



## **DISCORSO DIVINO**

**Fin dalla più tenera età**

**22 ottobre 2005**

“La fanciullezza trascorre in banali giochi con altri bambini,  
la gioventù se ne va in passatempi amorosi,  
la mezza età impegna tempo e fatica ad ammassare ricchezza.  
Arriva la senilità, il tempo scorre nel vano desiderare le cose del mondo  
ed ancora non c'è tempo per contemplare Dio.  
Così, inestricabilmente impigliati nella rete del karma,  
si spreca la preziosa eredità della nascita umana.”

“Perché sprecare il proprio tempo nell'ozio?

Tempo sprecato è vita sprecata.

Alzatevi, svegliatevi; non è troppo tardi.

Pensate al futuro almeno ora.”

Incarnavazioni dell'Amore! Cari studenti!

Se sprecate il vostro tempo in questo modo, se gettate via il vostro tempo e le vostre energie in vane ricerche, a che serve la vostra nascita umana? Che cosa vi accadrà in futuro? Ci avete mai pensato? Il tempo è la misura della vita umana, ne è l'aspetto più prezioso. Non sprecate tempo: “Tempo perduto è vita perduta.” Dovete chiedervi seriamente se sia ragionevole sciupare il vostro tempo in questo modo. Se buttate via il vostro prezioso tempo in quest'età giovanile, quando sarete capaci di santificare la vita?

Il karma o azione

L'uomo, dalla nascita alla morte, deve compiere il karma (l'azione) in questo karmabhûmi (campo di attività); in effetti, la nascita umana ci è stata data per compiere azioni. Noi siamo quindi continuamente impegnati a svolgere varie attività ma ben pochi fanno il benché minimo sforzo per chiedersi se le azioni da essi compiute siano satkarma (buone azioni) o no.

Bisogna sforzarsi di santificare il proprio tempo fin dalla fanciullezza. Per sostenere il corpo umano, noi consumiamo, come cibo, una varietà di prodotti ma nessuno indaga se il cibo che assume sia adatto e salutare, giovevole al nutrimento e al mantenimento della sua salute fisica, mentale e spirituale.

“L'uomo nasce dall'azione, cresce e lascia il mondo a causa di essa.

L'azione è, in verità, l'incarnazione del Divino.

È solo grazie all'azione che felicità e sofferenza si manifestano nel mondo.”

La Bhagavad Gîtâ ammonisce che l'uomo ha solo il diritto di compiere il suo dovere e non quello di goderne i frutti. Logicamente ci sarà un risultato per ogni azione compiuta da un essere umano; ci sarà un buon risultato per un'azione positiva e un cattivo risultato per una negativa: questa è la legge eterna. Se mangiate un mango, il vostro alito avrà quell'odore e non quello di limetta; in egual modo la vostra testa sarà sempre condizionata dal tipo di cibo che consumate. “Com'è il cibo, così sono i pensieri; come sono i pensieri così è Dio.” Quindi il cibo, la testa e Dio sono sulla stessa lunghezza d'onda; pertanto bisogna coltivare sempre pensieri buoni e nobili.

Sattvaguna, la qualità da coltivare

Se mangiate cibo satvico e coltivate un carattere satvico fin dalla fanciullezza, tutta la vostra vita scorrerà agevolmente; per questo bisogna tener d'occhio il cibo e i pensieri. Se volete santificare la vostra nascita umana, non dovete vivere come un uccello, una bestia o un animale; essendo nati come esseri umani, occorre compiere le azioni consone agli esseri umani e comportarsi come tali. Che cosa implica il termine “Valori Umani”? Satya (Verità), Dharma (Rettiludine), Shânti (Pace), Prema (Amore) e Ahimsâ (Non violenza); è solo quando coltiviamo e mostriamo questi cinque valori umani nella vita quotidiana che meritiamo di esser chiamati esseri umani. L'essere umano è il depositario dei tre guna, cioè sattva (calma, serenità), rajas (attività passionale) e tamas (pigrizia e torpore). Purtroppo, oggi, negli esseri umani, troviamo maggiormente attivi il rajoguna e il tamoguna; in nessun luogo esiste traccia del sattvaguna. È quindi oggi di assoluta importanza che la gente venga istruita e incoraggiata a coltivare il sattvaguna, a compiere azioni satviche e giungere infine alla dimora del guna satvico

Incarnazione dell'Amore!

Ora voi siete nello stadio della fanciullezza e questa è l'età giusta per coltivare il guna satvico. La qualità della vostra vita, nelle fasi successive, dipende dalle qualità che coltivate ora. A che serve cercare di coltivare il guna satvico nella fase finale della vita, quando il corpo fisico rifiuta di collaborare con voi nella sâdhanâ? Coltivate e mettete quindi in pratica il guna satvico fin dall'età giovanile. Se l'uomo aspira a sperimentare Mânavatva (l'autentica Umanità) e raggiungere Daivatva (la Divinità), il guna satvico è davvero essenziale. Solo quando coltiverete coscientemente il guna satvico potrete ottenere una natura satvica; se cercate di ottenerla, ma indulgete in azioni rajasiche e tamasiche, non vi riuscirete. Tutti i nostri antichi saggi e profeti portarono avanti la loro sâdhanâ quando erano giovani e forti.

Mirare al satvico in ogni campo

Incarnazioni dell'Amore!

Dovete consumare cibo satvico in modo da essere in grado di coltivare pensieri satvici; così facendo, potrete intraprendere azioni satviche. È assolutamente necessario avere amici satvici in gioventù e stare sempre in loro compagnia. Si dice:

“La buona compagnia porta al distacco,

il distacco libera dall'illusione,

la libertà dall'illusione porta alla calma mentale,

la calma mentale dona la Liberazione.”

Quindi, tenendo a mente la meta della liberazione, consumate cibo satvico. A volte potreste dubitare di potervi procurare tale cibo. Io non sono affatto d'accordo con questa visione. Non trovate forse verdure e foglie verdi commestibili in quantità? In effetti, dal momento in cui siete nati dal ventre di vostra madre, voi vivete e crescete sani con il suo latte o con quello della mucca; non è, questo, cibo satvico? Non potete vivere di una dieta vegetariana che consiste di ortaggi, foglie verdi e latte di mucca? Perché dovrete nutrirvi secondo i dettami del palato aggiungendo peperoncino, sale, tamarindo e spezie? È solo quando ridurrete gradualmente questi ingredienti per il sapore che potrete coltivare il guna satvico. I genitori hanno una grande responsabilità nell'illustrare ai bambini l'efficacia del cibo satvico e abituarli ad esso fino dall'infanzia. D'altro canto, se gli stessi genitori preparano e consumano a casa cibo rajasico e tamasicco consistente in carne, pesce ecc., come possono aspettarsi che i figli sviluppino il guna satvico? Io sono dell'opinione che almeno i bambini debbano astenersi da tale cibo e pretendere dai loro genitori solo cibo satvico. Si deve coltivare coscientemente l'abitudine di assumere solo cibo satvico; soltanto allora si potrà sviluppare il guna satvico.

Incarnazioni dell'Amore!

Tutti i nostri sensi sono condizionati dai tre guna e questi, a loro volta, sono condizionati dal cibo che consumiamo. Quindi, se cominciamo a mangiare cibo satvico, a fare azioni satviche e ad andare in giro in compagnia di amici satvici, sono sicuro che possiamo trasformarci in individui satvici. È la cattiva compagnia ad essere responsabile delle qualità malvagie. Se volete coltivare le buone qualità dovete mangiare cibo satvico. In effetti, il cibo che consumiamo è responsabile di tutte le cattive qualità.

Cari studenti!

Se sviluppate cattive qualità come l'ira, la passione, l'invidia, la gelosia ecc. fin da questa giovane età, tutta la vostra vita sarà rovinata. Voi state avvelenando le vostre giovani menti con queste qualità demoniache. Il Mio consiglio ai giovani e agli studenti è di mangiare cibo satvico, mantenere un comportamento satvico e stare in compagnia di persone satviche fin dalla giovane età. Io rimarco spesso che i giovani, oggi, si uniscono a cattive compagnie non appena vanno a scuola o al college e continuano ad andare in giro in compagnia di gente negativa con il risultato di coltivare cattive qualità che portano ad un comportamento riprovevole. Spesso essi neppure si accorgono dei cambiamenti sottili che avvengono nel loro comportamento verso gli anziani, i genitori, gli insegnanti e la società; pensano di essere sulla strada giusta in quanto perseguono l'istruzione in un buon istituto educativo. L'educazione che essi cercano può essere buona ma il centro del loro cuore è inquinato per colpa della cattiva frequentazione e molti cattivi pensieri nascono nella loro mente persino in giovane età. La gente pensa spesso che questo sia un fenomeno naturale dovuto alla giovinezza; Io non condivido affatto questo punto di vista. Non è assolutamente un fenomeno naturale! È innaturale al massimo. Voi avete pensieri negativi perché consumate cibo impuro. Quindi, prima di tutto, abbandonate tale cibo. Coloro che sono devoti a Swami devono partecipare al satsanga ma voi vi unite a cattive compagnie e, conseguentemente, sviluppate cattivi pensieri. Una volta che i cattivi pensieri entrano nella vostra mente, nessuno può tirarli fuori. Dovete pertanto coltivare pensieri buoni prima che quelli negativi entrino nella vostra mente.

Pensieri, comportamento e risultato finale  
Cari bambini!

Ci sono molti genitori che non si interessano al futuro dei figli perché sono troppo impegnati a seguire le loro occupazioni o perché non riescono a controllare il vostro comportamento ma, se voi seguirete la strada giusta, essi saranno sommamente felici. Se, invece, frequentate cattive compagnie coltivando abitudini malsane che portano a un comportamento sbagliato, essi saranno molto infelici ed incapaci di confidare a qualcuno il loro tormento o angoscia. È

quindi vostro preciso dovere fare felici i vostri genitori; per fare questo dovete seguire il retto cammino. Prendete quindi la strada giusta e fate felici i vostri genitori. Solo allora potrete coltivare un buon comportamento. Nella vita umana ci sono tre aspetti che sono interconnessi: i pensieri, il comportamento e il risultato finale. Come sono i pensieri così sarà il comportamento e com'è il comportamento così sarà il risultato. Gli insegnanti si aspettano un buon comportamento dai loro allievi: com'è possibile questo se gli studenti si uniscono a cattive compagnie, mangiano un tipo sbagliato di cibo e alimentano cattivi pensieri? In una simile situazione il risultato finale è sempre negativo. Come potete sperimentare la dolcezza mangiando cibo amaro? In breve, il cibo rajasico e tamasico che consumate è la causa fondamentale dei cattivi pensieri che entrano nella vostra mente.

Buon cibo per il corpo, buon cibo per la mente  
Cari studenti!

Tutti voi dovete prendere la direzione giusta. Anche se i vostri genitori, per qualsiasi ragione, vi propongono cibo rajasico e tamasico preparato in casa, dovete spiegare loro e convincerli degli effetti negativi di tale cibo dicendo: "Madre! Se tu mi dai cibo rajasico e tamasico, io avrò solo cattivi pensieri; questo non sviluppa un buon comportamento da parte mia." Dovete anche convincerli della necessità di preparare e servire cibo satvico a tutti i membri della famiglia. Non dovete soltanto mangiare cibo satvico, dovete anche leggere buoni libri. Tutta la vostra vita dipende dal buon cibo, dai buoni pensieri e dalla buona compagnia.

Cari studenti!

Non dovete leggere ogni sorta di sciocchezze come storie da poco, romanzetti ecc.; questa spazzatura genererà cattivi pensieri e inquinerà la vostra mente. Quando andate in biblioteca, dovrete leggere le biografie di grandi e nobili personaggi; ciò vi aiuterà a coltivare buone qualità e buoni pensieri. Una ragione dell'inquinamento delle vostre giovani menti, e della proliferazione di cattivi pensieri, è la lettura di ogni sorta di pubblicazioni dozzinali; infatti è solo la mente ad essere responsabile dei pensieri buoni o cattivi. Ecco perché si dice:

Manaeva manushyânâm kâranam bandhamokshayo

"È la mente a esser responsabile della schiavitù o della liberazione dell'uomo."

Sfortunatamente, in questi tempi, solo i libri spazzatura sono diventati popolari ed hanno acquisito grande risonanza; i buoni libri sono diventati merce rara. Potrebbe sorgere la domanda circa dove si possano trovare tali buoni libri: andate presso buone biblioteche di istituzioni impegnate nell'edificazione morale e spirituale dell'umanità. Spesso incontriamo persone che viaggiano in treno e in autobus, comprano libri inutili disponibili alla stazione ferroviaria o degli autobus e li leggono con molto interesse; dicono che li leggono per passare il tempo senza rendersi conto di quanto essi siano dannosi dato che generano cattivi pensieri e inquinano la loro mente. Dovete quindi scegliere sempre libri che contribuiscano al vostro sviluppo intellettuale, morale e spirituale.

Incarnazioni dell'Amore!

Se volete coltivare buoni pensieri e buon comportamento, dovete leggere buoni libri. Oggi numerosi studenti considerano di moda leggere letteratura scadente, disponibile a basso prezzo, con il risultato che in loro nascono pensieri meschini ed un comportamento spregevole. Cercano libri da due soldi e robbaccia distribuita gratuitamente mancando totalmente di senso di discriminazione nel giudicare se tali scritti contribuiscano al loro sviluppo morale, spirituale e caratteriale. Comprenderanno le conseguenze di questo agire quando le loro menti saranno completamente inquinate; allora sarà troppo tardi per tornare sui propri passi. Solo con buoni libri è possibile coltivare pensieri positivi e un buon

comportamento.

Cari studenti!

Ci sono numerosi altri importanti aspetti che devono esservi insegnati in questi tre giorni; questi vi permetteranno di coltivare pensieri nobili e seguire il giusto cammino. A tempo debito, vi indicherò numerosi aspetti che vi consentiranno di coltivare pensieri puri.

Prashânti Nilayam, 22 ottobre 2005,

Sai Kulwant Hall,

Festa dei bambini Sai

(Tradotto dal testo inglese pubblicato sul sito internet  
dello Shrî Sathya Sai Central Trust di Prashânti Nilayam)