

# Il mio Signore ama un cuore puro di Gurumayi Chidvilasananda

## *Estratto 10*

Come potete purificare il vostro essere? Iniziate con cose semplici. Innanzitutto purificate le vostre azioni. Quando nasce un pensiero, fermatevi un attimo prima di trasformarlo in azione. Se non è un pensiero salubre, lasciate che si dissolva nella coscienza. In secondo luogo spezzate il falso attaccamento verso le azioni impure. Se un'opinione espressa da un amico sul vostro comportamento vi ferisce, non rigettatela subito. Ascoltate la voce di Dio presente in essa. Anche se non volete accettare il consiglio, o la critica, o l'istruzione, non mettetelo da parte. Contemplatelo. Dio parla attraverso molte voci. Infine coltivate una disciplina salutare. Non c'è altro modo per riprendere il controllo dei sensi, delle abitudini, delle emozioni e dei pensieri.



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

Swami Chidvilasananda, "Purezza dell'essere", cap. 2 in *Il mio Signore ama un Cuore puro: lo Yoga delle virtù divine* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), pag. 24.