GENNAIO 2002

1.1.02
Per raggiungere i quattro scopi della vita, la rettitudine (Dharma), la prosperità (Artha), l'esaudimento dei desideri (Kama) e la Liberazione (Moksha), il requisito principale è la salute, sia fisica che mentale. La parola "malattia" designa uno stato di malessere derivante dallo sconvolgimento del proprio carattere e del proprio equilibrio, che affliggesia la condizione mentale che quella fisica. Questo accade quando il cibo assunto (Ahara) e le azioni (Vihara) sono impuri. Baba

2.1.02
Il cibo per essere sattvico deve avere la caratteristica di rinforzare non solo il corpo, ma anche la mente. Non dev'essere troppo amaro, troppo dolce o troppo acido. Inoltre non deve essere assunto quando è ancora fumante. Anche il cibo che stimoli la sete è da evitare. Il cibo bollito nell'acqua dev'essere consumato in giornata: il giorno successivo non è più sattvico. I fritti devono essere mangiati prima che sviluppino odori sgradevoli. Il principio generale resta quello della moderazione. BABA

3.1.02
La qualità del cibo viene determinata dalle vibrazioni di cui si carica tramite i processi di pensiero di coloro che lo maneggiano, lo preparano e lo servono. Le persone con cui consumiamo il cibo, il posto, le pentole in cui viene cotto, le emozioni che agitano la mente della persona che lo cucina e lo serve, tutto questo ha una influenza sottile sulla natura e sulle emozioni di chi assume il prodotto finale. Per questo motivo, gli antichi Saggi indiani emisero così tante regole su cosa fare e non fare riguardo all'alimentazione, così come per i diversi stadi del progresso spirituale. Baba

4.1.02
L'allergia viene scatenata da odori sgradevoli o si produce quando entriamo in contatto con qualcosa che non è ben accetta al nostro organismo. Una mente sana assicura un corpo sano e viceversa. I due sono interdipendenti. La salute è essenziale per la felicità. Il cibo rajasico(1) stimola le emozioni; quello tamasico(2) la pigrizia ed il sonno. Il cibo sattvico(3) soddisfa. Baba
Note:
(1) Il cibo è rajasico quando è troppo salato, troppo dolce, troppo amaro, troppo caldo, troppo acido, troppo speziato, troppo aromatico: questo genere di cibo eccita ed intossica. La carne è rajasica: mangiando carne si sviluppano le tendenze animali e si alimentano le qualità demoniache. I soldati in guerra forse hanno bisogno della carne, ma non gli aspiranti spirituali. Uccidere innocenti animali per riempirsi lo stomaco è un peccato.
(2) Il cibo è tamasico quando provoca depressione e turbamento. Il cibo tamasico uccide l'intelletto intuitivo (buddhi). Il cibo assunto in dosi eccessive porta all'alienazione mentale. Indulgere in cibo troppo gustoso è tamasico. Il cibo cotto e non consumato subito diventa tamasico. Lo stesso dicasi per il cibo riscaldato, se lasciato raffreddare completamente. Il cibo conservato è tutto tamasico. La carne ed il vino provocano in chi le assume qualità tamasiche. Dal pesce derivano pensieri impuri.

(3) Esempi di cibo sattvico: cibo crudo o mezzo cotto; le noci; la frutta; i germogli crudi; le noci di cocco; la farina; il latte e derivati 'in piccole quantità' e i semi; riso se in piccole quantità. È sattvico mangiare al minimo e bere molta acqua lontano dai pasti. Il buon cibo sattvico non è mai grasso, ma è oleoso, succoso, delicatamente gustoso. L'esagerato consumo di latte e dei derivati risveglia ed aggrava le qualità rajasiche e tamasiche.

5.1.02
La maggior parte della gente non sa che c'è un mondo vasto e sconosciuto, non percepibile dai cinque imperfetti strumenti di percezione di cui è in possesso. Per esempio, da ogni essere e da ogni cosa, costantemente e senza interruzione, scaturiscono milioni di particelle minute e milioni di vibrazioni. Alcune sostanze, come la canfora, ne emettono in numero talmente alto che in un paio di giorni un pezzo di canfora lasciato all'aperto sparisce. I corpi degli altri influiscono pertanto su di noi tramite queste loro emissioni e noi abbiamo effetto su di loro nello stesso modo. Ne deriva che la crescita del corpo, così come la salute e la forza, vengono condizionati dal contatto con gli altri e dalle compagnie che frequentiamo, e ne subiscono l'influenza. Baba

6.1.02
La "puja" (l'adorazione) è il tempio domestico; per "puja" si intende anche la recitazione delle lodi al Signore ed il canto devozionale (Bhajan). Quando fate queste cose, emettete delle vibrazioni che puliscono e purificano l'atmosfera, e disinfettano persino il cibo che consumate. Lo stesso dicasi per le visite ai Templi, ai luoghi sovraccarichi di energia Divina ed agli idoli e alle sculture che rappresentano il mistero e la maestà di Dio nelle sue molteplici forme. Tali vibrazioni provengono anche da qualsiasi scenario che instilli nella nostra mente la piccolezza dell'uomo davanti alla vastità della creazione di Dio. Tutto questo ha un effetto salutare sulla formazione del carattere e imprime la giusta direzione alle abitudini ed alle attitudini. Baba

7.1.02
Cercare di conoscere Dio (Brahma), senza prima essere arrivati a condurre una vita all'insegna della moralità e dell'integrità, è come desiderare che la fiamma si sviluppi senza la lampada, senza lo stoppino o senza l'olio! Acquisite tutti e tre questi elementi, poi potrete accenderla e riceverne luce. Questo per quanto riguarda la conoscenza di Dio (Brahmajnana). Baba

8.1.02
L'attenzione ai tre Guna(1): (Sattva(2), Rajas(3) e Tamas (4), preserva e promuove la salute spirituale. La salute viene preservata ed incrementata dall'attenzione ai tre aspetti dell'aria emessa dal corpo (Vatha), della bile (Pittha) e del muco o flemma (Kapha)(5). Bisogna evitare di cadere nel tri-dosha, cioè che i tre aspetti si corrompano e perdano il bilanciamento reciproco. Un corpo sano è il miglior contenitore per una mente felice: la malattia rende la mente agitata ed ansiosa. Gli aspetti spirituale e materiale rappresentano i due piatti di una stessa bilancia: bisogna prendersi cura di entrambi, in egual misura, almeno fino a quando si è raggiunto un certo stadio di sviluppo spirituale. Baba
Note:
(1) Guna: principi qualitativi della sostanza universale. Essi sono alla base della manifestazione, sia sul piano orizzontale (degli effetti) che su quello verticale (delle cause), per cui sono presenti sia nella fenomenologia (individuale ed universale) grossolana e sottile, quanto in relazione ai

piani di esistenza. I Guna sono tre, complementari e correlati reciprocamente. Essi sono:
(2) Sattva: equilibrio, armonia, luce, purezza, pura spazialità eterica. Ad esso è associata la qualità del suono ("Sabda") ed il quinto chakra, Vishudda (chakra della gola). "Sattva" è conformità ritmica all'essenza pura, ed è rapportato al piano causale. "Rajas" è rapportato al piano sottile e "Tamas" a quello grossolano: questi due Guna nel progresso evolutivo vanno a riassorbirsi in "Sattva", da cui emanarono. Nello stadio Sattvico il Jiva (anima individuale) si trova nel moto ondulatorio intorno al proprio asse e non più intorno ai dati esterni, per cui esprimerà la "giusta azione", quale prodotto dell'attività ritmica e armonica del "Sattva" nella Buddhi" (intuizione discriminativa).
(3) Rajas: guna corrispondente all'attività, al desiderio, alla passione, all'energia cinetica.
(4) Tamas: guna corrispondente all' oscurità, all'inerzia, alla passività, all' elemento terra. Rappresenta le tendenze oscuranti, rivolte in basso, l'ignoranza, l'obnubilamento della coscienza (quando si è preda delle tendenze inerziali). È lo stato col minimo grado di libertà cui si può giungere.
(5) Vatha, Pittha e Kapha: le tre categorie, cuore della teoria ayurvedica, la combinazione delle quali riassume i cinque elementi dell'etere ed aria (Vatha), fuoco (Pittha), acqua e terra (Kapha). Essi sono i tre tipi di organizzazione del corpo. "Kapha" esprime l'equilibrio dei liquidi nel corpo, la regolazione della struttura chimica e fisica dei fluidi e della circolazione; "Pittha" organizza il bilancio termico della temperatura corporea e della digestione; "Vatha", o organizzazione vitale, coordina tutta l'attività neuro muscolare e le funzioni sensoriali, compresi i processi metabolici di mantenimento della proporzione e dell'energia degli elementi corporei. "Vatha" è il vero principio vitale, senza il quale nessuna cellula o parte del corpo può funzionare.

9.1.02
Il desiderio per i risultati delle azioni è segno di tendenze rajasiche; la rinuncia alle azioni, a motivo del fatto che non potete beneficiare dei risultati, è segno di tendenze tamasiche. L'impegnarsi con distacco nell'azione, senza interesse per i frutti che da essa potranno derivare, esprime qualità sattviche. Baba

10.1.02
Il realizzato non si riconosce dagli abiti che indossa o da un linguaggio particolare. Ciò che lo rende riconoscibile sono le sue qualità ("Guna"). Tutti gli animali sono potenzialmente buoni; perciò, il miglior sistema per assicurare al mondo benessere e prosperità, è quello di favorire lo sviluppo della parte buona presente in tutti. Baba

11.1.02
Dobbiamo allenare i sensi, affinché arrivino a liberarsi sia della pigrizia (Thamas) che dell'agitazione (Rajas). Essi non devono essere ottusi, ma non devono neppure poterci trascinare a loro piacimento; non devono essere assopiti, ma neppure devono essere in grado di farci deviare pericolosamente dalla retta via. Le tendenze innate (Guna) devono essere sottomesse. Un discepolo chiese ad un Maestro (Guru) quale fosse la strada da seguire per raggiungere la Pace (Shanti). Egli rispose che la Pace viene raggiunta quando si riesce a sviluppare un sentimento di calma sopportazione e tolleranza (Sahana) per tutti gli esseri umani, le cose e gli eventi. Niente deve poter provocare in noi una reazione interessata, né disgusto o desiderio. Solo l'Altissimo deve essere fonte del nostro interesse e della nostra

ricerca. Dobbiamo desiderare solo Dio. Baba

12.1.02
L'instabilità è la caratteristica della mente, pertanto essa dev'essere educata. Per sua natura essa ha l'argento vivo addosso, perciò le va messo il morso, come ai cavalli, per riuscire a tenerla a freno. La mente è l'incarnazione vera e propria della Consapevolezza ("Chaithanya-swarupam") e diventa stabile solo quando diventa un tutt'uno con la Consapevolezza stessa ["Chaithanya"(1)], cioè quando si unisce al Divino. Un lago può essere coperto di ghiaccio, che è inerte ("jada"); ma, muovete questo ghiaccio tutto da un lato, spingetelo da parte, e la forma naturale ("Sahajaswarupam") dell'acqua ("Chaithanya") si rivelerà. Nello stato di Consapevolezza ("Chaithanya") non si è soggetti né alla gioia né al dolore, si è sempre in perfetto equilibrio: è lo stato dell'"Io sono Quello" ["Tat twam asi"(2)], in cui non si è più affetti dal senso dell'"Io" o del "Mio". "Sama-Dhi" significa "Intelligenza", che è il "Sama", cioè la saggezza stabile, immutabile e non soggetta ad alcun influsso. Baba
Note:
(1)Chaithanya (n): la Coscienza assoluta e pura, Intelligenza, Principio Divino, Coscienza Suprema, Splendore Divino, Colui che è sempre immerso nella Coscienza Divina.
(2)Tat twam asi: letteralmente: "Quello tu sei". L'espressione è tratta dalle Upanishad (Chandogya Upanishad, VI,VIII,7). Si riferisce all'identità fra il Jiva ("twam": l'anima individuale) e Dio (Tat).

13.1.02
Rimuovete la cataratta, e la vista tornerà limpida. Allo stesso modo, rimuovete sin d'ora il sentimento di inferiorità che vi impedisce di crescere; realizzate che siete incarnazioni dell'Atma (Atmaswarupa), incarnazioni dell'Eternità (Nithyaswarupa) ed incarnazioni della Beatitudine (Anandaswarupa), affinché ogni vostra azione diventi sacrificio (Yajna) ed adorazione (Puja). L'orecchio, l' occhio, la lingua, i piedi: tutto deve diventare strumento della vostra elevazione, invece di essere una trappola per la vostra distruzione. Trasformate la vostra tendenza alla passività [Thamogunam(1)] in tendenza alla penitenza [Thapogunam(2)], e sarete salvi. Baba
Note:
(1)Thamas: qualità dell'inerzia, della passività, della pigrizia, dell'ottusità, dell'ignoranza, dell'oscurità.
(2) Thapas: penitenza, austerità: ritiro della mente dalla ricerca dei piaceri sensuali; ogni azione compiuta in spirito di devozione, senza desiderio di alcun profitto o riconoscimento, con la sola determinazione di svolgere bene il proprio lavoro; controllo di se stessi; stretta regolazione dei propri pensieri, delle proprie emozioni e dei propri sensi; disciplina; completa e corretta coordinazione fra pensieri, parole ed azioni.

14.1.02
Una volta che avrete assimilato gli insegnamenti delle Sacre Scritture (Bhagawatha), le vostre tendenze ["Guna"(1)] tamasiche si eleveranno a divenire prima rajasiche, ed infine, ad avvenuta purificazione, sattviche. È lo stesso procedimento che subisce il frutto: esso, per l'influenza combinata della terra e del sole, attraversa i tre stadi di "completa asprezza", di "parziale dolcezza" e, ad avvenuta maturazione, di "completa dolcezza". Anche l'uomo, per effetto delle due forze combinate della Grazia, dall'esterno, e dell' anelito interiore, raggiunge la maturazione nella completa Dolcezza di Ananda(2) e Prema(3).Baba

Note:
(1)Per "tendenze" (Guna) si intendono le qualità, le proprietà, i tratti, le caratteristiche innate, che tengono l'anima legata al corpo. I "Guna" sono tre, complementari e correlati reciprocamente:
a)"tamas": passività, inerzia, oscurità, l'elemento terra. Rappresenta le tendenze oscuranti, rivolte in basso, l'ignoranza, l'obnubilamento della coscienza (quando si è preda delle tendenze inerziali). È lo stato col minimo grado di libertà cui si può giungere;
b)"rajas": attività, desiderio, passione, energia cinetica;
c)"sattva": equilibrio, armonia, luce, purezza, pura spazialità eterica. Ad esso è associata la qualità del suono ("Sabda") ed il quinto chakra, "Vishudda" (chakra della gola). "Sattva" è conformità ritmica all'essenza pura, ed è rapportato al piano causale. "Rajas" è rapportato al piano sottile e "Tamas" a quello grossolano: questi due Guna nel progresso evolutivo vanno a riassorbirsi in "Sattva", da cui emanarono. Nello stadio Sattvico il Jiva (anima individuale) si trova nel moto ondulatorio intorno al proprio asse e non più intorno ai dati esterni, per cui esprimerà la "giusta azione", quale prodotto dell'attività ritmica e armonica del "Sattva" nella Buddhi" (intuizione discriminativa).). La meta suprema dell'uomo consiste nel trascendere i tre "Guna" ed ottenere la liberazione dal ciclo delle nascite e delle morti.
(2)Ananda: beatitudine assoluta, gioia senza oggetti; condizione inerente dell'essere quando diventa consapevole della pienezza del proprio Essere; uno degli aspetti inscindibili del Sé (Sat-cit-ananda: Esistenza,Coscienza e Beatitudine).
(3)Prema: Amore unitivo o comprensivo. È di due tipi: "sahajaprema" o amore innato (per cui ci si aspetta qualcosa in cambio) e "Daivaprema" o Amore Divino, espresso nel servizio amorevole e disinteressato.

15.1.02
Delle tre tendenze ["Guna"(1)], Tamas(2) è come i vermi, che si insinuano e strisciano fra gli avanzi di cibo; Rajas(3) è come la mosca, che si posa sia sulle cose marce che su quelle fresche; Sattva(4) è l'ape, che cerca soltanto i fiori profumati. Ma tutt'e tre sono rivolte agli oggetti esterni, e ci attirano verso di essi, mentre si dovrebbe essere totalmente liberi da ogni traccia di attaccamento. Se i cuori sono infestati dalle mosche e dai vermi, una spruzzata di Namasmarana(5) li disinfesterà. Baba
Note:
(1)Per "tendenze" ("Guna") si intendono le qualità, le proprietà, i tratti, le caratteristiche innate, che tengono l'anima legata al corpo. Esse sono: Tamas, Rajas e Sattva;
(2)"Tamas": passività, inerzia, oscurità, l'elemento terra. Rappresenta le tendenze oscuranti, rivolte in basso, l'ignoranza, l'obnubilamento della coscienza (quando si è preda delle tendenze inerziali). È lo stato col minimo grado di libertà cui si può giungere;
(3)"Rajas": attività, desiderio, passione, energia cinetica;
(4)"Sattva": equilibrio, armonia, luce, purezza, pura spazialità eterica. Ad esso è associata la qualità del suono ("Sabda") ed il quinto chakra, "Vishudda" (chakra della gola). "Sattva" è conformità ritmica all'essenza pura, ed è rapportato al piano causale. "Rajas" è rapportato al piano sottile e "Tamas" a quello grossolano: questi due Guna nel progresso evolutivo vanno a riassorbirsi in "Sattva", da cui emanarono. Nello stadio Sattvico il Jiva (anima individuale) si trova nel moto ondulatorio intorno al proprio asse e non più intorno ai dati esterni, per cui esprimerà la "giusta azione", quale prodotto dell'attività ritmica e armonica del "Sattva" nella Buddhi" (intuizione discriminativa). La meta suprema dell'uomo consiste nel trascendere i tre

"Guna" ed ottenere la liberazione dal ciclo delle nascite e delle morti;
(5)"Namasmarana": la costante ripetizione del Nome di Dio.

16.1.02
Rendiamo gloria ai nostri antichi profeti ma ne rifiutiamo l'eredità; trattiamo con riverenza i testi che ci hanno tramandato, ma non ne rispettiamo gli insegnamenti; predichiamo le loro dottrine e le loro scoperte, ma non accettiamo di metterle in pratica. Siamo dei mendicanti che vivono in una casa d'oro, senza sapere che il metallo che ci circonda è prezioso. Rendetevene conto, e sarete salvi. Baba

17.1.02
In questo momento state vedendo con l'OCCHIO, l'organo fisico della vista, la cui visione può esprimere le tre tendenze (Guna): purezza (Sattva), eccitazione (Rajas) o pigrizia (Tamas). Guardate con un "Io" purificato, senza pregiudizi, senza attaccamenti; allora vedrete solo l'Uno. Sebbene vediate voi stessi, siete davvero tutto ciò che si riferisce a se stesso come "Io". Baba

18.1.02
Chi è arrivato sul palcoscenico del mondo nella veste di "uomo" deve impersonare bene il proprio ruolo. L'albero si riconosce dai frutti che dà. Il corpo umano è il tempio di Dio: Dio è installato in esso. Sviluppate l'anelito alla realizzazione di questa Verità, cercate di scoprirla e traetene beatitudine - questo è il sentiero della devozione, cioè dell'Amore per Dio (Bhakti). Amate il Supremo, amate il più degno di essere amato; non amate niente che si trovi al di sotto di Lui. Baba

19.1.02
Agli esami prendete i voti che le vostre risposte si meritano, né più, né meno. Ma a volte , se vi meritate un voto basso, verrà considerato anche se vi siete impegnati o meno. Se non c'è stato alcun progresso, il voto potrà essere ulteriormente abbassato: vi potranno assegnare persino uno zero. Ma se, impegnandovi, prendete un voto molto vicino al minimo necessario per essere promossi, il poco che vi manca potrà esservi dato in aggiunta, in regalo, e sarà molto probabile che otteniate la promozione. Questo è vero anche nella disciplina spirituale ("Sadhana"): in essa lo scarso miglioramento corrisponde ad un fallimento, mentre un buon progresso sarà apprezzato, e la Grazia farà il resto. Baba

20.1.02
Lasciate che vi indichi il primo passo della disciplina spirituale (Sadhana): la pratica del silenzio. È nel silenzio che potete rendervi conto più facilmente di quanto la mente rincorra i piaceri mondani. Dominate i movimenti della mente: rivolgetela verso l'interno, rifugiatevi nel calmo lago di beatitudine, che dimora nelle profondità del vostro cuore! Stabilizzate la vostra mente nell'Uno, e supererete la paura, perché la paura può sorgere solo se esiste "un altro", cioè nella dualità. Baba

21.1.02
Voi siete fortunati ad aver scelto il sentiero spirituale. Non sciupate questa opportunità frequentando cattive compagnie. Il detto: "Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei "significa che si diventa uguali alle persone alle quali ci si associa. Il bene ed il male nel mondo hanno come

base la condotta dell'uomo, che è fondata sui suoi pensieri; i pensieri a loro volta sono basati sui desideri ed i desideri dipendono dalle compagnie che si frequentano. Quindi, frequentate buone compagnie. Esse vi elevano e inducono in voi pensieri nobili, che rappresentano la strada regale verso la divinità. Baba

22.1.02
La ripetizione del Nome del Signore (Japa) e la meditazione (Dhyana) sono i mezzi con cui potete costringere la Grazia Divina a concretizzarsi, nella Forma e nel Nome che desiderate. Siete voi che plasmate il Signore, perché Egli assume la Forma che voi scegliete ed il Nome a voi più caro. Quindi, ignorando qualsiasi ritardo o difficoltà, non cambiate mai il Nome e la Forma che avete scelto, ma restate fermamente attaccati a quelli che suscitano in voi maggior devozione. Baba

23.1.02
La pace mentale non scenderà su di voi per il fatto che la vostra stanza è fornita di aria condizionata o perché il vostro divano è coperto da soffici cuscini; né dipende dal vostro conto in banca, o dai vostri titoli di studio. La pace della mente arriva solo quando rinnegate l'animale in voi (danava); tutto vi aiuta a progredire quando incoraggiate il Divino a manifestarsi. Baba

24.1.02
Come il baco da seta, che tesse fuori da se stesso il bozzolo che diventerà la sua tomba, l'uomo tesse con la sua mente la gabbia in cui resta intrappolato. Ma c'è un modo per fuggire da essa che vi può essere insegnato dal Guru (il Precettore), o che vi può essere rivelato dal Dio in voi: intraprendete la disciplina spirituale (Sadhana), ciò vi darà sollievo. Basta con i ruoli da pagliaccio che avete impersonato per epoche intere. Prendete il ruolo di un eroe, non quello di una nullità! Dimenticate il passato; non preoccupatevi di possibili errori e delusioni. Decidete e agite. Baba

25.1.02
Cospargete il campo ben preparato del vostro cuore con i semi chiamati "Ripetizione del Nome di Dio". Poi nutritelo con il concime della fede, e la disciplina ne sia il recinto, per tenere lontano il bestiame randagio. Senza un recinto che protegga il raccolto, coltivare un campo è inutile, è come sparare a salve: tanto rumore ma niente selvaggina! Baba

26.1.02
Il Guru (il Precettore) vi dà un Mantra, che voi ripetete; sebbene non ne conosciate il significato, esso agisce comunque, purificando la vostra mente. Quando il contadino ha bisogno di scrivere all'esattore delle tasse, si rivolge ad un avvocato, che sa come impostare la richiesta. L'avvocato la scrive a macchina su un foglio, in inglese, e la dà al contadino, affinché questi la consegni all'esattore. Il contadino non sa che cosa ci sia scritto, né tantomeno ne capisce il significato, ma sa che essa ha avuto origine dal cervello e dall'esperienza del suo Guru, per quel determinato scopo. Baba

27.1.02
Dio è in voi, ma, come la donna che, credendo che la collana le sia stata rubata, o temendo di averla persa, si accorge di averla al collo solo nel momento in cui passa davanti a uno

specchio, l'uomo si rende conto che Dio è dentro di sé solo quando gli viene ricordato dal Guru (il Precettore).Baba

28.1.02
La vostra mente è molto importante. Quando la mente è marcia, anche tutto il resto lo è. L'uomo si muove alla stessa velocità della sua mente e segue la stessa direzione di questa; per sottometterla ed allenarla, le buone abitudini e la disciplina sono di fondamentale importanza. Baba

29.1.02
La temperanza nel mangiare e nel parlare; la moderazione nei desideri e negli svaghi; l'accontentarsi di quanto poco ci si possa permettere con un lavoro onesto; l'entusiasmo di servire il prossimo e l'ardente desiderio di rendere tutti felici: questi sono i tonici più potenti, riconosciuti dalla Sanathana Ayurveda (l'antica scienza medica indiana), per il mantenimento della salute e la prevenzione dalle malattie. Baba

30.1.02
Gli antichi praticavano tre forme di silenzio. Uno era il silenzio della lingua, il secondo il silenzio della mente, il terzo il silenzio supremo. Uno dei piú importanti principi del giusto vivere é la pratica del silenzio, perché la voce di Dio puó venire udita nella regione del cuore solo quando la lingua é immobile, la tempesta interna é sottomessa e le onde sono calme...Il silenzio é la piú importante disciplina spirituale. Perché si dice che il silenzio é d'oro? L'uomo silenzioso non ha nemici, sebbene possa anche non avere amici. Sii silenzioso tu stesso. Questo indurrá il silenzio negli altri. Portati appresso un'atmosfera di quieta contemplazione, ovunque tu sia. Non cadere nell'abitudine di urlare o parlare a voce alta. Parlar troppo ed una lingua maldicente sono gemelli: lavorano insieme, all'unisono. Baba

31.1.02
Dobbiamo esprimere la nostra dedizione a Dio in ogni modo e tramite ogni atto che compiamo: offriamoGli il cibo prima di consumarlo. In questo modo esso sarà reso puro e potente. In tal modo viene reso puro e potente qualsiasi atto compiuto per la glorificazione di Dio. Baba