morte è la conseguenza della nascita. Un essere umano attende l'alba per iniziare i suoi compiti quotidiani. Aspetta anche il tramonto, per poter rinfrescare i suoi sensi, avere un sonno ristoratore e godere di pace. Tuttavia, nella sua semplicità, non è in grado di comprendere che proprio l'alba e il tramonto, che tanto desidera, gli stanno causando dolore, consumando la sua vita giorno dopo giorno. **Egli non è in grado di riconoscere la verità secondo cui dove c'è felicità, c'è anche dolore. Non è nemmeno in grado di comprendere la verità per la quale dolore e felicità sono,**

**in fin dei conti, creazioni della propria mente.**

L'uomo prega per avere cose buone nella vita. Desidera vivere bei momenti, vuole raggiungere una favorevole posizione sociale e condurre una buona vita, ma non aspira a coltivare buoni pensieri. Com'è possibile ottenere buoni risultati alimentando cattivi pensieri? Con pensieri e desideri negativi, come si può avere una buona reputazione? Non è possibile. **Solo attraverso buoni pensieri, una buona condotta e un buon linguaggio si ottiene il diritto di ricevere ciò che è buono.** Anche se la medicina è amara, il paziente, per guarire, deve ingoiarla. Allo stesso modo, se qualcuno è nostro avversario, se ha buone qualità dobbiamo accettarlo come amico.



## IL DHARMA PROTEGGE CHI LO PROTEGGE

È nella natura del leone aggredire la mucca. Tuttavia, la storia testimonia un importante episodio. Una volta, quando per svago il re Dilipa si recò nella foresta, vide un feroce leone pronto ad avventarsi su una mucca mite e virtuosa (satvica). Considerando l'azione ingiusta, Dilipa implorò il leone di risparmiare la mucca e di mangiare lui al suo posto. Questo episodio ha un significato profondo. Dilipa era uno *Kshatriya* (casta dei guerrieri). Adempiendo con fermezza al suo *dharma* (retta condotta) e al suo dovere, il re si guadagnò la grazia divina. Di conseguenza, persino il feroce leone si calmò, risparmiando sia il re sia la mucca. **Ecco perché si proclama “*Dharmo rakshathi rakshithah*”, che significa ‘il *dharma* protegge chi lo protegge’. Purtroppo, oggi l'uomo non è in grado di riconoscere il proprio *dharma*.** Pertanto, ricorre ad azioni che indeboliscono e annientano il *dharma*. Invece di sforzarsi di proteggerlo, ricorre a diversi metodi con i quali spera di raggiungere la liberazione.

Il vero significato di *mukti* o *moksha* è ‘rinuncia’ o ‘liberazione’ (liberazione dalla schiavitù). Ogni essere vivente desidera essere liberato da un particolare pensiero od oggetto per aggrapparsi a un altro. Pertanto, in senso lato, si può dire che


ogni essere vivente è un ricercatore della liberazione. In un certo senso, ogni essere vivente può essere considerato aspirante alla liberazione (*mumukshu*), poiché tutti desiderano sbarazzarsi di un particolare pensiero od oggetto e bramare o cercare di aggrapparsi a un altro.

A volte, si può scartare un oggetto specifico, o rinunciare a un particolare sentimento, solo per afferrarne un secondo, desiderarlo ardentemente, o cercare di sperimentarne i frutti. Dalla nascita fino all'istante della morte, l'essere umano incarna una moltitudine di sentimenti, pensieri, desideri, percorsi e aspirazioni.

Ecco un piccolo esempio per illustrare questo concetto. Un bambino ha fame. Quando sua madre gli dà da mangiare, la fame lo placa ed egli si sente felice. Il sollievo dalla fame è una sorta di liberazione temporanea. Ecco un altro esempio. Quando qualcuno mangia troppo, soffre di indigestione. Per trovare sollievo da questo stato di sofferenza, chiamato indigestione, e per raggiungere lo stato di felicità, chiamato salute, è necessario un medico. Grazie alle cure prestate dal medico, si guarisce dal disturbo e si diventa felici. Anche questa è una sorta di liberazione (*mukti*), che è

# Shaswatha Mukti

## LIBERAZIONE PERMANENTE



*La liberazione permanente è lo stato di completo appagamento in cui non rimane alcun ulteriore desiderio, poiché si sperimenta la pace suprema, la gioia e l'unità con il Divino Sé.*

di nuovo temporanea, e il medico ne è responsabile.

Nei due esempi precedenti, sia la madre sia il medico hanno fornito solo una liberazione temporanea, ma non permanente. Così, nel corso della vita umana, il rinunciare a qualcosa per ottenerne o accettarne un'altra avviene in innumerevoli modi. Tuttavia, questo non può essere veramente chiamato liberazione. Sono tutte liberazioni temporanee e, nella nostra vita, le sperimentiamo milioni di volte.

**“La liberazione permanente (*shasvatha mukti*) è lo stato in cui, dopo averla sperimentata, non desideriamo più nulla. Dopo averla vista, non desideriamo più vedere nulla. Dopo averla consumata, non desideriamo più mangiare nulla e, dopo averne goduto, non desideriamo più godere di nulla.”**

Oggi, però, l'uomo crede che la gioia, il dolore e le difficoltà siano causati da qualcun altro. Questa non è altro che una propria illusione. La sofferenza, la gioia o il piacere non sono cose causate da altri: sono la manifestazione del proprio stato mentale. Per la nostra soddisfazione

mentale, scarichiamo la colpa sugli altri. Così facendo, otteniamo una soddisfazione temporanea. In realtà, questo tipo di illusione è un'aberrazione della mente.

Ecco un esempio per illustrare questo punto. Supponiamo che una persona muoia in casa. Parenti, amici e vicini fanno visita ai famigliari e cercano di consolarli, chiedendo: “Signori, che cosa è successo? Come ha perso la vita questa persona? Qual era la malattia? È stata visitata da un medico? Il medico le ha prescritto delle medicine?” I membri della famiglia si sentono confortati da queste parole di consolazione e pensano che queste persone si preoccupino davvero per loro, informandosi sul loro benessere nell'ora del lutto. Per contro, se qualcuno che ha compreso la verità sulla nascita e la morte fa visita alla famiglia e cerca di ragionare, dicendo: “Coloro che nascono devono morire prima o poi, e quest'uomo è nato, ha vissuto una vita piena ed è infine morto”, si sentono tristi e disgustati dalla sua risposta. Potrebbero pensare: “Che tipo di persona è quest'uomo! Che cuore di pietra! Invece di informarsi sul

nostro benessere e cercare di consolarci in quest'ora di disgrazia, dichiara insensibilmente che coloro che nascono devono morire!" È naturale che si sentano tristi per la reazione e il comportamento di quest'uomo. **La verità è sempre amara. Coloro che sono abituati a soddisfazioni effimere e a cose futili credono solo nella menzogna. Conducono una vita di illusioni.**

Il corpo che compie le azioni (*karma*) è temporaneo. Se il corpo stesso è temporaneo, come possono le azioni compiute dal corpo essere permanenti? Se le azioni sono temporanee, possono i risultati di tali azioni essere permanenti? Non comprendendo questa verità, l'uomo oggi brama il frutto anche della più piccola buona azione, di un buon pensiero o di un buon comportamento. Il frutto di un *karma* così terreno conferirà solo una gioia temporanea, non la beatitudine eterna. La vita stessa è effimera. Il corpo è come una bolla d'aria nell'acqua. La nostra vita dura solo per un breve periodo. In una vita così impermanente, ci sforziamo di ottenere risultati duraturi. Questa non è altro che un'illusione.

Quando desideriamo sperimentare gli eterni principi di Verità (*Satyam*), Buon Auspicio (*Shivam*) e Bellezza (*Sundaram*), e quando desideriamo e ci impegniamo a raggiungere tale sacro stato, dobbiamo anche essere pronti a compiere i sacrifici appropriati. **Senza la Verità non può esserci bellezza. Senza la bellezza non può esserci buon auspicio.** La prima fase della *sadhana* (pratica spirituale) consiste nel contemplare il principio "la Verità è Dio". Questa verità stessa è diventata buon auspicio, il che significa che la Verità stessa è stata dichiarata l'Essere Supremo. In seguito, si è detto: "La Bellezza è Dio", poiché essa scaturisce da questa Verità.

Sebbene *Satyam*, *Shivam* e *Sundaram* sembrino tre parole diverse con tre significati diversi, sono interconnesse. Così, come non possono esistere parole senza significato e viceversa, allo stesso modo esiste una relazione inscindibile tra

queste tre parole. L'una non può esistere senza l'altra.

Un tempo, una principessa greca fece voto di sposare solo colui che l'avesse sconfitta in una gara di corsa. Era molto famosa per la sua abilità nella corsa. Gareggiò con diversi principi e li sconfisse arrivando per prima al traguardo. Incapaci di sopportare l'umiliazione della sconfitta, i principi fuggirono. Coloro che subirono la sconfitta spesso provavano un'ira intensa, che di per sé è una grande debolezza.

Allora, alcuni principi sconfitti si riunirono e decisero di umiliare la principessa con ogni mezzo. Continuarono a pensare ai modi e ai mezzi con cui la principessa potesse essere sconfitta e il suo orgoglio domato. Decisero che solo i grandi saggi (*rishi*), che avevano realizzato la Verità, dominato i sensi e rinunciato a ogni attaccamento, potevano indicare la giusta via. Così, si recarono da uno di questi grandi saggi, il quale suggerì un'astuta strategia. Disse loro: "Guardate! Miei cari principi! Sembrate possedere diversi ornamenti preziosi. Prendeteli uno per uno e, mentre garegiate con la principessa nella corsa, lasciateli cadere lungo il percorso. Seguite questo metodo esattamente come vi dico. Sono sicuro che la principessa si distrarrà e rimarrà indietro, e voi vincerete la gara."

Come suggerito dal saggio, un principe andò a sfidare la principessa a una gara di corsa. Portò con sé molti preziosi ornamenti. Mentre entrambi correvano, iniziò a lasciarli cadere lungo il percorso uno dopo l'altro. Attratta dagli ornamenti preziosi e scintillanti, la principessa si fermava in ogni punto in cui venivano lasciati cadere, li raccoglieva e riprendeva a correre. Di conseguenza, non riuscì a raggiungere il traguardo in tempo. Nel frattempo, il principe lo raggiunse e vinse la gara. La principessa fu sconfitta e, secondo la condizione da essa stessa imposta, sposò il principe che aveva vinto.

Il principe riuscì a conquistare la principessa solo quando fu disposto a sacrificare i suoi preziosi ornamenti. La storia narrata rivela la verità secondo cui, per

ottenere qualcosa di grande valore, dobbiamo essere pronti a sacrificare qualcosa di altrettanto prezioso. In questa allegoria, il Re rappresenta il Signore Supremo (*Paramatma*) e il Principe il devoto (*bhakta*). Quando un principe desidera essere benedetto dalla 'Reale prosperità del Regno' (*samrajya lakshmi*), deve essere disposto a sacrificare i suoi ornamenti. **Allo stesso modo, quando un devoto desidera essere benedetto dalla 'Reale prosperità del Regno della liberazione' (*moksha samrajya lakshmi*), deve offrire gli ornamenti interiori delle buone qualità (virtù).** Le buone qualità sono i preziosi ornamenti che risiedono dentro di noi. In realtà, il bene e il male sono entrambi prodotti della mente.

**La mente è responsabile tanto della schiavitù quanto della liberazione (*Manayeva manushyanam karanam bandha mokshayoh*), così come del bene e del male.** Quando la mente segue le qualità satviche, sviluppa buone qualità. Al contrario, quando segue le qualità rajasiche e tamasiche (come desiderio, irrequietezza e pigrizia), sviluppa cattive qualità. Ad esempio, quando un pezzo di ferro viene lasciato nel terreno, arrugginirà e perderà la sua resistenza in molti modi. Lo stesso pezzo di ferro, se messo nel fuoco, cambia persino il suo colore, diventando rosso vivo e morbido, liberandosi della polvere e della ruggine accumulate. A quel punto è pronto per essere modellato in un ornamento o in uno strumento. In entrambi i casi, il pezzo di ferro è lo stesso, ma il luogo in cui viene conservato è diverso. **Allo stesso modo, la mente è una sola. Quando si trova in un ambiente pio (satvico), coltiva buone qualità. Quando si trova in un ambiente passionale (rajasico) o inattivo (tamasico), sviluppa cattive qualità.**

*A meno che non ci si liberi della pigrizia e del torpore (tamas), non si può realizzare la verità.*



**Recidete  
i fili del desiderio  
e il tessuto della  
mente svanirà.**

*A meno che non si sia liberi dell'attività passionale (rajas), non si può raggiungere la devozione. È solo attraverso la calma serenità (satva guna) che si può raggiungere la devozione.*

*Questa è la verità che viene rivelata.*

(Poesia Telugu)

Incarnazioni del Divino *Atma*! È meglio comprendere che il dovere di un ricercatore spirituale è sforzarsi di incanalare la mente verso attività sacre e benefiche, santificando così la propria vita. Liberazione (*moksha*) non significa semplicemente rinunciare a sentimenti o desideri temporanei. Dobbiamo credere che **la via giusta e facile per ottenere *moksha* sia avere fede nel principio eterno, rinunciare ai desideri impermanenti e raggiungere così un amore puro, incrollabile e altruistico.** Non si dovrebbe pensare che *moksha* sia semplicemente distaccarsi o lasciarsi qualcosa alle spalle.

Anche gli insetti, i vermi e le altre creature abbandonano costantemente una cosa e si muovono verso un'altra. Pertanto, in questo senso, tutti gli esseri sono alla ricerca della liberazione. Persino i vermi e gli insetti ne sono alla ricerca. Tuttavia, non sono ancora liberi (*mukta*). Il vero

significato di *moksha* (liberazione) risiede nel dirigere e guidare la mente lungo il giusto cammino, realizzando così il vero mistero della mente stessa.

In numerose occasioni, ho ribadito questo concetto a tante persone. Tuttavia, poiché molti nuovi arrivati si uniscono a noi, devo ripetere ciò che è già stato condiviso. Ecco un pezzo di stoffa. La base di questa stoffa sono i fili intrecciati nell'ordito e nella trama. Questi fili si uniscono e diventano stoffa. Senza di essi, non può esserci stoffa. Allo stesso modo, i fili dei nostri desideri si uniscono per formare la stoffa della nostra mente. I fili e la stoffa non sono diversi e non lo sono anche. la nostra mente e i nostri pensieri. Supponiamo di togliere un filo dopo l'altro: allora non rimane più alcun tessuto! Allo stesso modo, quando si rinuncia a un desiderio dopo l'altro, la mente non esiste più! **Quindi, se desiderate conoscere i misteri della mente, sappiate che la mente è un insieme di desideri. Quando i desideri vengono completamente eliminati, quello stato stesso è liberazione (*mukti*).**

Una volta, un discepolo andò dal suo maestro e chiese: "Swami! Non ho alcun desiderio da realizzare in questo mondo. Ho solo un desiderio: la libertà, o liberazione." Il maestro rispose: "Il fatto stesso che tu non abbia desideri è *mukti*." Allora, come possiamo ridurre i nostri desideri? In realtà, non c'è bisogno di cercare di ridurre i propri desideri. Il modo migliore

e più semplice è indirizzarli tutti verso Dio. **Se riconosciamo la verità secondo cui tutto ciò che desideriamo, tutto ciò che facciamo e tutto ciò che vediamo è finalizzato a compiacere il Divino, questo da solo è sufficiente. È una via semplice e facile per raggiungere Dio.**

Dobbiamo anche comprendere la verità secondo cui lo stesso divino *Atma* permea ogni essere vivente e che tutti ne sono le incarnazioni. Se desideriamo raggiungere qualcosa, ma non ci impegniamo consapevolmente o non pratichiamo, non saremo mai in grado di ottenerla. L'impegno è fondamentale, sia nelle questioni terrene sia in quelle spirituali. Ad esempio, quando una piccola formica si impegna a camminare, può percorrere anche diversi chilometri. Ma, se non ha il desiderio di volare, nemmeno un'aquila può alzarsi di un solo centimetro. Per questo si dice che, in questo mondo, tutto può essere raggiunto attraverso la *sadhana*. Solo quando la intraprendiamo con consapevolezza e diligenza avremo diritto a ricevere il frutto della nostra pratica.

Incarnazioni del Divino *Atma*! La vostra *sadhana* diventerà fruttuosa se vi impegnerete a calmare il più possibile le vostre emozioni e le vostre agitazioni e a volgere la mente nella giusta direzione.

**Sri Sathya Sai Baba**

Dasara 1976





Esperienze dei  
Devoti

## COME IL 24 APRILE 2011 MI DETTE ENERGIA

**IL MIO VIAGGIO CON BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA NON È COMINCIATO CON UNA PROFONDA RIVELAZIONE.**

Ha messo radici silenziosamente, organicamente, nella vita di tutti i giorni, e si è evoluto attraverso esperienze sottili che hanno gradualmente rimodellato la mia comprensione della vita e del Divino. Il momento che mi ha trasformato di più fu il *Mahasamadhi* di Swami il 24 aprile 2011, la fine del Suo viaggio terreno.

Venni a contatto con Swami per la prima volta durante i miei primi anni come studente alla Scuola Sathya Sai di Visakhapatnam, dove ho studiato dall'asilo fino alla decima classe. Curiosamente, i miei genitori non erano devoti di Sai e, in casa, non se ne parlava in un contesto spirituale o devozionale. La decisione di iscrivermi alla scuola venne principalmente influenzata dalla Sua fama relativa alla disciplina e all'educa-

zione basata sui Valori. Di conseguenza, pur essendo immerso quotidianamente in un ambiente di *bhajan*, di insegnamenti morali e ideali spirituali, il mio coinvolgimento con essi rimase in gran parte esteriore. Partecipavo, osservavo e assorbivo, ma non interiorizzavo gli insegnamenti.

In quegli anni, ci furono momenti che, col senno di poi, sembrano significativi. In un'occasione, nell'ambito del nostro gruppo scolastico, ci preparammo per presentare a Prashanti Nilayam lo *Shiva Tandavam* (danza cosmica del Signore Shiva come Nataraja). Provammo diligentemente ed eravamo ansiosi di avere l'opportunità di esibirci davanti a Swami. Tuttavia, quell'opportunità non si concretizzò mai. Altri gruppi tornarono con storie da raccontare, ma no. Ricordo di essermi sentito silenziosamente deluso, non devastato, ma perplesso. I miei insegnanti continuavano a rassi-

Quando si compie  
un sincero passo nel  
servire gli altri, il Divino amplifica  
lo sforzo in modi che vanno oltre  
la nostra comprensione.  
Questa fu la prima base  
della fiducia nel Sé.

curarci: “Continuate a pregare: arriverà il vostro turno.” Ma io non capivo. Eravamo arrivati fin lì. Perché non lasciarci semplicemente esibire? Non avevo una risposta allora, e in un certo senso non ce l’ho ancora. Ma anni dopo, mi sono ritrovato di nuovo a Prashanti Nilayam, sullo stesso palco, in un modo che non avrei mai potuto immaginare.

### I Centri Sai sono Centri d’Amore

Una fase più consapevole e attenta del mio percorso iniziò anni dopo, nel 2008, negli Stati Uniti, dopo essermi trasferito nella zona della Baia di San Francisco. Non sapevo nemmeno che esistesse un’Organizzazione Sathya Sai al di fuori dell’India. Un cugino, che sapeva dei miei anni di scuola, mi portò in un Centro Sai locale, e questo cambiò tutto. Quella che era iniziata come una visita occasionale, gradualmente si trasformò in qualcosa di significativo, ma non per via di un risveglio spirituale da parte mia. Nacque da un senso di familiarità e curiosità. I primissimi *bhajan* che ascoltai al Centro avevano melodie che conoscevo dai tempi della scuola, il che fu confortante. Quello che trovai non fu un sistema di credenze da accettare, ma una comunità che esprimeva calore, inclusività e sincera premura.

Il mio coinvolgimento si approfondì grazie alle persone che mi circondavano. Un altro Giovane Adulto si prese la briga di portarmi a ogni evento. Durante i *bhajan*, qualcuno si sedeva accanto a me e mi aiutava a cantare. Non avevo mai cantato prima. Nei Circoli di Studio si discuteva di concetti come l’*Atma* e l’Amore Divino, idee che mi sembravano completamente estranee. Non apprezzavo quei dibattiti e non li com-



Partecipazione alla Festa Mondiale dei Giovani Sathya Sai

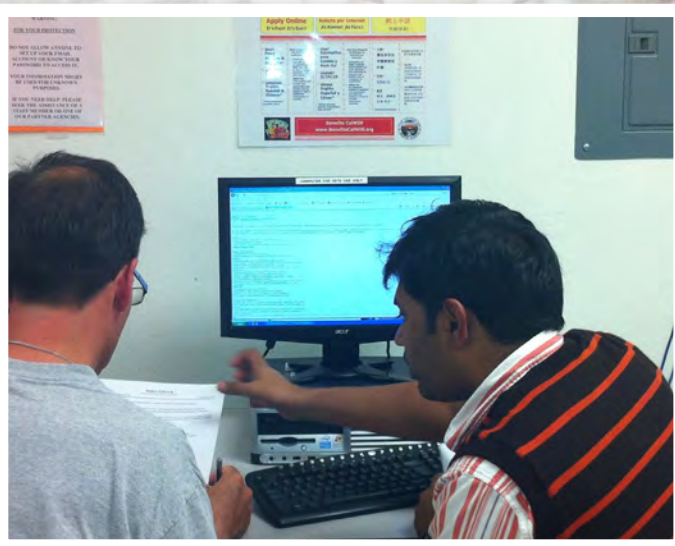
prendevo appieno, ma continuai a partecipare, perché quelle persone si prendevano sinceramente cura di me. **La mia continua presenza non era tanto una dimostrazione di comprensione del programma, quanto piuttosto una risposta alla sincerità e alla gentilezza di chi mi circondava. Col senno di poi, riconosco che questa fu una delle prime lezioni: la connessione spirituale si nutre spesso attraverso l’amore molto prima di essere compresa a livello intellettuale.**

Ciononostante, persisteva un senso di esitazione. Ricordo che, durante un seminario, mi fu chiesto di dare una mano a condurre un’attività. Sopraffatto dall’apprensione, semplicemente non mi presentai, senza dire niente a nessuno. Ora, ripensandoci, mi rendo conto che, a farsi avanti, era una mia riluttanza, anche quando la porta era spalancata. Eppure, il mio percorso non si fermò. Non perché credessi in me stesso, ma perché gli altri credevano in me più di quanto vi credessi io stesso.

### Il Mahasamadhi – l’Equilibratore

Un momento cruciale si verificò nel 2011,

**Ciò che un tempo pensavo mi mancasse in termini di intimità, lo trovai attraverso l'amore, non cercando qualcosa di esterno, ma riconoscendo qualcosa dentro di me.**



durante il *Mahasamadhi* di Swami. Per molti devoti, questo periodo fu segnato da un profondo dolore per la perdita della Sua presenza fisica. Per me, l'esperienza fu diversa, e devo essere sincero sul perché.

Fino ad allora, la mia comprensione di Swami si basava principalmente sulla Sua presenza fisica e sulle esperienze di coloro che erano stati in Sua diretta presenza, benedetti dal *darshan*, da udienze e da momenti di connessione personale. Io non avevo avuto nulla di tutto ciò. Mi ero avvicinato tardi all'Organizzazione Sai e faticavo a connettermi con esperienze che sembravano personali per gli altri, ma che a me apparivano distanti. C'era sempre un divario che non riuscivo a colmare. Con il *Mahasamadhi*, quel divario si dissolse. **Una volta che Swami non fu più confinato alla forma fisica, la distinzione tra coloro che avevano sperimentato la Sua vicinanza e coloro che non l'avevano fatto sembrò scomparire. Tutti i nostri percorsi futuri sarebbero confluiti.** Piuttosto che un senso di perdita, provai qualcosa di più simile al sollievo e a una nuova chiarezza. Ciò segnò l'inizio di un viaggio più personale e interiore, non più dipendente dalla vicinanza fisica ed esterna a Swami.

### **Quando Sperimentai Swami in Prima Persona**

In realtà, i semi di questo nuovo capitolo erano stati piantati ancor prima del *Mahasamadhi*. Nel dicembre del 2010, nell'ambito del gruppo dei Giovani Adulti Sai nella Zona della Baia (di San Francisco), avevamo

deciso di servire i bisognosi oltre al semplice fornire cibo e vestiti. Scrivemmo una lettera a Swami esprimendo questa intenzione. Swami l'accettò e la benedisse. Il progetto iniziò nell'aprile del 2011. La sequenza degli eventi rimane per me molto speciale: avevamo chiesto la Sua benedizione, ed Egli ce la concesse. In seguito, il viaggio si svolse proprio mentre Egli passava all'infinito e al senza forma.

Per oltre 15 anni abbiamo collaborato con l'Emergency Housing Consortium (EHC), un centro d'accoglienza per senzatetto a San José, per aiutare a reintegrarsi con successo nella società le persone che erano state incarcerate. **Molte di loro non sapevano nemmeno che esistessero i computer, né sapevano usare un mouse, eppure una semplice domanda di lavoro per qualsiasi posizione richiedeva l'invio online.** Eravamo ingegneri, avvocati e insegnanti. Quindi non sapevamo bene che cosa stessimo facendo, dato che queste persone si candidavano per lavori in magazzini e cucine, un mondo a noi sconosciuto, ma noi semplicemente iniziammo. Ogni mercoledì pomeriggio, alcuni di noi andavano al centro di accoglienza e si sedevano con ogni partecipante individualmente per insegnare competenze informatiche e preparare al mondo del lavoro. Ci eravamo prefissati un obiettivo ben preciso: entro il 23 novembre, Compleanno di Swami, almeno una persona del gruppo avrebbe dovuto trovare un impiego sicuro.



E poi accadde qualcosa di straordinario. Un signore di 86 anni, che aveva trascorso decenni a lavorare con ex detenuti, si offrì di aiutarci con le sue capacità, guidandoci su come approcciare i datori di lavoro per far assumere persone con precedenti penali: una questione che nessuno di noi sapeva come affrontare. Per me, era la prova dell'onnipresenza di Swami, che interveniva per aiutarci proprio quando ne avevamo bisogno. Nell'ottobre del 2011, poche settimane prima del Compleanno di Swami, la prima persona del gruppo trovò lavoro. L'entusiasmo continuò, il programma andò avanti per altri due anni e negli anni successivi prestammo servizio presso un centro di accoglienza per donne e in altre strutture.

Questa esperienza ci fornì una profonda e significativa comprensione. Lo sforzo che avevamo compiuto, sebbene sincero, era limitato nella portata. Eppure i risultati furono di gran lunga superiori a quelli che avremmo potuto ottenere da soli. **Ciò rafforzò un principio spesso sottolineato da Swami: quando si compie un sincero passo avanti nel servire gli altri, il Divino amplifica lo sforzo in modi che vanno oltre la nostra comprensione. Questa è stata la prima base della fiducia nel Sé.**

La gioia che trovai in questo servizio era diversa da qualsiasi altra cosa. Più investivo nel programma e nell'Organizzazione, più traevo gioia. Questo può sembrare egoistico, ma onestamente è ciò che successe. **Ha trasformato la mia comprensione del ser-**

vizio da obbligo o attività a fonte di soddisfazione interiore, ispirazione e scopo.

### Fate il Lavoro di Sai, e Sai Farà il Vostro

Con l'aumentare delle mie responsabilità, passai gradualmente a ruoli di leadership sia a livello regionale sia nazionale nell'Organizzazione. Questi ruoli presentarono nuove sfide, soprattutto nel bilanciare i doveri professionali, la vita familiare e gli impegni. A livello regionale, la maggior parte delle riunioni si svolgevano durante il tempo che dedicavo alla famiglia, e facevo fatica a partecipare. Desideravo sinceramente continuare a servire e pregavo per averne l'opportunità, ma non riuscivo a trovare un modo per conciliare tutto. Proprio mentre stavo pensando di dimettermi, mi venne offerto un ruolo a livello nazionale. Da quel momento in poi, le riunioni finivano abbastanza presto da permettermi di riavere le mie serate libere: la mia preghiera era stata esaudita da Swami in modo del tutto inaspettato. Swami è *Kalatita*, al di là del tempo, e ha letteralmente riorganizzato gli eventi della mia vita per creare del tempo per me. Ma è andato oltre. Il lavoro stesso mi ha aiutato a stabilire le priorità e a gestire il tempo in modo più efficace. **Quando Swami dice: "Fate il Mio lavoro e lo farò il vostro", forse è questo che intende: non che la vita diventi più facile, ma che servirLo sviluppa capacità che non avevamo prima.**

Uno di questi doni fu lo sviluppo della mia 'capacità di ascolto'. Durante i periodi di cambiamento organizzativo, molti Giovani Adulti avevano domande e preoccupazioni. Fu durante uno di questi momenti che feci il mio primo sogno di Swami, in cui spingevo la Sua sedia attraverso tre porte dissestate di un edificio. Per me, questi ostacoli riflettevano i grandi cambiamenti organizzativi a cui avrei assistito come leader, ma il messaggio era chiaro: continua ad andare avanti. Imparai che una leadership efficace non consiste nel fornire risposte immediate: consiste nel creare spazio per il dialogo e la comprensione. Questa capacità si rivelò molto utile quando fui promosso a una posizione dirigenziale sul lavoro, a capo di un team distribuito geograficamente e mi fu



L'autore al Sai Prema Nilayam, 2023

di grande aiuto soprattutto durante la pandemia di COVID, quando l'unica cosa che avevamo a disposizione era ascoltare attraverso uno schermo.

### La SSSIO è un Laboratorio di Sviluppo

Per me, la SSSIO, in particolare il programma Giovani Adulti Sai, è come un laboratorio. Un 'Sì' porta alla successiva opportunità, come il montaggio video, la progettazione grafica, suonare le tabla, parlare in pubblico, l'informatica, il canto dei *bhajan*, la comprensione dei circoli di studio e il lavoro con i bambini SSE. Ciò che era iniziato con un primo passo nel servizio si è espanso in tutte e tre le ali dell'Organizzazione Sai. Queste esperienze hanno avuto un impatto più ampio sulla mia vita personale e professionale. Le competenze sviluppate lungo il percorso si sono tradotte senza problemi in

ogni altro ambito. In seguito, quando ho conseguito un MBA alla Wharton School dell'Università della Pennsylvania, ho scoperto che molte delle competenze lì enfatizzate erano già state sviluppate attraverso anni di coinvolgimento nella SSSIO.

Riflettendo sul mio percorso, i momenti di 'chiusura del cerchio' sono quelli che risaltano maggiormente. Ad esempio, la danza che non avevo mai avuto l'opportunità di eseguire da scolaro deluso, si è attuata anni dopo. Alla Festa Mondiale dei Giovani del 2016, mi ritrovai su un palco a Prashanti Nilayam a presentare un quiz sulla vita di Swami. Quella che sembrava un'occasione persa era semplicemente parte di un disegno più ampio e invisibile, orchestrato dal Divino.

In definitiva, ciò che il *Mahasamadhi* di Swami mi ha donato non è stato solo un cambiamento di prospettiva. È stato l'inizio di un viaggio di fede e coraggio.

### Un Passo alla Volta

Il progetto EHC fu il mio primo passo nell'ignoto: un immigrato che riusciva a malapena a destreggiarsi nelle conversazioni locali, seduto di fronte a qualcuno che aveva trascorso 20 anni in prigione, che cercava di insegnargli a usare un computer. Non avevo idea di che cosa stessi facendo, ma feci il primo passo, e i risultati arrivarono. Quei risultati mi dettero la fiducia necessaria per fare il passo successivo, e quello dopo ancora.

È così che ha funzionato per me. Ogni atto di coraggio si basa sul precedente: servire nella squadra nazionale dei Giovani Adulti quando non ero cresciuto qui e non comprendevo appieno il contesto locale. Alla Wharton, ebbi il coraggio di essere pienamente presente negli ambienti sociali e il coraggio di dire di no nonostante la paura di perdermi qualcosa. Lasciai un lavoro comodo e ben retribuito e una carriera di 18 anni

per avviare la mia attività, perché la crescita a volte implica lasciare ciò che è familiare per abbracciare ciò che è possibile. Partecipai a un corso intensivo di comando al Corpo dei Marine a Quantico, essendo uno dei più anziani tra 80 persone, strisciando nel fango, venendo sgridato, perché un leader deve essere prima di tutto un buon seguace, e Swami me l'ha insegnato molto prima di qualsiasi sergente istruttore.

Nessuno di questi passi sarebbe avvenuto senza il primo.

**Ciò che un tempo pensavo mi mancasse in termini di intimità, lo trovai attraverso l'amore, non cercando qualcosa di esterno, ma riconoscendo qualcosa dentro di me.** Quel riconoscimento non è arrivato pensando: è arrivato facendo. Ho fatto il primo passo. Poi il successivo. La fiducia che deriva dall'azione non è ordinaria. È la lenta consapevolezza di essere capace di molto più di quanto credessi. E questo, penso, è l'inizio del riconoscimento del Divino interiore.

Lakshman Mantha   
USA



*Lakshman Mantha ha frequentato la Scuola Sri Sathya Sai Vidya Vihar a Visakhapatnam, in India. Dopo essersi trasferito negli Stati Uniti, ha prestato servizio presso la SSSIO dal 2008 e attribuisce a Swami e al programma per i Giovani Adulti il merito del suo percorso di trasformazione. Diplomato nel 2016 al Programma Internazionale di Leadership per Giovani Sathya Sai, ha ricoperto il ruolo di Coordinatore dei Giovani Adulti (YA) per la Regione 7 e successivamente quello di Coordinatore Nazionale YA per la SSSIO-USA. Ha guidato numerosi programmi e iniziative innovative all'interno della SSSIO.*

*A livello professionale, Lakshman ha conseguito un MBA presso la Wharton School dell'Università della Pennsylvania e una laurea specialistica in Informatica. È il fondatore di una startup basata sull'Intelligenza Artificiale, al servizio del settore non profit. Appassionato corridore, ha completato la Maratona di San Francisco per 18 anni consecutivi e ha fatto da mentore a oltre 100 corridori principianti. Ricopre la carica di Presidente del Centro Sri Sathya Sai di Tri-Valley, nella California settentrionale.*

# *Perché Temere Quando Sai è Qui*

Sebbene siano trascorsi più di 25 anni dall'episodio che sto per descrivere, mi trovo incapace di comprendere appieno la portata di ciò che accadde quel giorno. Posso narrare chiaramente la sequenza degli eventi, e posso ricordare vividamente ogni momento, ma **la grazia invisibile che mi ha guidato e protetto continua a sfuggire alla mia comprensione intellettuale. Forse non è destinata a essere compresa, ma solo vissuta, ricordata e venerata.**

## **Un Giorno Iniziato Come Ogni Altro**

Era il 23 novembre 2000, il Compleanno di Bhagavan. A quel tempo, lavoravo in Nigeria come responsabile finanziario

per un'azienda produttrice di graffette in poliestere. La nostra casa si trovava nel campus aziendale di Ikorodu, un sobborgo di Lagos. La vita era ordinata, strutturata, e prevedibile. Le mie responsabilità erano impegnative, ma familiari e le mie giornate seguivano una routine che si era assestata su un certo ritmo.

Mia moglie, Girija, era un'insegnante di matematica senior presso la Indian Language School di Lagos, affiliata al programma di studi del Central Board of Secondary Education (CBSE) in India. La sua giornata iniziava molto prima della mia. Il trasporto scolastico arrivava alle

**“Un altro uomo, armato di fucile, mi si avvicinò e aprì la portiera. Con un gesto deciso, mi intimò di uscire.**

**Ciò che mi è rimasto più impresso e vivido nella memoria, tuttavia, non è la violenza della situazione, ma lo stato d’animo in cui mi trovavo.”**

5,30 del mattino, trasportando insegnanti e bambini, in modo che potessero raggiungere la scuola ben prima delle ore di punta del traffico mattutino. Nonostante gli orari e le esigenze della sua professione, Girija portava dentro di sé una tranquilla devozione che si esprimeva in modi semplici, ma profondi.

Quella particolare mattina, come aveva fatto negli anni precedenti, **preparò una piccola torta, la pose con riverenza davanti alla fotografia di Swami e sussurrò dolcemente: “Buon compleanno, Swami.”**

A quel punto della mia vita, devo ammettere, non ero profondamente devoto o impegnato nei confronti di Swami. Ero cresciuto in una famiglia tradizionale Tamil Iyer, dove la venerazione per il Divino era parte integrante del tessuto culturale, ma il mio legame con Swami non si era ancora trasformato in una convinzione personale. Rispettavo la devozione di Girija e non l'ho mai messa in discussione, ma per molti versi rimanevo un osservatore distaccato.

Il resto della mattinata trascorse come al solito. Girija preparò la colazione e il pranzo prima di andare a scuola. Dato che abitavamo nel campus universitario, tornavo a casa durante la pausa pranzo, riscaldavo il cibo che ella aveva preparato, pranzavo e poi tornavo al lavoro. Non c'era nulla di insolito, nulla di premonitore, nulla che lasciasse presagire che quel giorno avrebbe segnato una svolta nella mia vita.

### **Un Viaggio Bruscamente Interrotto**

Quel pomeriggio avevo un incontro programmato con un alto funzionario di una banca situata a Victoria Island, a circa

30-35 chilometri dal nostro ufficio. Dopo aver informato il mio direttore esecutivo, partii, accompagnato dal mio autista, intorno alle 14 con l'auto aziendale, una Daewoo Blu Cielo.

Il primo tratto del viaggio fu tranquillo, ma dopo qualche chilometro assistemmo a qualcosa di strano e inquietante. Diverse auto davanti a noi si erano fermate e le persone stavano scendendo dalle macchine e correndo verso i campi vicini. L'improvvisa azione e la mancanza di una spiegazione chiara crearono un'atmosfera di confusione.

Chiesi al mio autista se sapesse che cosa stesse succedendo, ma non ne aveva idea. Viste le occasionali segnalazioni di disordini in alcune zone, pensai che fosse più saggio non proseguire e gli ordinai immediatamente di invertire la marcia e tornare verso l'ufficio.

Mentre facevamo inversione, una Mercedes Benz bianca ci superò a tutta velocità, sfiorando la nostra auto. Quasi immediatamente dopo, un'altra auto seguì a breve distanza. Prima ancora di capire che cosa stesse succedendo, vedemmo gli occupanti della seconda auto sporgersi dai finestrini, brandendo delle armi da fuoco.

Ciò che seguì si svolse con una velocità terrificante.

### **Momenti di Estremo Pericolo**

Gli uomini nell'auto dietro di noi aprirono il fuoco. La distanza tra i nostri veicoli era di soli 6-9 metri. Il rumore degli spari ruppe la quiete e la calma del pomeriggio. I proiettili colpirono la nostra auto in rapida successione, frantumando i finestrini e perforando la carrozzeria.



Pomeriggio del 23 novembre 2000

L'improvvisa e intensa aggressione non lasciò spazio a un pensiero cosciente.

Istintivamente mi accovacciai, abbassandomi tra i sedili anteriori e posteriori, cercando un riparo. Il mio autista reagì prontamente, tentando di fare retromarcia e allontanarsi dalla linea di fuoco. Per un breve istante l'auto rispose, ma poi si fermò bruscamente. Egli provò ripetutamente a riavviare il motore, ma non si accese. Persino non si attivò il sistema antifurto del veicolo.

**In pochi secondi, uomini armati circondarono la nostra auto.**

Uno di loro si avvicinò al lato dell'autista e gli parlò in *yoruba* (lingua locale). In seguito, l'autista spiegò che volevano sapere se, con noi, avevamo contanti e ci minacciarono di morte se non avessimo acconsentito. L'autista, visibilmente scosso, scese dall'auto. Gli aggressori tentarono di avviare il veicolo, ma senza successo.

Unaltro uomo, armato di fucile, mi si avvicinò e aprì la portiera. Con un gesto deciso, mi intimò di scendere. Io obbedii senza opporre resistenza. Mi frugò nelle tasche e prese

i soldi che avevo e anche l'orologio. Senza pensarci due volte, gettarono per strada i documenti per la riunione che portavo con me

Ciò che mi è rimasto più impresso e vivido nella memoria, tuttavia, non è la violenza della situazione, ma lo stato d'animo in cui mi trovavo.

### **Una Calma Inspiegabile**

In circostanze che normalmente avrebbero provocato una paura intensa, io non ne provai alcuna.

Non c'era panico, nessun tremore, nessun disperato tentativo di resistere o fuggire. **C'era invece una calma che posso descrivere solo come profonda e completa. Non era qualcosa che avevo creato dentro di me, né era il risultato di alcuno sforzo deliberato. Semplicemente esisteva, stabile e incrollabile, anche se la situazione intorno a me rimaneva instabile.**

A un certo punto, dissi loro che se volevano soldi, potevo tirarli fuori e darli. Le parole uscirono spontaneamente, senza ansia né esitazione. Tuttavia, essi non risposero. Dopo aver preso ciò che volevano, si allontanarono

dalla scena con la stessa rapidità con cui erano arrivati.

Durante l'intero episodio, nessun altro era presente su quel tratto di strada. Eppure, nonostante la situazione pericolosa così vicina, né io né il mio autista riportammo ferite fisiche.

### **La Protezione Nascosta**

Una volta che gli aggressori se ne furono andati, la gente iniziò a uscire dalle zone circostanti. Nel giro di pochi minuti, una folla si radunò intorno a noi. L'odore di polvere da sparo aleggiava nell'aria e le mie orecchie continuavano a fischiare per l'intenso rumore degli spari. La gente sentiva che Dio mi aveva salvato e mi invitava ad andare nella loro chiesa per esprimere gratitudine al Divino.

Più tardi, quando l'auto fu riportata indietro e ispezionata, si scoprì che presentava 19 fori di proiettile visibili. Ognuno di essi avrebbe potuto portare a conseguenze gravissime.

A un'ispezione più attenta, si scoprì che uno dei proiettili aveva perforato il tubo di alimentazione del carburante del veicolo. Questo era il motivo per cui l'auto si era fermata e non poteva essere riavviata. In quel momento, era sembrato un guasto critico che ci aveva resi vulnerabili. Col senno di poi, divenne chiaro che proprio questo guasto aveva impedito agli aggressori di portare via l'auto.

Se l'auto fosse rimasta funzionante, la situazione avrebbe potuto degenerare in qualcosa di molto più grave, forse persino in un rapimento. **Ciò che in quel momento sembrava una disgrazia si rivelò poi una benedizione sotto mentite spoglie.**

### **Una Sottile Trasformazione**

Tornai a casa e Girija era profondamente angosciata per l'accaduto. Aveva visto il veicolo danneggiato prima e non era riuscita a ottenere una spiegazione chiara dall'autista, che era ancora sotto shock.

Mentre le raccontavo l'accaduto, avvertii che qualcosa dentro di me era cambiato. Non era stata una trasformazione

drammatica, né era stata accompagnata da alcuna dichiarazione esteriore. Si trattò di un silenzioso cambiamento interiore: il riconoscimento di una dimensione della vita che prima non avevo considerato. Su suo suggerimento, decidemmo che, durante la nostra successiva visita in India, saremmo andati a Puttaparthi a trovare Bhagavan.

Ripensandoci, mi rendo conto che Swami **ci guida attraverso l'esperienza vissuta, attraverso momenti che lasciano un'impressione indelebile nel cuore.**

### **Uno Sguardo Onnipresente**

Ci fu un altro aspetto di questo episodio che approfondì la mia comprensione.

Nel preciso istante in cui questo evento si stava svolgendo a Lagos, mio cognato, Krishna Srinivasan, si trovava a Prashanti Nilayam. In seguito mi raccontò che intorno alle 18,30, ora indiana, Swami lo aveva guardato intensamente per un lungo periodo. Quando in seguito confrontammo gli orari, ci rendemmo conto che coincidevano perfettamente. L'episodio a Lagos era avvenuto intorno alle 14, ovvero le 18,30 in India.

I due eventi, vissuti in luoghi diversi, in fusi orari diversi, ma nello stesso momento, sembravano collegati e mi hanno lasciato un'impressione duratura, che dimostrava un'onnipresenza che trascendeva i confini fisici.

### **Risposte Arrivate Senza Essere State Richieste**

Nel 2002 ebbi l'opportunità di visitare Puttaparthi. Per qualcuno nuovo all'ambiente dell'*ashram*, tutto sembrava diverso. La disciplina, il silenzio e la devozione collettiva creavano un'atmosfera che era allo stesso tempo insolita e profondamente commovente.

Durante il *darshan* (la sacra visione del Divino), Swami era in piedi di fronte a noi, a poche file di distanza. La Sua presenza era radiosa e il Suo sguardo sembrava penetrare la superficie. Notai che la persona



seduta accanto a me era in lacrime, con le mani giunte in segno di riverenza. In quel momento, non riuscivo a comprendere appieno il motivo delle sue emozioni. Col tempo, ho capito che tali reazioni nascono da una connessione interiore che va oltre le parole.

Girija, quello stesso giorno, ebbe un'esperienza che lasciò un'impressione duratura in entrambi. Ella, cercando una guida, aveva da tempo in mente alcune domande, ma non le aveva mai espresse apertamente.

Dopo il *darshan*, Girija si avvicinò a una signora che aveva appena avuto un colloquio con Swami e le chiese se fosse disposta a condividere ciò che era accaduto. La signora acconsentì e le raccontò che durante la conversazione Swami aveva consigliato loro di non chiedere piccole cose materiali, come una casa, ma di cercarlo, ed Egli si sarebbe donato completamente. Aggiunse anche che Swami aveva spiegato di apparire in sogno a Sua volontà quando i devoti avevano veramente bisogno di Lui.

Queste affermazioni erano le risposte esatte alle domande che Girija si poneva. **Non c'era stata alcuna interazione diretta, nessuna richiesta esplicita, eppure ella ricevette la risposta con notevole chiarezza e precisione.**

### La Grazia nella Vita Quotidiana

Un altro episodio, avvenuto nello stesso anno 2002, rafforzò ulteriormente la nostra crescente fede. Durante una visita a Chennai per un matrimonio di famiglia, persi una borsa contenente una notevole quantità di denaro, inclusa valuta estera, in un risciò a motore. A quel tempo non esistevano i cellulari e non avevo annotato il numero di targa del veicolo. I miei tentativi di localizzare il veicolo si rivelarono infruttuosi e nemmeno la polizia poté aiutarmi.

Pregammo, perché non c'era altro che potessimo fare.

Dopo una lunga ricerca infruttuosa, ricevetti una telefonata da un amico, il signor Venkatesh. L'autista del risciò aveva trovato la borsa ed era riuscito a contattarlo. Attraverso una serie di eventi che

sembravano incredibili, ma perfettamente orchestrati, andai a incontrare l'autista del riscio ed egli mi restituì la borsa.

L'autista aveva trovato la borsa, ma non sapeva leggere; quindi aveva chiesto aiuto a un passeggero. Quando questi aprì la mia agenda digitale, apparvero l'ultimo numero di telefono e l'indirizzo, che per coincidenza appartenevano a Venkatesh! Quel singolo collegamento gli permise di contattarmi.

**Incidenti del genere, se visti singolarmente, possono sembrare coincidenze. Tuttavia, se considerati nel contesto di uno schema più ampio, rivelano un filo conduttore di protezione divina.**

### ***Sai Abhayahasta*** **(Benedizione del Coraggio)**

Riflettendo su queste esperienze, riconosco uno schema che all'epoca non riuscivo a vedere. C'era protezione nei momenti di

pericolo, guida nei momenti di incertezza e aiuto quando altre strade sembravano chiuse.

Quel giorno in Nigeria, circondato dai proiettili e con l'imminente minaccia molto reale di perdere la vita, sperimentai uno stato di totale assenza di paura. **Quel coraggio non proveniva dalla mia forza o dal mio coraggio. Era il risultato dell'Abhayahasta (mano protettiva) di Sai, che non potevo vedere, ma che sentivo inequivocabilmente.**

Oggi non cerco più di analizzare o spiegare questi eventi. Li accetto con gratitudine e mi aggrappo alla quieta, ma potente, certezza: perché temere quando Sai è qui?

Jai Sai Ram.

**Sri M. Vidya Shankeran**

INDIA



*Sri M. Vidya Shankeran vive in India ed è membro dell'Istituto dei Dottori Commercialisti dell'India. Ha lavorato in Asia e in Africa in diversi settori ed è proprietario di un'azienda che fornisce servizi nei settori della finanza e della strategia operativa. Shankeran è un devoto seguace di Swami ed è coinvolto nella gestione del Sai Premanjali Charitable Trust, che fornisce servizi sanitari, vestiti e materiale scolastico ai bambini bisognosi delle zone rurali dentro e intorno alla città di Madurai, in India.*



## AUSTRALIA

### Giornata 2026 di Pulizia in Australia

Il 1° marzo 2026, i membri della SSSIO provenienti da Victoria e dal Nuovo Galles del Sud hanno partecipato alla Giornata di Pulizia in Australia, incarnando lo spirito di servizio disinteressato e spiritualità in azione. Nel Nuovo Galles del Sud, circa 45 partecipanti si sono riuniti al Blaxland Riverside Park, situato all'interno del Sydney Olympic Park, e al North Rocks Park di Carlingford. Questi volontari, tra cui Giovani Adulti e bambini del programma di Educazione Spirituale Sai (SSE), hanno ripulito l'area dai rifiuti, tra cui plastica, vetro, carta e detriti vari. I partecipanti si sono poi divertiti con attività come basket, cricket e truccabimbi, oltre a gustare una merenda.



A Victoria, dieci volontari hanno riqualficato l'area picnic di Bellbird nel Yarra Bend Park, raccogliendo rifiuti di vario tipo, dagli involucri di plastica ai pezzi di automobili abbandonati. **La giornata si è conclusa con un promemoria: che il servizio alla natura è servizio al Divino e che anche i semplici atti di pulizia diventano sacri quando sono compiuti con amore.**



## BRASILE

### Educazione alla Salute presso la Scuola Sathya Sai

Il 18 aprile 2026, la Scuola Sathya Sai di Vila Isabel a Rio de Janeiro ha aperto le sue porte a un campo medico, portando competenze professionali al servizio dei bambini e delle loro famiglie. Tredici membri della SSSIO del Brasile, tra cui sei professionisti sanitari di specialità quali nutrizione, psicologia, odontoiatria, pediatria e assistenza sociale, e tre volontari non membri, si sono presi cura di 31 studenti e 29 genitori e tutori.

Le consultazioni sono state integrate da un circolo di discussione, in cui i genitori si sono riuniti per esplorare argomenti come l'alimentazione sana, il sonno, e il suo impatto sull'apprendimento, assieme a consigli pratici per la vita familiare quotidiana, creando uno



spazio di ascolto autentico e di condivisione di esperienze. Organizzata dal Coordinatore della Regione II del Sud-Est e dal gruppo Giovani Adulti Sai di Vila Isabel, con il supporto della Fondazione Sai del Brasile, **questa iniziativa ha incarnato la visione di Swami di un servizio integrale e amorevole, prendendosi cura del benessere fisico, emotivo e spirituale di ogni persona.**



## RUSSIA

### Dare da Mangiare ai Bisognosi in Tutta la Russia

Nel marzo del 2026, 177 membri provenienti da 32 Centri della SSSIO dislocati in sette regioni della Russia, assieme a 22 cittadini, si sono riuniti per aiutare i bisognosi nelle loro comunità. **I volontari hanno preparato una varietà di pasti nutrienti, tra cui porridge, cotolette, dolci e tisane, distribuendone oltre 500 porzioni.** Inoltre, 57 pacchi contenenti generi alimentari e beni di prima necessità sono stati consegnati a persone malate, famiglie numerose e bisognose presso i templi. Sono stati donati con amore e compassione anche vestiti, scarpe e cibo per animali.



Nella sola regione del Volga-Urali, sono stati distribuiti 188 pasti caldi e 14 pacchi ai bisognosi presso templi, parchi e strade. Svolto settimanalmente in quasi tutte le regioni, questo servizio è stato offerto in un'atmosfera di armonia, unità e gioia. I devoti pregavano Swami prima di ogni funzione religiosa, grati per la Sua grazia.



## TAILANDIA

### Quando l'Essenziale Diventa un Dono d'Amore

Il 14 marzo 2026, i membri della SSSIO thailandese hanno portato cuori pieni di amore e devozione a una comunità adottata a Bangkok, servendo 70 famiglie. All'arrivo dei volontari, residenti giovani e anziani li hanno accolti con entusiasmo e hanno aiutato a scaricare le provviste. Il servizio è iniziato con il canto di tre *Om*, del *Gayatri Mantra* e della preghiera del cibo, riempiendo l'atmosfera di devozione e di un senso di Unità. Ogni famiglia ha accettato il proprio pacco con gratitudine, dicendo "*Sai-ram*" mentre riceveva i doni. **A ogni famiglia sono stati distribuiti articoli essenziali, tra**



**cui riso, olio da cucina, salsa di soia, latte in polvere per neonati, sapone e repellenti per zanzare, soddisfacendo i loro bisogni quotidiani.** Il puro amore di Swami è fluito attraverso ogni volontario nei cuori di ogni destinatario, lasciando la comunità nutrita non solo nel corpo, ma anche nello spirito.

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>

# Consegna & Trasporto



**LA PRIMA VOLTA CHE VISITAI UN CENTRO SATHYA SAI, AVEVO 18 ANNI.** Un amico mi aveva invitato a partecipare a un corso per giovani. Ci andai un paio di volte, ascoltai ciò che veniva detto, osservai e poi tornai tranquillamente alla mia vita normale. A quell'età, si è curiosi, ma non sempre pronti. Non credo di aver capito allora che cosa sia la grazia divina, né con quanta pazienza ci aspetti.

Il mio vero rapporto con Swami iniziò solo dopo essermi sposata con un membro di una famiglia Sai. Mia suocera parlava spesso di Lui. **Ciò che mi commuoveva non erano solo le storie che raccontava, ma la devozione che le brillava sul viso ogni volta che pronunciava il Suo nome.** C'era tenerezza, sicurezza e gioia nella sua espressione. Non si può assistere a un amore simile e rimanere indifferenti. Lentamente, iniziai a essere curiosa. Cominciai a frequentare i *bhajan* più regolarmente e visitai Puttaparthi

alcune volte. Senza che me ne accorgessi, si era instaurato un legame.

## **Il Bambino che Mi Avevano Detto che Avrei Perso**

Nel corso degli anni, ho imparato a vedere Swami non come una figura spirituale distante nella mia vita. **È il mio compagno più caro, la mia guida, il mio protettore e, nel senso più semplice, il mio migliore amico.** Gli parlo come parlerei a qualcuno che mi conosce a fondo. Mi lamento, prego, faccio domande, rido e a volte Lo rimprovero persino. Eppure, Egli ripetutamente risponde, anche se non sempre a parole.

Una delle prime e più indimenticabili esperienze accadde nel 2000, quando ero incinta del mio secondo figlio. Ero all'ottava settimana di gravidanza quando il medico esaminò i miei esami del sangue e mi disse chiaramente che molto probabilmente avrei avuto un aborto spontaneo. Aggiunse che i miei

## “Se dovessi riassumere il mio percorso in una sola frase, sarebbe questa: aggrappatevi a Lui più forte che potete.”

livelli di HCG (Gonadotropina Corionica, ormone della gravidanza - ndt) erano troppo bassi, intorno a 4000. Di regola, dovrebbero essere superiori a 32.000. Ero devastata, e poiché si trattava del mio secondo figlio, il dolore era acuto. Ma dopo che lo shock iniziale si attenuò, mi dissi: “Se questo è ciò che Swami vuole, allora devo accettarlo.” Ciononostante, chiesi un secondo parere, e il secondo medico disse esattamente la stessa cosa.

### **Perché Temere Quando Sai è Qui?**

Si avvicinava il Compleanno di Swami. Ricordo che ero seduta in prima fila durante i *bhajan* al Centro Sai di Hong Kong, pregando in silenzio. Gli dissi: “Sto cercando di accettarlo, ma ho paura. Se questa gravidanza non è destinata a proseguire, allora, Ti prego, fa' che tutto accada senza intoppi. Ti prego, prendi Ti cura di me.” Quel giorno, il mio nome fu inaspettatamente scelto per offrire l'*Arati* durante il programma del Compleanno. Per molti, può sembrare insignificante, ma per me fu una Sua rassicurazione. Era come se mi dicesse: **“Non preoccuparti.”**

Una settimana dopo, tornai dal medico, aspettandomi di sottopormi a una procedura consigliata dal medico a causa della possibilità di un aborto spontaneo. Invece, mi fu fatto un altro esame del sangue, e mi furono comunicati i risultati. Il mio livello di HCG era salito da 4.000 a 40.000. Il medico fissò il referto incredulo e affermò: “È impossibile. Non può essere la stessa persona.” Esegui un'ecografia, poi

semplicemente scosse la testa. Infine, disse: “Forse il laboratorio ha confuso i suoi esami del sangue con quelli di un'altra paziente.” Ma io sapevo che non era così. La gravidanza continuava normalmente. Il mio bambino era al sicuro.

Quella notte, feci un sogno diverso da qualsiasi sogno normale. Sembrava più una visione. Ero seduta a Puttaparthi in prima fila, con il peso della mia gravidanza. Swami mi si avvicinò e disse con grande chiarezza: **“Non dimenticare: ti ho donato lo questo bambino.”** Quelle parole mi rimasero impresse, incise nel profondo del cuore. Anni dopo, quando subii un aborto spontaneo prima che la mia terza gravidanza potesse progredire, compresi quelle parole ancora più profondamente. Alcuni figli vengono da noi per un periodo, altri per tutta la vita, e altri ancora come la grazia stessa. Quel secondo figlio era il Suo dono.

### **Swami Non Dimentica Mai**

Molti anni dopo, Egli mi ricordò ancora una volta che il Divino non dimentica.

Quando mia figlia maggiore stava per partire per l'università, espresse prima il forte desiderio di ricevere il *darshan* di Swami. Riuscimmo a portarla a ricevere il Suo *darshan* nel 2016. Due anni dopo, le circostanze si allinearono perfettamente e anche il mio secondo figlio ricevette la stessa benedizione prima di andare all'università. Ci trovavamo a Whitefield per un matrimonio pochi mesi prima della sua partenza, ma vidi la Sua mano silenziosa nel far sì che ciò accadesse.

Poi arrivò il turno di mio figlio. Ha 17 anni e l'anno scorso, nel 2025, iniziai a pensare: "Come succederà? Anche lui dovrebbe ricevere la stessa benedizione prima di entrare all'università, ma ormai noi andiamo raramente a Puttaparthi." Guardai l'immagine di Swami e, quasi scherzando, dissi: "Forse Tu l'hai dimenticato. Non importa: farò io qualche programma."

Pochi mesi dopo, un'amica mi chiamò inaspettatamente. Il matrimonio di sua figlia si sarebbe celebrato ad agosto, e insistette perché andassimo tutti insieme a festeggiare. Le date erano incredibilmente perfette: proprio prima che mio figlio iniziasse la scuola negli Stati Uniti. Guardai di nuovo la fotografia di Swami e sorrisi. **"Non Te ne sei dimenticato", dissi. Anche sette anni dopo, Egli si era ricordato di ciò che contava per il cuore di una madre.**

### Le Immediate Risposte di Sai

Ci sono stati anche momenti in cui mi ha risposto quasi immediatamente. Nel gennaio 2025, affrontai una dura sfida. Mi misi davanti alla Sua immagine a casa a Hong Kong e pregai: "So che Tu sei qui. Allora, perché dubito? So che Ti prendi cura di tutto, ma sono ansiosa. Ti prego, dammi un po' di *vibhuti* come segno da parte Tua."

Nel giro di due ore, un'amica con cui non parlavo regolarmente mi chiamò. Mi disse che la *vibhuti* che si era materializzata sulla fotografia di Swami era arrivata a Hong Kong da devoti Sai di Londra, assieme a curcuma e altri oggetti benedetti. Aveva sei pacchetti di *vibhuti* ed era andata all'altare di Swami per chiedere a chi avrebbe dovuto darli. Il mio nome continuava a tornarle in mente! Così mi chiamò. Quale spiegazione c'è per queste cose? Per me ce n'è solo una: **il Divino risponde sempre al devoto quando viene chiamato dal cuore.**

### Il Servizio Può Essere Reso

#### Ovunque e in Qualsiasi Momento

Durante il nostro 25° anniversario di matrimonio a Firenze, in Italia,

apprendemmo un'altra bellissima lezione. In occasioni speciali, io e mio marito di solito iniziamo la giornata distribuendo cibo e altri beni di prima necessità a chi ne ha bisogno. Quella mattina, dissi a Swami: "Mi sento incompleta qui. Come posso fare *seva* a Firenze?" Più tardi, entrammo in un piccolo negozio perché mio marito voleva comprare qualcosa. Al momento di pagare, aprii il mio portafoglio, che conteneva anche la fotografia di Swami. Il negoziante italiano la indicò immediatamente e disse: "Sathya Sai Baba." Rimasi sbalordita. Mi spiegò che sua moglie credeva in Swami, pur non essendo mai stata in India. Gli diedi un po' di *vibhuti* che avevo con me, rendendolo felicissimo. Capii allora che il *seva* non è sempre grandioso o pianificato. Se si desidera sinceramente servire, Egli crea l'opportunità.

Forse una delle più grandi benedizioni della mia vita è stata l'opportunità di servire i rifugiati a Hong Kong, dove c'è una grande comunità di rifugiati che affronta molte difficoltà. Alcuni anni fa, iniziammo a fare piccoli sforzi: distribuzione settimanale di cibo alle famiglie, aiuto alle donne rifugiate a guadagnarsi da vivere con pasti cucinati in casa venduti alle fiere scolastiche, corsi di yoga e una linea telefonica di supporto per i bambini che hanno bisogno di aiuto con i compiti, per i colloqui di lavoro o semplicemente per chi ha bisogno di incoraggiamento. Durante la pandemia di COVID, organizzammo raccolte e consegne di cibo su larga scala.

Spesso si pensa al *seva* come aiuto agli altri, ma ho scoperto che è vero anche il contrario: il *seva* guarisce chi serve. Ho visto giovani distribuire cibo e poi tornare trasformati. Mi dicono che la felicità che hanno provato era diversa da qualsiasi piacere ordinario. **Quella gioia è la presenza di Swami. Quando serviamo un altro essere umano con sincerità, qualcosa in noi diventa più leggero, più puro e più libero.**

## Quattro Lezioni di Vita da Swami

Ripensando a queste esperienze, spesso mi chiedo che cosa Swami mi abbia veramente insegnato.

1. Primo, che Egli è sempre presente. La vita includerà ostacoli, perdite, confusione, gioia, celebrazioni e incertezza. Fede non significa che la vita diventi facile. Significa che non si cammina mai da soli.
2. Secondo, che l'amore e il desiderio devono essere purificati. Una volta ho riflettuto sull'insegnamento della Gita: se ci concentriamo esclusivamente sul Divino e riponiamo la nostra fiducia in Esso, tutto il resto va a posto. Più ci aggrappiamo ai desideri mondani, più diventiamo irrequieti. Più desideriamo solo Lui, più la vita diventa serena.
3. Terzo, che la relazione con Dio è tutto. Le persone spesso chiedono che cosa dovrebbero fare spiritualmente. **La mia risposta è semplice: costruite una relazione con Lui. Parlate con Lui. IncludeteLo. Appoggiatevi a Lui. Abbiate fiducia in Lui.** L'amicizia cresce attraverso il ricordo e la frequentazione.
4. E infine, iniziate con piccoli atti di bontà. Swami ha reso la spiritualità

pratica: *Ama Tutti, Servi Tutti*. Le mie figlie ora vivono negli Stati Uniti e dico sempre loro che, anche se non possono partecipare ai *bhajan* o ai Circoli di Studio, possono comunque servire. Se vedono un senzatetto, offritegli una tazza di caffè. Chiedetegli di che cosa ha bisogno. Offrite gentilezza. Nessun gesto è troppo piccolo se fatto con amore.

Se dovessi riassumere il mio percorso in una sola frase, sarebbe questa: aggrappatevi a Lui più forte che potete.

Arrivai al Centro Sai da ragazza curiosa di 18 anni. Oggi sono una donna che ha vissuto abbastanza per sapere che cosa è reale. Le amicizie nel mondo possono cambiare. Le circostanze possono essere diverse. I figli crescono e lasciano casa. La salute, i progetti e le cosiddette certezze vanno e vengono. **Ma c'è un amico che non mi ha mai deluso, non mi ha mai dimenticato, non è mai arrivato in ritardo, e non mi ha mai amato di meno.**

Swami è il mio migliore e più caro amico. È il mio *Eterno Compagno*.

Anushka Nainani  
HONG KONG



*La signora Anushka Nainani è nata e cresciuta a Hong Kong, dove continua a vivere con suo marito. È membro della SSSIO di Hong Kong. I loro tre figli, due femmine e un maschio, vivono negli Stati Uniti. Ella ha un intenso impegno nell'istruzione e gestisce un centro di ripetizioni dove lavora con studenti di diverse fasce d'età, aiutandoli a costruire fiducia in se stessi e a compiere costanti progressi scolastici.*



# dai Giovani Adulti Sai Internazionali



## *Tè Pomeridiano* **CON GLI ANZIANI**

Il 22 marzo 2026, i membri dei Gruppi Sai di Auckland, in Nuova Zelanda, hanno ospitato 30 devoti Sai anziani per un piacevole e caloroso tè pomeridiano presso il Fickling Center nella Riserva dei Tre Re.

Quattordici Giovani Adulti hanno portato il loro entusiasmo e la loro energia per creare un'esperienza coinvolgente e significativa per tutti i partecipanti. Il gruppo femminile ha preparato con amore un delizioso tè pomeridiano e ha allestito con cura l'ambiente, aggiungendo un tocco speciale di calore all'occasione. L'Ala Servizio ha preparato la sala e servito gli anziani con rispetto e devozione.

Il pomeriggio ha incluso tre piacevoli sessioni, pensate per soddisfare il comfort e gli interessi dei membri anziani. La giornata è iniziata con una dolce attività incentrata sul Pilates, guidata da un membro del Centro per circa venti minuti, a un ritmo lento e consapevole. A seguire, si è svolta un'energetica partita a bingo che ha portato risate e allegria, con i vincitori che hanno ricevuto con gioia i premi.

A conclusione del pomeriggio, una conferenza sulla salute, tenuta da una dietista qualificata, si è concentrata su scelte alimentari sane e nutrienti per gli anziani, offrendo consigli pratici per il benessere.

L'incontro è stato permeato di amore e gratitudine, portando sorrisi a tutti i partecipanti.



# ESCURSIONE

## alla Cattedrale di Bambu



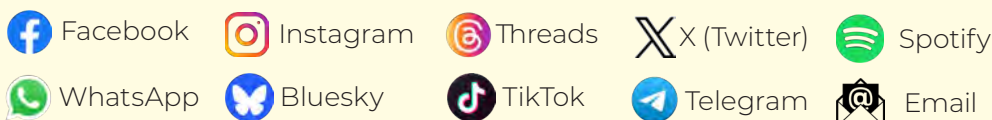
Il 14 marzo 2026, i Giovani Adulti Sai dell'Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai di Trinidad e Tobago (SS-SIOTT) hanno organizzato un'escursione alla Cattedrale di Bambù nella Tucker Valley, a Chaguaramas, sulla costa occidentale di Trinidad. Tale Cattedrale è raggiungibile tramite un sentiero lastricato che si snoda attraverso una lussureggiante vegetazione, culminando in una splendida volta naturale di bambù che forma un arco simile a una cattedrale, conducendo a un'antica stazione di rilevamento e creando uno scenario davvero mozzafiato.

**L'escursione è stata organizzata per promuovere apprezzamento per la natura come manifestazione del Divino, favorendo al contempo l'unità**

**e la fratellanza tra i Giovani Adulti Sai.** L'evento si è trasformato anche in un'iniziativa di sensibilizzazione pubblica, coinvolgendo un totale di 78 partecipanti, tra cui 35 Giovani Adulti e 14 membri del pubblico. La mattinata è iniziata con una preghiera, esercizi di riscaldamento e un discorso della Presidente della SSSIOTT, signora Kaloutie Sumairsingh.

Durante il percorso, i partecipanti si sono sostenuti e incoraggiati a vicenda, incarnando uno spirito di amore e un forte senso di cameratismo, raggiungendo insieme la vetta. L'evento si è rivelato una splendida ed efficace combinazione di attività fisica e arricchimento spirituale, creando nuove amicizie e rafforzando quelle esistenti.

### Seguite i Giovani Adulti sui Social Media



[yacoordinator@sathyasai.org](mailto:yacoordinator@sathyasai.org) | <https://sathyasai.org/ya>



# Una Seconda Possibilità per i Giovani

Qualche anno fa, dopo un profondo e difficile viaggio spirituale che ho scelto di intraprendere da sola, ho finalmente capito che **Sai Baba è l'Unico, il Supremo, al Quale potevo abbandonarmi completamente.** In seguito a questa rivelazione, ho avuto la fortuna di condividere il mio talento e suonare il flauto a Prashanti Nilayam durante la Giornata delle Donne nel 2019.

Quando tornai nella mia città natale, la mia intera vita cambiò completamente. Entrando in questa nuova, radiosa realtà di devozione e imparando di più sulla Sua Organizzazione, scoprii il Programma Sai per Giovani Adulti. All'epoca, avevo 34 anni e al mio 35° compleanno mancavano solo poche settimane. Quando compresi che avrei potuto offrirGli la mia giovinezza solo per un ulteriore breve periodo, una quieta tristezza si posò su di me. Pregai con tutto il cuore: "Oh, Baba, se l'avessi saputo prima, se avessi capito il vero significato di essere una Tua giovane devota, Ti avrei dedicato tutta la mia giovinezza."

Voglio credere che Swami mi abbia ascoltato, perché appena una settimana dopo quella preghiera, nella mia casella postale arrivò un'email che annunciava che il limite di età per i Giovani Adulti era stato esteso a 40 anni! Mi sentii molto felice, come se il cambiamento fosse stato fatto proprio per me!

Promisi di dedicare davvero il mio tempo come Sua Giovane Adulta. Partecipai a ogni evento, corso e riunione, e lo feci con tutto il cuore. Se qualcuno aveva bisogno di una registrazione video, io c'ero. Se qualcuno chiedeva aiuto e io potevo offrirlo, lo facevo. Anche quando sentivo di non potercela fare, Egli mi dava la capacità di servire. Le registrazioni video di quel periodo dimostrano che ero presente a quasi tutti gli eventi online! Nel mio cuore, ho sempre saputo che questa era una benedizione temporanea, una seconda possibilità, una grazia che mi ha permesso di far parte del Suo piano.

Non mi sarei mai aspettata di crescere all'interno dell'Organizzazione o di assumere ruoli zionali in America Latina ed Europa. Non avrei mai immaginato che mi sarei appoggiata a questa famiglia internazionale per superare la solitudine mentre perseguivo i miei obiettivi professionali lontano da casa. Invece, trovai amore e affetto, quello che una figlia trova in una famiglia numerosa e compassionevole.

**Con l'avvicinarsi del mio 40° compleanno, pregai con tutto il cuore: "Swami, organizza la mia festa." E così Egli fece.**

A quel tempo stavo terminando la mia tesi di laurea magistrale in Germania con risorse molto limitate, come accade a molti studenti. Poi si presentò un'opportunità: un seminario per Giovani Adulti dedicato alla piantumazione di alberi, program-

**“Quello che ora so e in cui credo profondamente è che gli anni della giovinezza che Gli ho offerto sono stati moltiplicati perché, donandoli senza aspettative, ho scoperto chi sono veramente.”**

mato proprio per la stessa settimana del mio compleanno. Che festa meravigliosa aveva organizzato! Sapeva esattamente chi mi avrebbe amata e apprezzata abbastanza da condividere un momento così sacro.

Mentre camminavamo nella foresta cercando un posto dove interrare il giovane albero, in seguito seppi che era l'ultimo rimasto ed ebbi l'onore di piantarlo. Lo feci per me stessa, come simbolo del fatto che avevo mantenuto la mia promessa di dedicargli la mia giovinezza. In quel momento, avvertii una silenziosa conferma interiore: sì, è la cosa giusta. E in effetti, segnò la fine di quel capitolo.

Anche se ora sono qui per sostenere i miei compagni Giovani Adulti mentre assumono nuovi ruoli, so che rimarrò sempre giovane dentro. Questo viaggio è la mia prova personale che Egli è sempre in ascolto, guida, trasforma i destini e forse rimodella persino il destino di un Paese, o, perché no, del mondo, attraverso pure intenzioni.

**Non sono così sfrontata da dire che Egli abbia cambiato il mondo per me, ma di certo ha cambiato il mio mondo.**

Ora che il mio ruolo ufficiale di Giovane Adulta nell'Organizzazione si è concluso, mi ritrovo a guardare i più giovani con il cuore colmo di gioia. Sono davvero fortunati ad avere molti anni davanti a sé per crescere in questo ambiente amorevole. La mia speranza è che non perdano tempo come ho fatto io, lasciandomi distrarre da altri percorsi spirituali, credendo che possano portare maggiore gioia, soddi-



sfazione o appagamento.

Nei momenti di nuovi inizi e di quieta incertezza, mi tornano in mente le parole di Swami, e le faccio mie come un motto:

*“Non rinunciate mai all'Organizzazione. Consideratela come il respiro della vostra vita. Questa è vera penitenza. Avendo questa ferma decisione, diventate leader esemplari. Questo è il Mio unico desiderio. L'amore di Swami vi accompagnerà ovunque.”*

**–Sri Sathya Sai Baba**

24 novembre 1990

**Quello che ora so e in cui credo profondamente è che gli anni della giovinezza che Gli ho offerto sono stati moltiplicati perché, donandoli senza aspettative, ho scoperto chi sono veramente.** Il mio ruolo e la mia vita all'interno dell'Organizzazione sono ancora in evoluzione, e porto con me le incertezze e le silenziose ansie dei nuovi inizi. Ma niente potrà mai essere paragonato alla dolcezza e all'innocenza di quei cinque preziosi anni che ho trascorso come Sua Giovane Adulta.

**Maribel Beltrán**  
GERMANIA





Brian Jaramillo

ECUADOR



## La Sadhana è Semplice

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

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

Uno dei partecipanti, il signor Brian Jaramillo dall’Ecuador, condivide la sua riflessione sulla pratica di una di queste *sadhana*:

“Negli ultimi quattro anni mi sono impegnato quotidianamente nella *sadhana*, comprese le preghiere del mattino, il *Gayatri Mantra* e il canto del *Sai Gayatri Mantra*. Quando ho sentito parlare dell’iniziativa ‘Elevati con Sai’, sapevo con assoluta certezza che volevo farne parte. L’idea di un’offerta collettiva di *sadhana* assieme ai miei compagni Giovani Adulti, quale celebrazione del centenario di Swami, mi è sembrata qualcosa di ancora più emozionante e significativo.

La *sadhana* che ho scelto è stata il canto del *Gayatri Mantra*. Ho preso un impegno con Swami di cantarlo 54 volte al giorno con un *japamala* (rosario): 27 volte al mattino e 27 prima di andare a letto. Ogni volta che era possibile, sia in viaggio, sia durante le sessioni dell’*Akhanda Gayatri* della SSSIO, nei fine settimana o semplicemente ogni volta che mi sentivo chiamato a connettermi con Dio, cantavo il *Gayatri Mantra*. Lo recitavo 108 volte.

La mia mente è spesso irrequieta, ma ho imparato a calmarla con il *mantra*, tenendo la forma della Dea Gayatri nel mio cuore. **Con la pratica costante, il *mantra* si è intrecciato al tessuto della mia vita quotidiana. Ora, ogni volta che mi viene in mente Swami, Gli esprimo la mia gratitudine e recito il *Gayatri mantra* alcune volte. È diventato il mio spazio personale, un rifugio per connettermi con Lui.** Questa iniziativa ha dato alla mia pratica un rinnovato senso di slancio e scopo.



PROPOSTE PER IL GURU PURNIMA



# INVIATE LA VOSTRA CREATIVITÀ *offerte*

**Cari Bambini, Sai Ram.**

Con amore e gioia, siete invitati a condividere le vostre creazioni per questa speciale edizione di Sai Shine dedicata al Guru Purnima.

*Tema*

**ASCOLTARE LA MIA  
GUIDA INTERIORE**

ULTIMA DATA PER L'INVIO:

**6 luglio 2026**



Vi invitiamo a esprimere i vostri pensieri ed esperienze attraverso un

**ARTICOLO**

**POESIA**

**STORIA**

**OPERA  
GRAFICA**

**BREVE VIDEO**

.....  
Inviare a: [www.sathyasai.org/education/sai-shine/submit](http://www.sathyasai.org/education/sai-shine/submit)

Se avete qualche domanda, inviateci una email a: [sse@sathyasai.org](mailto:sse@sathyasai.org)

*Con Amore,*  
**II TEAM DI SAI SHINE**

# Praticare L'Amore



L'amore di una madre è calmo e gentile.  
Una mano ferma che troviamo nella  
vita.  
Ci aiuta sia nella gioia sia nel dolore.  
E ci solleva continuamente.  
Per tutte le cure che ci dona ogni giorno,  
le siamo grati in ogni modo.

Luckshan R | Gruppo 3 | USA



## Buone Azioni

Ciao a tutti. Mi chiamo Ram Siddarth Rooban.  
Ho 10 anni. Studio alla SJK(T) Chettians. Oggi  
parlerò delle buone azioni. Fare buone azioni  
è importante nella nostra vita.  
Nel 2023, il mio vicino di casa, un anziano signore,  
mi chiese di aiutarlo a piantumare. Lo aiutai  
volentieri,  
ho piantato e ho imparato come farlo,  
usando la terra. Inoltre, ho annaffiato la pianta.  
Il mio vicino era contento e anch'io lo ero.  
Non solo sono stato d'aiuto a casa. Ho anche aiutato  
l'insegnante a portare i libri a scuola. I libri erano  
pesanti! Mi sono sentito felice di aiutare il mio  
insegnante.  
Queste sono le buone azioni che  
ho fatto. Spero di aiutare  
le persone in futuro. Grazie.

Ram S | Gruppo 2 | Malaysia



Swami, Tu rendi la mia vita piena e luminosa,  
riempi le mie giornate del Tuo amore e della  
Tua luce.  
Le Tue parole sono il mio conforto ogni  
volta che soffro, ma il Tuo amore mi solleva  
attraverso ogni prova e ogni gioco.  
Ogni istante Ti sento vicino, perché il respiro  
di tutti è la Tua voce che sento.  
Tu insegni al mondo con il silenzio e la grazia,  
assieme a un grande sorriso dipinto sul Tuo  
volto.  
Attraverso tutte le nostre gioie, i dolori, le  
perdite e i successi, non importa che cosa  
accada, sei Tu che rimani sempre.  
Ti preghiamo di guidarci verso di Te, in tutto  
ciò che pensiamo e in tutto ciò che Facciamo.  
Con amore,

Aditi A | Gruppo 4 | SSE Online



Swami, il Tuo amore è così divino,  
così puro, così dolce, e per sempre mio.  
Riempie il mio cuore e illumina il mio cammino,  
guidandomi ogni giorno.  
Attraverso il dolore e le lacrime, penso a Te.  
La Tua forza guarisce la mia tristezza.  
Supero ogni prova senza scoraggiarmi,  
aggrappandomi a ogni Tua parola.  
Sei il canto nella mia anima,  
che mi fa sempre sentire completa.  
Swami, appartengo a Te.  
Il Tuo amore, la Tua verità, per sempre veri.

Shradha N | Gruppo 4 | SSE Online



Sai Ram, mi chiamo Lakshminaraina, ho 10 anni e frequento una scuola elementare cinese a Perak, in Malesia.

La mia storia riguarda Tommy, un bambino molto birichino e irascibile della mia classe, che prende sempre di mira i suoi amici e me. Qualche settimana fa, durante una partita di basket,

ho accidentalmente calpestato un paio di occhiali che erano per terra. Mi sono spaventata quando Tommy ha urlato: "Hai pestato i miei occhiali apposta; è meglio che tu li paghi!"

Dopo la scuola sono stata chiamata nell'ufficio del preside, dove mi aspettavano la mamma e la nonna di Tommy.

Si sono rifiutate il pagamento di mia madre per un nuovo paio di occhiali per Tommy.

Nei giorni successivi ho evitato Tommy. Il mercoledì seguente, mia madre mi ha portato il pranzo a scuola. Tommy si è seduto accanto a me, ma non mangiava. Gli ho offerto un papadam e lui l'ha preso, mi ha fatto un grande sorriso e mi ha ringraziato,

cosa che mi ha davvero sorpresa. Ha detto a mia madre che non mangiava perché non aveva portato i soldi per comprare il pranzo. Gli ho dato 5

ringgit in modo che potesse comprarselo. Durante la ricreazione del giorno dopo mi ha chiesto:

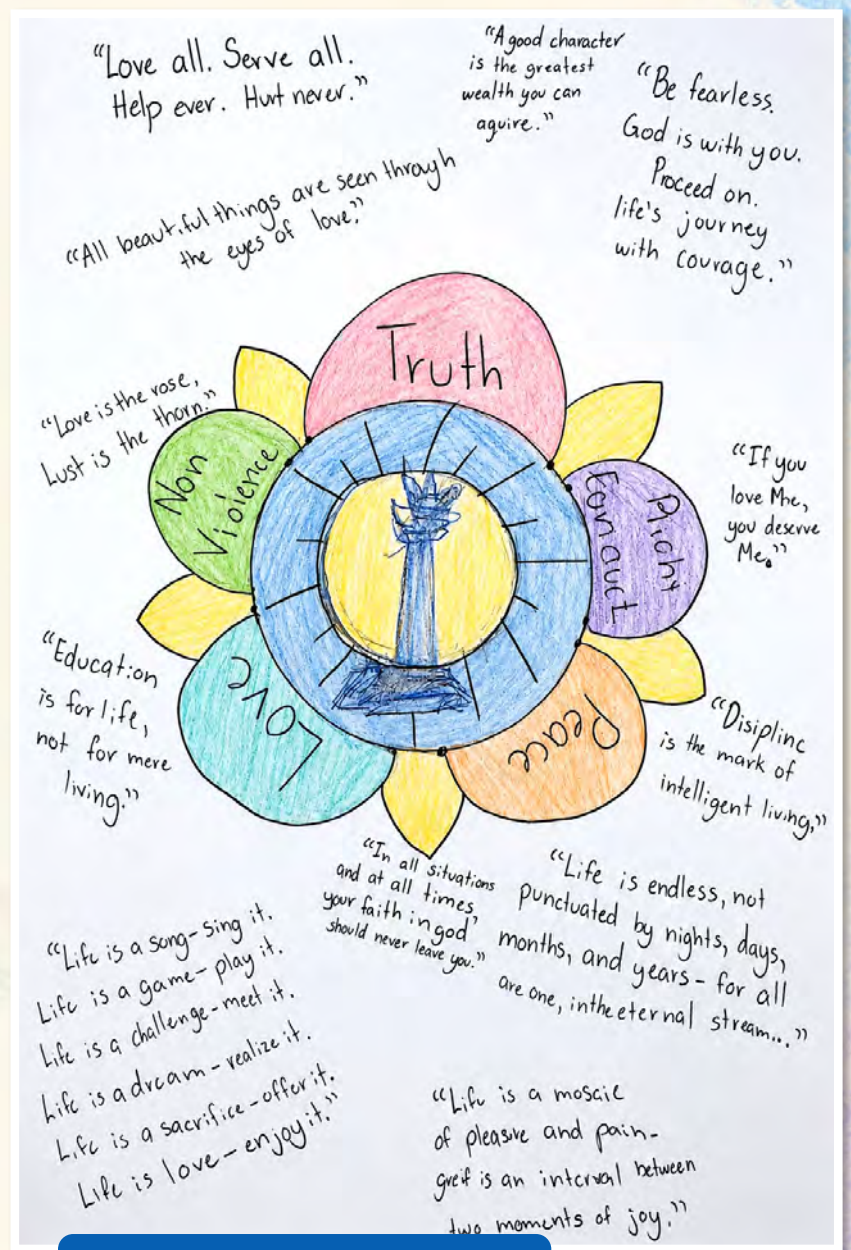
"K.T., sei arrabbiata con me e mi odi. Sei arrabbiata perché la maestra mi ha messo nella tua squadra?"

Gli ho detto di no! E che odio è una brutta parola. Mi sono sorpresa quando si è scusato. Qualche giorno dopo, a scuola,

era la giornata dei genitori e la mamma di Tommy ha parlato a lungo con la mia. Sulla via del ritorno, la mamma mi disse che Tommy non era fortunato come me. Aveva un passato molto triste. Ascoltare la mamma mi molto rattristato.

Ho chiesto alla mamma se poteva comprare a Tommy uno spazzolino da denti di Spiderman a batteria come il mio. La mamma ha acconsentito subito e io l'ho pagato con i soldi del mio salvadanaio. Quando gliel'ho dato il giorno dopo, mi ha ringraziato tantissime volte e mi ha detto di ringraziare anche la mia mamma. Aveva un grande sorriso stampato in faccia. Mi ha chiesto di continuare a giocare a basket con lui, dicendo che non mi avrebbe più preso in giro. Mi ha chiesto anche: "Quando la tua mamma ti porta il pranzo, porterà anche a me dei papadam?" Gli ho detto di sì, che lo avrebbe fatto. Sembrava così allegro!

La lezione di questo episodio mi ha insegnato che, nonostante Tommy mi bullizzasse, ho continuato a essere gentile con lui. Ho praticato "amore e gentilezza" e ora non solo è gentile con me, ma tratta meglio anche gli altri compagni di classe. Come ha detto Swami: "Dove c'è Fede, c'è Amore; dove c'è Amore, c'è Pace; dove c'è Pace, c'è Dio."



Sreya V | Gruppo 2 | SSE Online

Lakshminaraina T | Gruppo 2 | Malesia

# dai Giovani Adulti Sai Internazionali

Per maggiori dettagli, sugli eventi programmati, le date e la tempistica, siete invitati a visitare [sathyasai.org/events](https://sathyasai.org/events).

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



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



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



Facebook



Instagram



WhatsApp



X (Twitter)



YouTube



Spotify



Telegram



Threads



Google Books



Email



Eternal Companion email list



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



Oltre ai genitori biologici, ci sono genitori permanenti che dovrete venerare. Sono la Verità e l'Amore. Anche se il corpo può andarsene, la Verità rimane come il padre permanente. Allo stesso modo, l'Amore è la madre eterna. Cresce con il passare del tempo e non diminuisce mai. Considerando la Verità e l'Amore come i vostri genitori, essenziali per la vostra esistenza come gli occhi, le due ali per un uccello o le due ruote per un carro, conducete vite degne. In questo sacro giorno di commemorazione, custodite saldamente nel vostro cuore la venerazione per la Verità e l'Amore, e rendete le vostre vite sublimi dedicandovi al servizio dei vostri simili.

**Sri Sathya Sai Baba**  
6 maggio 1985

---



[sathyasai.org](http://sathyasai.org)

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

