



## Prendi rifugio nel Sé di Swami Ishwarananda

Satsang di celebrazione “State nel Tempio” in onore di Raksha Bandhan  
Trasmissione video in diretta nella Sala universale del Siddha Yoga  
Sabato 1° agosto 2020

In onore di Raksha Bandhan, riflettiamo sulla natura della protezione spirituale e da che cosa ci protegga.

Solitamente intendiamo la protezione come fosse una difesa da un pericolo o da un infortunio. Sul sentiero spirituale, cerchiamo protezione da una forma di sofferenza comune a tutti gli esseri umani. Si tratta della sofferenza che si trova nella mente. Una mente che pensa: “Non sono abbastanza bravo”, una mente che si preoccupa delle incertezze del futuro, una mente che cerca appagamento e tuttavia non prova mai la felicità vera.

Qual è la causa alla radice di questa sofferenza? Le scritture e i santi dell’India insegnano che la fonte di questa sofferenza è la radicata ignoranza del nostro vero Sé.

All’interno di ognuno di noi, al centro del nostro essere, c’è un amore incondizionato e illimitato, una saggezza che guida le nostre migliori azioni, una gioia indipendente, più profonda di quanto potremmo mai immaginare. Gurumayi insegna che questa è la nostra vera natura, il nostro Sé. Come il nostro Guru ci dice, il Sé è il potere della consapevolezza che anima il nostro essere e tutta la creazione.

Che cosa succede quando non conosciamo questa Verità interiore?

Ci sentiamo incompleti e privati dell’appagamento. Andiamo qua e là in cerca di una felicità autentica, eppure nulla sembra soddisfare pienamente il nostro desiderio. Tale

condizione può alimentare paura, irrequietezza, ansia, confusione e persino disperazione.

Come possiamo divenire liberi da questa sofferenza? Come possiamo conoscere il nostro Sé?

Le scritture e i santi dell'India ci dicono: attraverso la grazia del Guru, un Maestro spirituale illuminato. La scrittura sacra della *Shri Guru Gita* illustra ciò nella strofa 34:

Omaggi a Shri Guru, che con il collirio della conoscenza  
apre gli occhi di colui che è accecato dall'oscurità dell'ignoranza.

Per mezzo del conferimento della grazia, il Guru rimuove l'oscurità dell'ignoranza che offusca il Sé. In India, le persone proteggono la vista dai riflessi del sole e dalla polvere applicando un collirio negli occhi in modo che possano vedere con più chiarezza. Similmente, il Guru purifica la nostra visione interiore, risvegliandoci alla realtà sempre benedetta e serena al centro del nostro essere.

“Il collirio della conoscenza” rappresenta il potere della grazia del Guru di rivelare ciò che è celato alla nostra percezione. Mediante l'iniziazione *shaktipat*, il Guru apre il nostro occhio interiore all'amore, alla saggezza e alla gioia che sono sempre stati lì. Questo è l'evento più importante nella vita di un cercatore spirituale. Il Guru impartisce gli insegnamenti e le pratiche Siddha Yoga in modo che noi si possa espandere la nostra consapevolezza del Sé. Quando ci dedichiamo alla *sadhana*, agli insegnamenti e alle pratiche spirituali, rimaniamo connessi al Sé e sperimentiamo l'ininterrotta protezione spirituale—la protezione dall'ignoranza e dalla sofferenza.

Ricordo un sogno con Bade Baba che evidenzia questo aspetto. In questo sogno, Bade Baba mi guardò e mi disse: “Tu vai fuori spesso”.

Un po' sorpreso dalle sue parole, iniziai ad esaminare le mie attività quotidiane. Poi con rispetto risposi: “Bade Baba, non penso di andare fuori spesso”.

Lui insistette: “Sì, sì. Tu vai fuori spesso”. Risposi: “Bè, vado fuori per cose come il dentista, il medico, per fare esercizio”.

Bade Baba scosse la testa: “No, no. Tu vai fuori spesso”. A quel punto, aprì la sua grande e bellissima mano e la premette sul mio petto, dicendo: “Stai qui. Stai qui. Impara a stare qui”.

Al tocco di Bade Baba, entrai immediatamente in uno spazio di grande amore e supremo appagamento.

Riflettendo su questa esperienza, sono diventato più consapevole dell'importanza di focalizzarmi nel Sé, imparando a stare “qui” [*Swami ji indica la regione del cuore sul suo petto*], dove sperimento la protezione spirituale. Durante il corso della giornata, mi fermo per chiedermi: “È questo lo spazio dell'equanimità e dell'amore del Sé?” Se non lo è, allora prendo un momento per ripetere il mantra o per meditare. In questo modo, richiamo la mia consapevolezza all'eterna vitalità e gioia del Sé.

Sappiate che tramite la grazia divina del Guru e il nostro impegno sul sentiero indicato dal Guru, il regno della protezione spirituale è sempre presente e disponibile nella nostra vita, in ogni momento.

