

08 - agosto 2001

Pensieri del giorno di Sri Sathya Sai Baba

AGOSTO 2001

1.08.2001 Voi avete l'assoluta liberta' di scegliere il Nome e la Forma che vi danno il necessario incoraggiamento nella meditazione, ma spesso la mente corre appresso a qualcos'altro, prende altre strade. Dovete chiudere questa via di uscita fissando la vostra mente sul Nome e sulla Forma e fare in modo che il fluire dei vostri pensieri nei confronti del Signore, non venga interrotto. Ma se questo accade, riportate velocemente il pensiero al Nome ed alla Forma. Non concedete alla vostra mente di andare oltre questi due legami gemelli, da una parte il Nome e dall'altra la Forma, in questo modo non vaghera' in un terzo posto. Baba

2.08.2001 Il tuo progresso deve essere autenticato dal carattere e dal comportamento. La meditazione deve cambiare la tua attitudine verso gli altri esseri e verso le cose, altrimenti non à altro che una burla. Perfino un masso, attraverso l'azione continua del sole e della pioggia, il caldo ed il freddo, alla fine si disintegra e diviene fango, ossia, cibo per gli alberi. Anche il cuore piu' duro puo' essere addolcito in tal modo da permettere al divino di germogliare e crescere nel suo interno. Baba

3.08.2001 Quando l'uomo che medita prende l'oggetto della meditazione ed attraversa il processo del meditare, quando queste tre parti: colui che medita chi rappresenta l'oggetto della meditazione ed il processo del meditare si uniscono e si coalizzano nell'Uno e nel solo, allora si raggiunge l'Unita'. Baba

4.08.2001 Come la forza di gravitazione attira qualsiasi cosa verso il basso, cosi' la 'Thamosakti' (*cristallizzazione dell'energia, ignoranza), la pressione dell'indolenza ,vi trascina inesorabilmente in basso. Percio' dovete sempre stare all'erta ed essere attivi. Come il vaso di ottone deve essere sempre strofinato con forza perche' possa scintillare, cosi' la mente dell'uomo deve essere 'strofinata' per mezzo del sadhana (sforzo spirituale), ossia di attivita' come il Japam (Canto del Nome del Signore) o Dhyana (meditazione). Baba

5.08.2001 La disciplina e' il primo passo verso l'auto-realizzazione. La ragione per cui l'ho chiamata 'il primo passo' durante il vostro allenamento, e' che al giorno d'oggi c'e' un grande numero di persone che non sa rassegnarsi alle difficolta' ed agli inconvenienti, e nonostante questo, desidera raggiungere cose piu' grandi e piu' sottili. La disciplina, alla quale sottometti te stesso, ti condurra' verso la gioia e la beatitudine. Baba

6.08.2001 Il sonno profondo e' spesso paragonato al Samadhi (*Coscienza Cosmica che si consegue con la meditazione), poiche' i sensi, la mente e la ragione sono completamente assenti, solamente l'ego e' immerso in se stesso. L'ego e' nella beatitudine, ma non ne e' consapevole, poiche' solo lo stato di veglia ti da' questa conoscenza. Per questo, cio' che ti puo' garantire la realizzazione e' la consapevolezza dello stato di veglia nella beatitudine che si prova durante il sonno. Concentratevi su questo punto: avere entrambi questi stati significa ottenere il momento della vittoria. Baba

7.08.2001 Attieniti alle istruzioni che hai ricevuto, questo e' il vero sentiero del devoto. Non dubitare ne' esitare. Mentre stai svolgendo un servizio volontario, sia esso in ospedale o nelle cucine, non scoraggiarti perche' non puoi avere il Darshan tutte le volte. Io non sono soggetto a questi ostacoli, tu puoi avere il mio Darshan ovunque ti trovi. Se stai meditando, e senti un lamento vicino a te, alzati e controlla cosa sta succedendo, non imprecare, ne' essere negligente. Avrai sicuramente maggiori benefici spirituali facendo questo che restando egoisticamente attaccato al tuo pezzetto di tappeto o alla tua pelle di daino! Baba

8.08.2001 La concentrazione puo' essere ottenuta con la meditazione e questa condurra' al disinteresse verso i risultati delle proprie azioni, poiche' le azioni non ci appartengono ma appartengono a Dio. Anche i risultati non sono nostri ma di Dio. Quando divieni distaccato dai frutti delle tue azioni, con lo scopo di offrire al Signore le tue capacita' e la tua energia, allora otterrai la pace della mente: Prashanti. Ma se coltivi ancora attaccamenti per le cose del mondo, terre e case, conto in banca e distintivi di potere, allora la meditazione sara' un fallimento. Baba

9.08.2001 La gente pensa che l'adorazione di Dio nella Sua forma ed attributi sia sufficiente. Ma questa disciplina puà essere solamente di qualche aiuto, guidando la persona sulla strada solo per un breve tratto. Il Signore non vi garantirà la liberazione solo per questo! Colui che ha come obiettivo la liberazione deve innanzitutto liberarsi dagli attaccamenti del corpo; senza questo, lo stadio atmico non puo' essere raggiunto. L'identificazione con il corpo à espressione di ignoranza. L'Atma (*Anima) deve essere riconosciuta come cosa separata da Prakrithi (*Natura). Baba

10.08.2001 Anche se qualcuno usa un linguaggio indecente contro di te, sii calmo e dolce e rispondi: " Mi dispiace che il mio comportamento ti abbia dato questa impressione." Contraccambia con un sorriso, non prendertela, ricordati che perfino Swami non à esente da questi esseri strani che si divertono a raccontare menzogne. Quando senti questi insulti, sorridi e sii tranquillo. Questo à il segno che la tua Meditazione sta progredendo rapidamente. Baba

11.08.2001 L'uomo ha la rara fortuna di poter adorare la Natura come il corpo di Dio ed essergliene grato. Ma à egli conscio che Dio à la sorgente e sostegno della Sua vita? Occupa Dio il primo posto nei suoi pensieri? Non lo ha dimenticato completamente? E' un vero peccato constatare che egli invece di pensare a Dio, alla natura ed a se stesso, si preoccupi anzitutto di se stesso, poi della natura ed infine, molto poco, di Dio. Dall'alba al tramonto, l'uomo persegue piaceri effimeri sfruttando, spogliando e dissacrando la natura e ignora che essa à proprietà di Dio, suo Creatore. Queste ingiurie sono un sacrilegio che meritano una severa punizione. Sathya Sai Baba

12.08.2001 'Thithiksha' significa equanimita' rispetto agli opposti, significa rassegnarsi coraggiosamente alla dualita'. Questo e' il privilegio di chi e' forte, il tesoro del prode. Le persone deboli sono agitate come le piume di un pavone, sono piene di inquietudine e non si fermano nemmeno per un momento. Oscillano come un pendolo, da questa e da quella parte, una volta verso la gioia e un istante dopo, verso il dolore. Baba

13.08.2001 Thithiksha (Equanimita') non e' la stessa cosa di Sahana (*Forza, Pazienza). La parola 'Sahana' significa rassegnarsi a qualcosa, sopportarla, poiche' non vi e' nient'altro da fare. Avere la capacita' di superare il problema fino a dissolverlo, questa e' la disciplina spirituale. Rassegnarsi pazientemente alla dualita' del mondo esterno e , nello stesso tempo, usare le qualita' interiori dell'equanimita' e della paceà questo e' il sentiero della Liberazione. Sopportare tutto con discriminazione analitica, questo e' il tipo di Sahana che vi fara' raccogliere i migliori risultati. Baba

14.08.2001 Non serve ritirarsi nella foresta per liberarsi dall'odio e' dalla rabbia, la virtu' non puo' essere praticata nella solitudine. Se tu vivi in un'atmosfera piena di collera e sei in grado di controllarla, allora hai ottenuto un successo meritevole. Ma se vivi nella foresta , dove non esiste questo sentimento di collera e dici di averne ottenuto la padronanza, questo, non ha alcun senso. Percio' devi restare nel mondo dove avrai ampie possibilita' di veder crescere emozioni come la rabbia e l'odio, e ,quindi, di imparare a controllarle. Questo sara' veramente un successo meritevole. Baba

15.08.2001 Dio e' anche qui, in questo momento, tutt'intorno, e si puo' averne la percezione con chiarezza per mezzo di un Mantra (meditazione su una formula mistica piena di significato). Prendete un Mantra e concentratevi su di esso con amore (aggiustando la lunghezza d'onda e sintonizzandovi),

allora diventerete consapevoli di Dio (e presterete ascolto al suo programma onnipresente). Se però non vi sintonizzate in modo accurato, invece delle notizie, correte il rischio di sentire solo dei rumori molesti. Baba

16.08.2001 La parola 'Samadhi' è stata interpretata in vari modi dagli studiosi: quando qualcuno cade in uno stato di incoscienza durante il 'Sankirthan' (*canti sacri) o quando diventa rigido durante lo yoga, essi pensano che si tratti di samadhi. In realtà non si tratta di samadhi. Il vero significato della parola 'samadhi' si trova nelle due sillabe che la compongono: 'sama' e 'dhi', dove 'sama' significa 'uguagliare' e 'dhi' significa 'buddhi' (*pura Coscienza). Perciò 'samadhi' significa essere indifferenti alla gioia ed al dolore ed affrontarli nello stesso modo. Baba

17.08.2001 Tutta la gioia che desiderate ardentemente si trova dentro di voi, ma voi siete pieni di sofferenza, come l'uomo che possiede grandi tesori nella cassetta di sicurezza, ma ne ha perso la chiave. Seguendo la direzione giusta e restando saldi in essa, nel silenzio della meditazione, potete assicurarvi la chiave, aprire la cassetta ed essere colmi di gioia. Baba

18.08.2001 Ogni uomo è incline a commettere degli errori, sia consapevolmente che inconsapevolmente, ma c'è uno sbaglio che non dovrebbe mai fare in nessuna circostanza, ed è quello di dimenticare ciò che egli deve alla propria madre. L'amore per la madre può redimere la vita di un uomo, qualsiasi siano stati gli altri errori commessi. Il più grande regalo dei genitori è il corpo con tutti i suoi poteri. Sebbene sia il Signore che governa la vita di ognuno, sono comunque i genitori a dotare il bambino di un corpo. Argilla ed acqua sono doni della natura, ma è il vasaio che forma il vaso con questi materiali, per questa ragione, la gratitudine ai genitori è il primo tra tutti i doveri. Baba

19.08.2001 Nelle faccende spirituali la vera essenza è la fede. Il dubbio scuote le fondamenta della sadhana (*disciplina spirituale) e, per questo, deve essere evitato. Abbiate fede nella saggezza degli antichi, non contrapponete il vostro piccolo cervello risuonante alle intuizioni dei santi ed alle loro scoperte. Baba

20.08.2001 Rimuovi ogni traccia di salsedine dal tuo cuore, spargi sul questo suolo il prezioso complemento del Nome del Signore ed inaffialo con la Fede. Poi pianta l'alberello della Divinità, recintalo con la Disciplina e spruzza su di esso il pesticida della Risolutezza, allora potrai mietere il prezioso raccolto della Saggezza che ti libererà per sempre dall'impegno di qualsiasi altra coltivazione. Coloro che deridono chi canta i Bhajan, visita il Tempio o ascolta i Discorsi Divini, non hanno assaggiato il nettare, e per questo, sono pieni di pregiudizi nei suoi confronti. Peccato per loro perché non sanno cosa perdono. Baba

21.08.2001 Senza il karma, progredire è molto difficile. Anche gli Jnani (*realizzati) devono sottostare al karma, ma come i cigni, quando escono dall'acqua, scrollano le loro ali e le penne e sono asciutti come quando vi sono entrati; così il karma non produrrà, su di loro, alcun effetto. Poiché gli Jnani compiono ogni cosa senza ego, senza desideri. È nella loro natura desiderare il benessere di tutto il mondo, ed adoperarsi in lavori che promuovano questo benessere. Baba

22.08.2001 La persona che intraprende il processo della meditazione, prima o poi arriva ad uno stadio chiamato 'Nirvikalpa' (*privo di pensieri, non agitato, perfettamente equanime nell'unità con l'Assoluto), sebbene sia veramente uno stato difficile da ottenere. Anche un 'karmayogi' (*colui che compie l'azione senza ricercarne i frutti) o un Bhaktha (*devoto) molto spesso, toccano questo stadio nella maniera più naturale e sanno perfettamente cosa esso significhi. Perciò possono ricordarlo e ripetere questa esperienza assaporando la gioia della continua comunione con Dio. Baba

23.08.2001 Per essere stabilizzati in Dhyana (meditazione), l'aspirante dovrebbe coltivare il controllo

dei sensi e delle passioni, cioè 'Sama' e 'Dama', come pure l'attitudine ad agire senza il desiderio per i frutti dell'azione. Chiunque divenga esperto nelle sei qualifiche come Sama (*dominio dei sensi), Dama (*controllo del pensiero) ecc. può vedere con l'occhio della mente la 'Swarupa di Brahman' (*la forma dell'Assoluto) non appena ascolta l'interpretazione della Sua natura. 'Phalabhogavairagya' ossia la rinuncia al desiderio di godere i frutti delle azioni, è anch'essa essenziale, quando questo 'Vairagya' (*distacco) si radica profondamente, 'Chitta' (*la coscienza) diviene pura ed allora diviene possibile 'Upathi' ossia ritirare i sensi dal mondo esteriore. Baba

24.08.2001 Esiste uno solo 'Chaitanya' (*Spirito Puro) che si manifesta in modi diversi come in questa molteplicità. Quindi, quando parliamo del 'particolare' e del 'collettivo' in realtà parliamo di un insieme di particolari. Il 'particolare' (Vyasthi) è una sovrapposizione di Brahman (l'Assoluto), ed è come vedere il serpente al posto della corda o il lago in un miraggio. Ciascuno dei tre corpi: Sthoola (*corpo fisico), Sookshma (*corpo sottile) e Kaarana (corpo causale) sono tutti lo stesso. Sarà per colui che conosce il Brahman, essi non sono altro che una sovrapposizione. Dire che questo è reale o non reale, non è corretto; poiché non è né l'uno né l'altro, ma Mithya (*apparente). L'ignorante, intrappolato nella rete dell'illusione, crede che il Samsara (*ruota della nascita e della morte) sia eterno e sia la fonte della felicità. Baba

25.08.2001 La gioia nei momenti di buona fortuna e la disperazione nei momenti di perdita, quando si confonde il dolore del corpo e dei sensi come fosse il proprio, è una attitudine duale ed un sentimento che deve essere superato. Passo dopo passo, bisogna rinunciare all'identificazione con il corpo ed i sensi. Questo è il segno dell'acquisizione di 'Anga of Yama' (*rinuncia agli attaccamenti del corpo), questo 'Anga' (*mezzo) è il vero fondamento dello 'Jnanayoga' (*lo Yoga della Conoscenza). Baba

26.08.2001 La regolarità è un fattore importante nella meditazione (Dhyana) o nella pratica yogica. Attenti allo stesso orologio ogni giorno. Se per qualche ragione non puoi mantenere il tuo programma, per esempio, quando viaggi in treno, alla solita ora riporta la mente a Prashanti Nilayam, richiama alla memoria l'esperienza della meditazione e percepiscine la sua santità. In questo modo proverai altrettanta gioia quanto la vera meditazione fatta a Prashanti Nilayam. Baba

27.08.2001 Quando aduli una persona senza alcun coinvolgimento, puoi andartene quando devi farlo, ma l'individuo che accetta un compenso per questo, deve continuare, sia che gli piaccia o no. Rinuncia a qualsiasi desiderio di remunerazione e sarai libero, accettalo o richiedilo e resterai legato. Questo è il segreto del 'Karmaphala Thyaga' (*distacco dal frutto dell'azione). Baba

28.08.2001 Colui che ha realizzato lo stato di 'Niyama' (*pratica della disciplina spirituale), sarà pronto a sacrificare qualsiasi cosa per l'acquisizione di 'Jnana' (*saggezza). Egli percorrerà qualsiasi distanza per ascoltare i discorsi su Brahman, obbedirà ad ogni istruzione impartita dai saggi, si unirà a coloro che gli insegnano la scienza della Consapevolezza Superiore del 'Chinmayathatha' (*Scienza dell'Ultra-consapevolezza); poiché essi solamente sono i suoi migliori ed intimi amici, e sopporterà ogni tribolazione per adempiere ai loro desideri. Questi sono i segni del 'Niyamastha' ossia di colui che ha raggiunto 'Niyama'. Baba

29.08.2001 'Pratyaharam': La lingua assaggia, l'occhio vede, l'orecchio ode, la pelle sente ed il naso odora; ogni senso agisce nel corso di tutta la vita, non è così? Bisogna ritrarre i sensi dagli obiettivi esteriori e sintonizzarli con la Consapevolezza mentale interiore dell'Intelligenza conosciuta con il nome di 'Chitta'. Questo processo è chiamato 'Pratyaharam' da Patanjali negli Yoga Sutra. Baba

30.08.2001 Pathanjali ha spiegato che quando 'Chitta' (*la Consapevolezza) viene fissata in un unico punto, si chiama 'Dharana' (*Concentrazione mentale in un solo punto). Ciò significa avere una maggiore attitudine senza distrazioni della Consapevolezza ed il suo carattere incrollabile. Quando

Chitta rinuncia agli attaccamenti per gli oggetti esteriori, quando e' colma di pentimento per le follie compiute nel passato, quando si riempie di rimorso, di rinuncia e di comprensione, quando e' diretta a favorire lo sviluppo della testa e del cuore, allora veramente e' pronta per unirsi all'Ideale. Allora essa contempera' solamente l'Ideale. Questo tipo di concentrazione costante e' cio' che si intende per Dhyana (*meditazione). Baba

31.08.2001 Non provocate dolore agli altri usando parole aspre, poiche' gli altri non sono ,in realta', 'altri' ma il vostro stesso Se', lo stesso principio dell'Atma che e' presente in tutti. Colui che causa dolore e chi lo subisce sono uno e lo stesso. Percio' non parlate mai in modo tale da ferire gli altri. Per questo lo vi dico spesso di parlare di meno, ma voi non prendete sul serio le mie parole. Siete incapaci di comprendere a quali rischi vi condurra ' in futuro il parlare troppo. Baba

From:

<http://www.mothersaipublications.it/saiwiki/> - **SathyaSaiWiki - Italia**

Permanent link:

<http://www.mothersaipublications.it/saiwiki/doku.php?id=pensieri:2001:200108>

Last update: **2016/02/23 15:44**

