

09 - settembre 2001

## Pensieri del giorno di Sri Sathya Sai Baba

### SETTEMBRE 2001

1/09/2001 Durante entrambi gli stadi di veglia e di sogno, come pure durante il processo rotatorio ed ondeggiante delle figure colorate dell'immaginazione, 'Chitta', la mente deve essere osservata ed allenata. La mente deve essere lasciata fluire costantemente verso un'unica direzione, come l'acqua che si riversa da una chiusa, nella direzione di 'Brahman' (Essenza Divina) e solamente Brahman. Questa e' la vera 'Dhaarana' ossia Concentrazione. Baba

2.09.2001 Riduci i tuoi bisogni, minimizza i tuoi desideri, tutte queste cose non sono altro che gingilli. Tutte queste cianfrusaglie hanno vita breve. Quando la morte vi toglie ogni resistenza, i vostri parenti vi portano via la catena dal collo e l'ornamento che portate al naso e nella fretta di recuperarlo vi potrebbero anche tagliare il naso! Se voi continuate ad ammassare desideri su desideri, sara' impossibile per voi lasciare questo mondo serenamente quando viene la chiamata. Acquisite piuttosto la ricchezza della virtu', dello spirito di servizio e della devozione al piu' alto potere. Questo e' cio' che Mi compiace e che vi garantisce la salvezza. Baba

3.09.2001

4.09.2001 La meditazione e' la funzione dell'uomo interiore; essa implica uno stato di pace raggiunto dal soggetto, lo svuotamento della mente e l'essere pervasi dalla Luce che emerge dalla Scintilla Divina dentro di noi. La meditazione (Dhyana) e' una disciplina che nessun libro puo' insegnare e nessuna scuola puo' comunicare. Purifica le tue emozioni, raffina i tuoi impulsi, coltiva l'amore. Questa padronanza e' lo scopo del processo della Meditazione. Baba

5.09.2001 Quando ti stabilisci nella meditazione (Dhyana), dovresti fissare dentro di te la forma (Rupa) del Signore che hai scelto, (Ishtadevata). Immagina la Sua figura dalla testa ai piedi, all'inizio devi farlo per almeno 15 -20 minuti. Questo sistema ti aiuterà a fissare la sua Forma sull'altare del tuo cuore, e quando guarderai da qualsiasi parte vedrai solamente questa Forma, in tutti gli esseri, troverai solamente Lui. Comprenderai l'Uno che si manifesta come Molti: 'Sivoham' Io sono Shiva, 'Soham' Io sono Lui. Esiste solamente Lui. Baba

6.09.2001 L'AUM rappresenta il principio dell'Om-Tat-Sat'. 'Quello e' la Verita, 'Io sono la Verita, 'La Verita' e' Una'. La Om e' la voce onnipresente dentro di noi, l'eco della Divina Chiamata che proviene da ogni cavita' del cuore. Ascoltala, sentiti fremere al sentirla, questa e' l'Adorazione Interiore, di cui la 'Puja' o altri rituali di adorazione non sono che simboli esteriori. Contempla la Om, il simbolo della Fiamma Interiore che arde durante le ore di veglia, durante il sogno del crepuscolo ed il sonno profondo della notte. Baba 7.09.2001 Niyama (\* pratica della disciplina spirituale) è la condizione dell'amore stabile in Dio (Paramatma) che si ha in qualsiasi momento ed a qualsiasi condizione. Nel Narada Bakthi Sutra (\* Aforismi devozionali di Narada) si dice: 'saa parama prema roopaa', ossia, che questa è la più alta forma di amore. Solamente quando si guadagna un tale amore fedele all'Assoluto si ottiene anche la purezza (Soucha), la gioia (Santosha), l'austerità (Thapas), lo studio delle Sacre Scritture (Swaadhyaya) e la resa al Raja Yoga (Eswara Pranidhana). Baba 8.09.2001 Per quanto riguarda la meditazione, il periodo di tempo è molto importante. Questo periodo si

riferisce al 'Brahma Muhurtha'. Per lo scopo della meditazione, devi scegliere la Forma che desideri e, durante il periodo chiamato 'Brahma Muhurta', che va dalle 3 a.m. alle 6 a.m., devi meditare su di essa, tutti i giorni e sempre alla stessa ora. Baba 9.09.2001 Se tu debba ricevere ed in quale momento questo avvenga, dipende dalla Sua Grazia. La missione del Sadhaka (\*colui che percorre un sentiero realizzativo), è quella di praticare Dhyana (\*la meditazione) senza deviare dalla dritta via. Il resto è tutto Grazia Divina, non dipende nè dal numero di Giorni, nè dalla lunghezza del tempo impiegato. Per alcuni, raggiungere l'obiettivo, può richiedere molte nascite, mentre altri lo possono realizzare in pochi giorni; sebbene dipenda dalla fede di ciascuno (Sradha), dalla devozione (Bhakthi) e dalla pratica spirituale (Sadhana), la cosa non può essere calcolata nè ragionata. Baba 10.09.2001 Affinate l'intelletto ed allora l'Unità della natura sarà un fatto evidente. Il mantra dei Veda, più popolare e venerato, ( preghiera che si recita in una formula rituale) è la Gayatri. La Gayatri ricerca la Grazia della Sorgente di tutta la Luce, e promuove lo sviluppo dell'Intelligenza, nient'altro che questo. Baba 11.09.2001 Lo yoga è stato definito da Patanjali come il controllo (nirodha) dell'agitazione (vrittis) nella Consapevolezza Interiore(Chitta). Se la mente è calma e libera dalle onde prodotte dal vento del desiderio, allora si diviene uno Yogi. Il Signore è il più grande degli Yogi, poichè Egli è l'oceano che non è mai turbato dalle onde che si agitano sulla superficie. Lo yoga di questo tipo è il miglior mezzo per ottenere lo 'Yogeswara' (\* il controllo delle proprie capacità); ma non viene prescritto il controllo del respiro bensì il controllo dei sensi. Baba 12.09.2001 Il segreto è che tu dovresti essere profondamente addormentato esteriormente quanto sveglio nell'intimo di te stesso. Il sonno è avvolto da Maya, l'Illusione, risvegliarsi da questa illusione ed immergersi interiormente è il vero Samadhi. Japa (\*recitazione del Nome) e Dhyanam (\*meditazione) sono mezzi attraverso i quali tu puoi obbligare la Grazia Divina a concretizzarsi nella Forma che tu hai scelto, e con il Nome che hai immaginato. Baba 13.09.2001 Non attaccarti troppo al mondo e non essere troppo coinvolto nelle sue complicazioni. Mantieni sempre salde le emozioni dentro di te. Le onde agitano solamente la superficie dell'acqua, ma, nelle profondità, il mare è calmo; perciò anche tu quando ti immergi nelle tue profondità, sarai libero dall'agitazione. Sappi che la maggior parte delle cose non ha valore durevole e sarà presto spazzata via, trattieni solo ciò che è duraturo, usa la discriminazione per comprendere quello che ha valore dalle cianfrusaglie. Baba 14.09.2001 La preghiera è il respiro della religione, poichè porta l'uomo ad unirsi a Dio, ad ogni sospiro sempre più vicino. Dhyana (\*la meditazione) è il processo dell'ascolto della musica celeste, il Flauto di Krishna, con l'orecchio mentale pronto a percepire questa melodia. Lo Yoga è la fusione della mente nella beatitudine dell'oblio di se stessi, quando questa musica riempie la coscienza. Baba 15.09.2001 Sankara, il più grande commentatore dell'Advaita (la natura non-duale dell'esistenza), ha istituito quattro posti di Filosofia Pratica chiamati 'Mutts' (\*monasteri) nella lontana regione dell'India. Secondo i suoi insegnamenti, il primo passo nello sforzo di realizzare l'Unità, consiste nell'Upasana, ossia, nell'adorazione del simbolo concreto di Dio, che dà l'esperienza dell'estasi dell'unione. Baba

16.09.2001 Dhyana ( meditazione) è la disciplina attraverso la quale la mente si allena all'analisi interiore. Dhyana ed il controllo dei sensi devono essere due sistemi congiunti. I sensi bloccano la

strada alle porte del paradiso. Lo yoga à definito come 'Chitta Vrithi nirodhah' ossia la padronanza sulle bizzarrie della mente. La prima ,e più importante lezione dello yoga, à la conquista di 'Kama' o desiderio. Come prima cosa, la madre, deve mettere il figlio a dormire per potersi occupare di lavori più importanti; allo stesso modo, voi dovete mettere a tacere la mente, prima di poter viaggiare nel regno che oltrepassa la dualità. Baba

17.09.2001 Sebbene tu non abbia una fede stabile in Dio o in una delle Forme o Nomi particolari di questo Immanente Potere, incomincia a controllare i capricci della mente, la spinta dell'ego e l'attrazione dei sensi. Aiuta gli altri, ed allora la tua coscienza ti apprezzerà e sarai felice e contento anche se gli altri non ti ringrazieranno. La vita à una marcia costante verso la meta , non à un periodo di prigionia senza senso, o una specie di sciocco Picnic. Sii paziente e umile, non affrettarti nel trarre conclusioni nei confronti degli altri e delle loro ragioni. Baba

18.09.2001 Punta in alto, prendi la decisione di intraprendere la suprema avventura, tutto concorrerà a farti raggiungere la meta. Tu sei spinto verso questa avventura dal tuo stesso respiro che ripete 21.600 volte al giorno 'Soham' Lui-lo, mettendo in rilievo l'identità del residente interiore con il Principio più intimo dell'Universo. La tua lingua può affermare: " Dio non esiste!", ma il tuo respiro ripete 'So' (Lui) quando si inspira e 'Ham' (io) quando si espira, facendo capire che 'LUI' à il Principio Immanente e l'IO' à il residente. Baba

19.09.2001 Le azioni compiute dal corpo, buone o cattive che siano, non influiscono sul Jiva (l'Anima). Tutto ciò che à compiuto dal corpo viene sperimentato dall'Anima attraverso il corpo stesso. Non à corretto affermare che, i peccati commessi dal corpo e sperimentati dalla mente, debbano essere attribuiti all'anima. Non à cosà, i peccati commessi dal corpo non toccano l'anima. La 'Sadhanas' (\*disciplina spirituale) non serve realmente per la liberazione dell'Anima ( Jeevanmukthi) ma per raggiungere ed apprezzare la differenza esistente tra il corpo e l'Anima e poter superare cosà, le illusioni che si riferiscono al corpo. Baba

20.09.2001 Distaccatevi dai sensi, solo allora l'Anima ( Atma) potrà scintillare. Non intendo dire che dovete distruggere i sensi ma che la mente deve ritirarsi dall'attuale stato di cameratismo con i sensi ed essere fedele al suo vero maestro : l'Intelletto (Buddhi). Questo significa che dovete separare il grano dalla pula attraverso l'esercizio della discriminazione (Viveka), quindi fissare il desiderio su cose che durano e nutrire questo desiderio. Baba

21.09.2001 La scala deve essere lunga tanto quanto l'altezza che si deve raggiungere, non à cosà? Il tuo sforzo spirituale (Sadhana), per dominare la mente, deve essere portato avanti un poco alla volta finchè si raggiunge la realizzazione (Sakshatkaram). Il riso nella pentola deve bollire finchè diviene soffice e dolce, e, perchè questo avvenga, il fuoco deve ardere. Nel contenitore del corpo (Deha), insieme all'acqua rappresentata dai sensi (Indriyas), fai bollire la mente e rendila soffice. Il fuoco à lo sforzo spirituale (Sadhana). Fallo bruciare finchè Jiva diviene Deva (\*l'anima individualizzata diviene Dio). Baba

22.09.2001 L'egoismo sarà distrutto se costantemente ripeti a te stesso : 'E' Lui e non io, Lui à la forza, io non sono che lo strumento.' Tieni sempre il Suo Nome sulla lingua, contempla la Sua gloria ogni qualvolta vedi o senti qualcosa di grande o bellissimo; vedi in ciascuno il Signore stesso che si muove in quella forma. Non parlare male degli altri, vedi in loro solo il bene. Prendi qualsiasi occasione che ti dia la possibilità di aiutare, di consolare e di incoraggiare gli altri sul sentiero spirituale. Sii umile, non essere orgoglioso della tua ricchezza, della tua posizione, della tua autorità ,della tua istruzione o della tua casta. Baba

23.09.2001 Due sono le affermazioni che possono riassumere i 18 Puranas composti da Vyasa: 'Fai del bene agli altri e non far mai del male.' Fare il bene à la medicina, evitare di fare il male à la dieta

che deve accompagnare il trattamento. Questa è la cura per la malattia della sofferenza che deriva dall'alternanza della gioia e del dolore, dell'onore e del disonore, della prosperità e dell'avversità e dalla dualità che affligge l'uomo e lo priva di equanimità. Baba

24.09.2001 Il Sadhana ( sforzo spirituale) deve essere fatto dopo aver ottenuto un buon carattere, questo è molto importante. Nel mezzo dell'impurità, della debolezza e del male, lo sforzo spirituale sarà del tutto inutile. E' come un gioiello posto sulla testa di un cobra, ossia nel centro del veleno e della crudeltà. Baba

25.09.2001 Naturalmente, tutto è una questione di attitudini, caratteristiche o vizi che si sono profondamente radicati dentro. Tu prelevi dalla banca solo quello che vi hai depositato, devi controllare il tuo risparmio prima di emettere un assegno e di considerare i vantaggi del tuo patrimonio. Va avanti, accumula il tuo patrimonio, e non sperperarlo febbrilmente in maniera sconsiderata. Baba

26.09.2001 Il diamante, all'inizio, non è che un banale pezzo di pietra, un sasso duro. Solamente quando viene tagliato da un abile artigiano, diviene una fiamma di fuoco sfaccettata! Permette a voi stessi di essere trattati nello stesso modo, facendo sì che il vostro torpore possa sparire e che possiate infine risplendere come un diamante. Baba

27.09.2001 La sofferenza ti dà maggior diritto a ricevere la Grazia di Dio. Quando la sofferenza arriva come onde, una dopo l'altra, sii felice perché la riva è vicina. Affrontala coraggiosamente, e non agire come un codardo, che accusa qualche potere esteriore o sviluppa avversione per il Signore. Baba

28.09.2001 Gradualmente dovresti liberarti dagli attaccamenti che ti portano fuori strada, solo allora puoi camminare eretto senza essere piegato dal carico. Se il senso della bellezza e dell'armonia non sono portate nel vivere quotidiano dell'uomo, della donna e del bambino, allora la vita diviene soltanto uno spreco, un fardello ed una beffa. Baba

29.09.2001 Badri è il luogo dove si è stabilito il legame tra l'uomo e Dio ( Nara e Narayana) e dove viene commemorato. La stessa cosa puoi stabilirla qui tu stesso: se ti liberi dall'illusione divieni Dio ( Narayana), ma se sprofondi nell'illusione continuerai ad essere solamente un uomo (Nara), questo è tutto. Baba

30.09.2001 Tu hai la responsabilità di dimostrare con il precetto e con l'esempio che il sentiero dell'auto realizzazione è il sentiero della gioia perfetta. Per questo su di te poggia una grande responsabilità: la responsabilità di dimostrare attraverso la calma, la compostezza, l'umiltà, la purezza, la virtù, il coraggio e la convinzione in ogni circostanza, che la tua sadhana (\* disciplina spirituale) ti ha reso una persona migliore, più felice e più utile. Pratica e dimostra, non asserire semplicemente con le parole mentre neghi con i fatti. Baba

From:

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

Permanent link:

<http://www.mothersaipublications.it/saiwiki/doku.php?id=pensieri:2001:200109>

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

