



DISCORSO DIVINO

La Mente

7 ottobre 1997

Incarnazioni dell'Amore!

La persona che capisce l'identità dell'individuo e del Divino, è una persona di vera Saggezza; la ragione è che esiste un solo Padrone di tutto l'Universo. La persona che ha realizzato questo fatto, ha veramente capito il principio della Non-dualità.

Nell'individuo sono presenti sia le qualità umane che gli attributi divini. Le qualità umane sono quelle della mente; l'intero mondo riposa nella mente.

Cos'è la mente? Pensieri e contro-pensieri costituiscono la mente. I pensieri dimostrano la natura della mente: non c'è fine a questo flusso continuo di pensieri. I pensieri fluiscono continuamente, incessantemente: molto spesso essi fluiscono a velocità vertiginosa tanto che l'uomo non può controllare questa velocità e perde il controllo della mente. A causa della perversione dei pensieri, l'uomo perde le buone qualità e la pace mentale e, in aggiunta a questo, l'Età di Kali (Kali Yuga), fa sì che l'uomo perda la presente posizione.

La mente, la posizione, la destinazione e la ricchezza, sono doni di Dio: colui che fa buon uso di questi doni e saprà tenere la mente sotto controllo sarà in grado di condurre a compimento lo scopo della vita, mentre colui che vive in maniera perversa e distorta, perde la Beatitudine e, alla fine, diventa un demone.

Al giorno d'oggi ci sono molte malattie che non possono essere curate dalla medicina e ci sono altre malattie che nessun dottore è in grado di controllare, ma se vi chiedete se la causa di queste malattie è la mente o il corpo, bisogna rispondere che non è il corpo:

OGNI MALATTIA RAGGIUNGE IL CORPO PARTENDO DALLA MENTE

La maggior parte delle malattie, perciò, sono psicologiche e non fisiche, sia che si parli di un mal di stomaco o di un mal di testa: esse sono assolutamente psicologiche.

Gli effetti della mente dipendono dalle sue associazioni, le quali vengono trasmesse al corpo; la persona che non capisce questa verità crede che sia il corpo a soffrire di questa o quella malattia.

Nel mondo, oggigiorno, ci sono molte malattie e disordini mentali; infatti troviamo che la pazzia e le deviazioni mentali dilagano sempre di più e la ragione di questo è che si pensa troppo!!

I pensieri escono dai binari e non hanno stagione. E' a causa di questa mancanza di controllo, che l'uomo odierno soffre di così tante malattie.

Ogni mente ha la sua essenza che può essere miseria, o amore o pace o altro..

Per qualunque malattia esistono due sole cause: una è l'ATTACCAMENTO, l'altra è l'ODIO e la mente è piena di queste due, perdendo le sue qualità originali.

A causa di queste deviazioni mentali l'uomo considera come ideali da perseguire quelle

che invece sono le sei principali debolezze, come rabbia, lussuria, gelosia, avidità, odio ecc....

Queste, in vero, sono i principali nemici della vita umana! Colui che sviluppa in sé queste sei deprecabili qualità, fa sì che la sua mente si trasformi in veleno che penetrerà in ogni cellula del suo corpo. Tutto questo fa sì che egli dimentichi la Divinità interiore presente in sé. Perciò possiamo dire che le cattive qualità, i cattivi pensieri, i cattivi comportamenti ecc., non sono niente altro che veleno a causa del quale, non solo l'uomo fallisce il suo compito, ma perde anche la reputazione!

Una mente piena di buoni pensieri, buoni propositi, buoni sentimenti, sarà sempre altamente gioiosa, piena di entusiasmo, di allegria e di Beatitudine!! Questo è il motivo per cui, sin dai tempi più remoti, ci viene detto di incrementare sempre i buoni pensieri e di pensare continuamente a Dio.

L'uomo deve assolutamente eliminare le cattive qualità.

Un altro insegnamento importantissimo è che:

Il controllo dei sensi è lo scopo della vita.

Perché?

Esiste un sentiero principale che l'uomo deve seguire al fine di diventare Divino: le qualità interiori devono essere riempite d'Amore! Se riempite d'Amore ciò che è alla base, la vita intera sarà piena di Beatitudine; un uomo simile non soffrirà mai di nessuna malattia.

Ma l'uomo, oggi, soffre di questa o quella malattia; i dottori trovano infinite ragioni per spiegare queste malattie, ma..... sono solo parole!!

LA RAGIONE PRINCIPALE DI OGNI MALATTIA, E' LA DEBOLEZZA DELLA MENTE!

Quando le situazioni sono a nostro favore pensiamo in bene ma, quando ci si ritorcono contro, allora di quelle stesse situazioni pensiamo male! Questa non è stabilità mentale!!

Un piccolo esempio:

In un piccolo villaggio vivevano un ricco agricoltore ed un povero che possedeva poche mucche. Un giorno, al pascolo, il toro del povero e il toro del ricco si misero a litigare ed il toro del povero uccise quello del ricco.

Il povero si riempì di paura e, a causa dell'agitazione mentale, disse una cosa per l'altra.

Egli si recò dal ricco agricoltore e spiegò: "Signore, il vostro toro ha attaccato ed ucciso il mio!"

L'agricoltore fu felice della notizia ed iniziò a spiegare in maniera dolce e gentile: "Mio caro! Ogni giorno vediamo che, a causa dell'effetto del Kali Yuga, le persone educate, i letterati, coloro che appartengono ai ranghi superiori ed anche i più intelligenti, litigano fra di loro. Quando troviamo rabbia anche nell'uomo più intelligente e colto, che cosa ci possiamo aspettare da dei tori?!"

Con questo discorso il ricco cercò di rappacificare l'altro. A questo punto il povero realizzò il suo errore!

"Signore, perdonate; ho commesso un errore nel parlare. In realtà volevo dire che è stato il

mio toro ad attaccare ed uccidere il vostro".

Il ricco saltò su tutte le furie!!

"Brutto egoista che non sei altro! Tu hai permesso che il tuo toro uccidesse il mio! Che razza di persona cattiva e terribile sei?! Pretendo da te il tuo toro ed un risarcimento di 500 rupie!!"

Vedete come la risposta del ricco è differente adesso che sa la verità ?!

La ragione di questo ha la sua origine nel sentimento generato dalla mente e questo sentimento non è niente altro che attaccamento. Questi tipi di sentimenti della mente sono contro l'Unità, perciò possiamo dire che l'attaccamento e il sentimento dell' "Io", rovinano la qualità della nostra vita: un tale comportamento ci conduce verso un marea di problemi e difficoltà.

La cosa più importante da sapere adesso, è quella di non intrattenerci con troppi pensieri.

La mente è una combinazione di pensieri: quando i pensieri sono sacri, anche ciò che segue sarà sacro! Quando avete una mente debole, non solo andate incontro alla rovina, ma anche molti altri problemi seguono.

Oggigiorno troviamo cattivi sentimenti quali rabbia, odio, gelosia e molti altri.

L'uomo pensa che questi sentimenti siano qualcosa di conveniente e che con essi potrà essere felice. NO! NO!! E' un grandissimo errore che state commettendo! Potrete essere a vostro agio con questo tipo di sentimenti ma, a causa di essi, soffrirete 10 volte di più!!!

Se volete danneggiare qualcuno sappiate che egli, in seguito, vi farà soffrire 10 volte tanto. Perciò: non abbiate pensieri cattivi nei confronti di nessuno, non danneggiate nessuno, non ferite nessuno perché, un giorno o l'altro, tutto questo vi tornerà indietro.

I pensieri riflettono la mente. A causa di una così cattiva mente, l'uomo ha dimenticato la sua vera natura umana. Finché continuerà a giocare il ruolo di "colui che agisce" (doer), egli sarà destinato a soffrire; finché la mente perdura in questo modo, egli non sarà libero.

Il giorno in cui l'uomo eliminerà la mente, andrà oltre alla sofferenza.

L'uomo non può vivere senza pensare, ma i pensieri devono essere tenuti controllati entro un certo limite: troppi pensieri vi fanno diventare pazzi. A causa dei ripetuti errori nei quali perseverate voi, alla fine, diventate cattivi.

Com'è l'azione, così diventate.

Per tutte le sofferenze, le agitazioni, le malattie e le infelicità che dovete affrontare, la vostra mente è la causa principale perciò, al fine di ottenere pace e felicità, è assolutamente necessario controllare la mente. Può darsi che per le agitazioni mentali si dia la colpa all'età, ma il pensiero è oltre i limiti di età quali infanzia, giovinezza, mezza età e vecchiaia; per la mente non esiste distinzione fra uomo e donna, fra maschile e femminile: è solo il corpo che muore, ma non la mente. E' la mente che, al momento della morte, dice: "Muoi!" e non il corpo. Al momento della morte, infatti, è la mente che si sbaglia ed inganna sé stessa credendo di essere lei a morire, mentre invece è solo il corpo. La mente non muore mai ed è per questa ragione che non riusciamo a capire le qualità umane.

E' la mente la responsabile sia delle catene dei legami che della Liberazione. Come? A causa dei cattivi pensieri voi siete legati, mentre i buoni pensieri vi conducono alla Liberazione; legami e

liberazioni, perciò, dipendono dai pensieri.

Ecco il motivo per sviluppare buoni pensieri, buoni sentimenti, buone azioni. Pensate in bene, perché questo vi porterà a sviluppare una personalità totalmente umana.

Se volete vivere a lungo, dovete essere felici e gioiosi in ogni momento e, al fine di essere felici, dovete essere pieni d'Amore; ecco come i buoni pensieri nascono spinti dall'Amore che avete dentro di voi. Gli attaccamenti e l'ego vi conducono solo a grande sofferenza ed essi sono relazionati alla mente.

Non dovremmo mai dare spazio d'esistere a queste cose!!

La natura umana non è stata ancora compresa pienamente. Ognuno sa che il significato della parola Samsara è "oceano".

Samsara non è la vita familiare, ma la santità dei pensieri. Samsara è la forma dei pensieri. Affermare: "Questo è il mio corpo" è Samsara; dichiarare "Questa è la mia mente" è Samsara. Tutti gli attaccamenti sono Samsara.

Samsara nella vita familiare significa che avete desiderio di moglie e figli; la moglie ed i figli vi conducono allo stato di "capo famiglia" che non è niente altro che Samsara.

Tutti i desideri fisici formano il Samsara.

"Voglio essere altamente istruito" è Samsara; "Dovrò fare un buon lavoro" è Samsara; "Devo andare all'estero e poi ritornare" è Samsara. Tutti questi pensieri sono Samsara!!

Perché? Perché sono creati dalla mente.

Finché si sarà così tanto assorbiti ed impegnati con la mente, non ci si rivolgerà mai all'Atma.

Tutte le moderne discipline spirituali sono praticate con l'aiuto della mente.

Persino un atto di adorazione implica l'uso della mente! Nella meditazione è la mente che agisce; la ripetizione del Nome di Dio ha la mente come base. Tutte le pratiche spirituali sono intraprese con la mente: come ci si può aspettare la Liberazione?!

BISOGNA TRASCENDERE LA MENTE

Cosa significa? Significa che bisogna seguire il Sé interiore e non essere trascinati via dall'illusione. Non si devono seguire i desideri della mente perché essa ha la sua natura e segue i suoi binari senza, però, portarvi verso Dio!

E' la mente che vi mette così tanti ostacoli lungo il vostro sentiero spirituale!!

Prima di raggiungere il Nirvana, Buddha parlò ad Ananda. Quando Ananda vide le condizioni del Buddha, scoppiò a piangere.

Buddha gli disse: "Ananda! E' per raggiungere la Beatitudine che ho intrapreso la pratica spirituale. Perché piangi? Credi che sia da tutti raggiungere questo stato beatifico? No, no! Tu vedi solo il corpo fisico e non sei capace di riconoscere la Beatitudine interiore. Per tanti e tanti anni ho patito sofferenza a causa della mente ed era sempre lei che mi separava da Dio. Ma oggi ho spento la mente! Oggi la mia mente mi ha lasciato: ecco la mia Beatitudine. L'alienazione della mente è estasi!"

Allora Ananda pregò il Buddha di benedirlo affinché anche lui potesse spegnere la mente.

Finché proverete una beatitudine o una felicità relazionata alla mente, non sarà mai Beatitudine spirituale: sarà solo una felicità fisica momentanea!

Senza avere conoscenza di questa fondamentale verità, molti intraprendono discipline spirituali. Siate attenti a non lavorare con la mente perché è essa che crea pensieri e contro pensieri e, finché i pensieri persistono, non potrete mai sperimentare il Principio atmico! Volgete l'attenzione all'Atma.

La mente è una creazione dell'uomo ed è come un demone; è l'uomo stesso che ha creato questo spirito cattivo e, con questa sua creazione, si auto-infligge sofferenza, perciò: scappate dalla mente.

Dovreste indirizzare la mente verso il pensiero di Dio.

Il nostro cuore è come una serratura.

Se mettete la chiave nella toppa e girate a sinistra la porta è aperta ma, se girate a destra, la porta è chiusa. Similmente, il nostro cuore è la serratura e la mente è la chiave: se girate la mente da una parte avrete la Liberazione, dall'altra avrete solo le catene dei legami.

Così: girate la vostra mente verso Dio!!

Molti credono di avere la mente verso Dio, ma sono solo pieni di cose mondane. Una volta che la vostra mente dimora in Dio, non potrete più essere influenzati dal mondo.

C'è chi ha un piede nel mondo ed un piede nel sentiero spirituale: così è impossibile raggiungere la Meta!! Tutti e due i piedi dovrebbero essere dalla stessa parte.

La natura della mente è artificiale e per niente naturale.

E' per il fatto che pensiamo alla mente da Ere che essa rimane così com'è, perciò dovremmo accertarci di essere sulla giusta via.

Ognuno dovrebbe conoscere i sentimenti e la natura della mente.

La mente è stata creata da un pensiero chiamato Sankalpa ed un contro-pensiero chiamato Vikalpa: da contro-pensiero Vikalpa e pensiero Sankalpa è nata la mente.

QUANDO NON CI SONO PENSIERI, NON ESISTE NEMMENO LA MENTE

Vedete questo tessuto? (Swami prende il fazzoletto). In realtà non esiste nessun tessuto. Questo tessuto è soltanto una combinazione di fili di cotone disposti in trama e ordito, perciò il tessuto esiste solo se c'è la combinazione dei fili di cotone: separate i fili ed il tessuto sparisce!

Allo stesso modo, è la combinazione dei pensieri disposti in trama e ordito a creare il tessuto della mente. Se separate la combinazione dei pensieri la mente cessa di esistere.

Al fine di allontanarvi dai sentimenti della mente vi dico:

"MENO BAGAGLIO, PIU' COMODITA'!"

La nostra vita è un lungo viaggio: quando intraprendete questo viaggio, non dovrete avere sempre più bagaglio! Dovreste avere pochissimi desideri.

Riducete il vostro bagaglio.

Ma l'uomo, oggigiorno, fa proprio tutto il contrario, con il risultato che ha sempre più bagaglio. Bagaglio extra! Con un bagaglio in sovrappeso così pesante, come potrete sentirvi a vostro agio? Rendetelo più leggero, eliminandolo, riducendolo!

Per coloro che seguono lo stato di Vanaprasta (clausura), una regola è prescritta:

il giorno dopo la luna piena essi possono mangiare solo una manciata di riso; la quantità è solo quella che può prendere una mano.

Questi asceti potranno sentire molta fame, ma non gli è concesso mangiare di più.

Da quel giorno, per tutti i successivi giorni di luna calante, aumenteranno la loro razione di riso di un pochino, fino alla luna nera. Alla luna nera (assenza di luna nel cielo), essi cominceranno a diminuire ogni giorno di più la razione di riso, fino al giorno della luna piena: alla luna piena essi devono digiunare.

Perciò quando esercitiamo certe discipline e norme relazionate al cibo ed alle abitudini, possiamo giungere all'autocontrollo.

Quando siete giovani, non impegnatevi in queste discipline riguardo l'alimentazione, perché alla vostra età (Baba parla agli studenti) avete bisogno di cibo appropriato; ma non oltrepassate i limiti mangiando continuamente, perché non siete nati per mangiare!

Quando il corpo è vivo, la fame è una cosa naturale perché è qualcosa che vi informa che è il momento di mangiare e voi dovrete seguire questa sensazione.

Ma, a mano a mano che procediamo lungo il sentiero spirituale, incontriamo molti nemici, fra i quali l'attaccamento (anche al cibo) e l'odio.

L'attaccamento è di diverse nature ed ha molte forme: si manifesta come brama, si manifesta come desiderio, vuole fare questo e quello; questo attaccamento è un grande malessere.

Al fine di curare questo attaccamento, dovrete pensare a Dio! Perciò:

IN OGNI ISTANTE, IN OGNI MOMENTO, IN OGNI LUOGO, PENSATE A DIO!!

In tempi antichi i saggi ed i loro genitori vivevano nelle foreste, cibandosi di radici e foglie. Essi non soffrivano mai di nessuna malattia: erano sempre in salute e conducevano una vita di grande soddisfazione. Si intrattenevano in lunghe passeggiate, facevano molti lavori e facevano dei lavori anche per sé stessi. Qualche tempo più avanti, nel Dwapara Yuga, durante la battaglia del Mahabharata, Krishna aveva ben 78 anni mentre Dhrona era persino ancora più vecchio. Dalla parte avversaria, il leader dei Kaurava, Bhishma, aveva ben 126 anni!! A quella età comandava un intero esercito!!

Come potevano essere così forti ed in salute?

Essi erano sempre molto attenti con chi si associavano, avevano in ogni momento buoni pensieri e si aiutavano gli uni con gli altri ogni volta che c'era bisogno.

Gangeya era il figlio di Ganga; per il benessere del padre, egli sacrificò tutto. Inizialmente il padre di Gangeya lo aveva promesso in sposa a Sathya, la figlia del re, ma poi il re gli chiese l'altro figlio come futuro re, perciò la promessa a Gangeya venne ritirata.

Il padre disse: "Gangeya è un grande devoto ed è pieno di saggezza; egli ha un cuore nobile e sacro perciò perché farlo soffrire così? Io non voglio essere responsabile di questo" e divenne molto triste. Anche se esternamente si mostrava felice della richiesta del re, interiormente era affranto dal dolore. Gangeya si accorse subito di questo dolore del padre e gli chiese: "Padre, perché stai soffrendo così? Ti prego: fammi sapere i tuoi desideri e cercherò di soddisfarli!"

Non c'erano segreti fra padre e figlio ("...e fra figlio e padre ", Swami aggiunge!!), perciò il padre disse: "Ti volevo far sposare la figlia del re ma lui adesso chiede che non sia tu il futuro re".

"Padre! Per obbedire alla tua volontà, non mi sposerò mai!!"

Il padre rispose: "Ragazzo mio! Il fatto che tu non ti sposi adesso, non vuol dire che non lo farai in futuro e che magari saranno proprio i tuoi figli a salire al trono un domani".

Ma Gangeya non voleva più recare dolore al padre perciò decise di votarsi al Brahmacharia, al celibato.

Sri Rama spese 14 anni in esilio nella foresta per obbedire ad un ordine del padre, mentre Bhisma non sacrificò solo 14 anni ma bensì tutta la vita in favore del padre! Ecco perché tutta la sua vita è considerata altamente sacra. Alla fine della battaglia dei Mahabharata, egli aspettò il momento propizio per lasciare le spoglie mortali e, controllare il momento della sua morte gli fu possibile grazie alla purezza dei suoi pensieri. Egli aveva il pieno controllo della mente e così aspettò il momento propizio per morire. Era completamente trafitto da frecce in tutto il corpo; egli giaceva su un letto di frecce, ma aspettò così, in quello stato, per 56 giorni.

Chi avrebbe sopportato una tale situazione per tutto quel tempo solo per aspettare il momento propizio? Chi non avrebbe detto: "Non riesco, più a sopportare tutto questo: fammi morire subito!?" Ma egli disse: "Sopporterò ogni sofferenza, ma lascia che arrivi il momento propizio". Egli non fu travolto dai pensieri della mente ma, anzi, egli aveva il pieno controllo di quei pensieri. Per questo motivo Bhisma è conosciuto per la sua saggezza.

Alla fine, questa grande anima, parlò ai Pandava (suoi avversari).

Nella storia di Bharata (India) possiamo trovare molte storie di anime nobili.

I giovani d'oggi, non sanno niente di questa tradizione e queste storie! Essi usano il pensiero per una felicità momentanea, per una fuggevole gioia terrena e sprecando tempo e si ritrovano, poi, ammalati! Perdono la loro salute, diventano brutti e rovinano se stessi!!

Come dovrebbero essere i giovani, al giorno d'oggi? Mangiando un pezzo di ferro, il ferro stesso dovrebbe spaccarsi. Così forti dovrebbero essere, i giovani!

Purtroppo, invece, all'età di 16 anni sembrano già dei vecchi!! (risate)

La responsabilità di questo è da attribuire ai cattivi pensieri. Durante la gioventù, dovrete avere buoni pensieri, dovrete avere forza, coraggio e raggiungere la Divinità. Questa è vera vita umana. Questo è lo scopo della vita umana ma, ovunque voi andiate, potrete trovare solo gente debole ed ammalata e le cause sono i comportamenti perversi ed i cattivi pensieri!

Infatti, colui che ha buoni desideri e buoni pensieri, non sarà mai ammalato, non saprà mai che cos'è la malattia. E per questo ci sono delle prove dirette.

Perciò dovete avere pensieri sacri e non seguire mai la mente; dovrete fare della mente la vostra schiava mentre, al contrario, siete voi ad essere schiavi della vostra mente.

Ecco perchè patite molta sofferenza!

Studenti!

Colui che è schiavo della propria mente non potrà mai raggiungere niente, mentre colui che ha ottenuto il controllo mentale, tutto può ottenere.

Infatti anche Patanjali ha affermato che: "Il vero Yoga consiste nel controllo dei sensi";

il giorno in cui saremo controllati, potremo sviluppare in noi pensieri divini.

Potete intraprendere innumerevoli pratiche spirituali, ma saranno tutte fatte con la mente ed ogni attività intrapresa con la mente è da considerarsi solo una pazzia!

Avrete solo un livello basso di soddisfazione con ciò che fate con la mente e, a causa di queste basse soddisfazioni, diventate schiavi della mente.

Perciò: la disciplina spirituale deve trascendere la mente!

Questo significa che dovete fare le cose senza aspettarvi nessun premio e nessun risultato. Non dovete aspettarvi i frutti delle azioni, ma fare tutto solo per Dio. Sacrificate il frutto delle vostre azioni! Voi siete legati al frutto dell'azione ma questo frutto va sacrificato.

Questa è la cosa giusta da fare.

Se l'uomo non avesse la mente, diventerebbe il più grande dei Saggi (Maharishi) ma a causa della mente egli è solo un comune essere umano. Non dovrete essere semplicemente umani, ma trasformarvi in grandi saggi perché così, solo allora, realizzerete il proposito della vita.

Quando vi sorge un pensiero, discriminate immediatamente analizzando: "E' bene o male? E' buono o cattivo?" e se scoprite che è cattivo, **ABBANDONATELO IMMEDIATAMENTE**.

Il pensiero ha la sua origine dal cibo e dalle abitudini; a causa del cibo nascono i pensieri.

Bhagavan vi dice che, al fine di correggere le vostre abitudini, dovete stare lontani dalle cattive compagnie: dovete rinunciare totalmente alle cattive abitudini.

Dovreste essere vicino a Dio: questa è chiamata Upavasa (in sanscrito significa digiuno), prossimità.

Che cosa si intende per Upavasa? E' digiunare? E' nutrirsi solo di latte e frutta? No, questa non è Upavasa!

Upa, vuol dire "vicino" Vasa significa "dimorare". Upavasa, perciò, è vivere una vita vicino a Dio.

Che cosa pensate che si ottenga a vivere così vicino a Dio?

Pensate al condizionatore d'aria: quando fa molto caldo e voi vi mettete vicino al condizionatore, il caldo se ne va e voi non lo sentite più.

Similmente, quando sedete così vicino a Dio, ogni brutto pensiero se ne va e voi siete riempiti solo di pensieri di Dio!

Sono le Upanishad che specificano i vantaggi della vicinanza a Dio. Sono le Upanishad che dichiarano che Dio è Onnipervadente.

Dovreste conoscere sempre più intimamente il significato di Upa vicinanza perché molti, in nome della vicinanza, procedono verso direzioni sbagliate.

Per esempio, nei giorni di Ekadasi (11° giorno dopo la luna nuova e dopo la luna piena; sono i giorni considerati più adatti alla purificazione del corpo, della mente e dello spirito) la gente digiuna per tre giorni durante i quali non deglutisce nemmeno la saliva!!

Essi pensano che questo sia un vero digiuno ma...IL SECONDO GIORNO C'E' GIA' TUTTO PRONTO PER CUCINARE BEN 40 DOSA (alimento che assomiglia alla crêpe)!!! (risate)

Questo è ciò che dicono nella lingua Kannada:

(Swami canta una filastrocca)

"In nome dell'Ekadasi,

siamo pronti a mangiare 40 dosa!"

(risate)

Così, se mangiano meno di 40 dosa, le persone credono di essere vicine a Dio! Questo non è Upavasa!

Almeno una volta alla settimana, dovreste tenere lo stomaco vuoto.

Anche la mente ha bisogno di riposo perché non ci sono tante possibilità di dare tregua alla nostra mente.

Persino i macchinari di ferro hanno riposo una volta alla settimana! . Perché? Perché a causa del lavoro al quale sono continuamente sottoposti, i bulloni e tutto il resto viene naturalmente consumato. Se anche le macchine sono sottoposte a questo processo di usura, che cosa sarà di più per la vita umana?

Nessuno può stabilire la velocità della mente: la mente è la cosa più veloce ed è per questo che voi impazzite. VOI SIETE DEI PAZZI (You are mad men), perciò dovreste dare riposo alla vostra mente.

Riducete i vostri pensieri, non pensate troppo e sarà solo allora che la vostra mente vi lascerà. La mente dovrebbe distaccarsi da voi ed abbandonarvi spinta dal disprezzo e dal disgusto per il fatto che non la utilizzate. Non dovreste usarla e metterla in disparte.

Essa dovrebbe essere come un cane da guardia al cancello: con esso nessuno si avvicina a voi! Prendete questo atteggiamento come la principale pratica spirituale.

Dio è sui livelli superiori; Egli si trova al secondo piano.

- A questo punto del Discorso succede una scenetta divertente perché Anil Kumar il traduttore, sbaglia a tradurre e, anziché dire "si trova al secondo piano", dice "Dio si trova oltre il corpo". Swami lo corregge: "No, non oltre il corpo" e ripete la parola in telugu.

Anil K. "Ah, sì! Dio si trova sulla montagna."

Swami: "Macché montagna!!!!" (scoppio di risate)

A.K: "Sulla collina?"

Swami: "No, non sulla collina!!!"

E suggerisce Lui, in inglese: "al secondo piano". -

Al pian terreno c'è il cane da guardia che è la mente che non dovrebbe permettere a nessuno di entrare in casa. Nessuno si dovrebbe nemmeno avvicinare!

Chi sono le sole persone a cui è permesso avvicinarsi? Coloro che fanno amicizia con il cane. Questo simbolizza che voi dovrete avere padronanza e controllo sulla mente.

Ma un altro sistema per entrare in casa è quello di urlare dal cancello, "Oh Swami! Oh, Swami! Oh, Swami! !" e allora Swami scenderà da basso, vi verrà ad aprire e vi condurrà in casa e così voi non sarete più affetti (disturbati, bloccati) dal cane.

Dovreste urlare a Dio di scendere da basso ed entrare in casa in Sua Compagnia oppure avere il pieno controllo sul cane.

Se seguite una delle due vie, otterrete la Divinità!

Seguire la via del controllo sulla mente, è la strada della Jnana (Conoscenza), mentre chiamare Dio e pregarLo di scendere e darci la Sua compagnia, è la strada della Bhakti (Devozione).

Devozione è Amicizia con Dio.

Nel mondo ci sono miliardi di persone che lavorano duramente senza però riuscire ad ottenere niente. Questo è perché lavorano con la mente.

FINCHE' LAVORATE CON MANASA (mente)

NON POTRETE MAI AVERE MADHAVA (Dio)

Perciò dovrete ottenere la Divinità che è Sathya (Verità), Jnana (Saggezza) e Ananda (Beatitudine). E attraverso questo ottenere la Divinità!

Baba conclude cantando:

"Sathyam, Jnanan Anantam, Brahma..."