



## DISCORSO DIVINO

Prashanti Nilayam una dimora per crescere

17 febbraio 1989

Incarnazioni del Divino Amore!

Cambiare condotta

[1] Non aspirate tanto alle riunioni di gruppo, quanto piuttosto all'Unità, alla Purezza, alla Divinità, perché in questo modo valorizzerete la fratellanza umana e la paternità di Dio. La cosa più importante da fare nella vita di ogni giorno è cambiare la propria condotta, osservando una severa disciplina. Tutta la nostra vita si basa sulla qualità umana del comportamento, poiché nella vita di un uomo tutto dipende dalla condotta.

La felicità indotta

[2] Esistono due tipi di felicità: uno è la beatitudine che proviene dalla disciplina spirituale; l'altro è Beatitudine che nasce da sé. Il primo tipo di beatitudine deriva da alcune pratiche spirituali. Supponete di avere appetito. Vi recate alla mensa e prendete due piadine. Vi saziate e vi sentite soddisfatti, ma quanto durerà quella soddisfazione? Soltanto poche ore. Ecco un tipo di felicità che non si produce da sola, perché deriva dal compimento di un'azione. Oppure, mentre cantate seduti degli inni sacri, provate una certa gioia, ma al termine dei canti, finisce anche quella gioia: è una gioia che nasce da un'azione, con i limiti dell'azione.

La Beatitudine è interiore

[3] La Beatitudine, quella vera e durevole, deve provenire dall'interno e dev'essere spontanea: essa proviene dal vostro vero Sé. Ecco il tipo di gioia che dovrete sprigionare. La gioia che in realtà esiste in voi, trova espressione all'esterno come un riflesso del vostro Sé interiore. La realtà è recondita e tutto quanto vedete intorno è un risultato, un'eco il cui suono autentico, come l'affetto vero, è all'interno di noi. Perciò, dovete rivelare quella gioia che sta dentro di voi.

Autocontrollo

[4] Siete venuti qui affrontando un sacco di guai, spese e disagi. Qui non venite certo in cerca di piaceri o comodità. Siete soddisfatti quando ascoltate Swami, quando vedete Swami e quando siete ricevuti a colloquio da Lui. Vi immergete in quella felicità, ma dovete far sì che perduri. Siete venuti da molto lontano. Osservate un rigoroso silenzio, anche se non comprendete i canti sacri. Pur venendo da tanto lontano, voi eludete l'atmosfera di questa Dimora di Pace (Prashanti Nilayam) e andate in giro altrove. Rinunciate a questo girovagare, riducetelo al minimo. Voi andate fuori dall'ashram e questo non va bene, poiché, se vaga il corpo, anche la mente vaga. Se scuotete un flacone, anche il liquido ivi contenuto ne viene scosso. La vostra mente si dissipa, perché sia nei discorsi che nelle azioni siete dissipati. Controllate, perciò, i movimenti del corpo ed allora anche i movimenti della mente saranno sotto controllo. Siete venuti da lontano, sostenendo una spesa non indifferente, ma se non fate un buon uso dell'atmosfera del Nilayam e ve ne andate in giro fuori dall'ashram, è solo uno spreco.

Rispettare la santità di Prashanti

[5] C'è un altro problema, di cui vorrei parlarvi, nel vostro interesse e per il vostro bene. Quando uscite di qui, voi mangiate ogni sorta di cibo. È stato notato che alcuni prendono cibo non vegetariano anche dopo aver già mangiato qui, altri bevono vino e liquori. Questo non va bene, perché è dannoso al corpo e alla mente. In realtà, siete venuti qui per sperimentare uno stato di purezza e di santità. Ci sono donne e uomini qui che si comportano senza ritegno. Anche se questo è comunemente accettato nei vostri paesi, quando venite qui dovete rispettare la mentalità degli altri e comportarvi di conseguenza. Dovete, inoltre, attirarvi il rispetto degli altri; perciò, osservate un simile

comportamento.

#### Rinuncia ai vizi

[6] Imparate sempre più a distaccarvi. Se volete pace, dovete rinunciare a qualcosa. Come farete a superare le cattive qualità, se non riuscite nemmeno a rinunciare a cose semplici come le sigarette o altro, se non riuscite a dare un taglio ai vecchi vizi. Impegnatevi, dunque, a sostituire le abitudini cattive con altre buone e pure.

#### Buon esempio

[7] Quando farete ritorno alle vostre case, alcuni vi chiederanno quanto avete speso per andare in India, e cose di questo genere. Ma se non avete cambiato il vostro sistema di vita, cosa potrete dire d'aver imparato? È qui che dovete prepararvi al punto che, al vostro rientro in patria, la gente sia indotta spontaneamente a dire: "Che persona educata! Ha cambiato il suo comportamento. Ha imparato ad essere controllato." La gente deve vedere in voi un esempio di buona condotta. Ecco il tipo di maestro che dovrete diventare!

#### Dominio dei sensi

[8] Non siate schiavi dei sensi. Sforzatevi di tenere sotto controllo la vostra mente. Dominatela e siatene padroni, non schiavi. Tutti coloro che sono convenuti qui, a seconda del proprio livello, devono diventare padroni dei sensi. I sensi sono i vostri servitori. Non fatevi schiavi dei vostri servi. Voi siete l'incarnazione dell'Atma, del Divino Spirito. Voi siete Dio, lo Spirito. Quando nella vostra vita riecheggerà costantemente la convinzione "Io sono Dio, io sono Dio, io sono Dio", la vostra esistenza cambierà. Alcuni stranieri trovano difficile essere costanti. Molti sono i modi con cui vi può giungere l'insegnamento qui.

#### So Ham

[9] Sooo Hammm Sooo Hammm, afferma continuamente il vostro respiro, dandovi una grande lezione. Quale? So Ham So Ham: ecco la lezione che il vostro respiro vi impartisce 21.600 volte al giorno. Che significa? So: Tat. Tat Tvam Asi. Tat significa "Dio", Ham significa "Io". Io sono Dio, io sono Dio... Ogni volta che ispirate, dite So, cioè "Quello". Nell'espirazione, dite Ham, cioè "Io sono". SO-HAM significa che ogni volta affermate "Io sono. Io sono Dio. Quello è Dio. Io Lo sono".

#### "Fotografare" Dio

[10] Questa essenza interiore proviene da una dimensione interiore, non dai libri. C'è una voce interiore, un intimo sussurro, che vi dice la Verità. Ecco la Verità. Ecco quanto dovete imparare: Dio. "Io sono Dio, io sono Dio". Comportamento da Dio, disciplina da Dio, educazione da Dio. Continuando ad avere questo sentimento dell'"Io sono Dio", diventate Dio. Se avete solo sentimenti umani, acquisirete solo abitudini umane. La vostra forma è umana, ma all'interno voi siete l'incarnazione della Divinità.

-----

Prendete una macchina fotografica; se la orientate verso un lato e scattate, avrete l'immagine delle persone che si trovano da quel lato; se invece la puntate verso l'altro lato, avrete un'inquadratura con altre persone. Così pure, se tenete sempre rivolta a Dio la vostra mente, affermando "Io sono Dio, io sono Dio", svilupperete dentro di voi la fotografia di Dio. Se invece continuerete a pensare "Io sono un uomo, io sono un uomo" rimarrete solo un uomo. Abbiate la costante fede di essere divini.

-----

#### Buon uso del corpo

[11] Quando affermate "Io sono il corpo", acquisite un diritto sul corpo stesso e, considerandovi in tal guisa, pensate di poterne fare un cattivo uso servendovi di esso a vostro piacimento. Quando dite "Io non sono il corpo; questo è il mio corpo", quel "mio" sta ad indicare che siete separati dal corpo. Il corpo, infatti, è il tempio di Dio, è la residenza dello Spirito. E se considerate il corpo come la dimora dello Spirito, non ne farete cattivo uso. Se lo considerate unicamente come un oggetto di vostra

appartenenza, ne abusate, mentre, se lo considerate come un dono ricevuto da Dio, non ne farete un cattivo uso. Il corpo è davvero un dono di Dio: Egli fa tutto per mezzo di esso. Il corpo è uno strumento atto a qualsiasi cosa ed Egli, il Signore, ne è il proprietario. Coltivate il sentimento che è Lui a servirsi di questo strumento.

#### Controllo sul corpo

[12] Se sviluppate il controllo sulla "coscienza di avere un corpo", anche la mente soggiacerà a quel controllo. Per prima cosa, dunque, esercitate il controllo sul corpo. Che vuol dire? Controllo di ciò che si dice, di ciò che si guarda, di ciò che si ode e via di seguito. Può sembrare difficile, ma è solo una questione di esercizio costante. Con la pratica instancabile raggiungerete l'obiettivo.

#### A Prashanti per migliorare

[13] Siete venuti qui da ogni parte del mondo per la vostra profonda fede e devozione. Senza di essa non sareste arrivati fin qui. Proprio per questo, dovete fare in modo di non venir mai meno nel vostro impegno spirituale. Il semplice fatto di rimanere qui per settimane o mesi, in sé, non è di alcuna utilità. Chiedetevi continuamente: "A che livello mi trovo? Sto migliorando?". Ciò che interessa a Swami è la qualità, non la quantità. Voi dite: "Sono qui da due mesi, da tre mesi"; ma Io vi chiedo: "Che cosa avete guadagnato? Fino a che punto sono cambiate le vostre vecchie inclinazioni? Che cosa è cambiato nel vostro comportamento?". Se non c'è una conversione, i vostri sforzi non hanno senso.

#### Economia

[14] C'è un buon motivo che giustifica la vostra permanenza qui. Se foste nel vostro paese, vi toccherebbe spendere dai 20 ai 30 dollari al giorno per mangiare. Qui a Puttaparti, le spese giornaliere non vanno oltre i 2 o 3 dollari. Non dovreste stare qui per il semplice fatto che costa poco vivere qui. Dalla vita vissuta in economia dovete imparare a governarvi. Abitatevi a spendere poco anche quando non siete qui. Accontentarsi di poco è del virtuoso. Ecco perché Swami ha varato il programma del "Tetto ai desideri" diviso in quattro sezioni:

- 1) Non sprecate il denaro: lo spreco di denaro è dannoso.
- 2) Non sprecate il cibo: il cibo è Dio.
- 3) Non sprecate il tempo: questo punto è importantissimo.

Il tempo è tutto. Tempo sprecato, vita sciupata. Voi buttate via gran parte del vostro tempo fuori dall'ashram. Sedetevi da qualche parte, leggete un libro, cantate un bhajan o altro, ma non andate a zonzo fuori, perdendo un mucchio di tempo.

4) Non sprecate energia. Quando guardate attorno, perdetevi energia. Anche chiacchierando perdetevi energia. Non parlate più del necessario. Non guardate in giro più di quanto serve. Non discutete sui problemi degli altri. Se continuate a pettegolare degli affari altrui, dei loro errori e difetti, finirete per diventare come loro. Concentratevi piuttosto sul modo di liberarvi delle vostre qualità cattive.

#### Le 5 D

[15] Nel sentiero spirituale dovete possedere queste 5 "D": Dedizione, Devozione, Disciplina, Discriminazione, Determinazione. Coltivate questa disciplina, come fosse la cosa più importante. Con la disciplina arriverà spontaneamente anche la devozione.

#### Dedizione

[15a] La prima caratteristica è la Dedizione, che consiste nel dedicare tutto a Dio. In questo caso l'egoismo è un bastone fra le ruote e si riconosce dalle varie espressioni di orgoglio: l'orgoglio del vigore fisico, l'orgoglio delle capacità intellettuali, l'arroganza della ricchezza, e via di questo passo. Se tutto ciò è così limitato nel tempo e può andar perso da un momento all'altro, è da stolti fondare il proprio vanto sul corpo, sulla mente o sui beni patrimoniali. Perciò, la prima cosa da dedicare a Dio è la rinuncia all'egoismo.

### Devozione

[15b] Poi c'è la Devozione, che va considerata come un'espressione di gratitudine verso tutto quanto si riceve dalla Provvidenza: l'aria che respiriamo, la luce e il calore che fruimo dal sole, l'acqua che beviamo ed il cibo che mangiamo. Tutto ciò che è necessario alla vita viene dispensato dalla Grazia di Dio. Questa gratitudine è un dovere di primaria importanza e il canto sacro, la ripetizione del Nome, la meditazione e la preghiera ne sono l'espressione devota.

### Disciplina

[15c] È il terzo requisito. In quasi tutte le azioni della vita ci sono dei limiti e delle norme da rispettare e questo si applica anche al campo spirituale. Vanno osservate delle regole in materia di abbigliamento, nel vostro contegno fuori dal tempio o dentro il tempio durante i canti sacri, nel vostro modo di parlare e in ciò che mangiate. Ogni vostra azione sia contrassegnata da santità e purezza.

### Discriminazione

[15d] La quarta prerogativa è la Discriminazione, che deve comparire in ogni aspetto della vita quotidiana: in ciò che vedete, in ciò che ascoltate, in ciò che dite e in ciò che consumate. Evitate di mangiar di tutto in posti estranei.

### Determinazione

[15e] Da ultimo, viene la Determinazione. Nella vita nulla di nobile si può ottenere se non si ha decisione. E questo vale ancor più in campo spirituale, dove si devono affrontare e superare ostacoli e difficoltà di ogni genere. Dovete tenervi saldi in ciò che considerate buono, sacro e veritiero. Questa è penitenza vera.

### Libertà

[16] In nome della libertà, invocata ad ogni piè sospinto dagli occidentali, voi state perdendo le qualità umane. Che cos'è questa libertà? Vuol forse dire fare ciò che piace? Assolutamente no. La vera libertà non è quella che si è fatta schiava dei sensi. In quel modo, come potete essere liberi? È una libertà solo temporanea e, oltretutto, la vostra libertà, non dovrebbe mai interferire con quella degli altri. Voi reclamate la vostra libertà e vostra moglie la propria. Se fate obiezioni alla sua libertà, perdetevi la pace. Come ottenere la libertà? La vera libertà consiste nel controllo dei sensi. Riducete, dunque, i vostri desideri: sono essi che distolgono la vostra mente. Se un uomo vuole essere libero di bere, che cosa accadrà alla sua libertà quand'egli sarà alticcio? Libertà non significa essere permissivi. La vita è come un lungo viaggio. Meno sarà il bagaglio, più confortevole e piacevole sarà il viaggio. Limitate i vostri desideri ed anche i legami si ridurranno. Quando questi legami saranno ridotti, allora godrete la vera libertà. La vera libertà nasce dalla realizzazione del Sé ed è il fine della saggezza.

### Onnipresenza vissuta

[16b] Fra tutti i tipi di conoscenza, che importa maggiormente è quella che viene messa in pratica. Il resto del sapere è scolastico, accademico e fatto solo di parole. Quando si chiede "Dov'è Dio?", alcuni rispondono "Dappertutto". Senza dubbio la risposta è corretta, ma non sono che parole. Quanto c'è di vissuto in quella risposta? La coscienza dell'Onnipresenza di Dio dovrebbe fondarsi sull'aver capito e nel sentire che ogni cosa ed ogni essere sono in Dio. Dovreste percepire la presenza di Dio in ogni posto in cui vi recate, qualunque cosa facciate, sia che mangiate, sia che parliate, sia che lavoriate. In questa attitudine, coltiverete la più alta forma di devozione. Considerate il vostro corpo come un tempio semovente. Dovunque andiate, Dio è con voi. Non perdetevi in dispute su chi sia Dio o dove si trovi. Dio va sperimentato con fede e fiducia in sé.

=====  
Dove c'è Fiducia, c'è Amore.

Dove c'è Amore, c'è Pace.

Dove c'è Pace, c'è Verità.

Dove c'è Verità, c'è Beatitudine.

Dove c'è Beatitudine, c'è Dio.  
=====

#### Decisione

[17] Avete sostenuto spese, difficoltà, sforzi e un bel po' di fastidi per venire fin qui. Avete indubbiamente della devozione, ma dovete canalizzarla nel modo giusto. La vostra vita è carica di devozione per Swami; perciò, la vostra devozione deve essere come piace a Swami. Se siete felici voi, anche Swami lo è. Già da oggi, cambiate il vostro modo di vivere e disciplinatevi. Abbiate sempre fissa davanti a voi la meta spirituale: realizzare la vostra Divinità interiore. Non venite meno nella vostra decisione. Se rimarrete sempre al livello più basso, come potrà risorgere la vostra anima? Per maturare spiritualmente, dovete allenarvi nell'aver determinazione. Siate irremovibili nella vostra fede e risoluti nel raggiungere la mèta. Non pensate mai: "Oh, se non ce la faccio ora, non importa; sarà per un'altra volta". Non è facile avere un'opportunità del genere.

#### Alla ricerca dell'armonia

[18] Il vero scopo della nascita umana è raggiungere la Divinità. Devono scomparire l'ignoranza e la convinzione di essere corpo. Siete comunque sempre uomini, nel vero senso della parola. L'uomo è davvero oggetto di ricerca per il genere umano. In lui devono essere coordinati il pensiero, la parola e l'azione. Se manca questa armonia, fate il possibile per crearla.

#### Incarnazioni dell'Amore,

#### Buon esempio

[19] consideratevi estremamente fortunati per aver avuto questa opportunità. Fra milioni di persone che ci sono al mondo, quante sono quelle che hanno il privilegio di venire qui per sperimentare il Divino? E voi siete fra i pochi fortunati e benedetti. Fate tesoro di questa enorme fortuna per santificarvi. Trasformatevi, siate virtuosi e fate che anche gli altri lo diventino. Per mezzo vostro gli altri devono diventare savi. Che nessuno peggiori per causa vostra!

#### Diffondere gioia

[20] Siate sempre felici! Quando siete contenti, la gente che vi guarda diviene a sua volta felice. Se invece vi sentite tristi, gli altri non vi guarderanno. Sperimentate, dunque, voi stessi la gioia per dispensarla poi agli altri. È questo il vero impegno spirituale. Perciò, mettetevi all'opera, cambiate il vostro comportamento e rinsaldate la vostra fede in Dio. Create con amore delle buone relazioni con tutti.

=====

L'Amore è Dio: vivi nell'Amore.

La Verità è Dio: vivi nella Verità.

La Beatitudine è Dio: vivi in Beatitudine.

=====

#### Coraggio

[21] Fate che questi siano i principi della vostra vita; la nazione intera trarrà vantaggio dall'osservanza di questi principi. Attualmente, in ogni nazione c'è tanta violenza e paura. Questa paura va eliminata. Non abbiate timore: Dio è con voi! Date spazio a questa somma fiducia: Dio è con me, in me. Io sono in Dio, io sono in Dio, io sono in Dio! Eliminata la paura, più nulla vi spaventerà. Perciò, con questo coraggio tornate nel vostro paese e portateci pace e armonia.

#### Ospiti di Swami

[22] A cominciare da oggi, eliminate una ad una le vostre cattive abitudini. Non andate a gironzolare fuori. Non bevete alcool e non consumate cibo fuori dall'ashram. Di qualunque cosa abbiate bisogno, chiedetela qui e l'avrete, perché questa è casa vostra. Non esitate, non sentitevi imbarazzati. Siete tutti ospiti di Swami e proprietari di questa Dimora di Pace, il Prashanti Nilayam. Potete avere ciò che volete.

#### Diritti e doveri

[23] Ai giorni nostri, la gente è disposta a battersi per i propri diritti, ma non riconosce di avere anche dei doveri e delle responsabilità. Diritti e doveri sono come le ali di un uccello. Quando lottate per i vostri diritti, dovrete ammettere di avere anche dei doveri. Col riconoscere sia i diritti che i doveri, condurrete una vita piena di felicità e di gioia.

...Bravi ragazzi, siate davvero felicissimi!

(Prashanti Nilayam, 17 Febbraio 1989  
Discorso riservato agli stranieri, nel Tempio)

## SCHEMA DI STUDIO N° 8

Massime di condotta

di Shri Satya Sai Baba

1. L'Amore è da considerare come l'autentico respiro della Vita.
2. L'Amore si manifesta allo stesso modo in tutte le cose. Sii convinto che lo stesso Amore è l'Anima Suprema, la divina Emanazione.
3. In ciascuno, sotto forma di Amore, esiste l'unico Essere Supremo.
4. Il principale sforzo dell'uomo dovrebbe consistere nel focalizzare il proprio amore sul Signore, piuttosto che su tutte le altre forme di amore.
5. Orientato a Dio, questo Amore è Devozione. La principale prova da superare consiste nell'acquisire Devozione.
6. Chi cerca la Beatitudine dello Spirito non dovrebbe inseguire le gioie dei sensi.
7. Alla Verità, va riservato il trattamento che spetta allo stesso respiro vitale.
8. Proprio come un corpo senza respiro è inutile ed in poco tempo incomincia a putrefare e a puzzare, così la vita senza Verità è inutile e diviene una fetida dimora di conflitto e di dolore.
9. Credi che non v'è nulla di più grande, di più prezioso, di più dolce e di più duraturo della Verità.
10. La Verità è Dio che protegge tutti. Non c'è Custode migliore della Verità.
11. Il Signore che ha la forma della Verità (Sathya) accorda il Suo darshan a coloro che fanno discorsi pieni di Verità ed hanno un cuore irradiante Amore.
12. Abbi verso tutti gli esseri un'imparziale cortesia ed anche spirito di abnegazione.
13. Devi anche possedere il controllo dei sensi, un carattere imperturbabile e non avere attaccamenti.
14. Sii sempre vigile contro i quattro peccati verso cui è incline la lingua:

Menzogna;  
Maldicenza;  
Calunnia e  
Loquacità.

La miglior cosa è tenere sotto controllo queste tendenze.

15. Cerca di prevenire i cinque peccati che commette il corpo:

Uccisione;  
Adulterio;  
Furto;  
Assumere bevande tossiche e  
Mangiare carne.

Mantenere lontani il più possibile questi peccati servirà ad elevare maggiormente il livello della vita.

16. Bisogna essere sempre vigilanti, senza un solo momento di negligenza, contro gli otto peccati commessi dalla mente:

Desiderio;  
Collera;  
Avidità;  
Attaccamento;  
Impazienza;  
Odio;  
Egoismo;  
Superbia.

Il primo dovere dell'uomo è quello di tenersi a debita distanza da tutte queste cose.

17. La mente dell'uomo rincorre azioni sbagliate. In quei momenti, evitando di lasciarla andare così, ricordati del Nome del Signore, oppure dedicati a qualche buona azione o altro. Chi si comporterà in questo modo sarà sicuramente pronto a ricevere la Grazia del Signore.

18. Per prima cosa abbandona la meschina propensione a sentirti inquieto per la prosperità degli altri e a desiderare la loro rovina. Sii felice quando gli altri sono felici. Sii comprensivo verso coloro che si trovano nelle avversità e augura loro fortuna. Questo è il punto di arrivo di chi coltiva l'amore di Dio.

19. La pazienza è tutta la forza di cui ha bisogno l'uomo.

20. Chi anela ad una vita felice deve sempre fare del bene.

21. È facile dominare l'odio con l'amore, l'attaccamento con l'uso della ragione, la menzogna con la verità, il male con il bene e l'avidità con la carità.

22. Non si deve reagire alle maldicenze. Stai ben lontano da chi le dice. È per il tuo bene. Tronca ogni relazione con gente simile.

23. Cerca la compagnia dei buoni, anche se ciò ti dovesse indurre al sacrificio della rispettabilità e della vita; ma prega sempre Iddio di benedirti con il dono della discriminazione, necessaria per saper distinguere le persone buone dalle cattive. Inoltre, fai ogni sforzo, usando l'intelletto che ti è stato dato.

24. Coloro che conquistano le nazioni e raggiungono la celebrità nel mondo sono senza dubbio stimati eroi; ma coloro che hanno dominato i sensi sono degli eroi che devono essere acclamati come i conquistatori dell'Universale.

25. I frutti che maturano da qualunque azione l'uomo faccia, buona o cattiva che sia, lo seguiranno senza mai arrestarsi.
26. L'avidità produce solo dolore; la cosa migliore è sapersi accontentare. Non c'è gioia più grande del sapersi accontentare.
27. Si deve sradicare la tendenza a fare il furbo negli affari commerciali e ci si deve liberare da essa, poiché, se le si permette di sopravvivere, insidierà la vita alle sue basi.
28. Sopporta con forza sia le perdite che le afflizioni. Sforzati di formulare piani per acquisire gioia e vantaggi.
29. Quando l'ira ti coinvolge, adotta il silenzio oppure ricorda il Nome del Signore. Piuttosto, non cercare di rammentare cose che ti riaccenderebbero ancor più di rabbia. Il danno che ne proverebbe sarebbe incalcolabile.
30. Da questo istante proponiti di evitare tutte le abitudini cattive. Non dilazionare o prorogare. Esse non contribuiscono alla più piccola gioia.
31. Per quanto dipende dalle tue possibilità, cerca di soddisfare le necessità dei poveri, i quali sono il Creatore stesso venuto a risiedere in loro. Invitali alla tua mensa, dà loro qualunque cibo e rendili felici almeno quell'unica volta.
32. Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te.
33. Pentiti sinceramente dei peccati commessi per ignoranza. Fa in modo di non ripeterli ancora. Prega Dio perché ti benedica con la forza ed il coraggio necessari per imboccare il giusto sentiero.
34. Non lasciare spazi a ciò che può distruggere il tuo ardore ed entusiasmo per il Signore. La mancanza di zelo provoca il deperimento delle forze di un uomo.
35. Non piegarti alla codardia; non rinunciare alla Beatitudine.
36. Non insuperbirti, quando la gente ti elogia; non scoraggiarti quando ti biasima.
37. Se fra i tuoi amici qualcuno nutre dell'odio verso un altro e sta per litigare, non cercare di renderli ancor più furiosi, fomentando il loro odio reciproco. Cerca piuttosto, con amore e comprensione, di ristabilire la loro amicizia di prima.
38. Aniché indagare sui difetti degli altri, cerca di vedere i tuoi propri errori: sradicali, sbarazzatene. Basterebbe che, nella tua indagine, scoprissi un solo tuo difetto: è molto meglio che scoprirne dieci fra le centinaia degli altri.
39. Qualora non possa o non voglia compiere una buona azione, è assai preferibile che non progetti n, ponga in effetto un'azione cattiva.
40. Non essere ipersensibile se qualcuno ti fa notare dei difetti che non hai; come per quelli che sai di avere, cerca lo stesso di correggerteli, anche se qualcuno prima te li ha fatti rilevare. Non nutrire rancore o sentimenti di vendetta verso le persone che ti indicano i tuoi difetti. Non rimbeccare contro costoro, mostrando a tua volta i loro errori. Sii invece loro grato. Lo sforzo di rintuzzare i loro sbagli è da parte tua un errore ancora più grave. Per te è un bene conoscere le tue manchevolezze, mentre non hai alcun vantaggio nel conoscere i difetti degli altri.
41. Ogni volta che disponi di un po' di tempo libero, non sprecarlo per parlare di tutti, ma usalo per meditare su Dio o per compiere del servizio altruistico.

42. Il Signore può essere capito solo dal devoto e il devoto può essere capito solo dal Signore. Nessun altro li può capire. Perciò, con chi non ha devozione non stare a discutere argomenti che si riferiscono al Signore. Queste discussioni abbattano la tua devozione.

43. Se qualcuno sta dibattendo con te un argomento che non ha capito nel suo verso giusto, non tirare in ballo altre nozioni sbagliate per sostenere quella posizione, ma cogli solo ciò che di buono e di gradevole sta dicendo. Un discorso ha senso quando è apprezzato e gradito, non quando è pieno di contraddizioni o di prolissità, che non servono a niente e costituiscono solo un intralcio alla Beatitudine.

44. Se vuoi coltivare concentrazione, in un luogo affollato o in un negozio, non disperdere il tuo sguardo in ogni angolo e su ogni cosa, ma guarda solo la strada che ti sta davanti, giusto per evitare incidenti. La concentrazione diverrà sempre più salda se si va in giro senza distogliere la propria attenzione dalla strada, schivando i pericoli e non gettando occhiate sulle fattezze degli altri.

45. Elimina tutti i dubbi sul Maestro e su Dio. Se i tuoi desideri terreni non trovano soddisfazione, non prendertela con la tua devozione. Simili desideri non hanno niente a che fare con la devozione a Dio. Un giorno o l'altro i desideri del mondo andranno abbandonati e, prima o poi, si dovranno acquisire i sentimenti di devozione. Stanne pur certo.

46. Non avviliti attribuendo colpe a Dio se la tua meditazione o la tua preghiera non fanno molti progressi oppure se i desideri che accarezzi da tempo non si realizzano. Ciò ti scoraggerà ancor più e, qualunque cosa abbia conseguito, piccola o grande che sia, non ti darà la pace. Durante la meditazione o la preghiera non essere mai depresso, disperato o scoraggiato. Se ti sorprendono sentimenti del genere, desumi un errore nella tua disciplina spirituale e fai di tutto per correggerlo.

(Da SANDEHA NIVARINI, Dialoghi con Bhagavan Shri Sathya Sai Baba, pp.41-47)