Insegnamenti di Gurumayi Chidvilasananda

Siate padroni della vostra forza

Namasankirtana della sera
Sabato 28 marzo 2020

Tempio di Bhagavan Nityananda

Gurumayi è entrata nel Tempio e ha preso posto per il satsang mentre i partecipanti stavano recitando Kundalini Stavah, un inno a Kundalini Shakti. Il presentatore, Swami Ishwarananda, ha introdotto il programma, poi Gurumayi ha iniziato a parlare.

Siamo qui in presenza di Bade Baba. Fra poco canteremo *Om Namo Bhagavate Muktanandaya* nel *Mand raga*. Il *Mand raga* ha un andamento a zigzag—sale e scende e sale e scende. Si dice che questo *raga* abbia la forma di un serpente, *sarpākār*, quindi è perfetto aver cantato la *Kundalini Stavah*.

La maggior parte di voi è a casa da molti giorni, da molte settimane. Spero stiate facendo buon uso di questo tempo: *davvero* buon uso di questo tempo. Forse questo è il periodo più lungo in cui siete stati con voi stessi.

Come avete scoperto di essere?

Avete scoperto di essere deboli?

Avete scoperto di essere forti?

Pensate di essere una pecora
o pensate di essere un leader?

Pensate di avere ciò che serve per cavarvela nella vita,
o avete scoperto di essere niente più che una sciocca creatura?

Come avete scoperto di essere?

Avete scoperto la vostra forza? Vi considerate una persona forte? Come vi vedete in questo momento?

Vi siete accorti di quando adoperate la mente e di quando non la adoperate?

Mettete in discussione ciò che gli altri dicono, se non vi sta bene o se non concorda con ciò che sapete essere vero? Oppure vi lasciate trasportare dalla corrente delle chiacchiere di chiunque?

Come avete scoperto di essere in questi ultimi giorni e molte settimane? Avete avuto intuizioni e comprensioni su voi stessi, che vi abbiano trasmesso questa sensazione: "Sì! Io sono Quello! Quello è ciò che io sono! *So'ham*"? O vi scoprite completamente inermi?

Come vi gestite, realmente?

Nessuno è privo di sofferenza. Nessuno è privo di malanni fisici. Chiunque abbia un corpo è destinato ad affrontare degli ostacoli. Sebbene non tutti i corpi siano estremamente in forma e forti, una cosa è certa: all'interno di ognuno c'è una forza infinita. Questa forza è autonoma. La corporatura, la forma del corpo, il colore del corpo non contano. La forza interiore non è toccata da condizioni esterne. È un'entità a sé stante.

Siete entrati in contatto con quell'immensa forza interiore? O lasciate che altri governino la vostra mente? Lasciate che altri governino la vostra vita?

In questo periodo di isolamento, cosa avete riconosciuto di voi stessi, realmente?

In ogni caso, in questo preciso momento, al di là di cosa abbiate visto di voi stessi, o non abbiate visto di voi stessi, siete in presenza di Bhagavan Nityananda. State nel Tempio nella Sala universale del Siddha Yoga.

Mentre cantate *Om Namo Bhagavate Muktanandaya*, lasciate che la melodia di questo

canto liberi l'energia positiva interiore, l'energia che vi è stata donata da Dio; l'energia che è stata risvegliata dalla grazia del Guru; l'energia che possedete, l'energia che è vostra, soltanto vostra, l'energia che vi fa stare saldamente in piedi. *Atma ki Prashanti*. Farete l'esperienza di *Atma ki Prashanti* se farete l'esperienza di chi siete: della vostra forza, del vostro coraggio, della fiducia in voi stessi, della vostra convinzione, della vostra lucidità.

Ricordate, si dice che questa melodia, questo *raga*, sia *sarpākār*. Assume la forma del serpente: Kundalini Shakti. Perciò consentite alla melodia di scorrere nel vostro essere. Lasciate che questo potere, Kundalini Shakti, liberi l'energia in ogni molecola del corpo. Lasciate che ci sia allineamento tra la mente, il subconscio, l'intelletto, il cuore, e in tutto il corpo. Lasciate che ci sia allineamento. Non lasciate controllare la vostra vita da qualcun altro. Se non siete cauti, vi lascerete manovrare.

Rivendicate il diritto di vivere.

Rivendicate il diritto di vivere.

Rivendicate il diritto di vivere.

Conoscete il vostro scopo.

Cantiamo.

***

Mentre tutti cantavano Om Namo Bhagavate Muktanandaya, Gurumayi ha impartito questi insegnamenti:

Siate forti. Non obbedite ciecamente. Se lo fate, un giorno questo vi imprigionerà.

Siate forti. Per favore siate forti. Lasciate che le fondamenta del vostro amore prosperino.

Siate forti. Siate forti come il cobra. Kundalini Shakti.

Siate coraggiosi. Abbiate l'intento di avere persone forti intorno a voi. Le persone deboli? Scacciatele via, scacciatele via!

Non c'è più tempo per essere falsi. Non lasciatevi circondare da gente falsa. Quando le persone non sono sincere, drenano la vostra energia. Lasciate che l'energia forte, la splendida energia vi raggiunga. Siate forti. Siate forti. Siate forti.

Proprio adesso, mentre cantiamo, sento i bellissimi suoni della pioggia che cade sul tetto del Tempio. La pioggia, la forza purificatrice. Se siete sani, continuate a coltivare una buona salute. Dovete capire che siete voi a portarvi in paradiso e siete voi a portarvi all'inferno. La scelta è vostra. Creare il paradiso ovunque siate è vostro dovere.

La vostra casa è un rifugio. Assicuratevi che *sia* un rifugio.

Home (casa). OM
Home (casa). OM
Home (casa). OM

Il vostro cuore è la vostra casa. AUM

Invocate la vostra forza. Invocatela.

Attingete alla grazia del Guru. Attingetevi.

Prestate attenzione al vostro cuore. Prestatevi attenzione.

State percependo l'amore? Quando diventate forti, percepite amore. Quando siete deboli, percepite paura. Quelle persone deboli—scacciatele via! Perché? Stanno drenando la vostra energia. Qualunque cosa indebolisca la vostra posizione, qualunque cosa vi faccia sentire deboli, scacciatela via. Svegliate l'io forte nel vostro stesso corpo, in modo da poter vivere una vita gratificante. Siate padroni della vostra forza.

Non siate falsi. E nemmeno incoraggiate gli altri a essere falsi. Fate sentire la vostra voce quando è necessario. Non andate in giro con un sorriso falso sul volto. Qualunque

cosa diffondiate vi ritornerà. Se proiettate forza, riceverete forza.

Dite di sì all'essere forti.
Dite di no all'essere deboli.

Dimostrate un amore fermo. Non abbiate paura di ricevere un amore fermo. Se cadete, rialzatevi. E se siete in piedi, imparate a volare. Visualizzate il potere di Kundalini Shakti. Lasciate che il vostro cuore danzi. Siate onesti con voi stessi.
Siate forti adesso.
Siate forti domani.
Siate forti dopodomani.
Siate forti durante il giorno.
Siate forti per tutta la notte.
Siate forti!

Fate che sia il vostro mantra: "Io sono forte."

***

Dopo il namasankirtana, Gurumayi ha guidato in meditazione i partecipanti con queste parole:

Wunderbar. Bahut accha. Bahut badhiya. Siate forti, e sopravviverete. Pensate debolmente, e perirete. Come avrete sentito Baba Muktananda ripeteva continuamente che la *sadhana* non è per persone dalla mente debole. E io dico che scalare il monte Everest non è per persone dalla mente debole. Perciò, solo coloro che hanno una mente forte sono in grado di fare *sadhana*.

Potete essere un leone o potete essere una pecora. La scelta è vostra.

C'è forza dentro di voi? Assolutamente. La possedete.

C'è grandezza dentro di voi? Assolutamente. La possedete.

Portate dentro di voi il tesoro delle virtù. Proprio così. Dio vi ha dato tutto ciò di cui avete bisogno. Come usate i doni di Dio è una vostra scelta. Agite con forza, e sopravviverete. Agite con debolezza, e perirete.

Accedete alla vostra forza.

Invocate la grazia.

Accedete alla vostra forza di nuovo e ancora e poi ancora.

Invocate la grazia di nuovo e ancora e poi ancora.

Ed ora, mediteremo sulla forma dorata di Bade Baba. Oggi Bade Baba è vestito di fucsia; indossa un bellissimo abito rosa.

Meditate sulla forma di Bade Baba, a occhi chiusi o a occhi aperti.

Dolce Bade Baba. Divino Bade Baba. Bade Baba dispensa la sua grazia su di noi.

Bade Baba è autentico. Rendete anche voi stessi autentici.

Bade Baba è forte. Rendete anche voi stessi forti.

Bade Baba è dolce. Rendete anche voi stessi dolci.

Bade Baba è gentile. Trovate la vostra gentilezza.

Se è vero che diventate come quelli di cui siete in compagnia, allora dovete chiedervi di chi siete stati in compagnia. Se siete stati in compagnia dei grandi esseri, allora quella è la vostra esperienza.

Bade Baba è forte come un diamante.

Bade Baba è morbido come il velluto.

Bade Baba è immenso, immenso come il vasto cielo.

L'amore di Bade Baba è puro, puro come la prima goccia di pioggia che scende dalle nuvole lassù.

Bade Baba è amore. Ha il profumo dell'amore.

Inspirate profondamente ed espirate a lungo.

Inspirate profondamente ed espirate a lungo.
Inspirate profondamente. Espirate a lungo.

Respirate naturalmente.

Sincronizzate il vostro respiro con il respiro di Bade Baba.
Inspirate quando egli inspira.
Espirate quando egli espira.

Se vi collegate a Bade Baba, Bade Baba si collegherà sicuramente al vostro cuore.

Meditate.

***

Il giorno dopo questo satsang "State nel Tempio", una persona ha riferito a Gurumayi di aver contemplato molto la parola "forte". Gurumayi ha risposto che anche lei ha contemplato la parola "forte" – da sempre – e ha detto che il solo udire questa parola conferisce sicurezza e fa sentire di essere al riparo dentro una corazza protettiva. Quindi Gurumayi ha continuato, condividendo come lei concepisce la parola "forte", nel 2020:

Soft	Delicato
Tough	Tenace
Renewal	Rinnovamento
OM	OM
Niceness	Cortesia
Graciousness	Affabilità

© 2020 SYDA Foundation® Tutti i diritti riservati.