



## DISCORSO DIVINO

### Il miglior tonico

27 settembre 1960

La malattia più grave (o mancanza di benessere) è l'assenza di pace ('Shanti'). Quando la mente ottiene la pace, anche il corpo acquisisce la salute. Perciò, chi desidera essere sano deve stare attento alle proprie emozioni e ai propri sentimenti, nonché ai motivi che lo animano. Proprio come date i panni a lavare, dovete ripulire continuamente la mente dalla sporcizia, altrimenti il sudiciume si accumulerà e formerà un'abitudine, cosa molto difficile da rimuovere per il 'dhobi' (lavandaio) e dannosa per i vostri abiti.

Si tratta di una pratica giornaliera: dovrete stare attenti a che la sporcizia non si depositi nella mente, cosa che otterrete frequentando compagnie in cui essa non è presente. La falsità, l'ingiustizia, la crudeltà e l'odio costituiscono quel sudiciume. Gli elementi puliti sono invece la Verità ('Sathya'), la Rettitudine

('Dharma'), la Pace ('Shanthi') e l'Amore ('Prema'). Se inalate l'aria pura costituita da queste qualità, la vostra mente sarà libera dai bacilli del male, e voi sarete mentalmente risolti e fisicamente forti. Come soleva dire Vivekananda, dovete avere nervi d'acciaio e muscoli di ferro, cioè dovete avere speranza, gioia, entusiasmo ed una risoluzione inamovibile, e non disperazione e depressione.

Ciò che si studia non viene messo in pratica. Il vostro cuore dev'essere come vetro, e la Luce Spirituale al suo interno deve illuminare il mondo esterno. A sua volta il mondo esterno dovrebbe reagire alle spinte interiori, dirigendole verso il

servizio, la comprensione e l'aiuto reciproco. Al giorno d'oggi si leggono e si studiano ogni sorta di inintelligibili testi vedantici commentati, con in calce note e traduzioni intese a farne afferrare il senso. Tutto questo viene riversato in gola alla gente, ma non scende giù fino al cuore, per ammorbidirlo, e quindi non viene messo in pratica. Si indossano le Verità dei Vedanta per esibirle pubblicamente, come gli attori in una commedia, che si levano i costumi usati sul palcoscenico non appena la rappresentazione è finita. Non si aderisce a queste Verità con continuità, cercando di trarne la Beatitudine Atmica ('Athmaanandha') che esse potrebbero dare. È principalmente una questione di disciplina attenta e ben distribuita nel tempo, e non si può ottenere niente procedendo a scatti e balzelli. Ci si deve arrampicare un gradino dopo l'altro,

usando ciascun gradino come appoggio per arrivare a quello successivo. Non ci sono sistemi di vita particolari per i diversi ruoli: questo è valido per lo studente, per il capofamiglia, per la padrona od il padrone di casa. Le virtù devono essere coltivate a casa. Ciascun membro deve dividerne la gioia con gli altri membri

della famiglia, e tutti devono cogliere ogni opportunità per aiutarsi vicendevolmente. Ci si deve attenere strettamente a questa attitudine, affinché essa possa insediarsi e diventare parte integrante del carattere. Come si può riempire d'acqua un vaso tenuto con l'imboccatura all'ingiù? Per poter ricevere degli stimoli efficaci l'imboccatura deve essere posta in posizione appropriata.

Dovete imparare ogni lezione con uno studio sistematico.

L'applicazione e lo sforzo condurranno al successo.

Abbiate fede nel Signore e nella Sua Grazia. In tutte le imprese, se credete in un Potere Superiore che è pronto a venirci in aiuto, il lavoro verrà reso facile. Questo deriva dalla devozione (Bhakti), che sottintende che facciate affidamento sul Signore, Fonte di ogni Energia. Quando viaggiate in treno, dovete solo procurarvi un biglietto, salire sul treno giusto e prender posto. Al resto penserà la locomotiva. Perché preoccuparsi inutilmente? Allo stesso modo, affidatevi al Signore e andate avanti meglio che potete. Abbiate fede nel Signore e nella Sua Grazia.

Cercate di guadagnarveLa facendo uso dell'intelligenza e della Coscienza di cui Egli vi ha dotati. Vi siete radunati qui per celebrare i quattro anni dell'esistenza dell' Ospedale 'Sathya Sai'. Vi voglio dire

che la cosa migliore, e la più saggia, che potete fare è quella di non ammalarvi. Il dottore ci ha appena letto il suo

rapporto, dal quale risulta che il numero dei malati ricoverati, e quello degli interventi chirurgici, è stato maggiore di quello dell'anno scorso. Come se una cosa del genere fosse un segno di progresso! Non mi sembra che questo parli a favore della gente dei dintorni e del loro senso dei valori. L'Ospedale deve anche mettere in atto delle misure preventive e cercare di insegnare agli abitanti dei villaggi ad evitare di ammalarsi. Sviluppate la fiducia in voi stessi; questo è il miglior tonico. Siete rinati perché siete stati bocciati in alcune materie. Per completare il corso dovete acquisire un certo residuo di esperienza che ancora vi manca. Se vi convincerete che la vostra vera natura è l'Atma, avrete finito il corso e sarete stati promossi.

Coltivate l'Amore ('Prema') per tutti gli esseri Per raggiungere questo stadio, dovete cominciare coltivando un 'senso di parentela con tutti gli esseri' ('Sarvasamanabhava'), come viene definita. Essa è molto difficile da ottenere, ma è l'unico modo per vedere l'Atma che è in tutti. Per esempio, una persona che abbia sincerità di sentimenti ('Bhava') non sopporterà che degli animali

vengano uccisi per essere mangiati, neppure tramite la caccia. Perché dovrete andare a cercare un animale nella sua tana, aspettarlo e tendergli delle trappole... per il mero piacere di ucciderlo?! Per vedere il Sè che risiede in tutti gli esseri ('Sarvabhutha antharatma') dovete coltivare l'Amore verso tutti gli esseri. L'Atma è onnipresente. Non pensiate che esso si trovi solo in alcune persone appartenenti a certe caste, razze o religioni. O che abbia una

dimensione maggiore nella gente grassa, o sia più brillante nei ricchi. 'Sat', 'Cit' e 'Ananda' (Essenza, Coscienza ed Assoluta Beatitudine) sono in tutti gli esseri. Per arrivare ad avere una tale prospettiva dovete fare molta strada con la vostra 'Sadhana'. Ma potete cominciare con delle piccole cose. Potete cominciare evitando di procurare fastidi agli altri, non credete? Anche se non riuscite, o non volete, far servizio agli altri, se smettete di far loro del

male state già facendo un servizio meritevole! Per esempio, prendete le parole che pronunciate ('Vaak'). Io dico sempre che la purificazione delle parole ('Vaak Shuddi') porta alla purificazione della mente ('Mano shuddi'). Ecco perché insisto sul parlare a bassa voce, dolcemente, sul parlare poco, sul parlare 'sattvico', senza rabbia, senza accalorarsi, senza odio. Un tale modo di parlare non causerà litigi, non causerà variazioni di pressione del sangue, non dividerà in fazioni. Promuoverà invece mutuo rispetto ed amore. Ed ancora: non ridete cinicamente delle opere buone fatte dagli altri, né della loro Sadhana. Fate pure loro delle domande, ma non insultateli. Rispettate la sincerità altrui; rispettate gli anziani e le persone che hanno più esperienza di voi. Quando siete in compagnia, comportatevi in modo educato, diffondendo tutt'intorno a voi fratellanza e gioia.

La moderazione nell'assunzione di cibo dev'essere sempre ben accolta Battetevi per la felicità della società e della razza umana. Pregate affinché tutti gli uomini possano avere ovunque pace ed abbondanza.

Siate ansiosi di fare del bene e di essere buoni. Dato che questa cerimonia è connessa con l'ospedale, devo dirvi qualcos'altro a proposito [della salute]. Regolando la vostra dieta ed evitando certe cattive abitudini potete preservare la vostra salute. Un'assunzione moderata di cibo sattvico promuoverà la quiete mentale e la felicità fisica. La moderazione nell'assunzione di cibo ('Mitha-ahara')

dev'essere sempre ben accolta. Molta gente che consuma cibo ricco, in quantità superiori al proprio fabbisogno, deve imparare a praticare la moderazione. Inoltre, se non fumate eviterete molte malattie provocate da questa pratica 'rajasica'. Tutte le sostanze intossicanti o stimolanti sono dannose, perché disturbano il corso regolare della natura. La moderazione nel cibo, nella parola, nei desideri e nei perseguimenti; l'accontentarsi di quel poco che si può guadagnare con un lavoro onesto; l'entusiasmo nel servire gli altri e

nell'infondere gioia a tutti - queste cose sono il più potente fra tutti i tonici e preservatori della salute conosciuti dalla 'Sanathana Ayur-Veda' (la 'scienza della salute'), i Veda per una vita piena.

Sathya Sai Hospital, Prasanthi Nilayam, 21-9-1960

(da: 'Sathya Sai Speaks' vol. 1/n.28 - 1953/60)