



S A T H Y A S A I

L'ETERNO

COMPAGNO

MARZO 2022

VOLUME 1 - 1ª EDIZIONE



LA GLORIA
DIVINA &
LA MISSIONE DI
SRI SATHYA SAI



Tutto proviene da dentro di voi. Perciò, dovrete sempre rimanere immersi nell'amore. Se avete amore, potete ottenere qualsiasi cosa ed eseguire qualunque compito. In questo mondo, è l'amore a essere responsabile dell'intera creazione e del suo funzionamento. Non c'è Dio più grande dell'amore. L'amore è Dio. Senza l'amore, qualunque cosa facciate è un esercizio inutile. Quindi, custodite gelosamente l'amore nel vostro cuore. Tutti saranno attratti da questo amore che vi dona tutto. È l'amore che crea, sostiene e distrugge. Quando guardate il mondo con gli occhi fisici, vedete la diversità nella creazione, ma, in realtà, tutto è amore: esso non cambia. Dovreste essere colmi di tale amore. Se seguite questo principio d'amore, otterrete il frutto di tutte le pratiche spirituali.

Sri Sathya Sai Baba, 15 dicembre 2007



DEDICATO CON AMORE E GRATITUDINE A
BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA

IN OCCASIONE DI MAHA SHIVARATRI 2022





Volume 1 | 1^a Edizione | marzo 2022

ISSN 2833-3586 (Online)
ISSN 2833-3578 (Stampa)

Copyright © 2022 Fondazione Mondiale Sri Sathya Sai

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o utilizzata in qualsiasi modo senza la preventiva autorizzazione scritta del detentore del copyright.

Per le richieste di autorizzazione, contattare
l'editore a info@sathyasai.org.

Prima edizione elettronica, marzo 2022.

Redattore: Dr. Narendranath Reddy
Pubblicato da: Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai
sathyasai.org

- 2 Editoriale**
- 4 I Pensieri Danno Forma alla Nostra Natura:
Discorso di Maha Shivaratri, 7 marzo 1978**
- 9 Esperienze di Devoti**
 - Fede & Abbandono del dottor Valluvan Jeevanandam
 - Siate Sempre Pronti per Dio, di John Behner
- 18 Dalla Divina Penna: Lettere di Sri Sathya Sai Baba**
 - Lettera a Suo Fratello: La Mitica Lettera
 - Lettera al Dr. John Hislop: Lascia che Dio Operi Attraverso di Te
- 24 Shiva-Shakthi: Discorso in Occasione del Guru Purnima, 6 luglio 1963**
- 28 Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai**
 - Storia della SSIO degli USA
- 32 Servizio Umanitario**
 - Amore in Azione
- 36 Assistenza Sanitaria Ideale Sathya Sai**
 - I Sei Principi
 - Salute, Felicità e Benessere, della Dott.ssa Meera Narasimhan
 - I Valori Umani nella Sanità, della Dott.ssa Ramadevi Sankaran
- 44 La Grandezza di Essere Donna**
 - Le Donne come Strumenti della Missione Divina, della sig.ra Alida Parkes
 - Donne - Incarnazioni di Amore e Compassione,
della sig.ra Katinka van Lamsweerde
- 48 Giovani Adulti Sai Ideali**
 - Iniziative e Aggiornamenti, della sig.ra Vahinie Pillay
 - Sottocomitati Giovani Adulti
 - Esperienze dei Giovani Adulti Sai
- 54 Uomo, Natura e Dio**
 - Rispettate la Natura come Dio, della sig.ra Tina Schweickert
- 58 Educazione Sathya Sai**
 - L'Educazione Sathya Sai ai Valori Umani
 - Il Maestro dei Maestri, della sig.ra Raksha Mahtani
 - Unità per Sempre
- 66 Condividere il Suo Amore e il Suo Messaggio**
 - Diffusione dei Valori Umani, di Marco Fulgenzio
- 68 SSSIO Eventi & Siti Web**



Editoriale

SATHYA SAI L'ETERNO COMPAGNO

Io sono sempre in voi, con voi, intorno a voi. Non sono separato da voi. Non sono un estraneo: sono il vostro Hridayavasi, il Residente del vostro cuore. Io sono vostro.

- Sri Sathya Sai Baba, 27 maggio 1995

Dio, che è al di là di nome, forma e attributi, nel Suo amore e compassione infiniti, si incarna in forma umana (Avatar) di era in era con un dolce nome e una bellissima forma divina per la redenzione dell'umanità. Ci seduce con il Suo divino *Lila* (gioco), che ci riempie di una beatitudine che va oltre ogni descrizione e confronto. Dio si è incarnato di era in era come Rama, Krishna, Buddha, Gesù e altri Avatar. Ai nostri giorni, e nell'attuale era, abbiamo la benedizione e la fortuna di essere contemporanei di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. **Egli è un'incarnazione dell'Amore Divino. La Sua vita, i Suoi ideali, il Suo messaggio e le Sue opere possono essere tutti racchiusi in una parola: Amore.** Ha sottolineato che lo scopo della vita umana è la realizzazione della nostra natura divina, che è amore puro. Swami ci ha mostrato che il percorso per raggiungere la realizzazione del Sé è l'Amore Divino.

Condividere l'amore e il messaggio di Swami è dovere di tutti i ricercatori spirituali. L'essenza degli insegnamenti di Swami è la pratica dei cinque valori umani: Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Non violenza, di cui l'Amore è la corrente sotterranea.

Sathya Sai – L'Incarnazione dell'Amore

Nella fausta ricorrenza di Maha Shivaratri, con amore e gratitudine offriamo, ai divini piedi di loto di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, questo numero inaugurale della pubblicazione periodica, *Sathya Sai - l'Eterno Compagno*. **Anche dopo il Suo Mahasamadhi, Swami continua a guidarci, a custodirci e a riversare su di noi il Suo amore. Era con noi, è con noi, e sarà con noi per sempre. Egli è, davvero, l'Eterno Compagno.** Swami ci ha ripetutamente assicurato che Egli è sempre con noi come Coscienza Sai - dentro di noi, sopra di noi, sotto di noi, dietro di noi, attorno a noi - e ci guida verso l'obiettivo finale della realizzazione del Sé.

Gli insegnamenti di Swami sono l'essenza di tutto Scritture. In questa pubblicazione, condividiamo il Suo messaggio tratto dai Discorsi Divini e dalle lettere. Immergersi negli insegnamenti di Swami e praticarli darà a tutti pace, beatitudine e illuminazione.

L'amore e gli insegnamenti di Sri Sathya Sai Baba hanno trasformato la vita di milioni di persone in tutto il mondo. Ci sono molti devoti, giovani e vecchi, che hanno sperimentato il Suo amore e la

Sua grazia. Noi condivideremo le loro esperienze personali e le divine lezioni apprese, il che ispirerà altri pellegrini sul sentiero spirituale.

Il Signore Sai, nel Suo amore e compassione, ci ha dato il prezioso dono dell'Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai (SSSIO) come piattaforma per intensificare le nostre pratiche spirituali attraverso i tre sentieri di **Karma** (Servizio Disinteressato), **Bhakti** (Devozione) e **Jnana** (Conoscenza). Egli ha fondato l'Organizzazione, l'ha alimentata e guidata per molti decenni e continua a guidarci anche oggi. In questa pubblicazione, condivideremo la meravigliosa storia della SSSIO degli USA dagli anni '60. In quelle future, esploreremo l'evoluzione e il fiorire dell'Organizzazione in molti Paesi del mondo.

Swami ha riconosciuto la particolare potenza spirituale e il ruolo di donne, bambini e Giovani Adulti nel movimento spirituale Sai. Evidenzieremo i loro speciali contributi, compresi i programmi e le iniziative particolari.

Servizio Umanitario – Amore in Azione

Swami ha affermato che il servizio disinteressato è amore in azione e la via maestra per la realizzazione del Sé. Noi presenteremo alcune delle meravigliose attività di servizio umanitario dei volontari SSSIO in tutto il mondo nel fornire cibo, alloggio, istruzione e servizi sanitari ai fratelli e alle sorelle, e nel prendersi cura degli animali.

Swami ha anche detto che la Natura è un dono di Dio ed è la Sua veste. Quindi, è nostro sacrosanto dovere riverire e servire la Natura. Seguendo il Suo consiglio, la

SSSIO conduce molte iniziative "Go-Green", come piantare alberi, pulire l'habitat naturale, salvaguardare le risorse, ridurre l'uso della plastica, usare energia pulita e molti altri stimolanti progetti. Alcuni di questi progetti sono riportati in questa pubblicazione.

In questo numero inaugurale, tratteremo come la SSSIO sta promuovendo la pratica dei valori umani universali a livello individuale, familiare, sociale, nazionale e internazionale per la pace e la felicità nel mondo. Il Comitato Educativo, il Comitato di Impegno Sociale Pubblico e il Comitato per lo Studio della Letteratura Sri Sathya Sai presenteranno iniziative per intensificare il nostro impegno di diffusione del messaggio di Swami in ogni angolo del mondo, secondo il Suo comando divino.

La gloria di Dio, il Suo amore e le Sue opere sono infiniti e insondabili. Come afferma la Taittiriya Upanishad (Scrittura Vedica), Dio e la Sua gloria sono al di là della comprensione della mente e dell'espressione verbale. Questo umile tentativo di condividere il Suo amore, la Sua gloria e la Sua missione equivale a cercare di misurare l'oceano con una tazzina. Tuttavia, in questo tentativo c'è immensa gioia, poiché Egli è *Anandasvarupa*, l'Incarnazione della Beatitudine.

La Chiave per la Liberazione

Il Signore Krishna nella Bhagavad Gita, Capitolo 4, Sloka 9, afferma: **"Chiunque conosca nella vera essenza la natura divina e le opere di un Avatar, sarà liberato dal ciclo di nascita e morte."** Preghiamo il nostro Signore Sai per avere le Sue benedizioni e la Sua grazia, in modo da raggiungerà la liberazione in questa stessa vita.

Jai Sai Ram

Ama Tutti, Servi Tutti

I Pensieri Modellano la nostra Natura



Shivaratri è un giorno molto fecondo per tutti. È il quattordicesimo della quindicina lunare in cui la luna cala e il sole è nel segno dell'Acquario. La festività riguarda comunque più la luna che il sole e questa è la ragione per cui è chiamata '*Shivaratri*', cioè 'notte di Shiva'. A differenza dalle altre notti, questa notte particolare è quella della consacrazione, della dedicazione e dell'illuminazione. La mente è associata intimamente con la luna (*chandra*), la deità che la presiede. La luna perde un sedicesimo della sua brillantezza ogni giorno dopo il plenilunio e continua a calare finché, in questa notte, rimane con un sedicesimo del suo potere. La luna calante può essere considerata rappresentare la mente con tutte le sue bizzarrie e i suoi capricci ridotti, essendo stata vinta dalla sadhana (disciplina spirituale). In questa notte, rimane soltanto una parte minima della mente ancora da conquistare e questo si può fare mantenendo la veglia e contemplando la gloria di Dio. La veglia prescritta simboleggia la vigilanza costante che si deve mantenere; il rito del digiuno rappresenta il negare ai sensi i piaceri che anelano.

La recitazione degli attributi del Divino ci mette in grado di riflettere su degli ideali elevati e di avvicinarci sempre più alla Divinità. Noi diventiamo ciò che pensiamo; l'ideale a cui pensiamo costantemente si imprime nel nostro cuore.

I *bhajan* (canto comunitario di canti devozionali), che durano tutta la notte, vogliono significare la coscienza della Presenza Divina che tutti dovrebbero sempre mantenere. I riti e i voti indicati per *Shivaratri* mancano nelle altre notti dell'anno; la loro osservanza in questa occasione ne ricorda l'utilità.

I Pensieri che Alberghiamo Modellano la Nostra Natura

Nell'essere umano si manifestano tre tipi di stato mentale: quello instabile o disordinato (*anekagrata*), quello concentrato unidirezionalmente (*ekagrata*) e quello immemore (*shunyavastha*). Il primo gruppo, il più grande, comprende coloro che permettono ai sensi, alla mente e all'intelligenza di andare in giro senza controllo. Anche le persone che passano da un oggetto all'altro, saltano da una cosa all'altra con leggerezza disattenta, fanno parte del terzo gruppo. La festività di *Shivaratri* è molto propizia per chi vuole ottenere la concentrazione e la unidirezionalità caratteristiche del secondo gruppo. I *bhajan*, i canti devozionali e il ricordo del Nome di Dio, che si fanno in questa occasione in modo continuativo, aiutano a ottenere la concentrazione unidirezionale. Dovete comprendere che i *bhajan*, la costante ripetizione del Nome e l'adorazione non si fanno per compiacere o propiziare Dio, ma per il proprio progresso spirituale. Spesso, le persone adulano i

ricchi e i potenti al fine di indurli a conceder loro dei doni, specialmente quando questi sono i loro datori di lavoro o ne sono debitori per qualche aiuto prezioso, ma Dio non sparge la grazia perché essi cantano le Sue lodi e neppure scende tra loro poiché non Lo glorificano. La recitazione degli attributi del Divino ci mette in grado di riflettere su degli ideali elevati e di avvicinarci sempre più alla Divinità. Noi diventiamo ciò che pensiamo; l'ideale a cui pensiamo costantemente si imprime nel nostro cuore. Se teniamo i pensieri sempre fissi sul male fatto dagli altri, la nostra mente ne viene intossicata; se invece ci focalizziamo sulle loro virtù e sul loro benessere, la mente si monda dall'errore e dà asilo soltanto ai buoni pensieri. La mente della persona dedita completamente al bene e alla compassione non può essere invasa da alcun pensiero malvagio. I pensieri su cui indugiamo modellano la nostra natura, incidono su di noi e anche sugli altri. Per esempio, quando usiamo un flash per fotografare qualcuno, la sua faccia viene illuminata, ma anche la nostra riceve una certa quantità di luce.

L'Effetto dei Pensieri sulla Mente non Può Essere Evitato

Quando un camion di immondizia passa per strada, voi ne sentite il cattivo odore anche se siete distanti; in modo simile, un pensiero può essere momentaneo, essere insignificante, eppure il suo effetto

sulla mente è inevitabile. Gli antichi saggi conoscevano questa importante verità, per cui affermarono: “Colui che conosce Brahman diventa Brahman.” L’unico modo di diventare Brahman è essere sempre immersi nella contemplazione di Brahman. Si può forse gustare la dolcezza del miele o della frutta se si ha un pizzico di sale sulla lingua? Si può gustare una cosa salata o saporita se si ha una caramella in bocca? Immergete la mente nei pensieri buoni e il mondo sarà buono; ‘inzuppatela’ nei pensieri cattivi e, per voi, il mondo sarà cattivo. Quindi pensate soltanto al bene. Pensate, programmate e fate soltanto il bene; parlate e agite solo bene. Allora, come risultato, emulerete Dio, la Sorgente di ogni il bene. Questo è il messaggio di *Shivaratri*.

Significato della Danza Cosmica del Signore Shiva

Secondo la numerologia, le prime tre sillabe della parola *Shivaratri*, cioè *shi*, *va* e *ra*, indicano i numeri cinque, quattro e due, e la quarta sillaba ‘*tri*’ significa ‘*three*’ (tre). Cinque, quattro e due formano un corpo unico, un’immagine composita degli undici *Rudra*. *Rudra* significa ‘colui che fa piangere gli esseri umani’. Gli undici *Rudra* sono: i cinque sensi di percezione, i cinque sensi d’azione e la mente. Essi rovinano l’uomo e lo fanno piangere portandolo a inseguire piaceri insignificanti e transitori, ma l’*Atman*, se Lo si cerca e a Esso ci si affida, sparge i suoi raggi sugli undici *Rudra* e li rende collaboratori significativi nel progresso verso l’autorealizzazione. I raggi dell’*Atman* illuminano l’intelligenza, l’intelligenza illuminata rende vigile la mente e la mente attenta prende il controllo dei sensi rischiarando la via per la persona che procede verso la saggezza per mezzo della conoscenza.

Un altro significato di *Shivaratri* è questo: Shiva, l’Essere Supremo, nel Suo desiderio di attrarre *Prakriti* (Madre Natura), si

impegna nella danza cosmica. La danza è il progetto divino di attrarre la creazione materiale. I miracoli divini, come quelli del Signore Rama (Colui che piace e incanta), e del Signore Krishna (Colui che attrae), intendono portare le persone alla Presenza Divina allo scopo di correggerle e purificarle o per rafforzare la loro fede e quindi condurle alla *sadhana* del servizio, in modo che possano godere dell’estasi divina. Questo è il miracolo, la causa della trasformazione che induce ad aiutare gli altri e concede infine la manifestazione diretta della Divinità. La *Tandava* (Danza Cosmica) è così veloce che, a causa del calore generato dai movimenti, dal corpo di Shiva scaturisce il fuoco. Al fine di rinfrescare Shiva e ristorarlo, Sua moglie Parvati Gli mette il Gange in testa, fa in modo che la luna crescente rimanga tra i Suoi riccioli, cosparge il Suo corpo di pasta di sandalo, arrotola intorno ai Suoi polsi e alle caviglie dei temibili serpenti e infine, in quanto figlia del re degli Himalaya, siede sulle Sue ginocchia diventando una parte di Lui. A questo punto, Shiva si alza e i due, l’Essere Supremo (*Purusha*) e Madre Natura (*Pakriti*), danzano insieme dando gioia immensa agli Dei di tutta la creazione. Secondo i *Purana* (Scritture antiche), questo accade a *Shivaratri*.

La Via Spirituale non Contempla Scorciatoie

Il significato di questa descrizione è costituito dal voler compiacere il Signore e ottenerNe la grazia. È un peccato che un giorno che ha un significato santificante così elevato sia celebrato seguendo una routine di passatempi privi di significato e persino dannosi. Dato che è prescritta una veglia, alcuni passano la notte guardando una serie di film o giocando a carte. Può una persona, che si rigira nel letto senza poter dormire, dichiarare di osservare il voto della veglia?

Voi potete adorare un'immagine ritenendo che anche lì ci sia Dio, ma non potete definire 'Dio' quell'immagine. Il legno, la pietra o il fango possono essere considerati divini, ma la Divinità non deve essere limitata e abbassata al livello del legno, della pietra o del fango.

Una cicogna che, ferma su una gamba sola sulla riva di un fiume cattura un pesce e lo inghiotte, può dire che sta facendo meditazione? Una persona, che rifiuta di mangiare a causa di un litigio con la moglie, può affermare di osservare un digiuno? Sulla via spirituale, non ci sono trucchi o scorciatoie.

Una Storia sulla Festività di Shivaratri a Shrishailam

Shivaratri si celebra in tutti i templi dedicati a Shiva. Shrishailam è uno di questi ed è particolarmente famoso. C'è una storia ispiratrice sulla festività celebrata a Shrishailam: ai piedi della catena montuosa di Shrishailam, c'è un villaggio in cui abitava un fanciullo di nove anni di nome Bala Ramanna. Ramanna frequentava la scuola elementare. Dai compagni venne a sapere che le loro sorelle e i cognati sarebbero giunti al villaggio per partecipare alla celebrazione di *Shivaratri* sulle colline di Shrishailam. Tornato a casa, Ramanna pretese dalla madre che anche sua sorella e suo cognato fossero invitati alla festa, ma ella gli spiegò che lui non aveva alcuna sorella e quindi neppure un cognato. Il ragazzo, però, non volle ascoltare e insistette che anche lui doveva avere una sorella e un cognato come i compagni. Per calmarlo, la madre disse: "Tu hai una sorella e un cognato, ma essi sono nel tempio di Shrishailam. Si chiamano Bhramaramba e Mallikarjuna." Ella gli dette i nomi con cui Shiva e la Sua consorte sono

conosciuti: Bhramaramba significa 'ape' e Mallikarjuna indica il gelsomino bianco. Questi sono nomi molto adatti poiché la consorte trae l'ispirazione, l'istruzione e la saggezza dal Signore come l'ape ottiene il sostentamento dal dolce nettare dei fiori di gelsomino. Quando seppe che sua sorella era nel tempio situato sulla collina di Shrishailam, Ramanna volle andare a invitare lei e suo marito ad andare a casa sua e rimanervi per qualche tempo. Inoltre, voleva portare loro dei doni, ma la madre gli disse che erano ricchissimi e che non era corretto che un membro così giovane della famiglia presentasse alcunché ai più grandi. Poi lo affidò a un vicino, che stava appunto andando al tempio per vedere la festa, e gli dette anche del denaro affinché comprasse dei doni per il fanciullo. Ramanna corse su per la collina ed entrò nel tempio gridando: "Sorella!... Cognato!" e cadde ai piedi della statua di Bhramaramba, l'abbracciò e prese a tirarla volendo che andasse con lui. Poi afferrò la statua di Mallikarjuna e non voleva più lasciarla. Alla fine, i sacerdoti lo mandarono via pensando che fosse un folle.

Shiva e la Sua Consorte si Manifestano a Ramanna

Allora, nella disperazione, egli salì su una roccia alta e minacciò di gettarsi da lassù se la sorella e il cognato non lo avessero seguito. Proprio in quel momento, sentì una forte voce provenire dal tempio: "Cognato! Ramanna! Non saltare!

Veniamo con te!" e il Signore Shiva e Sua moglie si manifestarono davanti a lui e lo accompagnarono a casa nella valle sottostante. La madre e il figlio furono così travolti dalla Beatitudine Divina che si fusero in Dio e non furono visti mai più.

Questa storia ispiratrice ha aumentato la santità del santuario di Bhramaramba e Mallikarjuna a Shrishailam. I bambini e anche gli adulti di quel tempo avevano menti innocenti, cuori semplici e ideali elevati. Oggi, il cinismo e la mancanza di fede imperano; c'è un'onda impetuosa di negligenza e indolenza che dilaga. Le persone danno dieci significati a ogni parola che dicono e nessuno di essi è corretto; se si cita una questione, esse cominciano ad argomentare e controargomentare senza fine. Così sollevano un polverone e la verità viene ignorata. La vita è in gran parte artificiale e gli ideali da poco, per cui la Divinità è oltre la portata della gente. Ramanna aveva una fede pura, per cui fu capace di dedicare il suo Sé al Signore e giungere alla meta. Voi dovete innalzare sempre le cose a un livello maggiore infondendo in esse un significato più elevato. Ramanna credeva che la pietra fosse Dio, non abbassava Dio al livello di una immagine di pietra. Voi potete adorare un'immagine ritenendo che anche lì ci sia Dio, ma non potete definire 'Dio' quell'immagine. Il legno, la pietra o il fango possono essere considerati divini, ma la Divinità non deve essere limitata e abbassata al livello del legno, della pietra o del fango.

L'Atteggiamento Duale Va Abbandonato

Abbiate alti ideali, impegnatevi a elevarvi, dedicatevi a raggiungere la meta più ambita: Dio. Qualunque ostacolo o opposizione incontriate, non scoraggiatevi. Eliminate le vostre qualità animali, fissate in voi le virtù umane e procedete direttamente verso la Divinità. La devozione

dei devoti traballa di continuo; quando Swami offre loro il consiglio di seguire la disciplina con rigore, prendono un'altra strada. Questo tipo di natura vacillante si può paragonare a quella di una scimmia. Con un atteggiamento mentale simile, i devoti non possono progredire sul sentiero spirituale e meritare la Grazia Divina neppure tentando per tutta la vita. Avete ottenuto la grandissima opportunità di avere il Divino Stesso in mezzo a voi: che non ne traiate vantaggio è una grande sventura. Da tempo memorabile, gli aspiranti spirituali anelano e penano per avere la grazia di Dio e per ottenere la Sua visione. Oggi che l'avete senza grande sforzo, è una sfortuna che non sfruttiate questa opportunità trascurandola e non comprendendone il valore. Spero che, almeno da oggi, vi sforziatene di riconoscere la Verità, la Sacralità e la Divinità, che mettiatene in pratica gli insegnamenti e redimiate la vostra vita. Vi benedico a questo scopo e concludo il Mio Discorso. Questa festività di *Shivaratri* è sacra, è una notte di buon auspicio. D'ora in avanti, nessun sentimento infausto deve entrare nel vostro cuore. **Meditate su questo giorno benaugurale e sacro di *Shivaratri* e impegnatevi a immergervi nell'Incarnazione del buon auspicio.** In questo giorno, lo perdono tutti i vostri errori commessi coscientemente o inconsciamente. Vi dono la grazia con beatitudine immensa in modo che possiate santificare i vostri cuori.

- Sri Sathya Sai Baba,
Discorso di Maha Shivaratri del 7 marzo 1978

Fede & Abbandono

Il dottor Valluvan Jeevanandam è Professore di Chirurgia e Capo della Chirurgia Cardiaca e Direttore del Centro Cardiaco e Vascolare presso l'Università di Medicina di Chicago. Il dottor Jeevanandam ha eseguito oltre 1500 trapianti di cuore. È stato uno dei medici leader del team di trapianti che ha fatto la storia nel dicembre del 2018, dopo aver eseguito due trapianti tripli di organi (cuore-fegato-rene). Nel mondo, ci sono stati solo 25 interventi di questo tipo e, per tutti, egli ha eseguito l'operazione di trapianto di cuore, di cui 13 sono stati eseguiti all'Università di Chicago. La sua vita personale e professionale è stata trasformata dal nostro amato Signore, Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, che affettuosamente lo ha chiamato il Suo chirurgo cardiaco 'albero di cocco'. Egli è un devoto esemplare con grande fede in Swami.

Esperienze dei
Devoti



LA MIA TRASFORMAZIONE DA 'EGO E CONTROLLO' A 'FEDE E ABBANDONO' è iniziata nel 1995 dal mio primo colloquio con Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. Non sapevo che questo sarebbe stato l'inizio di un lungo viaggio che continuerà per il resto della mia vita. Chiesi a Swami il permesso di fare volontariato presso l'Istituto Sri Sathya Sai di Scienze Mediche Superiori (SSSIHMS) a Puttaparthi. Swami mi tenne la mano, mi guardò amorevolmente negli occhi e disse: "Non hai bisogno di chiedere il permesso. Questa è casa tua. Puoi operare qui in qualsiasi momento." L'SSSIHMS è un vero miracolo. Non solo è stato costruito in un anno, secondo i più alti standard mondiali con le migliori attrezzature, ma è anche un vero Tempio di Compassione e Premurosa Assistenza. I pazienti ricevono cure mediche completamente gratuite e in un contesto di pace e tranquillità. Avrei potuto impiegare il mio tempo e i miei servizi nel volontariato, ma, in ultima analisi, sono stato la persona che, dal lavoro lì svolto, ha tratto

il massimo beneficio. Fate un passo verso Swami ed Egli ne farà cento verso di voi. Per l'esperienza da me vissuta, questo non potrebbe essere più vero. Fu allo SSSIHMS che Swami iniziò a staccare lentamente gli strati del mio ego. Lasciatemi raccontare un avvenimento che diede inizio al processo.

La Lezione di Dare Priorità a Dio

Durante i primi giorni al SSSIHMS, l'infrastruttura e le competenze chirurgiche erano ancora in fase di formazione, cosicché ci riunivamo in squadra ed eseguivamo interventi chirurgici. Attualmente, la squadra dello SSSIHMS è talmente ben formata che i chirurghi senior agiscono prevalentemente nel ruolo educativo e consultivo.

Ero arrivato con il mio gruppo e, durante la visita, la prima domanda che le persone fecero era quanti interventi chirurgici avrei eseguito, confrontandone il numero con quelli eseguiti dal chirurgo che mi aveva preceduto. Ero molto competitivo ed ero determinato a curare il maggior numero possibile di pazienti.

Un giorno, l'infermiera mi informò che tutti i consulti dovevano essere interrotti alle 14, in modo che il personale riuscisse ad assistere al Discorso di Swami e possibilmente ottenere anche colloqui con Lui. Invece di cogliere questa grande opportunità, ero preoccupato del fatto che avrei potuto non raggiungere la quota fissata e non riuscire a eseguire più procedure rispetto al chirurgo precedente. Nonostante le suppliche del personale, dissi di lasciare che io e il mio assistente mostrassimo loro come eseguire una procedura così velocemente da poter mantenere la nostra quota di interventi, e andare anche da Swami. Ma quel giorno, durante l'intervento, si verificò ogni possibile ritardo, anche se il

paziente ne era uscito bene. Ci volle così tanto tempo per completare la procedura, che sfortunatamente il gruppo fu privato dell'opportunità di ascoltare il Discorso e avere il Darshan di Swami. Come era consuetudine a quei tempi, assistemmo al Darshan mattutino. Swami ci benedisse con la Sua presenza, si soffermò in brevi conversazioni e chiese informazioni sui pazienti. Che momenti preziosi e che benedizione! Tuttavia, la cosa triste fu che non apprezzai mai l'onore e la rarità di poter comunicare con il Dio vivente. Quando Swami si avvicinò a me, mi domandò

del paziente. Gli risposi che avevamo terminato la procedura, che l'operazione era andata bene e che il paziente era in buona salute. Mi guardò maliziosamente e chiese: "Che cosa è successo?" Poi continuò: "Non la metà del tempo previsto, ma la procedura ha richiesto il doppio del tempo." Swami rivelò in tal modo la Sua onnipresenza: Egli sa tutto. Le parole di Swami mi colpirono come un fulmine. Il

Ogni volta che mi vanto di essere migliore di qualcun altro e lascio che il mio ego alzi la sua brutta testa, sento la voce di Swami come se mi trovassi ancora nella veranda per il Suo Darshan.

Il mio ego aveva intralciato il buon senso e la sicurezza del paziente, e avevo negato al team l'opportunità di incontrare Swami. Quella lezione mi è rimasta impressa fino a oggi. Ogni volta che mi vanto di essere migliore di qualcun altro e lascio che il mio ego alzi la sua brutta testa, sento la voce di Swami come se mi trovassi ancora nella veranda per il Suo Darshan.

Una Lezione di Pazienza – Sia Fatta la Tua Volontà

Il nostro cammino verso la Fede e l'Abbandono può avere molti colpi di scena. Sono uno studente che apprende lentamente, quindi Swami ha dovuto lavorare sodo per mostrarmi la strada giusta, non solo attraverso le mie esperienze, ma anche vivendo attraverso

le esperienze degli altri. Mohan era un Tecnico Informatico (IT) di professione trasferitosi a Puttaparthi per prendersi cura della madre, alla quale era stata diagnosticata una perdita nella valvola mitrale che aveva causato un aumento della quantità di liquido all'interno dei polmoni e difficoltà di respiro. Le era stato consigliato di far riparare la valvola. A causa della sua età avanzata e dell'infermità, i chirurghi dello SSSIHMS consigliarono di fare l'intervento chirurgico in un ospedale privato a Bangalore. Mohan chiese a Swami di questo suggerimento durante più colloqui e la risposta fu sempre la stessa: "Aspetta." Ma sua madre stava peggiorando, e i medici continuavano a dire di farla operare altrove, perché lo SSSIHMS non soddisfaceva i criteri per l'intervento chirurgico, e Swami continuava a dirgli di aspettare. Questo continuò per molti mesi. Durante la mia permanenza, il giovedì pomeriggio, al Darshan (io sarei partito venerdì sera), Swami andò da Mohan e gli chiese perché non si prendesse cura di sua madre e non la facesse operare. Gli disse che io sarei rimasto ancora un giorno e di farmi eseguire l'operazione. Mohan era euforico: poteva finalmente ottenere le cure per la madre malata. Questo però avviene dove Swami ci permette di essere parte della Sua maya. Mohan tornò di corsa all'ospedale e disse allo staff di preparare sua madre per l'operazione. Tuttavia, dal momento che lì le erano state negate le cure, il personale non avrebbe proceduto senza l'autorizzazione del Direttore o di Swami Stesso. Sfortunatamente, il Darshan era finito e Swami si era ritirato nella Sua residenza. Mohan era frenetico. Il Direttore o i membri senior dell'ospedale non potevano contattare Swami. Mohan Lo doveva interpellare direttamente per avere il Suo permesso. Allora, Gli scrisse una lettera e si precipitò a portarGliela, prima che Swami andasse nella Sua camera da letto. Voleva darGli una foto di sua madre in modo che Egli potesse identificarla, ma non c'era tempo. Mohan si precipitò alla residenza di Swami e venne accolto da uno degli studenti. Con suo totale sgomento, apprese che Swami era appena salito nella Sua camera da letto e non c'era modo di farGli avere la lettera. Lo studente ribadì che Swami, dopo essersi ritirato in

camera, non scendeva più. Mohan era affranto. Dette la lettera allo studente sperando in un miracolo, vale a dire che Baba sarebbe sceso. Ed ecco che, fra lo stupore di tutti, Swami arrivò e chiese la lettera. La aprì e materializzò la foto della madre di Mohan, proprio quella che egli non aveva avuto il tempo di allegare. Poi Swami mostrò l'immagine allo studente che Lo accompagnava e dette il permesso di procedere con l'intervento chirurgico.

Mohan tornò di corsa all'ospedale in modo che il personale potesse prepararsi per l'intervento chirurgico il giorno successivo. Mi chiamarono e mi chiesero se avrei operato e, senza vedere il paziente o studiato le immagini e i documenti, accettai. Chi siamo noi per porci domande o dubitare del Comando Divino? Il giorno successivo, durante il Darshan mattutino, chiesi a Swami del caso. Egli mi benedisse e mi disse di fare quello che pensavo fosse professionalmente corretto. Mi tenne poi la mano, mi benedisse e mi disse di procedere.

Il personale dell'ospedale era preoccupato soprattutto perché la paziente era anziana, malnutrita e debole. In precedenza, non avevano mai operato o gestito un paziente così anziano. Temevano che non sarebbe più uscita dall'ospedale, nemmeno con un intervento chirurgico riuscito a causa delle scarse possibilità di guarigione. Con la grazia di Swami, eseguimmo l'intervento. I danni alla valvola mitrale possono essere riparati o si effettua la sostituzione. È preferibile ripararli, il che consente di far rimanere al suo posto la valvola naturale e non avere le complicazioni di una sostituzione. Ma la riparazione è molto più complicata e, a volte, potrebbe non essere duratura. Il personale temeva che la riparazione richiedesse un tempo più lungo e, se la perdita si fosse ripetuta, non sarebbe stato possibile eseguire una seconda operazione. Io ero in un dilemma: sostituisco o riparo la valvola? Poi sentii la voce di Swami: "Fa' ciò che è giusto!" Riparai la valvola, arrendendomi completamente a Swami, e facendo operare Lui. La procedura di riparazione andò a buon fine (avrei mai potuto dubitare che ciò accadesse?) e il paziente era stabile.

Durante il Darshan, chiesi a Swami se avessi eseguito la procedura corretta. Con

un sorriso beato, Egli rispose che era con me nella sala operatoria, che io ero il Suo strumento, e che si sarebbe preso cura di lei. E fece esattamente questo; la paziente ebbe un rapido recupero e godette di molti anni di salute e gioia, benedetta da Swami.

Mohan e sua madre avevano molto fede in Swami e si abbandonarono alla Sua volontà ed Egli ricompensò la loro fede nel migliore dei modi e con i Suoi tempi. Il messaggio che ho ricevuto è che si dovrebbe lavorare instancabilmente e seriamente, ma il risultato finale è determinato da Dio. Per me, questo è il vero significato di fede e abbandono.

Obbedienza Incondizionata al Comando Divino

Swami comunica spesso con suggerimenti, simbolismi e consigli indiretti. Nella mia vita, quella fu la sola volta in cui Swami fu molto diretto, e dovette esserlo in modo che potei seguirLo incondizionatamente e arrendermi alla Sua volontà.

Ero il direttore del Programma di Trapianto di Cuore presso la Temple University, Pennsylvania, USA. Swami mi chiamava affettuosamente il Suo chirurgo 'albero di cocco' a causa della mia alta statura. Alla Temple, avevamo il più grande programma di trapianto cardiaco degli USA. La nostra era una squadra di talento e abbiamo ricevuto diversi prestigiosi premi per la ricerca grazie al nostro lavoro innovativo. A parer mio, abbiamo stabilito i requisiti per un buon programma di trapianto di cuore. Nel febbraio del 1998 dovetti recarmi allo SSSIHMS per eseguire un intervento di cardiocirurgia. Ricevetti una telefonata dal Presidente dell'Università di Chicago (UC) con la richiesta di andare là e valutare l'opportunità lavorativa di essere il responsabile, non solo del reparto di trapianto di cuore, ma della Chirurgia Cardiaca e Toracica. Mi chiamò di lunedì e, poiché dovevo andare in India il venerdì, gli dissi che un viaggio a

Chicago era fuori questione. Accadde poi che i miei interventi in programma per martedì furono cancellati e, all'ultimo minuto, andai all'UC per una visita di un giorno. L'UC è uno dei più prestigiosi centri accademici nel mondo, ma, a quel tempo, il loro programma di chirurgia cardiaca era senza una guida precisa. Il programma di trapianto esisteva a malapena. Non avevo assolutamente nessun desiderio di abbandonare il più grande e rinomato programma della Temple e ricominciare da zero a Chicago. Volai in India e mi impegnai completamente nel lavoro presso lo SSSIHMS. La grande differenza fu che il

**Swami può non essere
fisicamente presente,
ma è, come sempre,
onnipresente e
pervasivo.**

mio viaggio avvenne un po' più tardi nel corso dell'anno, e Swami era già partito per Brindavan. Così persi il mio prezioso Darshan quotidiano di Swami. Durante il viaggio, mi chiedevo se sarei mai stato in grado di vederLo. Egli conosce i nostri pensieri più intimi. Mi mandò a dire di andare a Brindavan e che Mi avrebbe visto il sabato mattina. Con molta eccitazione e ansia, mi recai a Brindavan ed entrai nella stanza dei colloqui. Swami stava parlando a un gruppo di diverse famiglie e ci fece segno di volere un colloquio privato con noi. Andando verso la stanza attigua, mi tenne la mano e disse: "Vai a Chicago. Lì ho creato un lavoro per te." Rimasi sbalordito poiché non avevo alcun desiderio di ricoprire quella posizione. Mia madre e mio padre, che erano con me, fecero molte domande a Swami. Io Gli chiesi più volte del lavoro a Chicago e, quantunque abbia provato a farGli cambiare idea, la Sua risposta fu la stessa: "Vai a Chicago." Supplicai Swami, spiegando che il programma della Temple era il migliore. Egli mi corresse gentilmente: "Quantità non significa qualità."

Per restare alla Temple mi offrirono più soldi e una promozione, ma, alla fine, riponendo fede nelle parole di Swami, andai a Chicago nonostante avessi percepito uno stipendio più basso e mi fossi unito a un programma molto meno sviluppato. Il mio soggiorno alla UC presentò molte sfide. Il programma

era buono, ma non spettacolare. Ogni volta che altrove mi venivano offerte delle opportunità di lavoro, chiedevo a Swami e la Sua risposta era sempre la stessa: “Chi ti ha detto di andare a Chicago?” Pensavo spesso, tuttavia, che l’esserci trasferiti a Chicago era meglio per la mia famiglia anche se di certo, per me, non sembrava essere meglio professionalmente, ma avevo accettato la situazione come Volontà di Swami.

La situazione alla UC cominciò a cambiare solo dopo quattordici lunghi anni. Il Primario della Cardiologia del Trapianto lasciò la posizione per unirsi al nostro principale concorrente. In seguito, il programma fu posto sotto osservazione, in quanto il nostro volume di lavoro e i risultati erano peggiorati. Avevamo sempre accettato casi ad altissimo rischio e anche un certo numero di scarsi risultati per aiutare una quantità più ampia di pazienti che non avevano alternative. Cominciai a cambiare la mia filosofia su come condurre il programma. Eravamo stati molto concentrati sulla chirurgia e non avevamo interagito adeguatamente con altre discipline della medicina. L’ospedale investiva molto in componenti mediche per aumentare la chirurgia e anche in infermieri e coordinatori di lunga esperienza, oltre che in un’infrastruttura completamente nuova. Scrivemmo e svilupparammo protocolli, in modo che la cura del paziente fosse più standardizzata. Dovemmo accettare casi meno complicati fin quando le fondamenta furono consolidate. Poi, lentamente, riuscimmo ancora una volta a fare interventi chirurgici su pazienti ad alto rischio, considerati inoperabili da altri grandi centri medici. Diventammo i leader nell’aiutare i Testimoni di Geova che, a causa delle loro convinzioni religiose, non accettano trasfusioni di sangue. Diventammo i primi nelle procedure incredibilmente complesse di triplice trapianto d’organo (cuore-fegato-rene) dello stesso donatore, eseguito in un’unica operazione. I nostri volumi di lavoro aumentarono. Molto di questo era accaduto perché avevo messo da parte il mio ego e permesso a una magnifica squadra di professionisti di sbocciare. A settembre del 2021, cedetti infine la Direzione Chirurgica del

Programma a un chirurgo molto esperto di grande talento.

Il Miglior Programma di Trapianto di Cuore

Al termine della mia direzione, confrontai il nostro programma con altri nel Paese. I dati di tutti i trapianti sono riportati nello SRTR (Registro Scientifico dei Destinatari del Trapianto) che è un database di tutti gli organi trapiantati negli Stati Uniti e supportato dal Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli USA. Quando guardammo il resoconto di luglio 2021, con nostro stupore il programma di trapianto di cuore dell’UC aveva ottenuto la miglior percentuale di sopravvivenza di qualsiasi programma del Paese. Nel primo storico resoconto, ottenemmo anche i tempi di attesa più brevi e la percentuale più alta di pazienti sottoserviti della comunità di minoranza del Paese; davvero un miracolo! Nessuno avrebbe mai potuto concepire che tale combinazione potesse essere ottenuta. Avevamo il miglior programma del Paese, di fatto del mondo, poiché tali archivi di dati completi esistono solo negli Stati Uniti. Swami mi aveva mandato a Chicago per un motivo: “La Qualità rispetto alla Quantità.” Ciò era stato raggiunto in 23 anni e, come avrebbe desiderato Swami, accadde appena in tempo per il rapporto finale con me come Direttore della Chirurgia. La mia fede in Swami mi aveva portato a Chicago. Con il duro lavoro e, cosa ancora più importante, un cambiamento nel comportamento personale e nel rispetto verso gli altri, Swami aveva compiuto un miracolo. Storicamente, era il miglior programma di trapianto al mondo. È davvero il programma di Swami, in cui Egli mi ha sfidato ad affrontare gli ostacoli e mi ha mostrato il modo per superare le sfide e vincerle.

Swami è Eterno e Onnipresente

Le esperienze che ho narrato accaddero durante la benefica presenza fisica di Swami. Senza quella attenta e personale guida, non avrei mai potuto trovare la forza di abbandonarmi e mettere la mia vita nelle Sue mani. Negli anni successivi, dopo la Sua partenza dalla forma fisica, la mia fede nelle Sue parole non ha mai vacillato. Tutti possiamo comunicare con

Swami: durante le preghiere, tramite i sogni, attraverso segni o coincidenze a cui dobbiamo prestare attenzione. Swami può non essere presente fisicamente, ma è, come sempre, onnipresente e pervasivo. Cerchiamo di essere pazienti con Swami, perché la pazienza con il Divino è Fede. Ascoltiamolo e seguiamo i Suoi insegnamenti e la Sua guida con convinzione. Quando ci arrenderemo a Lui,

ci renderemo conto che nulla accadrà senza il Suo Divino Volere. Il nostro viaggio può non essere come previsto, ma Egli ci darà ciò di cui abbiamo bisogno per progredire verso l'obiettivo della realizzazione del Sé. Jai Sai Ram.

Dr. Valluvan Jeevanandam,
USA





SIATE **SEMPRE** PRONTI **per** **DIO**

John Behner giunse da Sri Sathya Sai Baba nel 1979. Ha servito nell'Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai come Presidente di Centro, Presidente del Consiglio Centrale, Presidente di Zona dell'America Latina e Copresidente del Comitato di Soccorso Umanitario, solo per citarne alcuni. È presidente della Fondazione Sai di El Salvador dal 1989. Era un uomo d'affari di successo, proprietario della prima azienda di alimenti surgelati dell'America Centrale, e ha lavorato per 20 anni come dirigente responsabile del Paese di una multinazionale alimentare.

NEL 1989, ANDAI IN INDIA

per sole tre settimane per vedere Swami, e mia moglie rimase a occuparsi della nostra casa e del Centro Sai, che svolgeva le sue attività nella nostra casa dove, ogni settimana, da 75 a 100 devoti partecipavano al *satsang*. Quando, il 28 febbraio, arrivai in India, Swami si trovava nell'*ashram* di Whitefield. Una sera fui invitato all'ambita sessione al Trayee con gli studenti della residenza di Swami e, con mia grande sorpresa, Egli mi chiese di parlare loro. Ciò mi colse di sorpresa, ma mi impartì anche un'importante lezione: sii sempre pronto per la chiamata divina. In stato di grande emozione, non riuscii nemmeno a chiedere a Swami di aiutarmi a parlare, e probabilmente finii per fare il discorso peggiore della mia vita.

Ama la Mia Incertezza

Quando arrivò il momento di tornare in El Salvador, telefonai alla compagnia aerea per riconfermare la mia prenotazione e l'impiegata rispose dicendo: "Quale prenotazione?" Disse che il mio nome non era nell'elenco dei passeggeri e che, su quel volo, non c'erano più posti disponibili.

Una sera Swami raccontò una storia su come gli Avatar non sempre dicono ai loro devoti che cosa devono fare, ma comunicano attraverso un segno. Il devoto deve essere sufficientemente accorto da riconoscere e comprendere il messaggio.

Quindi, mi chiese se volessi essere inserito nella lista d'attesa. Totalmente confuso, le dissi che l'avrei richiamata più tardi. Quando andai al Darshan del pomeriggio, Swami mi domandò quando sarei partito e Gli risposi che la mia prenotazione era stata cancellata e non sapevo esattamente quando avrei potuto ottenere una prenotazione.

Swami mi rivolse quello sguardo gioviale di quando sta facendo uno scherzo, e disse: "Lo so, Swami ti dirà quando andartene." Pensai "Bene, mi prenderò ancora qualche giorno di vacanza." Chiamai il mio datore di lavoro a New York e lo informai che sarei tornato con qualche giorno di ritardo. Si trattava di una multinazionale e io ero il direttore della sua attività in El Salvador con oltre 350 dipendenti.

Dopo alcuni giorni, seppi che Swami sarebbe andato a Chennai. Così, Gli chiesi se avrei dovuto aggregarmi, sperando che mi dicesse di andare a casa. Ma Egli rispose: "Sì, vieni a Chennai." Così vi andai assieme a molti altri devoti, e ricevemmo il *darshan* all'Abbotsbury e al Sundaram. Il *Nagasankirtan* vide la partecipazione di oltre 10.000 devoti, e speciali *sevadal* aiutavano la polizia locale a tenere ordinata la folla. Dopo alcuni giorni, tornammo a Whitefield e Swami non mi diede ancora alcuna notizia sulla data del mio ritorno. Così, inviai un telegramma alla compagnia dicendo che sarei stato ancora in ritardo.

Poi sentii dire che Swami sarebbe andato a Kodaikanal. Quindi, Gli domandai di nuovo se doversi andarvi anch'io, pensando che questa volta mi avrebbe sicuramente detto di tornare a casa. Era già aprile, e facevo fatica a spiegare al mio capo a New York

che Dio mi avrebbe detto quando sarei potuto tornare. Tuttavia, Swami disse: "Sì, vieni a Kodaikanal." Vi ero già stato due volte, nel 1984 e nel 1985, ma questa volta fu un'esperienza completamente diversa.

Vivere con Dio

Ogni sera venivo invitato alla residenza di Swami per ascoltare le Sue meravigliose storie e udire sempre i *satsang* serali degli studenti. Restammo a Kodaikanal per 6 settimane. Poiché la sala dei *bhajan* doveva essere ampliata, lavoravamo ogni giorno dopo il *darshan* mattutino scavando sul fianco della montagna per fare spazio alla sala più grande. Swami si fermava di tanto in tanto e supervisionava il lavoro, e distribuiva a tutti pacchetti di frullato al latte. Ebbi cinque colloqui con Lui e, in ogni occasione, chiesi a Swami del mio ritorno a casa. Egli dava solo una risposta evasiva, come "Ci vediamo domani" o "Aspetta", oppure cambiava abilmente argomento. Era già maggio quando il nostro soggiorno a Kodaikanal giunse al termine ed era tempo di tornare a Whitefield via Ooty.

Mi stavo ancora chiedendo che cosa Swami avesse in mente per me. Vuole forse che io rimanga e insegni gestione aziendale nella Sua università? O vuole che lasci il mio lavoro in questa "fool company" (compagnia di stolti), come la chiamava Lui? (Ho lavorato per una grande multinazionale alimentare - food company). Pochi giorni dopo essere tornato a Whitefield ricevetti un telegramma dalla società che mi informava che potevo rimanere in India quanto volevo, perché non avevo più un lavoro. Era già il 1° giugno. Cercai di mostrare il telegramma a Swami, ma ormai la nostra

intensa relazione sembrava essersi dissolta e che per Lui io non esistessi più! Tuttavia, ebbi ancora il privilegio di partecipare alle sessioni pomeridiane al Trayee. In una di queste, Swami raccontò una storia su come gli Avatar non sempre dicono ai loro devoti che cosa fare, ma comunicano tramite un segno. Il devoto deve essere sufficientemente accorto da riconoscere e comprendere il messaggio.

Un Segno di Dio

Dopo l'aggiornamento della sessione, ero in piedi fuori dalla porta di Swami a pregare, sperando che mi desse un segno e mi aiutasse a essere sufficientemente accorto da riconoscerlo e interpretarlo correttamente. Quando aprii gli occhi, vicino ai miei piedi c'era una moneta da 5 paisa. La raccolsi, non per il suo valore, ma perché stavo pensando che era cosa strana trovare una moneta fuori dalla porta di Swami, dove i *sevadai* spazzano regolarmente i pavimenti. Mentre tornavo in camera mia, giocherellavo con la moneta lanciandola in aria e, all'improvviso, mi venne in mente che il numero 5 sulla moneta poteva essere un'indicazione della data della mia partenza. Il 5 giugno si avvicinava. La mattina successiva, telefonai alla compagnia aerea e mi venne detto che, per il volo del 5 giugno, c'era una lunga lista d'attesa. Come previsto, il 5 giugno Swami sarebbe partito per Prashanti Nilayam e, mentre se ne andava, tutti gli studenti si erano allineati su entrambi i lati della Sua auto, e anch'io mi misi in fila. Quando Swami si avvicinò a me, Gli chiesi se dovessi partire quel giorno. Non rispose subito, ma si voltò per consentire il *padnamaskar* all'altra fila di studenti. Poi Lo sentii dire: "Sì, sì, sì." Non sapevo se avesse risposto alla domanda o parlato con qualcun altro, ma lo disse tre volte. Decisi di rischiare e andai all'aeroporto nazionale dove mi imbarcai sul volo locale per Delhi. Con in mano il visto scaduto e il biglietto internazionale

di 45 giorni non modificabile, avrei avuto la stessa fortuna? La signora al banco delle prenotazioni ci dette la brutta notizia che il volo era al completo. Dopo che tutti i passeggeri si furono imbarcati sul volo, c'erano circa 25 di noi in fila e in lista d'attesa. Poi un'altra signora allo sportello annunciò che tutti i passeggeri in attesa sarebbero stati imbarcati su un volo Air India per l'aeroporto di Schiphol, ad Amsterdam, che era il successivo scalo. Così, il mio biglietto scaduto e non modificabile mi portò in Europa, e poi al volo di ritorno con una successiva coincidenza. Chiamai il mio capo dall'Europa e gli dissi che stavo tornando a casa e che lunedì sarei andato in ufficio per ritirare l'ultimo stipendio. Rispose subito che andava bene e che ne avremmo parlato il lunedì.

Una Copiosa Pioggia di Grazia Divina

Quando arrivai in ufficio, i dipendenti erano tutti felici di vedermi e non c'era nessun sostituto seduto alla mia scrivania. Mentre ero lì, guardai i risultati finanziari di quando ero via e notai che erano anche migliori di quelli di quando ero presente. Chiamai il mio capo e gli chiesi che cosa volesse che facessi. Disse che avevano discusso il mio caso a New York (sede centrale) e deciso di darmi un aumento di stipendio del 25%! Incredulo, domandai: "Quanto?" Pensavo di aver capito male. Inoltre, egli disse che avrei ricevuto lo stipendio per tutto il tempo in cui ero stato in India, come ferie pagate. Perplesso, dissi: "Che cosa?" Poi mi spiegò che, quando l'azienda aveva analizzato i risultati attuali rispetto all'anno precedente, essi avevano mostrato chiaramente un altro anno di ottime prestazioni. Pertanto, avrei ricevuto anche un bonus. Stavano letteralmente piovendo soldi su di me, o dovrei dire la grazia di Dio? Tali furono le copiose piogge della grazia divina di Swami!

Jai Sai Ram.

John Behner,
El Salvador

LA MITICA LETTERA

Sri Sathya Sai Baba scrisse la seguente lettera il 25 maggio 1947, all'età di 20 anni, in risposta alla lettera di Suo fratello in merito a ciò che stava facendo. Questa lettera rivelò la Sua missione.

Mio caro! Ho ricevuto la comunicazione che hai scritto e inviato. Ho trovato in essa la pienezza della tua devozione e del tuo affetto, offuscate da un'ombra di dubbi e ansie. Lascia che ti dica che è impossibile scandagliare i cuori e scoprire la natura di *jnani*, *yogi*, asceti, santi, saggi e simili.

Le persone sono dotate di una varietà di caratteristiche e atteggiamenti mentali; quindi, ognuno giudica secondo il proprio punto di vista, parla e discute alla luce della propria natura. Dobbiamo, tuttavia, attenerci alla nostra retta via, alla nostra saggezza e alla nostra determinazione senza essere influenzati dalla valutazione popolare. Come dice il proverbio, solo l'albero carico di frutti è bersaglio dei sassi tirati dai passanti. Allo stesso modo, dove c'è il bene deve esserci il male, e dove c'è il male deve esserci il bene; tale è la natura di questo mondo.

Le persone devono essere compatite piuttosto che condannate. Loro non sanno. Non hanno la qualità della pazienza per giudicare ciò che è giusto. Esse sono troppo piene di lussuria, ira e presunzione per vedere con chiarezza e conoscere a fondo. Così, tutti scrivono ogni genere di cose. Se solo sapessero, non parlerebbero né scriverebbero in quel modo. Anche noi non dovremmo attribuire alcun valore a tali commenti e prenderli a cuore, come sembra che tu faccia. Un giorno, la verità trionferà sicuramente. La menzogna non può mai vincere. La menzogna potrebbe sembrare sopraffare la verità, ma la sua vittoria svanirà e la verità si affermerà.

Non è nello stile dei grandi inorgogliersi alle lusinghe del prossimo e battere in ritirata quando ne divengono lo zimbello. In realtà, nessun testo sacro stabilisce regole di vita dei grandi, prescrivendo le abitudini e gli atteggiamenti che devono adottare. Costoro conoscono il cammino da seguire, ispirati dalla saggezza che regola e santifica le loro azioni. Fiducia in se stessi e attività benefica: questi sono i loro tratti essenziali. Possono anche essere impegnati nella promozione del benessere dei devoti, concedendo loro i frutti delle proprie azioni. Perché dovresti essere influenzato dai disagi e dalle preoccupazioni fintantoché lo me ne assumo il carico? Dopo tutto, la lode e il biasimo della massa non toccano l'*Atma*, la Realtà; possono solo scalfire la struttura fisica esteriore.

Io non appartengono a nessun luogo. Non sono attaccato ad alcun nome. Non ho “mio” o “tuo”.

Io ho un ‘compito’: prendermi cura di tutta l’umanità e assicurare a tutti una vita piena di beatitudine (*ananda*). **Ho un ‘impegno solenne’:** guidare di nuovo verso la bontà e salvarli tutti coloro che si allontanano dalla retta via. **Sono legato a un ‘lavoro che amo:** rimuovere le sofferenze dei poveri e concedere loro ciò che manca. **Ho uno ‘scopo di cui andar fiero’,** poiché salvo tutti coloro che mi onorano e mi venerano. **Do una definizione ben precisa di ‘devozione’:** mi aspetto che coloro che mi sono devoti debbano accogliere, con uguale fermezza, la gioia e il dolore, il guadagno e la perdita. Ciò significa che non abbandonerò mai coloro che si rivolgono a me.

Dato che sono così impegnato nel mio benefico compito, come può essere infangato il mio nome, come tu temi? Ti consiglierei di non dare ascolto a chiacchiere così assurde. I Mahatma non acquisiscono grandezza attraverso qualcuno che li chiama così, né si abbattono se qualcuno li definisce esseri inferiori. Si mostreranno sensibili a lodi o biasimi solo coloro che trovano piacere nell’oppio e nella marijuana, ma pretendono di essere yogi insuperabili e solo coloro che citano i testi sacri per dare una parvenza di raffinatezza al loro orgoglio, nonché coloro che prendono a modello i seguaci di aride casistiche e dotte argomentazioni. Dovresti aver letto le storie della vita di santi e personaggi divini. In quei libri ti sarà capitato di leggere falsità ancor più gravi e accuse ben peggiori. Tale è dovunque e in tutti i tempi il destino dei Mahatma. Perché allora prenderti tanto a cuore le mie vicende? Non hai mai sentito parlare di cani che ululano alle stelle? Quanto

tempo possono andare avanti? La verità vincerà.

Io non rinuncerò alla mia missione o alla mia determinazione. So che le porterò a termine. Tratto con pari equanimità l’onore e il disonore, la lode e il biasimo che ne possono derivare. Interiormente, non ne sono scosso. Io agisco nel mondo esteriore. Parlo e mi muovo per il bene del mondo esterno e per annunciare all’umanità la mia venuta; altro non mi riguarda.

Non appartengo a nessun luogo, non sono legato ad alcun nome. Non ho “mio” o “tuo”. Rispondo a qualunque nome mi rivolgiate e vado ovunque mi conduciate. Questo è il Mio unico desiderio. Finora non l’ho rivelato a nessuno. Per me il mondo è qualcosa di lontano, di estraneo. Agisco e mi muovo solo per il bene dell’umanità. Nessuno può comprendere la mia gloria, chiunque esso sia, qualunque sia il suo metodo di indagine, per quanto incessante sia il suo tentativo. Negli anni a venire, tu stesso potrai vedere celebrata la mia gloria. I devoti dovranno pazientare a lungo. Non sono preoccupato né ansioso che questi fatti siano noti. Non avevo alcun bisogno di scrivere queste parole; le ho scritte solo perché sentivo che avresti sofferto se non ti avessi risposto.

Tuo Baba

A Hislop

- I. Il metodo migliore per diffondere la Filosofia Vedantica è viverla; non c'è altra via regale.
- II. Lascia che Dio lavori attraverso di te, e non ci sarà più il dovere. Lascia che Dio continui a risplendere, lascia che Dio si faccia vedere. Vivi Dio. Mangia Dio. Bevi Dio. Respira Dio. Comprendi appieno la Verità e le altre cose si sistemano da sé.
- III. Il vero Amore espande il Sé, l'attaccamento lo contrae.
- IV. Il paradiso è dentro di te. Cerca la felicità non negli oggetti dei sensi; comprendi che la felicità è dentro te stesso.
- V. Non c'è rosa senza spina. La felicità non si trova in questo mondo materiale: tutta la felicità è nel Sé Supremo.
- VI. C'è la stessa divina natura nell'infimo verme come nell'essere umano più elevato. Il verme è la forma più bassa dove la Divinità è maggiormente velata dalla maya. Quell'altra è la forma più alta dove la Divinità è stata meno adombrata. Dietro a ogni cosa c'è la stessa Divinità e da questo proviene la base della moralità.

Ti benedico

Baba



ॐ

PHONE: KOTHA, CHERUVU 30
WHITFIELD 33

BHAGAWAN SRI SATHYA SAI BABA

PRASHANTI NILAYAM (A.P.)

Date _____

10 Holap

- I The best method of spreading vedanta Philosophy is to live it; There is no other royal Road.
- II Let God work through you, and there will be no more duty. Let God shine forth, Let God show himself, live God. Eat God. Drink God, breathe God. realize the truth and the other things will take ^{care of} themselves.
- III True Love expands the self, attachment contracts it.
- IV Heaven is within you. seek happiness ^{not} in the ^{object of} senses, realize that happiness is within your self.
- V There is no rose without a thorn unmixed happiness is not to be found in this material world, all happiness ~~is~~ is in self Supreme.

VI in the lowest worm as well as in the highest human being the same divine nature is present. The worm is the lower form in which the divinity has been more over shadowed by maya.

That is the highest form in which it has been least over shadowed behind every thing the same divinity is existing and out of this comes the basis of monality.

With Blessings
Baba.

FFICE



Shiva Shakthi



Baba fu portato giù per la scala a chiocciola dalla stanza privata al piano terra, perché aveva insistito nel voler dare il Darshan alle migliaia di devoti che erano giunti in quel fausto e benefico giorno. Swami aveva avuto un attacco di trombosi cerebrale ed era rimasto allettato per otto giorni da sabato mattina 29 giugno fino alla sera del 6 luglio. La mano, la gamba e l'occhio sinistri erano stati gravemente colpiti; anche la mano destra aveva subito una leggera paresi. Il linguaggio era confuso e il volto si contraeva. Egli fu fatto accomodare sulla sedia d'argento nella sala della preghiera con la mano e la gamba adeguatamente composte.

Appena seduto, comunicò il seguente messaggio, interpretato e annunciato dal professor Kasturi (biografo e traduttore di Swami).

Io devo parlarvi di Me, di qualcosa che ho tenuto in Me per 37 anni. È venuto il tempo di annunciarlo.

“Questa non è una malattia normale di Swami, ma è un’infermità che Swami si è addossato per salvare qualcuno. Swami non ha nessuna malattia, né si ammalerà mai. Dovete essere tutti felici: solo questo rende felice Swami. Se soffrite, Swami non sarà felice. La vostra gioia è il Mio cibo.”

(A questo punto Baba fece segno a Kasturi di ripetere e al termine del suo breve discorso, volle che Gli fosse messo davanti il microfono e disse: “*Vinapisthunda?*”, “Mi potete sentire?” Tuttavia, nonostante la richiesta fosse effettuata più volte, la Sua voce era talmente indistinta da non permettere a nessuno di comprendere che cosa chiedesse.

Allora fece cenno di portarGli dell’acqua. Ricevutala, con la mano destra tremante ne versò un pochino sull’altra mano e sulla gamba sinistra, paralizzate. Poi, con la mano destra strofinò la sinistra e, immediatamente, poté far uso di entrambe per massaggiare la gamba. Quel tocco bastò a guarirla. Eliminò così la malattia in un batter d’occhio! Cominciò subito a parlare: era nuovamente tornata quella voce melodiosa...).

Swami cantò il seguente verso: “*Dikku lenivaniki devude gathi.*” (per quelli che non hanno rifugio, Dio è il rifugio).

Questa è esattamente la ragione per cui ho dovuto prendere su di Me la malattia che doveva colpire un devoto, che non avrebbe avuto la possibilità di affrontarla. Doveva subire questa terribile infermità, come pure i quattro attacchi cardiaci che l’hanno accompagnata: non sarebbe

sopravvissuto. Quindi, fedele al Mio dovere (*dharmā*) di proteggere i devoti (*bhakta samrakshana*), dovevo salvarlo. Naturalmente, non è la prima volta che prendo su di Me la malattia di persone da salvare. Anche nel precedente Corpo, a Shirdi, avevo questa responsabilità. Per quel devoto, la sofferenza che avete visto sarebbe stata troppo grande; quindi, ho dovuto salvarlo prendendola lo Stesso. **Questo è il Mio gioco (*lila*)**, la Mia natura. È parte della missione per cui sono venuto: **la protezione dei devoti.**

Durante l’ultima settimana, coloro che Mi stavano vicino, continuavano a chiederMi il nome della persona che avevo salvato. Risposi che ciò li avrebbe fatti adirare, perché avrebbero detto: “Swami ha dovuto sopportare tanto dolore per salvare quell’unica persona.” Essi, allora, replicarono dicendo che avrebbero riverito tale persona, per la straordinaria devozione che, in quel sabato pomeriggio, aveva indotto Swami a correre in suo aiuto.

Alcuni poi chiesero persino se si trattasse del tale o del tal altro, fornendo i nomi di chi aveva subito attacchi di paralisi, specialmente nella parte sinistra! Ciò è ancor più assurdo, perché, quando salvo una persona, la salvo totalmente. Non aspetto che contragga la malattia e neppure gliene lascio anche solo un piccolo postumo, cosa che potrebbe, in seguito, farlo individuare. Trovo buffe le vostre congetture e le vostre supposizioni. Anche a Shirdi, Dada Saheb, Nadaram e Balawanth furono tutti salvati allo stesso

modo. Balawanth era destinato a contrarre la peste bubbonica, ma Mi presi il bubbone e il ragazzo si salvò.

Questo, forse, è il periodo più lungo in cui ho lasciato i devoti attoniti e preoccupati. È accaduto a causa degli attacchi cardiaci che, in seguito, avrebbero colpito il devoto e dai quali avrebbe dovuto essere salvato. C'è poi un altro motivo per cui bisogna osservare un periodo di otto giorni. Ve lo dirò. Significa che devo parlarvi di Me, di qualcosa che ho tenuto in Me per 37 anni. È venuto il tempo di annunciarlo. Questo è un giorno sacro, e lo ve lo rivelerò.

Voi sapete che, proprio il giorno in cui decisi di rivelare la Mia identità, la Mia missione e il Mio avvento, dichiarai di appartenere all'Apastamba Sutra e al lignaggio di Bharadvaja. Bharadvaja fu un grande saggio, che studiò i *Veda* per cento interi anni; scoprendo però che i *Veda* erano infiniti, fece penitenza per ottenere un prolungamento della vita e, da Indra, ottenne due estensioni di cento anni l'una. Anche allora, tuttavia, i *Veda* non poterono essere interamente studiati; egli, quindi, chiese altri cento anni. Indra gli mostrò tre imponenti catene di montagne e disse: "Ciò che hai imparato in tre secoli, forma solo tre minuscole parti delle tre 'catene' che costituiscono i *Veda*. Rinuncia, quindi, al tentativo di terminarne lo studio. Esegui, piuttosto, il rituale (*yaga*) che lo ti insegnerò; esso ti darà il risultato dello studio pieno e completo dei *Veda*."

Bharadvaja decise di compiere il rituale. Indra gli insegnò come attuarlo, e vennero fatti tutti i preparativi. Il saggio desiderava che Shakti presiedesse a quel rituale e che lo benedicesse. Quindi, si recò sul Kailasa, ma non era il momento opportuno per avanzare la sua richiesta. Shiva e Shakti, infatti, erano impegnati in una gara di danza che avrebbe rivelato chi fosse in grado di danzare più a lungo. Passarono così otto giorni prima che Shakti si accorgesse che Bharadvaja stava aspettando al freddo. Gli

fece solo un sorriso e continuò a danzare come prima! Il saggio interpretò il sorriso come un cinico rifiuto a prenderlo in considerazione; quindi, voltò le spalle al Kailasa e cominciò a scendere. Constatò allora, con sgomento, che gamba, mano e occhio sinistri del proprio corpo erano stati messi fuori uso da un colpo apoplettico. Shiva lo vide cadere, lo raggiunse e gli dette conforto, dicendogli che Shakti, in realtà, aveva benedetto lui e il suo rituale. Poi lo rinvigorì e lo guarì aspergendolo con l'acqua del *kamandalu* (*recipiente di legno o terracotta usato dagli asceti – N.d.T.*). Quindi, Shiva e Shakti, gli concessero entrambi il dono che si accorda a un saggio, dicendogli che avrebbero presieduto al rituale.

Terminato il rito, essi erano talmente compiaciuti da concedere al saggio altre grazie. Shiva disse che avrebbero preso forma umana nascendo per tre volte nel lignaggio di Bharadvaja: Shiva da solo, come Shirdi Sai Baba; Shiva e Shakti insieme, a Puttaparthi, come Sathya Sai Baba; in ultimo, Shakti da sola, come Prema Sai. Poi Shiva ricordò la malattia che all'improvviso aveva colpito Bharadvaja sul *Kailasa* l'ottavo giorno di attesa al freddo, in una zona ghiacciata, e fece un'altra promessa formale: "Come espiazione per la noncuranza che ti ha riservato sul *Kailasa* per otto giorni, quando entrambi ci incarneremo come Sathya Sai, Shakti subirà un'apoplezia che durerà otto giorni, e, l'ottavo giorno, La libererò da ogni traccia della malattia, aspergendola con dell'acqua, esattamente come ho fatto sul *Kailasa* per guarirti."

Quello a cui oggi, solo qualche istante fa, avete assistito, non è stato altro che l'attuazione di quella promessa. Tutto ciò doveva accadere: il colpo apoplettico e la guarigione. La promessa fatta nel *Treta Yuga* (l'età dell'argento) doveva essere mantenuta. Ora posso dirvi che il povero, sventurato devoto che doveva essere colpito

dall'apoplezia che ho preso su di Me, era un comodo pretesto che ho sfruttato. Vedete, una locomotiva non viene utilizzata per trainare una sola carrozza. Quando un certo numero di carrozze è disponibile, allora il motore viene attivato. Allo stesso modo, la malattia doveva essere affrontata, il devoto salvato, la promessa mantenuta, il mistero sciolto: il Divino doveva essere annunciato più chiaramente, attraverso questo straordinario miracolo. Tutto ciò ha trovato attuazione grazie a tale unico evento.

Lasciate che vi dica ancora una cosa: **nulla può impedire o fermare il lavoro dell'Avatar**. Quando, durante tutti quei giorni, mi trovavo di sopra (*Baba si riferisce ai Suoi alloggi – N.d.T.*), alcune persone, insensatamente, dicevano: "È finita per

Sai Baba!", facendo tornare indietro molti di coloro che stavano raggiungendo Puttaparthi. Taluni dissero che Mi trovavo in *samadhi*, come se fossi un aspirante spirituale! Altri temevano che fossi vittima di magia nera, come se ci fosse qualcosa che possa destabilizzarmi. **Lo splendore di questo Avatar aumenterà di giorno in giorno**. In passato, quando la montagna Govardhana fu sollevata dal piccolo Krishna, le pastorelle e i pastori compresero che Egli era il Signore. Ora, sarà sollevata non una sola montagna, ma un'intera catena montuosa. Vedrete! Abbiate pazienza; abbiate fede.

- Sri Sathya Sai Baba,
Discorso Divino del Guru Purnima,
6 luglio 1963

Nota del redattore. Questo Discorso è importante per due fondamentali aspetti. Primo: Bhagavan Sri Sathya Sai Baba mostrò i Suoi onnipotenti poteri guarendo Se Stesso, in pochi secondi e davanti a migliaia di persone, da una paralisi che aveva subito per otto giorni, causata da un grave ictus e spiegò il significato e il motivo alla base di questo storico evento. In secondo luogo, per la prima volta Swami rivelò quale sarebbe stata la Sua successiva incarnazione, Prema Sai, nell'ambito dell'Incarnazione trina di Sai.



SSSIO-USA

Punti salienti della storia dell'Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai negli Stati Uniti d'America.

1960s

Swami aveva ispirato molte persone nell'ovest. Markel Brooks e Bob Raymer fecero visita a Baba nel 1962. Tenevano incontri settimanali a Los Angeles, a cui partecipavano persone interessate ai vari maestri spirituali e alle filosofie.



1. Jack Hislop 2. Janet & Richard Bock
3. Indra Devi 4. Sathya Sai Center Hollywood, 1969

Pur non avendo mai incontrato Sri Sathya Sai Baba di persona, Charles Penn ricevette lettere da Swami, e fu invitato personalmente alla Prima Conferenza Mondiale.

Prasanthi Nilayam
15-7-66

Dear Charles,

Your letter. Good thoughts, good deeds, always yield good fruits; prayers are always answered; that is the rule. Yours earnestness to help all the folks you meet, your activities regarding the construction of hospitals, your interest in meditation and mind control-have borne fruit. This contact with Bob, after he returned from India, is evidence of this.

The Guru need not always come in actual concrete form; he can prompt the higher impulses and urges through a friend or a book or an event which reveals the reality in a flash. After this awakening, the rest is mostly in the hands of the aspirant. The Guru can, at best, watch and guide. Do not get agitated or lose heart. You will be guided, however far you may be, reorganically, I am as near you, as you are near me. Be steady, dear Charles, in your Sadhana and you can certainly attain Benthi.

You can prepare the Edition of the Book, for the American and English readers, whom you desire to serve. Whatever is done with sincere faith has my blessings. You can also keep up this correspondence. Tell Bob that this proposal has been blessed, and it can be taken up.

Inform Bob and his wife that I am with them, when the Name is remembered, the Form is evoked; when the Form is recollected, the Name is evoked. The Name and the Form are inseparable. That is the meaning of Presence.

With blessings to you,

*with Blessings
Sri Sathya Sai Baba*

Prasanthi Nilayam 11-8-66

My dear Charles,

Blessings to you and to all the Sathya Sai Friends of yours, Bob like Bob and others. Carry on with steady faith the spiritual disciplines; do not hurry or expect too quick results; slow maturing makes the fruit sweeter.

Remember you are but an instrument in the hands of the Lord, but, you are not Jada or inert. You have Intelligence, Discrimination and the power to detach yourself from the world. These three are called Viveka, Vichakshana and Vairagya. The more you develop these the better instruments you will be. Intelligence must be able to subdue the senses; discrimination must show the path to attain the eternal and the absolute; Vairagya must attach you only to the higher goals.

When a person walks along the road, his shadow falls on the hedges and hedges, the thorns and dirt that happen to be, by the side of the road; but, he is not affected, by what happens to his shadow. You are the substance, not the shadow. You are the Divine Spark that is enmeshed in the body, not the body.

Imagine a palm tree, standing on the ground; its shadow stretches along the ground. The shadow is the world; the tree is the Reality. Climb the tree and reach the fruits on top; your shadow too reaches the shadow fruits. That is to say, do both and attain its goal; you will thereby attain worldly happiness and peace also.

If you lift the hand to serve, to help, to console, to encourage, another man--you are lifting it for God. Because, in every man, there is God. The body is the tent of the individual soul; the world is the temple of the Universal God. Use all your talents for serving others; that is the best way of serving yourself. For, they and you are one unity.

The time is fast approaching when all your yearning will bear fruit. I do not belong to any particular place; I have come for the whole world; all men are mine. The hospital has my blessings, wherever it is built.

The book will be sent to you with the meanings of non-English words. Also, photos.

*with Blessings
Sri Sathya Sai Baba*

Bhagawan Sri Sathya Sai Baba
 BHADRATHINILAYAM P.O. - VIJAYANAGAR
 MANDYALA DIST. - MYSORE STATE

Camp BRINDAVAN
 PADRES PUL. - MANDYALA DIST. - MYSORE STATE

June 13th, 1969

This is to certify that the "Sathya Sai Book Centre of America" is being established in California on my behalf by Mr. Mrs. Walter Cowan of Justin, California.

Signed:
 Sri Sathya Sai Baba



In un incontro del giugno 1969 con Swami, Walter ed Elsie Cowan chiesero se potevano avviare una libreria per pubblicare e rendere disponibile la letteratura Sai per il crescente numero di devoti. Swami scrisse una lettera dando il Suo permesso.



Bhagawan Sri Sathya Sai Baba
 WHITEFIELD (Bangalore Dist.)

BRINDAVAN CAMP
 PADRES PUL. - MANDYALA DIST. - MYSORE STATE

Date: 22nd June 1975

DEAR JOHN,

Through to you, lot and Harbil, Lites and Dith and other members of the Sai Family under the single roof of Love. You too, are all the real home-coming. I have written to lot to bring you along, for I want to have all who are dear and near to me and all who wish to be near and dear to me, to love and garner the joy of that love. I am glad you are planning to come via Australia, to comfort your mother, for, I always keep on the gratitude for to parents, the jiva man the original bhakta, have this chaitanya pilgrim's blissful life.

On 13th day, we have to inaugurate the inauguration of the center - of our work, the building which will be completed by the end of the month, the 13th of June. It is the work of the Sai Baba that the battle between the forces of good and evil are fought, the battle being which the Lord gives me might, through the spiritual work, the Chaitanya Jiva.

I want you to be present with me all on that day, for that function, arrange the other work of the journey to be completed. I will lot, so that you can be at work on the 13th day. I am sure you will be fulfilled, the 13th day will be a day to be in the Sai family.

With Blessings
 Baba

1970s

Il Consiglio Centrale Sri Sathya Sai d'America fu fondato nella Seconda Conferenza Mondiale delle Organizzazioni Sri Sathya Sai, tenutasi a Prasanthi Nilayam (India) nel novembre del 1975. Lo scopo del Comitato Centrale era fungere da commissione di consulenza e controllo per supervisionare le attività dei Centri Sathya Sai Baba negli Stati Uniti. Baba diede le linee guida per i Centri a beneficio dei devoti americani, in modo che potessero impegnarsi a realizzare gli ideali posti loro davanti. Primi componenti del Consiglio Centrale Sathya Sai d'America, scelti da Swami:

- John Hislop
Presidente
- Richard Bayer
Vicepresidente
- Sidney Krystal
Segretario

1980s



Nel dicembre del 1988 furono istituite cinque regioni mondiali dell'Organizzazione Internazionale, con John Hislop come coordinatore di quella degli USA.

La Fondazione Sathya Sai di Educazione ai Valori Umani è diventata un'entità legale nel 1983 e sono state preparate lezioni e programmi di studio SSEHV.



La Newsletter Sathya Sai degli USA iniziò a condividere informazioni con i devoti americani.

1990s

Con le Sue benedizioni, nel Nord e nel Sudamerica furono condotti Incontri Pubblici Internazionali per condividere la vita, il messaggio e le opere di Sri Sathya Sai Baba e dell'Organizzazione.

I Giovani Adulti di Stati Uniti e Canada istituirono gruppi di Giovani Adulti.

Nei seminari SSEHV, condotti in numerosi Stati, ottennero il diploma oltre 200 educatori.

Il sito web dell'Organizzazione Internazionale Sathya Sai, sathyasai.org, venne avviato nel 1996, e il dottor David Gries di New York ne è il Webmaster



2000s

Nell'ottobre del 2009, si tenne un Congresso Medico della SSIO.

Vi parteciparono oltre 400 professionisti medici provenienti da molti Paesi.

I punti salienti del Congresso comprendevano relatori, una mostra, lavori di gruppo, tavole rotonde e canto devozionale.

Il secondo Congresso Medico della SSSIO si svolse nel 2017.



Luci d'Amore
SAI 2019
CONFERENZA DELLE DONNE

Nel 2019, si tenne una Congresso delle Donne Sai, a cui parteciparono oltre 250 donne.

AMORE IN AZIONE



KAZAKISTAN Servire l'Ambiente

Il 4 luglio 2021, oltre 40 volontari della SSSIO del Kazakistan hanno partecipato in tre città a un evento intitolato 'Giornata della Pulizia', con particolare attenzione all'ambiente. In una città, i volontari si sono riuniti e hanno pulito detriti, vetro e plastica sulla sponda del fiume, raccogliendo 15 sacchi di spazzatura. Successivamente, i partecipanti hanno trascorso il pomeriggio cantando canti devozionali, risolvendo indovinelli e partecipando a una gara ginnica. In un'altra città, i volontari della SSSIO hanno allestito un'aiuola e pulito le strade, rimuovendo 12 sacchi di immondizia. Hanno anche distribuito giocattoli, pannolini, album e



articoli di cancelleria assieme a due tavoli e tre panche per le persone indigenti che vivono nelle baracche. L'evento 'Giornata della Pulizia' è stato un grande successo poiché tutti hanno apprezzato la necessità di mantenere il pianeta pulito e verde.



PANAMA Prendersi Cura degli Anziani

L'8 agosto 2021, i volontari della SSSIO del Gruppo Sai di Chiriquí, una provincia sulla costa occidentale di Panama, hanno diffuso amore e gioia servendo i residenti della Casa d'Accoglienza Doña Carmen de Barroso nella comunità di Sortova. Agli anziani residenti della Casa, i volontari hanno distribuito articoli per l'igiene personale, vestiti, calzature, cibo, medicine e coperte.





GERMANIA

Soccorso Umanitario dopo le Inondazioni

Il 14 luglio 2021, nel giro di sole 22 ore, è caduta sulla Germania occidentale una pioggia torrenziale. Di conseguenza, i fiumi Ahr ed Erft sono straripati, provocando inondazioni catastrofiche. Almeno 180 persone hanno perso la vita e diversi villaggi e città hanno subito ingenti danni, con interruzioni dei servizi di acqua, elettricità e gas naturale.

Il Comitato di Soccorso Umanitario della SSSIO della Germania ha immediatamente istituito una squadra di pianificazione degli interventi. Nel giro di pochi giorni, nel villaggio di Antweiler sono stati distribuiti cibo, acqua e beni di prima necessità.

Poco dopo, i membri della SSSIO hanno servito altri due villaggi sulle rive del fiume Ahr. Poiché il livello dell'acqua all'interno delle case aveva raggiunto da 1,5 a 5 metri, si è resa necessaria un'ampia gamma di



strumenti e attrezzature per rimuovere i detriti e riparare il danno.

Inoltre, le persone costrette a lasciare le loro case e a cercare un rifugio temporaneo hanno richiesto ulteriore assistenza.

Per diverse settimane, a Insul e Altenburg e in altri luoghi, la SSSIO tedesca, ha distribuito strumenti, attrezzature, cibo, vestiti e articoli per la casa a 60 famiglie. Inoltre, sono stati donati al villaggio di Antweiler otto essiccatoi per fabbricati per rimuovere l'umidità dagli edifici. Si prevede che il lavoro di soccorso continui.



KENIA

Servizio alle Donne Bisognose

Il 24 luglio 2021, nella ricorrenza del Guru Purnima, i volontari SSSIO, compresi i Giovani Adulti, hanno servito 120 donne bisognose presso la Scuola Sathya Sai di Kisaju. All'arrivo alla scuola, alle donne è stato servito tè caldo, spuntini e un pasto caldo tradizionale. I volontari hanno poi distribuito cesti alimentari e kit igienici e sanitari. I cesti alimentari contenevano farina di granoturco, riso, zucchero, olio da cucina, sale e foglie di tè. Inoltre, alle donne sono stati dati



300 saponi, curry africano in polvere, biscotti, pastiglie al mentolo e creme.



MALESIA

Servizio alle Vittime dell'Inondazione a Kuala Lumpur

In Malesia, il 18 dicembre 2021, durante la stagione dei monsoni si è verificato un forte acquazzone, che è continuato senza sosta per 36 ore. Le piogge hanno causato estese inondazioni nella valle di Klang, a Kuala Lumpur, con l'altezza dell'acqua salita a livelli pericolosi. La più colpita è stata l'area di Langat, che comprende diversi villaggi, tra cui Dusun Tua, dove quattro case sono state spazzate via e 15 sono state gravemente danneggiate.

La SSSIO della Malesia è subito entrata in azione e ha mobilitato le risorse necessarie. I suoi medici hanno creato campi medici e sono andati di casa in casa per offrire visite, pronto soccorso, test per malattie croniche, consulenza e cure preventive. Ai pazienti affetti da diabete, ipertensione e altre malattie croniche sono stati somministrati medicinali sulla base dei dati ottenuti dai laboratori e dagli ospedali locali, poiché i loro documenti erano andati persi a causa delle inondazioni.

I volontari della SSSIO hanno offerto alle vittime cibo, acqua e beni di prima necessità, oltre a spazzolini da denti, dentifricio, sapone, cuscini, materassi, coperte, stuoie e altri articoli essenziali. La SSSIO ha anche donato elettrodomestici, inclusi bollitori elettrici, cuoceriso, frullatori e asciugatrici per rendere i residenti più a loro agio.

Per fortuna, l'acqua dell'inondazione si è ritirata il terzo giorno. Successivamente, i volontari della SSSIO hanno aiutato a rimuovere fango e terra dalle case e dagli scarichi comunali locali. SSSIO ha anche fornito divise scolastiche, zaini, scarpe e articoli di cancelleria ai bambini delle scuole colpiti dalle inondazioni, mentre si preparavano per il nuovo anno scolastico.





SRI LANKA

Rifugio per una Famiglia Bisognosa dell'Inondazione a Kuala Lumpur

La Regione Settentrionale della SSSIO dello Sri Lanka ha individuato una famiglia disagiata composta da quattro persone che necessitava di un riparo nell'area di Puloly nord-ovest di Point Pedro, nel distretto di Jaffna. Essa stava ricevendo dal Governo un sostegno limitato, integrato dalla SSSIO con pacchi di razioni mensili di cibo secco. I volontari del locale Centro Sri Sathya Sai si sono procurati una casa con terreno, hanno riparato l'edificio, donandolo poi alla famiglia. Il terreno che circonda la casa è stato utilizzato creando un orto, per guadagnarsi



da vivere vendendone i prodotti. La casa si trova anche vicino alla scuola per bambini. Il progetto ha fornito sia un riparo sia un reddito costante alla famiglia. Il 24 luglio 2021, fausto giorno del Guru Purnima, è stata organizzata la cerimonia di inaugurazione della casa.



GHANA

Addestrare i Bisognosi a Fare il Sapone

Il 24 luglio 2021, nell'ambito delle celebrazioni del Guru Purnima, la SSSIO del Ghana ha organizzato, per i bisognosi, una sessione di formazione sulla produzione di sapone. Per partecipare, sono state selezionate tredici persone, in base alle necessità. Esse hanno percorso più di 270 km fino al Tema Chiefs Palace per imparare a preparare sapone solido e liquido, nonché detersivi. Questi prodotti potrebbero essere utilizzati dalle loro famiglie o venduti commercialmente, in risposta alla pandemia globale. Inoltre,



i partecipanti hanno ricevuto i materiali necessari per avviare una loro attività nella produzione di sapone.

Visionate altre storie di amorevole servizio da parte dei volontari di tutto il mondo sul sito web di Sri Sathya Sai Universe:

- <https://saiuniverse.sathyasai.org>



L'Assistenza Sanitaria Ideale Sathya Sai

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità. Bhagavan Sri Sathya Sai Baba ha sottolineato l'importanza di un corpo, una mente e uno spirito sani per una vita in salute. La [SSSIO webpage](#) su Healthy Living contiene articoli sull'assistenza sanitaria che vengono aggiornati frequentemente. Swami ha insegnato l'importanza dei sei principi dell'assistenza sanitaria che costituiscono l'Assistenza Sanitaria Ideale Sathya Sai.

I sei principi sono:

Assistenza sanitaria all'avanguardia: l'assistenza sanitaria all'avanguardia è resa disponibile a tutte le persone. L'importanza di questo principio è affermata in questo [Discorso](#).

Assistenza sanitaria gratuita: le considerazioni economiche non impediscono a nessuno di ricevere i massimi benefici dell'assistenza sanitaria. L'importanza di questo principio è affermata in questo [Discorso](#).

Assistenza sanitaria compassionevole: l'assistenza sanitaria viene fornita con amore e compassione. L'importanza di questo principio è affermata in questo [Discorso](#).

Assistenza sanitaria completa: l'assistenza sanitaria include il trattamento del corpo, della mente e dello spirito. L'importanza di questo principio è affermata in questo [Discorso](#).

Assistenza sanitaria preventiva: la prevenzione dovrebbe essere l'obiettivo principale. L'importanza di questo principio è affermata in questo [Discorso](#).

Fornitura tempestiva di assistenza sanitaria: l'assistenza sanitaria viene fornita senza indugio non appena viene identificato un bisogno. L'importanza di questo principio è affermata in questo [Discorso](#).

Questi principi fondamentali dell'Assistenza Sanitaria Ideale Sathya Sai si basano sui cinque valori di verità (*sathya*), amore (*prema*), retta condotta (*dharmā*), pace (*shanti*) e non violenza (*ahimsa*). Questa sezione presenta tre articoli che trattano gli argomenti della relazione Corpo-Mente-Spirito, l'integrazione dell'Educazione Sathya Sai ai Valori Umani nell'assistenza sanitaria e gli attuali aggiornamenti sul COVID-19.

Nei numeri futuri presenteremo altri articoli sull'Assistenza Sanitaria Ideale Sathya Sai.

Comitato Medico Internazionale,
SSSIO



Vivere in Salute

<https://sathyasai.org/healthy-living>



Salute, Felicità & Benessere: La Connessione Mente, Corpo e Spirito

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba

ci consiglia: “La vita è un gioco, giocala. La vita è una sfida, accettala.” Questo è diventato davvero reale durante le sfide senza precedenti che l’umanità ha dovuto affrontare durante la pandemia. L’umanità continua a subire enormi sofferenze dovute al COVID-19, tra cui perdita di vite umane, difficoltà finanziarie, perdita del lavoro, problemi interpersonali, problemi di salute fisica e mentale: tutte cose che hanno messo sottosopra le nostre vite. Mentre da un lato la pandemia è stata una verifica della realtà, secondo cui in questo *bhavasagara* (oceano della vita) è necessario sopportare e sperimentare sia il bene sia il male con equanimità, ha anche ribadito la necessità di far capire e comprendere il dolore umano e la sofferenza non solo attraverso una lente scientifica, ma anche attraverso una lente spirituale.

Il concetto di mente, corpo e spirito è un bellissimo modo di comprendere noi stessi in modo olistico come “persona completa”. “Una persona completa” ha una vita personale e una professionale che si interconnettono: dimensioni mentale, fisica e spirituale che non solo influenzano le due sfere, ma interagiscono anche l’una con l’altra.

Mente, Corpo, Spirito: quando sono bilanciati o in equilibrio, ciò si traduce in una buona salute;



La dottoressa Meera Narasimhan è Professore e Presidente del Dipartimento di Neuropsichiatria e Scienze del Comportamento e Direttore Sanitario Senior per la Salute Comportamentale del Prisma Health, oltre a essere Consulente Speciale all’Università della Carolina del Sud (U-SC) e Presidente per la Sanità, l’Innovazione e lo Sviluppo Economico. Presta servizio presso la facoltà dell’Università di Medicina del Sud Carolina, Charleston.

La dottoressa Narasimhan ha ricevuto numerosi prestigiosi premi nazionali e internazionali da diverse istituzioni e organizzazioni compresa l’Associazione Americana di Psichiatria, l’Alleanza Nazionale sulle Malattie Mentali, la Salute Mentale in America, l’Università di Yale, e la Scuola di Medicina della U-SC.

uno squilibrio provoca la malattia, che significa non essere a proprio agio. Noi tutti sappiamo che i disturbi cardiaci, il diabete, la depressione e i disturbi d'ansia sono tutte malattie dello stile di vita causate da squilibri di mente, corpo e spirito. Per l'individuo, l'aumento della sofferenza e il peso della malattia per la nostra società, di cui siamo stati testimoni durante questa pandemia, hanno ulteriormente esacerbato tale squilibrio. Dal momento che le lotte fanno parte della vita, non sempre possono essere evitate. È opportuno che ci immergiamo in profondità nella comprensione e nel rafforzamento della connessione tra mente, corpo e spirito. Una solida base richiede che mente, corpo e spirito

siano all'unisono. In sostanza, sono le tre gambe dello sgabello del "Benessere". Se tralasciamo una gamba, la nostra vita smette di essere 'completa'.

I progressi in medicina e le scoperte scientifiche, data la sofisticatezza nella comprensione delle basi biologiche della malattia, gli esami diagnostici all'avanguardia e i prodigi farmaceutici, hanno dimostrato, per gli esseri umani, il potenziale di lavorare insieme per progettare un futuro più luminoso e più sano per tutti. Negli ultimi 25 anni, l'assistenza sanitaria ha visto anche un cambiamento di paradigma nella mentalità secondo cui il medico deve affrontare sia la malattia sia conoscere il paziente come persona. Il medico dovrebbe cercare di sapere come la malattia venga vissuta dal paziente, dando maggior valore all'impatto che ha sulla sua esistenza, rendendosi anche conto che la connessione mente/corpo/spirito ha un rapporto con il risultato medico e la qualità della vita.

Come affermava Ippocrate, padre della medicina: "È più importante sapere che tipo di persona ha una malattia, invece

di sapere che tipo di malattia ha una persona."

I principi dell'Assistenza Sanitaria Ideale sottolineano l'importanza di un'assistenza sanitaria completa (connessione tra mente, corpo e spirito), della salute olistica come essenziale per il benessere generale.

Oggi c'è una crescente consapevolezza dell'importanza della medicina integrativa nell'assistenza sanitaria. Ora sappiamo che l'eziologia, la progressione e l'esito di una malattia fisica sono determinati da una complessa interazione di fattori biologici,

psicologici e sociali.

La scienza emergente sta ora evidenziando connessioni fisiologiche e psicologiche tra molti problemi mentali e fisici apparentemente non correlati che,

superficialmente, possono sembrare estranei. Esistono dati supportati dalla scienza medica che supportano la relazione bidirezionale tra salute fisica e mentale, che si tratti di malattie cardiache e depressione, disturbi dell'intestino irritabile e disturbi d'ansia o diabete e depressione, solo per citarne alcuni.

A titolo d'esempio, ci sono prove scientifiche che suggeriscono la base biologica della connessione cervello e "intestino". I ricercatori hanno dimostrato che il 95% della serotonina viene prodotta all'interno del tratto gastrointestinale. La serotonina è un neurotrasmettitore che regola l'umore e il comportamento, trasmettendo messaggi tra i nervi. Data questa connessione intestino-cervello, ha senso che il giusto tipo di cibo aiuti a nutrire il nostro tratto gastrointestinale, ma abbia anche un impatto sul nostro cervello. L'adozione di una dieta sana favorisce la salute del tratto gastrointestinale, che a sua volta influisce sull'umore, sulle emozioni e sul sonno.

Tutti abbiamo sentito Swami parlarne a lungo. Egli afferma:

DOVE FINISCE LA SCIENZA, INIZIA LA SPIRITUALITÀ. LA DIVINITÀ PERVADE ENTRAMBE.

“Il cibo che mangiamo influenza la nostra mente.

Come è il cibo, così è la mente.

Come è la mente, così sono anche i nostri pensieri.

Come sono i nostri pensieri, così è la nostra condotta.

Come è la condotta, così è la nostra salute.”

In questo caso, “cibo”, ha una connotazione più ampia e implica il consumo attraverso i nostri *Panchendriya* (cinque sensi). Se vediamo cose buone, ascoltiamo il bene, gustiamo e odoriamo cose piacevoli e ci sentiamo bene, anche i nostri pensieri e la nostra mente sperimentano positività. Dobbiamo fare uno sforzo sincero per mettere ciò in pratica. Un grammo di pratica vale più di una tonnellata di prediche.

Swami dice: “La vita è un mosaico di piacere e dolore. Il dolore è un intervallo tra due momenti di gioia.”

Come esseri umani, in questo viaggio della vita, dobbiamo attraversare il piacere e il dolore. Anche se per noi è doloroso attraversare momenti difficili, ciò è anche un’opportunità per continuare a volgerci verso Swami per aiutare a rafforzare in modo deciso la nostra convinzione che solo LUI può aiutarci a superare questi “dossi e deviazioni”! Questo richiede anche che diventiamo più abili nel lavorare per una perfetta armonia di mente, corpo e spirito, e questo implica la pratica.

Affrontare gli Alti e Bassi

Con Equanimità

Si dovrebbe affrontare tutto nella vita con un sorriso. In questo mondo dualistico, è naturale che appagamento e dolore si alternino; non si possono evitare. Dobbiamo renderci conto che le avversità sono un trampolino di lancio verso la beatitudine eterna. Solo quando, durante i tredici anni del loro esilio, i Pandava ebbero delle difficoltà, poterono assicurarsi la grazia di Krishna e il Signore fu sempre al loro fianco. Le priorità dei Pandava erano giuste. Dio,

per loro, era il primo, poi veniva il mondo e l’io’ arrivava per ultimo, mentre le priorità dei Kaurava erano all’opposto. Mettevano l’io” al primo posto, il mondo al secondo e Dio per ultimo. Ecco perché persero la battaglia della vita. La beatitudine li evitava. Colui che ha conquistato la vicinanza a Dio è sempre beato. **Swami afferma: “La buccia dell’amarrezza del dolore copre il dolce succo della gioia nel frutto d’arancio della vita. Quando si toglie la buccia, si ottiene il dolce succo. Dio è l’essenza stessa della gioia.”**

Rafforzare il Corpo, la Mente e lo Spirito
Allora, che cosa possiamo fare per avere una vita felice, sana e realizzata. Ecco una ricetta per sincronizzare e rafforzare la mente, il corpo e lo spirito, prerequisito per la salute e il benessere.

La pandemia è stata un’esperienza umiliante per quelli di noi che lavorano nel settore sanitario. Ci ha insegnato più e più volte che la scienza ha dei limiti e che non siamo noi al comando. **“Dove finisce la scienza, inizia la spiritualità. La Divinità pervade entrambe.”** Come medici curiamo, mentre ci rendiamo pienamente conto che il guaritore è Dio. “Dio guarisce attraverso i medici.” Egli può inviare medici, medicinali e macchinari per aiutare a curare la malattia. A volte, Dio guarisce nel Suo modo speciale quello che noi chiamiamo ‘miracolo’.

La connessione mente-corpo-anima è il modo più semplice per vivere una vita piena di salute e la felicità che ne deriva instilla vitalità nella vita. Una mente, un corpo e un’anima sani possono cambiare il modo in cui ci si sente e influenzare il modo in cui ci si pone ogni giorno. Nel tempo, questo crea un effetto a catena per tutta la vita. Se concettualizziamo la Mente, il Corpo e lo Spirito come le tre facce di un Prisma e lavoriamo per equilibrarle, permettendo ai raggi dell’Amore di Dio di diffondersi attraverso di esso, possiamo rendere la nostra vita vibrante come i colori dell’arcobaleno e santificare questo soggiorno sulla terra.



Rx per Rafforzare la nostra MENTE

- ✓ **Meditare:** la meditazione aiuta a ridurre lo stress. Aumenta la nostra consapevolezza degli schemi di pensiero negativi mentre affrontiamo lo stress in un modo più calmo e consapevole. La meditazione consapevole e la meditazione sulla *Jyothi* (luce) sono metodi efficaci per calmare una mente inquieta.
- ✓ **Esercitare la nostra mente:** mantenere il cervello attivo, imparare nuove cose, fare esercizi cognitivi, rimanere connessi e concentrarsi su pensieri positivi sono attività utili.
- ✓ **Trovare uno scopo e una passione nella vita:** questi sono stimolatori della mente che aiutano a migliorare la nostra vitalità e salute complessive.
- ✓ **Momento di "cura di sé":** trovare il tempo per prendersi cura di sé, prendersi del tempo, scrivere un diario e trovare un equilibrio tra lavoro e vita privata previene lo squilibrio.
- ✓ **Il sonno è essenziale per il benessere:** la qualità e la quantità del sonno sono importanti e hanno un impatto sull'umore e sulla malattia. Il sonno è essenziale per mente, corpo e anima. Un adulto medio necessita da sette a nove ore di sonno per notte.
- ✓ **Costruire la resilienza:** se si guarda il bicchiere mezzo pieno, la vita è piena di opportunità; anche le situazioni più difficili hanno delle opportunità nascoste al loro interno. L'abilità di fronteggiare le varie situazioni, i buoni modelli di riferimento nella vita e il processo di pensiero positivo aiutano a costruire la resilienza.





Rx per Rafforzare il nostro CORPO

- ✓ **Esercizio:** un 'must' per aiutare a migliorare il metabolismo, la circolazione, il peso, ma anche per alleviare lo stress, innalzare l'umore e la salute del cervello. Si può praticare esercizio aerobico, camminare, fare *jogging*, *yoga* e *tai chi*. Lo *yoga* ha un profondo impatto sul corpo, sulla mente e sull'anima. Incorporare il *pranayama* o il controllo del respiro nella nostra vita aiuta a ridurre lo stress e ha un effetto calmante.
- ✓ **Mangiare sano:** "Il cibo che mangiamo influenza i nostri pensieri, sentimenti e convinzioni." Swami ha dato molta importanza ad *ahara* (cibo) e a *vihara* (abitudini). Inserire una varietà di frutta e verdura nella nostra dieta, limitare o evitare il consumo di carne, alcol, caffeina e zucchero. Bere almeno due litri d'acqua al giorno.



Rx per Rafforzare il nostro SPIRITO

- ✓ Praticare la gratitudine: l'atteggiamento di gratitudine permette di lasciar andare i pensieri negativi cercando cose per cui dovremmo essere grati, che a loro volta possono migliorare il nostro benessere generale.
- ✓ Connettersi a uno scopo più grande: "Ama tutti e servi tutti" dovrebbe essere il nostro mantra. Si potrebbe dare maggior senso alla vita facendo SEVA, servendo gli altri.
- ✓ Essere compassionevoli verso tutti: prima di sviluppare compassione per gli altri, iniziare con l'autocompassione che aiuta a costruire la fiducia per accettare errori e fallimenti come parte integrante della vita. Essere compassionevoli verso gli altri permette di vivere una vita più appagante.
- ✓ Godersi la Natura: l'ecopsicologia è l'area che si concentra sui benefici della natura e consente a mente, corpo e spirito di connettersi con Prakriti (essere in sintonia con la natura).

Dottorssa Meera Narasimhan,
USA



I Valori Umani nell'Assistenza Sanitaria

Dottoressa Ramadevi Sankaran

Nel 2020 è stato sviluppato un seminario pilota introduttivo SSEHV per Professionisti dell'Assistenza Sanitaria, in collaborazione con l'ISSE-USA e la dottoressa Ramadevi Sankaran, USA, e per professionisti medici clinici e della salute pubblica. Il workshop online è stato ulteriormente sviluppato e offerto ai medici e a tutti gli operatori sanitari.



La diffusione dei seminari aveva lo scopo di sensibilizzare gli operatori sanitari sui valori umani, sottolineare l'importanza di esserne esempi nei loro contesti personali e lavorativi ed esplorare la relazione dell'SSEHV con la cura del paziente e l'etica medica. I workshop sono stati accolti con entusiasmo e grande interesse e sono in procinto di essere ulteriormente messi a disposizione di un gruppo più numeroso di operatori sanitari negli Stati Uniti e in altri Paesi del mondo.

***C*ome il cibo, così la mente; come la mente, così i pensieri; come i pensieri, così l'azione. Il cibo è un fattore importante che determina la solerzia e la pigrizia, la preoccupazione e la calma, la perspicacia e l'ottusità. Il cibo assunto con moderazione è la miglior medicina per evitare le malattie corporee.**

Sri Sathya Sai Baba,
21 settembre 1979



Le Donne come Strumenti della Missione Divina

Alida Parkes svolge servizio come presidente della Zona 6, Sud Europa, che comprende quattordici Paesi. È Presidente del Comitato di Impegno Sociale Pubblico (POC) e membro del Comitato per i Mezzi d'Informazione. Giunse da Swami oltre 30 anni fa e presta servizio nell'Organizzazione da diversi decenni.

Alida Parkes è stata Fondatrice e Direttore Generale di un'Azienda di produzione mediatica che ha pubblicato una rivista mensile specializzata nella produzione multimediale, prodotto programmi televisivi e organizzato eventi in Italia.

IL 19 NOVEMBRE 1995 SWAMI DISSE: "POICHÉ OGGI È LA GIORNATA SACRA DEDICATA ALLE DONNE, esse dovrebbero cambiare se stesse e aiutare a cambiare gli uomini e i figli. Dovrebbero sviluppare le qualità di comprensione, compassione, amore e sacrificio... Desidero che voi prendiate le redini del comando e portiate pace e prosperità alla nazione vivendo una vita esemplare."

In uno dei miei primi colloqui con Swami, Egli mi guardò e disse: **"Ricorda 3 principi: Ama Dio, Temi il Peccato e Pratica la Moralità nella Società."** Lo ripeté due volte, dandomi dei colpetti decisi sulla testa, come se volesse fissarmeli nel cervello! Poi, per essere sicuro che avessi compreso e memorizzato i Suoi consigli, come un insegnante disse: "Ripeti!"

Se seguiamo questi tre principi fondamentali, è garantito un progresso a trecentosessanta gradi. Quindi, ho custodito le Sue parole come linee guida fondamentali, cercando di analizzare e comprendere appieno gli insegnamenti che stanno dietro di esse.

Amare Dio è facile. Tutti noi amiamo Swami; tuttavia, Baba ha parlato molte volte di 'Unità', che siamo tutti Uno con Dio, che Dio è in ognuno di noi e in ogni creatura vivente, che Dio e la

PER RAGGIUNGERE **L'UNITÀ**,
HO IMPARATO CHE DOBBIAMO
DIMENTICARE CIÒ CHE
L'IO' PENSA E VUOLE, E
CONCENTRARCI SU CIÒ CHE
PIACE A DIO. **L'UNITÀ** È
L'IDEALE CHE DOBBIAMO
SFORZARCI DI RAGGIUNGERE.
ATTRAVERSO **L'UNITÀ**, PUÒ
ESSERE PORTATO A TERMINE
QUALUNQUE COMPITO.



Creazione sono una Cosa Sola. Servendo nella SSSIO, molte volte ho notato quanto siano simili l'ego e l'attaccamento. Essi sono i veri ostacoli all'unità e alla divinità. Noi siamo attaccati alle nostre abitudini, tradizioni, culture, idee e alle nostre simpatie e antipatie. Questi attaccamenti danno origine alle 3 F: Frizioni, Frazioni e Fazioni che distruggono l'unità e sono dannose. Per raggiungere l'Unità, ho imparato che dobbiamo dimenticare ciò che l'io' pensa e vuole, e concentrarci su ciò che piace a Dio. L'Unità è l'ideale che dobbiamo sforzarci di raggiungere. Attraverso l'Unità, può essere portato a termine qualunque compito.

Con la sua presenza in tutto il mondo, la SSSIO ha un potenziale immenso. Lavorando assieme in unità, possiamo cambiare efficacemente il mondo, rendendo questo pianeta un posto migliore in cui vivere.

La prima volta che giunsi a Prashanti Nilayam, oltre 30 anni fa, venni sopraffatta e profondamente toccata dall'energia e dalla vibrazione d'Amore che provai quando Swami entrò nel Sai Kulwant Hall, una sensazione che non mi ha mai abbandonata. Rimasi solo un paio di giorni, ma abbastanza per capire di aver trovato quello che cercavo. Ciò fu sufficiente a farmi desiderare di far parte della Sua missione divina.

Quindi, sono molto grata a Swami per aver soddisfatto il mio desiderio dandomi l'opportunità di servirLo in molti ruoli all'interno della SSSIO. Il dovere di chi assume degli incarichi è di essere di buon esempio, lavorando sodo con dedizione e diligenza. Swami afferma: "Servite tutti e siate nulla." Dovremmo lasciare andare l'attaccamento ai nostri desideri, in modo da poter imparare a servire alla "maniera di Sai". **Non dovremmo mai dimenticare che l'obiettivo finale di ogni incarico è l'autotrasformazione.**

Se vogliamo essere eccellenti esempi dell'insegnamento di Swami, dobbiamo ricordare, in tutte le nostre azioni, di seguire il cuore, ma anche di usare la discriminazione. I dirigenti della SSSIO sono sottoposti a molte prove; queste hanno uno scopo importante e quindi non dovrebbero essere un motivo per arrendersi. Le prove ci fanno aprire la mente e il cuore per ascoltare i punti

di vista degli altri. Insegnano la pazienza e la perseveranza, e costruiscono la forza d'animo. Ci insegnano che tutto accade al momento giusto e per Sua sola volontà. Vale la pena ricordare a noi stessi, di tanto in tanto, che Baba ci dice di non abbandonare mai la Sua Organizzazione, in particolare quando emergono delusioni o disaccordi, come inevitabilmente può accadere.

Possiamo definirci seguaci di Sai solo quando mettiamo in atto il principio di Sai, cioè il principio dell'Amore. Ciò è facile da dire, ma difficile da seguire. Personalmente, concentro i miei sforzi su 'Ama Tutti, Servi Tutti' e 'Vedi Dio in Tutti'. La SSSIO presta servizio in molti Paesi con lingue, tradizioni, culture e fedi diverse, ma è l'Amore di Sai che ci unisce per formulare programmi, progetti, attività, per sostenerci a vicenda, così da poter parlare al mondo con un'unica 'voce': la 'voce dell'Amore'. Swami dice che lo scopo stesso dell'esistenza di un'organizzazione che

porta il Suo Nome è vederLo in ogni persona e servire tutti con uno spirito di dedizione e venerazione. Questo è un punto molto importante. Spesso non prestiamo attenzione alle parole di Swami e, poiché non comprendiamo appieno il messaggio che sta dietro di esse, non riusciamo a raggiungere il nostro obiettivo.

In tutti questi anni di servizio nella SSSIO ho imparato che, **quando mi viene chiesto di fare qualcosa, devo rispondere come se la richiesta provenisse da Swami Stesso.** In questo modo, qualunque cosa io faccia, la compio per Swami e la faccio al meglio, perché non Gli può essere offerto niente di meno. Anche voi dareste la massima priorità ai compiti assegnati alla SSSIO se pensaste che l'incarico venga da Swami Stesso.

Dobbiamo sempre ricordare che l'Amore è la fonte, la via e l'obiettivo dell'Organizzazione Sai.

Sig.ra Alida Parkes,
Italia

Studiate la vita di grandi donne che erano modelli di pazienza, forza, compassione e sacrificio. Desidero che voi prendiate le redini del comando e portiate pace e prosperità alla nazione vivendo una vita esemplare.

Sri Sathya Sai Baba, Discorso Divino nella Giornata della Donna,
19 novembre 1995

Donna – Incarnazione d' Amore e Compassione

SRI SATHYA SAI BABA PUÒ ESSERE SALUTATO COME IL RESTAURATORE DEI VALORI FEMMINILI.

Descrivendo le sue caratteristiche e qualità speciali, dà a donne e uomini, allo stesso modo, l'opportunità non solo di valorizzare, ma anche di rivalutare i contributi e i punti di forza della donna, e la sua posizione nella famiglia e nella società. Nei Suoi Discorsi, pur fornendo numerosi esempi sugli elevati risultati ottenuti dalle donne attraverso la loro integrità, fede, determinazione e abbandono, questi rimarranno semplicemente ideali se non cerchiamo di sviluppare il potenziale dato da Dio dentro di noi. Naturalmente, questo vale sia per gli uomini sia per le donne. Affinché gli uomini rispettino le donne per le loro meravigliose capacità, esse devono acquisire la fiducia necessaria per identificare, sviluppare e dimostrare il potenziale dato loro da Dio. In altre parole, le donne devono prima credere in se stesse, fidarsi delle parole di Sri Sathya Sai e avere il coraggio di far emergere le loro qualità interiori.

Molto è stato detto sulla parità di diritti, ma a volte ciò rende il carico di lavoro delle donne ancor più pesante, cercando esse di competere in un mondo di uomini... L'intrinseca uguaglianza come esseri umani, sotto la paternità di Dio, è

indiscutibile. Tuttavia, la bellezza dell'unità nella diversità è che ogni individuo può essere all'altezza del proprio potenziale ed esprimere il proprio ruolo speciale nella trama della vita. Se le donne smettono di confrontarsi con gli uomini, ma approfondiscono le proprie qualità e ne traggono forza, saranno sicuramente più felici. Fissando i propri standard e obiettivi, ogni momento diventa un trampolino di lancio nel viaggio spirituale. Naturalmente, lo stesso vale per gli uomini, che hanno bisogno di seguire anche la propria coscienza per raggiungere il proprio pieno potenziale. La rivoluzione di Sri Sathya Sai Baba consiste nell'annullare abitudini e pregiudizi secolari sui diritti spirituali e sul ruolo delle donne, liberandole dalle catene che limitano la loro visione, la fiducia in se stesse e le opportunità. Fondando un College femminile, prima ancora di istituire uno maschile, permettendo alle donne di recitare il *mantra* della *Gayatri* e alle ragazze di cantare i *Veda*, e istituendo una speciale Giornata della Donna per onorare la condizione femminile, Sri Sathya Sai Baba ha aiutato tutti noi a modificare la nostra visione e a restaurare la nostra fede nella 'dolce metà' che Egli ha creato.

Sig.ra Katinka Van Lamsweerde,
Paesi Bassi



Katinka van Lamsweerde ebbe la fortuna di essere stata chiamata da Sri Sathya Sai nel 1990, cosa che le cambiò la vita. Attualmente è membro del Comitato d'Archivio e formatrice in SSEHV con l'Istituto ESSE.

INIZIATIVE E AGGIORNAMENTI

“Giovani uomini e donne, il buon destino del mondo e il suo progresso dipendono, oggi, dalla trasformazione dei giovani. Solo quando i giovani si trasformeranno con un buon carattere, il mondo sarà in grado di sperimentare le virtù ideali.”

- Sri Sathya Sai Baba, 16 luglio 1997

UNA PARTE INTEGRANTE DELL'ORGANIZZAZIONE INTERNAZIONALE

SATHYA SAI (SSSIO) è il Programma Internazionale dei Giovani Adulti Sai che svolge molte iniziative in tutto il mondo, incentrate sul loro amore per Sri Sathya Sai Baba e il Suo messaggio divino. I Giovani Adulti di tutto il mondo evidenziano sforzi straordinari per servire la comunità attraverso molti progetti di servizio e attività di soccorso umanitario. Continuano a mostrare una leadership esemplare innovando e organizzando programmi virtuali online, inclusi *bhajan* e altre *sadhana* spirituali all'interno dei Centri Sri Sathya Sai locali, a livello nazionale e di Zona. Oltre a tutte le attività di servizio, i Giovani Adulti organizzano varie conferenze, festival e campi per promuovere l'unità e assimilare gli insegnamenti universali di Sri Sathya Sai Baba.

Per soddisfare l'ampia gamma di interessi e la passione dei Giovani Adulti di tutto il mondo, i programmi sono supportati da undici Sottocomitati Internazionali dei Giovani Adulti Sai che offrono opportunità di partecipare a progetti interessanti ideati specificamente per coltivare la crescita spirituale. I Giovani Adulti sono molto vicini e cari a Sri Sathya Sai Baba. Il Programma Internazionale dei Giovani Adulti Sai costituisce una solida base olistica affinché essi raggiungano i loro obiettivi spirituali. Preghiamo affinché il nostro amato Sri Sathya Sai Baba ci mantenga nel Suo ovile divino. Possa Egli pensare attraverso di noi, parlare attraverso di noi, agire attraverso di noi e amare attraverso di noi, mentre dedichiamo la nostra vita ai Suoi Divini Piedi di Loto.

Per ulteriori informazioni e aggiornamenti sulle iniziative internazionali dei Giovani Adulti Sai, visitare il nostro sito web <https://sathyasai.org/ya> o contattare yacoordinator@sathyasai.org

Sig.ra Vahinie Pillay,

Sudafrica,

Coordinatrice Internazionale dei Giovani Adulti



La signora Vahinie Pillay è una devota di quarta generazione di Sri Sathya Sai Baba. È la Coordinatrice Internazionale dei Giovani Adulti della SSSIO e supervisiona le loro attività in più di 110 Paesi in tutto il mondo.

È una cantante e autrice di canzoni che ha composto molti canti basati sui valori. Professionalmente, è consulente di alto livello di revisione contabile per una primaria società internazionale di consulenza.

Aggiornamenti dei Giovani Adulti Internazionali Sai di Tutto il Mondo

I Giovani Adulti svolgono un ruolo integrante nella SSSIO. Essi hanno intrapreso numerose iniziative e alcuni punti salienti sono qui sotto riportati.

Serve the Planet (STP)

STP è un'iniziativa di servizio pubblico di sensibilizzazione mondiale avviata nell'ottobre del 2013 e condotta dai Giovani Adulti (YA) della SSSIO. I due messaggi sostenuti da STP, quando ci si prende cura del nostro ambiente e del pianeta, riguardano la pratica del 'Tetto ai Desideri' e l'applicazione dei cinque Valori Umani universali di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Non violenza. Il tema per il 2022 è "Amare il Pianeta per Servire il Pianeta".

Oceano di Musica (OoM)

Il Sottocomitato OoM incoraggia gli YA di tutto il mondo a contribuire con composizioni e offerte musicali devozionali originali ed edificanti basate sui valori. La serie di album di musica per Giovani Adulti della SSSIO, Oceano di Musica - Vol. 1, è stata pubblicata in occasione del 96° Compleanno di Swami ed è disponibile su Spotify.

Programma di Leadership

Internazionale Sri Sathya Sai (SSSILP)

L'SSSILP fornisce formazione standardizzata alla leadership ai Giovani Adulti (YA) di tutto il mondo, sulla base degli insegnamenti di Sri Sathya Sai Baba. Il programma consiste di nove moduli online che coprono la vita e gli insegnamenti di Sri Sathya Sai Baba, e una panoramica della SSSIO. Con tale programma, tra il 2015 e il 2021, si sono diplomati con successo più di 2000 Giovani Adulti.

Sadhana d'Amore Sri Sathya Sai (SSSSOL)

Il Programma SSSOL è un *Satsang* basato sul web con un programma residenziale, incentrato sugli insegnamenti di Sri Sathya Sai Baba. Questo programma è costruito attorno alle basi della Fiducia in Se Stessi, della Soddisfazione di Sé, del Sacrificio di Sé e dell'Autorealizzazione. Tale sottocomitato si concentra su una sempre maggior sensibilizzazione degli YA per contribuire alla loro crescita spirituale in tutto il mondo. Il programma propone anche un ambiente positivo e accogliente in cui i Giovani Adulti possano scoprire il percorso verso l'autorealizzazione condividendo esperienze tra le varie sfide del mondo odierno.

Coinvolgimento dei Giovani Adulti Internazionali (YAIE)

Il Sottocomitato YAIE mira a fornire ai Giovani Adulti Sai gli strumenti, i materiali e le conoscenze per supportarli e guidarli nella condivisione del Messaggio di Sri Sathya Sai Baba, i Suoi Insegnamenti Universali e il Lavoro della SSSIO in occasione di eventi pubblici, inclusi programmi interreligiosi, forum pubblici ed eventi comunitari.

Percorsi

Il Sottocomitato Internazionale Percorsi dei Giovani Adulti potenzia l'apprendimento spirituale e lo sviluppo dei futuri YA (di età compresa tra 18 e 22 anni), creando un forte sistema di supporto attraverso il

tutoraggio e lo studio degli insegnamenti di Sri Sathya Sai Baba nella loro vita quotidiana. La categoria di età dai 18 ai 22 anni è una delle fasce di età più cruciali per gli YA, poiché è un periodo di cambiamento e quindi fondamentale per avere una maggiore comprensione degli insegnamenti di Sri Sathya Sai Baba, quando si prendono decisioni importanti per la vita.

Gestione e Analitica delle Informazioni (IMAS)

Il Sottocomitato IMAS sostiene l'Organizzazione Internazionale Sri Sathya Sai (SSSIO) nell'acquisizione, gestione, analisi e comunicazione delle informazioni. L'IMAS analizza i dati e fornisce approfondimenti sulla crescita del programma YA e sviluppa sistemi adeguati a prendere decisioni migliori e a una pianificazione a lungo termine.

Programma Internazionale Veda dei Giovani Adulti (YA)

Il Programma Internazionale Veda dei Giovani Adulti ha avviato la sua prima formazione ai *Veda* il 24 aprile 2020. Il programma fornisce ai Giovani Adulti (YA) la preziosa opportunità di iniziare a cantare i *Veda* e propagarli. Viene fornito materiale didattico interattivo (audio e testo) e condotte lezioni per principianti, lezioni intermedie e avanzate per garantire che tutti gli YA siano in grado di partecipare.

InSAights

InSAights è un'iniziativa che coinvolge speciali masterclass (lezioni impartite da esperti) spirituali, mirate a condividere gli illuminanti e pratici insegnamenti di Sri

Sathya Sai Baba. Queste masterclass online coprono un'ampia gamma di argomenti e sono tenute da relatori che hanno avuto esperienze personali con Sri Sathya Sai Baba.

Gruppo Internazionale dei Giovani Adulti (YA) di Supporto al Benessere

Tale Gruppo è stato avviato nel giugno del 2020 per fornire supporto agli YA durante i periodi difficili. Tratta argomenti riguardanti stress, depressione, ansia e salute mentale. I commenti degli YA, in merito a questa iniziativa, sono stati estremamente positivi. A breve termine, l'ottica è quella di continuare con l'attuale strategia coprendo una gamma più ampia di argomenti e, a lungo termine, la prospettiva è quella di comprendere tutte le iniziative degli YA della SSSIO.

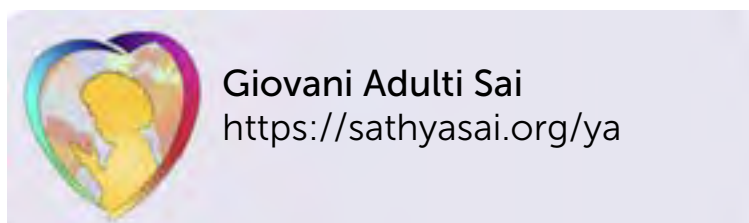
Team Editoriale dei Giovani Adulti Sai

Il Team fornisce competenza editoriale alle pubblicazioni e iniziative dei Giovani Adulti (YA) Internazionali per i vari materiali di tutto il mondo, come il rapporto annuale della SSSIO, i bollettini Internazionali degli YA, annunci, articoli, eventi e pubblicazioni a livello mondiale.

Team dei Giovani Adulti Sai per i Mezzi d'Informazione

Questo Team supporta le attività dei Comitati Internazionali Giovani Adulti ed evidenzia le attività le loro attività in tutto il mondo. Attraverso la progettazione grafica e la pubblicazione di video, il team gestisce gli account dei social media degli YA della SSSIO (Facebook, Instagram e Twitter) al fine di comunicare efficacemente questi messaggi.

In futuro, condivideremo con voi le opere dei Giovani Adulti della SSSIO in dieci Zone della SSSIO di tutto il mondo.



Riflessioni dai Giovani Adulti Sai

Un'iniziativa del Sottocomitato Sadhana d'Amore Sri Sathya Sai (Sri Sathya Sai Sadhana of Love - SSSSOL) è 'Riflessioni su Sai'. Questa è una via, per i Giovani Adulti Sai di tutto il mondo, per esprimere l'amore per Sai, condividendo le loro esperienze e l'impatto positivo di quell'amore sulla loro vita. Sul canale online YA di diffusione delle comunicazioni vengono periodicamente condivise presentazioni di storie di gratitudine, eventi miracolosi e interazioni con Sri Sathya Sai Baba.



Tanisha Indonesia

Sono molto fortunata e benedetta a essere nata da genitori che, in giovane età, mi hanno fatto conoscere Swami. Quindici anni fa, mi laureai in Informatica presso il Royal Melbourne Institute of Technology. Mentre aspettavo la residenza permanente in Australia, tornai nella mia città natale e iniziai a fare domanda di lavoro. Mi abbandonai a Swami e aumentai il mio impegno a far richiesta per molti lavori.

Dopo qualche tempo, mia madre e io incontrammo una coppia indiana. Mentre chiacchieravamo, mia madre disse che stavo cercando un lavoro. Ci scambiammo i numeri di telefono e ci separammo. Alcune settimane dopo, ricevetti una chiamata in cui mi dissero di presentarmi a un colloquio. Pensai che fosse uno dei lavori per cui avevo fatto domanda, e andai all'incontro. Quando entrai e incontrai l'intervistatore, vidi che non era altri che l'uomo in cui io e mia madre ci eravamo imbattuti alcune settimane prima. Si trattava del capo del Dipartimento di Tecnologia Informatica e accettò di assumermi come stagista. Gli fui molto grata e accettai la proposta. Quel lavoro fu determinante nel plasmare la persona che sono diventata oggi.

Col passare del tempo, mi sono resa conto che era tutto un Divino *Lila* (gioco) di Swami. Il nome dell'azienda era "Sai-pem" (SAI-pem)! Dapprima pensai che fosse una coincidenza, ma compresi presto che, quando ci si abbandona a Swami, diventa una "Saincidence". A oggi, sotto la Sua guida e le Sue benedizioni, il mio lavoro è sempre stato appagante.

Grazie, Swami, per avermi sempre protetta sotto il Tuo Divino Ombrello.



Avinah USA

Nel 2011 feci domanda in una scuola di specializzazione a Ginevra, in Svizzera. Molte procedure amministrative divennero più complicate di quanto mi aspettassi. Mi sentivo completamente solo e volevo che Swami mi dimostrasse che stava vegliando su di me. Una notte, dopo aver recitato 21 Aum, Gli chiesi chiaramente di dimostrarmi che Egli era lì per me. Andai a letto e, pochi minuti dopo, mi svegliai per controllare la mia e-mail. Ne avevo ricevuta una da qualcuno che si era iscritto al mio canale YouTube. Cliccai sul profilo e scoprii che si trattava di un canale con dei video di Swami! Mi sentii rassicurato, in quanto Swami aveva mostrato la Sua onnipresenza. Alla fine, tutto finì per funzionare perfettamente! In effetti, Swami ha una personale connessione con ciascuno dei Suoi devoti e risponde alla loro sincera preghiera in un perfetto tempismo divino, fornendo rassicurazione e affascinando i loro cuori.



Irena Slovenia

Mi sento molto fortunata di far parte della Missione Avatarica di Sai. Essendo nata e cresciuta in una famiglia cristiana, sono stati inculcati in me sacri valori. Con la più profonda gratitudine per il mio caro Swami, la mia vita è cambiata quando Egli vi entrò. Swami ha mi ha impartito molte benedizioni e lezioni attraverso le quali sono cresciuta.

Negli ultimi anni, nella vita ho affrontato alcune situazioni difficili. Anche se non avrei mai ceduto su nulla, iniziai ad avere dubbi sulla rettitudine, l'equità e la verità. A volte, sentivo che la mia fede in Dio veniva messa alla prova e pregavo Swami per avere la Sua guida divina. Egli mi ha mostrato, attraverso vari segni, che è sempre con me. In uno dei *darshan* di Puttaparthi, dopo un'intensa preghiera, nel mio distintivo appareva la *vibuthi*. Questa esperienza mi ha fatto capire che Egli si prende cura di me come una madre amorevole e la materializzazione fu una bella dimostrazione del Suo immenso amore e della Sua grazia.

Durante le sfide che ho dovuto affrontare, Swami fu l'unico su cui poter fare affidamento. Ho imparato l'importanza di consentire a me stessa di ascoltare la Sua voce e seguirLo. Ho anche avvertito di non essere mai sola o abbandonata. Mentre il Suo piano si svolgeva, tutto quello che dovevo fare era arrendermi alla volontà divina di Swami. So che Egli è sempre con me, proteggendomi e guidandomi.



Venerate la Natura come Dio

La Natura è il Miglior Insegnante

Per ottenere la padronanza di noi stessi possiamo guardare alla Natura come a un prezioso insegnante. L'amore è la forza trainante della Natura. Questo Amore si esprime donando incessantemente e disinteressatamente agli altri. Tutta la vita prospera sulle fondamenta dell'Amore e del Servizio, puro riflesso del Divino. Noi umani siamo stati progettati per comportarci allo stesso modo e, come la Natura, per riflettere il nostro Sé più elevato, che è anche divino. Tuttavia, la Natura non devia dal suo dovere dharmico, a differenza di molti di noi umani.

“Gli uccelli e le bestie non hanno bisogno di un’incarnazione divina che li guidi, poiché non hanno alcuna inclinazione ad allontanarsi dal loro dharma. Solo l’uomo dimentica o ignora lo scopo della vita.”

–Sri Sathya Sai Baba, 25 dicembre 1978

Per connetterci e imparare dalla Natura, dobbiamo solo sottrarre tempo al mondo in cui abitiamo costruito dall'uomo e trovare gli angolini e le fessure in cui la Natura abbonda ancora. Potrebbe essere una foresta o un prato aperto, accanto a un grande specchio d'acqua o a un piccolo ruscello incontaminato, oppure potrebbe essere sotto un albero già cresciuto, ovunque si possa osservare e sentire battere il cuore della Natura. Una volta lì, possiamo entrare in questo spazio silenzioso e connetterci attraverso il nostro cuore. Possiamo chiudere gli occhi e ascoltare, sentendo che la Natura non è solo “là fuori”, ma anche dentro di noi. Oppure possiamo tenere aperti gli occhi e tutti i nostri sensi per assorbire tutto ciò che risuona con la Divinità.

“Ora credo davvero che noi di questa generazione dobbiamo venire a patti con la natura e penso che ciò sia una sfida per noi perché prima non siamo mai stati messi alla prova come esseri umani a dimostrare la nostra maturità e la nostra padronanza, non della natura, ma di noi stessi.”

Rachel Carson,
Primavera Silenziosa, 1962



La signora Tina Schweickert vive in Oregon, USA, e fa parte del Comitato della SSSIO per la Sostenibilità Ambientale. In precedenza, è stata consulente

YA e vicepresidente della Regione 6 degli USA. Nel 2005 è stato pubblicato il libro di Tina “Tread Softly: Sathya Sai Baba’s Teachings on Nature and the Environment” (Agite con Cautela: gli Insegnamenti di Sathya Sai Baba sulla Natura e l’Ambiente). In esso si intrecciano gli insegnamenti di Baba e le esperienze dell’autrice tratte dal suo percorso ambientale, nel gestire la fattoria di famiglia, e dalle interazioni con Sai Baba.

Sai Baba ha chiarito che la Sua missione avrà successo e la vita sulla Terra migliorerà per tutti gli esseri, non solo per gli umani.

“Qual è la lezione da imparare nell’osservare la Natura? È essere sempre attivi nell’adempimento del proprio dovere. È perché la Natura compie incessantemente il suo dovere che il mondo può trarre tanti sacri benefici”.

–Corso Estivo 1990, Cap. 10

La Natura e Sathya Sai Baba: Esempi di Servizio Amorevole

Così come la Natura, Sathya Sai Baba ci ha mostrato come vivere una vita di puro servizio amorevole. Ci ha anche lasciato una moltitudine di insegnamenti per continuare a istruire e illuminare il percorso verso il nostro Sé Divino. E ha chiarito che, camminare lungo questo sentiero è lo scopo essenziale della vita umana, ed Egli ci prepara a camminare in armonia con la Natura allo scopo di proteggere e preservare la vita sulla Terra.

“Tutta l’istruzione che perseguite non è solo per voi. Serve ad aiutare i vostri simili e altri esseri viventi come uccelli, animali e insetti. Solo allora l’educazione che avete conseguito acquista significato”.

–Sri Sathya Sai Baba, 22 novembre 2007

Che cosa succede quando non ci comportiamo come ci insegnano la Natura e Sai Baba? Per conoscere la risposta basta guardare alla mancanza di sane comunità ecologiche nelle nostre città e nelle nostre campagne, respirare aria impregnata di smog in una grande città, osservare come il nostro clima sia diventato più aspro, deviando dal suo modello consueto, leggere le notizie di un’altra specie in via di estinzione, foreste e aree residenziali devastate dagli incendi o città e villaggi spazzati via da violente inondazioni, tornado, uragani... e l’elenco potrebbe

continuare.

C’è una ragione per cui la Natura prospera nell’amare e nel dare. Funziona! Gli esseri umani prendono invece incautamente da secoli dalla Natura, e ciò è aumentato in modo esponenziale dopo l’inizio della rivoluzione industriale 250 anni fa. Ma ora tutto questo sta cambiando.

Essere testimoni dei molti esempi di devastazione causati dall’uomo sta spingendo molte persone a mettere in discussione il nostro posto sul pianeta. Stiamo iniziando a svegliarci su vasta scala. Vediamo il danno che stiamo causando e ci stiamo avvicinando alla comprensione della fonte del problema, che non è altro che la nostra mente capricciosa, disconnessa dal nostro cuore spirituale. Il tempo è maturo, il momento è adesso, per svegliarci al nostro ruolo spirituale come membri del pianeta Terra.

Il Messaggio di Sai Baba sull’Ambiente

Molto tempo fa, Sai Baba promise che le cose sarebbero migliorate e che la Sua missione avrebbe avuto successo. Lo stesso successo arride ora a tutti noi nel fare come Egli ha così amorevolmente insegnato. E la Sua influenza raggiunge molti che non conoscono nemmeno la fonte di questa saggezza. Diventa onnipresente attraverso i fili dell’amore e del servizio che sono stati gettati sulla Terra tramite i devoti che Egli ha attirato a Sé da ogni parte del mondo. Il cambiamento nei loro cuori e nelle loro menti ed essersi concentrati su di Lui, i Suoi insegnamenti, il canto, il servizio hanno un riflesso sulle comunità in modi che non possiamo nemmeno comprendere. Ricordatevi che questa Missione è iniziata con Shirdi Sai, nato all’inizio del 19° secolo.

Con la vita di solo due delle tre Incarnazioni, c'è un arco di tempo di circa 180 anni. Inoltre, come sappiamo, non è finita. Sai Baba ha chiarito che la Sua missione avrà successo e la vita sulla Terra migliorerà per tutti gli esseri, non solo per gli umani. Noi siamo parte integrante di questo successo. Tutti dobbiamo fare la nostra parte e mantenere la rotta.

“...adorare per promuovere la felicità e la pace degli esseri viventi... Questa è la Mia missione, il Mio proposito, la Mia volontà, il Mio compito: impiantare l'amore in ogni cuore umano. Il Signore è amore; l'amore è il più alto Atma (Paramatma). Se riempite il vostro cuore d'amore, allora l'odio, l'invidia, l'avidità e l'egoismo non possono entrarvi. Non ci sarà devastazione per una Terra piena di amore.”

–Sri Sathya Sai Baba, 25 dicembre 1961

La Risposta è la Pratica dei Valori Umani

Possiamo iniziare a co-creare una “Terra piena d'amore” comprendendo come i cinque valori umani universali ci aiutino a costruire una relazione forte e personale con Madre Terra. I valori di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Non violenza sono dentro di noi e lo scopo più alto della nostra esperienza umana è manifestarli nelle interazioni con le persone e l'ambiente, la Natura e Madre Terra. Quando viviamo in sintonia con questi valori, Madre Terra è sostenuta e protetta.

Il valore della **Verità** ci ispira a trascorrere del tempo nella Natura per sperimentare direttamente l'onnipresenza di Dio. Questo rafforza la nostra volontà di evitare azioni che danneggino la Terra e i suoi esseri, oltreché le acque, l'atmosfera e il suolo. La verità ci dice che è in nostro potere trasformare noi stessi: realizzare gli esseri spirituali che siamo in modo da concentrarci meno sui beni materiali e di più sulla bontà spirituale.

Rettitudine significa vivere con un senso di giustizia, rispettando la verità secondo cui tutti gli esseri, compresi gli animali, le

piante e le generazioni future, dipendono dall'abbondanza della Natura. Siamo consapevoli del nostro dovere e delle nostre responsabilità come custodi della Terra. Mettiamo un tetto ai nostri desideri e limitiamo il nostro uso delle risorse naturali e dell'energia; riduciamo al minimo l'impatto del combustibile installando pannelli solari o altre alternative di energia verde; non sprechiamo cibo e utilizziamo i soldi e il tempo risparmiati per aiutare gli altri.

Quando procediamo in **Pace**, manteniamo la nostra equanimità nonostante i disordini nel mondo. Siamo pronti ad aiutare gli altri in difficoltà, specialmente quelli danneggiati da disastri derivanti da azioni umane che sconvolgono l'equilibrio della Natura. Cerchiamo la felicità che non derivi dalla ricchezza materiale, dalle comodità o dal consumo eccessivo. Siamo grati per i doni che riceviamo dalla Natura e dimostriamo la nostra gratitudine attraverso la preghiera.

Quando agiamo con **Amore** per Madre Terra non possiamo fare a meno di provare compassione per la sofferenza degli altri e di cercare modi per aiutare in maniera disinteressata. Sentiamo un'unità con tutti gli esseri e preghiamo che siano felici. Facciamo del nostro meglio per evitare di inquinare o sprecare risorse mentre cogliamo opportunità per alleviare la sofferenza come, per esempio, ripulire i rifiuti di plastica che potrebbero finire nell'oceano e danneggiare la vita marina o aiutare a ripulire o ricostruire in modo sostenibile dopo le calamità.

La **Non violenza** è una virtù essenziale per tutti coloro che vogliono vivere in armonia con Madre Terra. È uno stato mentale oltre che pratica nella vita quotidiana. Nei nostri pensieri, parole e azioni seguiamo la massima di Aiutare Sempre, non Fare Mai del Male. Ad esempio, evitiamo i prodotti noti per danneggiare gli altri sia nella fase di sperimentazione sia di produzione, e/o nello smaltimento. Forniamo un rifugio per

coloro che sono danneggiati dallo sviluppo umano piantando alberi e creando habitat per uccelli, insetti e animali. Facciamo sentire la nostra voce quando vediamo che vengono commessi danni e ingiustizie.

Anche se a volte possiamo provare disperazione quando vediamo oggi lo stato del nostro pianeta, è proprio in questo momento che dovremmo riaffermare la nostra fede e le nostre convinzioni, e raddoppiare i nostri sforzi per proteggere Madre Terra.

“Alcuni avvenimenti che accadono in questo mondo possono scuotere la vostra fede in Dio. Ma, se mantenete salda la vostra fede, potete affrontare con coraggio qualsiasi situazione.”

–Sri Sathya Sai Baba, 26 dicembre 2007

Iniziative Go Green della SSSIO

Nell'ambito delle comunità Sai in tutto il mondo le persone si stanno unendo per mettere in pratica le proprie convinzioni. Piccoli esempi di progetti di servizi ambientali ispirati a Sai includono:

1. piantare alberi per l'habitat, controllo dell'erosione e miglioramento dello spartiacque in Australia, Azerbaigian, Canada, Brasile, Colombia, Repubblica Ceca, Kenia, Nuova Zelanda, Russia, Suriname e Thailandia;
2. ripulire fiumi e spiagge in Croazia, Ecuador, Malesia, Mauritius, Messico, Singapore, Sudafrica e Taiwan;
3. prendersi cura di animali malati e abbandonati in Austria, Guatemala e Ucraina;
4. creazione di progetti innovativi di riciclo/riutilizzo in Slovenia, Germania e Ungheria;
5. raccolta di cibo fresco inutilizzato proveniente da fattorie, mercati e ristoranti e darlo a chi ne ha bisogno negli Stati Uniti;

6. tenere incontri in molti Paesi sull'educazione ambientale e sulla pianificazione dei servizi ecologici.

Questi e altri progetti sono evidenziati nei notiziari creati dal Comitato per la Sostenibilità Ambientale della SSSIO e pubblicati sulla rete informatica relativa alla sostenibilità ambientale: <https://sathyasai.org/environmental-sustainability>. La rete è ricca di informazioni su come gli individui e i Centri Sri Sathya Sai nel mondo possano praticare la sostenibilità ambientale, comprese le liste di controllo per la pratica personale e la gestione di seminari e riunioni. Ci sono articoli e video, sulla Natura e sugli insegnamenti di Sri Sathya Sai Baba, da cui trarre ispirazione, con fruizione di citazioni da usare nei circoli di studio o per la riflessione personale. Vi invitiamo a sfruttare le numerose risorse disponibili sul sito.

“Sadhana spirituale significa considerare una montagna, un albero, un fiore o l'oceano, come un mezzo per realizzare Dio.”

–Sri Sathya Sai Baba, 29 dicembre 1985

All'inizio di questo nuovo anno faremmo bene ad ampliare la nostra *sadhana* personale e collettiva per approfondire il nostro rapporto con la Natura. Possiamo pregare, cantare e meditare sul Divino nella Natura mentre cerchiamo di vivere in modo più sostenibile.

Mantenere intenzioni e pensieri positivi per un ambiente puro e sviluppare il nostro senso di unità con tutta la Creazione sono potenti forze che aiutano il bene. Tutte le azioni volte a servire la Natura servono anche alla straordinaria missione del nostro amato *Sadguru*, Sri Sathya Sai Baba.

Signora Tina Schweickert,
USA



Polo di Sostenibilità Ambientale

<https://sathyasai.org/environmental-sustainability>

FORMAZIONE SATHYA SAI AI VALORI UMANI

I PRINCIPI DELLA EDUCAZIONE SATHYA SAI AI VALORI UMANI

vengono diffusi in tutto il mondo attraverso le attività di una rete sostenibile di Istituti Educativi Sathya Sai, Scuole Sathya Sai, Progetti di Educazione Sathya Sai ai Valori Umani.

Per portare avanti l'importante lavoro svolto dagli educatori SSEHV in tutto il mondo, il Comitato per l'Educazione (EC), su autorizzazione della Fondazione Mondiale Sathya Sai, sta creando varie piattaforme per l'apprendimento online e la condivisione di informazioni ed esperienze.

Per garantire l'autenticità dell'Educazione Sathya Sai ai Valori Umani (SSEHV), basata sulla filosofia di 'Educare' e sulla pedagogia dell'Educazione Integrale, l'EC ha intrapreso un'importante iniziativa di ricerca per promuovere e sostenere lo sviluppo del carattere e l'eccellenza scolastica come uno dei principali obiettivi dell'educazione. Questo progetto di ricerca è guidato dalla dott.ssa Margaret Taplin. Ci sono due ragioni principali per cui la ricerca sull'SSEHV è importante.

In primo luogo, aiuta a valutare gli effetti dei progetti SSEHV su bambini, giovani, insegnanti, famiglie e comunità e fornisce dati su come gli insegnanti di SSEHV possano essere meglio introdotti nell'utilizzo. Questo può aiutarci a capire come migliorare la formazione SSEHV.



“Dovreste fare più affidamento sul vostro **cuore spirituale** che sul cuore fisico. Qualunque cosa venga fatta con **amore** e **purezza** di cuore vi **conferirà beatitudine**”.

–Sri Sathya Sai Baba, 17 agosto 2005

In secondo luogo, è importante mostrare agli educatori tradizionali come l'SSEHV possa migliorare la vita.

Il programma di ricerca risponderà alle domande sull'insegnamento migliore dell'SSEHV e su come aumentarne l'interesse.

Come Insegnare Meglio l'SSEHV

Questo può essere esplorato ponendo le domande:

- Come possiamo aiutare al meglio i bambini ad accettare l'SSEHV?
- Come si formano gli insegnanti a diventare insegnanti SSEHV?
- Che cosa credono e capiscono gli insegnanti dell'SSEHV e come possiamo usare

queste informazioni per aiutarli a crescere come insegnanti dell'SSEHV?

Come Creare un Maggiore Interesse nella Comunità più Ampia

Uno dei nostri compiti più importanti è mostrare all'istruzione convenzionale e alle comunità più ampie che l'SSEHV ha qualcosa di unico e di estremamente necessario per contribuire alla società; mostrare come l'SSEHV possa cambiare la loro vita e aiutarli ad affrontare i loro

problemi professionali e personali; che l'SSEHV vale il tempo speso, sia per gli impatti più ovi - come comportamento e concentrazione migliorati, salute mentale ed emotiva più equilibrata e risultati scolastici ancora migliori - sia per gli aspetti più sottili della trasformazione interiore come la comprensione di “Chi sono io?” e che cosa serve per sviluppare una vera felicità duratura. Questo può essere fatto raccogliendo da studenti, insegnanti e genitori storie sulla trasformazione.

Un altro messaggio importante che la comunità in generale vuole sapere è in che modo l'SSEHV avvantaggi i membri della famiglia dei bambini e la comunità in generale.

Per illustrare l'impatto dell'SSEHV nel mondo, le pubblicazioni future forniranno alcuni esempi di come l'SSEHV abbia contribuito a determinare cambiamenti nella vita delle persone. Descriveremo come i bambini e le loro famiglie si siano trasformati dopo aver partecipato a vari progetti SSEHV. Mostreremo anche come gli insegnanti abbiano imparato ad affrontare meglio i loro problemi professionali e personali dopo aver adottato strategie SSEHV nella loro vita.

Comitato Educativo SSSIO



IL PROGRAMMA DI EDUCAZIONE SATHYA SAI AI VALORI UMANI (SSEHV), basato sulla filosofia di 'Educare',

è un impegno profondamente sentito che dura tutta la vita e, personalmente, lo ritengo il gioiello più prezioso nell'immenso mare degli insegnamenti universali di Sathya Sai Baba! Sono immensamente e profondamente grata al nostro carissimo Swami, che costantemente ci guida a scoprire l'eterna fonte di amore e saggezza che alberga in ognuno di noi.

Gli insegnamenti di Sathya Sai sono universali. Il Suo Messaggio d'Amore ha un enorme impatto, non solo sui devoti Sai, ma è anche di grande beneficio per il mondo intero. Negli ultimi 17 anni, ho avuto la preziosa opportunità di lavorare come insegnante, applicando il programma SSEHV a livello personale e in classe, nelle scuole internazionali private in cui ho lavorato. Come dice Swami, 'Educare' significa far emergere i valori umani latenti dentro di noi e tradurli in azione.

Nel corso degli anni, lavorando con gli studenti delle scuole materne, primarie e secondarie, ho capito che bisogna avere innanzitutto la profonda fiducia e la ferma convinzione che questa fonte di saggezza è già lì, dentro ognuna di queste giovani anime. Da ciò, come educatori, il nostro dovere è creare il giusto ambiente e la cultura dell'amore per aiutarli a far emergere questa saggezza.

Sathya Sai è
davvero il mio
Eterno Compagno.
Ovunque e ogni volta
che pratichiamo e
condividiamo il Suo
Messaggio. Egli è
presente!

Quindi, attraverso il metodo dell'autoindagine, imparando come immergerci in profondità dentro di noi per "tirare fuori" quella conoscenza interiore latente, mettendo in sintonia "testa, cuore e mani", e osservando le nostre parole, i pensieri, le azioni, il carattere e il cuore, intraprendiamo ogni anno insieme un'avventura per scoprire e manifestare questi meravigliosi tesori che tutti abbiamo dentro e per assicurarci che, giorno dopo giorno, brillino con maggior lucentezza!

È con immensa gratitudine nel cuore che desidero condividere un fatto personale molto significativo che testimonia la presenza di Swami nella mia vita. Swami ha lasciato il Suo corpo fisico il 24 aprile 2011, durante il periodo pasquale. Quando ciò accadde, ero in vacanza. Ci riunimmo nel Centro Sathya Sai di Madrid, in Spagna, per cantare canti devozionali, pregare e stare insieme nello spirito del *satsang* e di profonda gratitudine, come hanno fatto i devoti in molti luoghi del mondo.

Quando tornai a scuola il primo giorno dopo le vacanze di Pasqua, sentii che c'era qualcosa di diverso, ma non ero sicura di che cosa fosse. Quando entrai in classe, il pensiero che ebbi fu: "Swami, questa è la prima volta che dividerò tutti questi tesori divini che mi hai insegnato senza che Tu ci sia davvero." Mi stupii di questo pensiero, perché dissi: "Senza che Tu ci sia? Ma Swami è qui!" Notai quindi solo questo pensiero.

Quando entrai in classe, i bambini mi videro, mi abbracciarono dopo il lungo periodo di vacanze e ci sedemmo tutti insieme. Poi cominciammo a parlare delle nostre vacanze e una bambina mi guardò e disse: "Signorina Raksha, oggi sembri un po' diversa." Risposi: "Davvero?" Ella poi continuò: "Sì, sembri un po' triste. Tuttavia, non è un tipo di tristezza normale; sembri davvero... Non so, è una strana tristezza direi." Mi stupii della profondità di quanto mi stava dicendo questa bambina di 5 anni.

Quando i bambini condividevano impressioni sulle loro vacanze, parlavano di valori, fornendo esempi di come li applicavano nella loro vita quotidiana, li riproponevano a casa e di come condividevano questi insegnamenti universali anche con la famiglia e gli amici. Quindi condivisi con loro e con questa bambina, Carolina, quello che evidentemente trapelava dalla mia persona. Dissi: *“Sai una cosa, Carolina? Forse tu hai visto qualcosa che io non ho visto. Forse sono un po’ triste. Perché, sai, tutte queste belle cose che dici che impariamo insieme... Beh, in realtà le ho imparate anch’io da un insegnante molto speciale e questo insegnante non c’è più fisicamente.”* Quindi lei replicò: *“Oh, il tuo insegnante è morto. Ora capisco, sei triste per questo, vero?”* Con la fresca innocenza di quell’età, un altro bambino aggiunse: *“Beh, saremmo molto tristi se anche tu morissi, signorina Raksha!”* Poi Carolina si fermò di colpo, come se avesse scoperto qualcosa di molto importante e disse: *“Aspetta un momento, signorina Raksha! Ho capito bene?”* Poi si alzò in piedi e, davanti a tutta la classe, disse: *“Hai detto che tutto ciò che ci insegni, l’hai imparato dal tuo*

insegnante speciale?” Confermai: *“Sì, è quello che ho appena detto.”* Dichiarò, allora, con fermezza: *“Aspetta un minuto, signorina Raksha. Questo significa che non abbiamo imparato nulla da te! Tutto quello che abbiamo imparato, l’abbiamo imparato da Lui!”*

Questo mi riportò al pensiero iniziale in cui avevo pensato: *“Swami, questa è la prima volta che dividerò ciò che mi hai insegnato senza che Tu sia qui.”* E la risposta che ricevetti dall’interno fu: **“Sono sempre stato con te, sono con te e sarò sempre con te.”**

Da quel giorno e fino a ora, con questa preziosa rassicurazione, il mio cuore spirituale sa essere nel profondo che **Sathya Sai** è davvero il mio **Eterno Compagno**. Ovunque e ogni volta che pratichiamo e condividiamo il Suo Messaggio, Egli è presente! E nei momenti in cui possiamo deviare e fare errori, proprio come un genitore amorevole e un vero amico, Egli è ancora lì per aiutarci a metterci di nuovo ‘in sintonia’. Grazie, caro Swami, per la Tua costante presenza, ispirazione e guida.

Signora Raksha Mahtani,
Spagna



La signora Raksha Mahtani vive in Spagna. È la Coordinatrice Centrale della Zona 6 per Francia, Svizzera, Spagna, Italia, Croazia, Slovenia, Regno Unito e Irlanda, nonché Consulente di Zona dei Giovani Adulti. Raksha è membro del Comitato Educativo e di Impegno Sociale Pubblico (POC) della SSSIO. Dal 2009, è anche docente dell’Istituto di Educazione Sathya Sai del Sudeuropa.

Raksha lavora nel campo educativo da oltre 17 anni e promuove l’eccellenza umana, ispirandosi alla filosofia di ‘Educare’ come insegnato da Sri Sathya Sai Baba.

Unita per Sempre

Educazione
Sathya Sai



L'Unità è la forza che ci lega per sempre;
con l'amore e la comprensione che ci tengono assieme,
l'Unità avvicina le persone quando ne hanno più bisogno,
assicurandosi che nessuno sia lasciato indietro.

L'unità ha bisogno di fluire ovunque,
nella famiglia, nella comunità e nel mondo.

Amicizia, cooperazione, comprensione e servizio,
aiutano tutti a unirsi in pace e armonia.

Famiglie e nazioni strettamente unite,
tutti uniti in amorevole unità,
sono più forti di fronte alla sventura,
poiché tutti attraversano tempi felici.

La famiglia è la palestra,
l'unità più importante del mondo.

I membri della famiglia devono essere uniti in pace e benevolenza,
giacché due è meglio di uno.

Fratelli e sorelle hanno bisogno di lavorare
insieme,

poiché la forza divina sta nell'essere uno.

Essere uniti è il modo gentile di vivere
per il raggiungimento di un mondo amorevole
e pacifico.

John | SSE Gruppo 3 | Regno Unito



Illustrazione grafica
Ananya | SSE Gruppo 3 | USA



Illustrazione grafica
Koushik | SSE Gruppo 4 | USA



Riflessioni su Shivaratri

Sharavan | SSE Gruppo 4 | USA

“L'insegnamento di Shivaratri è che i devoti dovrebbero promuovere pensieri buoni e sacri. Dovrebbero essere pieni di pensieri positivi. Dovrebbero cercare di diventare uno con il Divino riflettendo sulla loro intrinseca divinità. Se cantate costantemente il nome del Signore, a tempo debito arriverà la realizzazione di Dio.”

Sri Sathya Sai Baba, 26 febbraio 1998

Om Sri Sairam.

Una delle mie festività preferite dell'anno è *Maha Shivaratri*.
Il motivo è che quando ero nel Gruppo 1 e Gruppo 2 dell'SSE,
i miei genitori mi lasciavano rimanere sveglio fino alle 2 del mattino
e io suonavo il *khanjira*, mentre quasi mi addormentavo.
Inoltre, era un momento di orgoglio dire ai miei amici e alla mia famiglia
che ero rimasto sveglio fino a mezzanotte per i *bhajan* di *Shivaratri*.
Un'altra cosa che ho imparato durante il periodo di *Shivaratri* è il *Lingashtakam*.
Imparare a cantarlo è stato sicuramente qualcosa che mi è piaciuto.
Il *bhajan* di Shiva che ho preferito in assoluto è
Gangadhara Hara Gangadhara Hara Kailasa Nadha Prabhu Sankara
Bhavanasha Bhava Bandha Vimochana Sathya Sai Shiva Shankara (2)
Un altro ricordo meraviglioso è quello dei nostri insegnanti dell'SSE che ci raccontavano la
storia del *Samudra Mathan* (rimestamento dell'oceano di latte).
Ogni anno era la stessa storia, ma il messaggio che ne ho tratto è cambiato
nel corso del tempo.
Ora, come studente del gruppo 4 SSE, il messaggio che ho ricevuto non è solo la storia,
ma anche il significato che c'è dietro.
Ad esempio, i *deva* (semidei) sono i positivi e gli *asura* (demoni)
rappresentano il negativo di noi stessi.
Essi esistono sempre nella mente umana.
Abbiamo bisogno di zangolare costantemente la nostra mente usando il potere della
discriminazione.
Come risultato di questo processo, potremmo subire qualche sofferenza e dolore.
Tutto quello che dobbiamo fare è offrirlo al nostro caro Signore e andare avanti.
Potrebbero esserci distrazioni, ma non dobbiamo perdere la concentrazione.
Alla fine, raggiungeremo il nostro obiettivo (l'autorealizzazione - *Amrit*).
Per non perderci, dobbiamo ricordare costantemente che
Dio è sempre presente durante tutto questo processo
come la tartaruga che sorregge la montagna in modo che non affondi nell'oceano.

Jai Sairam!

Tutto è Divino

Om Sri Sairam.

Ricordo che, quando avevo circa 12 anni, uno dei devoti Sai nel nostro il Centro mi convinse a suonare il *khanjira*. Suonando questo energetico strumento, Mi sentivo particolarmente connesso ai canti molto ritmati!

Questo amore per i *bhajan*, tuttavia, nel febbraio del 2017, incontrò un grosso ostacolo. Noi ci stavamo preparando per i *bhajan* di *Shivaratri*, e c'erano molti preparativi da fare prima dell'evento, inclusa una sessione di prove per i *bhajan* 5 giorni prima della grande festività. Non vedevo l'ora di partecipare a tale maratona musicale di 12 ore finché, la settimana successiva, non accadde qualcosa. Quando ero a scuola, mi feci male giocando e mi fratturai il braccio. Non potevo credere che fosse successo, in particolare poiché i *bhajan* di *Shivaratri* erano programmati per il giorno successivo.

Ebbi molte frustrazioni, per lo più di tristezza e frustrazione, perché non potevo divertirmi a suonare tutta la notte. Ricordo quanto fossi sconvolto e arrabbiato, ma, guardando indietro ora, sento che tutto accade per un motivo. Questo incidente mi ha insegnato a seguire il flusso e a essere grato per le cose che ho. Questa situazione avrebbe potuto essere molto peggiore, ma lo fu solo per un paio di settimane e con un po' di dolore al braccio.

Dopo la pandemia, mi sono sentito molto triste per non aver goduto dei *bhajan* come prima, ma questo periodo mi ha anche aiutato a capire che Swami è sempre con noi. Non importa se stai cantando, suonando uno strumento, camminando, mangiando o facendo qualunque altra cosa: Egli è sempre con noi e ci darà il meglio. Perciò, durante *Shivaratri* assicuriamoci che, per tutta la notte, non importa dove siamo o quello che stiamo facendo, teniamo Sai nel nostro cuore e ricordiamo Lui e tutti i Suoi insegnamenti.

Jai Sairam!

Skanda | SSE Gruppo 4 | USA

È inutile pensare solo a Shivaratri una volta l'anno. Ogni minuto, ogni giorno, ogni notte, dovrete pensare alla Divinità e santificare il vostro tempo, giacché il principio del Tempo, in verità, è Shiva.

Voi stessi siete Shiva.

Cercate di capire e riconoscere questo principio del Shiva Tatva che è la vostra stessa Realtà.

Sri Sathya Sai Baba, 17 febbraio 1985





*Diffusione dei
Valori Umani*

*“Andate in ogni angolo del mondo
e condividete il Mio messaggio.”*

–Sri Sathya Sai Baba, novembre 2004

**LA MISSIONE DELL'ORGANIZZAZIONE
INTERNAZIONALE SRI SATHYA SAI (SSSIO)** è

aiutare il maggior numero possibile di persone a far progredire la propria consapevolezza spirituale. Ciò non significa che dobbiamo cercare di convertire gli altri in seguaci Sai, ma, come membri della SSSIO, abbiamo il dovere e la responsabilità di condividere il messaggio di Swami: un messaggio che Dio esiste, che è nei nostri cuori, che è il nostro vero Sé, e che c'è un sentiero per realizzare questa verità eterna. La via è praticare i Valori Umani in tutti gli aspetti della nostra vita. Quindi, come anche da Sua istruzione, abbiamo il dovere e la responsabilità di seguire le Sue indicazioni per condividere il Suo messaggio. La SSSIO ha inaugurato a questo proposito nel 2017 un Comitato di Impegno Sociale Pubblico (POC), per intensificare gli sforzi nello svolgimento di questo compito.

Il POC ha individuato quattro programmi per raggiungere questo obiettivo:

- Incontri Pubblici
- Coinvolgimento della Comunità
- Camminata per i Valori
- Attività Interreligiose

Inoltre, il messaggio di Swami viene condiviso attraverso vari progetti come 'Love All Serve All' (LASA), 'Serve the Planet', 'Giornata Mondiale della Pace', 'Giornata dei Valori Umani' ecc.

Prima della pandemia COVID-19, molti membri Sai in tutto il mondo hanno attuato progetti relativi a Incontri Pubblici, Camminata per i Valori, Attività Interreligiose e Coinvolgimento della Comunità, condividendo il messaggio universale di Sathya Sai sui Valori Umani con il pubblico in generale.

Durante la pandemia COVID-19, queste attività vengono portate avanti online in ogni Regione/Paese, raggiungendo un vasto pubblico con una più ampia diffusione del messaggio spirituale universale di Sri Sathya Sai Baba.

Noi condividiamo i Valori Umani di Sai attraverso i social media e attraverso il sito web Values Transform: <https://valuestransform.org>. Lo scopo di questo sito web è quello di creare una maggiore consapevolezza di quei valori intrinseci che risiedono in ognuno di noi e sono comuni a tutti, al fine di far emergere quei Valori Umani universali e metterli in pratica nella nostra vita quotidiana, diffondendoli in tutti gli angoli del mondo. Inoltre, due volte a settimana, il mercoledì e il venerdì, vengono pubblicati su Facebook gli argomenti del sito **Values Transform**: <https://facebook.com/valuestransform>. Degna di nota è la creazione della pagina **Gems Of Eternal Wisdom**, dove una volta a settimana, il lunedì, vengono pubblicate le citazioni di Sri Sathya Sai Baba per tutti i tipi di pubblico: <https://facebook.com/GemsOfEternalWisdom>

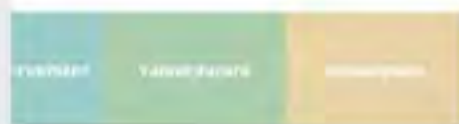
Dr. Marco Fulgenzio
Italia



<https://valuestransform.org>

<https://facebook.com/valuestransform>

<https://facebook.com/GemsOfEternalWisdom>



Il dottor Marco Fulgenzio è Vicecoordinatore Centrale per i Paesi della Zona 6: Francia, Svizzera, Spagna, Italia, Croazia, Slovenia, Regno Unito e Irlanda. È membro attivo della SSSIO in Italia dal 1994. Ha incontrato per la prima volta Sri Sathya Sai Baba a Prasanthi Nilayam nel 1982. Nel 1993, Swami consigliò Marco di prestare servizio nella SSSIO, dove ha ricoperto varie posizioni, tra cui quella di Presidente del Consiglio Nazionale d'Italia.

Marco ha prestato servizio per 40 anni come insegnante e amministratore scolastico.

Prossimi Eventi Online della SSSIO

La SSSIO conduce eventi online per condividere con tutti, in tutto il mondo, l'Amore, il Messaggio e le Opere di Swami. Attraverso questi eventi online abbiamo raggiunto centinaia di migliaia di persone.

Aggiungeremo periodicamente gli eventi online della SSIO. Per maggiori dettagli, siete invitati a visitare sathyasai.org.

Data dell'Evento Online	Giorno	Festività/Evento
1-2marzo 2022	Martedì, Mercoledì	Maha Shivaratri
9-10 aprile 2022	Sabato, Domenica	Akhanda Gayatri
23 - 24 aprile 2022	Sabato, Domenica	Sri Sathya Sai Aradhana Mahotsavam
6 - 7 maggio 2022	Venerdì, Sabato	Giornata di Easwaramma
14 - 15 maggio 2022	Sabato, Domenica	Buddha Purnima



Rimanete in contatto con le notizie e le attività della SSSIO, visitando i suoi siti web e seguite/iscrivetevi ai vari canali di comunicazione di seguito indicati.

Cliccate su ogni icona o nome per visitare il sito.



Facebook



Instagram



WhatsApp



Twitter



YouTube



Spotify



Telegram



Email



- Sri Sathya Sai International Organization
- Sri Sathya Sai Universe
- Sri Sathya Sai Humanitarian Relief
- Sri Sathya Sai Young Adults
- Sri Sathya Sai Education
- Healthy Living



La parola 'Educare' significa far emergere ciò che è dentro. I Valori Umani, vale a dire *Sathya*, *Dharma*, *Shanti*, *Prema* e *Ahimsa* (Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Non violenza), sono celati in ogni essere umano. Non si possono acquisire da fuori; devono essere evocati dall'interno. Ma, poiché l'uomo ha dimenticato i suoi innati valori umani, non è in grado di manifestarli. 'Educare' significa portare fuori i valori umani. 'Portare fuori' significa tradurli in azione.

Sri Sathya Sai Baba, 26 settembre 2000



sathyasai.org

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