

SETTEMBRE 2011

1.9.11

Vinayaka è l'incarnazione dell'intelligenza. Voi sarete posti di fronte a molti ostacoli (Vighnas) durante il percorso vitale; le preghiere rivolte a Ganapathi, meglio conosciuto come Vighnesvara, vi aiuteranno rimuovendoli e minimizzando gli impedimenti. L'amore è l'elemento più importante nella vita; solamente per suo mezzo si può unificare il mondo ed è la sua assenza che causa l'odio che mina la natura umana. A dispetto del fatto che nutrire l'odio è difficile mentre promuovere l'amore è semplice, le persone sono impegnate nel fare ciò che è difficile. Da oggi, abbandonate l'egoismo, rivolgete la mente verso il Supremo, vivete nella Verità e santificate le vostre vite. Abbiate fede in Dio e fate il vostro dovere meglio che vi riesce, colmatevi d'amore e dividetelo con tutti. Se otterrete l'Amore di Dio, anche soltanto in piccolissima parte, sperimenterete una gioia infinita. Baba

2.9.11

Dire la verità è facile mentre praticare la menzogna è un processo tortuoso in cui bisogna prendersi un mucchio di seccature per coprire una bugia con altre bugie. E' per questo che si dice: "Di' la verità, di' ciò che è piacevole, non dire verità spiacevoli". Dio è l'incarnazione della Verità, la Verità è il fondamento dell'Universo. Questa Verità trascende la mente e la parola ed è oltre le categorie di spazio e tempo. Voi dovete vivere all'altezza di questa Verità e comprendere che il Divino è presente in tutto; solamente quando sarete in grado di riconoscere l'onnipresenza del Divino potrete sperimentarlo. Baba

3.9.11

Il termine "Veda" origina dalla radice "Vid" che significa "conoscere", dalla frase "Vidam thu anena ithi Vedah" cioè "Ciò che rivela e chiarisce tutta la conoscenza è Veda". Il sacro Veda istruisce su tutto ciò che necessita per il progresso spirituale, insegna anche i mezzi e metodi per superare tutte le sofferenze e le contrizioni e ottenere la pace. Dato che la ricerca spirituale fu perseguita sinceramente insieme agli obiettivi materiali, i saggi del passato ebbero la fortuna di ricevere il Messaggio Vedico. Quei maestri antichi erano così privi di egoismo e pieni di compassione e amore che divisero ciò che avevano udito con tutti coloro che li avvicinarono. I Veda sono come la forza di gravitazione presente dovunque e in qualunque momento, il Messaggio Vedico può essere ricevuto da tutti come risultato della pratica spirituale e della capacità di concentrarsi e sperimentare la beatitudine che deriva dal farlo. Baba

4.9.10

Il compimento della vita consiste nel portare a manifestazione il Sé Divino; per realizzare questo scopo bisogna essere completamente liberi dagli impulsi (Vasana). La Liberazione (Moksha) é, nel senso vero del termine, la libertà dai legami degli impulsi. Queste tendenze sono di due tipi: benefiche e malefiche. Quelle benefiche sono colme di santità, quelle malefiche alimentano la mente e la rendono sempre più instabile e incontrollabile ampliando e rafforzando il desiderio di godere degli oggetti. Se gli impulsi benefici vengono incoraggiati e coltivati non si moltiplicano né incatenano la mente all'infinito, diventano come semi fritti che non possono germogliare; attenendovi ad essi, potete acquisire facilmente la conoscenza del Divino. Il chiarimento degli

impulsi benefici è il risultato di attività come il frequentare le anime grandi (Mahatma), il riverire i grandi, conversare con loro, seguire i loro consigli e praticare la carità, la forza d'animo, il coraggio e la continenza, astenersi dalla violenza, ecc. Baba

5.9.11

Insegnanti! Voi dovete ispirare gli studenti con l'esempio, dovete integrare la pratica con le regole come l'istruttore di ginnastica che dimostra gli esercizi che gli studenti devono eseguire. Impartite ai giovani gli insegnamenti delle anime grandi e nobili. L'educazione deve mirare all'elevazione non a ottenere diplomi per guadagnare uno stipendio, deve essere una preparazione alla vita buona. Voi dovete insegnare la disciplina, l'osservanza dell'umiltà e del rispetto e instillare lo spirito di servizio alla società insieme al senso di amicizia. Fate che i ragazzi/e assorbano la sicurezza e il coraggio, unificateli attraverso l'amore; non ci sia in voi spazio per la rabbia, la gelosia e l'odio. Insegnate agli studenti le tre P: Purezza, Pazienza e Perseveranza. Armati di queste tre qualità, essi possono proteggere la nazione meglio delle armi o delle bombe atomiche. Quando la Verità e la Rettitudine sono protette, la nazione è al sicuro. Baba

6.9.11

Le tendenze impure portano a vizi come il cercar di vedere cose che alimentano i desideri inferiori, mangiare piatti colmi di Rajas, bere liquidi inebrianti che rovinano la personalità generando rabbia, illusione, avidità, orgoglio, falsità, odio, invidia, ecc. Queste tendenze impure sono di tre tipi: impulsi verso il mondo, spinte all'intellettualità o all'erudizione e impulsi fisici, relativi al corpo. Gli impulsi fisici spingono a desiderare un corpo attraente, una struttura forte e solida, una pelle liscia che non venga mai deturpata da rughe e muscoli gonfi e duri; gli impulsi all'intellettualità portano a desiderare di esser conosciuti come esperti impareggiabili e a voler sconfiggere ogni avversario nel campo. Infine gli impulsi diretti al mondo fanno desiderare la gloria, il potere, l'autorità personale e l'ostentazione. Sono tutti impulsi, vi legano al ciclo di nascita e morte e vi tengono giù, incatenati a questa Terra. Baba

7.9.11

Quantità enormi d'acqua vengono trasformate in vapore dai raggi caldi del sole, ammassate come nuvole e riportate sulla terra sotto forma di pioggia. Questo aiuta la crescita delle granaglie e rende la campagna verde di vegetazione. La meraviglia è che, nonostante questo prelievo e questa pioggia immani, il livello dell'oceano non diminuisce neppure di un pollice; inoltre, anche se migliaia di fiumi riversano le loro acque nei mari, il livello non si vede crescere. Similmente, le persone che hanno integrato la loro conoscenza delle scritture, con la consapevolezza della validità delle stesse acquisite praticando le lezioni che contengono, non vengono mai turbate dalla lode o dal rimprovero qualunque ne sia la fonte o la quantità; il loro cuore rimane puro, sereno e calmo. Baba

8.9.11

L'albero gigantesco chiamato mente ha due semi: l'impulso (Vasana) e il respiro (Prana). Il seme diventa l'albero, l'albero produce il seme. Il respiro funziona grazie all'impulso, gli impulsi operano a causa del respiro; se uno di questi viene distrutto, l'altro non sopravvive. Per questo, al fine di purificare gli impulsi e liberare la mente dalle influenze negative, bisogna trasformare l'ignoranza; essa non esiste da sola, ha una prole cioè l'egoismo (Ahamkara), un demone che

ha due figli: l'attaccamento, o passione, e l'impulso. Essi sono due fratelli uniti intimamente. Tramite l'attaccamento si acquisisce il sentimento del "me" e "mio", questo causa il desiderio e i desideri alimentano la preoccupazione; quindi voi dovete eliminare l'ego, l'attaccamento e gli impulsi, dovete annichilirli. Tramite la meditazione e le pratiche spirituali, potete vincere l'ignoranza, l'ego e l'attaccamento e purificare gli impulsi; questo vi libererà. Baba

9.9.11

La capacità di profittare delle lezioni spirituali è direttamente proporzionale alla misura della propria pazienza e abilità intelligente. I testi dell'India insistono sul valore della pratica effettiva e sulla necessità di avvalorare le verità soltanto sperimentando il loro effetto personalmente. Dopo aver assimilato i testi e acquisito esperienza mettendone realmente in pratica le lezioni, non si riceve solamente Beatitudine e Grazia ma si possono anche dividere la gioia e la saggezza con gli altri. Baba

10.9.11

Ricordate che chi è schiavo degli impulsi e delle tendenze è privo di saggezza, è veramente un rammollito! Comunque, la natura Divina, perduta per negligenza, può essere riguadagnata appena gli impulsi vengono sradicati. Gli impulsi invadono il regno del cuore e causano sofferenze senza fine, vi ricordano i piaceri agitando la memoria delle esperienze passate e voi cominciate a desiderarle di nuovo; il desiderio fa imbarcare la mente e i sensi in attività eccitate e voi cercate di raccogliere le cose che desiderate e goderne. Tutto questo accade in un batter d'occhio, così per dire. Gli impulsi operano molto subdolamente e potentemente, sono la causa di tutte le felicità oggettive. Se essi sono presenti, tutta la purezza è rovinata; se sono assenti, la mente è trasparente e pura. Baba

11.9.11

In questa era tecnologica, vivere pacificamente sta diventando sempre più difficile, gli uomini e le donne sono diventati bersagli di vari tipi di disturbi fisici e mentali. In molti paesi che sono sulla prima linea della civilizzazione, la gente ha perso il piacere di un sonno naturale e dorme solo artificialmente sotto l'azione delle pillole che inghiotte. Come conseguenza di queste e di molte altre medicine, che prendono per tenere lontane le malattie, le persone soffrono sempre più di patologie cardiache e pressorie e finiscono per ridursi a dei relitti sofferenti. La gente è immersa nell'ansia e nella paura, non trova pace. Pillole e capsule vengono prodotte a miliardi ma il livello generale di salute non è migliorato mentre nuove varietà di malattie sono apparse e crescono velocemente; solamente poche persone intelligenti hanno compreso la validità degli Yoga, dei Veda e delle pratiche spirituali confermando le loro conclusioni con gli esperimenti. Baba

12.9.11

La mente è attratta verso gli oggetti del mondo dalla tendenza all'attaccamento; essa comincia a riflettere sugli oggetti e indugia sulle loro qualità in seguito agli impulsi senza dei quali non viene affatto coinvolta dal mondo oggettivo. La mente è come un pezzo di stoffa, prende qualunque colore con cui la si tinga: gli impulsi puri (satvici) la rendono bianca, quelli agitati (ragiasici) la tingono di rosso e quelli ignoranti (tamasic) la fanno diventare nera. La mente viene modellata dal tipo di impulso con cui la si riempie; la meditazione e la concentrazione aiutano a distruggere questi impulsi. Alcuni aspiranti dicono di non essere riusciti a sradicare gli

impulsi (vasana) a dispetto di molti anni di pratica diligente. Tali praticanti devono sforzarsi di eliminare le tendenze innate, si devono fortificare con la fede e le azioni più elevate.

L'aspirante, che è disturbato spesso dagli impulsi impuri, può e deve superarli con la forza di volontà e gli esercizi spirituali. Baba

13.9.11

Che gli impulsi vengano semplicemente controllati non serve. Un cobra diventa innocuo soltanto quando le sue zanne sono rimosse; similmente, le radici degli impulsi vanno bruciate. Solamente allora l'aspirante può raggiungere il Brahman. E' certo che anche i desideri puri sono dei legami ma essi non costituiscono impedimento per quanti possano essere. Una spina si toglie con un'altra spina dopodiché si gettano ambedue, giusto? Così gli impulsi impuri vanno superati unitamente a quelli puri che son serviti a rimuoverli; questo significa che anche l'impulso più puro, il desiderio di liberazione, deve sparire col tempo. Soltanto allora potete diventare Brahman. Che siano di ferro o d'oro, un paio di manette sono manette come dire che bisogna raggiungere lo stadio in cui né il bene né il male devono attrarre o respingere. Chiunque miri a raggiungere Dio deve ridurre gli impulsi, dominare la mente e sforzarsi di comprendere il Principio Fondamentale della Divinità. Baba

14.9.11

Di tutte le fabbriche del mondo, quella del corpo è la più meravigliosa perché è il tabernacolo di Dio. In questa fabbrica, gli impulsi vengono sublimati e diventano voti e le impurità si strappano via, i desideri benefici si modellano e i proponimenti buoni si manifestano. Sradicare gli impulsi è un compito molto difficile, le montagne si possono spazzar via prima di questi impulsi radicati profondamente, ma con la forza di volontà e l'entusiasmo supportati dalla fede li si può superare in breve tempo. Gli impulsi possono costringervi e tenervi giù come schiavi. Mentre le droghe vi soggiogano e vi riducono in loro potere completo per un periodo, gli impulsi vi afferrano per una vita intera. Non abbandonate la vostra determinazione e la fede quali siano le sconfitte, i tormenti o gli ostacoli; raggiungere la liberazione da questi potenti e molteplici impulsi costituisce il significato totale e lo scopo della meditazione. Baba

15.9.11

Il Sé Divino non viene e non va, non ha mani né piedi, non organi o membra, non macchie né pecche, è il più piccolo tra i piccoli e il più grande tra i grandi; nella forma di spazio, è dovunque. Esso è tutti quindi è libero dall'io e dal mio, è consapevolezza, non ha affinità con la preoccupazione o l'illusione, è il Paramananda o Estasi Suprema Sempiterna, è il nucleo, il cuore di tutti gli esseri, è la consapevolezza in tutti, è come il Sole che non ha senso di ego o di possesso o proprietà e nessuna volontà, bisogno o desiderio; grazie alla sua semplice presenza, l'oscurità scompare e la Luce avvolge il mondo. Per questo è detto "Colui che illumina" ma non lo fa consciamente come fosse legato dal dovere. Anche l'Atma non ha obblighi o doveri; se si chiede come l'Atma agisca, la risposta è "Il magnete agisce soltanto perché l'ago lì vicino si muove?" Baba

16.9.11

Il ricercare l'approvazione e l'evitare la censura sono impulsi impuri. Il mondo è un nido di corvi; alcuni gracchiano in lode, altri in derisione ma voi dovete essere al di sopra dell'una e dell'altra. Fate che la lode sia luce: soltanto allora potete essere liberi e gustare la felicità vera. Ognuno

ama la propria religione, il proprio luogo natio e se stesso, ama i propri modi, le forme e le cerimonie di adorazione; questo amore prende la forma di approvazione del proprio credo e di riprovazione della fede degli altri. Sebbene tutto questo sia relativo alla relazione con Dio, tali impulsi sono e devono essere classificati come impulsi impuri. Siate consapevoli della loro presenza in voi. Queste tendenze meschine sature di ignoranza devono essere rimosse con la ripetizione del Nome e la meditazione che riempiono il cuore di saggezza atmica aperta, universale; allora gli impulsi diventano sacri e scompaiono. Baba

17.9.11

I giovani dovrebbero partecipare all'uso delle misure e dei mezzi atti al progresso e alla sicurezza della società. Essi devono essere d'esempio verso i più piccoli nella assunzione di un ruolo ideale e guidarli per le vie socialmente utili; nello stesso tempo, devono seguire le orme dei loro anziani e apprenderne l'insegnamento utile all'avanzamento personale. La pratica è tanto importante per confermare la persona nella saggezza acquisita quanto la lettura lo è per arricchirla nella conoscenza. Insieme a questo, bisogna coltivare le buone qualità dell'umiltà, del rispetto, della devozione a Dio e della fede incrollabile; è necessario impegnarsi in lavori buoni e godere della gratificazione pura che danno. Di pari passo con l'acquisizione della ricchezza e con il coinvolgimento nel progresso della società, va data attenzione alla promozione e conservazione delle virtù e all'osservanza dei codici morali. E' proficuo cercar di incrementare il comportamento onesto e la pratica spirituale; tutti i livelli di consapevolezza vanno purificati e quindi diretti a scopi santi. Baba

18.9.11

Si abbia cura non soltanto del proprio progresso e di quello della propria famiglia e società ma anche di quello della gente in generale. L'uomo deve vivere in modo esemplare e propugnare ideali elevati che tutti possano emulare validamente. Non si deve fare alcun tentativo di trascurare la società e beneficiare soltanto la famiglia, sarebbe destinato a fallire; bisogna avere una visione più ampia della pace e prosperità di tutto il genere umano e cercar di contribuire ad ambedue nei limiti delle proprie capacità e risorse. Con l'arrivo dell'età avanzata, si deve aver scoperto che le gioie del mondo sono effimere e passeggiare e aver ottenuto la conoscenza più elevata della gioia spirituale immergendosi nella sorgente interiore di beatitudine. Il cuore deve essersi addolcito attraverso le esperienze e bisogna sforzarsi di promuovere il progresso di tutti gli esseri senza alcuna distinzione oltre a desiderar di condividere la saggezza raccolta dalla propria vasta esperienza. Baba

19.9.11

Gli impulsi e i desideri devono venir soppressi al fine di ottenere il dominio della mente; i desideri la eccitano e la fanno correre verso i sensi come un cane dietro al padrone. Intraprendete la ripetizione del Nome Divino e la meditazione, coltivate e sviluppate la volontà, la memoria e l'immaginazione seguendo linee corrette. Per ottenere il controllo sull'irrequietezza della mente, la meditazione è di aiuto grande. Conquistare un senso non serve, vanno soggiogati tutti, da tutti i lati. Naturalmente questo è un compito molto duro e può accadervi di pensare di abbandonare tutto il tentativo ma non perdetevi mai d'animo, siate pazienti e perseveranti e il successo finale sarà vostro. Soltanto non dovette, come certi aspiranti spirituali, deviare dal sentiero della disciplina appena vi sembra di non procedere quanto speravate, questa non è la via verso la vittoria. Perseverate, siate pazienti e ottenete

infine lo scopo. Baba

20.9.11

Il corpo, gli organi di senso, la mente e l'intelletto sono gli strumenti di un essere umano e soltanto quando si scoprono i loro segreti si è capaci di comprendere il Principio Atmico. Se non potete comprendere la veste che indossate, come potete capire il mistero dello Spirito interiore infinito? Il corpo è lo strumento fondamentale per tutte le azioni della vita e per l'acquisizione di tutta la conoscenza e le abilità; esso dovrebbe essere considerato uno strumento atto a raggiungere il Divino. L'attaccamento al corpo per i piaceri fisici va abbandonato; esso è eminentemente sacro e prezioso perché è la residenza dell'Atma e deve essere usato solamente per scopi sacri. Baba

21.9.11

La mente concepisce un oggetto e ci si trastulla per un po' ma presto lo mette da parte per uno più attraente verso cui si proietta e per cui comincia ad agitarsi! L'aspirante spirituale deve stare sempre attento a questa tendenza della mente; quando essa passa da un oggetto all'altro, la deve riportare sulla strada giusta e sull'oggetto giusto. Questo è l'esercizio spirituale corretto, la via della concentrazione e meditazione. Se invece l'aspirante non si sforza per ottenere questa unidirezionalità e la lascia a se stessa seguendo i suoi capricci da questo a quello e viceversa, il processo merita di esser chiamato "meditazione della scimmia", un tipo di meditazione veramente dannoso per il progresso spirituale. Voi dovete portare la mente a concentrarsi, a focalizzarsi, ad essere unidirezionale; la concentrazione vi dà gioia divina, saggezza oltre misura, visione interiore, ispirazione circa le verità più profonde, comprensione più chiara e unità con Dio. Baba

22.9.11

L'Atma, o spirito, che è il nucleo dell'essere umano, non è nato e, dato che non nasce, non incontra neppure la morte che accade invece al corpo con cui è congiunto. L'illusione che il corpo sia il nucleo e sia reale è davvero la morte! L'essere liberi da tale illusione significa raggiungere l'immortalità. Si può eliminare la convinzione che il corpo sia se stessi seguendo risolutamente una disciplina spirituale che elevi e una indagine coraggiosa circa la propria Verità. Guardate il frutto del Tamarindo: quando è acerbo, separare la scorza, la polpa e il nocciolo è difficile. Similmente, coloro che sono attaccati ai desideri sensoriali e a viziare il corpo non possono raggiungere la consapevolezza dell'Atma. Quando il frutto del Tamarindo matura, la scorza si può rompere e togliere, la polpa si stacca dal seme e questo può essere isolato con facilità. L'indagine e l'attività non egoistica maturano la consapevolezza e l'Atma può essere isolato dal corpo, nitido e puro. Baba

23.9.11

La mente pianifica ed esegue azioni innumerevoli e si muove per spazi immensi in un batter d'occhio! Essa opera con velocità inimmaginabile ma, mentre si medita, non va autorizzata ad allontanarsi dall'oggetto della meditazione; in qualunque momento voli via per la tangente, bisogna ricondurla sulla forma su cui stiamo meditando. All'inizio, si deve meditare su una sola forma, cambiare ogni giorno una forma con l'altra non va bene. Per concentrarvi veramente, dovete far attenzione a non aver scelto come oggetto qualcosa che la mente non gradisca perché, per quanto strenuamente tentiate, essa non vi si concentrerà. Quindi, al principio,

scegliete un oggetto che sia fonte di gioia. Inoltre, durante la pratica spirituale, non dovete seguire pensieri inerenti cose che non vi piacciono perché questo vi farebbe soffrire o scuoterebbe la vostra fede. Se dei pensieri simili vi sovengono, imparate poco per volta ad accoglierli come benefici e cercate di scoprire il loro lato buono invece di quello cattivo. Baba

24.9.11

L'Atma nascosto è la causa del mondo manifesto. L'Essere è dietro al Divenire e il Divenire si fonde infine nell'Essere, il manifesto si riassorbe nel non manifesto. Come il latte sgorga dalla mucca, dalla Persona Suprema fluisce il potere di Maya, o Relatività, nella forma di Prakriti, la manifestazione tangibile. Il Cosmo vien percepito come composito come il latte è una mistura di panna, siero e burro; questo si può estrarre per mezzo del calore e del freddo, con l'aggiunta di caglio, tramite il processo di zangolatura che lo separa dal liquido. Quando Dio si riflette nella Natura, il riflesso diventa Maya; come il latte si addensa diventando yogurt, Dio diventa il mondo della trasformazione perenne o Maya. La Sua Volontà genera questa molteplicità irreale da sovrapporre all'Uno che Egli è. Dio è Onnipotente, Onnipresente e Signore di Maya. Baba

25.9.11

Controllate i sensi al pari della mente, ricordate che essi non possono fare niente da soli, non sono indipendenti. Se si porta la mente sotto controllo, anche i sensi possono essere controllati. Alcuni si sottopongono alla semplice mortificazione dei sensi al fine di controllare la mente! Essi non sanno quale sia effettivamente la disciplina che serve a tale scopo. La disciplina vera consiste nella distruzione del desiderio. Per quanto attenti possano essere i guardiani, un ladro intelligente può comunque rubare in cento modi sorprendenti; ugualmente, per quanto abilmente possiate controllare i sensi, la mente li porterà dalla sua parte e darà corso ai suoi desideri tramite loro. Per questo l'aspirante deve ottenere la padronanza dei sensi esteriori. Quindi la mente, immersa nella successione continua delle relazioni umane (vishaya), deve essere controllata per mezzo della Pace (Santi) e della Rinuncia (Vairagya). Quando questo è fatto, si può sperimentare la Beatitudine spirituale (Ananda) e avere sempre la visione del Sé Divino (Atma). Baba

26.9.11

La radice della parola "Veda" significa "conoscere"; i Veda sono noti anche come Chanda che significa piacevole, gioioso. Questo nome comunica un aspetto importante di quei testi: essi hanno il fine di proteggere, nutrire e favorire il benessere degli umani impegnati nel vortice incessante delle questioni inerenti il mondo oltre a concedere la liberazione finale. Gli umani sono sempre presi nelle attività che mirano al profitto e vanno trasformati in uomini e donne onesti. I Veda devono proteggere gli amanti del Karma dalla distruzione che deriva dalla tentazione malvagia di seguire la disonestà e coloro che, inclini alla ricerca, cercano la Saggezza per sfuggire alla tentazione demoniaca di seguire i sensi dediti ai piaceri. Per mezzo del ruolo di armatura o riparo, essi spandono Beatitudine su chiunque si affidi a loro; le cerimonie sacre e i rituali che consigliano danno gioia e beatitudine non soltanto a chi vi partecipa attivamente ma anche al mondo intero e ai mondi al di là. Baba

27.9.11

Per loro natura, i sensi sono sempre rivolti all'esterno per cui trascinano perpetuamente l'ignorante verso gli oggetti esterni. L'aspirante spirituale dotato di discriminazione e rinuncia

deve relegare gli ostacoli nel loro ambito esteriore e spengere le loro fiammate come il cocchiere fa con gli stalloni focosi maneggiando le redini e la frusta. I sensi incontrollati sono causa di danno grande quindi coltivate le buone abitudini ancor prima della concentrazione; quest'ultima deve avere come base le qualità pure (Satva guna). La mente va purificata con il trattamento adatto e il carattere con le buone abitudini. La concentrazione deve seguire questo processo di purificazione e non precederlo; se non si pulisce la mente, tutti i tentativi di concentrazione sono un puro spreco di tempo. Molti grandi hanno rovinato il loro progresso cercando presto la concentrazione senza la disciplina delle buone abitudini. Baba

28.9.11

Upasana significa acquisizione della Presenza del Divino, raggiungimento della Beatitudine dell'adorazione. Per ottenerlo, la tradizione vedica stabilisce quattro percorsi legittimi e fruttuosi che sono chiamati Sathyavathi, Angavathi, Anyavathi e Nidanavathi. Oggi tratteremo del Satyavathi. La scrittura definisce il Divino come segue: "L'Atma è immanente dovunque come il burro che pervade ogni goccia di latte". Se chi cerca persegue la Verità con questa convinzione che sprona il suo tentativo, la sua pratica spirituale vien detta "Basata sulla Verità (Satyavathi)". Il Signore dichiara: "Nella Mia Forma latente, Io sono la Creazione intera, sono l'operatore del mistero; vedi tutto questo in Me, vedi tutto questo come Me". Quando si riesce in questo sforzo, la via di Satyavathi porta al successo; il Signore assicura "Io ti sarò visibile come tutto questo e in tutto questo" e promette questa visione di Immanenza e Trascendenza a chiunque continui con sincerità su di essa. Baba

29.9.11

Per concentrarvi davvero, fissate l'attenzione su una forma che vi dà gioia, sedete nella posizione del loto e fissate gli occhi sulla punta del naso. All'inizio, praticate la meditazione per un minuto poi per tre minuti; qualche giorno dopo, provate per sei minuti e, più tardi ancora, fino a nove minuti. La concentrazione deve essere rinforzata gradualmente in questo modo, senza fretta inopportuna; poco a poco, la mente può venir fermata persino per una mezz'ora. La disciplina va sviluppata lentamente e costantemente; con la pratica, la mente si focalizzerà e il potere di concentrazione aumenterà. Per ottenere la concentrazione e acquisire la uni-direzionalità, bisogna fare esercizio per un po' di tempo. Voi dovete fissare la mente sul Signore e tener lontani tutti gli altri pensieri dal piano mentale; con un esercizio costante di questo tipo, la visione si fisserà fermamente sul Signore che risiede nel vostro cuore e questo è veramente il traguardo, il risultato totale della meditazione. Baba

30.9.11

L'Essere Universale costituisce i cinque elementi. Egli è il soffio che sostiene la vita in tutti gli esseri, è il fuoco che illumina tutti, è la pioggia che nutre le piante che danno sostentamento a tutti quindi può essere adorato in tutte queste forme benefiche che ha assunto misericordiosamente. Questo modo di entrare in relazione tramite le manifestazioni benigne dei vari fatti e aspetti della vita è il sentiero Angavathi: Anga significa membra, fatti o caratteristiche. Descrivere il Divino multiforme e significare in modo comprensibile gli attributi che si evidenziano in ogni aspetto costituisce la Via Anyavathi. Per esempio, l'aspetto a cui vengono attribuiti il potere e la volontà di superare gli ostacoli si rappresenta con il Signore Vighnesvara il cui dente singolo è il simbolo dell'acutezza e della concentrazione. Coloro che cercano meditano su queste personificazioni attraenti e sul significato dei loro attributi e adorano il

Divino nella gioia che sgorga dal cuore. Questo è detto Sentiero Anyavathi o cammino attraverso la rappresentazione della Divinità. Baba