

ARADHANA

mahotsavam

guida allo studio

h Sik Colle

Offerta con amore e gratitudine ai piedi di loto di

Bhagawan Sri Sathya Sai Baba

GUIDA ALLO STUDIO PER L'ARADHANA MAHOTSAVAM 2022 UN GIORNO DI RIFLESSIONE

IN MERITO A QUESTA GUIDA ALLO STUDIO

Struttura

- Ciascuno dei cinque Valori è introdotto dal Nome Divino attribuito a Sri Sathya Sai Baba (nella Ghirlanda di 108 Nomi). Ogni Nome Lo descrive come l'Incarnazione di vari valori o qualità. L'apprendimento di questi Nomi Divini è di vitale importanza per la propria pratica spirituale perché i nomi a Lui attribuiti rivelano la Natura Divina del vero Sé che tutti noi siamo. Essi rappresentano le qualità con cui dovremmo contemplare e identificarci per risvegliare la nostra vera realtà, liberi dall'illusione della separazione dal Divino e l'uno dall'altro.
- L'introduzione è seguita da estratti (da 'La vita si Sai Baba Satyam Shivam Sundaram, volumi 1, 2, 3 e 4 Ed. MSP of Italy) che descrivono come Sri Sathya Sai Baba abbia articolato e incoraggiato la mentalità, il comportamento e la pratica orientati ai Valori durante le Sue interazioni quotidiane con le persone.
- Domande o Punti per la Riflessione.

Scopo

I devoti sono invitati a riflettere sugli insegnamenti fondamentali di Sri Sathya Sai Baba sui cinque Valori Umani come introduzione a un'indagine più profonda sulla natura del vero Sé. Tale indagine ha lo scopo di aiutarvi a creare la buona abitudine quotidiana di trascorrere del tempo nella riflessione, al fine di realizzare la Divinità interiore.

INDICE

Verità (Sathya)	1
Colui che è l'Incarnazione della Verità	1
La Verità si Basa sulla Forza Fisica, Mentale e Spirituale	1
Baba insiste affinché a ciascuno venga detta questa verità su se stesso	2
Sathya Sai offre un esempio di Verità	2
Retta Condotta (Dharma)	3
Colui che promuove la qualità della devozione, della rettitudine	3
Il Dovere Essenziale	3
Mostrate i Benefici della Vostra Fede	4
È nostro Dharma riflettere ed esprimere la Sua Natura	4
Sathya Sai offre un esempio di Retta Condotta	5
Pace (Shanthi)	6
Colui che è la Personificazione della Pace	6
La gente ha bisogno di Prashanti e Prema	6
L'irrequietezza non è altro che l'innalzarsi e l'abbassarsi dell'onda sull'oceano che voi siete	7
Sathya Sai offre un esempio di Pace	7
Amore (Prema)	8
Colui che concede l'Amore	8
"La Mia missione è infondervi coraggio e gioia e allontanare la debolezza e la paura"	8
Il Modo in cui Egli ha Vissuto e Insegnato	9
Quel giorno, Sai Baba appare più felice	9
Sathya Sai offre un esempio di Amore	10
Non Violenza (Ahimsa)	
Colui che è il Guardiano o il Signore degli indigenti	
Si dovrebbe avere piena fede nella divinità dell'uomo	11
Sathya Sai offre un esempio di Non violenza	
Per Ulteriori Riflessioni	13

VERITÀ (SATHYA)

OM SRI SAI SATHYASVARŪPĀYA NAMAH

Colui che è l'Incarnazione della Verità

Sathya, dice Sai Baba, consiste di 3 sillabe, 'SA', 'TH' e 'YA'. Significa che 'SA' deve essere acquisita attraverso 'th' e 'ya', il Sākshātkāra, la realizzazione del Sé, si ottiene tramite 'tapas' (austerità; distacco, abnegazione), e 'YA' (regolazione e sublimazione dei sensi). Sathya è la BEATITUDINE della Realizzazione, e Baba è quella BEATITUDINE. Egli è l'Assoluto, l'Eterno, la Verità. Sathyam è Thrikālābādhitham, ciò che non è influenzato dalla corrente del tempo di passato, presente o futuro. Baba si è rivelato ai Suoi devoti come Nirākāra, venuto come Narākāra, proprio come aveva promesso mentre era a Shirdi. Quindi, per i Bhaktha (devoti), Sai è Sathya Svarūpa. Quando Dio viene come Uomo, la Sua Divinità non è minimamente influenzata, ridotta od offuscata. Guardate profondamente in Lui e discernete se Egli è dell'immutabile natura della Verità, Sathya. "Gli stolti Mi considerano solo come questo corpo umano", disse Krishna. Baba ci mette in guardia contro tali errori dicendo: "Per quanto tempo proviate, chiunque cerchi di sapere, con qualsiasi mezzo, non è possibile cogliere il mistero della Mia Maestà." Egli assicura: "Solo lo studio intenso, fatto con fede nelle Scritture, può aiutarvi a intravederne un frammento." La Volontà di Baba, la Sua Parola, devono diventare realtà, perché Egli è la Verità. "lo non pronuncio mai una parola che non abbia un senso."

Fonte: 'Ghirlanda di 108 Gemme Preziose', del Prof. Kasturi (Quarta Edizione, 1979), Pagine 11-12.

La Verità è Basata sulla Forza Fisica, Mentale e Spirituale

Baba è il Grande Guaritore, Colui che risolleva gli spiriti abbattuti, l'Unico Rianimatore. Egli insiste sulla verità perché la falsità ha la codardia come sua radice. Si nascondono i fatti a una persona solo quando si ha paura di lei o la si detesta. La verità è basata sulla forza. Secondo Baba, addurre a pretesto la debolezza o la mancanza di forza è contro la natura essenziale dell'uomo. Egli non permette ad alcuno di dire: "lo sono il

peccato, nato dal peccato, sono un'anima peccatrice." Quando un devoto contrito accumula offese su di sé, Baba immediatamente lo conforta dicendogli. "Dal momento che sono venuto per te, non dovresti sentirti così."

Baba equipara la forza al merito e la debolezza al peccato (che letteralmente significa "mancare il bersaglio"). Cioè, la forza è santa, la debolezza è peccato. La forza fisica, mentale e spirituale sono tutte e tre essenziali, ma la sorgente più grande di tutte e tre è la fede nel proprio Sé, nell'anima che è all'interno. Baba dice: "Ricordàtelo e traetene forza. La Mia missione è darvi fiducia in voi stessi, darvi la forza e la resistenza che ne derivano. Lo sconforto è la causa prima del declino; perciò, ognuno dovrebbe coltivare la qualità della gioia. Per chi è contento, la vita è una lunga festa. L'invidia intacca gli

organi vitali, si diffonde come veleno in tutto il corpo. Dedicate tutto al Signore, gioia e dolore. Questo è il segreto per ottenere appagamento, il più prezioso di tutti i tesori."

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 1, Cap. 14, pp. 250-251

Baba insiste affinché a ciascuno venga detta la verità su se stesso

Le Sue parole di apertura di ogni Discorso sono "Divyatma Svarupulara!", Incarnazioni del Divino Atma! Questa è la somma e la sostanza di tutti i Suoi insegnamenti. L'uomo deve rendersi conto di essere l'Atma, invincibile, indistruttibile, illimitato, l'onda Essenza-Conoscenza-Beatitudine dell'oceano che è Dio. "La consapevolezza di questa verità è Bhakti (devozione)", dice Sankaracharya.

Baba insiste affinché a ognuno sia detta questa verità su se stesso, essendo stato dato a ciascuno un barlume di sé in modo da poter vivere nella forza, nella fede, nel coraggio e nella pace. Egli afferma che l'albero della vita, l'albero di banian (asvattha), ha le sue radici nell'Atma. Se la fede manca, noi ci inaridiamo e veniamo sospinti qua e là da ogni soffio di vento della fortuna, instabili soffi di breve durata. Il tronco e i rami, le foglie e i ramoscelli dell'albero della vita sono le ramificazioni dei nostri contatti e impegni con il mondo esterno, i parenti e gli amici, l'io e il mio, il più e il meno in cui la vita prolifera. I fiori dell'albero sono le parole, i pensieri e gli atti d'Amore, e l'Ananda (beatitudine) che ne deriva è il frutto. "Ma" – dice Baba – "la dolcezza che è nel frutto è la Virtù (shīla), un carattere buono e devoto. Senza la Virtù, che rende il frutto degno, e senza la radice dell'Atma, che sostiene l'albero, la vita non è altro che un'aratura fatta nella sabbia e il corpo non altro che nutrimento e foraggio per i vermi.

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 3, Cap. 4, p. 46

Sathya Sai offre un esempio di Verità

Raramente rendeva la pariglia quando veniva trattato male dai compagni di gioco. Le informazioni su tali maltrattamenti arrivavano dai genitori attraverso altri bambini che avevano assistito ai fatti, mai da Sathya, che non sembrava minimamente provare dolore o sconcerto. Egli diceva sempre la verità e non ricorreva mai ai soliti sotterfugi con cui i comuni bambini cercano di coprire le proprie malefatte. Il Suo comportamento era così diverso dagli altri che, una volta, un giovane Lo soprannominò "il bambino bramino!" Era una definizione appropriata. Quel burlone non sapeva che, nella precedente Incarnazione, questo bambino, ora così dileggiato, aveva dichiarato a Shirdi: "Questo bramino può portare uomini devoti sul Bianco Sentiero e condurli a destinazione!"

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 1, Cap. 2, pp. 33-34

- 1. Dopo aver letto le dichiarazioni di Sri Sathya Sai Baba sul valore della Verità, quale diversa consapevolezza potete avere e quale diversa azione potete fare nei vostri affari e nelle interazioni quotidiane?
- 2. Quale affermazione sulla Verità ritenete sia più significativa e stimolante?
- 3. Che cosa succede se voi, o altri che conoscete, trascurate il valore umano della Verità?

RETTA CONDOTTA (DHARMA)

OM SRI SAI SADHU VARDHANAAYA NAMAH

Colui che promuove le qualità della devozione e della rettitudine

(La parola) "Sadhu" sta per virtù, rettitudine, devozione e perfezione. In coloro che hanno la fortuna di accettare la Sua guida, cercandoLo come pensano di fare, Baba promuove tutte le qualità virtuose. Egli insiste sulla Pratica, l'Esperienza e il Carattere quale frutto della Sadhana, e la Virtù come il dolce succo che riempie il frutto. Egli ha detto che la frase nella Bhagavad Gita, capitolo IV, Yoga della Conoscenza: "Ogniqualvolta vi sia il declino della rettitudine, e l'ingiustizia sia in aumento, lo Mi Incarno di era in era per la protezione dei virtuosi (sadhu) e per la distruzione dei malvagi, e per stabilire il Dharma su solide basi." 'lo Mi incarno di era in era', non si riferisce ai Sadhu (monaci) in abiti color ocra, ma a uomini buoni che sono distaccati dai piaceri e dagli oggetti mondani.

Numerosi sono i casi in cui guarì le ferite causate dall'ingiustizia. Rispettate i genitori, onorate gli insegnanti, rispettate gli anziani e gli studiosi, cercate opportunità di servizio, diffondete gioia e soddisfazione, non indulgete nella calunnia, ignorate le colpe degli altri, non esaltate i vostri meriti e fissate l'attenzione su Sai, che è in ogni altro essere vivente. Queste sono le indicazioni che Egli dà. Esse svilupperanno in noi le qualità virtuose (sadhu). Baba Ama e avvicina a Sé uomini buoni di tutte le caste, nazioni e razze. Pertanto, ciascuno si convince a esaminare le sue colpe e i suoi vizi, a diventare migliore in ogni modo e a conquistare il Suo amore. Egli capisce l'ipocrisia e l'imbroglio. È impossibile ottenere la Sua fiducia per mezzo dell'ostentazione o di segni esteriori di bontà o purezza, poiché può essere soddisfatto solo da una genuina e coerente sincerità.

Fonte: 'Ghirlanda di 108 Gemme Preziose', del Prof. Kasturi (Quarta Edizione, 1979), pp. 16-17.

Il Dovere Essenziale

(Sathya Sai Baba ha detto:) "L'eliminazione delle tendenze, degli impulsi e delle abitudini dannosi e la costruzione del carattere sono, tuttavia, soltanto preliminari alla pratica della disciplina spirituale. /.../ Ora la malvagità è una caratteristica universale e lo devo portare una rivoluzione nel carattere, nell'atteggiamento e nella condotta dell'umanità e insegnare alla gente determinate discipline. Le persone devono essere rimesse sulla strada dell'unità, dell'armonia e della pace. La comprensione

che tutto nell'universo è la manifestazione del Signore è la base stessa, l'intero contenuto, l'ordito e la trama, il filo e il tessuto di tutto. Questo è diritto di ogni persona, qualunque sia la razza, il credo, la classe sociale o la casta. Voi, di questa generazione, siete davvero fortunati ad avere la fortuna di un contatto con Me e la possibilità di ricevere la guida che sono venuto a dare."

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 1, Cap. 14, pp. 247-248

Mostrate i Benefici della Vostra Fede

A Madras, parlando ai membri dell'Associazione dei Giovani Indiani, Sathya Sai Baba invitò gli anziani presenti a diventare, per i giovani di oggi, esempi migliori di integrità, efficienza e servizio disinteressato.

Egli disse: "Personaggi di spicco che affermano di essere grandi, declamano liberamente similitudini e metafore trovate nelle Sacre Scritture, ma, con la loro condotta, la loro presunzione e i loro conflitti, non fanno che sminuire il lustro di quei tesori. Non vi è coerenza tra chi parla, l'argomento e la conseguente condotta."

Nella Gokhale Hall, disse che l'uomo deve cercare risposte a quattro domande fondamentali: "Chi sono io? Da dove vengo? Dove vado? Quanto tempo mi fermerò qui?" Disse che gli antichi testi scritturali indiani sono dedicati alla scoperta delle risposte a tali domande. Poi cominciò a rivelare come le risposte possano essere ottenute mediante la conoscenza, ma disse anche che la grazia del Signore, se ottenuta mediante la costante contemplazione e l'introspezione, le rivelerà all'aspirante in un istante.

Analizzando le cause dell'attuale crisi della vita morale della società, fece notare che il cinismo e la voglia di fare satira sono le due principali malattie del secolo e che esse conducono all'irriverenza e alla diffusione dell'incredulità. Una vita vissuta nella costante presenza di Dio è la più sicura e appagante, perché i dardi della critica sociale non la penetreranno né la danneggeranno. La religione e la fede in Dio vengono ora attaccate da tutte le parti. È pertanto dovere di tutti i credenti raccogliere tale sfida dimostrando ai critici come la loro vita sia stata resa più dolce dalla religione e come la percezione della costante presenza del Signore li abbia resi più efficienti, più seri e più coraggiosi per il compito della vita.

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 1, Cap. 11, pp. 220-221

È nostro Dharma riflettere ed esprimere la Sua Natura

Baba dichiara che la Sua Vita è il Suo Messaggio. Perciò, essere alla Sua presenza, osservare la Sua la compassione, la Sua semplicità, la Sua serietà, il Suo discernimento, il Suo amore, è già una preziosa opportunità per l'aspirante al fine di ottenere pienezza e libertà. Ogni Sua parola è densa di significato per la persona a cui è rivolta. Egli tratta ciascuno come un problema a parte. Non vende panacee a buon mercato per le molteplici carenze dell'uomo. "La meta è dentro di voi, la cura è nelle vostre mani; dove c'è la malattia, viene fornito anche il rimedio. Raggiungere la meta vuol dire aprire gli occhi, svegliarsi, accendere una lampada, negare un incubo. È tutto così semplice: vedere la verità è semplice come dirla." - dice Baba. E ancora: "Perché fare la strada lunga e poi guadagnarsi gratitudine raccomandando delle scorciatoie?" L'oscurità dei secoli scomparirà quando si accenderà una lampada. Non vi serve una pistola per ucciderla, né un libro per discuterne, né lacrime per lavarla, né abilità pugilistica per allontanarla."

Per ciascuno, Baba ha il rimedio più adatto, in una forma facilmente trasportabile, e

lo dispensa con affetto e comprensione. "Baba ci fa rendere conto" - dice John Hislop - "che siamo un riflesso della Sua Realtà. È nostro Dharma, nostro dovere, riflettere ed esprimere la Sua Natura, che è Verità e Amore, perché è anche la nostra vera natura. Ed è nostro dovere primario liberarci dell'illusione di essere separati da Dio e fonderci in Lui, proprio come le goccioline di uno spruzzo che, lanciate nell'aria dal vento e dalla tempesta, ricadono e non sono più separate dal mare."

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 3, Cap. 7, pp. 96-97

Sathya Sai offre un esempio di Retta Condotta

Alla tenera età di tre o quattro anni, "questo bramino" (come si riferivano al giovane Sathya Sai Baba) dimostrava di avere un cuore che si scioglieva per l'umana sofferenza. Ogni volta che un mendicante compariva sulla porta di casa e levava il suo lamento, Sathya smetteva di giocare e si precipitava in casa per costringere le sorelle a dare in elemosina granaglie o altro cibo. Gli adulti erano naturalmente irritati dall'incessante processione di mani tese. Perdevano facilmente la pazienza e talvolta scacciavano il mendicante prima che Sathya potesse recargli sollievo. Questo faceva piangere il bambino così a lungo e così forte che, solo richiamando lo scacciato mendicante, gli anziani riuscivano a fermare il pianto. A volte, per porre fine a quella che gli anziani pensavano fosse una carità dispendiosa e malriposta, la madre afferrava Sathya e, con un dito alzato in segno di avvertimento, Gli diceva: "Ascoltami bene! Tu puoi dargli da mangiare, ma bada, poi dovrai patire tu la fame. Ciò non scoraggiava il bambino. Egli soleva correre in casa e portava fuori il cibo all'uomo affamato sulla porta; poi, si asteneva Egli Stesso dal pranzo o dalla cena. Niente e nessuno riusciva a persuaderLo ad avvicinarsi al suo piatto che rimaneva intatto!

/.../ Quando Sathya cominciò a correre per le strade del villaggio, andava in cerca di storpi, ciechi, decrepiti e malati, e li conduceva per mano alla porta di casa dei suoi genitori. Le sorelle dovevano procurarsi nella dispensa o in cucina un po' di cereali o di cibo e metterli nella ciotola del mendicante mentre il piccolo maestro guardava felice.

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 1, Cap. 2, pp. 34-35

- 1. In che modo il messaggio del Dharma è rilevante a livello personale?
- Secondo Sri Sathya Sai Baba, che cosa significa seguire il valore umano della Retta Condotta?
- 3. Come poter includere, nella pratica spirituale, l'attenzione sulla Retta Condotta?

PACE (SHANTHI)

OM SRI SAI SAANTHA MOORTHAYE NAMAH

Colui che è la Personificazione della Pace

Baba definisce la Pace (Shanthi) come uno dei quattro pilastri della felicità individuale e sociale. Dichiara che, in sostanza, ogni essere umano è un'incarnazione della Pace (shantha svarupa). Lui e noi siamo incarnazioni della Pace (Shanthi). Poiché Baba è l'Abitante Interiore, la Pace è la nostra Realtà.

Come le profondità del mare non sono influenzate dalle maree e dai vortici, come le profondità dello spazio non sono disturbate da tornado e fulmini, il nostro nucleo interiore è il regno della Pace, di Shanthi. Baba insiste sul fatto che "la pace non è assenza di agitazione o inquietudine; è il compimento di Sathya e Dharma, dell'adesione alla verità e alla moralità, a tutti livelli!" Baba dice che "la pace può essere guadagnata solo con un rigoroso controllo dei sensi, che attraggono e distraggono e provocano movimenti, avanti e indietro". La pace è fortezza nella fortuna e nella sventura. È equanimità, fermezza incrollabile. /.../

Baba si rivolge al gran numero di persone che si radunano per ascoltarLo come "Incarnazioni di Shanthi", poiché Egli visualizza il nucleo interiore di ciascuno. Egli è il nucleo interiore e perciò ciascuno di noi è fondamentalmente della Sua natura. "In ognuno, esiste Sai", Egli afferma. Quindi, per tutti, Shanthi (Sai) è il fulcro.

Fonte: 'Ghirlanda di 108 Gemme Preziose', del Prof. Kasturi (Quarta Edizione, 1979), p. 107-108.

La gente ha bisogno di Prashanti e Prema

È sempre molto gratificante approfondire il significato dei nomi che talvolta Baba dà alle persone o alle cose. La Sua residenza a Puttaparthi, costruita negli anni 1948-50, fu chiamata Prashanti Nilayam, la Dimora della Pace Suprema. Tutti gli esseri devono ottenerla, presto o tardi, in qualche luogo. Ognuno deve costruirla per se stesso con la Sua guida e la Sua grazia. Baba ha messo in guardia i sociologi e i filantropi di questa era che, oggigiorno, le persone non desiderano giocattoli e gingilli che nutrono gli avidi appetiti. Desiderano piuttosto la gloria di Dio, la pace sulla terra e la buona volontà fra gli uomini. Hanno bisogno di un calmo appagamento, piuttosto che di un fragoroso sensazionalismo.

Baba ha insistentemente affermato che, coloro che tracciano programmi quinquennali per dighe, centrali elettriche, linee ferroviarie e fabbriche devono fornire anche adeguati correttivi alla devastazione dei valori tradizionali, che faranno seguito al vasto aumento di meschinità e profitto. La gente, ubriacata dall'improvvisa prosperità e scoraggiata dalla perdita delle tradizioni, ha bisogno di Prashanti (Pace Suprema) e Prema (Amore) che diano coraggio ed equanimità.

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 4, Cap. 4, pp. 123-124

L'irrequietezza non è altro che l'innalzarsi e l'abbassarsi dell'onda sull'oceano che voi siete

Si può menzionare qui un libretto, "Dialoghi con il Divino", pubblicato dall'Accademia Panindiana di Dotti e Sadhaka fondata da Sathya Sai Baba. "Questo lavoro", come scrive Baba, "è scaturito dalla beatitudine che (l'autore) V.S. Page ottenne e godette nel suo Sé interiore", quando sedette ai piedi di Baba, e Lo interrogò umilmente sui vari problemi che nascevano dai suoi studi e dalle pratiche spirituali.

Baba gli disse: "Nulla può essere conseguito senza una pratica incessante. Perciò, in ogni momento dovresti ricordare Dio ed essere felice nel pensiero: soltanto allora riuscirai a conseguire la pace. Non siamo forse in pace quando un pensiero cessa e non ne sorge un altro? Tu devi aspettare tale momento, ed essere una cosa sola con quella pace. Allora, essa diverrà continua e durevole.

I pensieri sempre sorgono e cadono come increspature sulla superficie dell'acqua. Dovete guardare la massa d'acqua, non semplicemente le increspature. Analogamente, l'Atman (anima) dimora sempre nella pace, ma l'uomo non riesce a rendersene conto e rimane sempre coinvolto nell'instabilità della mente. È necessaria una vigilanza costante per ignorare le onde e guardare l'acqua... L'irrequietezza non è altro che l'innalzarsi e l'abbassarsi dell'onda sull'oceano che voi siete."

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 4, Cap. 4, pp. 128-129

Sathya Sai offre un esempio di Pace

Insegnando e ammonendo i devoti in relazione ai loro problemi, disse loro che dovevano concentrarsi sulla recita del Nome di Dio, e che era il mezzo migliore per ottenere la Pace. Una volta si rivolse improvvisamente a una devota con la domanda: "Non reciti?" Ella iniziò a dire qualcosa in risposta, ma Baba non la lasciò finire e le chiese: "Oh, hai perso il tuo japamala (rosario), vero?" Poi, affondando la mano nella sabbia, tirò fuori un rosario e disse: "Ecco, vieni a prenderlo." La donna si alzò riverente e avanzò a mani giunte per riceverlo. Sai Baba le fece cenno di fermarsi e, con un sorriso che Gli illuminava il Volto, le disse: "Aspetta! Prima dimmi di chi è questo rosario." Ella lo guardò, rimase senza fiato e rispose: "È il mio, Baba! O meglio,

di mia madre." Era tanto felice di riavere il suo rosario, quello che le aveva regalato la madre morente. Baba ci raccontò tutto della devozione della madre, delle rigorose Tapas (pratiche ascetiche) del fratello, della sua Sadhana (pratica spirituale) e le chiese quando avesse perso il prezioso rosario. Rimanemmo tutti ammutoliti quando ella dichiarò di averlo perso

quattro anni prima a Bangalore.

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 1, Cap. 6, p. 104

- 1. Perché il controllo dei sensi è così importante? Che cosa potrebbe succedere se decidessimo di trascurare il consiglio secondo cui dovremmo avere il controllo dei sensi?
- 2. Quando ci si sforza di vivere in armonia con il valore umano della Pace, in che modo questo trasforma effettivamente la vita?

AMORE (PREMA)

OM SRI SAI PREMA PRADAAYA NAMAH

Colui che concede Amore

Questo nome Lo glorifica come la Fonte di Prema, il Donatore di Prema, l'Ispiratore di Prema in tutti gli esseri viventi. Baba si rivolge spesso alle assemblee chiamando le persone "Incarnazioni di Prema", giacché Egli è venuto per aiutare ciascuno a riconoscere la Fonte di Prema. E che cos'è quella fonte? È Egli Stesso, il Sai che è la nostra Realtà, l'Antharyami, il Motivatore Interiore. Concede i doni dell'Amore dall'interno del Cuore. Innumerevoli sono i casi in cui, attraverso le Sue benedizioni, cuori duri come la pietra si sono addolciti acquisendo comprensione per tutti coloro che soffrono. Questa è la misura della Sua Grazia.

Il Suo Prema ha guarito vecchie ferite nelle famiglie in cui è custodita la Sua Immagine. Padri e figli sono tornati insieme. Le madri hanno ritrovato l'amore dei loro figli. I fratelli si sono abbracciati dopo anni di allontanamento. Le faide familiari sono terminate. L'illegalità ha imparato il dolce sapore della pace. L'orgoglio è diventato umile, i palmi si sono giunti in preghiera. Egli insegna l'aiuto e il servizio reciproci. Ci assicura che è in tutti e incoraggia la fraternità e le azioni amorevoli della solidarietà. Sathya è la corrente elettrica e il Dharma è il filo che la aiuta a fluire. Shanti è la lampadina che la trasforma e Prema, dice Baba, è la luce.

Fonte: 'Ghirlanda di 108 Gemme Preziose', del Prof. Kasturi (Quarta Edizione, 1979), pp. 66-67.

"La Mia missione è infondervi coraggio e gioia e allontanare la debolezza e la paura"

Egli abbraccia tutti nel suo traboccante amore e, quando annuncia all'assemblea: "Io non scarto nessuno, non posso; non è la Mia Natura farlo. Non temete: Io sono vostro, voi siete Miei", si stabilisce subito un'intimità soprannaturale tra Lui e il ricercatore. Perciò, le Sue parole affondano nella coscienza e, mettendo radici, lentamente si sviluppano nella buona condotta e in un carattere edificante. Sai Baba si rivolge all'assemblea come se i presenti fossero una cosa sola. Il Suo scopo primario è risvegliare l'uomo dal sonno dell'ignoranza e indicargli la sua vera natura, di incorruttibile, immortale Divino Sé.

Egli dà ispirazione con: "Voi siete l'invincibile Sé, non influenzato dagli alti e bassi della vita. L'ombra che gettate mentre arrancate lungo la strada cade sullo sporco e sulla polvere, sul cespuglio e sul rovo, sulla pietra e sulla sabbia, ma voi non ve ne preoccupate affatto, perché camminate incolumi. Allo stesso modo, in quanto sostanza spirituale, non avete motivo di preoccuparvi per il destino dell'ombra, cioè del corpo." Baba chiarisce molto bene questo punto molto con molti esempi e infonde così un coraggio incrollabile.

In molte occasioni ha detto: "La Mia missione è infondervi coraggio e gioia e allontanare la debolezza e la paura."

"Non condannatevi come peccatori; peccato è un termine improprio per quelli che in realtà sono errori. lo perdonerò tutti



i vostri errori, a condizione che vi pentiate sinceramente e decidiate di non seguire di nuovo il male. Pregate il Signore di darvi la forza di vincere le abitudini che vi hanno sedotto quando eravate ignoranti."

Egli accende in tal modo la fiamma della speranza e della salute in ogni cuore. Con la Sua dolcezza, la Sua soverchiante clemenza e le Sue parole di saggezza, ha corretto i passi di centinaia di persone e le ha indirizzate verso la via del servizio e dell'impegno.

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 1, Cap. 11, pp. 225-226

Il Modo in cui Egli ha Vissuto e Insegnato

Sai Baba sottolinea costantemente la necessità della meditazione con la ripetizione del Nome di Dio come disciplina essenziale per tutti. Dà istruzioni dettagliate e guida tutti coloro che sono desiderosi di esercitarsi. Perciò, a Prashanti Nilayam ci sono molti devoti che praticano questo tipo di adorazione per molte ore al giorno.

Quando Sai Baba è a Prashanti Nilayam, è continuamente impegnato nel compito di benedire i devoti, dando loro la possibilità di vedere la Sua Grazia, di avere un contatto con Lui, di porgerGli il saluto reverenziale e di avere un colloquio con Lui. Egli mangia il cibo semplice dei più poveri della terra, cibo cucinato e portato con devozione dai devoti al Nilayam. Dorme su un giaciglio disteso sul pavimento, siede su una sedia posta generalmente su una pedana nella parte ovest del tempio, durante il canto di canzoni d'amore a Dio, dà il Darshan a tutti nella sala e concede che gli tocchino i Piedi quando va fra i presenti durante i canti devozionali.

Sai Baba dà a ognuno speranza e coraggio, appagamento e fede, sicurezza e conforto, poiché dice: "Perché temere quando lo sono qui? Riponete tutta la vostra fede in Me; lo vi guiderò e vi proteggerò."

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol.1, Cap. 7, pp. 114-115

Quel giorno, Sai Baba appare più felice

Il settimo giorno (della festa di Dasara), vengono nutriti i poveri e si distribuiscono abiti agli storpi e agli indigenti. Una volta, qualcuno chiese a Sai Baba perché mai non apparisse su alcun giornale la notizia di una cerimonia così grandiosa, in cui circa quattro o cinquemila persone ricevono vestiti e sari. Baba rispose: "Mi chiedo perché dovrebbe apparire! Quando i vostri amici e parenti vengono da voi e voi date loro da

mangiare, invitate forse la stampa e cercate pubblicità?" Quel giorno, Sai Baba appare più felice di tutti gli altri giorni, e si può anche dire che è il Suo giorno più intenso: ispeziona la cucina e la preparazione dei piatti, e sovrintende alla disposizione dei posti a sedere. Chinandosi su ogni foglia di banano, serve personalmente i dolci a tutti.

Si aggira tra le file dei poveri e sceglie coloro ai quali devono essere dati i vestiti. Viene consegnato loro uno scontrino; successivamente, vengono chiamati per nome ed essi vanno da Baba a ricevere dalle Sue Mani l'ambito dono. È uno spettacolo stimolante e un'esperienza che scalda il cuore. Egli ha una parola gentile per ognuno. Tratta con particolare considerazione i ciechi, gli storpi, coloro che sono molto vecchi e instabili, chiedendo ai



giovani di aiutarli e guidarli. Consiglia loro di essere attenti e cauti nell'oscurità, si informa con delicatezza di loro e rende l'incontro un prezioso ricordo per tutti quanti.

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 1, Cap. 7, p.123

Sathya Sai offre un esempio di Amore

C'è una piccola scuola elementare a Puttaparthi che Sathya ha frequentato con i Suoi coetanei per qualcosa di più nobile dell'apprendimento di leggere e scrivere. La scuola, a quel tempo, aveva un sistema punitivo molto severo per garantire la puntualità. Il fortunato bambino che entrava per primo e salutava il maestro, come pure il secondo, erano esenti da punizione, mentre, ogni altro alunno che per qualunque motivo, legittimo o meno, arrivava in ritardo, riceveva un assaggio della canna di bambù e il numero dei colpi sulla mano dipendeva dal posto che occupava nella graduatoria dei ritardatari. Per sfuggire a questa tortura, i bambini si radunavano sotto le gronde dell'edificio scolastico molto tempo prima dell'alba, con la pioggia o con la nebbia. Sathya comprendeva la loro difficile situazione e solidarizzava con i tremebondi compagni. Andava a trovarli sotto le gronde e, portando da casa camicie e asciugamani, copriva i ragazzi, permettendo loro di scaldarsi e di mettersi a proprio agio.

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 1, Cap. 2, pp. 35-36

- Qual è l'impatto più forte che il valore umano dell'Amore, come qui descritto, ha avuto nella vostra vita?
- 2. Qual è l'indicazione che fa comprendere di avere realmente adottato e praticato il valore umano dell'Amore?
- 3. Come si possono rafforzare la fede e la fiducia nella potenza dell'Amore Divino?

NON VIOLENZA (AHIMSA)

OM SRI SAI ANAATHA NAATHAAYA NAMAH Colui che è il Guardiano o il Signore degli indigenti

Ānatha significa "coloro che non hanno un Signore, un maestro, una guida, un protettore, un guardiano". Sono gli orfani, gli indigenti, i derelitti, i profughi, gli esiliati, gli emarginati. Per tutti loro, Baba è il guardiano, il Nātha, il maestro, il protettore. Le prime parole che Sathya Sai Baba pronunciò quando si sbarazzò della paralisi che aveva preso su di Sé per 8 giorni, per salvare un devoto che non sarebbe potuto sopravvivere, furono: "Il Signore è l'unico rifugio per i derelitti. Ho dovuto accettare questa terribile paralisi e salvare il Mio Bhakta (devoto). Questo è uno dei compiti per i quali sono venuto."

Baba insiste sul fatto che nessuno dovrebbe essere chiamato "Ānatha", perché tutti gli esseri sono Suoi figli e quindi hanno un tutore in Lui. Non parla mai in modo sprezzante dei poveri o degli analfabeti, oppure dei lebbrosi, dei mutilati e degli anormali. Insegna a considerare tutti, per quanto diversi da noi, come Sai Stesso, in quella forma. Dice Baba: "Non odiate, non denigrate, non emarginate, perché tutti coloro che odiate, denigrate ed emarginate sono Sai quanto voi stessi. Voi vedete in loro dei difetti. Lasciate tutti i giudizi al Signore. Egli conosce il passato, il presente e il futuro. Ha assegnato un ruolo a ciascuno. Fate sì che la Sua Volontà predomini. Vedete Sai in tutto. Rispettate tutti, amate tutti." Questo è il Suo comando.

Fonte: 'Ghirlanda di 108 Gemme Preziose', del Prof. Kasturi (Quarta Edizione, 1979), p. 43.

Si dovrebbe avere piena fede nella divinità dell'uomo

Baba instilla lo spirito di servizio tra i Suoi devoti e, durante la festa di Dasara, una giornata è generalmente dedicata al servizio sociale. Egli insegna l'atteggiamento di devozione con cui il servizio dovrebbe essere reso. Scrive e parla del servizio al prossimo come di un servizio svolto, in definitiva, a se stessi e, della violenza agli altri, come di violenza fatta, in definitiva, a se stessi. Nelle Sue parole: "Quando il Signore scende in forma umana perché possa essere di servizio all'uomo, quanto sarà felice se l'uomo si impegna nel servizio? Dedicate il vostro tempo al servizio del

mondo, indipendentemente dai risultati che ne derivano."

Baba si profonde in spiegazioni minuziose circa la visione che deve ispirare il devoto che intraprende la via del servizio: "Sebbene il servizio all'umanità sia sacro, non è di alcun vantaggio se non lo si immerge nel più alto ideale del servizio a Dio, vedendo il Signore immanente in ognuno, e adorandoLo in questa o quella persona. Si dovrebbe avere piena fede nella divinità dell'uomo e il servizio dovrebbe essere offerto nell'ininterrotta contemplazione del Signore. Usate il potere, la conoscenza e le capacità, di cui il Signore vi ha dotati, per Sua maggiore gloria, con sincerità e senza alcuna finzione. Questo è il servizio al Signore, qualunque sia il campo di attività o l'area del compito in cui siete chiamati a svolgere quel servizio."

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 1, Cap. 14, p. 251

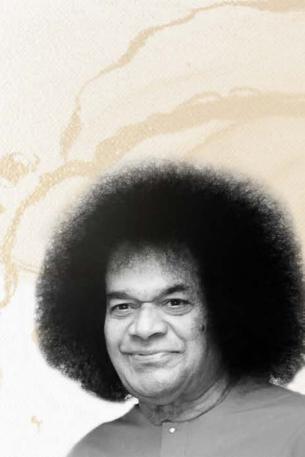
Sathya Sai offre un esempio di Non violenza

Baba si teneva lontano dai luoghi in cui maiali, pecore, bovini o volatili venivano uccisi o torturati, o dove i pesci venivano intrappolati o catturati. Evitava cucine e recipienti usati per cucinare carne o pollame. Quando un uccellino veniva scelto per essere cucinato per la cena, il piccolo Sathya correva a cercarlo, se lo stringeva al petto e lo accarezzava, come se lo straordinario amore che riversava su di esso inducesse gli adulti a intenerirsi e a risparmiare il volatile. Fu chiamato dai vicini Brahmajnani, "Anima Realizzata", per via di questo tipo di avversione all'uccisione e di questo smisurato amore verso il creato. In quei momenti Sathya correva a casa del vicino capo del villaggio, perché i familiari erano bramini e vegetariani e accettava il cibo che gli offriva Subbamma, l'anziana donna che risiedeva in quella casa.

/.../ Già da bambino, Sathya era contrario a tutti i divertimenti e ai giochi che causavano crudeltà o dolore. Non permetteva ai Suoi compagni di assistere alla corsa annuale dei carri trainati da buoi che si tiene sulle sabbie del letto del fiume durante una delle feste del villaggio. Si oppose alla torsione delle code dei buoi e alle frustate sulle loro schiene con i bastoni per l'indiretta gloriosa vittoria del proprietario.

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 1, Cap. 2, p. 33

- Che cosa si deve "guardare" in se stessi per non arrecare danno a sé o agli altri?
- 2. Come comprendere la direttiva della coscienza, secondo cui qualcosa è utile o dannoso?
- 3. Quali qualità personali, che aiutino a essere "non violenti" verso gli altri, occorre sviluppare?



Per Ulteriori Riflessioni

Commentando la Propria biografia, Baba disse: "Il titolo, Satyam Shivam Sundaram, parla di Me come immanente in ciascuno di voi. Sathyam è la Verità; perciò, vi offende qualsiasi accusa di menzogna. Il vero 'voi' è Satyam. Come potreste quindi accettare altri appellativi? Siete anche Shivam: gioia, felicità, appagamento e benignità. Non siete Shavam: morte, miseria, debolezza; siete Shivam. Inoltre, il vero 'io' è Sundaram: bellezza, armonia, melodia, simmetria. Ecco perché vi risentite se vi dicono che siete 'poco attraenti'. Voi siete l'Atma, intrappolato in un corpo; un'onda che spumeggia nel grande Oceano di Satyam Shivam Sundaram, che è Dio. /.../ ConoscerMi, tramite questo Libro, o più chiaramente attraverso il Libro delle esperienze personali, fa parte del destino umano. Ognuno di voi deve essere salvato, e lo sarà. Io non vi abbandonerò mai, anche se vi terrete lontani."

Fonte: 'La Vita di Sai Baba - Satyam Shivam Sundaram', Vol. 2, Cap. 2, p. 26

Ulteriori domande su cui riflettere da parte dei Gruppi di Studio

- Qual è, secondo voi, la cosa più importante che avete imparato dagli Insegnamenti di Sri Sathya Sai Baba sui Valori Umani?
- 2. Come collegate la vostra pratica della meditazione ai Valori Umani?
- 3. Quali nuove profonde comprensioni offrono i Valori Umani in merito a noi stessi e al mondo che ci circonda?
- 4. Per voi, qual è l'insegnamento più significativo e importante sui Valori Umani?
- 5. Che cosa, dei Valori Umani, vi ha cambiato in modo significativo?
- 6. Quale consiglio, riguardo a tutte le questioni spirituali, considerate essere più prezioso e direttamente applicabile al modo in cui conducete la vita?

Suggerimenti per la Pratica Quotidiana (Risvegliare i Valori)

Per la meditazione, è consigliato ciascuno dei Nomi Divini scelti. Il suggerimento per i devoti è di concentrarsi su uno qualsiasi dei Nomi Divini collegati ai Valori Umani e di contemplarne il significato ripetendolo in silenzio, durante la meditazione quotidiana, almeno per 10 minuti.

Lo scopo di questa pratica è aiutarci a concentrarci e trascorrere del tempo con Dio e risvegliare la stessa qualità dentro di noi. Afferrare sempre più il significato e la potenza di queste innate qualità divine ci renderà più facile applicarle a vari livelli e, di conseguenza, migliorerà anche la nostra condizione e il nostro carattere.



COMITATO PER LO STUDIO DELLA LETTERATURA SRI SATHYA SAI ©2022 ORGANIZZAZIONE INTERNAZIONALE SATHYA SAI TUTTI I DIRITTI RISERVATI