



## Proteggi il Corpo, la Mente e il Cuore come un Amico Prezioso di Rami Curry-Sartori

"State nel Tempio" Satsang in Celebrazione del Raksha Bandhan  
Trasmissione video in diretta nella Sala Universale del Siddha Yoga  
Sabato, 1° agosto 2020

Mentre contempliamo la protezione in questa occasione del Raksha Bandhan, consideriamo ciò che noi, avendo ricevuto la grazia e gli insegnamenti del nostro Guru, possiamo fare per proteggere ciò che ci è stato concesso come esseri umani. Ci è stato concesso questo incredibile patrimonio: questo corpo, questa mente, questo cuore. Che incredibile patrimonio ci è stato affidato! Come ci prendiamo la responsabilità di proteggerli in modo da poterci veramente mettere al servizio del mondo e realizzare il nostro più alto scopo della vita?

Quando proteggiamo il benessere del nostro corpo, abbiamo un'energia vibrante per impegnarci nella *sadhana* e offrire servizio all'umanità per gli anni a venire. Quando proteggiamo la salute della nostra mente, abbiamo accesso alla nostra saggezza interiore e procediamo coraggiosamente anche di fronte alle difficoltà. Quando proteggiamo il nostro cuore, il nostro essere emozionale, siamo in grado di elaborare le nostre molteplici emozioni e trasformarle in energia positiva che possiamo condividere con gli altri attraverso le nostre interazioni.

In che modo proteggiamo lo stato del nostro corpo, della nostra mente e del nostro cuore? Vorrei condividere con voi un insegnamento che trovo profondamente illuminante e ispirante. Viene dalla *Katha Upanishad*, a cui Gurumayi e Baba spesso si sono riferiti nei loro discorsi. L' *Upanishad* dice: "Sia il benefico che il piacevole si presentano a un essere umano. La persona saggia li valuta, nota la differenza, e sceglie il benefico anziché il piacevole. Ma la persona non saggia sceglie il piacevole piuttosto che il benefico." Questo verso ci insegna ad esercitare il potere di *viveka*, della

nostra discriminazione. *Viveka* è l'abilità risvegliata di discernere ciò che è benefico in ogni situazione.

Noi impariamo a identificare e scegliere ciò che è rilevante a lungo termine per tutti coloro che sono coinvolti, invece di ciò che potrebbe dare un momentaneo sollievo o gratificazione ai nostri personali desideri. Costruire la capacità di scegliere il benefico richiede pratica, comunque. Proprio come per potenziare un muscolo, la nostra capacità di discriminare cresce con la ripetizione, un momento, un'esperienza, una interazione per volta.

Come potremmo praticare ciò, momento per momento, nelle nostre vite? Mentre ci impegniamo nell'autoanalisi e illuminiamo la nostra esperienza interiore, acquisiamo il potere di scegliere consapevolmente come vogliamo condurre le nostre vite. Per esempio, per proteggere il corpo, ci possiamo sintonizzare con i segnali che il corpo ci dà tutto il giorno. Possiamo studiare lo stato del respiro, dei muscoli, se sono in tensione o rilassati, e le fluttuazioni del nostro livello energetico. A mano a mano che diventiamo familiari con il nostro corpo e onoriamo questi messaggi del corpo, possiamo agire saggiamente per soddisfare i bisogni del nostro corpo, scegliere il nutrimento adeguatamente, e continuare a fare fluire l'energia.

In modo da proteggere le nostre menti, possiamo essere esperti nella natura della mente. La mente è il magazzino delle esperienze, dei pensieri, e percezioni della nostra vita, e di come le abbiamo digerite, nel bene e nel male. Poiché le esperienze presenti riattivano questi modi di pensare abituali, possiamo riconoscere la sorgente dei nostri pensieri. Comprendere come funziona la nostra mente ci può liberare dai cicli delle reazioni abituali. Possiamo riflettere in qualsiasi momento, " Che sta succedendo nella mia mente?" Da dove provengono questi pensieri? Mi stanno portando verso i miei traguardi?" Se è no, prendetevi del tempo per riflettere, chiarite la vostra destinazione, e prendete in mano le redini della vostra mente.

E come proteggiamo il nostro essere emozionale, il nostro cuore? Quando notiamo che le nostre emozioni ci stanno facendo perdere il nostro centro, possiamo praticare una gentile discriminazione. Invece di combatterle, possiamo fare un passo indietro, respirare, darci del tempo per assimilarle, e poi guidare la nostra energia di nuovo a casa alla sorgente del nostro essere, il Sè interiore.

Così tanto sta avvenendo nel mondo intorno a noi. Come questo ci influenzi all'interno è unico per ciascuno di noi. È in nostro potere essere amorevolmente vigili sullo stato del nostro corpo, mente, e cuore, prendendocene cura come facciamo con i nostri più cari amici. Facendo così, ci rendiamo disponibili a essere al servizio del bene più grande e dell'elevazione del nostro mondo.



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.