



## **DISCORSO DIVINO**

**Buona salute e bontà**

**30 settembre 1981**

La salute è un pre-requisito essenziale per il successo in tutti gli aspetti della vita, per realizzare i quattro ideali che dovrebbero guidare l'uomo - cioè una vita nella moralità, prosperità, soddisfacendo i desideri utili e di liberazione dagli affanni. Ovunque l'uomo cerca di vivere felicemente e pacificamente, ma felicità e pace, non si conquistano con le attività mondane. Il corpo che si strugge per essere felice e protetto, è soggetto a malattie, decadimento e morte.

L'abitante, il Se, all'interno del corpo tuttavia non è né nato, né morirà. E' l'Atma. Dio. Il corpo è il tempio di Dio. Quindi è compito dell'uomo tenere il tempio in buone condizioni.

La salute è necessaria per guadagnarsi questo mondo e il prossimo, per realizzare il vero scopo per il quale il Se si è incarnato in questa forma umana, cioè diventare consapevoli della sua sorgente, il Paramatma. Quindi per attenersi a questa meta, gli ideali di rettitudine, prosperità desideri morali e liberarsi dal dolore, devono essere messi in pratica con l'aiuto di una mente sana e un corpo sano.

Qual è la causa maggiore della malattia? Milioni di esseri viventi raggruppati per specie dimorano sulla terra; essi si sostengono col cibo che gli assicura la Natura, la Natura provvede ad essi. Solo l'uomo è un'eccezione

Per soddisfare il suo palato e gli altri sensi, egli ha cambiato le caratteristiche e la composizione delle cose che fornisce la Natura e prepara attraverso un processo di bollitura, friggitura, e mescolamento, misture che non hanno più vitalità.

Uccelli e bestie non adottano alcun metodo distruttivo. Essi mangiano le cose crude e assorbono l'essenza della forza vitale. Così essi non cadono vittime delle molte malattie che l'uomo ha causato a se stesso.

Pianta in terra un legume bollito; esso non germoglierà, come può contribuire alla vita degli esseri viventi?

Le vitamine e le proteine preziosi ingredienti sono distrutte con la cottura per compiacere il palato!

I bilioni di cellule del corpo sono così interdipendenti che quando una è indebolita o danneggiata, tutte ne soffrono.

C'è un limite e un equilibrio che ogni membro del corpo e organo deve mantenere. Cibo insufficiente o inadatto comprometterà questo equilibrio. Una tosse occasionale aiuta a rafforzare i reni e pulirli dalle sostanze estranee; attacchi di tosse sono segnali di una malattia positiva.

Mangiate in moderazione e vivete a lungo. Questo è un consiglio trasmesso attraverso le epoche dai profeti del passato. Questo consiglio è raramente seguito. La gente riempie se stessa con un'enorme quantità di cibo trovando difficile alzarsi da tavola, divorando piatti su piatti.

Rovnano il loro sistema digestivo consumando cibi pesanti e elaborati, i ricchi sono orgogliosi quando i loro ospiti hanno costosi banchetti. Coloro che sanno che la salute è il più grande tesoro hanno cura di mangiare solo cibo satvico.

Cibo non cotto, noci e frutta, legumi germogliati sono i migliori. Usateli come minimo ad un pasto, ad

esempio a cena; vi assicureranno una lunga vita. Una vita lunga deve impegnata, negli anni, per servire i propri simili.

Cattivi pensieri causano cattiva salute. Ansietà, paura e tensione contribuiscono anche con la loro parte. Tutti questi risultati per ingordigia, ingordigia per avere più cose, più potere più fama. I risultati dell'ingordigia sono dispiacere e disperazione. L'accontentarsi può venire solo con una veduta spirituale.

Il desiderio per le cose mondane deve essere abbandonato. Non si dovrebbe distinguere tra "il mio lavoro" e "il lavoro per Dio". Tutto il lavoro dovrebbe essere adorazione. Qualsiasi ricompensa è un dono di Dio. E' per il nostro bene. Se questa attitudine è sviluppata, sofferenza e dolore possono irrobustirci ed aiutarci nel progresso verso la Divinità. E' attraverso il dolore che si ottiene il piacere. L'oscurità ci mette in grado di apprezzare la luce.

I maestri del passato ci insegnano ad amare la vita. Le malattie che tormentano l'uomo sono molte: tra di esse, odio, invidia ed egoismo sono le peggiori. Perfino i dottori non possono curarle, molti di loro soffrono di esse. Uno dovrebbe sviluppare equanimità e serenità, se si desidera essere liberi da queste malattie.

Non ascoltare storie cattive e viziose. Questa tendenza rivela una mente malata. Quello che si ascolta, s'imprime come carta carbone, attraverso le orecchie, nel cuore. Si danneggia se stessi indulgendo in queste cattive abitudini.

La rabbia è un altro nemico della buona salute. Inietta veleno nel sangue che scorre e apporta una profonda trasformazione che lo danneggia.

Due donne, che erano vicine, si trasformarono in acerrime nemiche, a causa di una disputa riguardo ad un futile incidente. La mucca apparteneva ad una delle donne, e mentre stava andando per la strada lasciò i suoi escrementi davanti alla casa dell'altra donna.

La proprietaria della mucca corse a raccogliere gli escrementi, mentre l'altra donna rivendicava la proprietà

dell'animale, finché fosse stata adagiata sui gradini della sua porta. Dalle parole passarono alle mani. Proprio allora il bambino dell'altra donna iniziò a lamentarsi dalla culla. Essa corse dentro per nutrire il bambino, e mentre esso stava succhiando il suo cibo, urlò ferocemente contro la sua vicina. La rabbia avvelenò il suo sangue così tanto, che il bimbo morì mentre stava bevendo il suo latte!

Un'altra causa della cattiva salute è il vizio e la cattiva condotta. La gente crede che una persona malvagia non sia una persona malata, ma molte malattie sono fondamentalmente mentali.

Anche i dottori si occupano dei pazienti dolcemente e delicatamente, e considerano la loro professione come una chiamata per dedicarsi ad essi.

E' meglio preservare la propria salute con buoni pensieri e buone azioni. E' bene vigilare anche sulle abitudini alimentari. La polpa del cocco, il latte di cocco, legumi germogliati vegetali crudi o a mezza cottura, e verdura sono ottimi per la salute.

Provate seriamente a vivere a lungo senza cadere nelle mani dei praticanti la medicina. Quando essi vi danno un'iniezione, ne tengono pronta un'altra per contrattaccare la reazione! Mentre provano a curare una malattia ne causano dozzine di altre. Inoltre le droghe che essi raccomandano sono per lo più sbagliate, dal momento che le industrie vogliono ammassare una fortuna per amore o per forza.

Molte malattie possono essere curate con una vita semplice, semplici esercizi e un intelligente controllo della lingua.

Vivi a lungo così che tu possa essere testimone della "carriera" dell'Avatar anno dopo anno.

Prasanthi Nilayam

30-9-1981