

Usare le virtù

Un discorso di Gurumayi Chidvilasananda

Con grande rispetto, con grande amore, vi do il benvenuto con tutto il cuore.

Felice Pasqua.

Sì, possiamo dire “felice”, sebbene intorno a noi non sia felicità quello che sta germogliando. Per questo motivo, ora più che mai, dobbiamo fare ogni sforzo per rinvigorire l'esperienza della felicità dentro di noi.

Felice Pasqua. Felice conclusione della settimana santa.

Siamo molto fortunati ad avere questa opportunità di riunirci nella Sala universale del Siddha Yoga per celebrare questo giorno, questo giorno santo, questo giorno sacro. Siamo fortunati a tenere il satsang nel meraviglioso Tempio di Bhagavan Nityananda. Siamo fortunati ad avere i mezzi per stare insieme in diretta video.

Molti milioni di persone in questo mondo forse non possono celebrare la domenica di Pasqua alla maniera del passato. Quest'anno i fedeli stanno trovando il loro modo particolare di onorare Dio, di pregare Dio e di condividere il cibo con i propri cari.

Come sappiamo, la domenica di Pasqua rappresenta la rinascita e il rinnovamento. Indica l'importanza della continua trasformazione che ha luogo – nel mondo all'interno e nel mondo all'esterno.

La trasformazione ha sempre richiesto di attraversare delle difficoltà. Non c'è scorciatoia. Non c'è modo di aggirare l'ostacolo. Nondimeno, in questi ultimi mesi, il concetto stesso di trasformazione sembra aver assunto un significato nuovo e più scoraggiante. Adesso, quando le persone sentono la parola “trasformazione”, non pensano all'esito positivo e bello della trasformazione. Piuttosto, ciò che emerge spontaneamente sono le paure, le difficoltà e le sfide.

Oggi la nostra comprensione del mondo è stata capovolta – quasi letteralmente. Il nostro stile di vita, ciò a cui ci siamo abituati, ha smesso di esistere. È un mondo pazzo, pazzo. Negli Stati Uniti, la gente si riferisce al selvaggio West. Beh, non è più solo l'Ovest. È un *mondo* selvaggio, selvaggio, quello in cui viviamo adesso.

Sì. Non è solo una regione o un paese o un gruppo di persone a essere colpiti. Il mondo intero sta affrontando questo problema. Milioni di persone sono senza lavoro. Milioni di persone sono in difficoltà. Milioni di persone non sono sicure se stanno portando in sé quella malattia mortale o no.

Non c'è speranza. C'è apprensione. C'è psicosi. Dire che tutti sono sconvolti è davvero un eufemismo. Non c'è parola, in alcuna lingua, che possa descrivere ciò che l'umanità sta attraversando in questo momento.

Posso dirvi un segreto?

Quando nel gennaio 2020 venni a sapere che un miliardo e mezzo di animali avevano perso la loro preziosa vita negli incendi in Australia, ne rimasi sconvolta. Mi sentivo come se il mio cuore fosse stato colpito da un miliardo e mezzo di fulmini. Anche ora, quando penso a ciò che è accaduto in Australia durante tutti quei mesi, ho difficoltà a gestire il sentimento che nasce.

Penso continuamente: “Qual è il nostro dovere come umanità? Come affrontiamo questa incredibile perdita? Cosa possiamo fare per portare la pace alle anime di quegli animali scomparsi?”

Stavo elaborando i miei sentimenti su cosa si potesse fare in risposta a quella perdita, quando è scoppiata questa strana e insolita notizia, che gli esseri umani vengono attaccati da una malattia sconosciuta.

Di nuovo ho sentito il peso di un pensiero nella mente. Anche se tutti noi sappiamo che i cambiamenti avvengono, le cose accadono, le circostanze vanno fuori controllo, c'è sempre una domanda incombente: come persone, qual è il nostro dharma? Qual è il nostro vero dharma?

Durante questi periodi terribili, voi, studenti sul sentiero del Siddha Yoga, troverete benefico seguire sia la filosofia sia il senso pratico. Avete bisogno della filosofia per mantenere la mente sana. Dovete prendere misure pratiche per mantenere il mondo sicuro e sano.

Buona Pasqua. La domenica di Pasqua rappresenta la rinascita e il rinnovamento.

Perché celebriamo la Pasqua?

La Pasqua non riguarda solo il singolo cercatore o il devoto che attraversa la propria trasformazione. Riguarda la trasformazione collettiva. In questo momento, il mondo intero sta attraversando una trasformazione straordinaria. Ricordate: il mondo intero è come un gomitolo di lana. Se qualcuno tira un filo di questo gomitolo, l'intera palla si srotola.

Parlo di connettività!

Negli ultimi secoli, il mondo si è ridotto. È diventato sempre più piccolo. Ciò che accade a una persona influisce su un'altra. Quello che succede in un posto ne influenza un altro.

Sappiamo tutti che c'è vita. Sappiamo tutti che c'è morte. Tuttavia, non sappiamo come e perché un'anima decida di nascere. Non sappiamo se saremo mai pronti a morire. Nondimeno, questi due fenomeni —vita e morte— sono in moto perpetuo su questo pianeta.

Mentre il mondo ha avuto un brusco arresto, cosa accade nella natura?

I cieli blu brillano.

Questo fa risuonare la gioia.

Le tartarughe stanno generando nuova vita sulle sabbie incontaminate della spiaggia.

Questo crea un barlume di speranza.

Cos'altro accade nelle diverse parti del mondo?

Le bare si riempiono di cadaveri.

La confusione è molta.

Le emozioni si scatenano.

Le famiglie sono costrette a stare insieme.

Gli amici sono costretti a separarsi.

I bambini e gli animali domestici non sanno cosa fare di fronte al comportamento degli adulti.

Cosa sta accadendo nell'occhio del ciclone, dove vengono curati i portatori della malattia o i potenziali portatori?

Come le truppe avanzano fino alla linea del fuoco per amore del proprio paese e delle persone, gli operatori sanitari stanno combattendo per salvare vite. Non mollano. Stanno letteralmente affrontando una condanna a morte, ogni giorno, per mantenere il proprio giuramento.

Pensate che questo sia un sogno? No, questo non è un sogno. Non crediate che vi risveglierete facilmente.

Pensate che questo sia un incubo? No, questo non è un incubo. Non ne scapperete dandovi un pizzicotto.

Questa è la realtà adesso.

Chiunque comprenda la gravità di questa pandemia sta annaspando.

Quindi, miei cari, è imperativo che restiate presenti.

Non mettete la testa sotto la sabbia.

Non abbiate la testa fra le nuvole.

Non negate ciò che sta accadendo intorno a voi.

Non sfuggite alle vostre responsabilità.

È un mondo pazzo, pazzo. È un mondo selvaggio, selvaggio, quello in cui viviamo adesso.

La nostra stessa esistenza è messa alla prova. Il nostro modo di pensare viene drasticamente messo alla prova. Ad esempio, siamo cresciuti imparando che toccare qualcuno è un modo per dargli conforto. Soprattutto con i bambini, più li toccate e più si calmano e più si espande la loro capacità di conoscere il loro mondo e di acquisire nuove abilità.

Ora quel pensiero stesso – tutta l'educazione che abbiamo ricevuto sulla socializzazione, le relazioni interpersonali, la psicologia umana – non è più praticabile. Quel pensiero ha bisogno di trasformazione. Quell'educazione dev'essere rivista. Dobbiamo trovare nuovi modi per soddisfare quella necessità di contatto, quel bisogno di essere vicini, quel bisogno di sostenere e di essere sostenuti.

Un altro esempio è quello che succede quando una persona sta morendo. Sia la filosofia orientale sia quella occidentale, sia la medicina antica sia quella moderna prescrivono che, quando una persona sta morendo, è importante che vi sia qualcuno al suo fianco, per aiutarla a respirare, per darle coraggio e fiducia, per sostenerla nel passare facilmente da questo mondo a dovunque vada al di là. Questo porta molta tranquillità alla persona che sta morendo e quel conforto tanto necessario alle persone che le sopravvivono.

Ora però quel pensiero ha bisogno di trasformazione. Quell'educazione dev'essere rivista. Dobbiamo trovare nuovi modi per soddisfare la necessità di contatto, quel bisogno di essere vicini, quel bisogno di sostenere e di essere sostenuti.

Come dare vita a un modo nuovo di pensare?

Come rinnovare il modo in cui facciamo le cose?

Come diventare creativi nel modo di interagire?

Come accettare il cambiamento del modo di procedere nelle nostre attività quotidiane?

Sicuramente stiamo osservando e riconoscendo il rinnovamento della Madre Terra. E anche noi dobbiamo rivedere il modo in cui operiamo in questo nuovo mondo.

Buona Pasqua. La domenica di Pasqua rappresenta la rinascita e il rinnovamento.

Come sapete, tutte le filosofie, religioni e tradizioni promuovono lo studio della disciplina spirituale, e la sua osservanza tramite l'autocontrollo e il dominio di sé. Queste discipline e osservanze possono includere il digiuno, la pratica della vigilanza o lo stare da soli intenzionalmente. Possono comprendere andare in ritiro oppure osservare il silenzio. I metodi variano, ma lo scopo è lo stesso. E lo scopo è che le persone richiamino tutta quell'energia e attenzione che riversano continuamente all'esterno. Esse richiamano quell'energia e la reindirizzano nel coltivare la pace interiore, nel conversare con Dio, nell'imparare su se stesse, nell'avere pazienza con gli altri, nell'accertarsi che la propria forza interiore le sostenga.

Il lavoro più importante che dovete fare – come Siddha Yogi e come cittadini di questo mondo – non è diverso dalla *sadhana* Siddha Yoga. Per sperimentare *Atma ki Prashanti*, la piena pace del Sé, dovete permettere che la vostra mente si quieti. Dovete visualizzare regolarmente il benessere dei quattro corpi: fisico, emotivo, intellettuale e spirituale. Per calmare il rumore della mente e l'irrequietezza del corpo, dovete creare un santuario nel vostro ambiente.

Nella Sala universale del Siddha Yoga, mentre pensiamo alla rinascita dell'umanità e al rinnovamento di questo pianeta, occorre comprendere che è per il bene più grande che stiamo mantenendo la distanza l'uno dall'altro.

Ho sempre detto che la vostra *sadhana* Siddha Yoga non è solo per voi come individui. È anche per il beneficio degli altri.

Buona Pasqua. La domenica di Pasqua rappresenta rinascita e rinnovamento.

Ogni contadino, ogni giardiniere sa che quando mette i semi nel terreno o pianta qualcosa nella terra, deve assicurarsi che quelle piante abbiano il loro spazio, il loro spazio vitale. Solo allora cresceranno e fioriranno.

Quando le piante hanno ampio spazio, quando non combattono per il calore del sole o per l'acqua nel terreno, prendono la forma destinata. E quando il giardiniere presta attenzione ai cicli delle stagioni e dei ritmi della natura, quando il contadino ascolta ciò che la natura richiede affinché la sua grazia fluisca, allora quei semi si trasformano in piante dalla grandezza e dalla forma che sono sempre state destinate loro. Fioriscono dei colori brillanti che il giardiniere e il contadino hanno sempre immaginato che avessero. Rami e rampicanti sono carichi di frutti ricchi, succosi e nutrienti, che il giardiniere e il contadino possono condividere con tutti, per la gioia del loro cuore.

Una grande percentuale del mondo ha accettato la necessità di stare in autoisolamento e in quarantena. Forse conoscete già, e io l'ho appreso recentemente, quali sono le origini della parola "quarantena". Era usata per indicare un periodo di tempo – quaranta giorni – inclusi i quaranta giorni di digiuno della Quaresima.

Ora che avete sentito cosa significa quarantena, lasciate che vi dica questo: se siete preoccupati di stare in isolamento, se vi state annoiando a stare da soli e siete preoccupati del futuro, allora vorrei darvi un pensiero su cui riflettere.

Pensate a tutti i grandi, famosi, talentuosi, rispettati artisti, musicisti, scienziati, scrittori, scultori, oratori, attori, yogi e anime elevate. In linea di massima, sono stati capaci di realizzare e ottenere ciò che hanno fatto perché si sono dati il tempo di stare in solitudine. Hanno creato dello spazio per sé stessi, lontano dai rumori delle folle e dalle distrazioni del mondo.

Pertanto, considerate questo periodo come un periodo straordinario.

Divenite quella persona che percepisce, nelle apparenti rovine di ciò che il mondo era una volta, il più piccolo barlume di bontà a cui aggrapparsi.

Divenite quella persona che scorge, tra le apparenti macerie della vita a cui eravate così abituati, il più tenue raggio di luce.

Divenite quella persona che esamina il terreno accidentato e sconosciuto attorno a sé, e ha la completa fiducia di avere dentro il potere di capovolgere questa situazione.

E coloro che, per natura, hanno bisogno dell'aiuto degli altri, riceveranno a loro volta questo aiuto.

Per esempio, pensate alla tartaruga che si arrampica su una roccia, solo per perdere l'equilibrio e cadere sulla schiena. Da sola la tartaruga non è capace di ritornare sulle zampe. Ma pensate alla fede che la tartaruga deve avere, alla fiducia che deve avere. La tartaruga deve credere che qualcuno o qualcosa verrà ad aiutarla e a spingerla di nuovo sulle zampe.

Buona Pasqua. La domenica di Pasqua rappresenta rinascita e rinnovamento.

Sul sito web del sentiero Siddha Yoga, ogni giugno dal 2013, avete l'opportunità di studiare e assimilare *sadguna vaibhava*, le splendide virtù. Spero che abbiate preso a cuore questi insegnamenti e che abbiate fatto ogni sforzo per osservarli, praticarli e attuarli nella vostra vita.

Spero che, grazie all'apprendimento di *sadguna vaibhava*, il vostro essere interiore sia più forte che mai, più luminoso che mai, e che pulsò del potere del Sé supremo.

È come quando continuate a depositare il vostro denaro in banca. Con gli interessi, cresce in quantità sempre maggiore. Allo stesso modo, spero che il conto del vostro *sadguna vaibhava*, il frutto degli sforzi che avete compiuto, si sia moltiplicato e moltiplicato, di modo che ora le virtù siano al vostro servizio.

Devo dire che tutti noi abbiamo bisogno di queste virtù, ora più che mai.

Dire che i nervi di tutti sono logorati è un eufemismo.

Dire che la mente di ognuno sfreccia alla velocità della luce è un eufemismo.

Dire che la paura si è impossessata dei cuori di tutti – giovani e vecchi, quelli che sono istruiti e quelli che non lo sono, quelli che sono ricchi e di quelli che sono poveri – è un eufemismo.

Dire che c'è un incalcolabile impatto sulle persone con disabilità, come le persone cieche, sorde, mute e in sedia a rotelle, è un eufemismo.

Dire che la psiche umana sta incontrando la propria fragilità è un eufemismo.
Dire che l'energia della gente è esaurita dal caos che questa malattia sta provocando è un eufemismo.

Dire che la gente è incredula di fronte a come i governanti del mondo hanno tenuto a lungo nascoste al pubblico le informazioni su questa crisi incombente, è un eufemismo.

Dire che la gente è indignata per come i governanti del mondo stanno gestendo questa situazione, è un eufemismo.

È *davvero* un mondo selvaggio, selvaggio, quello in cui viviamo adesso.

Ricordo che una volta qualcuno mi mostrò un video apparentemente molto carino di una mucca e del suo vitellino che camminavano vicino ai boschi, sul margine di una pianura erbosa. Per molti, molti minuti quel che vedevo era una scena bellissima, una scena idilliaca. Era commovente vedere l'amore tra la madre e il suo piccolo. Ero affascinata dalla bellezza di tutto questo, quando all'improvviso, dal nulla, una tigre balzò sulla madre e cominciò a sbranarla. E il vitellino non capiva cosa stava succedendo, così seguì innocentemente la tigre, che stava attaccando sua madre. Guardavo incredula, e questa scena, che era idilliaca all'inizio per poi diventare orribile alla fine, è rimasta incisa per sempre nella mia memoria.

All'inizio del 2020, quando i media hanno dato la notizia della pandemia, questa è stata l'immagine che mi si è presentata davanti.

Perché dico questo? Bene, nel sentiero Siddha Yoga, il 1° gennaio in *Dolce sorpresa*, nella Sala universale del Siddha Yoga, avevo dato il Messaggio per il 2020, *Atma ki Prashanti*. Dopo di allora, ogni giorno, abbiamo continuato consapevolmente, con vigore e vigilanza, a offrire preghiere e benedizioni affinché si placassero le lingue di fuoco in Australia. Il quaderno di esercizi sul mio Messaggio per il 2020 stava per prendere il via. Erano stati creati molti post d'insegnamento per il sito web del sentiero Siddha Yoga, eccetera, eccetera, eccetera.

Sembrava un momento in cui tutti noi nel mondo stavamo procedendo e compiendo il nostro dharma. Ogni cosa e ogni persona si occupava dei propri affari. E poi questa *cosa* sconosciuta è balzata fuori e ha afferrato la vita di un numero incalcolabile di persone ignare e innocenti. E ora, cosa sta succedendo? Ci sono milioni di persone che guardano a quest'orribile fenomeno, in attesa di vedere cosa accade, cercando di capire cosa dovrebbero fare e dove sta andando il mondo.

Non è che, prima dell'esplosione di questa malattia, le persone fossero senza problemi. Non è che tutti vivessero di per sé una vita spensierata. Così, quando si è presentata questa minaccia senza volto, sconosciuta, è stato come mettere sale nella ferita.

Al momento in questo mondo, la vita di ognuno è in pericolo, che lo sappiano o no, che siamo d'accordo o no.

Guardate. Eravamo già sul bordo di un precipizio, cercando di fare il meglio che potevamo su questo pianeta. E intanto questa forza insidiosa ci stava arrivando alle spalle. Senza alcun avvertimento siamo stati spinti giù nel precipizio. Ora l'intera umanità penzola sul bordo. Siamo nel limbo.

È un mondo sconcertante. È un mondo selvaggio, selvaggio, quello in cui stiamo vivendo adesso.

Appunto per questo, ascoltate, miei cari: abbiamo bisogno di comprendere il frutto intrinseco delle virtù, e abbiamo bisogno di aggrapparci alle virtù. In questo modo non perderemo l'essenza di chi siamo, di chi diventiamo tramite la sadhana Siddha Yoga, e di ciò che desideriamo essere in senso spirituale. E cioè esseri umani perbene e premurosi.

Anche se le persone devono star separate fisicamente, per salvaguardare la propria vita e impedire alla malattia di saltare da una persona all'altra, e anche ad alcuni animali, questo non significa che il mutuo rispetto sia messo da parte. Essere cauti con gli altri, e chiedersi se possano avere questo virus impietoso, non significa guardarli con sospetto e farli sentire a disagio.

Sfortunatamente, la paura sta prendendo il suo quarto d'ora di fama. Sta ficcando i suoi artigli nella coscienza di tutti, devastando e smembrando il corpo stesso delle persone.

Quindi, nel sentiero Siddha Yoga, vi raccomando di usare uno degli antidoti più curativi – e cioè le virtù – al fine di garantire che le strutture dell'umanità non vengano smantellate.

Buona Pasqua. La domenica di Pasqua rappresenta rinascita e rinnovamento.

Voglio ricordarvi ciò che avete studiato nel sentiero Siddha Yoga e ciò che forse state già mettendo in pratica, cioè l'autoriflessione. *Ātma-vichār*, *Ātma-anusandhāna*, *Ātma-vimarsh*.

Come sapete, l'autoriflessione avviene in una quiete reale. Avviene nel silenzio vellutato dell'anima. Nella calma del cuore. Guardate sotto il cappuccio della vostra umanità.

Cosa trovate? Se trovate piena pace, lasciate che si diffonda. Se trovate ansie, date loro un nome. Se trovate paure, metteteci un'etichetta. Esaminatele. *Ātma-samvīkshana*. Non lasciatele dilagare.

Giorno dopo giorno, notte dopo notte, fatevi aiutare dalla filosofia, fatevi aiutare dalla saggezza, fatevi sostenere dagli insegnamenti Siddha Yoga per gestire la lotta contro queste paure, che siano reali o infondate.

Voi *potete* allentare la presa che hanno su di voi.

Potete liberarvi dalla loro tirannia.

Respirate. Inspirate a fondo.

Respirate. Espirate a lungo.

Purificate la vostra percezione. E se lo fate, starete meglio quando questa situazione passerà. Sarete una persona migliore per questo.

Nelle scritture indiane, la paura viene descritta come uno dei nemici peggiori. Quando i saggi che scrissero queste scritture usano la parola "nemico", lo fanno in modo molto intenzionale. In hindi, il termine per "nemico" è *shatru*, che deriva dalla parola sanscrita *shad*. Questa parola, *shad*, significa ammazzare, uccidere, eliminare o distruggere. Uno *shatru*, o nemico, è colui che distrugge tutti i vostri grandi sforzi, e che tenterà di abbattervi.

L'etimologia della parola inglese "enemy" (nemico) è simile. "Enemy" deriva dal termine latino *inimicus* che era usato per indicare qualcuno che era l'opposto di un amico.

A questi nemici non piace nulla che sia buono. Punto.

A loro non piace la luce. Punto.

A loro non piace nulla che sia meraviglioso. Punto.

A loro non piace vedere qualcuno felice. Punto.

A loro non piace la buona salute. Punto.

A loro non piace che qualcuno ce la faccia. Punto.

L'elenco continua. Quindi questo dovrebbe risvegliarvi al fatto che essi certamente non prosperano dove c'è bontà.

Per vincere l'influenza di questi nemici, per prima cosa dovete scoprire le loro debolezze. Quali sono le debolezze del vostro acerrimo nemico – la paura?

L'aria fresca è veleno per la paura. Quindi, se respirate l'aria fresca di *sadguna vaibhava*, questa paura si contorcerà, si ridurrà e diverrà priva di vita. Se alimentate il sacro fuoco di *sadguna vaibhava*, la paura brucerà nelle sue fiamme danzanti.

Alla paura non piace stare alla luce intensa. Perciò meditate e fate risplendere su di essa la luce del Sé. Non avrà altra scelta che svignarsela.

Alla paura non piace il dolce sostegno della famiglia e degli amici. Quindi parlate ai vostri cari della paura che vi attanaglia. La paura scapperà fuori dalla porta sul retro.

Alla paura non piace il potere del mantra. Quindi ripetete il mantra. Lasciate che la luce del mantra dissolva la sua stessa esistenza.

Sta a voi scegliere ciò a cui date importanza nella vostra consapevolezza. Sta a voi scegliere ciò che ritenete degno della vostra attenzione ed energia. Se non date valore alla paura, essa non può dominarvi. Non può diventare il vostro re malvagio.

È come quegli animali che sono considerati pericolosi o mortali, ad esempio un serpente, uno scorpione, uno squalo. Se li attaccate frontalmente, vi morderanno. Vi attaccheranno, vi uccideranno anche. Ma se non li trattate come una grossa minaccia, se non siete aggressivi verso di loro, se siete consapevoli della loro presenza ma evitate di avere una reazione d'impulso, non si interesseranno a voi. Non verranno a cercarvi. Penseranno agli affari loro e si toglieranno di mezzo.

Respirate. Inspirate a fondo.

Respirate. Espirate a lungo.

C'è un'altra parola nelle scritture indiane di cui voglio parlarvi. La parola è *tapasya*.

Tapasya deriva dalla parola *tapas*, che significa "caldo", "calore", "fuoco" o "luce". Significa anche "inverno estremo" o "estate torrida". *Tapasya* è il calore dell'austerità, il fuoco della disciplina con il quale vengono bruciate le impurità e le tendenze negative.

Il saggio Patanjali nel suo Yoga-sutra dice:

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥

Il risultato di *tapasya*, o austerità, è portare la perfezione completa ai vari sensi del corpo distruggendo le impurità.

L'austerità non è sempre comoda. Il sacrificio spesso non sembra gradevole. Non è facile impedire alla mente di precipitarsi in una direzione non benefica, o evitare di essere divorati dall'emozione. Questo è il motivo per cui i saggi parlano del "calore" o del "fuoco" di *tapasya*.

Allo stesso tempo, ciò non significa che *tapasya* debba essere troppo complicata o ardua. Ho insegnato che *tapasya* può essere un dolce riorientamento. È un modo per portarvi al presente e per cambiare la vostra prospettiva, il vostro approccio, la natura dei vostri pensieri.

Quindi, miei cari, se scoprite che le vostre emozioni hanno raggiunto un picco di frenesia, se vi rendete conto che queste emozioni sono diventate insopportabili, trovate la scintillante, nutriente saggezza che vi sosterrà.

Chiedetevi:

Quale insegnamento mi aiuterà in questo momento?

Quale parola voglio tenermi stretta?

Quale frase mi darà il succo di cui ho bisogno?

La Brihadaranyaka Upanishad dice: *Aham Brahmasmi*. Io sono Brahman.

Baba Muktananda dice *So'ham*. "Io sono Quello."

Le religioni insegnano alle persone ad avere la consapevolezza:
"Dio mi protegge."

Nel sentiero Siddha Yoga si invoca la protezione del Guru.

A questo punto, vi chiedo di fare il vostro compito. Potete creare e scrivere le vostre frasi elevanti. Create o scegliete una frase illuminante tale che, quando la leggete, quando la sentite, tutto il vostro essere si rilassa. Il vostro respiro scorre come un fiume meraviglioso. Sentite che vi lasciate andare. Siete a vostro agio, e sapete di essere al sicuro.

Queste frasi, che sorgono dalla vostra intuizione e dal profondo del cuore, possano vedere la luce brillante del Divino.

Felice Pasqua. La domenica di Pasqua rappresenta rinascita e rinnovamento.

Fate una conversazione con voi stessi.

Dite a voi stessi:

Sono protetto.

Sono accudito.

Sono accettato.

Sono amato.

Felice Pasqua. La domenica di Pasqua rappresenta rinascita e rinnovamento.

C'è un proverbio diffuso in molte parti del mondo. "*Confida in Dio e lega il tuo cammello*". Quando prendete a vostro sostegno gli insegnamenti, fatelo con consapevolezza. Non dite: "Oh, la grazia si occuperà di tutto". Affinché gli insegnamenti diano frutto, dovete fare la vostra parte.

Sì, la grazia è disponibile.

Sì, la grazia è possente.

Sì, la grazia è grande.

Allo stesso tempo, rendetevi anche voi disponibili.

E come?

Diventando forti.

Diventando grandi.

È quando voi e la grazia siete all'unisono, è quando siete insieme che riuscite a creare un rifugio sicuro.

Vorrei raccontarvi una storia. Nel 1999, ero a Santa Clara, in California, durante una delle mie Visite d'insegnamento. Allora diedi il mio Messaggio per l'anno, "Una mente d'oro, una vita d'oro". Quando diedi questo Messaggio, cantai un bhajan del santo Kabir: *Nāco re mero man matta hoy! Prema ko rāga bajāy, raina dina śabda sunai saba koi.*

Qualche tempo dopo, ero in un altro *satsang*, e stavo dando il *darshan*. La mamma di un bimbo di tre anni si avvicinò alla mia poltrona e disse: "Gurumayi, vorrei dirti una cosa. Per favore, non offenderti, ma mio figlio vuole sentire solo *Nāco Re!* Lo ascoltiamo in continuazione, abbiamo consumato il CD! Sono davvero stufo di questo *bhajan*. Sono stufo di sentirlo continuamente".

Quando mi ha detto questa cosa, ho riso, ho riso tanto.

Nello stesso periodo, ho ricevuto una lettera da una ragazza che era costretta a letto. Nella lettera, questa ragazza diceva che c'era solo una cosa che la faceva star bene e le dava sollievo dal dolore. Ed era ascoltare il *bhajan Nāco Re*. I suoni di questo *bhajan* erano l'unica cosa che le dava pace e la rassicurazione che tutto sarebbe andato bene.

È sempre stato così nella mia vita. A volte alle persone piacerà quello che faccio, a volte no. A volte alle persone piace ciò che insegno, altre volte no. Ho avuto la

grande opportunità di coltivare il distacco e farmi una scorza dura. Quello che funziona per una persona può non funzionare per un'altra, ma ciò non significa che io debba mettere in dubbio il buon lavoro che faccio.

Allo stesso tempo, posso avere orecchie da elefante. Posso ascoltare quello che le persone dicono e comprendere dove sono. Perché ognuno è in un momento, un luogo e uno spazio mentale differenti. Ognuno si trova a un livello di sviluppo differente. Ognuno si trova a una curva di apprendimento differente.

Perché vi racconto questa storia molto personale? Per incoraggiare *voi* a divenire più tenaci. Per invitare *voi* a divenire forti.

Se avevate desiderato, a un certo punto, di farvi una scorza dura per riuscire ad affrontare meglio le turbolenze della vita, questo è esattamente il momento per farlo. Divenite consci della vostra *stambha*. Divenite fermi nel vostro obiettivo.

Imparate chi siete, e usate ciò che avete imparato per aiutare gli altri.

C'è una bellissima strofa del Vijnanabhairava che dice:

आनन्दे महति प्राप्ते दृष्टे वा बान्धवे चिरात् ।
आनन्दमुद्गतं ध्यात्वा तल्लयस्तन्मना भवेत् ॥

Quando incontri dopo tanto tempo un carissimo amico,
provi un guizzo di immensa gioia che si espande.
Con assorta concentrazione, medita sulla sorgente di quella gioia.

Lasciati dissolvere in quella gioia
finché la mente non si sarà fusa,
assolutamente e completamente,
nella gioia.

Questo è il momento di mettere in pratica la Coscienza del Testimone.
Visualizzate che incontrate un amico perso da molto tempo, e questo amico siete voi.

Com'è questo buon amico?

Andate all'interno. *Ātma-anveshan*. Arrivate a conoscervi.

Respirate. Inspirate a fondo

Respirate. Espirate a lungo.

Proprio come quando vedete un dottore o un'infermiera, che vi controllano il polso per valutare lo stato del corpo fisico, anche voi dovete controllare il polso del vostro stato mentale e emotivo. Dovete fare questo controllo ogni giorno.

Fate un controllo di voi stessi.

Sorge la gratitudine?

Spunta fuori la rabbia?

Emerge dolcezza o trapela amarezza?

Sono bei pensieri quelli che scorrono sullo schermo della vostra mente,
o salta fuori una negatività dopo l'altra?

Siete capaci di riconfigurare i vostri meccanismi interiori
in modo da ricostruire la buona compagnia di voi stessi?

Respirate. Inspirate a fondo.

Respirate. Espirate a lungo.

Voglio raccontarvi un aneddoto molto divertente. Qualche anno fa, ho sentito i ragazzi dell'Ashram che si dicevano una strana frase. E la frase era "YOLO!".

Così un giorno gli ho chiesto: "Che cos'è YOLO?"

E loro mi hanno detto: "Gurumayi! Non sai cos'è YOLO? YOLO sta per You Only Live Once (Si vive una volta sola)".

Quando l'ho sentito, ho pensato: se questi ragazzi credono davvero in questo principio, e lo seguono, allora si assicureranno che questo mondo, e tutti in esso, abbiano il privilegio di vivere una buona vita.

Così oggi voglio chiedervi di vivere secondo questo principio.

Invece di pensare: "Nella mia prossima vita farò qualcosa di grande, nella prossima vita sarò una persona migliore", perché non fare queste grandi cose adesso?

Perché non diventare in *questa* vita la persona che avete sempre voluto essere?

Chi state aspettando?

Che cosa state aspettando?

Il messaggio emblematico di Baba Muktananda è:

Medita sul tuo Sé.

Adora il tuo Sé.

Onora il tuo Sé.

Dio dimora dentro di te come te.

Ricordate questo messaggio mentre restate lontani gli uni dagli altri. Nel mettere in pratica questo messaggio, riconoscete che altri Siddha Yogi stanno mettendo in pratica lo stesso messaggio emblematico. Rendetevi conto di come questo messaggio riorganizzi le cellule e molecole del vostro essere. Se ritenete di essere una persona priva di vere esperienze di meditazione, allora diventate una persona che trae grande gioia dall'imparare e studiare gli insegnamenti Siddha Yoga.

Ātma-anudhyāna.

Lasciate che il messaggio di Baba Muktananda produca una rivoluzione spirituale nel vostro essere.

Il movimento del respiro.

Il movimento della shakti.

Il movimento della grazia.

Il movimento nella vostra sadhana.

L'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha prescritto che tutti restino a casa e rimangano al sicuro, per salvare l'umanità. Seguire questa prescrizione potrebbe farvi sentire come se foste arenati. Sentite di essere trattenuti, di essere bloccati. Inermi. Senza un avvenire. Smarriti. Disorientati... e così via.

Poi alcuni di voi magari si preoccupano di chi è senza casa e in estrema povertà, e di chi, nei propri villaggi e comunità, non è stato informato adeguatamente su ciò che sta accadendo.

Dovete trovare un modo per superare questa emozione snervante. Sarà per tutti un processo, un lavoro in corso.

Siate pazienti con voi stessi e con gli altri.

Estendete il vostro sostegno a chi è in cerca di soluzioni per eliminare questa pandemia.

Aiutate chi intorno a voi sta cercando di assicurare che persone premurose, intelligenti e amorevoli facciano tutto il possibile per portare la pace.

In qualsiasi modo potete, sostenete chi intorno a voi ha bisogno di cibo e dei beni primari per vivere.

Mettete in atto la vostra responsabilità personale verso l'umanità in questo pazzo, pazzo mondo – in questo selvaggio, selvaggio mondo in cui viviamo adesso.

Buona Pasqua. La domenica di Pasqua rappresenta rinascita e rinnovamento.

Respirate. Inspirate a fondo.

Respirate. Espirate a lungo.

Oggi vi ho parlato dei miei pensieri su questo tema, e vi ho dato i miei insegnamenti per sostenervi mentre navigate nell'ignoto.

Buona Pasqua. La domenica di Pasqua rappresenta rinascita e rinnovamento.

Respirate. Inspirate a fondo.

Respirate. Espirate a lungo.

Con grande rispetto, con grande amore, vi do il benvenuto con tutto il mio cuore.

