

“Le persone commettono, coscientemente o meno, molti oltraggi in questa vita e ne hanno commessi anche nelle precedenti; la traccia di queste azioni rimane nella memoria subconscia ( *Citta*

) per molte vite. Quando lo specchio della mente è sporcato da questi residui, la mente stessa non può percepire le cose nel loro stato effettivo per cui le persone sono incapaci di riconoscere la loro natura vera. Per questo, è necessario mondare lo specchio da queste impurità il che si fa regolando le abitudini alimentari e ricreative. Voi dovete assicurarvi che il cibo che mangiate sia stato ottenuto con mezzi onesti: oggi, molte sofferenze derivano soltanto dal fatto che la gente mangia cibo ottenuto dishonestamente. Assicurare la purezza più elevata può non essere sempre possibile ma, per superare questa difficoltà, c'è un metodo semplice ed efficiente: prima di mangiare, offrite il cibo a Dio! Allora esso diventa un dono di Dio (

*prasadam*

) e tutte le impurità ne sono rimosse; questo aiuta a ripulire la mente. Continuate sempre questa pratica!”.

**Sri Sathya Sai Baba** (1926-2011)

dal Discorso del 25 Maggio 1990