



DISCORSO DIVINO

Per mezzo della mente

10 luglio 1986

Per eliminare i pensieri cattivi non esiste altro modo

che sviluppare i buoni

Conoscere la propria mente

Per mezzo della mente e a causa sua, l'uomo nasce e rinasce, cade nell'illusione, raggiunge gli scopi della vita umana, ottiene tutto ciò che desidera e a cui aspira.

Studenti ed insegnanti.

È responsabilità di ciascuno di noi compiere un'inchiesta su come la mente manifesta se stessa e su come i sensi obbediscano ai suoi ordini. Quando l'uomo capisce e riconosce come la sua mente funziona, allora può vivere una vita felice e profittevole.

Se riesce a capire come i suoi comandi emanano da lei, ne potrà utilizzare l'infinito potenziale di energia per scopi buoni.

L'uomo può "funzionare" correttamente, una volta che ha capito gli ordini del "Sankalpa" o dei suoi pensieri (volontà).

Come il pesce nuota controcorrente nel fiume e si salva dal pericolo. Allo stesso modo l'uomo che nuota contro la corrente dei suoi cattivi pensieri con l'aiuto dei buoni, si salverà dal pericolo inerente al processo del vivere.

Chi viaggia in una nave nell'oceano usa uno strumento chiamato "bussola" con il quale può comandare la sua barca e raggiungere la meta.

Senza però quell'aiuto i viaggiatori non potranno raggiungerla e dovranno affrontare molti problemi e molte difficoltà. Allo stesso modo l'uomo che sta attraversando l'oceano del "samsara", (vita terrena) si aiuta con una mente stabile e raggiunge così la meta.

I pensieri buoni e cattivi si riflettono sul viso

Si dice che il viso è lo specchio della mente, il suo riflesso, la sua fotografia. Tutti i pensieri che emanano dalla mente si riflettono sul viso. La mente può essere paragonata al piatto di un grammofo: i suoni (canzoni e discorsi) registrati su di esso non sono visibili ma possiamo ascoltarli.

Invece i nostri pensieri non possono essere ascoltati mentre possono essere visti.

Ogni pensiero che scaturisce dalla nostra mente può essere per natura buono oppure cattivo.

Le cattive qualità come l'ira, l'orgoglio, l'odio, l'egotismo, la gelosia, si riflettono sul viso dell'uomo.

Alla stessa maniera le virtù, come la verità, l'amore, la compassione, la forza d'animo, la tolleranza,

la pazienza, si rifletteranno anch'esse sotto forma di luminosità del viso.

Se è possibile nascondere i propri sentimenti è estremamente difficile nascondere i propri pensieri.

Dovreste avere già sentito parlare o avere letto in qualche libro, che esiste un uccello la cui altezza è di circa 12 piedi. Molti sono i cacciatori che ambiscono quella preda perché ha delle ali molto pregiate.

I non vegetariani ne amano le carni prelibate, e per questo lo cacciano. Cosa fa nella foresta? Egli cerca di nascondersi ficcando la propria testa nella sabbia e credendo che così facendo nessuno si possa accorgere della sua presenza.

Il povero uccello non ha neanche quel poco di intelligenza per capire che il suo enorme corpo può essere visto da chiunque con facilità. Qualsiasi persona che cerca di nascondere i propri pensieri, le proprie qualità e sentimenti cattivi è paragonabile a quell'uccello.

Connessione fra la mente e gli organi sensoriali

I pensieri sono molto grandi e sottili come l'elettricità. Ogni pensiero ha una forma, un nome, un peso, un colore peculiare e un proprio riflesso.

Il pensiero è come una lettera scritta su di un foglio di carta bianco.

Esso si modifica velocemente assumendo forme diverse in dipendenza di circostanze e di contesti e può divenire molto potente .

La mente è paragonabile alla radice di un albero, quello della vita, che possiede molti rami, semi, e frutta. Ogni pensiero che fuoriesce dalla nostra mente è in stretto contatto con gli occhi.

Connessione che avviene attraverso certi nervi.

L'uomo crede che con i suoi occhi egli possa vedere, ma ciò non è vero: solo quando la mente entra in contatto con gli occhi si è in grado di vedere.

Si crede comunemente che si possa udire grazie alle nostre orecchie, ma è solo, invece, quando la nostra mente le contatta che noi possiamo udire.

In tal modo la mente diviene la causa e lo strumento per molte cose che accadono.

Eccovi un esempio:

nei tempi antichi si costruivano palazzi in modo che non avessero finestre. Vi erano solo dei piccoli buchi dai quali le Regine potevano guardare ciò che accadeva fuori del palazzo. Potevano vedere il movimento degli uomini, dei carri, ecc. ma nessuno era in grado di vederle, se non i servi del palazzo.

La mente è come le regine nel palazzo: vede ogni cosa fuori ma nessuno può vederla.

I servi invece sono gli unici che possono vederle, e sono i processi del pensiero.

Chi è il Re?

Il Re è l'occhio. Solo servi e Re possono osservare la mente.

L'occhio e la mente

La mente nasce con i pensieri o "Sankalpa" che a loro volta nascono dall'occhio (vista). La vista origina dall'Atma. Vi è dunque una stretta relazione fra "l'Atma", l'occhio e la mente. Unire pensieri dello stesso tipo è facile quanto mettere insieme uccelli della stessa razza, mentre è estremamente difficile mettere d'accordo cucù con corvi o questi ultimi con le gru.

Cose equivalenti tendono ad andare insieme: un cantante andrà insieme ad un altro cantante, un insegnante farà amicizia con un altro insegnante e così via. La ragione risiede nella somiglianza dei pensieri. I processi del pensiero nella mente umana sono tutti peculiari. L'intera creazione si può definire come un conglomerato di pensieri.

Gli occhi nonostante che siano così piccoli possono vedere l'intero e vasto mondo. Essi possono essere paragonati a quella regina nel palazzo reale che vede tutto ma non può essere vista.

Supponete di avere gli occhi completamente aperti ma che state pensando a qualcos'altro: essi non vedranno ciò che hanno di fronte. Pertanto si deve concludere che non sono gli occhi che vedono, né le orecchie che sentono, ma è la mente causa di ambedue.

I pensieri buoni e cattivi

Effetti e risultati dipendono dai nostri pensieri: ecco perché dobbiamo sviluppare pensieri buoni e sentimenti sacri. Un piccolo esempio per illustrare questo assunto: noi possiamo indulgere in cattivi e malefici pensieri verso gli altri, ed è, sembra, facile farlo, ma è piuttosto difficile far fronte alle loro conseguenze.

Il prossimo potrà certamente essere danneggiato dai nostri pensieri in una certa misura, ma noi lo saremo in misura molto maggiore: qualunque cattiveria facciamo essa ritornerà su di noi. Dovreste avere sentito parlare nel Mahabharatha dei Kauravas (uomini malvagi) che avevano sviluppato quel tipo di pensieri verso i Pandavas per fare loro del male.

Questi pensieri fecero sì male ai Pandavas, ma danneggiarono molto di più chi li fece. Invece i pensieri buoni hanno l'effetto di aiutare noi e gli altri intorno a noi, come l'intera società.

Pertanto non appena i pensieri emanano dalla mente dobbiamo esaminare se essi sono per il nostro bene oppure no. Dopo avere fatto questa inchiesta e stabilito se essi sono buoni o cattivi, dovete eliminare quelli cattivi. Questa è l'unica via possibile! Se sentite un cattivo odore non potrete eliminarlo subito, ma se spruzzate del profumo, forse riuscirete a tenervi lontano dal puzzo!

Allo stesso modo sviluppando pensieri buoni potremo sradicare quelli cattivi e risolvere gran parte dei nostri problemi. Quando il pensiero sorge nella mente osservatelo e decidete cosa farne pensando al suo impatto nel futuro.

I pensieri buoni si riconoscono anche se non espressi

Nei tempi antichi i Saggi ed i Maharishi (Grandi anime) riconoscevano i pensieri buoni nella mente degli altri e, per coltivare la bontà che era in loro, sviluppavano l'amicizia.

Eccovi una storia a questo proposito:

In Olanda c'era un agricoltore chiamato Ted. che non era sposato ma aveva madre ed un fratello.

Un giorno acquistò un pezzo di terra di 40 acri per vivere in pace e felice con la sua famiglia costruendovi sopra una piccola casa.

Una sera una volpe entrò nella sua fattoria e si mangiò il grano e sparì. Quando si accorse di ciò l'agricoltore decise di spararle non appena l'avesse vista.

Egli aveva un cuore puro ma nonostante ciò aveva la cattiva abitudine di mangiare le galline. Per ben cinque anni cercò di prendere quella volpe che ogni giorno entrava nel suo pollaio e si prendeva le galline.

Poiché non capiva come mai non riuscisse a prenderla si decise di raccontare tutto ai vicini. Durante un incontro con i vicini, uno psicologo, che sapeva come la mente funziona, gli chiese: "Ebbene, signore, io le dirò la ragione: la volpe ha potuto farla sempre franca perché lei ha un cuore puro".

Anche gli animali cercano di capire i nostri pensieri e stabilire se sono buoni o cattivi. Se incontrate un cane per la strada sdraiato in una buca, non si muoverà neanche di un millimetro se le vostre intenzioni sono pacifiche, ma se invece sono aggressive, egli si allontanerà subito anche se voi siete a grande distanza da lui.

Se tali animali hanno questa capacità perché non deve averla anche l'uomo?

Supponiamo che una persona abbia commesso un errore, abbia rubato o parlato male del prossimo oppure detto una bugia, se la esaminate attentamente troverete il riflesso del timore sul suo viso.

Quando tali cattivi pensieri vengono nella nostra mente l'impatto che si produce riscalda il sangue, i nervi diventano deboli e la salute è compromessa.

È molto pericoloso dunque nascondere i propri pensieri. Se li esterniamo agli altri ne proveremo vergogna, se invece li nascondiamo ci sarà pericolo per la salute, quindi conviene fare uno sforzo per controllarli.

I pensieri cattivi sono la causa di tutto il male che esiste nel mondo oggi.

Fate il bene, guardate solo cose buone, siate buoni
Qualunque cosa gustiamo, vediamo, udiamo o facciamo, può diventare una tendenza in futuro.

Prendete ad esempio gli avvocati o i giornalisti: qualunque cosa facciano o dicano è sempre negativa.

Ciò è dovuto al fatto che ascoltano ogni tipo di lamentele! Il loro viso per questa ragione è secco, tanto che se gli fate un taglio con un coltello, non ne uscirà neanche una goccia di sangue!

I "Maharishi" sempre avevano pensieri buoni e per questo il loro viso era radioso e chiaro.

Quando li si guardava ispiravano sacri pensieri e sentimenti.

In una stazione radio di Calcutta o Delhi stanno trasmettendo dei programmi. Se sintonizzassimo la radio propriamente, subito otterremmo in un attimo le notizie nonostante la lontananza.

Il suono viaggia a una velocità di migliaia di miglia al secondo la scienza ci dice che la luce viaggia alla velocità di 186.000 miglia al secondo, ma la nostra mente viaggia ad una velocità molto più elevata!

Quando un veicolo va a velocità elevata, se il freno, la frizione e l'acceleratore non funzionano bene, ci potrà essere un grande pericolo.

Allo stesso modo la mente che ha una tale straordinaria velocità e dalla quale escono ogni sorta di pensieri se non la controlliamo ci potrà essere grande pericolo.

Quando siete molto arrabbiati o tristi, quando siete sfiduciati o disperati, non dovete permettere di farvi abbattere, ma cercate la causa, riflettete e con determinazione cosciente trovatela e non agite d'istinto.

In tale contesto si dice che una persona che si fa guidare dalla mente diventa un animale, mentre quella che si fa guidare dalla sua intelligenza diventerà Divina. Qualunque siano i pensieri che vengono alla mente dobbiamo metterli subito al vaglio dell'intelligenza e usare il nostro senso di discriminazione.

Non dovremmo giungere a conclusioni affrettate definendo, per esempio, una persona cattiva criticandola e odiandola: tutti questi pensieri ci faranno molto male.

Dai semi di questi pensieri crescerà il frutto dell'azione, e dai semi dell'azione il frutto del "sadhana" (disciplina).

Se seminate tali semi otterrete il frutto del carattere, e se questo è fatto, avrete una grande fortuna.

La nostra condotta quotidiana deve essere buona per avere un buon carattere e con esso la buona sorte.

La "Sadhana" (disciplina spirituale) dipende dalle nostre azioni che a loro volta dipendono dai nostri pensieri.

Educazione intelligenza e carattere

La gioia e la sofferenza, il buono ed il cattivo dipendono dai nostri pensieri e, se volete sviluppare quelli buoni dovete stare con la gente buona. Non è possibile averli con l'educazione soltanto, con la ricchezza o la posizione o il nome, ma devono nascere dal cuore.

Quando si pensa di essere una persona intelligente o di essere ricchi o poveri, si rischia di diventare arroganti!

Dio ci ha dato la forza, l'intelligenza e la ricchezza non per rovinarci e diventare arroganti, ma per farci felici e per diffondere la felicità intorno a noi. Così, qualunque cosa noi volessimo sviluppare dobbiamo far sì che sia buona.

Con l'educazione dovete sviluppare il carattere, con il quale servire la vostra società. Questo è il giusto processo del pensare che vi darà risultati sacri. I pensieri sono immensi più del cielo stesso, più potenti di ogni cosa potente, e più sottili di ogni cosa sottile.

Se non possiamo vederli, ne riceviamo tuttavia i frutti.

La vera educazione è l'arte di sviluppare buoni pensieri. Dobbiamo imparare che i frutti che raccoglieremo dipendono dai nostri pensieri. Noi seminiamo veleno e pretendiamo dei frutti dolci!

Incapace di accettare i frutti delle proprie azioni, l'uomo accusa il prossimo e persino Dio delle proprie colpe!

Non accettando l'amaro frutto del seme piantato, si accusa Dio di avere dato quei frutti. Ma non è così, perché voi li avete coltivati! Seminate bene e raccoglierete bene! Swami vi ha detto tante volte che questi pensieri sono tanti: cinque miliardi di pensieri! Se riuscirete a capire qual è l'impatto che essi hanno su di voi e sul vostro comportamento, allora potrete vivere una vita felice!

L'uomo è la creatura più sacra fra tutti gli esseri viventi perché possiede una qualità che nessun'altra

specie possiede: il sorriso! Nessun animale, nessun uccello, nessuna bestia può ridere o sorridere. L'uomo ha questa qualità perché egli ha, una profonda sete di gioia. Domandatevi perché una persona il cui diritto di nascita è la gioia possa essere infelice. Noi soffriamo e piangiamo perché le nostre azioni vanno in direzione opposta alla nostra vera natura. Qualunque sia l'azione che facciamo, dovrebbe portarci solo gioia e felicità.

Esistono due tipi di risate: la prima è quella della comicità, e la seconda è quella del cinico causata dalla frustrazione e dalla disperazione. La terza è quella per la quale si ride ad ogni incidente che accade. Quest'ultima è veramente deleteria. Un quarto tipo è quella che viene fatta senza mostrare i denti che nasce da un sentimento divino nell'uomo.

Il primo dovere dell'uomo è compiere l'azione che lo faccia sorridere e faccia ridere anche coloro che gli sono attorno.

Esistono quattro tipi di "Anthakarana": la mente, l'intelligenza, la "chitta" e "l'ahamkara" o l'ego. Fra queste quattro la mente è l'auriga, il conduttore. Se potete controllarla, la vita si santificherà perché essa è responsabile della rinascita come della liberazione.

Con la mente possiamo raggiungere gli obiettivi di una vita e tutti i tipi di "yoga".

Essa prende la forma di tutto ciò che esiste nel mondo. Tutti gli oggetti che vediamo sono solo forme mentali. Senza la mente non esisterebbe il mondo. Dalla mente nascono tutte le cose, e se la expandete e la ampliate, diventerete divini. In essa è immersa l'intera Coscienza, se la degradate la rovinerete.

Come sviluppare questa mente? Seguendo il sacro cammino ed immergendola nel vostro "Io". Se la mente è separata "dall'io" sarete solo uomini. "Io sono uomo" è limitazione, ma se dite "Io sono Io" diverrete illimitati.

Se dite "io sono uomo" questo "Io" prende la forma dell'Ego o "ahamkara". Ma "io" deve diventare "Io" e cioè " l'io" inferiore deve immergersi "nell'io" superiore o nel "Sé". In sanscrito vi sono due lettere dell'alfabeto: la prima è "A" e l'altra è "AHA". Se le congiungete otterrete "AAha" . L'intero alfabeto sanscrito è contenuto in quelle due lettere. Allo stesso modo, se potrete controllare " Aham" (Ego), l'intera vostra vita sarà sotto controllo.

Il principio dell'Atma non dovrebbe essere convertito nel senso dell'Ego ma essere, non " Aham" (Ego), ma " Aham Atma".

" Aham dehasmi, Aham jivasmi, Aham Brahmasmi" sono i tre aspetti: io sono il corpo, io sono l'anima, io sono Dio. Dedicate quindi la vostra vita a questo principio e riempite la vostra mente di pensieri sacri.

Prashanthi Nilayam, 10-7-1986