

02 - febbraio 2014

## Pensieri del giorno di Sri Sathya Sai Baba

# FEBBRAIO 2014

### 1.2.14

Quando la Dea della Saggezza, Madre Sarasvathi, ci entra nel cuore, la nostra faccia diventa luminosa. Ella è colma di Divinità, splendore e conoscenza quindi ogni persona colta, che ha ricevuto la Sua benedizione, deve essere stare attenta a non aver mai un'espressione di superiorità. Siate gioiosi, siate anche un'incarnazione dell'obbedienza e dell'umiltà senza traccia di rabbia, ego e gelosia. Dite solamente la Verità e seguite la Rettitudine. Il castello della Rettitudine è costruito sulla Verità. Noi siamo spesso in difficoltà a causa del nostro attaccamento al corpo; a un certo punto, il vostro corpo diventa una casa piena di sporcizia, una borsa piena di malattie. Il corpo e la mente sono transeunti. Finché vivete, abbiate fede piena nel fatto che il corpo è il tempio di Dio e mantenete pulito e puro per quanto possibile; se trascorrete la vita con simili idee nobili, non avrete alcun pensiero cattivo, non direte mai parole cattive né farete azioni malvagie. (Discorso Divino "My dear students" vol. 2, cap. 1). Il fine della conoscenza è l'amore. Il fine dell'educazione è il carattere. Baba

### 2.2.14

Molti prendono tè e caffè in quantità eccessiva e questo uccide la capacità di dormire del corpo; gli autisti che guidano i veicoli di notte bevono troppo tè e gli studenti che stanno preparando gli esami fanno la stessa cosa. Non evitate il sonno, è un errore grosso; si può vivere senza cibo ma non senza sonno. Molti studenti hanno l'abitudine di studiare di notte e dormire di giorno; la maggioranza degli esseri viventi, inclusi uccelli e bestie, dormono di notte e una persona che legge di notte abitualmente sta coltivando le caratteristiche rajasiche e tamasiche. Cambiate queste abitudini pian piano; se leggete durante la notte e dormite di giorno, la ritenzione di ciò che studiate non sarà molto forte. Se dovete lavorare molto, alzatevi presto, diciamo alle tre o alle quattro, e studiate; dopo aver studiato presto al mattino, non andate di nuovo a dormire. Questo è il modo satvico di vivere. (Discorso Divino "My Dear Students", vol. 2, cap. 2). Cibo moderato, sonno moderato, amore e forza d'animo: questi vi aiuteranno a mantenere la salute del corpo e della mente. Baba

### 3.2.14

La Verità è ciò che non cambia con il tempo. Un poliziotto indossa l'uniforme e fa il suo dovere; quando lo vedete, voi pensate che sia verità. Dopo il lavoro, egli va a casa e si mette in pigiama: è ancora un poliziotto! Anche se gli indumenti che indossava sono cambiati, il suo corpo è ancora quello. In modo simile, "Dehi" che è il vostro abitante interiore, non subisce alcun cambiamento. Il corpo è associato con le qualità satviche, tamasiche e rajasiche; eliminatele e vedrete il Brahman divino. In un rifugio freddo di montagna, voi indossate la maglia sulla pelle, la camicia e una giacca protettiva sopra di esse; se volete vedere il vostro cuore (petto), dovete togliervi la giacca, la camicia e la maglietta. Solamente allora potete vederlo. Il corpo di un essere umano è coperto similmente con molte qualità; se andate oltre di esse, potete vedere il Divino nel vostro cuore. (Discorso Divino "My dear students" vol.2, cap.1). Nel mondo non c'è niente di migliore dell'amore: esso è saggezza, è rettitudine, è ricchezza, è Verità. Baba

### 4.2.14

Voi dovete esser capaci di alzarvi da tavola con la stessa facilità con cui vi sedete per mangiare; se vi sedete con facilità e vi alzate sentendovi pesanti e impacciati dopo il pasto, significa che avete mangiato più di quanto era necessario e maturerete qualità tamasiche. Lo spazio dello stomaco è diviso in quattro parti. I giovani dovrebbero riempirne tre e lasciare la quarta per l'acqua; per gli adulti è consigliabile due parti di cibo, una d'acqua e una d'aria. Se riempite tutto lo stomaco non lasciando

alcuno spazio per l'acqua, state violando le regole della digestione! Dopo mangiato, riposare una decina di minuti; questo aiuterà il sangue a circolare liberamente dalla testa ai piedi. Alla sera, dopo la cena, dovete andar a fare una passeggiata. Questa è una routine corretta per mantenere la buona salute e acquisire qualità satviche. (Divino Discorso, 'My Dear Students', vol 2, cap 2). Per avere pensieri sacri e fare azioni altrettanto sacre, il cibo sacro è essenziale. Baba

#### 5.2.14

Tutti voi avete visto una mappa del mondo, non è vero? Com'è piccola l'India in questa mappa? Paragonato all'India, l'Andhra Pradesh è piccolo, il distretto di Anantapur è ancora più piccolo e, in questo distretto, Puttaparthi è virtualmente un punto microscopico sulla carta. Voi, come persona presente qui a Puttaparthi, siete praticamente del tutto insignificanti. Come potete essere malati di ego? Ricordate che Dio è tutto intorno a voi; nell'essere egoisti non c'è assolutamente significato alcuno. Potete essere orgogliosi di essere istruiti ma ci sono persone molto più istruite di voi, potete pensare di essere belli ma c'è un numero enorme di persone più belle di voi; forse siete bravi nel canto ma molti possono cantare meglio di voi. Allora perché siete così orgogliosi di voi stessi? Questa è ignoranza pura. Non date spazio all'ego, diventate privi di ego, smettete di essere pomposi e di mettervi in mostra; siate altruisti e vivete come si conviene a una persona educata. In ogni circostanza "Aiuta sempre, non ferire mai". (Discorso Divino, 'My Dear Students', vol. 2, cap. 1). L'amore è la chiave che apre le porte chiuse dall'egoismo e dall'avidità. Baba

#### 6.2.14

La parola "Health" deriva dal termine anglosassone "Helig" che indica il carattere olistico o completo dello spirito. Voi siete fatti di organi di senso, di mente, di intelletto, di consapevolezza e di spirito interiore. Il concetto di "completezza" include tutti questi elementi. La vostra mente dovrebbe trovarsi in uno stato di pienezza, non ci dovrebbe essere spazio per alcuna confusione o depressione; per ottenere uno stato mentale simile, è necessario connettersi con il Divino e comprendere la situazione. Per esempio, gli studenti non dovrebbero deprimersi se non ottengono i voti che si aspettavano o falliscono un esame; dovrebbero invece cercare le ragioni di tale risultato, indagare se hanno studiato bene e compreso la materia correttamente. Se la ragione è una preparazione inadeguata, devono decidere di far meglio alla prossima opportunità. Voi dovete sviluppare la forza morale e mentale praticando la Sadhana e disciplinando così la mente per raggiungere il benessere olistico. (Discorso Divino "Miei cari studenti", vol.2 cap.1 del 29 Dicembre 1985). La devozione e la moralità sono importanti quanto la salute fisica in quanto concernono la salute mentale; esse liberano la mente dall'agitazione nutrendola con la gioia e l'appagamento. Baba

#### 7.2.14

Nel Mahabharata, i Kaurava credevano in "Prima io poi il mondo e Dio infine", i Pandava credevano in "Prima Dio poi il mondo e io infine". I Kaurava si garantirono con la ricchezza e la prosperità ma non si protessero correttamente. L'ego era minimo nei Pandava per cui essi raggiunsero uno stato elevato, si rifugiarono nel Signore e si attennero alle cinque caratteristiche della Verità, della Rettitudine, della Pace, dell'Amore e della Non-violenza. Per questo il Signore Krishna divenne l'Auriga di Arjuna. Persino oggi i Pandava sono molto considerati come esempio elevato; anche noi dobbiamo comportarci come loro. Noi andiamo soggetti a manifestazioni come pensieri cattivi, azioni malvagie e attaccamenti sbagliati, il campo di battaglia del Kurukshetra c'è anche oggi nei nostri cuori: è la battaglia tra il bene e il male. Per uscirne vittoriosi come i Pandava e raggiungerlo, dovete lavorare duramente e abbandonare l'egoismo. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2 cap.1). Non abbiate desideri da presentare a Dio perché qualunque cosa Egli faccia per voi e comunque vi tratti costituisce il dono che preferisce darvi. Baba

#### 8.2.14

Tutto il cibo viene da Dio e, per questo, deve essere offerto a Lui prima di essere assunto; allora diventa cibo satvico. Le granaglie e le verdure che comprate sono inquinate da molte impurità e

queste entrano in voi; per eliminare dal cibo i vari difetti che ha, offritelo al Signore e quindi consumatelo come cibo benedetto. Quando è offerto a Dio, il cibo non ha più difetti. Mira era una grande devota del Signore Krshna; ella offriva sempre al Signore ogni cosa prima di cibarsene. Quando il Maharana chiese ai suoi accoliti di servirle del latte avvelenato fortemente, Mira non se ne accorse, lo offrì al Signore Krshna secondo la sua abitudine e lo bevve senza subire alcun danno. Così, una volta offerto a Dio, qualunque tipo di cibo diverrà nettare anche se è velenoso. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2, cap.2). Il cibo che mangiate deve essere puro, libero dalla malvagità sottile emanata dalle persone che comprano le derrate, cucinarono i piatti e li servono. Baba

#### 9.2.14

Se voi lavorate per ventiquattrore in un luogo condizionato, prendete la cosa per normale e non ne apprezzate il valore ma se lavorate per quattro ore sotto il Sole, e poi sedete in una stanza rinfrescata da un impianto di condizionamento, quel valore lo riconoscerete. Se non c'è calore, un condizionatore non vale niente; anche se non ci sono problemi, non si comprende il valore delle comodità. Solamente quando si soffre si comprende il valore della gioia! A volte, per eliminare il dolore e la sofferenza da una parte del corpo, il medico può operarvi; la chirurgia è una procedura dolorosa ma, senza sottoporvi a quel dolore di durata limitata, non potete eliminare la sofferenza a lungo termine. Per questo le scritture dicono con chiarezza che la felicità non può provenire dalla felicità. Senza la bontà, la vita non ha significato; senza dolore, la felicità non ha alcun valore. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2, cap.2). Un condizionatore d'aria può rinfrescare il corpo ma solamente la Grazia di Dio può rinfrescare la mente surriscaldata e il cuore ansioso. Baba

#### 10.2.14

E' necessario che riempiate di un'atmosfera satvica la stanza in cui vivete e studiate, i quadri e gli oggetti che vedete devono essere colmi di pensieri di pace e d'amore; le cose che suscitano agitazione e pensieri cattivi non dovrebbero aver spazio nell'area in cui vivete. La stanza deve essere pulita e libera da qualunque cosa che sia impura; oltre alla stanza, anche i vostri pensieri e sentimenti devono essere puri. Solamente così potete ottenere il massimo beneficio da una stanza pulita e da una famiglia buona. Se volete maturare sentimenti satvici, la vostra visione deve essere pura. Tutta la Creazione è basata sulla vostra vista; voi maturate pensieri errati soltanto se avete una visione errata. Se avete pensieri puri, i vostri sentimenti saranno puri naturalmente. Non fate mai errori né recate offese che voi stessi non tollerereste da parte degli altri. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2, cap.3). Il servizio allarga la visione, migliora la consapevolezza e rende più profonda la compassione. Baba

#### 11.2.14

Quando affrontate delle difficoltà, manifestate il coraggio senza pensare "Perché devo avere problemi come questi?". Abbiate apertura mentale e fede certa nel fatto che qualunque cosa accada è solamente per il vostro bene; non dimenticate mai che le difficoltà, le perdite, le malattie, ecc. vengono soltanto per il vostro bene. Non vedete il male nel bene, vedete sempre il bene nel male. La luce ha molto più valore quando intorno c'è oscurità, il valore della gioia si comprende solamente quando ci sono dei problemi. Durante la stagione piovosa dell'inverno, noi vorremmo il caldo mentre durante d'estate cerchiamo il fresco; voi avete bisogno sia del caldo che del freddo a seconda delle circostanze. Indipendentemente dalla situazione in cui siete, dovete generare dei sentimenti buoni. Prendete questa abitudine di avere sentimenti nobili sin dalla prima giovinezza; qualunque pensiero e sentimento maturate allora durerà tutta la vita. Generate pensieri buoni e abbandonate le cattive compagnie. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2, cap.1). Abbiate pensieri costruttivi, dite parole consolanti e fate azioni compassionevoli. Baba

#### 12.2.14

A proposito del servizio, dovete aver chiara la differenza tra servizio satvico e ragiasico. Voi potete pulire strade, costruire grandi vie di comunicazione, scavare pozzi o erigere palazzi facendo tutto

come servizio alla società, potete anche andare negli ospedali a far visita ai pazienti ma fare servizio nel nome del "servizio sociale" non è servizio vero. Il servizio satvico è quello che dà felicità; esso richiede che serviate ogni persona come una incarnazione del Divino. La Divinità è presente in due forme tra la gente: una ricca e una povera e bisognosa. Un uomo ricco può avere molte persone a servirlo ma non ci sarà nessuno a servire i negletti e svantaggiati; trattare i poveri e bisognosi come Incarnazioni Divine e servirli amorevolmente è servizio satvico. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2, cap.3). Il servizio deve nascere dall'amore e spargere amore a profusione. Baba

#### 13.2.14

Se il numero dei passeggeri di un autobus rientra nei limiti consentiti, il viaggio è sicuro mentre, se il mezzo è sovraccarico di persone o bagagli, il proprietario deve pagare la multa imposta dal Ministero dei Trasporti. Similmente, se voi vi sovraccaricate di cibo o desideri, il Direttore delle Virtù vi imporrà una multa di sofferenza e malattia; voi potreste essere penalizzati anche dall'Ispettore delle Deviazioni per mancanza di controllo dei sensi e per la troppa velocità. La moderazione nel cibo e nei desideri è quindi essenziale davvero per vivere serenamente. Un camionista che ha mangiato troppo troverà difficile guidare su una salita ripida e le conseguenze potrebbero essere disastrose. Se volete progredire e mantenere la salute davvero, è imperativo che non siate troppo indulgenti con voi stessi. Se mangiate più di quanto il corpo richiede, non potrete raggiungere lo stadio elevato della beatitudine. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2, cap.2). Non sprecate denaro, tempo, cibo, risorse ed energia. Baba

#### 14.2.14

Chi è una persona cattiva? Chiunque veda il male nel bene è cattivo, statene lontani; se frequentate compagnie cattive, consapevolmente o meno, perderete le qualità buone. Molti hanno raccolto un destino miserevole a causa delle cattive compagnie. Chi è una persona buona? Chiunque veda il bene anche in una persona cattiva è buono. Voi dovete diventare amici dei buoni. In voi possono esserci delle qualità cattive: non ve ne preoccupate né diventate deboli per questo, accrescete sempre più le qualità buone. Dio sarà sempre con voi, in voi, intorno a voi e si prenderà cura di voi. Qualunque compito affrontiate, discriminate attentamente, seguite la via nobile e fate sempre azioni buone. Mantenete il cuore sacro e puro, non inquinatelo mai con pensieri e sentimenti cattivi. Dovete partire presto, guidare piano e arrivare in sicurezza. Se vi dotate di qualità buone, il viaggio verso il futuro sarà agevole. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2, cap.1). Voi sperimentate il dolore e il piacere in conseguenza alle vostre azioni e non a seguito di un atto del Divino. Baba

#### 15.12.14

Non pensate che Dio sia in qualche luogo lontano, Egli è con voi, più vicino dei familiari che amate di più. Acquisite qualità buone, fatevi parte della società intraprendendo attività nobili. Dio non si aspetta niente da voi né ha bisogno di alcunché; tutto ciò che Gli preme è la vostra buona reputazione. Il corpo è destinato a perire, nessuno può sfuggire alla morte neppure se si nasconde in una foresta; non ve ne preoccupate. Incrementate continuamente le virtù perché esse rimarranno con voi e vi proteggeranno sempre. Usate la discriminazione ma essa non punti a scopi individuali, usatela bensì a beneficio sociale e universale; così soltanto la verità e la rettitudine prevarranno. Questo dovrebbe essere il barometro della vostra condotta. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2, cap.1). Abbiate l'abitudine di offrire ogni azione ai Piedi di Dio come si offre un fiore in adorazione. Baba

#### 16.2.14

Dio risiede in ognuno di noi. Non criticate nessuno, accumulerete dei peccati. Non odiate nessuno, non deridete mai nessuno né ridicolizzate le azioni del prossimo in base alla casta, alla razza, al genere, alla religione o alla comunità. C'è una sola razza: la razza dell'umanità. C'è una sola religione: la religione dell'amore. C'è un solo linguaggio: il linguaggio del cuore. Tutti voi dovete comprendere e interiorizzare questo. Da oggi, diventate una persona ideale, acquistate la fede nella "Fratellanza degli uomini e Paternità di Dio". Non vi preoccupate del passato, dimenticatelo. Questo vi porterà alla

beatitudine reale. Per questo vi benedico! (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2, cap.1). L'Amore puro non si sottometterà mai alle forze dell'invidia e dell'odio per quanto siano possenti. Baba

#### 17.2.14

Aiutate sempre i poveri e coloro che soffrono e sono in difficoltà. Nel Tamil Nadu, molto tempo fa, viveva un poeta santo che sedeva sulla sua piccola veranda e cantava delle canzoni bellissime al Signore. Un giorno che pioveva forte, arrivò un tale che gli chiese di potersi riparare con lui. Il devoto disse: "C'è appena lo spazio per me per allungare le gambe ma, ora che sei qui, sederemo insieme a gambe raccolte. Più tardi, un altro uomo si fermò lì e chiese di potersi riparare al che il devoto acconsentì dicendo: "C'è appena lo spazio per star seduti noi due ma, ora che anche tu sei arrivato, staremo in piedi". In questo modo egli insegnò il principio dell'aiutare chiunque e non mandar via nessuno che ha bisogno anche quando i mezzi sono limitati. Coltivate questa attitudine a condividere tutto ciò che avete di utile; in questo modo, potete mettere in pratica ogni giorno il principio di trovare Dio in ogni essere. (Summer Showers in Brindavan del 1972 cap. 21). Il servizio deve scaturire dall'amore e spargere amore a piene mani. Baba

#### 18.2.14

Molte persone cercano di fare l'Hata Yoga o sviluppare la Kundalini Shakti ed altro, alcuni invocano spiriti maligni per far del male agli altri; queste forme di pratica spirituale non sono satviche. Dio è l'Assoluto Eterno (Sat) e la Consapevolezza individuale (Cit); quando queste due (Sat e Cit) si fondono, si ottiene la beatitudine (Ananda). Le vostre pratiche spirituali devono aiutarvi ad ottenere questa beatitudine (Sat-Cit-Ananda); solamente pratiche simili meritano di esser definite Sadhana. Dov'è Dio? Egli è presente in ognuno; siate dunque pronti a servire tutti considerandoli il Divino. Le vostre pratiche spirituali(Sadhana) devono aiutarvi a coltivare il sentimento di Amore Universale e di adorazione del Divino che abbraccia tutti; non c'è pratica spirituale superiore al coltivare l'amore quindi intensificate la vostra Sadhana con la convinzione precisa del fatto che Dio pervade tutte le moltissime forme nell'Universo. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2, cap.3). La Sadhana più elevata è quella che trasforma l'amore in servizio. Il servizio vi condurrà alla devozione. Baba

#### 19.2.14

Una volta, c'era a Parigi una donna anziana. Era inverno e Dicembre era dietro l'angolo; molti poveri dormivano per strada tremando dal freddo ed ella andava in giro e li copriva con delle coperte completando il lavoro senza rumore o scalpore. Col tempo, i cittadini, venuti a conoscenza di questo fatto, si domandavano perché questa anziana umile, che stentava ad accudire a se stessa, si desse da fare per aiutare gli altri. Quando i bambini le chiedevano "Nonna, perché cammini con la testa bassa? Tu sei una persona grande!" ella rispondeva umilmente: "Dio ci dà tutto con molte mani e io do con una mano sola; non è questa una vergogna per me?" Molti grandi nel mondo hanno posto gli elevati ideali della carità prima di se stessi. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2, cap.4). Abbiate pensieri costruttivi, dite parole consolatrici e fate azioni compassionevoli. Baba

#### 20.2.14

Considerate il corpo fisico come un carro; la mente è la cosa più importante per il corpo come il cavallo è importante per il carro. Che utilità ha che il carro sia decorato con molto gusto se il cavallo muore di fame? Oggi, molti di voi curano moltissimo il corpo e ignorano del tutto la mente. Molti hanno un buon letto molto morbido e vivono in stanze condizionate eppure il loro corpo soffre per il caldo e la mente per l'agitazione. Essi non hanno pace mentale. Perché? Voi curate troppo il corpo e trascurate la mente. Prendetevi cura della mente; se lo fate, anche se andate in una foresta (forest) sarà per riposare (for rest)! Il cibo più appropriato per la mente sono le virtù, i sentimenti buoni, la buona condotta e i pensieri buoni. Nutrite bene il cavallo e il carro correrà! Nello stesso modo, abbiate cura della mente e sarete contenti e in pace. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2 cap.2). Un condizionatore d'aria può rinfrescare il corpo ma solamente la Grazia di Dio può rinfrescare la mente surriscaldata e il cuore tormentato. Baba

#### 21.2.14

Uddhava, l'amico del Signore Krshna, era un adepto del Sentiero della Conoscenza; egli chiese a Gopala di poterlo trasmettere ai mandriani. Krshna sorrise e disse: "La devozione e la purezza sono fondamentali per i Gopika, essi sono in Me e lo sono sempre custodito nei loro cuori; tu non puoi comprenderlo". Uddhava non era convinto per cui il Signore Krshna lo lasciò andare a Gokul ove questi disse ai mandriani "Lasciate che io vi insegni la via della conoscenza per raggiungere il Divino" ma essi replicarono: "Noi non vogliamo sprecare del tempo con gli Yoga e le scritture. Krshna è tutto per noi, dacci un metodo semplice". Uddhava, un po' confuso, chiese loro: "Come diverrete uno con Krshna?" I Gopika innocenti risposero: "Se Krshna fosse un fiore, io vorrei essere un'ape che vola sempre intorno a Lui. Se Krshna fosse la montagna io diverrei un fiume. Se Egli fosse l'oceano profondo, io sarei un ruscelletto che si unisce a Lui". Uddhava comprese allora che quei mandriani erano sempre nello spirito di adorazione per il Signore, comunque e dovunque. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2 cap.3). Considerare l'Universo come una manifestazione di Dio e sperimentarlo come tale è devozione vera. Baba

#### 22.2.14

La prova è un assaggio di Dio. Se non siete messi alla prova, la vostra determinazione non diventa forte. Gli studenti sostengono spesso tre o quattro esami nell'anno; perché? Le prove non sono intese a metterli in difficoltà ma a convalidare e rafforzare la loro comprensione della materia. Quando passano con voti alti, essi sono promossi alle classi più elevate o ottengono l'ammissione alle università eccellenti. Anche Dio fa lo stesso quindi accogliete le prove non come delle punizioni ma come una protezione; per quando dure possano essere, voi dovete superarle e allora raggiungete definitivamente un livello superiore. Dio conosce già chi siete ma può esaminarvi al fine di stabilire un ideale per gli altri. Ciò che voi vedete è una cosa e ciò che Dio vede è un'altra; Egli vi mette alla prova affinché siano eliminati tutti i vostri peccati e le manchevolezze. Come il grado di purezza dell'oro è saggiato e convalidato, le prove di Dio puntano sempre a rinforzare il vostro coraggio, la vostra pazienza, la determinazione e la devozione. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2 cap.4 dell'Aprile 2000). Esaminate tutti i vostri pensieri, le parole e le azioni su questa pietra di paragone: "Dio lo approverà?" Baba

#### 23.2.14

Accettate ogni lavoro e fatelo così che il modo in cui lo eseguite non comporti alcuna falsità, disonestà o motivo malvagio. Adoperatevi a che il lavoro che fate non solo vi dia la possibilità di guadagnarvi da vivere ma anche giovi alla nazione e alla comunità in cui vivete. Ognuno deve osservare questa purezza nella vita. Se voi vi impegnate così nell'azione corretta, non sarete legati dalle sue conseguenze. Voi siete chi siete in base alle azioni passate ma, tramite le azioni attuali, potete ottenere la liberazione dalla nascita. Acquisite la fede e la sincerità attraverso l'amore; tramite la fede e la sincerità, acquistate la conoscenza e fate nascere da questa la pratica spirituale (Sadhana) che vi porta alla meta. Per rafforzare la vostra pratica spirituale, la saggezza, la sincerità, la fede e l'amore sono assolutamente essenziali. L'amore è il mezzo più possente per acquisire il controllo dei sensi. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2 cap.3). Abbiate l'abitudine di offrire ogni azione ai Piedi di Dio come un fiore si offre in adorazione. Baba

#### 24.2.14

A volte potete esser consigliati di assumere cibo animale, come pesce e carne, per ottenere più proteine e più forza. Nutrirsi di cibo non vegetariano non è necessario e voi dovete evitarlo. Un dieta salutare e bilanciata, di verdure, latte, yogurt e cereali, vi darà tutto il nutrimento che vi serve. Tra il cibo, la testa e Dio c'è una relazione stretta. Il cibo animale vi farà sviluppare le caratteristiche animali. Alcuni possono chiedere: "Le piante non hanno forse vita e non soffrono se le tagliamo e cuociamo?" Tutte le piante hanno vita ma mancano dei sensi come un paziente, anestetizzato durante una operazione, manca della consapevolezza e non sente il dolore dei tagli e delle cuciture

che il chirurgo fa su di lui; invece gli animali hanno i sensi e soffrono intensamente quando li tagliamo. Per evitare i pensieri cattivi, non assumete troppo cibo o il cibo che è stato ottenuto con mezzi disonesti, non seguite una dieta non vegetariana, non mangiate ciò che non è stato offerto a Dio. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2 cap.2). La buona salute non dipende dalla buona medicina: le parole buone, le buone maniere, la visione buona e i buoni pensieri le sono essenziali. Baba

#### 25.2.14

La strada verso Dio è difficile ma potete vincere. Lasciate che il Signore faccia ciò che vuole, affidatevi a Lui dicendo "Io non ho portato niente con me! Io offro a Te tutto ciò che mi Hai dato". Voi pensate che i genitori vi hanno dato il corpo; chi ha messo la vita in quel corpo? Chi fa battere il cuore incessantemente? Voi potete alimentare il corpo con cibi succulenti ma chi digerisce tutto quel cibo? Chi è la forza che guida la circolazione del sangue? Dio Stesso regola ogni singola funzione in ogni essere vivente. L'occhio, che non è neanche grande un pollice, può percepire chiaramente le stelle lontanissime nel cielo; chi ha dato a questo piccolo occhio tale forza e potere? Dio solamente vi ha dato e vi dà ogni cosa. Con il vostro piccolo ego, siete convinti di essere coloro che fanno ma questa è l'ignoranza più grande. Accettate qualunque cosa Egli vi dà perché quello è il vostro bene più grande. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2 cap.4 Aprile 2000). Mentre tagliate le verdure per cucinarle, pensate che state tagliando i vostri desideri con la lama della saggezza. Baba

#### 26.2.14

State ben attenti alla compagnia che frequentate. Il grande poeta santo Kabir disse un giorno "Io saluto il cattivo e il buono". A lui fu chiesto "Noi comprendiamo che tu offra le saluzioni al buono ma perché saluti anche il cattivo?" ed egli rispose: "Quando saluto i cattivi unisco la preghiera di toglierli dalla mia presenza mentre saluto i buoni pregando che rimangano con me". Questa è una affermazione profonda: voi dovete evitare la compagnia cattiva e coltivare quella dei buoni. Se vi unite ai buoni, sarete contenti e darete contentezza agli altri. Sforzatevi di liberarvi da tutti i pensieri cattivi, abbandonate tutte le caratteristiche negative, compite i doveri verso i genitori, fate servizio disinteressato alla comunità, redimete la vostra vita meritando la Grazia del Signore; questa è la Mia benedizione per tutti voi. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2 cap.3 del Dicembre 1985). Un pezzo di ferro diventa ruggine se si accompagna al terreno; lo stesso ferro brilla e diventa una base resistente se sceglie la compagnia del fuoco. Baba

#### 27.2.14

La meditazione è un processo che si verifica al di là dei sensi. Pensate a una rosa con rami, foglie, fiori e spine: trovare in un giardino una pianta di rose con un fiore richiede della concentrazione. Una volta che siamo concentrati e abbiamo identificato il fiore, il passo seguente è quello di coglierlo senza le spine. L'amore è il fiore e la concupiscenza sono le spine. Con attenzione, noi dobbiamo cogliere il fiore e non le spine. Questa è contemplazione. Avendo colto il fiore, cosa ci facciamo? Lo dobbiamo offrire al Signore. Quindi meditazione significa offrire il fiore dell'amore al Divino. Nella pianta di rose del nostro corpo c'è la rosa dell'amore sacro e puro che profuma di qualità buone ma, sotto di essa, ci sono le spine nella forma dei desideri dei sensi. Lo scopo di questa vita e della meditazione è quello di separare dai sensi la rosa dell'Amore privo di ego e offrirla al Signore. (Discorso Divino "Miei cari studenti" vol.2 cap.5 del 11 Marzo 1984). In qualunque momento e dovunque vi mettete in contatto con Dio, siete in meditazione. Baba

#### 28.2.14

L'obiettivo principale di tutte le discipline spirituali è quello di eliminare la mente, di diventare degli A-manaska (senza mente). L'illusione sparirà e la Realtà sarà rivelata. Durante i quattordici giorni di luna calante, bisogna seguire un percorso spirituale per eliminare una frazione della mente ogni giorno in quanto ogni giorno una frazione della Luna scompare. Nella quattordicesima notte, la notte di Siva, (Chathurdasi) rimane solamente un pezzetto della Luna; se allora si fa uno sforzo speciale,

tramite un esercizio spirituale più intenso e cosciente come la meditazione o l'adorazione rituale, il successo è assicurato. In quella notte, ogni mese, bisogna quindi meditare su Shiva senza che la mente segua pensieri di sonno o cibo. Una volta all'anno, a Mahashivaratri, è consigliabile una intensificazione speciale dell'attività spirituale cosicché il corpo fisico possa diventare divino tramite la consapevolezza ininterrotta dell'Abitante Divino interiore. Dedicate la veglia di questa notte di Shivarathri allo Shiva presente in ognuno di voi. (Discorso Divino di Shivarathri del 1969). Il semplice rimanere svegli a Shivarathri non è sufficiente: dovete meditare su Dio incessantemente. Baba

From:

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

Permanent link:

<https://www.mothersaipublications.it/saiwiki/doku.php?id=pensieri:2014:201402>

Last update: **2016/02/23 15:45**

