

## 369. Dio nell'altare del vostro cuore di Sri Sathya Sai Baba

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 15 Maggio 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 04 Maggio 2013 23:07

---

Installate Dio nell'altare del vostro cuore e meditate su di Lui

### **Ogni notte trascorsa a meditare su Dio è Shivaratri**

Incarnazioni dell'Amore!

Dal momento in cui siamo nati, abbiamo visto quotidianamente calare la notte, ma non tutte le notti possono essere definite Shivaratri. La gente medita sul Signore Shiva, ne sperimenta la Divinità, canta e ascolta la gloria del Nome Divino. Dato che tutta la notte viene trascorsa meditando e cantando la gloria del Divino Nome del Signore Shiva, essa viene chiamata Shivaratri. Solo questa notte, ma tutte le notti che trascorrete interamente a meditare sul Nome Divino sono Shivaratri. Il Signore Shiva non è un Avatar separato. In effetti Hari e Hara (il Signore Vishnu e il Signore Shiva) trascendono la contemplazione, sono al di là del corpo fisico.

### **Dio trascende i nomi e le forme fisiche**

Molte persone Li contemplano come Avatar con un corpo fisico e Li adorano in una forma specifica, sentendo l'esigenza profonda di visualizzarLi in tale particolare forma. Ma chi è stato ad assegnare queste forme alla Divinità? Essi non si incarnarono certamente in queste forme. Alcuni pittori, quali Ravi Varma, Li dipinsero in forme particolari seguendo la propria immaginazione, basandosi su certe descrizioni delle Shastra e dei Purana. Tutto qui! In realtà Vishnu e Shiva non sono limitati al Loro involucro fisico. Essi trascendono ogni descrizione, sono senza forma e senza attributi.

*Nirgunam, niranjanam, sanatana nikanam,  
nitya, shuddha, buddha, mukta, nirmala svarupinam  
Dio è senza attributi, Immacolato, Dimora finale, Eterno,  
Puro, Illuminato, Libero e Incarnazione della Sacralità.*

I devoti sono abituati ad adorare queste Forme e a meditare su di Esse da millenni. Essi desiderano visualizzare Dio in tali Forme. Dio è al di là delle descrizioni e non è limitato a una forma particolare. Nessun pittore, per quanto grande, potrà mai dipingere la Forma di Dio. Come può mai farlo se Dio non ha forma? Comunque Egli assume forme diverse per assecondare i desideri dei devoti. chiunque desideri visualizzarLo nella forma di suo piacimento, Dio si manifesta proprio in tale forma, ma solo per quel particolare momento, non in modo permanente. Tutte le forme attribuite a Dio sono solo temporanee. La Divinità è al di là del Nome e della Forma.

Una volta la Dea Lakshmi andò da Parvati e le chiese:

### 369. Dio nell'altare del vostro cuore di Sri Sathya Sai Baba

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 15 Maggio 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 04 Maggio 2013 23:07

---

*“Oh! Gauri! Tu sei molto giovane, mentre Sambashiva è vecchio,  
ha dei riccioli arruffati e indossa una pelle di tigre;  
cavalca un toro, è sempre in movimento e si adorna di serpenti.  
Perché Gli fai la corte?  
Non sei a conoscenza di tutte queste cose?  
Non ha neppure una casa Propria e dorme nel cimitero.”*

Parvati, profondamente turbata da queste osservazioni, andò dal Signore Shiva e Gli chiese: “Non hai una casa Tua, non appartieni a una casta o a un lignaggio particolari. Come se non bastasse, sei anche androgino (ardhanarishvara). Come puoi dunque definirti Dio?” Il Signore Shiva rispose che Dio trascende i nomi, le caste e i lignaggi. Poi si rivolse a Lakshmi e le chiese: “Oh! Madre Lakshmi! Non sei forse anche tu consapevole dei precedenti di tuo Marito? Egli è sempre in movimento per proteggere i Suoi devoti e non ha tempo per mangiare o dormire. Anche se si siede un attimo a mangiare, subito qualche devoto, come Draupadi, Lo prega: “Oh, Signore Krishna! Sono terribilmente nei guai! Salvami, Ti prego!” Immediatamente Egli corre a salvarla lasciando lì il cibo. È dunque sempre in giro per proteggere devoti come Narada o Prahlada. Come puoi quindi far la corte a un tale Signore che non ha neppure il tempo per mangiare o per il resto?”

Shiva poi spiegò che Dio non ha né nome né forma, che è immutabile, non ha nascita né morte, non ha inizio né fine, è eterno e Incarnazione dell'Atma (Atmasvarupa). Egli sottolineava anche che è l'uomo ad attribuire un nome e una forma a Dio. Il Dio senza forma si manifesta con un Nome e una Forma particolari e un particolare nome a seconda dei desideri dei devoti, per esaudire le loro aspirazioni. Dio è senza forma e senza attributi; sono i devoti ad attribuirGlieli per loro soddisfazione. I nomi e tutte le forme sono evanescenti e falsi (anityae asatya) e l'unica forma vera ed eterna di Dio è l'Atma. Tutto può cambiare nel mondo, ma l'Atma non cambierà mai. Tutto l'universo è contenuto nell'Atma. Questo si chiama “Coscienza Divina” o Aham o Brahman. La gente fraintende la Verità Eterna attribuendole molti nomi e forme. Il Dio senza forma ne assume una, è naturale per gli esseri umani meditare su tale Forma e adorarla. La gente nel farlo prova molta soddisfazione e sperimenta beatitudine. Tutto va bene finché quella forma permane, ma, quando essa cesserà di esistere, che cosa farete? La felicità e la beatitudine che traete dall'adorazione di una particolare forma di Dio nascono solo dalla vostra illusione. L'involucro fisico dura solo per un certo periodo e poi cessa di esistere. La Divinità in seguito assumerà altre forme.

#### **Quando il Mio Corpo scomparirà non dovrete sentirvi tristi**

Per esempio, ora voi siete attaccati a questo Mio Corpo fisico, Lo adorato e Ne traete grande soddisfazione e beatitudine, ma fra qualche tempo questo corpo scomparirà come per l'Avatar precedente. Non dovrete sentirvi tristi. Quando l'Atma Divino incarnato in questo Corpo fisico raggiungerà la Sua eterna dimora sarà occasione di gioia, non di tristezza.

Nel Treta Yuga discese l'Avatar Rama. Egli andò in esilio nella foresta e distrusse molti demoni,

## 369. Dio nell'altare del vostro cuore di Sri Sathya Sai Baba

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 15 Maggio 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 04 Maggio 2013 23:07

---

incluso il grande re demone (rakshasa) Ravana. Alla fine, dopo aver compiuto la Sua Missione avatarica, Egli entrò nel fiume Sarayu e scomparve. Lo stesso accadde nel caso del Signore Krishna nel Dvapara Yuga. Egli abbandonò le Sue spoglie mortali dopo esser stato trafitto dalla freccia di un cacciatore nella foresta. Questo perché l'involucro fisico è sempre temporaneo e illusorio.

*“Il corpo è formato di cinque elementi ed è destinato a morire un giorno o l'altro, ma l'Abitante Interiore non ha né nascita né morte, non ha attaccamenti di alcun genere ed è l'Eterno Testimone. In verità, l'Abitante, che è nella forma dell'Atma, è Dio Stesso.”*

### **Meditate sulla Divinità senza forma e senza attributi**

Quindi, non considerate mai permanente il corpo fisico. I corpi vengono in esistenza in relazione al momento e alle circostanze. Una volta che il tempo concesso è trascorso, essi semplicemente scompaiono. Anche le esperienze avute dal corpo fisico spariscono. Se, considerando reali i corpi fisici, desiderate avere oggi il darshan del Signore Krishna (l'Avatar) del Dvapara Yuga, ciò sarà forse possibile? Quando camminava in quel Corpo apparve a Mathura, Brindavan, Gokul, Dvaraka<sup>1</sup> ecc., rendendo felice la gente con i Suoi darshan, sparshan e sambhashan (visione, contatto e conversazione).

Prendete come esempio le lampadine elettriche: ognuna ha un diverso voltaggio e dura per un certo periodo di tempo. Gli Avatar sono come delle lampadine elettriche.

Nel tempo, Dio si è incarnato nelle forme di molti Avatar. Non restate attaccati alla forma fisica di un particolare Avatar, ma alla Divinità, il Parabrahma senza forma e senza attributi, che si è manifestato sotto la forma dei diversi Avatar nelle varie ere. Nasceste come neonati, poi siete cresciuti fino a diventare prima bambini, quindi giovani e infine persone anziane. Ognuno di questi stadi della vita dura solo per un periodo limitato, ma voi come individui siete sempre presenti in tutti i diversi stadi. Avatar vengono, compiono la Loro Missione e scompaiono. Perciò dovete meditare sulla Divinità, che è reale ed eterna.

### **Concentrazione, contemplazione e meditazione**

Nella pratica spirituale (sadhana) ci sono tre aspetti: concentrazione, contemplazione e meditazione. In questo momento state tenendo fisso il vostro sguardo su questa Forma e questa è concentrazione. Quando questa Forma se ne va, per qualche tempo continuate a guardarLa con gli occhi della mente e questa è contemplazione. Come risultato di questo esercizio, questa Forma si imprime permanentemente nel vostro cuore e questa è meditazione. Se continuate a meditare in questo modo, la Forma resta nel vostro cuore in modo permanente. Al momento voi state limitando la vostra sadhana alla concentrazione e alla contemplazione. Questi due sono stadi transitori. È vero che il primo passo della sadhana è la concentrazione. La concentrazione deve essere trasformata dapprima in contemplazione e più tardi in

## 369. Dio nell'altare del vostro cuore di Sri Sathya Sai Baba

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 15 Maggio 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 04 Maggio 2013 23:07

---

meditazione. Nello stadio finale della meditazione continuerete a visualizzare la Forma di Dio anche se chiuderete gli occhi. Gli antichi rishi adottarono questa forma di meditazione e questo è il motivo per cui Dio si manifestò loro, ogni volta che lo desiderarono, parlando ed esaudendo i loro desideri. Il Supremo Sé senza forma e senza attributi (nirakara nirguna Parabrahma) è immutabile ed eterno. Egli rappresenta la Realtà Ultima ed è conosciuto con molti nomi diversi, quali Râma, Krishna e Sai. Non fate distinzioni in base a essi perché il Parabrahma trascende i nomi e le forme. Installate questa Realtà Ultima sull'altare del vostro sacro cuore e meditate costantemente su di Essa. Alcune persone tendono a fraintendere le Shastra e i Purana (le Scritture e Testi antichi) adattandoli ai loro interessi e ai loro fini egoici.

Una piccola storia: una volta un impostore che si atteggiava a rinunciante si mise a mendicare del cibo davanti a una casa dicendo: "Ho fame, datemi gentilmente del cibo." (Bhavati bhiksham dehi!). La donna di casa, sentito il suo lamento, uscì e disse: "Signore! Per favore, vada al fiume a lavarsi e poi torni qui. Nel frattempo le terrò il cibo pronto." Il rinunciante (sannyasin) le citò allora un verso dei Purana: "La ripetizione costante del Nome di Govinda equivale a lavarsi (Govindeti sadasnanam)." La donna capì subito che la persona che stava davanti alla sua porta a mendicare non era un vero rinunciante e rispose: "Caro figliolo! La ripetizione costante del Nome di Govinda equivale anche a mangiare (Govindeti sada bhojanam). Può andare!"

Si dice che la faccia sia lo specchio della mente. Essa riflette i nostri intimi pensieri e sentimenti interiori. Se il cosiddetto rinunciante di questa storia avesse veramente creduto nella Gloria del Nome di Dio si sarebbe lavato prima di chiedere del cibo. Egli era solo una persona pigra che voleva del cibo per soddisfare la propria fame, ma era riluttante a lavarsi prima di mangiare. Non credete mai a questi impostori.

Alcune persone stanno sedute in silenzio a occhi chiusi e dicono che stanno facendo meditazione. Questa non è meditazione. Saranno pure sedute in silenzio, ma la loro mente vaga e pensa a tutto spiano. Solo quando una mente è stabile e fissa saldamente sulla Realtà Superiore si può dire che sta meditando. La meditazione è lo stadio successivo alla contemplazione. Un piccolo esempio: potete aver ottenuto bellissimi voti nel primo semestre, ma non potete ancora avere un diploma che potrete ricevere solo dopo esser stati promossi all'esame finale. La contemplazione e la meditazione sono paragonabili (rispettivamente) agli esami semestrale e finale. Dunque, la spiritualità rappresenta nella vita uno stadio superiore. Oggi la gente è totalmente assorbita nel perseguimento degli oggetti fisici e mondani e dimentica le mete morali e spirituali. Come potrà mai ottenere un progresso spirituale? si desidera avere un'esperienza spirituale, si deve acquisire la forza necessaria ad affrontare l'esame finale. Dire "questo è il mio corpo, questa è la mia casa, questa è la mia proprietà" ecc., rappresenta l'aspetto fisico. Quando dite "questo è il mio corpo", state dicendo che quel "mio" è separato, cioè che voi siete separati dal vostro corpo. Lo stesso succede quando dite "la mia mente, il mio intelletto (buddhi), la mia mente subconscia (citta) ecc.": significa che essi sono tutti separati da voi. Perciò la vostra vera natura è l'"Io" che è separato da tutto quello che definite "il mio corpo, la mia mente, il mio intelletto ecc.". Dovete sacrificare tutti i frutti delle vostre azioni (karma); questo significa che dovete compiere tutte le vostre azioni in spirito di resa al Signore (Sarva karma bhagavad prityartham). Solo allora diventerete immortali. Se desiderate ottenere uno stato reale ed eterno dovete realizzare il Principio Atmico (Atma Tattva). Solo le Upanishad descrivono ampiamente l'Atma Tattva e non le epiche quali il Bhagavata e il Ramayana. Lo stesso Atma Tattva, cioè la Realtà Suprema, si incarna di era in era per restaurare il Dharma, ovunque esso sia in declino, come affermato nella Bhagavad Gita:

### 369. Dio nell'altare del vostro cuore di Sri Sathya Sai Baba

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 15 Maggio 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 04 Maggio 2013 23:07

---

*Yada yada hi dharmasya glanir bhavati bharata  
abhyutthanamadharmasya tadatmanam sriamyaaham  
"O Arjuna! Ogniqualvolta vi sia un declino del Dharma e un aumento dell'adharma,  
Io Mi incarno di era in era per ristabilire il Dharma!"  
(Bg. IV.7)*

Installate Dio sull'altare del vostro sacro cuore e meditate costantemente su di Lui. Nonostante il dolore, le difficoltà e le calamità che potete incontrare, restate saldamente attaccati a Lui. Tali cose causano problemi al vostro corpo, ma non a voi. Voi siete separati dal corpo. Il corpo è come una scatola in cui vengono conservati la mente, l'intelletto, la mente subconscia (citta), i sensi (indriya) e i quattro strumenti psicosomatici della mente, dell'intelletto, della memoria e dell'ego (antahkarana). Voi coltivate qualità come l'ira, la gelosia, l'invidia e la superbia a causa del vostro contatto con il mondo esteriore. Solo se vi liberate di queste qualità potete godere della Pace. Perciò cominciate la vostra sadhana a partire dalla Verità (Satya) e dalla Rettitudine (Dharma). Quando la Verità è la Rettitudine vanno insieme regna la Pace (Shanti). La Pace porta l'Amore. Dove c'è Pace, l'odio non può esistere. sviluppare odio per qualcuno, significa che la fonte dell'Amore nel vostro cuore si è seccata. Se nel vostro cuore c'è Amore non potete arrabbiarvi, neppure se qualcuno vi accusa. Normalmente quando si è arrabbiati non si ha interesse per nessuno. Molti parlano male di Me, Mi accusano e persino Mi deridono, ma Io non sono disturbato da questo; sono sempre felice e beato. Questo è vero Amore. Quando ira, odio e gelosia sono presenti significa che non c'è Amore. Perciò seguite sempre il motto "Amate tutti, servite tutti!" Le basi per riuscire a seguire questo principio sono la Verità e la Rettitudine (Satya e Dharma). Dite sempre la Verità e seguite il sentiero della Rettitudine. Oggi, in contrasto con questo principio, molti predicano tanto il Dharma senza seguirne essi stessi il sentiero. In tali circostanze il Dharma non sopravvive. Viene detto:

*Satyannasti paro dharmah  
"Non esiste Dharma più grande del dire la verità".*

Satya e Dharma sono come le due mani, le due gambe e le due labbra di un corpo umano: è solo quando le due labbra lavorano insieme che un essere umano può parlare. Analogamente, è solo quando Satya e Dharma vanno insieme che regna la Pace. Dove non c'è Dharma non può esserci Amore. Satya e Dharma sono dunque la base di tutti gli altri valori come la Pace (Shanti), l'Amore (Prema) e la Non violenza (Ahimsa).

**Senza Amore la meditazione non ottiene i risultati desiderati**

## **369. Dio nell'altare del vostro cuore di Sri Sathya Sai Baba**

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 15 Maggio 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 04 Maggio 2013 23:07

---

Incarnazioni dell'Amore!

Meditate sempre sul Nome Divino. Non fate solo contemplazione, ma meditazione. Questa meditazione deve essere fatta con Amore per Dio. Senza Amore la meditazione non ottiene i risultati desiderati. Il vostro Amore per Dio deve essere continuo, deve fluire incessantemente, giorno e notte. Forse può accadervi che, quando pregate Dio di esaudire qualche vostro desiderio senza ottenere il risultato sperato, vi arrabbiate e sviluppate odio verso di Lui. Questo non ha niente a che fare con la spiritualità. vostra natura innata e il vostro Amore per Dio non dovrebbero mai subire alcun cambiamento. Continuate a restare attaccati al Nome Divino. è vera meditazione. Se siete in meditazione profonda, niente del mondo esterno vi è visibile, neppure se aprite gli occhi.

### **Parlare troppo è molto negativo; state zitti il più possibile**

Un altro aspetto a cui dovete stare attenti è il parlare. troppo è molto negativo; non indulgete nell'eccessivo parlare. Cercate di correggere la vostra natura. Osservate il silenzio quanto più possibile e limitatevi alle risposte del caso. Parlate solo quanto è necessario. Se parlate di più verrete marchiati come chiacchieroni e pettegoli. Parlare molto non fa bene neppure alla salute e questo è molto importante specialmente per quanto riguarda i bambini. Dovete tenere la mente ferma sin dalla più tenera età. Ciò che è importante non è lo studio dei libri di testo, ma la stabilità mentale. Potete sempre studiare dei libri di testo in aula, nell'ostello etc. Siete tutti felici? (Tutti gli studenti rispondono all'unisono di essere felici – N.d.T.)

(Sai Baba conclude il Suo Discorso dicendo: "Siate sempre felici, felici, felici!")

*Discorso del 23-2-2009 di **Sri Sathya Sai Baba***