

06 - Giugno 2003

Pensieri del giorno di Sri Sathya Sai Baba

GIUGNO 2003

1.6.03 L'Amore e' la natura fondamentale che sostiene l'uomo e rinforza la sua decisione di progredire. Senza amore l'uomo e' cieco ed il mondo e' per lui una giungla buia e spaventosa. L'amore e' legato alla vita. Infatti, l'amore e' vita. Una persona che non ha amore da condividere con gli altri e' come morta. L'amore deve espandersi in cerchi sempre piu' ampi. Baba

2.6.03 Quando gli ostacoli arrivano, affrontateli con coraggio. Essi vi irrobustiscono e vi rendono forti. La sofferenza e la miseria sono situazioni alle quali, in questa commedia cosmica, non è possibile sfuggire. Non è Dio a decretare l'esistenza di queste calamità, bensì è l'uomo ad attrarle a sè, in forma di retribuzione per le sue azioni malvagie. Esse sono la corretta punizione naturale che induce l'uomo a rinunciare al sentiero sbagliato. Tutto questo fa parte della grande sintesi in cui le negatività servono a glorificare tutto ciò che è positivo. Pertanto la morte glorifica l'immortalità, l'ignoranza glorifica la conoscenza, la sofferenza glorifica la beatitudine e la notte glorifica l'alba. Baba

3.6.03 Per condurre una vita felice, l'uomo ha bisogno di pace mentale. La mente è come il turbulento Gange: deve essere frenata, come si fa con un veicolo. La meditazione (Dhyana) è il freno adibito al controllo della mente. 'Dhyana' significa 'concentrazione focalizzata su un unico punto'. Tutte le malattie che affliggono l'umanità sono il risultato delle agitazioni della mente. L'enorme incremento delle malattie nel mondo odierno è dovuto alla perdita della pace mentale. Per liberarsi dalle malattie l'uomo deve condurre una vita pacifica e coltivare la pace della mente. Baba

4.6.03 La gioia ed il dolore possono essere paragonati a due vasi trasportati da un uomo agli estremi di un bastone. Essi sono inseparabili. Nessuno può dire che cosa riservi il futuro ad ogni individuo. Proprio come condizioni opposte, quali il caldo ed il freddo, sono utili all'uomo in certe situazioni, allo stesso modo la gioia ed il dolore, la perdita ed il guadagno, sono tutte cose utili all'uomo. Senza dolore, come si può apprezzare la gioia? Per realizzare la grandezza della luce è necessaria l'oscurità. Baba

5.6.03 Come puo' mai essere possibile che Sai sia contento di voi, se i vostri pensieri non sono buoni, se le vostre parole non sono gentili e le vostre azioni non sono giuste? Pensare bene, parlare in modo dolce, comportarsi correttamente: questo e' cio' che costituisce una buona educazione. Affinche' la vostra vita abbia uno scopo dovete riconoscere il vero significato del corpo, della mente e dell'intelletto, e saperli usare in modo efficace. Baba

6.6.03 E' meglio che consideriate sia la felicità che la sofferenza come doni di Dio. Due cose sono essenziali per una vita felice: il cibo e la meditazione. Mentre cercate la felicità state attenti a tre cose basilari: 1) Dimenticate il mondo che vi circonda ed i suoi piaceri fatali 2) Ricordatevi che la meta da raggiungere è la Divinità 3) Rinunciate ai desideri ed ai perseguimenti materiali. Baba

7.6.03 L'uomo non può eliminare tutti i desideri dalla propria mente. Le antiche scritture (Veda) prospettano all'uomo quattro mete: la rettitudine (dharma), la ricchezza (artha), il desiderio (kama) e la liberazione (moksha). L'uomo persegue le prime due (ricchezza e desiderio) perché trova che l'acquisizione della rettitudine e la liberazione sono difficili da raggiungere senza distacco dai piaceri sensuali, per cui le considera mete irraggiungibili ed una perdita di tempo. Tutta la sofferenza del mondo e' dovuta a questo errore. Le quattro mete devono essere considerate inseparabili. Guadagnatevi la ricchezza attraverso la rettitudine ed usate la ricchezza per la promozione della

rettitudine. Fate che la liberazione sia il vostro unico desiderio. Baba

8.6.03 Sebbene il mondo sia diventato un piccolo globo a seguito della velocità dei mezzi di trasporto, gli esseri umani non hanno ancora imparato a vivere insieme da fratelli e sorelle, come figli dello stesso Dio. Più gli uomini stanno vicini gli uni agli altri, più appaiono evidenti le differenze. Perciò questo piccolo mondo è carico di problemi derivanti dai conflitti culturali delle diverse credenze e dalle ambizioni competitive. La sofferenza di un Paese si diffonde velocemente a tutti i Paesi vicini ed influenza il mondo intero. Il mondo è diventato un grande campo di battaglia. Baba

9.6.03 Metti da parte la voce dell'egoismo, il demone dell'avidità ed il veleno dell'invidia. Se cerchi la gioia in qualcosa di esterno a te stesso ricordati che una gioia molto maggiore è in attesa nelle profondità della tua coscienza. Di notte, quando hai freddo, ti tiri addosso le coperte. Allo stesso modo, quando la sofferenza ti assale, vedi di avvolgere la tua mente nel calore del Nome del Signore. Baba

10.6.03 Tutti gli uomini hanno il corpo, l'intelligenza e l'Atma. Il corpo compie i propri doveri spinto dalla mente. Gli organi di senso sono sempre attivi ma è la mente che gioisce dei risultati. Al di là della mente c'è l'intelletto (buddhi). Quando la mente viene guidata dall'intelletto sperimenta la gioia. Tutte le azioni devono essere esaminate in anticipo per determinare se avranno effetti buoni o cattivi. Se non si esercita alcuna discriminazione, la mente diventa cieca. E' l'Atma ad attivare la mente e ad illuminare l'intelligenza. Baba

11.6.03 Quali sogni sono veri? Quelli che riguardano Dio. Quando in sogno vi permetto di inchinarvi davanti a Me, quando vi benedico o vi concedo la Grazia, è tutto vero. E' tutto dovuto alla Mia volontà ed alla vostra pratica spirituale ('sadhana'). Se il Signore (così come voi ve Lo raffigurate), o il vostro Guru, vi appaiono in sogno, questo accade come risultato della Sua volontà e non per qualche altro motivo che possa dar origine al sogno. Non può mai accadere come conseguenza di un vostro desiderio. Baba

12.6.03 Non dovete lasciarvi sopraffare in alcun modo dalle difficoltà, dalla sofferenza, dai dubbi e dalle delusioni. Dovete avere fede. Abbiate fiducia in voi stessi e negli altri per comprendere bene la natura dell'Amore di Dio e per assicurarvi che l'Amore è la sacra meta della vita umana. Baba

13.6.03 Si dice che l'uomo sia una scimmia che ha perso la coda. L'uomo deve perdere ancora molti attributi della scimmia prima di poter essere definito 'uomo'. Egli deve diventare consapevole della transitorietà e delle relazioni che intercorrono fra corpo, sensi e mente. L'intelletto (buddhi) è la fonte della capacità discriminatoria dell'uomo. Esso riduce la confusione, calma i conflitti e cancella i dubbi. Quando parliamo di 'voce interiore' ci riferiamo al 'buddhi'. Baba

14.6.03 Quando il lavoro viene offerto a Dio viene santificato e diventa preghiera. Questo lo rende libero dall'ego e lo libera dal desiderio mondano del successo e dalla paura del fallimento. Vi renderete conto che, una volta che avrete compiuto al meglio il vostro dovere, la vostra preghiera sarà completa. Allora dipenderà solo da Lui, al Quale avrete offerto la vostra preghiera, conferirvi ciò che Egli considera il meglio per voi. Questa attitudine renderà qualsiasi lavoro che compirete libero da attaccamenti. La pratica regolare di questa disciplina renderà la vostra coscienza libera e pura. Baba

15.6.03 Le preoccupazioni ed il dolore esisteranno sempre, di un tipo o di un altro, nel passato, nel presente e nel futuro, e nello stato di veglia, di sogno e di sonno. Ma abbiate fede nel Signore, compiendo le vostre azioni dedicandole a Lui, e le preoccupazioni ed il dolore svaniranno. Il dolore, proprio come la gioia, è causato dall'attaccamento dei sensi agli oggetti. Una volta che saprete di non essere i sensi o la mente, ma Colui che manovra i sensi e controlla la mente, supererete i limiti del piacere e del dolore. Baba

16.6.03 L'uomo ha in se' vaste potenzialità, che può far emergere con un'appropriata preparazione. Se l'uomo intensifica la sua sete per Dio, può vivere nella gioia perpetua. Egli ama perchè egli stesso è Amore, e desidera ardentemente la melodia e l'armonia. Cerca la gioia, perchè egli stesso è gioia. E' assetato di Dio, perchè è un Suo riflesso e non può esistere senza di Lui. Baba

17.6.03 Generalmente l'uomo cerca solo felicità e gioia, ed in nessun caso desidera mai dolore e sofferenza. Egli tratta la felicità e la gioia come i suoi migliori amici, e la sofferenza ed il dolore come suoi nemici. Questo è un errore. Quando si è felici il rischio di soffrire è altissimo. Il dolore incentiva l'esame di se' e la discriminazione, nonchè la paura che possano accadere cose ancora peggiori. La felicità fa dimenticare quale sia il proprio dovere di esseri umani e trascina l'uomo verso l'egoismo, con i conseguenti peccati che l'egoismo spinge a commettere. Il dolore rende l'uomo vigile e attento. Perciò il dolore è un vero amico, mentre la felicità dissipa i meriti ed incrementa le passioni più basse. Quindi, il vero nemico è a felicità. Baba

18.6.03 Quali sono le cause principali di una cattiva salute? Milioni di esseri viventi si sostengono con il cibo che la natura fornisce loro, ma l'uomo, allo scopo di soddisfare i desideri del palato, cambia la composizione e le caratteristiche delle cose offertegli dalla natura, alterando il cibo mediante la bollitura e la frittura, e mescolando ad esso vari ingredienti che non hanno alcun potere nutritivo. I processi a cui egli sottopone il cibo distruggono le vitamine ed alterano le proteine in esso contenute. I bilioni di cellule sono così dipendenti l'una dall'altra, che se una si indebolisce o viene danneggiata, tutte le altre ne soffrono. Baba

19.6.03 Il consiglio tramandatoci dagli antichi veggenti è: "Mangia con moderazione e vivi a lungo". Questo consiglio viene seguito raramente. La maggior parte della gente mangia sempre troppo e rovina il proprio sistema digestivo alimentandosi con cibi troppo ricchi e pesanti. I cattivi pensieri generano cattiva salute, e così pure l'ansietà, la paura e la tensione. Riuscire veramente ad accontentarsi è possibile solo a chi possiede una visione spirituale. Baba

20.6.03 Quando il corpo è sano, lo sono anche le funzioni della mente; quando il corpo soffre, anche la mente diventa inquieta. Perciò questa zattera chiamata 'corpo', che rappresenta l'unica possibilità di attraversare questo mare di cambiamenti, o 'samsara', dev'essere mantenuta in forma. La devozione e la moralità sono importanti per il corpo quanto lo sono per la salute mentale: esse liberano la mente dall'agitazione, la nutrono con la gioia e la rendono capace di accontentarsi, calmano i nervi ed aiutano persino i processi fisici. Tutti devono cercare di avere un corpo forte e sano. Baba

21.6.03 Potete preservare la salute regolando la vostra dieta ed evitando le cattive abitudini. Una quantità di cibo moderata di tipo sattvico (1) promuoverà la giusta attitudine mentale e la felicità fisica. Molti consumano una quantità eccessiva di cibi ricchi. Non fumando, eviterete molte malattie causate da questa pratica rajasica (2). Evitate tutti gli stimolanti e le sostanze intossicanti, perchè disturbano l'equilibrio naturale e risultano dannosi. Baba (1) Sattva: l'attributo dell'equilibrio, dell'armonia, della luce, della purezza. (2) Rajas: l'attributo dell'attività, del desiderio, della passione.

22.6.03 Non è la passione scatenata a danneggiare la salute dell'uomo. Vivere del denaro guadagnato in modo disonesto è causa di malattia. Utilizzare dei guadagni pervenuti in modo ingiusto provoca l'instaurarsi di molte malattie sconosciute, che mettono radici dentro di noi. Viene detto: "Com'è il cibo, così è la mente; com'è la mente, così saranno i pensieri; come sono i pensieri, così sarà la condotta; e come sarà la condotta, tale sarà la salute". L'uomo d'oggi è vittima della preoccupazione. A che cosa conduce la preoccupazione? La preoccupazione dà origine alla fretta e le due, insieme, sono portatrici di cattiva salute. La preoccupazione, la fretta ed il cibo troppo ricco sono la causa principale delle malattie cardiache. Baba

23.6.03 Voi vi lamentate della vostra mancanza di devozione verso Dio. Avete perso la devozione

perché avete mangiato del cibo sbagliato, non perché avete consumato troppo cibo buono. Non sapete quale cibo sia giusto per voi. Credete erroneamente che il cibo selezionato dal filtro dei vostri sensi vi mantenga sani! Baba

24.6.03 Voi vi lamentate della vostra mancanza di devozione verso Dio. Avete perso la devozione perché avete mangiato del cibo sbagliato, non perché avete consumato troppo cibo buono. Non sapete quale cibo sia giusto per voi. Credete erroneamente che il cibo selezionato dal filtro dei vostri sensi vi mantenga sani! Baba

25.6.03 Le abitudini errate, per quanto riguarda l'alimentazione e gli svaghi, sono la causa principale dell'instaurarsi della cattiva salute. Si deve stare molto attenti, affinché queste abitudini non degenerino ulteriormente, diventando tendenze dannose. Al giorno d'oggi, sebbene i medicinali disponibili siano cresciuti enormemente di numero e gli ospedali si siano moltiplicati ovunque, anche la cattiva salute ha subito un incremento notevole. Questa situazione è da attribuirsi al diffondersi di abitudini alimentari e ricreative indiscriminate. Baba

26.6.03 Le scritture proclamano che la salute è una vera e propria radice, alla base di tutti gli sforzi nei quattro campi delle possibili acquisizioni umane: la retta condotta relativa al proprio stato (Dharma), la prosperità (Artha), l'esaudimento dei desideri (Kama) e la liberazione dalla schiavitù (Moksha). Senza la salute l'uomo non può vincere le tentazioni, né guadagnarsi da vivere decentemente; non può esaudire le proprie necessità basilari, né avere successo nel perseguimento della disciplina spirituale (Sadhana). L'uomo può portare a compimento i propri doveri, obbligatori od elettivi, solo se è sano. Baba

27.6.03 Le malattie che tormentano l'uomo sono innumerevoli. Di queste, l'odio, l'invidia e l'egoismo sono le peggiori. Neppure i medici possono curarle, perché anch'essi ne sono affetti! La rabbia è un altro nemico della salute, che inietta veleno nel flusso sanguigno. Baba

28.6.03 L'uomo dovrebbe cercare seriamente di vivere a lungo, senza cadere nelle mani dei medici. La maggior parte delle malattie può essere curata vivendo semplicemente, con facili esercizi mentali e fisici, rinunciando alle tentazioni del palato. Baba

29.6.03 Non c'è alcun dubbio, che alcune comodità materiali siano, fino ad un certo punto, necessarie, ma esse dovrebbero essere limitate alle necessità basilari della natura. Chiaramente il cibo è essenziale, ma esso dev'essere sano e sattvico. Qualsiasi eccesso è nocivo e conduce l'uomo alla sofferenza. Fino a quando nell'uomo permarranno i desideri, la paura e l'insicurezza gli daranno la caccia. Desistete dall'affidarvi al palato, non siate vittime delle vostre voglie e del senso del gusto. Tutte le vostre conoscenze non servono a niente, se non siete in grado di esercitare un controllo sui vostri organi di senso. Baba

30.6.03 L'uomo deve preferire il cibo sattvico a quello rajasico. Nel bere bevande intossicanti, egli perde il controllo delle proprie emozioni e passioni, degli impulsi, degli istinti, della parola e dei movimenti, e si degrada al livello di una bestia. Mangiando carne si sviluppano tendenze violente e malattie animali. Se si indulge nel cibo rajasico, la mente diventa difficile da controllare; se si consuma con piacere del cibo tamasico, la mente non può più essere plasmata. Per poter dimorare in Dio, si deve essere estremamente vigili sul cibo che si consuma, sia con il corpo che con la mente. Mangiate cibo sattvico. Il modo migliore di alimentarsi consiste nel mangiare cibo crudo, noci, frutta e germogli. Baba

From:

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

Permanent link:

<http://www.mothersaipublications.it/saiwiki/doku.php?id=pensieri:2003:200306>

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

