

12 - dicembre 2001

Pensieri del giorno di Sri Sathya Sai Baba

DICEMBRE 2001

1.12.2001 Non rimuginare sul passato; quando il dolore e l'angoscia vi sopraffanno, non richiamate alla mente esperienze simili del passato, addizionandole alle vostre affezioni del momento. Ricordatevi invece delle vicissitudini spiacevoli quando il dolore non ha bussato alla vostra porta, mentre siete felici. Traete consolazione e forza da queste memorie e innalzatevi al di sopra delle acque impetuose della tristezza e dell'afflizione. Baba

2.12.2001 La mucca mangia erba e beve farinata d'avena ma, da queste, produce il latte, dolce e nutriente; anche voi dovete far sì che le esperienze raccolte dai vostri sensi siano di aiuto nella produzione della fragranza della bontà, della purezza, della devozione e del mantenimento della pace. Baba

3.12.2001 Se dormi dentro la zanzariera, gli insetti non ti possono raggiungere. Allo stesso modo non permettere che gli insetti di rabbia, orgoglio etc. ti possano raggiungere. Vivi nel mondo, ma non lasciare che il mondo entri dentro di te. Idealmente, quando uno prega, dovrebbe dire in completa rassegnazione: "Sia fatta la tua volontà", e non chiedere questo o quello. Questo perché uno non ha né la saggezza, né la visione generale delle cose per poter dire che cosa è il meglio per lui. Se rinunci a tutto e ti abbandoni al Signore, Lui ti proteggerà e ti guiderà. Quando ti lamenti: "Non mi ha protetto" vuol dire che non ti sei abbandonato. Il Signore è venuto proprio per questo. Ami di più, parli meno, servi gli altri con più onestà? Questi sono i segni di successo nella disciplina spirituale. Il tuo progresso deve essere segnato dal tuo carattere e dal tuo comportamento. Baba

4.12.2001 Se evitate di usare la lingua, se rimanete silenziosi, allo scopo di tenere alla larga gli ostacoli esterni che si oppongono alla pratica spirituale (Sadhana), potete certamente ottenere l'evoluzione dei vostri pensieri. Così facendo vi assicurerete la concentrazione, il vostro cervello sarà sollevato da pesi inutili e messo nella condizione di migliorare notevolmente. Con un cervello siffatto sarà molto più facile recitare il Nome del Signore. Questi sono i vantaggi che otterrete con la pratica della disciplina spirituale. Baba

5.12.2001 La morte sta in agguato e ti aspetta, come una tigre fra i cespugli. Percià, non sprecare ulteriormente il tuo tempo: cerca di rinunciare alla pigrizia e alla rabbia, sii calmo nella tempesta e frequenta persone calme come te. Fa' che il fumo profumato dei pensieri divini ti si alzi tutt'intorno. Baba

6.12.2001 Rendete tenero il vostro cuore: ciò accelererà il raggiungimento del successo della vostra Sadhana (disciplina spirituale). Parlate a bassa voce, parlate solo di Dio: questo è il processo per ammorbidire il "sottosuolo". Sviluppate la compassione, la simpatia, impegnatevi nel servizio; comprendete l'agonia della povertà, della malattia, del dolore e della disperazione; condividete sia le lacrime che la felicità altrui: questi sono i mezzi per rendere tenero il cuore ed assicurarvi la riuscita della Sadhana. Baba

7.12.2001 Esiste il ferro. Ed esiste la calamita, che lo attrae a sé. Questo è il loro reciproco destino. Ma se il ferro è coperto di ruggine, la potenza della calamita non riuscirà ad agire in modo abbastanza forte da attrarlo a sé. Il desiderio dei piaceri sensuali ha senza dubbio la stessa azione della ruggine. Esso funge da polvere, che induce la formazione della ruggine! E la ruggine, alla fine, corrode il ferro stesso, cambiandone la sua innata natura. Baba

8.12.2001 Dovete prendere seriamente in considerazione quel che udite, dovete cercare di capirlo e chiedervi fino a che punto siete disposti a mettere in pratica ciò che è arrivato alle vostre orecchie. Tramite il mero "udire" il vostro cuore non può ottenere uno stato di santità. "Riflettere e meditare su quanto è stato udito" è "Manana". Dopo "Manana" viene "Nidhidhyasa", che significa "pratica". È solo quando "Nidhidhyasa" è completa che potete finalmente raccogliere i frutti e usufruire dei benefici di "Manana". Baba

9.12.2001 Esistono persone che, nella loro devozione, a causa della debolezza della loro mente, desiderano sacrificare il proprio corpo. Questo è un ben misero sacrificio, che non condurrà nessuno alla meta. Dovete invece cercare di non venire coinvolti da ciò che vi circonda. Inoltre, se sacrificate il vostro corpo, rischiate di dover rinascere per esaurire lo stesso karma. Baba

10.12.2001 Alcune persone, avanzate sul sentiero spirituale, adottano il voto del silenzio. A che cosa serve? Che cosa è esattamente il "voto del silenzio"? Il voto del silenzio è l'illuminazione dell'anima! Come può esserci "silenzio" senza che l'Atma sia illuminato? Ma il solo tenere la bocca chiusa non può definirsi "voto del silenzio". Alcuni fanno il voto del silenzio ma comunicano scrivendo su carta o su una lavagna, o indicando le lettere dell'alfabeto su una tabella per formare le parole! Tutto questo è un "pseudo-voto del silenzio". È solo un altro modo per parlare senza interruzione! Non c'è bisogno di "fare" silenzio: il silenzio è sempre con voi, quello che dovete fare è rimuovere tutto ciò che lo disturba. Baba

11.12.2001 La mente dell'adepto dello Yoga deve essere come la fiamma, diritta, stabile e salda, della lampada che viene tenuta al riparo dal vento sul davanzale di una finestra. Ogniqualvolta nella vostra mente si manifesti il minimo segno di instabilità, dovete sforzarvi di dominarla e non dovete permetterle di vagare. Sviluppate la coscienza che voi siete in tutti ed il sentimento di unità, per cui tutto è in voi. A questo punto potrete intraprendere con successo qualsiasi Yoga: infatti sarete liberi da ogni distinzione fra "io" e "gli altri" o fra "Atma" e "Paramatma" e la gioia o il dolore degli altri diventeranno anche i vostri. Baba

12.12.2001 Se non avete pazienza, non sarà arrabbiandovi che riuscirete a raccogliere dei frutti. Anzi, la rabbia vi sarà persino nociva. Quel genere di rabbia, che nasce dalla mancanza di pazienza, stimola la crescita dell'infelicità. La capacità di controllarla comparirà soltanto quando avrete raggiunto l'equanimità mentale. Baba

13.12.2001 È come il caldo ed il freddo: nella stagione fredda desiderate il caldo e in quella calda desiderate il fresco. Il contatto oggettivo dei sensi funziona esattamente allo stesso modo. Fino a quando il mondo esiste, il contatto oggettivo non si può evitare; fino a quando ci portiamo addosso il fardello delle nascite precedenti, non possiamo eliminare il complesso "gioia-dolore", ma possiamo diventare padroni dell'arte, della disciplina, del segreto che ci permettono di evitarli, o di sopportarli senza sentirne il peso. Baba

14.12.2001 La corda della vostra mente deve essere tenuta ben tirata, non dovete mai permettere che si rilasci. È in questo contesto che ci viene detto che il giusto sentiero per raggiungere Dio risiede nel controllo della mente. Se assegnate molta importanza al corpo e alla mente, che sono come bolle di sapone, la vostra vita resterà infruttuosa. Baba

15.12.2001 Il Vedanta (1) insegna che, quando si riconosce la vera essenza di tutto ciò che si vede, non è più necessario praticare alcuna Sadhana (disciplina spirituale). Non riuscirete mai a riempire d'acqua un vaso bucato. Allo stesso modo, se il vaso della mente ha dei buchi, nella forma dei desideri sensoriali, qualsiasi lavoro da voi compiuto non potrà mai riempire la vostra mente di pensieri sacri. È solo quando non ci sono buchi che i vostri tentativi diventano fruttiferi e vi conducono al Divino. Baba

16.12.2001 Al momento della morte la gente normale non riesce facilmente a fissare la mente su Dio (Madhava). Questa è una cosa che presuppone un lungo allenamento e l'avvenuto compimento di particolari atti purificatori, i "Purva Samskara"(1). La mente deve aver attraversato un certo percorso di disciplina e deve aver raggiunto lo stato in cui è "posseduta dallo Yoga" (2)(Yogayuktha). Ma neanche questo è sufficiente. La mente deve scartare ogni pensiero diverso da Dio, classificandolo come "basso" o "inferiore", o addirittura "contaminante". Questo disgusto verso ogni altro oggetto che non sia il Divino deve fortificarsi al massimo. Quando queste due cose sono presenti, il pensiero di Dio emergerà certamente e resterà stabile negli ultimi istanti della vita. Baba Note: (1) Le "Purva Samskara" sono le quarantotto tecniche di purificazione descritte dai Veda, sedici delle quali sono considerate essenziali, atte a rimuovere i desideri ed i vizi, al fine di sostituirli con "Sathya" (verità), "Dharma" (retta condotta), "Shanti" (pace) e "Prema" (Amore). (2) Lo Yoga è il sentiero che porta all'unione fra il particolare e l'universale, fra il limitato e l'illimitato, fra l'anima individuale e Dio; esso conduce allo stato in cui sparisce ogni nozione di dualismo e separazione. Qui ci si riferisce al metodo atto a calmare le agitazioni della mente e a renderla stabile; è il metodo basato sulla rinuncia, sull'autocontrollo, sulla riforma degli impulsi della mente, sul controllo delle sue agitazioni, desideri, passioni, paure ed ansietà; l'adozione di un modo di vivere che aiuti ad affrontare con equanimità e distacco tutte le difficoltà proprie della vita.

17.12.2001 Se la tua fedeltà va alla famiglia, sei servo di questa; se la tua fedeltà va a Dio, sei servo Suo. Comunque non curarti di quanto potrai ricevere in cambio da Lui. Non discutere e non mercanteggiare su salari o compensi. Solo un lavoratore dipendente fa delle rimostranze per il salario e dichiara di essere povero. Sii invece un parente, un membro della famiglia, un figlio, un erede di Dio; allora sarà Sua cura provvedere ad ogni tua necessità. Cerca di esserGli vicino, vicino come il più stretto dei parenti; non calcolare le ore che hai passato a servirLo, e non languire al pensiero che Egli non ti ha dato alcun compenso. Sii sempre al Suo servizio, cioè sii buono e compi buone azioni. Baba

18.12.2001 Il Guru (il precettore) vi darà il Nome e la Forma più idonei al vostro temperamento ed ai vostri impulsi innati (samskaras), che vi portate dietro dalle vite precedenti. Se il Guru vi impartisce un ordine sotto minaccia e vi comanda di adottare una linea particolare di disciplina spirituale (sadhana) che non vi convince, dichiarando: "Questo è il mio comando (Aajna)!" voi potete rispondergli che la cosa importante è che "voi" siate soddisfatti, non lui. La vostra Sadhana (disciplina spirituale) deve svolgersi in un'atmosfera di gioia ed appagamento. Baba

19.12.2001 ArrendeteGli l'ego; dedicate ogni vostro momento e movimento a Lui, che ha promesso all'umanità la liberazione dal dolore e da tutti i mali. Quando viene loro chiesto dov'è Dio, le persone indicano il cielo o qualche posto lontano, e questo è il motivo per cui Egli non si manifesta. Realizzate che Egli si trova dentro di voi, davanti e voi e tutt'intorno a voi realizzate che Egli è tutto compassione e che è impaziente ed ansioso di esaudire le vostre preghiere, se sorgono da un cuore puro. Baba

20.12.2001 Smettete di parlare della gente che ha smarrito la retta via, e parlate invece di come raggiungere voi stessi la meta. Evitate persino il contatto con gente siffatta, e coltivate invece i contatti con gli ambienti in cui non si trovino né lussuria, né avidità, né alcun altro desiderio. Cercate il Guru (il Precettore) che si rivolga a tutti con uguale Amore (Prema). Baba

21.12.2001 Come il baco da seta, che tesse fuori da se stesso il bozzolo che diventerà la sua tomba, l'uomo tesse con la sua mente la gabbia in cui resta intrappolato. Ma c'è un modo per fuggire da essa che vi può essere insegnato dal Guru (il Precettore), o che vi può essere rivelato dal Dio in voi: intraprendete la disciplina spirituale (Sadhana), ciò vi darà sollievo. Basta con i ruoli da pagliaccio che avete impersonato per epoche intere. Prendete il ruolo di un eroe, non quello di una nullità! Dimenticate il passato; non preoccupatevi di possibili errori e delusioni. Decidete e agite. Baba

22.12.2001 Il Guru (il Precettore) vi dà un Mantra, che voi ripetete; sebbene non ne conosciate il

significato, esso agisce comunque, purificando la vostra mente. Quando il contadino ha bisogno di scrivere all'esattore delle tasse, si rivolge ad un avvocato, che sa come impostare la richiesta. L'avvocato la scrive a macchina su un foglio, in inglese, e la dà al contadino, affinché questi la consegna all'esattore. Il contadino non sa che cosa ci sia scritto, nè tantomeno ne capisce il significato, ma sa che essa ha avuto origine dal cervello e dall'esperienza del suo Guru, per quel determinato scopo. Baba

23.12.2001 Dio è in voi, ma, come la donna che, credendo che la collana le sia stata rubata, o temendo di averla persa, si accorge di averla al collo solo nel momento in cui passa davanti a uno specchio, l'uomo si rende conto che Dio è dentro di sé solo quando gli viene ricordato dal Guru (il Precettore). Baba

24.12.2001 La vostra mente è molto importante. Quando la mente è marcia, anche tutto il resto lo è. L'uomo si muove alla stessa velocità della sua mente esegue la stessa direzione di questa; per sottometterla ed allenarla, le buone abitudini e la disciplina sono di fondamentale importanza. Baba

25.12.2001 La temperanza nel mangiare e nel parlare; la moderazione nei desideri e negli svaghi; l'accontentarsi di quanto poco ci si possa permettere con un lavoro onesto; l'entusiasmo di servire il prossimo e l'ardente desiderio di rendere tutti felici: questi sono i tonici più potenti, riconosciuti dalla Sanathana Ayurveda (l'antica scienza medica indiana), per il mantenimento della salute e la prevenzione dalle malattie. Baba

26.12.2001 Gli antichi praticavano tre forme di silenzio. Uno era il silenzio della lingua, il secondo il silenzio della mente, il terzo il silenzio supremo. Uno dei più importanti principi del giusto vivere è la pratica del silenzio, perchè la voce di Dio può venire udita nella regione del cuore solo quando la lingua è immobile, la tempesta interna è sottomessa e le onde sono calme... Il silenzio è la più importante disciplina spirituale. Perchè si dice che il silenzio è d'oro? L'uomo silenzioso non ha nemici, sebbene possa anche non avere amici. Sii silenzioso tu stesso. Questo indurrà il silenzio negli altri. Portati appresso un'atmosfera di quieta contemplazione, ovunque tu sia. Non cadere nell'abitudine di urlare o parlare a voce alta. Parlar troppo ed una lingua maldicente sono gemelli: lavorano insieme, all'unisono. Baba

27.12.2001 La mente rappresenta la chiave della salute e della felicità, perciò il cibo dev'essere selezionato affinché non influenzi la mente in modo negativo. Una dieta sattvica, che mantenga la nostra mente ferma e sana, include non solo il cibo, ma anche la meditazione (Dhyana), il canto del Nome di Dio (Japa), la costante ripetizione del Suo Nome (Namasmarana), etc. Baba

28.12.2001 L'espressione "dieta sattvica" non include solo il concetto che il cibo che introduciamo in noi tramite la bocca dev'essere puro; devono esserlo anche l'aria che respiriamo, ciò che guardiamo ed ascoltiamo, ciò che tocchiamo e persino ciò su cui passiamo camminando. Tutto ciò che introduciamo in noi attraverso le porte dei cinque organi di senso può essere descritto come "dieta sattvica". Pertanto, anche lo stare ad ascoltare chiunque dica delle cose cattive non fa parte di una dieta sattvica. Baba

29.12.2001 Dovete fare estrema attenzione al cibo che introducete nel vostro corpo, perchè i due più grandi nemici dell'uomo sono gli impulsi della fame e del sesso: il desiderio del cibo e la lussuria vi portano alla perdizione. Desistete dal soddisfare la lingua e la sua ingordigia; non assecondate la lussuria o il gusto. Nutritevi di cibo sattvico e mangiate in compagnia sattvica. Siate parchi nel mangiare e mantenete strettamente i sensi sotto controllo Baba

30.12.2001 Dobbiamo esprimere la nostra dedizione a Dio in ogni modo e tramite ogni atto che compiamo: offriamoGli il cibo prima di consumarlo. In questo modo esso sarà reso puro e potente. In

tal modo viene reso puro e potente qualsiasi atto compiuto per la glorificazione di Dio. Baba

31.12.2001 La Bhagawad Gita espone con estrema cura le norme sul cibo (Aahaara) e sullo svago (Vihaara). Purtroppo si presta troppo poca attenzione ai suoi insegnamenti. Dappertutto c'è gente pronta a giurare sulla Gita, che ne parla per ore e ore e che la rende oggetto di predica... ma solo pochissimi ne mettono in pratica gli insegnamenti. I versi riempiono le loro teste, ma si fermano là, in filosofica allegria. Ci possiamo assicurare la Beatitudine (Ananda) e la Pace (Shanti) solo quando il nostro cibo e i nostri svaghi sono stati puliti e purificati. Baba

From:

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

Permanent link:

<http://www.mothersaipublications.it/saiwiki/doku.php?id=pensieri:2001:200112>

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

