Discorso Divino
Bhagavân Shrî Sathya Sai Baba
23 Agosto 2004

Ripetere il Nome del Signore per ottenere la pace mentale

“O uomo! Nella vita lotti strenuamente al fine di riempirti lo stomaco.
In ogni campo, tu acquisisci ogni sorta di conoscenza.
Esaminati, indaga in te stesso, e scopri quanta sia la felicità
che hai ottenuto trascorrendo tutto il tempo, dall'alba al tramonto,
ad acquisire la conoscenza mondana e ad accumulare ricchezze, dimentico di Dio”.

Incarnazioni dell'Amore!
Che siate poveri o milionari, tutti dovete mangiare. Ma, avendo ottenuto questa sacra nascita come esseri umani, è indecoroso vivere tutta una vita al solo scopo di riempirsi la pancia. Perché non trascorrete alcuni minuti a contemplare Dio, invece di trascorrere tutto il vostro tempo a guadagnarvi da vivere? Naturalmente, in questa terra di Bhârat ci sono alcune persone che santificano il proprio tempo e il loro ambiente con la contemplazione del Signore, ma la grande maggioranza sciupa la propria nascita in perseguimenti

L’unico modo per ottenere la Pace
Incarnazioni dell'Amore!

Non solo nel distretto di Srikakulam, ma in molti altri posti in tutta l'India ci sono persone che lottano e si affaticano per riuscire a sbarcare il lunario. Nonostante tutti i loro sforzi, non riescono a ottenere pace, felicità e benessere. Solo chi trascorre il proprio tempo a contemplare il Signore può sperimentare la pace e la felicità. Coloro che dimenticano Dio e spendono tutto il loro tempo e le loro energie in obiettivi mondani sono destinati a soffrire. Fino ad oggi nessuno è mai riuscito a godere pienamente di pace mentale e benessere fisico. Il corpo è come una bolla nell'acqua; non è altro che un mucchio d'ossa, e la mente è come una scimmia pazza. È un errore desiderare ardentemente la felicità di un tale corpo fisico, di una mente così instabile. Finché si è vivi, ci si deve sforzare di mantenere il corpo in buona salute, per non arrecare disturbo agli altri. Molti trascorrono tutta la vita a cercare agi e piaceri fisici. Sono in pochi a non preoccuparsi della mente e del proprio corpo, e a essere invece centrati sulla pace e sulla felicità eterne. La nascita umana ha lo scopo di sperimentare la Divinità e non di desiderare piaceri fugaci. Il corpo umano è un dono divino, che viene usato in modo improprio, invece di essere utilizzato per il giusto scopo, che è l'adorazione di Dio. Non dovete avere l'erronea convinzione che il corpo serva solo per mangiare e per godere dei piaceri fisici. All'uomo sono stati assegnati determinati doveri, compiendo i quali egli sarà in grado di sperimentare la felicità a livello del corpo, della mente, dei sensi e dello spirito. Si deve indagare su quale sia lo scopo della nascita umana. La meta della nascita umana consiste nel lavorare per ottenere la liberazione dal ciclo delle nascite e delle morti. Questo corpo è un ricettacolo di sudiciume, incline alle malattie e, di quando in quando, soggetto a subire dei cambiamenti. Non può attraversare l'oceano del samsâra (corso dell'indefinita successione di nascita-vita-morte-rinascita, al quale pone fine la liberazione - N.d.T.). Il corpo deve essere usato come uno strumento per elevarsi dal livello umano a quello divino. La vita umana viene santificata solo se si sperimenta la Divinità. Ci sono molte persone che si danno da fare in questa direzione, ma solo pochi riescono a realizzare la verità e a raggiungere la meta. Si può intraprendere ogni genere di attività, ma si deve sempre aspirare a ottenere la pace della mente. Senza la pace della mente, qualsiasi impresa l'uomo intraprenda farà solo aumentare la sua inquietudine.

Pregare Dio e ricordare il Suo Nome

Incarnazioni dell'Amore!

Siete stati veramente molto fortunati a essere riusciti a fare tutta la strada da Srikakulam fin qui, nonostante le vostre ristrettezze economiche e varie altre difficoltà. Swami è ben consapevole delle vostre aspirazioni. Siete venuti qui per sperimentare la Beatitudine divina. Eravate tristi perché Swami non vi aveva detto neppure una parola per tutti e due i giorni, da quando eravate arrivati. Infatti, la scorsa notte avete pregato intensamente. In risposta alle vostre preghiere sincere ho deciso di farvi questo Discorso questa mattina. Non è Mia intenzione soddisfarvi solo con un Discorso. Sono pronto a fornirvi tutto l'aiuto necessario a esaudire le vostre aspirazioni. Molti di voi stanno affrontando problemi connessi con la scarsità di acqua potabile. Alcuni non hanno neppure abbastanza cibo per nutrirsi. Il cibo e l'acqua sono

davvero essenziali per tutti. Non date spazio alle preoccupazioni e alle ansietà. Dio non ha il cuore di pietra. Si prenderà senz'altro cura delle vostre necessità. Il Suo cuore è pieno di Compassione. L'interesse che Swami ha per voi è cento volte più intenso di quello che voi avete per voi stessi. Non dovete essere affatto preoccupati. Sviluppate il sentimento che le difficoltà e le sofferenze sono per il vostro stesso bene. Persino difficoltà insormontabili svaniscono come una sottile nebbiolina se avete un saldo convincimento. Pertanto, non lasciatevi turbare dai vostri problemi in modo eccessivo. Le difficoltà vanno e vengono. Non solo i poveri, ma anche i miliardari non possono sfuggire alle difficoltà. Swami vi conferisce le Sue benedizioni, affinché veniate presto liberati dalle vostre sofferenze. Potete consultare gli anziani del vostro villaggio e accettare l'aiuto di coloro che intendono collaborare con voi. Vedrò di far sì che ci sia abbondanza d'acqua per la vostra zona montuosa. Non siate depressi, non restate impantanati nelle difficoltà. Quando ci si è messi addosso la veste del corpo umano non si può sfuggire alle difficoltà. Il corpo fisico può trovarsi a dover soffrire, ma voi dovete cercare di sforzarvi di ottenere la pace della mente. La mente è, per tutti, alla base della felicità. Tutte le comodità fisiche sono di poco aiuto senza la pace della mente. Soltanto attraverso la contemplazione di Dio potete ottenerla, e non con un qualsiasi altro mezzo. Perciò ripetete incessantemente il Nome di Dio, incuranti delle difficoltà che incontrate sulla via. È per merito della contemplazione del Nome di Dio che avete potuto sperimentare la pace, nonostante le innumerevoli difficoltà che avete affrontato. Dio è il rifugio del povero e del disperato. Egli è sempre con loro e li accompagna in tutte le vicissitudini della vita. Non dovete pensare che Dio si trovi in qualche posto lontano. Dio è sempre al vostro fianco. Egli è presente nei recessi più reconditi del vostro cuore. Non pensate mai che Dio, in un qualche momento, sia lontano da voi. Né gli amici né i parenti possono venirvi in aiuto. Il vostro solo rifugio è Dio: Egli vi proteggerà in tutte le circostanze. Nonostante le numerose difficoltà, gli abitanti dell'India non hanno mai deviato dal sentiero che li conduceva a Dio. Se l'India occupa una posizione di cardinale importanza fra tutte le nazioni è solo grazie alla devozione unidirezionale verso Dio dei suoi abitanti. Esistono numerosi Paesi in cui la gente vive nel lusso, ma senza riuscire a ottenere la pace della mente. È davvero una fortuna che gli abitanti di Bhârat riescano a godere di pace mentale: ciò avviene per merito della loro devozione per Dio. Sin dai tempi antichi, la cultura di Bhârat ha protetto i suoi abitanti sotto ogni aspetto. La sua gloria e la sua grandezza sono al di là di ogni descrizione. Chi possiede la pace mentale ha forza morale. Perciò, ripetete il Nome di Dio costantemente. Ieri avete girato l'intero villaggio cantando la gloria del Signore e poi dai cancelli siete entrati a Prashânti Nilayam. Avete sperimentato la pace della mente. Non è possibile sperimentare la pace con nessun altro mezzo. Non dimenticate mai Dio. Santificate il vostro tempo recitando il Suo Nome. La contemplazione di Dio dovrebbe essere lo sforzo costante dell'uomo. Possono esserci alcune persone gelose che cercano di dissuadervi dal ripetere il Nome del Signore. Esse dicono: “A che cosa serve la ripetizione del Nome di Dio? Non ci aiuterà a sbarcare il lunario! Dobbiamo lavorare duramente per sopravvivere. Perciò, basta con la ripetizione del Nome di Dio!” Non date retta a questa gente dalla mentalità ristretta. Non dimenticate mai il Nome di Dio.

La contemplazione di Dio per guarire da ogni male

Potete non esserne a conoscenza, ma c'è gente, in ogni parte del mondo, che deve affrontare difficoltà e che soffre di malattie fisiche e agitazioni mentali. Solo gli abitanti di Bhârat riescono a godere della pace della mente, in virtù della loro devozione per Dio. Non esiste felicità più grande dello sperimentare la pace mentale. Essa può essere ottenuta solo tramite la costante contemplazione di Dio. Non è una cosa, questa, che si possa comprare al mercato. È solo tramite la costante contemplazione di Dio che le preoccupazioni mentali possono essere superate. Questa è l'esperienza della gente di ogni parte del mondo. Solo la contemplazione del Signore può essere apportatrice di pace mentale e di felicità. Non è possibile ottenere ciò con alcun altro mezzo.

"Nascere è una preoccupazione, essere sulla terra è una preoccupazione.
Il mondo è causa di preoccupazione, e così pure la morte.
Tutta l'infanzia è una preoccupazione e così la vecchiaia.
La vita è una preoccupazione, il fallimento è una preoccupazione.
Tutte le azioni e le difficoltà causano preoccupazioni.
Persino la felicità è una misteriosa preoccupazione".

La contemplazione di Dio è il vero sentiero regale che rimuove ogni genere di preoccupazioni. Pertanto, non cercate altri mezzi per acquisire la pace della mente, quando vi trovate pieni di guai e preoccupazioni. Continuate a marciare sul glorioso e divino sentiero.

In campo spirituale, tutte le azioni servono a portarci pace e felicità, non a turbarci. La pace mentale si raggiunge solo compiendo il proprio dovere, e non in qualche altro modo. L'azione dà un risultato, e quel risultato porta felicità e pace. Anche quando avete delle difficoltà, pensate sempre che la loro funzione è quella di portarvi la felicità. Tutti gli esseri umani vanno incontro a delle difficoltà, ma solo per poter godere della felicità più tardi. Tuttavia, nel momento in cui stanno soffrendo, non se ne rendono conto. Solo col tempo, quando la sofferenza cessa e tornano i giorni felici, capiscono la verità. Perciò, ricordatevi sempre la verità in base alla quale i dispiaceri e le difficoltà sono il preludio a futuri giorni felici, perché la vera felicità emerge soltanto dalla sofferenza.

Incarnazioni dell'Amore!

L'amore è l'unica proprietà che cresce sempre: più ne 'spendete', più cresce; non diminuisce mai.

La fossa e la terra

Supponete di salire una collina cantando la gloria di Dio. Le Vibrazioni divine raggiungeranno una vasta zona e la gente che sentirà il vostro Nâmasmarana (la ripetizione del Nome di Dio) anche da lontano si sentirà molto felice. La musica divina consola anche i bambini e gli animali. Ascoltando il Nâmasankîrtan (il canto o recitazione dei Nomi del Signore), persino il cuore di una persona insensibile si scioglierà. Abbiamo sentito di molti episodi, (avvenuti) nella storia dell'India, in cui grandi devoti di Dio, tramite il loro Nâmasankîrtan, hanno potuto effettuare una completa trasformazione in criminali incalliti. Supponete di scavare una fossa. Tirate su la terra e la mettete da un lato, fino a formare una montagnola. Non dovete preoccuparvi nel timore che la fossa diventi troppo grande. La terra che viene portata fuori scavando e quella che viene ammucchiata accanto alla fossa è la stessa. Allo stesso modo, insieme alle difficoltà che dovete affrontare, sperimentate anche, e abbondantemente, la felicità. Quando rimetterete nuovamente la terra ammucchiata di lato (cioè, la felicità – N.d.T.) nella fossa dei dispiaceri e delle difficoltà, otterrete uno stato di equilibrio, di equanimità. Questo è ciò che dovete capire oggi. Non dovete sentirvi dispiaciuti (ed esclamare:)

“Oh, sono caduto nella fossa del dolore e delle difficoltà!
Come potrò mai uscirne?
Come potrò sopportare una cosa del genere?”

La terra della felicità, ammucchiata accanto alla fossa della sofferenza, può essere usata per riempire la fossa, per ottenere uno stato di equanimità. Dovete fare questa sâdhanâ.

Incarnazioni dell'Amore!

Siete venuti qui con il cuore pieno d'Amore, affrontando molte difficoltà e fatiche fisiche. Sono il vostro amore e la vostra devozione per Swami ad avervi condotti qui. Tornate ai vostri luoghi (d'origine) portandovi dietro la stessa intensità di amore e devozione. Continuate a godere dei momenti di gioia e di felicità che avete sperimentato in presenza di Swami.

“Il piacere e il dolore, così come il bene e il male, coesistono,
e nessuno può separarli. Non potete trovare il piacere e il dolore,
il bene e il male separati gli uni dagli altri.
Il piacere emerge quando le difficoltà fruttificano.”

Incarnazioni dell'Amore!

L'Amore è l'unica ricchezza che non può mai diminuire: Esso è proprietà di Dio. Perciò,

coltivate l'amore puro e disinteressato. L'Amore di Dio vi seguirà sempre, ovunque vi troviate, e sempre vi proteggerà. Non credete che solo il denaro sia la vostra proprietà. La vostra vera ricchezza è, infatti, l'Amore. La ricchezza dell'Amore cresce (si espande) continuamente e non diminuisce mai. Chi realizza il Paramâtma sarà in grado di comprendere meglio questa Verità. Il Mio cuore è sommerso d'amore e gioia a seguito del Nâmasankîrtan che avete fatto ieri per le strade di Puttaparthi. Continuate a farlo ovunque vi troviate, per tutta la vita. Specialmente quando siete abbattuti a causa dei dispiaceri, cantate a squarciagola la gloria di Dio. Non sentitevi mai insicuri di cantare la gloria di Dio, pensando che gli altri possano ridere di voi. Incuranti di ciò che gli altri possano pensare o dire contro di voi, continuate la sacra attività del Nâmasankîrtan . Solo allora verrete caricati di Energia divina.

Devoti dal cuore puro

Incarnazioni dell'Amore!

Sono molto felice che siate qui riuniti. Auguro gioia, felicità, benessere e pace a tutti voi. Oggi dalla vostra zona sono venuti qui 8000 devoti, per condividere la felicità della Presenza divina di Swami. Andate tutti alla mensa e mangiate felicemente il prasâdam di Swami. Il prasâdam di Swami diventerà akshaya (ciò che non diminuisce mai) e rimuoverà le vostre sofferenze e difficoltà. Tutto ciò che viene concesso da Swami è permeato d'Amore. Tutto ciò che vi viene dato da Baba è sempre gratuito. Dio non si abbandonerà mai a valutazioni economiche. Ogniqualvolta un'attività di servizio venga associata al denaro essa viene contaminata. L'intera proprietà di Swami consiste solo nell'Amore. Questo Amore divino deve diventare il vostro vero e proprio respiro vitale. Tutto il vostro karma passato verrà estinto se solo coltivate questo Amore puro. Ora andate tutti alla mensa e prendete il cibo come prasâdam di Swami. Dopo potete far felice ritorno ai vostri rispettivi villaggi.

Incarnazioni dell'Amore!

Essendo arrivati fin qui da così lontano, riempite i vostri cuori d'Amore.

Qualche tempo fa c'era un cantante, di nome Saluru Rajeswara Rao. Egli soleva far visita a Swami regolarmente. Rimaneva profondamente assorto nella musica che cantava mentre camminava per le strade, e non faceva caso a ciò che gli altri potevano pensare di lui. Oggi suo figlio è venuto qui per cantare alcuni canti devozionali alla divina Presenza di Swami. Questi canti devozionali riempiono il cuore della gente di incontenibile felicità. Da vecchio, Rajeswara Rao soleva cantare melodiosamente una particolare canzone su Shrî Krishna, il cui significato era: Shyâmasundara(1) suona melodiosamente il Suo flauto sulle rive dello Yamunâ, mentre soffia una fresca brezza. La Sua voce e i Suoi sentimenti sono soavi!"

Sia Rajeswara Rao sia un altro devoto, di nome Âdi Narayana, venivano qui regolarmente. Furono loro a comporre il " Sai Charita " e a cantare melodiosamente quelle canzoni. Essi possono essere ovunque: la vita di devoti con un cuore tanto puro è santificata . Coloro che

vendono i talenti loro dati da Dio e se ne servono interamente per pagarsi da vivere non saranno mai veramente felici. Rajeswara Rao e Âdi Narayana non usarono mai il loro talento musicale a fini commerciali. Cantarono sempre con Amore e Devozione, per la contentezza del loro cuore. La grandezza di simili devoti, vivi o morti, resterà per sempre. C'era un altro devoto molto conosciuto, Ghantasala Venkateswara Rao. Anch'egli dovette affrontare molte difficoltà, ma fu sempre devoto al Signore. Ogniqualvolta si trovasse in una situazione difficile, cantava: “Oh, Dio! Non mi vuoi tirar fuori da queste difficoltà?” Persino quando fu malato e venne ricoverato in ospedale, sdraiato sul letto dell'ospedale cantava: “Oh, Signore! Per quanto tempo ancora devo soffrire queste grandi pene? Non mi vuoi tirar fuori da queste difficoltà?” Una volta andai a trovarlo all'ospedale e lo consolai dicendo: “Mio caro Ghantasala! Non pensare mai a queste difficoltà e sofferenze! Queste cose accadono per provare la tua fede in Dio. Supererai con successo questa prova praticando costantemente il Nâmasmarana .” Un devoto come lui, costantemente impegnato nel Nâmasmarana in tutte le circostanze, diventa immortale. La ripetizione del Nome di Dio è l'unica proprietà che dura in eterno. Intraprendete perciò anche voi questa sâdhanâ (pratica spirituale) come un'attività da far durare per una vita intera. Che la vostra voce sia bella o no, continuate a cantare, almeno nel vostro cuore, la gloria del Signore in un costante Nâmasmarana . In questo modo acquisirete dei meriti che vi proteggeranno per tutta la durata della vita. Se praticate questa sâdhanâ Dio sarà sempre con voi, in voi, intorno a voi. Ogniqualvolta assumiate del cibo, prima di mangiarlo fate il Nâmasmarana . In questo modo il cibo sarà santificato e diventerà prasâdam (dono) di Dio. Anche il vostro cuore ne verrà purificato. Questo è il motivo per cui i nostri antenati, prima di mangiare il cibo, pregavano in questo modo:

“Brahmârpanam brahma havir
brahmâgnau brahmanâ hutam
brahmaiva tena gantavyam
brahmakarma samâdhinâ.”

Brahma è l'atto di offrire, Brahma è l'offerta,
dal Brahma essa viene versata sul fuoco del sacrificio di Brahma.
In verità, si raggiunge il Brahma concentrandosi perfettamente nell'azione,
che è essa stessa Brahma.

Se pregate in questo modo, prima di mangiare il cibo, Dio risponde subito così:

“Aham vaishvânaro bhûtvâ
prâninâm dehamâshritah
prânâpâna samâyuktah

pachâmyannam chaturvidham."

Mio caro! Sono presente in te sotto forma di Vaishvânara(2)
che digerisce il cibo che mangi.

Questa preghiera invoca una risposta immediata da Dio. Questo è ciò che si intende con reazione, riflesso e risonanza. Perciò, impegnatevi costantemente nel Nâmasmarana che vi conferirà Beatitudine.

(Baba ha concluso il Discorso con il bhajan: "*Hari Bhajana Binâ Sukha Shânti Nahin…*").

Prashânti Nilayam, 28 Agosto 2004
Sai Kulwant Hall
(Tradotto dalla versione inglese messa a disposizione
dallo 'Shrî Sathya Sai Central Trust di Prashânti Nilayam).

1) Dall'affascinante colore blu: un epiteto di Krishna.
2) Un nome di Agni, il Dio del fuoco, che, in questo contesto, sta a indicare il fuoco della combustione digestiva..