



Insegnamenti di Gurumayi Chidvilasananda

Siate sintonizzati

Namasankirtana

Sabato 2 maggio 2020

Tempio di Bhagavan Nityananda

Suono, Sé, Serenità. ♥ Suono, Serenità, Sé. ♥ Serenità, Suono, Sé. ♥

Sé, Suono, Serenità. ♥ Serenità, Sé, Suono. ♥ Serenità, Suono. ♥

Suono, Sé, Serenità.

Nella Sala universale Siddha Yoga, in questo *satsang* "State nel Tempio", faremo *un sacco* di rumore. Perché? Perché questo suono vi porta all'esperienza della serenità. Questo suono vi dà l'esperienza del Sé.

Rohini Menon, la Direttrice responsabile, mi dice che molti di voi iniziano a partecipare alle dirette video di questi *satsang* "State nel Tempio" anche a metà. Che meraviglia! Questa è la bellezza del *satsang*, in particolare del *satsang* Siddha Yoga. Puoi unirti in qualsiasi momento e ricevere conoscenze complete da studiare. Riceverete piene benedizioni per fare la vostra *sadhana* e sperimentare lo scopo della vostra vita.

Suono. Faremo tantissimo suono nel *satsang* oggi. Grazie al cielo abbiamo questo mezzo: il canto. Grazie a Dio abbiamo il cammino spirituale. Che meraviglia.

Essere nel *satsang* è conoscere il Sé. Essere nel *satsang* è sapere che hai quello che serve per fare *sadhana*. Essere nel *satsang* significa vedere lo splendore del Sé, e poi riconoscere quella luminosità in tutte le altre cose che fate.

Questa mattina, dopo aver ascoltato i giovani Siddha Yogi che hanno offerto il loro talento nel *satsang* "State nel tempio", sono andata a fare una passeggiata intorno al lago Nityananda. Come sanno tutti coloro che vivono sulla costa orientale, oggi per la prima volta siamo finalmente fuori dalla stagione invernale. Però è solo per un breve periodo. Ho controllato il tempo per il prossimo fine settimana – pare che torni di nuovo il freddo. Ma noi prendiamo tutto il calore che si può avere vivendo sulla costa orientale negli Stati Uniti.

Fuori era bellissimo. Il cielo era così *blu*. Sapete quanto amo il cielo blu. È un regalo di Baba Muktananda per me.

Quando ho avuto per la prima volta il *darshan* di Baba Muktananda, l'ho visto come il colore blu. Dopo di che, ogni volta che mi mancava, guardavo il cielo blu e mi sentivo molto vicina a lui. Per questo motivo, amo il cielo blu.

Mentre ero al lago questa mattina, sotto il più bel cielo blu, pensavo a quello che sta succedendo nel nostro mondo. Non ero molto contenta dell'incredibile confusione e della profonda paura che le persone stanno provando.

Non ho mai messo insieme queste parole: *profonda* e *paura*. Parlo di profonda beatitudine, profonda gioia, profonda esperienza. Ma in questo momento tutti provano una profonda paura. Pensavo a questo. E nei notiziari, ho anche letto che nel prossimo autunno, nel prossimo inverno, le cose peggioreranno di nuovo. Il mondo deve prepararsi per la futura malattia che *arriverà*. Nei notiziari parlano della disciplina che ognuno dovrà applicare alla propria vita in questo momento.

Perciò, voglio dirvi di iniziare *ora*, se volete vivere in salute su questo incredibile pianeta e contribuire nel migliore dei modi al suo bene. Iniziate *ora*, se volete essere vivi nel vero senso della parola, e se volete che anche gli altri siano vivi e sperimentino che cos'è questa terra. Come sapete, tutti hanno diritto alla vita.

Non è stata una bella sensazione quella che ho provato quando ho pensato a tutti i traumi che il mondo sta attraversando. Dopo aver camminato per un po', mi sono seduta sulla panchina sotto un albero dedicato a Venkappanna. Molti di voi conoscono questo grande uomo che ha servito Baba Muktananda per tutta la vita. Quando ero piccola, era il mio idolo. Ogni volta che ero triste, andavo da Venkappanna e lui mi rendeva felice. Certo, se ero felice, mi metteva in riga. Ma se ero triste, mi faceva *molto* felice.

Così, ero seduta sotto il suo meraviglioso albero, sotto il cielo blu. C'era una brezza vellutata. Mi guardavo attorno, e tutto era scintillante. Improvvisamente ho cominciato a notare che il limpido cielo blu si stava ornando di nuvole bianche. Le nuvole apparivano qua e là; potevo ancora vedere la distesa del cielo blu.

Non c'era nemmeno bisogno che mi concentrassi intensamente sulle nuvole, per coglierne le forme. A occhio nudo, ho visto in quelle nuvole un cane che correva. E poi ho visto un coniglio che correva. Poi ho visto un cavallo che correva. E poi una profusione di nuvole a forma di cuore. C'erano montagne di simboli di *AUM*. Proprio davanti ai miei occhi, le nuvole si muovevano e prendevano forma: potevo vedere la mano invisibile che da quelle nuvole creava le forme.

Dato che nascevano così tante nuvole a forma di cuore e di *AUM*, create lassù nel cielo blu, il mio cuore appesantito ha iniziato a cantare *AUM*. E poi sono tornata a pensare: "Cosa succederà a tutte le persone che soffrono? Cosa succederà alla natura, della quale le persone si occupavano? Cosa succederà agli animali, che ora non hanno nessuno che si prenda cura di loro?" Di nuovo, ho visto un'altra nuvola di *AUM* formarsi nel cielo. E il mio cuore ha cantato *AUM*.

Ma poi, un altro pensiero: "Cosa succederà? Le persone lavoreranno insieme? I paesi si uniranno? Ci sarà unità tra gli esseri umani?" Ecco, un'altra splendida nuvola a forma di cuore. E il mio cuore cantava *AUM*. Ancora un altro pensiero. Allora tornavo a *AUM*. Ancora un'altra sensazione. Ritorno all'*AUM*.

A un certo punto, mentre accadeva questo, ho visto un aereo salire, salire su, *su*, e poi girare e fare una bella inversione a U! Ho visto le tracce del suo getto che facevano una curva intorno a lui, creando la lettera U al limite dell'orizzonte. Non avevo mai visto un aereo a reazione fare un'inversione a U. E io: "Davvero? Solo per farmi felice, il cielo ha messo su così tanti spettacoli meravigliosi, sia mondani che spirituali?"

Mi sono detta: "Va bene, allora. È meglio che la smetta di pensare e preoccuparmi di quel che succederà a questo mondo, e che mi assorba nel mantra *AUM*. C'è un potere più grande all'opera in questo universo. Devo avere una fede più forte nella sua essenza".

Mi sono alzata dalla panchina e ho iniziato a camminare felice, godendomi ancora una volta il vasto cielo blu e la brezza vellutata, e ricordando i bambini che avevano offerto il loro talento e le loro doti nel *satsang* nella Sala universale Siddha Yoga. Mentre canticchiavo *AUM* e camminavo lungo il sentiero del lago, ho visto due oche accovacciate sull'erba in una posa perfetta. Si erano sistemate in un piccolo boschetto di betulle. Era una scena bellissima. Le oche erano rilassate. Erano felici. Davvero felici. Veramente felici.

Erano molto vicine al sentiero del lago, e quindi mi sono chiesta se dovevo camminare verso di loro o se dovevo girare attorno. Le oche sanno che non dovrebbero stare vicino a questo lago all'Ashram Shree Muktananda. Sanno che la Direzione della SYDA Foundation dirà loro di trovarsi una casa da qualche altra parte. Questo perché le oche diventano molto, molto gelose del territorio e attaccano chiunque cammini lungo il lago.

Queste oche si chiamano oche canadesi. So che il Canada è un grande paese. E mi piace vedere queste oche, così mi sono semplicemente fermata lì, meravigliandomi della loro incredibile serenità e godendomi il paesaggio. Ero a mezzo metro da loro. Ahhh, dovrebbe essere un metro. Oh-oh, non ditelo a nessuno che non ho seguito le regole di distanziamento sociale con le oche canadesi. Ero solo a mezzo metro di distanza da loro!

Di fatto ero abbastanza vicina da vedere come si guardavano l'un l'altra, e da osservare la sottile comunicazione che avveniva tra di loro. Era come se si stessero dicendo: "Sarà meglio che voliamo via, visto che c'è una persona, e che noi non dovremmo essere qui?" Poi si sono visibilmente rilassate, i loro corpi si sono abbassati di qualche centimetro verso terra, e da questo movimento ho capito che stavano pensando: "Va tutto bene. Non ci farà niente. Non è la Direttrice della SYDA Foundation. Staremo qui, come se non esistessimo. Siamo invisibili. Lei non può vederci".

Questo loro comportamento mi ha fatto nascere un grandissimo sorriso, specialmente nel vedere che pensavano di essere invisibili e che, se non avessero spostato nemmeno una piuma, nessuno le avrebbe notate. Erano così ferme, sembravano statue.

Così questa è stata la mia mattinata al lago. Volevo condividere questa esperienza con voi per dirvi: se vi sentite giù, guardatevi intorno. L'universo *vuole* che voi siate felici. L'universo *vi renderà* felici. L'universo *vi mostrerà* il modo. È proprio di fronte a voi.

Questo pomeriggio, la luna — la luna di Baba — brillava così *splendida* nel cielo azzurro. Tuttavia, mentre camminavo lungo i corridoi dell'Ashram per entrare nella Sala universale per il *satsang* "State nel tempio", ho guardato fuori dalle finestre e ho notato che, lentamente ma inesorabilmente, una nebbia scura aveva cominciato ad avanzare, coprendo il cielo.

Poco prima di entrare nel Tempio, ho visto che tutto il cielo era coperto da questa nebbia. "Perché?" vi chiederete. Perché ora siamo nella Sala universale. Non usciremo a guardare il cielo azzurro, quindi il cielo deve fare quel che deve fare. Vedete, tutti devono fare il proprio dovere. Il cielo sta facendo il suo dovere. La natura sta svolgendo il suo lavoro.

Faremo *un sacco* di rumore nella Sala universale. *Sāmba Sadāshiva*. Abbiamo una straordinaria suonatrice di harmonium. Si chiama Shambhavi Christian. Chiederò a Shambhavi di guidarci, prima, nella pronuncia delle parole, perché ci sono tante parole in questo bellissimo canto. Amo *Sāmba Sadāshiva*. Ricordo di aver cantato *Sāmba*

Sadāshiva a Los Angeles, a Pasadena per la precisione. Ricordate che cantammo e ballammo, cantammo e ballammo per ore? E dopo, per un anno intero ho dovuto ascoltare quel CD ogni mattina. Quello era l'unico modo in cui potevo iniziare la mia mattina, ascoltando il canto *Sāmba Sadāshiva*, fatto a Pasadena.



Tutti, nella Sala universale Siddha Yoga, hanno fatto davvero un sacco di rumore, cantando Sāmba Sadāshiva per cinquantacinque minuti. Durante il canto, Gurumayi ogni tanto ha parlato, dando i seguenti insegnamenti. Era il canto ad essere permeato dagli insegnamenti di Gurumayi? O erano gli insegnamenti di Gurumayi permeati dal potere del canto?

Vi voglio bene.

Karuṇā, compassione.

Dopo venti minuti di canto, Gurumayi con un gesto ha chiesto al tamburista di smettere di suonare il tamburo. Però, come vedrete, la maggior parte degli insegnamenti di Gurumayi riguardava il ritmo. Il canto è continuato con il supporto della tamboura e dell'harmonium.

Entrate nel ritmo.

Il ritmo è nel canto. Il ritmo è nella Sala universale.

Miei cari: sentite il ritmo. Cantate nel ritmo del canto.

Il ritmo universale.

Lasciate che il vostro sangue danzi.

Ricordate, quando morite siete da soli.

Sentite il ritmo nel vostro essere.

Siate presenti.

L'esperienza del canto nella Sala universale a questo punto è diventata soave. Gurumayi ha detto:

L'avete capito.

Lasciate che il vostro sangue danzi.

Le goccioline sull'acqua.

Lasciate che il vostro sangue danzi.

Se avete sangue, cantate.

Lasciate che il vostro sangue venga purificato dal potere del canto.

State nel ritmo del canto.

Da dove emerge il suono? Lasciate che il sangue canti. Il rosso è bellissimo. È *shakti*.

Siate forti. Siate forti. State nel ritmo.

Senza ritmo, il mondo è finito. Nel ritmo, il mondo diventa gioioso. Cantate nel ritmo.

All'improvviso il canto è diventato di una sonorità delicatissima. Era incredibilmente morbido. Gurumayi ha detto:

Bellissimo. Ora lo sento. Ora sì che è bello. State con questa esperienza.

Indicando la suonatrice dell'harmonium, che stava suonando senza il supporto del tamburo, Gurumayi ha detto:

L'harmonium dovrebbe dare il ritmo al canto. Non vi addormentate. State svegli.

Fate un sacco di rumore.

Quando il ritmo del canto è diventato più forte e solido, mentre la voce di Gurumayi risuonava nella Sala universale Siddha Yoga, il percussionista l'ha considerato come un segnale per riprendere a suonare il tamburo. Ma non era così. Quindi Gurumayi ha detto:

Fate attenzione. Guardate cos'è successo al mondo. A forza di gente che non si ascolta, a forza di gente che non presta attenzione agli altri, tutto il mondo soffre.

Le cose non possono andare peggio di come vanno già. Vi prego, lasciate che il vostro sangue danzi, gente!

Ascoltate la grazia. Ricordate, la *sadhana* non è un letto di rose.

Voi siete amati.

Con questo canto, stiamo pregando *mṛtyuñjaya*, il signore della morte: "Abbi pietà di noi."

Ascoltate il ritmo. È nella Sala universale. Siate sintonizzati.

Karuṇā, compassione.

State svegli. State svegli. Raccogliete la vostra gioia.

Al termine della parte principale del canto, Gurumayi ha iniziato a cantare "Shambho, shambho", e ha invitato il percussionista a unirsi. Lui è entrato più forte che mai, il battito del tamburo risuonava nella Sala universale Siddha Yoga.

Poi Gurumayi ha chiesto al percussionista di improvvisare un assolo, mentre lei suonava il tamburello. Lui è stato in grado di suonare con prontezza e vivacità, poiché le sue braccia e mani non erano stanche non avendo suonato per l'intera durata del canto.

Dal finale del canto, era chiaro che Gurumayi stava insegnando a tutti di imparare di più sul suono non-suonato, di connetterci con il ritmo del cuore. Era proprio ciò di cui aveva parlato prima nel satsang: vedere la mano invisibile formare le nuvole di cuori e di AUM nel vasto cielo blu di quella mattina.



Gurumayi poi ci ha guidato in meditazione. Dopo la meditazione, Gurumayi ha parlato:

He karuṇākara. L'incarnazione della compassione—abbi pietà di noi.

He mṛtyuñjaya, O Signore della morte—abbi pietà di noi.

Saccitsukhamaya. L'incarnazione della Coscienza, della luce e della beatitudine—abbi pietà di noi.

*Devo dire che questa meditazione avrebbe potuto continuare a lungo. Era così giusta, così meravigliosa. Il canto *Sāmba Sadāshiva* ci ha completamente stabilizzati nella seduta di meditazione.*

Tenete stretta quest'esperienza. Mantenete questa consapevolezza. Così sarete in grado di stare con qualsiasi cosa vi si presenti. Anche se vi rattristate, sarete in grado di superarla. Anche se sentite tonnellate di paura, sarete in grado di affrontarla. Ricordate questo: il cielo blu all'interno. Il Dio blu è con voi.

Come ricorderete, Gurumayi prima aveva detto che il cielo blu era un dono di Baba Muktananda per lei. Inoltre, in questo giorno benedetto Bade Baba indossava un abito blu, e tutti avevamo cantato proprio al Signore Shiva, il Signore blu.

Gurumayi ha continuato a parlare.

Shambho, shambho. Lasciate semplicemente che il vostro cuore gioisca.

Rendete felici i bambini, anche se non riuscite a sostenere ciò che sta avvenendo in questo periodo di isolamento. Parlate ai bambini in modo appropriato e rispettoso. Spiegate loro cosa sta accadendo. Lasciate che comprendano. Vi prego, non mostrate la vostra frustrazione, la vostra ansia, la vostra collera ai bambini, dato che non capiscono bene. Hanno bisogno del vostro aiuto più che di ogni altra cosa. Parlate con loro il più possibile, come potete. Vi prego.

E lungo il cammino divertitevi tra di voi. Rendetelo divertente. I bambini amano divertirsi. È in questo modo che imparano. È in questo modo che crescono. È in questo modo che diventano i nostri futuri leader.

