

Insegnamenti di Gurumayi Chidvilasananda

Siate disciplinati

Recitazione della Shri Guru Gita

Domenica 22 marzo 2020

Tempio di Bhagavan Nityananda

Offrire puja a Bade Baba è sempre stata una delle mie pratiche preferite. Una cosa che ho notato negli anni è che quando esprimo chiaramente l'intenzione di offrire a Bade Baba fiori e altri elementi della puja, sento sfumature, forme e movimenti della shakti piuttosto insoliti.

Ieri sera, nel satsang intitolato "Stai nel Tempio", ho offerto delle rose rosa a Bade Baba, a nome di tutti, dopo l'Arati della sera nella Sala Universale. Quando ho iniziato a offrire le rose, ho provato un improvviso scintillio di gioia nel cuore. Mi sentivo come se una mano divina solleticasse le stanze interne del mio cuore. Le particelle di luce di quella gioia vibravano delicatamente in ogni molecola del mio corpo. In quel momento di esperienza gioiosa, ho formulato l'intenzione che ognuno di voi sentisse la mano gentile del divino che vi teneva vicino, e che riceveste tutto il sostegno di cui avete bisogno, mentre attraversate questi tempi difficili.

Grazie di aver partecipato con me all'offerta delle dolci rose rosa al nostro amato Bade Baba.

Ora mediteremo sulla forma di Bhagavan Nityananda.

Meditate su Bade Baba e sui suoi insegnamenti.

“Il cuore è il centro di tutti i luoghi sacri. Vai lì ed esplora.”

Rendete visibile questo insegnamento.

Il cuore è dentro di voi.

La grandezza che sperimentate nel vostro cuore,
rendetela visibile anche all'esterno del vostro essere.

Il cuore — la gioia del cuore — è dentro di voi.

Rendetela visibile nel vostro mondo.

Voi meditate per conoscere il vostro Sé,

e poi, quando aprite gli occhi,
portate quella conoscenza ovunque andiate,
in qualsiasi cosa stiate facendo.

Il cuore — la dolcezza del cuore — è dentro di voi.

Lasciate che quella dolcezza si manifesti.

Quando vedete le persone, fate che sperimentino quella stessa dolcezza,
il vostro cuore è pieno di conoscenza e di saggezza.

Sentitevi a vostro agio con la conoscenza che ricevete dall'interno.

Abbiate fiducia nella saggezza che ottenete in meditazione.

Fate uso delle vostre esperienze di conoscenza e meditazione,
conoscenza e saggezza,
conoscenza e preghiera,
conoscenza e intenzione,
quando tornate nel mondo.

Ciò che sperimentate durante la meditazione è un dono che dovete condividere con gli altri.

Perché dico “Amate il vostro Sé”?

Dico “Amate il vostro Sé” affinché sperimentiate
lo stesso amore intorno a voi.

Le emozioni sorgono.

Le emozioni si quietano, anche.

Le emozioni corrono sfrenate,
specialmente quando nulla è sotto il vostro controllo.

Quindi, dovete osservare la disciplina.

La disciplina contiene nettare.

Il nettare è la vera medicina.

Sperimentate il nettare al vostro interno quando cantate.

Sperimentate il nettare all'interno quando lavate i piatti.

Sperimentate il nettare all'interno della mente quando osservate il silenzio.

Sperimentate il nettare all'interno del cuore quando offrite la *puja*.

Sperimentate il nettare all'interno anche quando vedete i vostri nemici.

Sperimentate il nettare all'interno del vostro essere quando venite messi alla prova.

Ricordate: voi siete il Sé.

Voi siete l'*atma*.

Ātmā kī Prashānti.

Riportate di continuo la mente al rifugio di *Ātmā kī Prashānti*.

Ritornate, ritornate e ritornate.

Ricominciate, ricominciate, ricominciate.

Rinnovate, rinnovate e rinnovate.

Meditate sulla forma di nettare di Bade Baba.



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.