



## DISCORSO DIVINO

**Ripetete costantemente il Nome del Signore per ottenere la pace mentale**

**23 agosto 2004**

'Oh uomo! Nella vita lotti strenuamente al fine di riempirti lo stomaco. Acquisisci ogni sorta di conoscenza in ogni campo. Esaminati, indaga in te stesso, 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'  
(Poesia Telugu)

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 Bharat ci sono alcune persone che santificano il proprio tempo ed il loro ambiente con la contemplazione del Signore, ma la vasta maggioranza sciupa la propria nascita in perseguimenti vani.

Incarnazioni dell'Amore!

Non solo nel distretto di Srikakulam, ma in molti altri posti in tutta l'India c'è gente che lotta e si affatica per riuscire a sbarcare il lunario. Nonostante tutti i loro sforzi, non riescono ad 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 perseguimenti 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 d'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. Fino a quando si è vivi, ci si deve sforzare di mantenere il corpo in buona salute, per non arrecare disturbo agli altri. Molti trascorrono tutta la loro vita a cercare gli agi ed i piaceri fisici. Sono in pochi a non preoccuparsi della propria mente e del proprio corpo, e ad essere invece centrati sulla pace e sulla felicità eterne. La nascita umana è intesa per sperimentare la Divinità e non per 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 sia inteso solo per mangiare e 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 covo di sudiciume, soggetto alle malattie e, di quando in quando, soggetto a subire dei cambiamenti. Non può attraversare l'oceano del Samsara (corso dell'infinita successione di nascita-vita-morte-rinascita al quale pone fine la liberazione; N.d.T.). Il corpo dev'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 ad ottenere la pace della mente. Senza la pace della mente, qualsiasi impresa l'uomo intraprenda farà solo aumentare la sua inquietudine.

Incarnazioni dell'Amore!

Siete stati veramente molto fortunati ad esser riusciti a fare tutta la strada da Srikakulam fino a 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 ad esaudire le vostre aspirazioni. Molti di voi stanno affrontando problemi connessi con la penuria di acqua potabile. Alcuni di voi non hanno abbastanza cibo per nutrirsi. Il cibo e l'acqua sono essenziali per tutti. Non lasciate spazio alle preoccupazioni ed 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 leggera nebbia, se avete un convincimento molto stabile. 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 ed 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 soffrire, ma voi dovete cercare di sforzarvi di ottenere la pace della mente. La mente è alla base della felicità per tutti. Tutte le comodità fisiche sono di poco aiuto, senza la pace della mente. Soltanto attraverso la contemplazione di Dio potete ottenere la pace della mente, 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 lontana. Dio è sempre al vostro fianco. Egli è presente nei recessi più reconditi del vostro cuore. Non pensate mai che Dio in un qualsiasi momento sia lontano da voi. Né gli amici né i parenti possono venirvi in aiuto. Il vostro solo rifugio è Dio. Vi proteggerà in tutte le circostanze. Nonostante le numerose difficoltà, gli abitanti di Bharat (l'India; N.d.T.) non hanno mai deviato dal sentiero che li conduceva a Dio. Se Bharat occupa una posizione di cardinale importanza fra tutte le nazioni è solo a causa della devozione unidirezionale degli abitanti di Bharat. Esistono numerosi Paesi in cui la gente vive nel lusso, ma senza riuscire ad ottenere la pace della mente. È una fortuna che gli abitanti di Bharat riescano a godere della pace mentale, per merito della loro devozione per Dio. Sin dai tempi antichi, la cultura di Bharat 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 Prasanthi 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. Ci possono essere 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 il Nome di Dio. Potete non esserne a conoscenza, ma c'è gente in ogni parte del mondo che deve affrontare difficoltà e che soffre di malattie fisiche ed agitazioni mentali. Solo gli abitanti di Bharat riescono a godere della pace della mente, a causa della loro devozione per Dio. Non esiste felicità più grande dello sperimentare la pace della mente. La pace mentale 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. Queste cose non si possono acquisire con nessun 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. Il fallimento è una preoccupazione. Tutte le azioni e le difficoltà causano preoccupazioni. Persino la felicità è una misteriosa preoccupazione'  
(Poesia Telugu)

La contemplazione di Dio è il sentiero regale e giusto 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. Marciate sul sentiero glorioso e divino. In campo spirituale tutte le azioni sono intese 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 sia quella di portarvi la felicità. Tutti gli esseri umani vanno incontro a delle difficoltà, ma solo per poter godere della felicità più tardi. Comunque, 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 che 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 spendete e più cresce, non diminuisce mai. Supponete di salire su per una collina cantando la gloria di Dio. Le Vibrazioni Divine raggiungeranno una vasta zona e la gente che sentirà il vostro 'Namasmarana' (ripetizione del Nome di Dio; N.d.T.) anche da lontano si sentirà molto felice. La musica Divina consola anche i bambini e gli animali. Ascoltando il 'Namasankirtan' (canto o recitazione dei Nomi del Signore; N.d.T.) persino il cuore di una persona dal cuore di pietra si scioglierà. Abbiamo sentito di molti episodi nella storia dell'India, in cui grandi devoti di Dio, tramite il loro 'Namasankirtan', 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 avete bisogno di stare in ansia nel timore che la fossa diventi sempre più profonda. La terra che viene portata fuori scavando e quella che viene ammuccchiata accanto alla fossa è la stessa. Allo stesso modo, insieme alle difficoltà che dovete affrontare sperimentate anche, ed abbondantemente, la felicità. Quando rimettete nuovamente la terra ammuccchiata di lato (cioè, la felicità) 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 ('Oh, siamo caduti nella fossa del dolore e delle difficoltà! Come possiamo mai uscirne? Come possiamo sopportare una cosa del genere?") Le terra della felicità ammuccchiata accanto alla fossa della sofferenza può essere usata per riempire la fossa, per ottenere uno stato di equanimità. Dovete fare questa 'sadhana'.

Incarnazioni dell'Amore!

Siete venuti qui con i cuori pieni d'Amore, affrontando molte difficoltà e fatiche fisiche. Sono il vostro amore e la vostra devozione 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 ed il dolore, così come il bene ed il male, coesistono, e nessuno può separarli. Non potete trovare il piacere ed il dolore, il bene ed il male separati gli uni dagli altri. Il piacere emerge quando le difficoltà fruttificano'

(Poesia Telugu)

Incarnazioni dell'Amore!

L'Amore è l'unica ricchezza che non può mai diminuire. 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 l'Amore. La ricchezza dell'Amore cresce (si espande) continuamente e non diminuisce mai. Chi realizza il 'Paramatma' sarà in grado di comprendere meglio questa Verità. Il Mio cuore è sommerso di amore e gioia a seguito del 'Namasankirtan' che avete fatto ieri per le strade di Puttaparthi. Continuate a farlo ovunque vi troviate, per tutta la vita. Specialmente quando i vostri spiriti

sono depressi 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 possono pensare o dire contro di voi, continuate la sacra attività del 'Namasankirtan'. Solo allora verrete caricati di Energia Divina.

Incarnazioni dell'Amore!

Sono molto felice che siate qui riuniti. Io 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 'canteen' e mangiate felicemente il 'Prasadam' di Swami. Il 'Prasadam' 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 Bhagavan è sempre gratuito. Dio non soccomberà mai a considerazioni economiche. Ogniqualevolta un'attività di servizio viene 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 'canteen' e prendete il cibo come 'Prasadam' di Swami. Dopo potete tornare felicemente 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 talmente assorto nella musica che cantava mentre camminava per le strade, senza far 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 i cuori della gente di irresistibile felicità. Da vecchio Rajeswara Rao soleva cantare melodiosamente una particolare canzone su Sri Krishna, il cui significato era: 'Shyama Sundara suona il Suo flauto melodiosamente sui banchi dello Yamuna, mentre soffia una fresca brezza. La Sua voce ed i Suoi sentimenti sono soavi...' Sia Rajeswara Rao che un altro devoto, di nome Adi Narayana, venivano qui regolarmente. Furono loro a comporre il 'Sai Charita' ed a cantare melodiosamente quelle canzoni. Essi possono essere ovunque: le vite di devoti con un tale cuore puro sono santificate. Coloro che vendono il talento dato loro da Dio per pagarsi da vivere non saranno mai veramente felici. Rajeswara Rao e Adi Narayana non usarono mai il loro talento a fini commerciali. Cantarono sempre con Amore e devozione, per la contentezza del loro cuore. La gloria di simili devoti, vivi o morti, resterà per sempre. C'era un altro devoto molto conosciuto, Ghantasala Venkateswara Rao. Anche lui dovette affrontare molte difficoltà. Ma fu sempre devoto al Signore. Ogniqualevolta si trovava 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: "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 'Namasmarana'. Un devoto come lui, costantemente impegnato nel 'Namasmarana' in tutte le circostanze, diventa immortale. La ripetizione del Nome di Dio è l'unica proprietà che dura in eterno. Intraprendete anche voi questa pratica spirituale ('sadhana') come un'attività da far durare per una vita intera. Sia che la vostra voce sia bella o no, continuate a cantare la gloria del Signore in un costante Namasmarana almeno nel vostro cuore. A questo modo acquisirete dei meriti che vi proteggeranno per tutta la durata della vostra vita. Se praticate questa 'sadhana' Dio sarà sempre con voi, in voi, intorno a voi. Ogniqualevolta prendete del cibo prima di mangiarlo fate il 'Namasmarana'. A questo modo il cibo verrà santificato e diventerà 'Prasadam' (dono) di Dio. Anche il vostro cuore ne verrà purificato. Questo è il motivo per cui i nostri antenati pregavano a questo modo prima di mangiare il cibo:

Brahmarpanam Brahma Havir  
Brahmagnau Brahmanahutam  
Brahmaiva Thena ganthavyam  
Brahmakarma Samadhina

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

Aham Vaishvanaro Bhutva  
Praninam Dehamashrita  
Pranapana Samayukta  
Pachamyannam Chaturvidham

("Mio caro! Sono presente in te sotto forma di 'Vaishvanara' 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 'Namasmara' che vi conferirà Beatitudine.

(Bhagavan conclude il Suo Discorso con il Bhajan 'Hari Bhajan Bina Sukha Santhi nahin...')

Prasanthi Nilayam, Sai Kulwanth Hall, 23 agosto 2004

(Testo del Discorso Divino di Bhagavan Sri Sathya Baba tenuto il 23 agosto 2004 e tratto dal testo reso disponibile dallo 'Sri Sathya Sai Central Trust' di P.N.)