

*Sri Sathya Sai Baba su*  
**CONOSCI TE STESSO**



*Sai*99



**SRI SATHYA SAI**  
ORGANIZZAZIONE INTERNAZIONALE

# Bhagavan Sri Sathya Sai Baba su “Conosci Te Stesso”

L'umanità è stata impegnata in un'eterna ricerca di conoscenza del Sé. Come è avvenuta la creazione? Qual è lo scopo di questa creazione? Perché è stato creato l'essere umano? Come e quando si raggiunge l'obiettivo della vita umana? Dove stiamo andando e che cosa succede dopo la morte? I sinceri ricercatori della Verità si interrogano da sempre su queste e molte altre domande da tempo immemorabile.

Il viaggio per “conoscere se stessi” è profondamente personale e allo stesso tempo universalmente importante. È un percorso che trascende le dottrine religiose, i retroterra culturali e i periodi storici. L'*Avatar* di questa epoca, Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, è venuto per mostrarci che lo scopo di questa vita è realizzare la nostra vera natura, che è realizzare di essere l'Eterno *Atma*, *Brahman* o Amore Divino. Nei Suoi scritti, *Jnana Vahini*, *Sathya Sai Vahini*, *Sutra Vahini*, *Upanishad Vahini* e *Gita Vahini*, Bhagavan Baba ha descritto diversi modi per ottenere *Jnana* (Conoscenza del Sé). L'obiettivo è manifestare la divinità nella nostra vita e aiutare gli altri a realizzarla.

Gli spunti di riflessione di Baba offrono una mappa completa per questa ricerca interiore. Integrandoli nella vita di tutti i giorni, possiamo trasformare noi stessi e contribuire positivamente alla società promuovendo l'amore, la comprensione e l'armonia.

Questa compilazione, tratta dai *Vahini* e dai Discorsi Divini pronunciati dal nostro amato Swami, è stata preparata per aiutare il ricercatore spirituale in ognuno di noi a iniziare presto, a guidare lentamente e a raggiungere in sicurezza la destinazione finale.

# Indice

Chi è Qualificato per Indagare sul Brahman? .....	4
Quattro Qualifiche .....	5
Perché Compire un'Indagine? .....	6
Ostacoli sul Sentiero .....	7
In Che Cosa State Indagando? .....	8
Riflessioni Che Aiutano .....	9
L'Indagine è Perfetta Solo Dopo Aver Sviluppato Queste Qualità ...	10
Bhakti (Devozione) e Jnana (Illuminazione) .....	14
Suggerimenti Per Chi Sta Compiendo Questa Indagine.....	15
Qual è il Risultato Finale dell'Indagine?.....	17



# Chi è Qualificato per Indagare sul Brahman?

Si dice che per avere diritto alla pratica della *sadhana* pratica della *sadhana* per la realizzazione del Brahman, come *japa* e *dhyana*, si deve rigorosamente aderire a certe modalità di comportamento quotidiano stabilite dalla tradizione e quindi raggiungere la purezza. Io non sono d'accordo, giacché le medicine sono essenziali solo per chi è costretto a letto. Come si può diventare sani e robusti senza prima assumere un trattamento medico? Dire che una persona deve essere pura e buona, e seguire dei codici di condotta prima di poter percorrere il sentiero di Dio, è come dire che deve essere libera dalla malattia per meritare un trattamento medico! Questo è assurdo. La purezza, la bontà ecc. sono tutte conseguenze del cammino verso Dio; non si può insistere su di esse come essenziali per iniziarlo.

- Jnana Vahini

.....

In quanto si conoscono le Scritture, si agisce in uno spirito di dedizione al Signore, si ottiene purificazione mentale, si acquisisce la rinuncia (*vairagya*) e le altre qualità in misura crescente.

- Jnana Vahini

.....

Anche quando si è padroni delle Scritture, se non si sono intrapresi gli esercizi spirituali (*sadhana*), non si può afferrare la base atmica dell'esistenza. Naturalmente, chi ha compreso le Scritture ha maggiori possibilità di intraprendere un corso di esercizi spirituali e di praticarli con maggiore costanza.

- Jnana Vahini

Tutti, indipendentemente dalla condizione, dalla classe o dal sesso, possono ottenere questa *jnana*. Se si afferma che le donne non ne hanno diritto, perché si dice che Siva insegnò il *Vedanta* a Parvathi? O come fece Kapilacharya, un grande *yogi*, a insegnare il sistema *Sankhya* a sua madre, Devahuthi? O come fece Yajnavalkya, il grande *rishi*, a impartire i principi essenziali della filosofia vedantica a sua moglie, Maithreyi, come si legge nella *Brihadaranyaka Upanishad*? Le *Upanishad* non possono essere false. Le Scritture in cui sono riportati questi fatti dicono solo la Verità. La principale qualifica per il sentiero che conduce a *jnana* è solo la *sadhana*, il *tapas* in cui si è impegnati, non l'irrilevante considerazione di casta, credo o sesso. Lasciando da parte tutte le altre questioni, ci si deve concentrare sulla *sadhana* e sul *tapas*.

- Jnana Vahini

.....

La purezza (*sathva guna*) è stabile, immacolata, disinteressata, luminosa, per cui chi ha questa caratteristica non avrà desideri o voglie, e sarà pronto alla conoscenza dell'*Atma*. Coloro che sono preda delle passioni (*rajo guna*) si impegneranno in azioni intaccate da una sfumatura di ego. Potrebbero avere l'impulso di rendere servizio agli altri, ma ciò li spingerà a conquistare la fama e a essere orgogliosi dei loro successi: essi desidereranno il proprio bene assieme a quello degli altri. Coloro che sono condizionati dall'ottusità (*thamoguna*) sono sopraffatti dalle tenebre dell'ignoranza, per cui brancolano, senza sapere che cosa sia giusto e che cosa sbagliato. Ognuna di queste tre qualità rende inadatti alla realizzazione della Realtà più elevata, che libera l'individuo e lo fonde con l'Universale.

- Gita Vahini

# Le Quattro Qualifiche

La mera lettura delle Scritture (*Shastra*) non conferisce alcun diritto. Invece, è essenziale il raggiungimento delle quattro qualifiche qui menzionate. Le quattro qualifiche per la Conoscenza del Sé (*Brahma Vidya*) sono: la discriminazione (*viveka*), il non attaccamento (*vairagya*), le sei virtù, ovvero controllo della mente, controllo del corpo e dei sensi, ritiro dagli oggetti sensoriali, tolleranza, fede incrollabile, equanimità (*sama, dama, uparathi, thithiksha, shraddha, e sama-dhana*) e il desiderio di liberazione (*mumukshatvam*).

- Sutra Vahini

.....

Sia che si tratti di un *pandit* esperto in tutte le *Shastra*, di un *vidvan* o di un analfabeta, di un bambino o di un giovane, oppure di una persona anziana, di un *Brahmachari*, di un *Grihastha*, di un *Vanaprastha* o di un *Sanyasin*, di un Bramino, di uno *Kshatriya*, di un *Vaisya* o di uno *Shudra*, o anche di un emarginato, uomo o donna, i *Veda* dichiarano: "Ognuno è qualificato, purché sia fornito delle *Sadhana Chathushtaya* (le quattro pratiche spirituali), cioè equanimità, autocontrollo, ritiro dei sensi, fermezza. Solo queste conferiscono tale titolo; non la casta, il colore della pelle o lo status sociale."

- Jnana Vahini

Ma poi ci si chiede: "Come possono essere coltivate da chi non conosce le Scritture?" Ebbene, perché non possono essere coltivate? Il merito acquisito nelle nascite passate appare come un intenso desiderio di liberazione, come il sincero sforzo di avvicinarsi a un *guru*, come una lotta determinata per riuscire negli esercizi spirituali e giungere a compimento con la realizzazione dell'*Atma*. Il successo arriva a chi ha fede (*shraddha*) più di ogni altra cosa. Senza fede, la spinta a tradurre ciò che è stato letto nelle Scritture sarà assente e l'erudizione risulterà un peso per il cervello. Quindi, per conoscere il Sé, non sono indispensabili le Scritture; avendoLo conosciuto, esse sono inutili. Ma tutto ciò che viene dedotto dalle Scritture è solo esperienza indiretta; la percezione diretta è impossibile con qualsiasi mezzo che non sia l'esercizio spirituale. Solo la comprensione diretta è saggezza spirituale (*jnana*).

- Jnana Vahini



# Perché Compire un'Indagine?

La consapevolezza del Supremo, il Brahman, non può essere garantita né dall'esame dei testi delle Scritture, né attraverso l'esecuzione di riti e rituali, né attraverso lo studio degli oggetti materiali, né attraverso il processo di apprendimento dagli esempi di altre persone.

- Sutra Vahini

.....

La *sadhana* è solo un quarto del processo; *vichara* (indagine) è l'altro tre quarti.

- Discorso del 27 marzo 1968

.....

Alcuni sostengono che una persona saggia (*jnani*) non può sfuggire alle conseguenze delle azioni compiute nelle nascite precedenti (*prarabdhakarma*).

Questa conclusione è tratta da altre persone; non è l'esperienza del saggio. Agli altri può sembrare che il saggio stia raccogliendo il frutto delle azioni passate, ma egli non ne è assolutamente influenzato. Le persone sagge sono estremamente felici da sole, senza bisogno di dipendere da altre cose. Trovano l'azione nella non azione e la non azione nell'azione. Possono essere impegnate nell'azione, ma non ne sono minimamente influenzate. Non guardano al frutto.

- Gita Vahini

L'attività (*karma*) e la saggezza spirituale (*jnana*) sono correlate come causa ed effetto. Quindi, le sezioni dei testi e delle leggi che enfatizzano l'attività hanno portato alla scoperta di nuove sfaccettature della Verità e hanno reso le idee di un Dio trascendente più chiaro e vicino. Così, lungo il sentiero della saggezza, anche la scoperta di concetti più chiari di Dio attraverso l'indagine spirituale, ha alimentato l'"attività" con un significato migliore e uno scopo più elevato. Il beneficio dell'attività era proporzionale alla fede, e la fede nell'attività alla consapevolezza di Dio conquistata attraverso la saggezza. Per impegnarsi in buone attività, la saggezza spirituale è un prerequisito essenziale.

- Sathya Sai Vahini



# Ostacoli sul Sentiero

Finché si è dominati dal piacere dei sensi, non si può dire che la propria vita spirituale sia cominciata. Ora, molti chiedono a gran voce l'esperienza della beatitudine spirituale, ma pochi se la guadagnano, perché sono troppo deboli per respingere il clamore dei sensi! Una piccola indagine rivelerà che i sensi sono cattivi maestri e fonti molto inefficienti di conoscenza; la gioia che portano è transitoria e irta di dolore. La mera conoscenza non vi darà la fonte della gioia nel cuore. Solo la contemplazione della potenza e della maestà di Dio, come si vede nell'universo, può essere una fonte inesauribile di gioia.

- Discorso del 23 novembre 1968

.....

L'affetto che si prova nei confronti dei propri parenti, la soddisfazione che si prova quando si ha ciò che si desidera, la felicità che si prova quando si utilizzano queste cose sono vincoli che la coscienza impone a se stessa. Anche il sonno e i sogni sono "agitazioni" di questo tipo e devono essere superati prima che l'*Atma* possa essere ben visualizzato e realizzato. Nel sonno, l'elemento dell'ignoranza persiste. I sentimenti di 'io' e 'mio' producono una serie infinita di attività e agitazioni nei vari livelli di coscienza. Ma, proprio come un singolo soldato in posizione di vantaggio può affrontare con successo centinaia di nemici che arrivano in fila indiana attraverso uno stretto varco, si può affrontare ogni agitazione come e quando emerge nella coscienza e sopraffarla. Il coraggio di fare questo può essere ottenuto con l'addestramento derivante dalla pratica. Tutte le agitazioni cesseranno nel momento in cui ci si chiede: "Chi sono io?" Questa fu la disciplina spirituale che Ramana Maharshi

raggiunse e insegnò ai suoi discepoli ed è anche la più semplice di tutte le discipline.

- Jnana Vahini

.....

Anche l'alimentazione eccessiva, l'esaurimento per il troppo movimento, la mancanza di riposo sufficiente di notte causano sonnolenza. È quindi consigliabile dormire un po' nei giorni in cui ci si sveglia dopo una notte insonne, anche se in genere tutti coloro che si dedicano a *dhyanam* dovrebbero evitare di dormire durante il giorno. Non mangiate fin quando non sentite più fame; praticate l'arte di mangiare moderatamente. Quando vi sentite pieni per tre quarti, desistete dal continuare a mangiare. Dovrete fermarvi anche quando sentite di poter mangiare ancora un po'. Lo stomaco può essere educato, in questo modo, a comportarsi correttamente.

- Jnana Vahini

.....

Cercare di controllare la mente senza una chiara comprensione della natura del mondo sensoriale è uno sforzo vano e senza valore; l'attaccamento non finirà e l'agitazione non cesserà tanto facilmente. Gli attaccamenti e le agitazioni spuntano alla prima occasione. Ciò che si deve fare è sviluppare l'inerzia della mente durante la fase profonda del sonno in uno stadio di permanente inefficacia. Quando si stabilizza la convinzione che tutte le esperienze sensoriali sono irreali, la mente non funzionerà più come un mezzo di distrazione: perderà potere e sarà come un arto inattivo. Per quanto le persone siano affamate, di certo non desidereranno mangiare escrementi, vero?

- Upanishad Vahini

# In Che Cosa State Indagando?

La conoscenza si acquisisce con un'ininterrotta indagine. Si dovrebbe essere costantemente impegnati nell'indagine sulla natura del Brahman, la Realtà dell'Io, le trasformazioni che si verificano nell'individuo alla nascita e alla morte, e altre questioni del genere. Proprio come si rimuove la lolla che copre il riso, allo stesso modo dovete togliere l'ignoranza che aderisce alla mente, applicando frequentemente l'indagine atmica.

- Jnana Vahini

La conoscenza dell'*Atma* (*Atma jnana*) è possibile solo attraverso il triplice sentiero che prevede (1) rinunciare agli impulsi (*vasana*), (2) sradicare la mente e (3) analizzare l'esperienza al fine di cogliere la Realtà. Senza queste tre cose, la conoscenza dell'*Atma* non si manifesterà. Gli istinti e gli impulsi spingono la mente verso il mondo sensoriale e legano l'individuo alla gioia e all'infelicità. Quindi, gli impulsi devono essere eliminati. Questo può essere ottenuto con la discriminazione, la meditazione sull'*Atma*, l'indagine, il controllo dei sensi, il controllo dei desideri, la rinuncia (*viveka*, *Atma chintana*, *vicharana*, *sama*, *dama*, *vairagya*), e altre discipline simili.

- Jnana Vahini





# Riflessioni che Aiutano

## La morte

Non bisogna fuggire dal problema, immaginando che la morte accada solo agli altri e non a voi. Non bisogna nemmeno rimandare le riflessioni sulla morte, giudicando che al momento siano inopportune e prive di utilità, perché l'indagine sulla morte è, in realtà, un'indagine sulla propria Realtà. Questa verità deve essere riconosciuta.

- Sathya Sai Vahini

.....

Ogni mistero latente nell'esistenza umana è intrecciato con l'indagine sulla morte. La gloria e la maestosità del Divino si rivelano pienamente solo quando si indaga sulla morte. Secondo la *Katha Upanishad*, tra i dilemmi chiesti da Nachiketas a Yama, il Dio della Morte, il principale era quello relativo alla morte. "Le persone esistono dopo la morte? Alcuni dichiarano di sì, altri che non esistono. Ognuno sostiene ciò che suggerisce la sua fantasia. Quale di queste opinioni è vera? Risolvimi questo problema", supplicò Nachiketas. Insistette per avere una risposta.

- Sathya Sai Vahini

## Che cos'è Temporaneo e che cos'è Evanescente?

Che cos'è Temporaneo e che cos'è Evanescente?

Questo mondo (*jagat*), preso come vero dagli illusi, è solo un'accozzaglia di nomi e forme; è privo di quella permanenza che solo *Atma* può avere. Per questo motivo, genera disgusto e malcontento e fa crescere la rinuncia. La mente si libera presto dell'attaccamento agli oggetti del piacere sensoriale e si muove lungo il suo naturale percorso verso il Brahman stesso. Tutti i suoni sono nomi; la voce è la causa del suo emergere. La forma è il risultato della visione o vista; emerge dall'occhio. Similmente, il *karma* ha come fonte il corpo; il corpo è solo un contesto per la parola e gli altri strumenti. La contemplazione di queste verità aiuta a iniziare e a progredire il processo di indagine sull'*Atma*.

L'universo stesso è una sovrastruttura, la cui base è la Divinità. Esso è illusorio, l'altra è reale. La gente ignora la base e desidera il "basato". Non si ferma a chiedere come possa esistere il "basato" senza una base! Anche questo è un esempio di visione errata. Quando questa visione errata viene corretta, può essere conosciuto l'autore dell'universo.

- Upanishad Vahini

# La Ricerca è Perfetta Solo Dopo Aver Sviluppato Queste Qualità

Arjuna chiese: "O Signore! Tu hai detto che, per ottenere il diritto alla saggezza, sono essenziali venti virtù. Quali sono? Per favore, descrivimele in modo dettagliato." "Arjuna! Sono molto lieto della tua serietà", disse Krishna.

"Ascolta."

## 1. Umiltà

La prima virtù è l'umiltà, l'assenza di orgoglio. Finché si ha orgoglio, non si può ottenere saggezza. Il comportamento di una persona dovrebbe essere come il comportamento dell'acqua; qualsiasi colore si versi nell'acqua, questa lo assorbe e non fa mai prevalere il proprio colore. Essa è umile, senza presunzione. Ma ora, il comportamento delle persone è del tutto contrario. Quando fanno il minimo servizio o donano la più piccola somma, sono ansiosi che le persone lo sappiano. Per questo, vanno in giro a blaterare o a farne pubblicità. L'assenza di tale orgoglio e ambizione è ciò che si raccomanda come umiltà.

## 2. Assenza di Vanità

La seconda è l'assenza di vanità. Questa è una virtù molto grande nelle persone. Significa assenza di falsità, di pomposità, di vantarsi di essere grandi quando non lo si è, di sostenere di avere potere quando non se ne ha, di avere autorità quando non se ne ha alcuna titolo. Qui il lettore noterà un punto. Il mondo di oggi è pieno di questa frode, di questa ipocrisia. Qualunque campo di attività, osservate, chiunque guardiate scoprite questo grave difetto. I Governi

delle nazioni sono nelle mani di persone che fingono di avere potere, autorità e capacità. Coloro che non hanno conoscenza pretendono di sapere tutto. Quelli che non hanno nessuno che li aiuti a casa sostengono di avere un grande seguito.

In ogni attività, l'ipocrisia è il primo passo. Essa rovina le persone in ogni campo, come un parassita che distrugge il raccolto. Se questa ipocrisia viene scacciata, il mondo si salverà dal disastro. La falsità vi farà perdere questo mondo e il prossimo. È dannosa in ogni momento e in ogni luogo. Non è adatta alla gente comune; come può quindi essere utile all'aspirante spirituale?

## 3. Non violenza

La terza virtù è la non violenza (ahimsa). Anche questa è una virtù importante. La violenza non è semplicemente fisica; significa anche di più: il dolore mentale che viene inflitto, l'ansietà e la preoccupazione che vengono causate agli altri dalle vostre azioni e dalle vostre parole. Se non rinunciate a causare dolore fisico agli altri, non potete affermare di essere non violenti. Le vostre attività non devono causare dolore e devono essere altruistiche. I vostri pensieri, le vostre parole e le vostre azioni devono essere privi di qualsiasi motivo che causi tale dolore.

## 4. Pazienza, forza d'animo

La quarta è la pazienza o forza (kshama, chiamata anche sahana o tolleranza). Significa che dovrete considerare irreali il male che gli altri vi fanno, la perdita che voi subite a causa loro, l'odio che manifestano verso

di voi. Trattateli come si tratta un miraggio. Vale a dire che dovete sviluppare quel grado di pazienza o di forza d'animo. Non si tratta di un aiuto a sopportare il male che gli altri fanno perché siete impotenti a reagire: è l'espressione della pace che regna nel cuore, di questo comportamento esteriore. È vero che molte persone sopportano le ferite che gli altri infliggono perché non hanno un sostegno fisico, economico o popolare; questa sofferenza non può essere considerata come vera forza d'animo.

### 5. Integrità

Consideriamo poi la quinta: franchezza, integrità, sincerità. Significa coerenza di azione, parola e pensiero. Questo vale sia per le attività terrene sia per quelle spirituali. È un aspetto della seconda virtù, l'assenza di vanità.

### 6. Servizio riverente reso al maestro spirituale

La sesta è il servizio riverente reso al maestro spirituale. Questa virtù promuove l'affetto per l'allievo, per cui si trarranno molti benefici. Ma il guru che non ha uno scopo non farà altro che fuorviare il discepolo verso la perdizione. Il guru deve offrire la grazia al discepolo, in modo libero e spontaneo, come la mucca nutre il vitellino con il latte. L'insegnamento del guru è la fonte e il sostentamento per raggiungere Dio e acquisire la liberazione.

### 7. Pulizia

La settima virtù è la pulizia (soucham), non solo esteriore, ma anche interiore. E che cos'è la pulizia interiore? L'assenza di affetto e odio, di desiderio e malcontento, di lussuria e di ira, e la presenza di qualità buone, cioè divine. L'acqua pulisce il corpo; la verità pulisce la mente. La conoscenza pulisce la facoltà di ragionare; la penitenza e la disciplina puliscono l'individuo.

### 8. Fermezza

L'ottava virtù è chiamata fermezza (sthairyam), la solidità della fede, l'assenza di incostanza o di incertezza. Gli aspiranti devono rimanere saldi in ciò su cui hanno fissato la fede come favorevole al loro progresso spirituale. Non devono passare da un ideale all'altro, cambiando il loro obiettivo di giorno in giorno. Questo si chiama anche dedizione. Deve essere scrupolosamente evitata l'incostanza, frutto della debolezza.

### 9. Controllo dei sensi

La nona virtù è il controllo dei sensi. Convincedevi che i sensi devono servire i vostri interessi; non che voi dobbiate essere schiavi dei sensi, ma piuttosto renderli vostri schiavi.

### 10. Distacco

La decima virtù è il distacco o rinuncia (vairagya), la perdita del piacere per il suono, il tatto, la forma, il gusto, l'odore ecc. I sensi corrono dietro a queste cose perché li eccitano e danno loro una gioia temporanea. Tuttavia, i sensi non sono interessati ai fini di tipo sublime di virtù, ricchezza, desiderio, liberazione. L'Atma può essere scoperto solo attraverso la ricerca del sublime.

### 11. Assenza di egotismo

L'undicesima virtù è l'assenza di egotismo, il terreno di coltura di tutti i vizi e i difetti. L'individuo egocentrico non tiene conto del giusto e dell'ingiusto, del buono e del cattivo, del pio e del malvagio. Questa persona non se ne cura, non ne conosce nemmeno l'esistenza. Essa ignora completamente il dharma e la morale e non si conformerà alla giustizia. Essere privi di questa qualità velenosa significa assenza di egotismo, che è un nemico sotto le sembianze di un amico.

### 12. Consapevolezza di nascita-morte, senilità, malattia, dolore

La virtù successiva è chiamata *janma-mrithyu-ja-raa-vyadhidukha-dhosha-anu-darsanam*, che significa solo questo: con-

sapevolezza dell'inevidente ciclo di nascita e morte, della senilità e della malattia, del dolore e del male, e di altri segni della temporaneità di questo mondo creato e della vita in esso. Sebbene le persone vedano queste cose che accadono a loro e agli altri, non indagano le ragioni e i metodi per sfuggirvi. Questo è il più grande mistero, ciò che più stupisce.

“Se solo vai alla radice del problema, ti renderai conto che, qualunque altra cosa si possa rifuggire, non lo si può fare con la morte. Ciò che la gente concepisce ora come felicità, in realtà è solo infelicità sotto le spoglie della felicità. Comprendi quindi la verità di queste cose; rifletti sulle imperfezioni nei ragionamenti che ti illudono. Allora, come risultato, il distacco si rafforzerà e, grazie a questo, raggiungerai la saggezza. Perciò, o Arjuna, libera te stesso dalla nascita, dalla morte, dalla senilità, dalla malattia e dal dolore (*janma, mrithyu, jaraa, vyadhi, dukha*).” Così parlò Krishna, esortando Arjuna con molto affetto.

### 13. Distacco

Poi Krishna parlò del ritiro del desiderio dagli oggetti. L'avidità di possedere le cose che si vedono è causata dall'egotismo. “Io devo avere questo”, “devo essere l'orgoglioso possessore di questa cosa preziosa”: questo è il modo in cui l'egotismo spinge. È la forte corda che vi lega agli oggetti. Ritirate la mente e trattate tutti come manifestazioni della gloria del Signore. Amate tutte le cose come espressioni della Sua gloria, ma non illudetevi che il loro possesso vi renda felici. È un'illusione. Non dedicate la vita a loro; usatele per i vostri bisogni, quando e se necessario: tutto qui. Questo tipo di impulso che vi attiva sarà un grande ostacolo al vostro progresso verso la liberazione. Qualsiasi cosa di proprietà dovrà essere abbandonata prima o poi. In quell'ultimo viaggio, non potrete portare con voi nemmeno un filo d'erba o un pizzico di polvere. Mantenete questo fatto sempre davanti agli occhi della mente e allora potrete realizzare la Realtà.

### 14. Assenza di attaccamento alla famiglia e alla casa

Prima della nascita, non si ha alcun rapporto con questo mondo e con i suoi oggetti materiali. Dopo la morte, essi e tutti i parenti scompaiono. Questo soggiorno è solo un gioco che si fa nell'intervallo. Lasciarsi affascinare da questa fiera di tre giorni è davvero sciocco. Il desiderio offusca la mente e rende le persone inadatte a propositi superiori. Gli aspiranti che cercano la liberazione e la realizzazione devono liberarsi del desiderio, perché, come il grasso, una volta a contatto, si attacca ed è difficile da rimuovere.

### 15. Equanimità

Dopo questo, bisogna prestare attenzione anche a un'altra virtù: lo stato di equanimità, di pace indisturbata nella gioia e nel dolore, nella prosperità e nelle avversità, nella felicità e nell'infelicità. Questa è la quindicesima virtù di un saggio (*jnani*). Essere esaltati o abbattuti dal successo e dalla sconfitta, dal profitto e dalla perdita, dall'onore e dal disonore è un'attività futile. Accettate tutto equamente come grazia di Dio, il Suo cibo consacrato (*prasada*). Proprio come si indossano scarpe per calpestare i luoghi spinosi o tenere un ombrello per evitare di bagnarsi con la pioggia, o dormire dentro una tenda antizanzare per sfuggire alle punture degli insetti, allo stesso modo, armatevi di una mente salda e fiduciosa della grazia del Signore e sopportate con equanimità la lode o il biasimo, la sconfitta o la vittoria, il piacere o il dolore. Per vivere coraggiosamente la vita, questa equanimità è ritenuta essenziale.

### 16. Devozione

Il passo successivo è la devozione, senza alcun altro sentimento o pensiero. Quando il dolore vi assale, voi ricorrete a Dio. Quando le difficoltà vi sopraffanno, vi rifugiate nel Signore di Venkata. Allorché la gioia si ristabilisce, lo gettate a mare. Quando si ha la febbre, il gusto è rovinato e la lingua è amara, desiderate un po' di sottaceti piccanti,

ma, quando la febbre si attenua e tornate normali, non gradite gli stessi sottaceti. La devozione non è un rimedio temporaneo: è la contemplazione ininterrotta di Dio senza alcun altro pensiero o sentimento interposto.

Qualunque sia l'attività, il passatempo o il discorso, deve essere colmo dell'Amore di Dio. Questa è una devozione indivisa e non sviata.

### 17. Dimorare in solitudine

Poi, viene il dimorare in solitudine (*ekantha vasam*). Bisogna amare la solitudine. Ciò non significa tenere il corpo in qualche luogo solitario, lontano dai ritrovi dell'umanità. Ci deve essere solitudine e silenzio nella mente; tutti i suoi occupanti devono essere forzati o persuasi ad andarsene. La mente deve essere priva di contenuti (*nir vishaya*), distolta dal mondo oggettivo.

### 18. Assenza di interesse per la compagnia degli altri

La diciottesima virtù che aiuta a promuovere saggezza è l'assenza di interesse per la compagnia degli altri, vale a dire assenza di desiderio di unirsi con persone impegnate in affari che riguardano il mondo oggettivo. Si può raggiungere l'equanimità anche in mezzo agli animali selvatici, ma è difficile conquistarla in mezzo a persone dalla mentalità mondana. La disciplina spirituale sarà influenzata dalla compagnia che si frequenta. Le persone buone vi mantengono buoni; quelle cattive vi trascinano nel male. Naturalmente, è difficile scoprire chi sono i buoni e chi i cattivi e poi stabilirsi tra i buoni. Quindi, è consigliabile evitare le persone e concentrarsi sulla disciplina spirituale. La mente umana è come il ferro; se cade nel fango, arrugginisce e si disintegra. Se cade nel fuoco, perde le scorie e diventa puro. Pertanto, unirsi alla compagnia di persone sagge è meglio che stare in solitudine. Notate come Narada, che era figlio di una domestica, divenne un saggio perché si trovò in compagnia di persone buone. Rathnakara, che era un cacciatore crudele, ottenne la compagnia dei sette saggi; così fu trasfor-

mato nel Primo tra i Poeti, *l'adi kavi* (il primo poeta). La cattiva compagnia è altamente dannosa. Una palla di ferro arroventata è in grado di causare più danni di una fiamma; una persona peccatrice è più da evitare del peccato stesso. Gli aspiranti devono essere vigili sulle compagnie che frequentano.

### 19. La consapevolezza della distinzione tra Atma e non Atma

La diciannovesima virtù è la "consapevolezza della distinzione tra *Atma* e non *Atma*". Fissate la vostra coscienza sempre sulla Realtà Atmica e scartate il corpo e i sensi in quanto irreali e impermanenti. L'*Atma* è l'Eterno. Quindi stabilitevi solo in quello e non nelle illusioni o negli oggetti transitori non atmici. La vita è una lotta per ottenere la vittoria sull'illusione che ci perseguita: Io sono l'eterno *Atma* in voi e in tutti. Perciò fissate la mente su di Me e impegnatevi nella lotta, fiduciosi della vittoria.

20. Visione della vera natura di Quello

La ventesima e ultima qualifica che si deve conoscere è la "visione della vera natura di 'Quello (*Thath*)' (*Thathva jnana darshanam*)", il principio universale di cui il particolare è solo un'ombra. Significa che l'aspirante spirituale deve avere un vivo desiderio di visualizzare l'universale.

**Delle venti virtù sopra menzionate, se si compiono sforzi onesti per guadagnarne anche solo due o tre, al ricercatore il resto verrà naturale.** Non è necessario alcuno sforzo particolare per ottenerle. A mano a mano che si progredisce sul sentiero, si acquisiscono non solo le suddette venti virtù, ma anche un numero maggiore. Esse sono menzionate qui perché sono le più importanti, e questo è tutto. La disciplina spirituale basata su queste virtù porta facilmente alla meta. Ecco perché Krishna le ha evindenziate.

Forniti di queste virtù si può realizzare il Sé.

- Gita Vahini

# Bhakti (Devozione) e Jnana (Illuminazione)

Per acquisire questa *Jnana*, ci sono molti sentieri e il maggiore di essi è quello della *Bhakti*, adottato da Vasishta, Narada, Vyasa, Gouranga e altri grandi personaggi. Ciò che l'olio è per la fiamma della lampada, *Bhakti* lo è per la fiamma di *Jnana*. L'Albero Celeste della Gioia di *Jnana* prospera sulle acque rinfrescanti della *Bhakti*. Comprendete bene questo! È per tale motivo che Krishna, che è la Personificazione di *Prema*, e che è colmo della qualità della Misericordia, ha dichiarato nella *Gita*: "Mi si conosce per mezzo della Devozione", "*Bhakti*ya mam abhi janathi"

.....Per comprendere che il Sé è al di là di tutte queste categorie subordinate, la *Bhakti* è il primo requisito. Essa si fonde con *Jnana* e vi si identifica. La *Bhakti* matura in *Jnana*; quindi non parlatene come di categorie diverse. In una fase si chiama *Bhakti*, in una successiva ci si riferisce a essa come *Jnana*. Una volta è canna, poi è zucchero.

- Gita Vahini



# Suggerimenti per Chi sta Compiendo Questa Indagine

Potrete chiedere come si può acquisire questa saggezza. Chi è ansioso di ottenerla deve andare alle anime realizzate, conquistare la loro grazia, studiare bene i loro stati d'animo e le loro maniere, e aspettare l'occasione per chiedere loro aiuto. Quando sorgono dubbi, devono avvicinarsi alle anime realizzate con calma e coraggio. Studiare molti libri, tenere discorsi di ore e ore e indossare la veste oca non fanno di un saggio un vero saggio. La saggezza può essere ottenuta solo da e attraverso gli anziani che hanno sperimentato l'Assoluto. Bisogna servirli e conquistare il loro amore.

Dovete cercare di compiacere il *guru* e guadagnarne il favore obbedendo agli ordini e servendo con amore. Non dovete avere altro pensiero che il benessere e la felicità del *guru*. Rinunciate a tutto il resto e conquistare la sua grazia; allora, la saggezza sarà vostra. Invece, se siete disobbedienti e critici per egotismo e mancanza di fede, non potrete essere benedetti dalla visione della Verità, e sarete sommersi dalla tristezza. Proprio come la mucca si avvicina al suo vitello quando lo vede, così il *guru* attirerà il discepolo alla sua presenza e gli darà il latte della grazia. Il discepolo deve essere di carattere forte; allora, proprio come un pezzo di ferro pulito viene attratto dalla calamita, il discepolo riceverà l'attenzione immediata del maestro.

- Gita Vahini

Inoltre, l'aspirante alla saggezza deve avere non solo devozione e fede, ma anche essere semplice e puro. Non deve diventare impaziente e irritare il maestro.

- Gita Vahini

.....

(1) attenzione al progresso spirituale, (2) fede costante, (3) devozione e (4) grazia di Dio. Anche se uno di questi quattro elementi è assente, le persone non possono sperimentare la massima beatitudine dell'Assoluto.

La nostra indagine non deve essere rivolta all'ovvio e al superficiale. Questa linea d'indagine ci porterà a credere a ciò che non è il cosmo. Essa ci fa dimenticare che è la nostra mente ad aver generato questo panorama di proporzioni cosmiche e che ce lo ha presentato come Verità. Quando la corda viene vista nell'oscurità, per errore, per ignoranza, appare come un serpente, modificando ciò che, in verità, è una corda. Per qualche ragione, quando la verità è conosciuta e chi l'ha vista capisce: "Questo non è un serpente, è una corda", il serpente scompare, perché era solo 'falsità'. Quindi, il sentimento o il pensiero sono in grado di creare il serpente e anche di distruggerlo.

- Sathya Sai Vahini

La mente può essere rivolta verso Brahman e la Sua costante contemplazione attraverso lo studio delle *Upanishad*, l'adozione di preghiere regolari, la condivisione con gli altri dell'estasi del *bhajan* e l'adesione alla Verità. Molto spesso, con il progredire di *dhyana*, sorgono nella mente nuovi desideri e nuove risoluzioni. Ma non si deve disperare: la mente può essere spezzata, a patto che si intraprenda il compito con la giusta serietà e si segua una routine regolare di allenamento. Il risultato finale di questo allenamento è il *Nirvikalpa Samadhi*, ovvero la Coscienza della Beatitudine Illimitata, Non Modificata.

- Jnana Vahini

Il *sadhaka* deve essere sempre vigile, perché i sensi possono rialzare il capo da un momento all'altro, in particolare quando lo *yogi* si mescola con il mondo e le cose mondane. La Verità di base deve essere costantemente davanti all'occhio della mente. I desideri non devono essere moltiplicati. Il tempo non deve essere sprecato; no, nemmeno un minuto. Il desiderio di una cosa piacevole darà origine a un'altra cosa ancora più piacevole. Tagliate la radice del desiderio stesso e diventate padroni di voi stessi. La rinuncia al desiderio vi porterà velocemente all'apice della *jnana*.

- Jnana Vahini





# Qual è il Risultato Finale dell'Indagine?

L'idea del serpente, che è un'illusione (*maya*), fiorisce sull'ignoranza della vera natura della corda; cresce e diventa più profonda più si dimentica la corda, che è la base. L'ignoranza che impedisce e rimanda l'indagine sulla natura dell'*Atma* fa prosperare l'illusione. L'illusione, favorita da questo atteggiamento, diventa fitta come l'oscurità. Quando la fiamma della saggezza spirituale (*jnana*) si illumina, l'oscurità viene dissipata, assieme all'illusione dell'anima individuale (*jiva*), dell'Essere Supremo (Ishvara) e del mondo (*jagat*).

L'indagine (*vichara*) fa sì che il serpente scompaia; in seguito rimane solo la corda. Così, anche l'illusione e il suo fiorire attraverso la mente come anima, mondo ecc. scompariranno non appena si indagherà sulla Realtà dell'apparenza. Si sa che non esiste altro che Brahman: solo Brahman esiste.

Alla domanda: "Come può una cosa apparire come due", si può rispondere che, prima dell'indagine, Brahman appare come mondo (*jagat*), sebbene la Sua vera natura non abbia subito alcun cambiamento, proprio come il vaso era inteso tale prima che l'indagine rivelasse che in fondo si trattava solo di argilla. Corona, orecchino e collana appaiono tutti diversi finché l'indagine non rivela che sono tutti fondamentalmente d'oro. Così anche l'unico Brahman si manifesta in molte forme e sotto vari nomi, dando così l'impressione della molteplicità. Solo Brahman è, era e sarà. La convinzione che questo mondo sia solo una sovrapposizione è la vera conoscenza spirituale (*vidya*), che è la fine di ogni ignoranza.

- Jnana Vahini

## Pace Suprema (*Prashanti*)

La semplice assenza di ira non può essere considerata pace. La conquista di un oggetto desiderato e la soddisfazione che se ne ricava non devono essere confusi con la pace. La pace che ha pervaso il cuore, in seguito non deve essere turbata per nessuna ragione; solo questo tipo di pace (*shanti*) merita di essere chiamata pace suprema (*prashanti*). La pace suprema non ha alti e bassi; non può essere parziale nelle avversità e completa nella prosperità. Non può essere una cosa oggi e un'altra domani. Mantenere sempre uniforme lo stesso flusso di beatitudine (*ananda*): questa è la pace suprema.

Questo "Flusso di Pace Suprema" (*Prashanti Vahini*) vi spiega che cos'è la pace suprema e vi fa capire come ottenerla, come utilizzarla e quali sono i suoi attributi. Ogni singolo aspirante ha il legittimo diritto di guadagnarsi questa pace suprema, ma deve imparare il percorso attraverso il quale può essere ottenuta.

- Prashanti Vahini

.....

La pace è la natura stessa dell'*Atma*. Essa coesiste solo con un cuore puro; non è mai associata a un cuore avido, pieno di desideri. La pace è il segno distintivo degli *yogi*, dei saggi (*rishi*) e dei sapienti. Non dipende dalle condizioni esterne. Fugge dagli egoisti e dagli schiavi dei sensi. Odia la compagnia di queste persone ed è la caratteristica dell'*Atma* interiore: meravigliosa, incrollabile e permanente.

- Prashanti Vahini"

## Beatitudine

Mentre insegnava a Bhrigu il fenomeno del Brahman, Varuna (il *guru* e padre di Bhrigu) disse: "Figliolo! Brahman non può essere visto attraverso gli occhi. Sappi che Brahman è ciò che permette agli occhi di vedere e alle orecchie di sentire. Può essere conosciuto solo attraverso un desiderio estremo in una mente purificata e in un pensiero concentrato. Nessun altro mezzo può aiutare."

E aggiunse: "Caro Bhrigu! Sappi che ogni cosa, nell'universo, ha origine da Brahman, esiste in Brahman, si dispiega attraverso Brahman e si fonde solo in Brahman. Scopriilo tu stesso attraverso la pratica spirituale." Il padre gli diede solo queste indicazioni prima di ordinargli gli esercizi spirituali che avrebbero rivelato la Verità.

Con piena fiducia nelle parole del padre, Bhrigu si impegnò nella pratica spirituale. Il processo di autocontrollo e di autoindagine elevò la sua consapevolezza e credette a ciò che comprese in quel momento come Brahman e decise che il cibo era Brahman! Quando dichiarò che era andato lì per capire, suo padre, Varuna, gli disse che la sua risposta non era corretta.

Così, Bhrigu continuò le pratiche spirituali e scoprì che l'aria vitale (*prana*) era Brahman, poiché senza aria vitale le altre cose sono vane. L'aria vitale causa la vita, la promuove e ne pone la fine. Suo padre, però, giudicò sbagliata anche questa deduzione e lo rimandò a un'ulteriore pratica spirituale. In questo modo, Bhrigu ebbe un terzo periodo di austerità quando si rese conto che la mente (*manas*) è Brahman, e successivamente un quarto, quando riesaminò quella conclusione e pensò che si trattasse di saggezza spirituale (*vijnana*). Infine, dopo essersi sottoposto a un quinto corso di pratiche spirituali, divenne consapevole che la beatitudine spirituale (*ananda*) era Brahman. Rimase nella beatitudine di quella consapevolezza e non si recò mai più da suo padre, il quale cercò Bhrigu e si congratulò con lui, che aveva allontanato il

mondo dai suoi ricordi. Egli disse: "Figliolo! Ti sei fuso in quella visione."

- Sutra Vahini

.....

Il seguente aforisma: "Brahman è il principale obiettivo dei testi del *Vedanta (Thath Thu Samanvayaath)*" rende noto che la ricerca spirituale comporta il viaggio dall'involucro del cibo come base a quello della beatitudine.

- Sutra Vahini

.....

Trascendere la consapevolezza del corpo e la mente

Arjuna! Hai descritto la mente e la sua natura molto bene. Ma non è un compito impossibile. Per quanto difficile possa essere, la mente può essere dominata. Con pratica sistematica, l'indagine incessante e il distacco (*vairagya*), la mente può essere padroneggiata. Non c'è compito che non possa essere portato a termine con una pratica costante. Riponete la fede nel Signore e praticate con la certezza di avere il potere e la grazia, e tutti i compiti diventeranno facili.

- Gita Vahini

.....

## Sperimentare l'Unità nella Diversità

Quell'UNO è l'*Atma*, che per ignoranza viene scambiato per 'lo'. Finché non si afferra questa verità, non ci si può liberare dalla morsa della molteplicità e del cambiamento. Le Scritture ci comunicano questa Realtà e ci esortano a realizzarla. Che cos'è che, se conosciuto, può esserlo anche tutto il resto? Quando si conosce l'*Atma*, dichiarano le Scritture rivelate (*shruti*), tutto può essere conosciuto. Il cosmo (*jagat*) è solo relativamente reale, parzialmente falso. Conoscerlo è inutile, non necessario. Non è lo scopo legittimo della vita. La vita è spesa meglio

e lo sforzo umano è meglio diretto quando si cerca di raggiungere la consapevolezza del principio dell'*Atma*. Le Scritture rivelate mettono in guardia da altre vane ricerche. I testi rivelati e la letteratura sacra, come i testi della legge (*smriti*), le leggende storiche (*ithihasa*) e i *Purana*, non ci insegnano come il cosmo è stato creato, né ci consigliano di studiare e comprenderne le origini e il processo. Non dichiarano l'assenza di questa conoscenza come una calamità; anzi, affermano che il compito è impossibile. "Perché preoccuparsi di come è nato il cosmo o di quando morirà? Preoccupatevi piuttosto di voi stessi." Questa è la lezione evidenziata dalle Scritture. "Conosci Te Stesso": una volta che si conosce se stessi, tutto il resto sarà automaticamente chiaro.

- Sathya Sai Vahini

## Equanimità

È lo stato di equanimità, di pace indisturbata nella gioia e nel dolore, nella prosperità e nelle avversità, nella felicità e nell'infelicità. Accettate tutto con equanimità come grazia di Dio, il Suo cibo consacrato (*prasada*). Per vivere coraggiosamente la vita, questa equanimità è dichiarata essenziale.

- Gita Vahini

.....

## Realizzazione del Sé

L'oro impuro viene fuso nel crogiolo ed emerge in tutto il suo splendore. La mente, resa impura dalla passione (*rajas*), dall'ignoranza (*thamas*), dall'ira e dalla presunzione, dalle impressioni di mille attaccamenti e desideri, può essere resa splendente mettendola nel crogiolo dell'indagine e riscaldandola sui carboni della discriminazione. Questa luminosità è la luce della realizzazione, della consapevolezza che Voi siete l'*Atma*.

- Jnana Vahini





**sathyasai.org**

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