



DISCORSO DIVINO

I pensieri sono responsabili della vostra felicità e del contrario

27 luglio 1996

Chi alberga pensieri malvagi va verso il dolore,
chi genera pensieri nobili diventa una persona nobile.
Soltanto chi raggiunge lo stato di assenza di pensieri può ottenere la pace.
Non dimenticate questo buon consiglio.

Il volto rappresenta la mente; tutti i vostri pensieri e sentimenti sia positivi che negativi, come la felicità, la mestizia, l'ansia, la rabbia, l'odio, ecc., vi sono dipinti in faccia.

I pensieri malvagi causano dolore

L'uomo non deve dare ascolto ai pensieri malvagi perché essi conducono alla sofferenza. I pensieri cattivi di offendere o ferire gli altri possono causare danno non tanto a coloro cui sono diretti quanto a chi li concepisce. Quando gettate un sassolino in uno stagno, le increspature che esso produce si allargano a tutta la superficie; similmente, ogni pensiero che nasce causa nella mente delle increspature che si propagano a tutte le membra del corpo. Se, ad esempio, nella vostra mente c'è un pensiero riprovevole, gli occhi vedranno la malvagità, le orecchie la udranno e la lingua dirà delle cattiverie per cui anche gli organi di azione come le mani e i piedi faranno azioni malvagie. Qual è la causa primaria del dolore dell'uomo? Nient'altro che i suoi pensieri malvagi. Egli è afflitto da ogni tipo di sofferenza a causa dei suoi pensieri malvagi quindi, appena un pensiero sorge nella mente, bisogna indagare se sia buono o cattivo; se è cattivo, cercate di tenerlo più lontano possibile. D'altro canto, i pensieri buoni faranno dell'uomo una persona nobile (Sadhu). Un pensiero positivo diretto al benessere degli altri e a quello della società in genere renderà nobile l'uomo. Il fatto che una persona indossi un drappo arancione non ne fa un "Sadhu", sono le qualità nobili che la rendono nobile e santa. Come ha dichiarato il Signore Krishna nella Bhagavad Gita, Dio si incarna sulla Terra per proteggere il virtuoso e distruggere il malvagio. Ogni uomo è dotato di virtù; al fine di proteggerle, voi dovete albergare soltanto pensieri buoni. Dove si trova la pace? La pace non è nel mondo esterno, non è nelle cose del mondo né nell'educazione secolare o negli sforzi rivolti a ciò che riguarda il mondo; essa deve manifestarsi da dentro. Quando si può avere pace? Soltanto quando si rende stabile la mente e si focalizzano tutti i pensieri su Dio. Tutti i vostri pensieri buoni hanno origine nel cuore che è l'altare di Dio. Il bene e il male che sperimentate nella vita non sono causati dagli altri, ne sono responsabili i vostri pensieri e nient'altro. Solamente una persona libera da tutti i pensieri può ottenere la pace quindi albergate i soli pensieri buoni e raggiungete infine lo stato di assenza totale di pensieri. "Com'è il sentimento così è il risultato (Yad Bhavam Tad Bhavathi)". Tutto è il riflesso dell'Essere interiore.

Generate pensieri buoni

Una volta Krishna pensò di saggiare la natura di Yudhishtira e Duryodhana. Egli chiamò per primo Yudhishtira e disse: "Io devo eseguire un compito e per questo ho bisogno di una persona dalla mente molto meschina che segua la via della menzogna e della malvagità; puoi trovarne una?" Poi chiamò Duryodhana e gli disse: "Duryodhana, un grande compito deve essere portato a termine; per questo è necessaria una persona pura, virtuosa e dal cuore gentile". Ambedue accettarono l'incarico assegnato loro da Krishna e partirono in direzioni opposte per cercare le persone richieste. Dopo un certo tempo, Yudhishtira tornò e disse molto umilmente a Krishna: "Signore, non ci sono persone malvagie nel nostro regno; io

sono la sola persona che abbia qualche malvagità quindi Ti prego di usare me". Poi tornò anche Duryodhana e disse: "Krishna, una persona davvero nobile non si trova in alcun luogo di questo regno; io penso di essere la sola persona di quel tipo. Se vuoi dirmi quale sia il compito, io lo risolverò sicuramente". Nella visione egoistica di Duryodhana, ogni cosa appariva malvagia mentre alla natura umile di Yudhishtira appariva buona per cui tutto appare del colore degli occhiali che indossate; se la vostra visione è malvagia, tutto vi apparirà malvagio. Duryodhana era estremamente malvagio e mentalmente corrotto mentre Yudhishtira era l'esempio ottimale delle virtù, era l'incarnazione della Verità (Satya) e della Rettitudine/Dovere (Dharma) per cui tutti gli apparivano nobili e buoni. In conclusione, possiamo dire che i pensieri di Duryodhana e di Yudhishtira erano responsabili della malvagità dell'uno e della bontà dell'altro. L'uomo considera certa gente malvagia e altra nobile basandosi sui propri sentimenti; in effetti, non ci sono persone buone o cattive nel mondo esteriore, ciò che vedete di buono o cattivo in questo mondo è semplicemente la reazione, il riflesso e la risonanza dei vostri stessi pensieri. Quindi voi e nessun altro siete responsabili del buono e del cattivo, voi stessi e non altri siete responsabili anche dei vostri pensieri buoni o cattivi. La mente è un intrico di pensieri, tutte le azioni sono dirette dalla mente e sono responsabili della felicità o del dolore che sperimentate. Ne consegue che, se i vostri pensieri sono buoni, anche la mente diventa buona e, quando la mente è buona, la vostra condotta diventa buona. Eppure oggi l'uomo prende vie malvagie. I saggi antichi dicevano

La mente è la causa della schiavitù e della liberazione dell'uomo

Manah eva manushyanam karanam bandhamokshayo

L'uomo è responsabile di tutto per cui, prima di tutto, dovete generare pensieri buoni. I vostri pensieri si viziano per colpa del cibo sbagliato, delle abitudini e delle tendenze errate; i pensieri sono responsabili dei meriti e dei demeriti quindi, appena un pensiero nasce nella mente, prendetevi il tempo per chiedervi se sia buono o cattivo, giusto o sbagliato. La fretta non è certamente un bene, porta allo spreco e lo spreco causa la preoccupazione quindi non abbiate fretta; voi dovrete rimanere sempre calmi e composti senza fare mai niente con precipitazione. Questo è ciò che si intende per pazienza. Se rimanete calmi e composti, potete sperimentare tutti i tipi di felicità.

L'uomo è il padrone del suo destino

Il destino è in relazione con ciò che meritate. Io ho già spiegato il significato di destino (Adrishta); destino è ciò che non si può vedere con l'occhio fisico (Drishti).

Semina un pensiero e raccogli una tendenza,
semina una tendenza e raccogli un'abitudine,
semina un'abitudine e raccogli un carattere,
semina un carattere e raccogli un destino.

Il destino dipende quindi dalle qualità, le qualità dipendono dal modo di pensare e questo determina le azioni per cui i pensieri sono responsabili della vostra felicità e del contrario. Come sono i pensieri è la natura umana; prima di tutto, voi dovete quindi indirizzare i pensieri nella direzione giusta. Le persone in questo mondo incolpano gli altri delle loro sofferenze; voi pensate che gli altri siano responsabili della vostra infelicità e sfortuna ma responsabili di ambedue sono i vostri pensieri. Il tipo di azioni che fate dipende dalla natura dei vostri sentimenti. L'esame si supera se si fa lo sforzo adeguato; la sua assenza porta al fallimento. Se fate uno sforzo sincero e generoso, passerete certamente la prova; quando fallite, il difetto si trova nel vostro sforzo. Lo stesso è vero in tutti i campi dell'impegno umano. Se volete riuscire in tutti i vostri tentativi, dovete generare pensieri buoni privi di egoismo e interesse personale. I pensieri e i sentimenti dovrebbero riflettere la vostra natura effettiva. La natura umana è chiamata Svabhava; Sva significa Atma per cui i sentimenti che nascono dall'Atma denotano la vostra vera natura. Nello stesso modo, lo Svadharma è relativo all'Atma mentre il Paradharma riguarda il corpo fisico e i sensi. Lo Svadharma riguarda la natura innata e il Prabhava indica la natura secolare. Svadharma e Svabhava provengono dal cuore spirituale, non

possono essere acquisiti dall'esterno. Un cuore soffuso di sentimenti spirituali sperimenta la gioia infinita e l'Estasi Divina, conduce all'ebbrezza del Divino e fa dimenticare se stessi; per questo il Saggio Narada diceva:

Quando raggiunge Quello, l'uomo ottiene soddisfacimento totale, appagamento, estasi e beatitudine.

Yallabdhva puman ichchharamo bhavati trupto bhavati matto bhavati atmaramo bhavati

I pensieri sono responsabili di tutto; si dovrebbe capire che siamo responsabili di ogni cosa, che la responsabilità è dei pensieri e che nessun altro è causa della nostra felicità o tristezza. Colui/colei che pensa così diventa una persona nobile e capace di decisioni utili; solamente lui/lei manifesta la sua natura effettiva e comprende che l'Atma è la sorgente di tutto. E' il potere dell'Atma che fa parlare la lingua, udire le orecchie e vedere gli occhi. Quando si comprende che l'origine di tutto è l'Atma, si raggiunge lo stato di assenza di pensieri e la pace suprema. Che cos'è la pace? Non necessariamente coloro che avanzano nella vita affrontando ogni tipo di difficoltà e sofferenza sperimentano la pace.

Si dovrebbe rimanere equanimi nella felicità e nella sofferenza, nel guadagno e nella perdita, nella vittoria e nella sconfitta.

Sukhadukhe samekruthva labhalabhau jayajayau

Soltanto coloro che trattano ugualmente la felicità e la sofferenza possono sperimentare la pace; ambedue sono temporanee e passeggiare come il giorno e la notte, come nuvole in transito. Nessuna di esse è permanente; se oggi sperimentate la felicità del giorno di luna piena, domani affronterete la tristezza della notte buia che sono ambedue fugaci e transitorie. Per questo il Signore Krishna disse:

Dato che il mondo è temporaneo e pieno di amarezza, meditate su di Me sempre.

Anityam asukham lokam imam prapya bhajasva maam

Chi in questo mondo sperimenta la felicità eterna e la beatitudine che non finisce? Nessuno. Per un momento voi siete felici e un momento dopo siete immersi nel dolore. La pace e la felicità devono quindi manifestarsi dall'interno, non possono essere acquisite dall'esterno. Tutti desiderano la pace e dicono "Io voglio la pace, io voglio la pace, io voglio la pace"; quando Io chiedo ai devoti esteri che vengono qui "Che cosa vuoi?", essi rispondono di solito "Io voglio la pace". Quante parole ci sono in questa frase? Ce ne sono tre; se ne eliminate due, io e voglio cioè l'ego e il desiderio, ecco pronta la pace. La pace è sempre in voi, con voi e intorno a voi, non potete ottenerla dal mondo. Nel mondo ci sono soltanto pezzi, pezzi e pezzi!* La pace è dentro di voi; voi siete l'incarnazione della pace, siete l'incarnazione della Verità, dell'Amore, della Divinità e potete sperimentare la Pace solamente quando comprendete e manifestate questa verità.

Il mondo è una manifestazione della Consapevolezza Cosmica

L'uomo è una combinazione di corpo, mente e Atma. Su questa base, si dice che voi non siete una persona ma tre: quella che voi pensate di essere, quella che gli altri pensano che siate e quella che siete veramente. Quella che voi pensate di essere è il corpo fisico, quella che gli altri pensano che siate è la mente e quella che siete davvero è l'Atma; voi non siete il corpo o la mente, siete l'incarnazione dell'Atma e potete ottenerne la conoscenza tramite il sacrificio di voi stessi e l'esperienza della beatitudine Divina che è la vostra natura reale (Svabhava). Sva simboleggia "svan" (il cigno, Hamsa) che si dice abbia la capacità di separare il latte dall'acqua. Hamsa Gayatri, o Soham Mantra, dà la discriminazione di distinguere il Sé dal non-sé. Voi siete l'Hamsa ma quando portate a manifestazione il vostro Sé vero e acquisite la conoscenza per discriminare tra il Sé e il non sé, diventate un'anima realizzata (Paramahamsa); a molti saggi vien dato questo titolo perché hanno la conoscenza necessaria per discriminare tra il Sé e il non-sé, sono stabili nel Sé e non hanno attaccamento al corpo. La capacità di distinguere tra l'Atma o Sé e l'Anatma o non-sé, tra il campo (Kshetra) e il conoscitore del campo (Kshetrajna) è il segno distintivo di un Paramahamsa.

L'uomo non può separarsi dal mondo e dalla Natura ma dovrebbe abbandonare poco

a poco il punto di vista materiale e secolare. Il mondo (Jagat) è una combinazione di Natura e Dio; Dio è la causa e la Natura è l'effetto. Il nome Jagat significa "ciò che viene e va", è la combinazione delle sillabe ja e gat; ja significa venire e gat andare per cui va e viene, è temporaneo non permanente. Niente viene per rimanere sempre, niente va via per sempre; ciò che va via torna e ciò che viene va via di nuovo ed è per questo che è detto irreali (Mithya). Ci sono molte parole come Mithya che descrivono la natura irreali del mondo. Per l'uomo non è possibile abbandonare il mondo; egli dovrebbe vedere Dio in esso. Il mondo non è altro che la manifestazione della Consapevolezza Cosmica e questa è in verità Dio; la coscienza dell'uomo è un aspetto della Consapevolezza. E' la presenza della coscienza che rende l'uomo conscio, mentalmente presente al livello fisico, al livello del mondo; la coscienza è il testimone e la consapevolezza è l'essere consci, presenti. Coscienza, consapevolezza e presenza a se stessi sono in relazione reciproca, appartengono alla stessa famiglia.

Eliminate le qualità malvagie e acquisite quelle buone

Voi andate al mercato e comprate un'arancia pagandone il prezzo, ne bevete solamente il succo scartando la buccia e i semi; mangiate forse anche questi per il fatto di aver pagato il frutto intero? No. Se lo faceste, la lingua dovrebbe sperimentare il gusto amaro. Nonostante abbiate pagato tutto il frutto, dovete lasciare i semi e la scorza e bere soltanto il succo. Nella vita, bisogna rifiutare in modo simile le cose pericolose e accettare quelle giovevoli, bisogna tralasciare i pensieri cattivi, le qualità riprovevoli, i sentimenti malvagi e le azioni malevole che sono come i semi di un frutto che si devono scartare. Allora che cosa si deve accettare e sperimentare? Dovete accettare tutto ciò che è dolce (Madhuram). Dio è l'incarnazione della dolcezza, il Suo dire è dolce, il Suo sguardo è dolce, tutto di Lui è dolce ed è questa dolcezza che dovete assorbire. Voi dovete accettare tutto quello che è dolce e buono e rigettare ciò che è cattivo e amaro. Cos'è che porta l'uomo sulla strada malvagia? Le cattive qualità e i pensieri malvagi lo indirizzano sul sentiero del male. In qualunque momento nasca un pensiero cattivo nella mente, lo dovete allontanare pensando "I pensieri malvagi non sono adatti a un essere umano" e dovete ricordare a voi stessi "Io sono un uomo, io sono un uomo, non sono un animale. Io non sono un animale". Un essere umano deve avere qualità umane; l'odio, la rabbia, la concupiscenza, la gelosia ecc. sono qualità animali. Voi dovete chiedervi: "Quali sono le mie qualità naturali?" Le vostre qualità naturali sono la verità, la rettitudine, l'amore, la non violenza, la tolleranza e la condotta nobile. I pensieri malvagi non sono naturali per l'uomo. La compassione è la qualità vera dell'essere umano ed egli dovrebbe comportarsi con compassione. Il Signore Rama fu un esempio perfetto di compassione; fu questa che accrebbe la Sua Gloria Divina. Tutti gli esseri umani dovrebbero assorbire questa qualità della compassione; se essi assimilano qualità così buone, non hanno occasione di dolore perché questo è il prodotto delle qualità malvagie. Prima di tutto colmate il cuore d'amore; se lo fate, vi usciranno di bocca solamente parole amorevoli e guarderete tutti con amore. Qualunque sia l'acqua con cui riempite un serbatoio, dai rubinetti uscirà quella quindi cominciate il giorno con amore, colmate il giorno d'amore, trascorrete il giorno con amore e finite il giorno con amore: questa è la via verso Dio. Conservate l'amore nel cuore: un uomo senza amore è come un cadavere vivente. Voi dovrete diventare incarnazioni dell'amore. Se soltanto riempite il vostro cuore d'amore, esso si prenderà cura di tutto. Se mettete un seme nel terreno, diverrà un albero con rami, rametti, foglie, fiori e frutti. Voi avete seminato un solo seme: da dove sono venuti i rami, i rametti, le foglie, i fiori e i frutti? Sono venuti tutti soltanto dal seme. Nello stesso modo, seminate un seme d'amore ed esso diverrà un albero d'amore; allora tutti i pensieri e la vita intera saranno colmi d'amore. Come diceva Adi Shankara, ci sono molte sofferenze che affliggono l'uomo:

La nascita è una sofferenza, la vecchiaia è una sofferenza,
la famiglia è una sofferenza e la morte è una sofferenza terribile.
Quindi state attenti, state attenti!

Janma dukham jara dukham,
jaya dukham punah punah,
antya kale maha dukham,
Thasmat Jagratha Jagratha.

Le sofferenze del mondo non vi affliggeranno se vi rifugiate sotto l'albero dell'amore ma gli uccelli delle qualità malvagie possono a volte posarvi; cosa bisogna fare per cacciarli? Se battete le mani e cantate i Bhajan su Rama, Krishna, Govinda e Narayana, gli uccelli delle qualità riprovevoli voleranno via.

(Baba ha concluso il Suo Discorso con il Bhajan "Hari Bhajana Bina Sukha Santhi Nahin...")

* (Gioco sulle parole peace, cioè pace, e pieces, cioè pezzi, che si pronunciano in modo molto simile. N.d.t.)

Prashanti Nilayam, 6 Luglio 1996,
Sai Kulwant Hall

(Dal "Sanathana Sarathi", Aprile 2011)