

Benedizioni di cui far tesoro

~Gurumayi Chidvilasananda

Satsang "State nel Tempio"

Sabato 11 luglio 2020

La natura della mente
è immaginare l'inimmaginabile.

Alla mente torpida piace soffermarsi
su tutto ciò che non funziona.

Alla mente risvegliata
piace creare tutto ciò
che farà del bene al mondo.

Il cielo oscurato
genererà nella mente indolente
molta ansietà, agitazione,
nervosismo, apprensione,
inquietudine, paura, terrore
e così via.

Lo stesso cielo oscurato
ispirerà nella mente risvegliata
grande fermento, sicurezza, forza d'animo,
calma, compostezza, tranquillità
e pace.

Quando vi ritrovate
in una situazione difficile,
a cosa fate ricorso?

Ci avete pensato?
E vi piace la vostra risposta?
Se sì,
allora come fate perché funzioni per voi
ogni volta?

Non vi piace la vostra risposta?
Se non vi piace,
allora fate i cambiamenti necessari
per trovare ciò che funzionerà in modo più favorevole
per voi?

Avete mai riflettuto sul fatto che,
sebbene vi siano soltanto sette note
nella scala musicale,
un virtuoso possa creare e comporre
milioni e milioni
di nuove, affascinanti melodie—
con quelle poche semplici note?

Allo stesso modo, la mente risvegliata
ha il potere—il *superpotere*—
di creare e comporre
un milione di nuove cose buone nella vostra vita.

Guardate nel vostro cuore, in profondità.
I canti sono intessuti in ogni strato
all'interno del santuario del cuore.
Se potete cantare, cantate a pieni polmoni.

Se non potete tenere una nota,
allora affinate la capacità di ascoltare
e ascoltate con tutte le vostre forze.

Finché siete consapevoli che il vostro cuore
si gonfia e ondeggia come il vasto oceano blu,
sappiate che ogni battito del grande potere
è dentro di voi—
per conoscere ciò che dovrete conoscere,
per fare ciò che dovrete fare,
e per realizzare il cambiamento magnifico
che voi soltanto potete plasmare.

Non isolatevi nel terrore.

Trovate invece la vostra compagnia
e camminate fino al letto del fiume.

Guardate l'aquila maestosa in volo con un pesce tra gli artigli,
osservate la formica laboriosa che trasporta il suo parente morto,
guardate la bella foglia che danza sull'acqua,
notate il pesce argenteo che salta fuori dall'acqua.
Allo stesso tempo, osservate il vostro respiro,
osservate la vostra mente,
osservate i movimenti del cuore.

La sofferenza di oggi non deve diventare la scena di domani.

Lasciate che la gioia tocchi il crescendo
oggi, domani,
dopodomani.
Sì, continuate ad arrivare
sempre più in alto.

Incuranti delle calamità della vita,
continue a immergervi nel cuore
per trovare una nota nuova,
una melodia nuova,
una canzone nuova.

Il battito del cuore può sbattere via
tutte le cose che se ne devono andare.
E farà tesoro
di tutte le esperienze che devono restare.

Canticchiate! Cantate!

Hum (*Canticchiate*)! Intonate inni!

Hum! Guardate!

Hum! Ascoltate!

Hum! Create!

Hum! Componete!

Hum! Sorridete!

Hum! Ridete!

Hum! Aiutate gli altri!

Hum! Date sostegno!

Hum! Meditate!

Hum! Immaginate!

Hum! Accogliete le benedizioni!

Hum! Condividete la vostra bontà!

Hum! Lasciate andare!

Hum! Siate contenti!

Canticchiate via tutta la monotonia!

E in ogni motivo che canticchiate
trovate la vostra personale nota musicale.

Il grande pittore Vincent van Gogh una volta scrisse:

“Il cuore dell’uomo è proprio come il mare—
ha le sue tempeste, ha le sue maree,
e nel profondo ha anche le sue perle.”

