

Legatevi al mantra di Gurumayi Chidvilasananda

In ogni religione, in ogni sentiero spirituale, esistono molti rituali consolidati e mezzi più sottili per accrescere i buoni auspici – dentro di voi, intorno a voi e in tutto il mondo. Potete sempre riconoscere le cose propizie che accadono intorno a voi, purché vi confrontiate quotidianamente con voi stessi e permettiate alla vostra mente di andare oltre le sue convinzioni limitanti.

Nessuno su questo pianeta è libero dalle catene di *maya*, seppure possa dire di avere una vita felice. Giorno e notte, diverse emozioni sorgono in voi. Può sembrare che si manifestino di propria iniziativa, ma in realtà sono il risultato del modo in cui avete coltivato il vostro mondo interiore.

Ci sono momenti in cui i vari strati del vostro corpo generano automaticamente ciò di cui avete bisogno per esistere, e altrettanto meccanicamente dissolvono ciò che non vi serve per vivere. Altre volte, invece, dovrete affrontare consapevolmente il processo di sciogliere il nodo del cuore. Non potete pensare che ciò avvenga istintivamente. Il vostro impegno personale, la vostra *sadhana*, è indispensabile.

Il vostro mondo interiore e quello esteriore sono intimamente e inestricabilmente connessi.

Cosa mangiate?

Cosa bevete?

Cosa potete digerire?

Quali interazioni avete col mondo esterno?

Cosa ha effetto su di voi e cosa non lo ha?

Muovete attivamente il corpo per favorire il flusso del sangue, il flusso del prana, il flusso dell'energia, il flusso della resistenza? State in questo modo facendo sapere al vostro corpo che siete lì per lui, per soddisfare le sue esigenze essenziali? Oppure lasciate che il corpo esaurisca tutta la sua vitalità e poi, una volta che avete raggiunto il punto di esaurimento, lasciate che sia il corpo a dettarvi cosa fare per lui?

Qual è il vostro atteggiamento nei confronti del vostro tumulto interiore e come reagite alla vostra agitazione interiore?

Siete in grado di riconoscere quando siete influenzati dagli altri e dalle circostanze? E poi adottate le misure necessarie per migliorare quelle situazioni?

Quando si è giovani, ci si può sentire onnipotenti e pieni di energia. Ma con l'avanzare dell'età il corpo cerca un maggiore sostegno da parte degli altri. In che modo coltivate il vostro controllo ed equilibrio interiore, per monitorare dov'è che va a "brucare" la vostra mente? In che modo la frenate e la riportate dove desiderate che sia – là dove può imparare e crescere? Più mantenete questa vigilanza, più praticate questa disciplina ora, più essa diventerà parte integrante di voi nei mesi e negli anni a venire. La vostra mente tenderà naturalmente verso i luoghi in cui desiderate andare. Riposerà dove volete che riposi.

Ad alcuni, i rituali e le discipline spirituali possono sembrare monotoni. Ma non dev'essere per forza così. Quando questi rituali e discipline vengono compiuti con intenzione e forte concentrazione, producono un raccolto abbondante. Quella che poteva sembrare una vita noiosa viene illuminata a poco a poco dall'interno. E allora, quando sembra che la vita sia sconvolta da forze insidiose, scoprite che queste forze non hanno alcun potere su di voi. Sono deboli, e *voi* avete tutta la forza necessaria per essere chi volete essere.

La vostra coscienza è illuminata. *Ora* vedete chiaramente. Uditte acutamente. Sentite con ogni parte del vostro essere. Respirate facilmente. Potete quasi toccare le eteriche vibrazioni del buon auspicio.

Il mantra è una forza purificatrice. Richiamarlo alla mente è un rituale fortificante.

Ripetete il mantra silenziosamente. Esso farà il suo lavoro propizio, dentro e fuori.

Cantate il mantra a voce alta. Illuminerà la vostra atmosfera, dentro e fuori.

Pensate al mantra. La sua luce si diffonderà, dentro e fuori.

Il vostro essere viene purificato dal potere del canto e dalla vostra consapevolezza del valore che hanno i rituali. Sperimentate la forza, una forza *benigna*. La pratica di ripetere il mantra vi risveglia alla vostra intuizione, alla gioia, al vostro innato senso di speranza. La vita sembra piena di promesse. È ricca di nuove possibilità.

Nelle scritture indiane ogni notte dell'anno è chiamata Shivaratri. Ogni notte ha la sua dolcezza, specialmente se vi addormentate con la tranquilla ripetizione del mantra nel cuore.

Sperimentate le vibrazioni del mantra sacro, mentre vi lasciate portare in una terra sicura dove il cervello e il corpo vengono ricalibrati. Questa esperienza è un dono del cielo, ed è il frutto della vostra disciplina, della vostra sadhana Siddha Yoga.

