

Insegnamenti di Gurumayi Chidvilasananda

Siate angelici

Namasankirtana della sera

Sabato 21 marzo 2020

Tempio di Bhagavan Nityananda

Nel sentiero Siddha Yoga parlo sempre della disciplina, e ora a tutto il mondo viene richiesto di aderire a una stretta disciplina, per garantire che ognuno sia al sicuro, in salute e attento agli altri. Ci sono 195 Paesi in questo mondo, e mi hanno detto che più di 170 sono colpiti dalla nuova malattia. I paesi che sono al sicuro e non sono toccati — possano rimanere tali. E quei paesi che sono colpiti — incluso il paese in cui mi trovo ora, incluso il paese in cui sono nata — possano sperimentare una rinnovata sicurezza e buona salute.

Per sdrammatizzare, mi hanno detto che gli introversi si stanno divertendo molto. Quindi questo è un modo per scoprire cosa funziona per voi in questa terribile situazione. È piacevole avere molto spazio, e non c'è sempre una buona ragione per parlare con gli altri tutto il tempo. Come alcuni di voi ricorderanno, nel corso degli anni ho insegnato l'importanza di osservare il silenzio coscientemente — negli Ashram, e anche durante le mie Visite di insegnamento in tutto il mondo. Di fatto, durante i ritiri sia all'Ashram Shree Muktananda sia al Gurudev Siddha Peeth, le persone amavano indossare le targhette con la scritta "Io sono in silenzio". Alcuni amavano così tanto quelle targhette che le indossavano per tutto il tempo in cui stavano all'Ashram. Ora, non vi sto chiedendo di indossare una targhetta con "Io sono in silenzio"; ma potete ritagliarvi del tempo durante questo periodo per praticare il silenzio.

In effetti, questo è un periodo di ritiro molto lungo. Approfittate di questo tempo di

ritiro. Invece di pensare a ciò che state perdendo, create il vostro bellissimo spazio — dentro di voi e in casa vostra. Questo è il momento in cui potete esprimere l'intenzione di rinunciare alle vostre "cose" — specialmente quelle cose che ho detto ai membri dello staff dell'Ashram Shree Muktananda di eliminare. Dico loro: "Non mi piace vedere tutta quella roba in voi." Quindi questo è un grande momento per tutti voi per rinunciare alle cose che non vi giova tenere. Gli esseri umani si attaccano a ogni piccola cosa. Se qualcuno li guarda, si preoccupano e si domandano: "Perché quello mi sta guardando?" E poi, se nessuno li guarda, si preoccupano e si domandano: "Perché *non* mi stanno guardando?"

Diventate angeli — perché gli angeli non sono toccati così facilmente. Chiedetevi quali passi potete fare per comprendere cosa sia un atteggiamento angelico, e come potete sviluppare un tale atteggiamento. Lasciate che *quel* bacillo si diffonda. Lasciate che la vostra luce angelica risplenda. Lasciate che il vostro atteggiamento angelico si diffonda. Lasciate che il vostro comportamento angelico elevi gli altri.

Prima, in questo *satsang*, ho detto che non siete responsabili di quello che gli altri sentono. Tuttavia, quando vedono voi, fate che si sentano bene. È quello che chiedo sempre ai membri dello staff all'Ashram Shree Muktananda: quando li vedo, dovrei essere felice di poterli vedere. E vorrei che il loro comportamento riflettesse questo. Tuttavia, di solito le persone tendono a comportarsi in modo molto strano, e mentre questa malattia misteriosa si diffonde, mi hanno detto che le persone si stanno comportando in modo ancor più strano. Non posso fare a meno di pensare: "Cosa c'è di diverso ora? Perché la gente prende questo come un motivo per comportarsi in modo ancora più strano, quando in ogni caso si comporta in modo strano?"

Il desiderio di liberarsi dalle malattie non è solo un desiderio di sollievo dai malanni fisici. Nel sentiero spirituale, parliamo anche della malattia dell'*atma*, la malattia dell'anima. L'*atma* è puro; ma dato che non riconoscete la grandezza dell'*atma*, fate delle cose che non sono appropriate e non sono giuste.

Il mio Messaggio per il 2020 è *Ātmā kī Prashānti*. Qualunque cosa stia succedendo dentro di voi, portate questo Messaggio in primo piano. *Ātmā kī Prashānti. Ātmā kī Prashānti. Ātmā kī Prashāntii.*

La natura può essere brutale. Allo stato selvatico, gli animali mangiano animali tutto il tempo. Ma voi, come esseri umani, avete l'intelletto, e l'intelletto è così bello. Potete usare il vostro intelletto per fare qualcosa di grande. Quindi, invece di domandarvi: "Cosa faccio del mio tempo?", pensate a come potete ricavare qualcosa di buono da questo periodo. Pensate a come, quando finalmente sarete fuori dai guai, continuerete a gestire la vostra vita con disciplina.

In questo momento, migliaia e migliaia di persone sono senza lavoro, oppure non possono andare in ufficio a lavorare. Indubbiamente, e comprensibilmente, questo fenomeno crea indicibili preoccupazioni e ansie. Dal momento che tutti sono nella stessa barca, è di primaria importanza che tutti diano agli altri un sostegno morale. È indispensabile che ognuno trovi dei modi creativi per prestare sostegno all'altro. Molti parlano di quanto gli piace essere creativi—quindi ora vi chiedo di essere creativi. Siate creativi nei modi in cui aiutate voi stessi e aiutate gli altri. Siate creativi nei modi in cui ricevete il sostegno degli altri.

Naturalmente, il cuore delle persone piange. Ma, dato che si ritrovano completamente indifese, uno dei modi in cui cercano consolazione è puntare il dito verso qualcun altro che potrebbe essere la causa della loro infelicità. È un deplorabile meccanismo di difesa—cercare di incolpare qualcuno per qualsiasi problema ci sia nella propria vita o nel mondo in generale. C'è una differenza tra il determinare quale sia l'origine del problema e darne la colpa agli altri. Il mio consiglio per voi è di rafforzare il più possibile il vostro cuore, poiché sapete che il muscolo del cuore diventa tanto più forte quanto più siete disposti a lavorare per renderlo tale. Poi, potete usare la sua energia per trovare delle soluzioni.

Sappiate che piangere e lamentarsi non vi porterà da nessuna parte. Quando fate così, è come se foste su una giostra dalla quale non potete mai scendere. Girate e girate e girate. Diventa un circolo vizioso. Quindi, affinate il vostro intelletto.

Uno dei modi in cui potete rafforzare il vostro cuore e affinare il vostro intelletto è sviluppare un atteggiamento angelico. Pensate a come potete compiere delle azioni angeliche. Adesso magari vi chiedete: "Cos'è un atteggiamento angelico?" Bene,

Sandeep Knoesel, capo del Dipartimento del sito web della SYDA Foundation, è seduto qui con il gruppo della musica, e continua a pubblicare molti, molti insegnamenti Siddha Yoga sul sito web del sentiero Siddha Yoga. E tra quegli insegnamenti c'è il Quaderno di esercizi sul mio Messaggio per il 2020. Nel Quaderno di esercizi avete molte domande da parte mia, alle quali state rispondendo nel vostro diario, e potete aggiungere anche queste domande: "Come sviluppo un atteggiamento angelico? Come diffondo luce angelica?"



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.