

SRI BHAGAVAN – L'INTEGRITÀ INTERIORE FUNZIONA!

[http://www.worldonenesscommunity.com/notes/Sri_Bhagavan_Teaching - Inner Integrity%2C it works!](http://www.worldonenesscommunity.com/notes/Sri_Bhagavan_Teaching_-_Inner_Integrity%2C_it_works!)

Video: <http://www.worldonenesscommunity.com/video/inner-integrity-it-works-sri-amma-bhagavan>

http://www.youtube.com/watch?v=macVn3IZ1_4&feature=player_embedded

Traduzione a cura di Paola Eleonora Raschellà

"Se sei sincero con te stesso, le cose accadranno più velocemente." 04-07-2013

Sri AmmaBhagavan

D) Ci hai chiesto costantemente di guardarci dentro ed accettare la nostra integrità interiore. Alcuni di noi hanno difficoltà a guardarsi dentro e poi quando troviamo la verità è difficile per noi accettare la rappresentazione che abbiamo creato nel mondo esteriore. Soffriamo per le differenze tra il mondo interiore e il mondo esteriore. Bhagavan, come possiamo superare questa sofferenza?

SRI BHAGAVAN: Se guardate dentro di voi e scoprite chi siete ed accettate voi stessi come siete e amate voi stessi, non avrete difficoltà nel mondo esteriore, perché è il mondo interiore che sta creando il mondo esteriore.

Nel caso voi abbiate difficoltà nel mondo esteriore, nonostante abbiate visto il vostro mondo interiore, vuol dire che non avete davvero visto il mondo interiore. Poiché il mondo interiore è quello che effettivamente sta creando il problema esteriore.

Ad esempio, una coppia potrebbe voler divorziare. Se uno di loro vedesse davvero ciò che accade all'interno di se stesso, l'accettasse e l'amasse, immediatamente scoprirebbe che le cose stanno cambiando nel mondo esteriore. L'abbiamo fatto un numero illimitato di volte e funziona senza alcun fallimento per la semplice ragione che il mondo interiore è la vera causa del problema.

Il problema è che avete difficoltà a vedere il mondo interiore. È qui che la Benedizione, il Diksha o la Grazia arriva, perché è veramente penoso vedere chi siete. C'è un lato segreto di voi stessi che nascondete agli altri e nascondete a voi stessi. In realtà, avete perso il contatto con esso. Le vostre paure sono lì. La vostra rabbia è lì. Le ferite sono lì. La vostra gelosia è lì. La vostra lussuria è lì. I vostri pensieri terribili sono lì. Sono tutti lì. Ve ne vergognate e avete paura di guardarlo, e questo è ciò che sta creando tutto il disordine nel mondo esteriore.

Andrebbe diversamente se sviluppaste il coraggio di non condannarlo, non giudicarlo, non giustificarlo, di non fornire spiegazioni, di non fuggire da esso, e lo teneste con premura come si tiene un bambino appena nato. Se non giudicherete voi stessi, qual è il problema? Diciamo che avete l'abitudine di mentire. Se non dite che è un male, qual è il problema? Diciamo che in voi abbiate una lussuria tremenda. Solo se la condannerete darà problemi. Se poteste semplicemente guardare e dire: "Sì, la lussuria è in me." Dov'è il problema? Se avete imbrogliato qualcuno e lo state vedendo e dite: "Sì, ho truffato qualcuno. Sì, questo è quello che sono. Io sono un truffatore". Dov'è il problema?

Quindi, dovete applicare gli insegnamenti. Gli insegnamenti vi aiuteranno. Prendete il Diksha e dopo qualche tempo vedrete che diventerà abbastanza facile. Ma prima iniziate con questo. Poi spostatevi al mondo interiore. Quando vi spostate al mondo interiore, inizialmente potrebbe essere difficile. Potrebbe esserlo al massimo per 21 giorni. Quindi, fatelo continuamente per 21 giorni senza una pausa. Ogni giorno potete farlo per 49 minuti in multipli di sette: 7, 14, 21, 28. Fate come preferite.

Scoprirete che, stranamente, il cervello in 21 giorni ha imparato. Ma questo apprendimento è fondamentalmente un scomparire. Per dimenticare, il cervello ha bisogno di 21 giorni e a partire dal 22° giorno troverete che sta diventando abbastanza facile. Allora scoprirete cose tremende su voi stessi.

Ecco perché ho detto spesso che se andate dentro di voi scoprirete che siete un pozzo di rifiuti, una fossa settica.

Tutto è nascosto lì sotto il tappeto. Tutto quello che uscirà fuori se lo affrontate, lo accettate.. stranamente vi piacerebbe.

La bellezza è che, qualsiasi cosa sia, il contenuto non è importante. Riuscite a guardarlo, vederlo, accettarlo, amarlo? Questo è tutto. Poi accade qualcosa di molto strano. Arriva una strana pace. Non c'è alcun conflitto interiore. Non accettate soltanto voi stessi, accettate l'altro. Non solo vi amate, amate l'altro e le persone intorno a voi, noterete che il loro comportamento verso di voi sta cambiando.

Non solo.. i problemi di lunga data, i problemi finanziari, i problemi di salute cesserebbero veramente di esistere. Dovete provare.

Quello che state facendo è comprendere gli insegnamenti intellettualmente ma non vi sedete ad applicarli. Vi prego di cominciare ad applicarli. Io vi aiuterò. Chiamate AmmaBhagavan, vi aiuteremo. Verremo in Canada, ovunque vi troviate.

Ogni insegnamento deve essere accompagnato da una benedizione. Se si tratta soltanto di un insegnamento è mera psicologia. Potreste ottenere un po' di chiarezza. Potrebbe aiutare. Questo è inutile. Sedetevi in *padmasana* [a gambe incrociate], in una posizione comoda, applicatelo e vedrete veramente.

Ho conosciuto bambini.. ad esempio, credo in Florida, c'è un ragazzo che si chiama Bruce. È possibile parlare con lui. Questo bambino riuscì a farlo da solo il primo giorno. Questo caso particolare deve essere conosciuto. Sua madre era venuta alle Fiji ed aveva imparato che se si fa esperienza della sofferenza, essa diventa gioia. Lei tornò e lì c'era solo il suo bambino, un bambino piccolo, e gli disse: "Figlio, sono andata in un luogo chiamato Fiji. Ho imparato questo insegnamento che se si fa esperienza della sofferenza, essa diventa gioia". Il bambino disse: "Mamma, sì ho capito", e rimase in silenzio. Questo bambino aveva un problema, di notte aveva paura e correva nella camera da letto di sua madre. E quel giorno egli andò di nuovo nella camera da letto della mamma e la madre pensò che il problema si fosse ripresentato. Il bambino disse: "Mamma, funziona!" Lei gli chiese: "Che cosa funziona?" Egli disse: "Mamma, quello che hai detto funziona. La paura non c'è più e, probabilmente, penso di aver visto Dio". Un bambino piccolo.

Da allora, migliaia di persone in tutto il mondo tengono un quadernetto intitolato, "Funziona". Esse applicano un insegnamento e, se funziona, annotano come ha funzionato per loro. Così, l'hanno fatto i bambini piccoli, l'hanno fatto gli studenti universitari, l'hanno fatto le persone anziane. L'hanno fatto uomini e donne. L'hanno fatto i bambini.

Quindi, non è affatto difficile. Vi diamo insegnamenti che funzionano veramente. Il bambino non aveva alcuna resistenza perciò ci riuscì. State avendo difficoltà perché voi siete un po' più vecchi. Provate. Farò il lavoro per voi. Prendete la Benedizione, il Diksha e vedrete quanto avanzerete. La vostra vita sarà diversa.

SRI BHAGAVAN TEACHING - INNER INTEGRITY, IT WORKS!

[http://www.worldonenesscommunity.com/notes/Sri_Bhagavan_Teaching - Inner_Integrity%2C_it_works!](http://www.worldonenesscommunity.com/notes/Sri_Bhagavan_Teaching_-_Inner_Integrity%2C_it_works!)

Video: <http://www.worldonenesscommunity.com/video/inner-integrity-it-works-sri-amma-bhagavan>

http://www.youtube.com/watch?v=macVn3IZ1_4&feature=player_embedded

Added by Oneness Maria on October 17, 2011 at 9:09pm

Gratitude to Mattias Eriksson for original posting of the video & to Krisztina Petrics-Nyitray for the English subtitles

"If you are integral, things will happen faster." 04-07-2013

Sri AmmaBhagavan

Q) You have constantly asked us to look inside and accept our inner integrity. Some of us have difficulty to look inside and then when we do find the truth, it is hard for us to accept the depiction we have created in the external world. We suffer with the differences between the internal world and the external world. Bhagavan, how do we overcome this suffering?

SRI BHAGAVAN: If you look inside yourself and discover who you are and accept yourself as you are and love yourself, you will completely have no difficulty with the external world because it is the inner world which is creating the external world.

Now in case you have difficulty with the external world in spite of your having seen the inner world, it means you have not really seen the inner world. Because the inner world is the one that is actually creating the external problem.

Like for example, a couple could be heading for divorce. If one of them were to really see what is happening inside, accept it and love it, you will find instantly things are changing in the external world.

We have done this any number of times and it works with out any failure for the simple reason that the inner world is the actual cause of the mischief.

The problem is you are having difficulties in seeing the inner world. That is where the blessing, the deeksha or the grace comes in, because it is really painful to see who you are.

There is a secret side to yourselves which you hide from others and hide from yourselves. In fact, you've lost touch with it. Your fears are there. Your anger is there. Your hurts are there. Your jealousy is there. Your lust is there. Your terrible thoughts are there. They are all there of which you are ashamed and you are frightened of looking there, and this is what is getting all the mess in the outside world.

On the other hand, if you would develop the courage not to condemn it, not to judge it, not to justify it, not to offer explanations, not to run away from it, but hold it as carefully as you hold a newborn baby.

Now, if you are not going to judge yourself, what's the problem? Let us say you are in the habit of lying. If you don't say it is bad, what's the problem? Let us say you have tremendous lust in you. Only if you are going to condemn it is it going to give problems. If you can simply look and say, "Yes, there is lust in me." Where's the problem?

If you have cheated somebody and you are going to look at it and say, "Yes, I've cheated somebody. Yes, this is what I am. I am a crook." Where is the problem?

So, you must apply the teachings. The teachings will help you. Take the deeksha and then you will see after sometime it becomes quite easy. But start with this first. Then move to the inner world.

As you move into the inner world, initially it would be difficult. It may at best be difficult for 21 days. So, do it continuously for 21 days without a break. Every day you can do it for 49 minutes in multiples of seven: 7, 14, 21, 28.

So whatever you like, you bring that way.

You will strangely find the brain has learned it in 21 days. But this learning is basically unlearning. To unlearn the brain needs 21 days and from the 22nd day onward you'll find it is becoming quite easy. Then you will discover tremendous things about yourself.

That's why I have often tell that if you go inside yourselves you will discover that you are a rubbish pit and a septic tank. All is hidden under the carpet there. All that would come out you would confront it, accept it and strangely you would love it.

The beauty is, whatever is the content is not important. Can you look at it, see it, accept it, love it? That's all. Then something very strange happens. A strange peace issues. There is no inner conflict. Not only do you accept yourself, you accept the other. Not only do you love yourself, you love the other and people around you, you'll notice their behaviour is changing towards you.

Not only that, long standing problems, financial problems, health problems would remarkably cease to exist. You must try it.

I've known children. For example, I think in Florida there's a boy called Bruce. You can talk to him. This boy could do it on the first day itself. You must be knowing this particular instance. His mother had come to Fiji and she learned if you experience suffering it becomes joy. She went back and only her child was there, a little boy and she told him, "Son, I went to a place called Fiji. I learned this teaching that if you experience suffering it becomes joy." The little boy said, "Mom, yes I understand," and he kept quiet. Now this little boy had a problem where he gets scared in the night and runs back into his mom's bedroom. But that day he again went into the mom's bedroom and the mother thought the problem had come back. The boy said, "Mom, it works." She ask him, "What works?" He said, "Mom, what you said is working. The fear is gone and probably, I think I saw God." A small boy.

Ever since, thousands of people all over the world maintain notebooks called, "It Works." They apply one teaching and if it works, they note down how it worked for them. So small children have done it. College students have done it. Elderly people have done it. Men and women have done it. Children have done it. So, this is not at all difficult. We are giving you teachings that really work. The child had no resistance, therefore, he could it. Because you are a little older you're finding it difficult. Try it. I'll make it work for you. Take the blessing, the deeksha and you'll see how far you'll be travelling. Your lives will become different.