

**Trascrizione in Italiano del Satsang offerta
da Sri Rajivji Kapur il 19 marzo 2020
Intitolato: Non continuare a dire CoronaCorona ma
Karo Maa, Karo Maa**

Saluti a tutti voi con amore, dal mio cuore. Vi amo davvero tutti. Non posso dire che l'amore sia l'unica cosa che prevale ora, ma questa è la realtà in momenti come quello che stiamo vivendo. Tuttavia, non dimentichiamo il jnana (saggezza) perché l'amore deve avere il supporto della saggezza in modo che possiamo sapere cos'è il vero amore, altrimenti diventa attaccamento.

Recitiamo ora il canto al guru. Chi è il guru? Il guru è colui che dissipa l'oscurità e chiarisce la coscienza, e proprio ora ne abbiamo bisogno più che mai, no? Cominciamo quindi con l'invocazione al guru dai nostri cuori.

**Om Akhanda Manadalakaram Vyaptamyena Charaacharam
Tadpadam Darshitam Yena. Tasmai Sri Guruve Namaha 3x
Shanti, Shanti, Shanti**

"Il Signore è colui la cui forma è l'insieme, che è indivisibile, presente ovunque e che permea sia la manifestazione vivente che quella immobile (o inerte).

Il Guru è colui che è stato ai piedi del Signore, e che ha sperimentato un tutt'uno (o unità, "nnidad" in Sanscrito) con l'eterno, Saluti, o benedetto. Pace, pace, pace".

Sediamoci per due minuti per rilassarci e meditare, riconoscendo la luce con cui siamo stati tutti benedetti, la luce che sembra lampeggiare al momento, ma è sempre lì, che brilla su di noi. Quella luce è il guru interiore. Lasciamolo riconoscere dentro di noi. (Pausa meditativa). A poco a poco, apri gli occhi. Se apprezzi veramente il guru, allora dovresti apprezzare i suoi insegnamenti. Non è vero?

E qual'è l'insegnamento? Gli insegnamenti sono il guru stesso. Il mio guru Sri Dubeyi diceva che il guru non è altro che la sadhana (pratica spirituale) che è il vero guru. La forma fisica non è il vero guru. L'essenza senza forma del guru è la sadhana, è la pratica.

E in cosa consiste l'insegamento? Cos'è la Sadhana? La Sadhana è stabilirsi are la verità. Questa è la sadhana. Molto semplice. Non compliciamolo; è molto semplice. Se sto rispettando la verità, se mi sono stabilito essa, sto facendo Sadhana.

Quindi qual è la verità? Questa sarebbe la domanda successiva. Nel testo sacro Vivekachudamani (un trattato nella tradizione della filosofia advaitavedanta dell'induismo, tradizionalmente attribuito ad AdiShankara, VIII secolo d.C.) AdiShankara dice:

Brahman Satyam, Jagat Mithya

Significa che Brahman è l'unica cosa reale, la verità è Brahman. JagatMithya, Jagat significa il mondo. Mithya, l'illusorio. In una semplice frase Shankaracharya spiega cos'è la verità. Brahman è la verità e Jagat è illusorio, l'irreale.

Jagat lo capiamo molto bene, quindi la prossima domanda è: cos'è il Brahman? La risposta è: **"AhamBrahmasmi"** Sono Brahman, l'essere (in maiuscolo) è Brahman.

Questa la domanda successiva è: che cosa è l'Essere?

Io sono l'Essere, tu sei l'essere, ciò che abbiamo dentro e fuori di noi è l'Essere. Uno dice che sa chi è, ma qual è il tuo essere? Cosa sai di te? Uno risponde: bene io sono una persona, sono sposato o sposata, ho diversi figli, faccio questo o quel lavoro, questo è l'essere.

Il Vedanta dice: no, no, no, no, quello non è l'Essere. Questo è ciò che immagini di essere, questo è ciò che hai erroneamente identificato come ciò che sei. L'Essere di cui parla il Vedanta o al quale si riferisce la Shastrasse è ciò che è indistruttibile, imperituro, immutabile, inalterabile, senza tempo, mentre tutto ciò che uno descrive di sé si basa sul nome e sulla forma fisica. Quell'identità a cui ci si riferisce è deperibile, cambiando sempre nel tempo e nello spazio, non è vero?

Guardati, intendo, guarda chiunque, guarda la tua identità o quella degli altri, qualunque sia l'identità con cui ci identifichiamo, hanno tutti nomi e forme, non cambiano sempre? Le relazioni non cambiano costantemente? La nostra forma non cambia costantemente?

Quindi dici come (posso essere) immutabile, imperituro se vedo il declino di giorno in giorno? E tu concludi che non sai di cosa sta parlando il vedanta, perché quello che sono, quello che mi è stato detto è questa forma con un nome e questo è come opero nel mondo.

Vedanta dice: no, non sei tu. Tu sei colui che non cambia, l'immutabile, l'imperituro, colui che vive oltre il tempo. Appari nel tempo e nello spazio ma non lo sei.

Tutto ciò che appare nel tempo e nello spazio è ciò che immagini di essere ma non lo sei. Tuttavia dici come faccio a saperlo? Ma come fai a dire che sono quello che dice in Vedanta? Questa non è la mia esperienza.

Il Vedanta ti risponde: guarda e approfondisci, non sei il testimone di tutto ciò che ha forma fisica? Non sei testimone del passare del tempo? Non sei il testimone dello spazio? Quindi ciò che sei non è nel tempo e nello spazio, non sei colui che perisce, non sei colui che cambia ma colui che precede, colui che è dietro tutto, quello che testimonia tutto, tutto ciò che sta cambiando, tutto ciò che si muove, ma sei immobile, puoi vederlo nella tua vita, no?

Nel Vedanta l'Io sono è quello che è indistruttibile, non deperibile, immutabile e in uno stato di pace e senza tempo. Quello che descrivi di te stesso, la forma e il nome è deperibile, in sempre cambiamento e sempre nel tempo e spazio. Guarda te stesso e gli altri, non siamo sempre in cambiamento? Le relazioni non cambiano sempre? La nostra forma non cambia continuamente? Quindi cosa non è in cambiamento e deperibile? Quello che appare nel tempo spazio è quello che hai immaginato di essere ma non sei quello. Devi guardare più profondamente.

Puoi semplicemente guardare e testimoniare ciò che senti. Sei un testimone con piena consapevolezza e questa coscienza è sempre la stessa, mentre tutto ciò che la circonda in primo piano sta cambiando e morendo.

È molto semplice. Ciò che il Vedanta comprende dalla verità è il riconoscimento della coscienza che precede ogni cosa manifestata. (l'io nello sfondo, in contrasto con l'io in primo piano). Inizia a riconoscerti come quella coscienza testimone, come quella coscienza testimone che non cambia mai, quindi sarai nella posizione di comprendere una dimensione più profonda del tuo stesso essere. Comprensione dell'essere che non è limitato o limitato da limiti autoimposti basati esclusivamente su corpo, nome e forma.

Riconoscendoti come questa coscienza testimone, hai una visione più profonda di ciò di cui parla Vedanta quando parla del vero sé. Questo è il primo Assisti ai tuoi pensieri, assisti al tuo corpo, assisti ai tuoi sentimenti, assisti alle tue paure, assisti alle tue emozioni. Tutto quanto sopra è sadhana. Questa è la verità, ma questa è solo la prima parte.

La seconda parte è sprofondare in questo stato di coscienza del testimone e rilassarsi in quello stato. In questo momento mentre parliamo, non puoi verificare di essere quel testimone, affondare e tuffarti in esso? Non senti cosa sto dicendo?

In questo preciso momento ognuno di voi può riconoscere il semplice fatto di essere testimoni, una coscienza testimone e quel testimone che può sentire o percepire se stessi come un sentimento, come uno stato di pace nella parte più profonda di voi.

Quando quella pace diventa sempre più profonda, si inizia a godere dell'ananda, uno stato di gioia, gioia e infine l'estasi che è il tuo stesso essere, chi sei veramente, chiamalo **Sat Chit Ananda**. Sat significa verità, e cos'è quella verità? Questo è che sono quella coscienza che testimonia dal più profondo e che precede ogni manifestazione, l'essere stesso. Questa è la Sadhana.

Chit significa che finché si rimane lucidi e avvisa questa coscienza che precede ogni manifestazione, si espande, si libera senza restrizioni, immutabile, invariato. Questa espansione viene spesso chiamata chitta e quindi l'ananda, la pace, diventa più profonda, ma non si tratta solo di immobilità e pace. Se vai più in profondità diventa gioia incondizionata, estasi incondizionata della presenza o assenza di qualsiasi oggetto, che si tratti di un pensiero, di un'emozione o di qualcosa di fisico. Questo è **SatChitAnanda**.

Questa è la verità e questo è il guru.

Quindi, se capisci quanto sopra, cosa significa essere in quello stato di **SatChitAnanda**, se avanzi in esso, capirai anche che il corpo è ananda, anche l'essere in primo piano che si sviluppa nel mondo è Ananda. La comprensione matura poco a poco oltre la testimonianza e il fatto di testimoniare, poi tutto diventa ananda, tutto diventa gioia ed estasi.

Questa è la verità. Che meraviglia se potessimo rimanere in questo stato. Avete l'esperienza di tutto questo quando siamo nel Satsang (incontro o confluenza con la verità) ma dopo 45 minuti o un'ora qualcuno invia un messaggio di coronavirus e la paura ci afferra di nuovo. Cosa è successo? Lo stato incrollabile di Ananda inizia a impazzire e iniziamo a inviare WhatsApp l'uno all'altro, e questo ci rende ansiosi.

Ovviamente dobbiamo prendere precauzioni, ovviamente dobbiamo prendere le misure appropriate, ma quanto è stato facile uscire dallo stato di Ananda per sentirci di essere in uno stato di dubbio e paura!

Mentre ci atteniamo all'essere, siamo in uno stato di sicurezza e benessere, siamo in uno stato di espansione dell'essere, ma non appena appare la paura entriamo in uno stato di contrazione dell'essere, in quell momento l'espansione diventa contrazione, dove prevale il meccanismo della sopravvivenza; Penso, mi preoccupa, cosa accadrà alla mia famiglia? Cosa accadrà alle persone qui o là? Quindi penso che sia importante toccare anche questo aspetto.

Sono un insegnante dell'eterno, un devoto ed entusiasta di quello stato dell'essere che precede ogni cosa manifestata. Non dimentichiamo che siamo quello stato di **SatChitAnanda**. Non smettere mai di prenderne coscienza, non importa quello che senti, non importa quello che il corpo sta attraversando in questo momento, non importa quali pensieri ti vengono in mente, non importa quali sensazioni stai vivendo, ti preghiamo di attenerti alla Verità.

Questo stato eterno e senza tempo è il primo messaggio. Non permettiamo ad alcun incidente di farci abbandonare questa verità e indurre in errore in qualcosa di illusorio, che esiste ma non è reale secondo il Vedanta. Puoi verificarlo da solo, devi verificare la tua sadhana interiore.

Ora, anche se ho detto che sono un devoto dell'eterno, ci sono momenti in cui capisco il significato di **Kaala** e **Kal** significa tempo. Dall'eterno nasce un aspetto chiamato kal, il tempo. Il tempo, o kal, può influenzare la nostra vita anche se siamo quell'eterno stato di esistenza. L'eterno è Shiva, ma l'ombra o la controparte di Shiva è Shakti (la manifestazione della sua energia). Quindi l'eternità (Shiva) ha un noto scettico come Durga-Kali.

Quando diventiamo ossessionati dai nostri bisogni e narcisismi, Shiva, l'eterno, emette o proietta la sua shakti (energia) sul mondo sotto forma di Durga-Kali. Questo è ciò di cui voglio parlarvi oggi.

Durga-Kali sembra una feroce minaccia alla nostra esistenza. Sono effettivamente lì per purificarci, per purificare la nostra coscienza. Se capisci veramente cosa fanno Durga-Kali, allora inizi a capire perché sono qui. Quindi dico: non dire corona, corona, di karomaa, karomaa, il che significa: madre fallo, fallo, qualunque cosa tu stia facendo va bene. Non puoi combattere questa forza, in alcun modo, non puoi.

Né il narcisismo né l'ossessione per se stessi o l'autoprotezione sono stati in grado di fare qualcosa, almeno fino ad ora. Potrebbe avvenire in futuro, ma col tempo impariamo la lezione. Per noi è importante imparare la lezione del perché Durga-Kali Shakti è qui in questa forma. È qui per farci del male? Sembrerebbe di sì, è qui per quello, ma non lo è.

È un segnale di avvertimento per tutti noi. Ferma l'ossessione dell'ego con te stesso, riguardo ai tuoi bisogni, smetti di vittimizarti. Sii responsabile delle tue azioni verso te stesso, verso la società e verso gli altri. Ecco di cosa si tratta.

Metti da parte quell'ego di me, sempre io, io, e includi gli altri in qualsiasi modo, non importa in quale quantità. Se questo potesse essere fatto in questa vita, tutto ciò che sta accadendo non accadrebbe, ma ancora e ancora, l'abbiamo visto accadere e nessun politico, non importa quanto potere abbia, può fare qualsiasi cosa per mitigarlo, perché non puoi combattere Durga-Kali nella sua forma. È qui per purificare,

per purificare e farà il suo lavoro fino a quando non lo capiremo. Prima che gli altri se ne rendano conto, noi, attivi come siamo nel campo spirituale, dalla coscienza profonda possiamo fare qualcosa per noi stessi e per gli altri, questo è lo scopo di questo satsanga di oggi.

Dobbiamo capire che potrebbe esserci una benedizione nascosta in tutto questo. Qual è allora il messaggio che la Divina Madre Durga-Kali ci sta dando? Lascia da parte il narcisismo, è tempo di essere umili nella vita. Se lo sei già, molto bene.

Guarda come indica o indica Durga, osserva il messaggio che trasmette al mondo. Prima ti dicono: lavati le mani, puliscile frequentemente, di cosa sono le tue mani un simbolo? Le mani sono uno dei karmendriya, o organi di azione. Lavoriamo con le nostre mani, quindi significa che devi pulire o purificare il tuo lavoro. Quello che stai facendo non farlo per te stesso, fallo anche per gli altri. Sii autentico nel tuo modo di vivere. Non si tratta di lavarsi fisicamente le mani, è solo una comprensione molto limitata della questione. Pulire le mani significa pulire gli organi d'azione del **karmendriyas**. Lavora per il miglioramento degli altri. Questa è la prima cosa.

La seconda istruzione che ci è stata data dalle autorità, è di non toccare il viso, non toccare gli occhi, che cosa significa il viso? Il viso è la tua identità, non è vero? Ci riconosciamo l'un l'altro, ci riconosciamo come? Sono questa persona, sto bene oggi, mi piace. Non sto bene oggi, non mi piace, vero? Ci riconosciamo anche in questo modo, lui è così bello, lei non è così bella. Vedi, questa divisione che abbiamo creato. La nostra identità con il nostro sguardo, anche, Lei la sta portando via. Il nostro comfort; portarlo via da noi, portandolo via. Ora, se capite solo di non toccare solo la nostra faccia, l'avete compresa solo parzialmente, una conoscenza parziale. Cosa sta cercando di dire? Mettetevi più in profondità, capite, se vi connettete con la Madre Divina, nel modo che sto cercando di spiegarlo a tutti voi, capirete davvero quello che sta cercando di fare. Che messaggio sta cercando di dare. Non essere identificato con il tuo viso, non essere identificato con il tuo look, non cercare di avere una relazione basata sull'aspetto, su come sono e come si comportano. Identificatevi con la vostra coscienza, questo è quello che sta cercando di dire. Questo è il secondo messaggio.

Cosa dice il terzo messaggio? Distanziamento sociale. Che cosa significa, distanziamento sociale? Ok ora devo prendere le distanze da altre persone che mi piacciono e amo o qualsiasi altra cosa, non essere più in mezzo alla folla, non più andare negli uffici; è questo cosa significa? Il significato più profondo di questo è il distacco. Devo imparare a staccarmi dalla situazione, dalla gente, a non affezionarmi troppo, a praticare un senso, uno stato di distacco, di equanimità con tutto. Si è verificato un problema sconosciuto. Ora guardatelo, quello che sta succedendo con le persone, le persone stanno comprando cose in più di quello di cui hanno bisogno, mentre le persone che non sono in grado di andare nei negozi che non possono avere ciò di cui necessitano. Vedi, vedi quello che stanno facendo è l'opposto di quello che dovrebbero fare. Ancora una volta, è la natura umana. Ma quello che sta facendo la Madre è forzare il distacco delle persone. Con l'andare del tempo, se non impariamo questa lezione, la situazione peggiorerà. Quindi, non sto cercando di spaventare, ne cercando di trovare un rimedio, ma per conoscere un rimedio prima dobbiamo sapere cosa Lei sta cercando di dirci, giusto? Dobbiamo prima sapere, prima di curare qualcosa, un sintomo, dobbiamo sapere cosa lo causa, quindi cerchiamo di rimuovere la causa, prima e poi forse non dobbiamo affrontare i sintomi. Sì! La terza cosa è questa, il distacco sociale.

E la quarta cosa è l'autoisolamento. Ora, dobbiamo rimanere in una stanza per 14 giorni o 28 giorni. 14 giorni vengono anche usati per essere in sadhana da molte persone, lo sai? Si dice che le persone, nei

tempi antichi, si usava dire: vai per 14 giorni nella stanza a fare il tuo Sadhana. 14 giorni Sadhana, cambia le tue abitudini, in 14 giorni o 28 giorni. Non significa stare seduti in auto-isolamento sentendo pietà di te stesso, sentirsi come una vittima. No, no, no. Rallegratevi! Hai l'opportunità di fare Sadhana. Avete l'opportunità di fare questo grande lavoro. Attraverso, la grazia della Madre. Sì, certo.

Quindi, se vi ricordate questi quattro punti, capirete il significato più profondo di questo. Questo è l'aspetto primario e il più spirituale da coprendere prima che vi dia il mantra, perché un mantra non ha alcun significato, se non cambiate voi stessi, il vostro atteggiamento, i vostri comportamenti, quei modelli con cui convivete. Sei ancora ossessionato da te stesso, ancora narcisismo. Nessuna quantità di mantra ti aiuterà. Così quando vi dirò il mantra, capirete il suo significato. Poi, quando canterai il mantra, inizierai ad apprezzare quello che sta dicendo. Va bene, viderò il significato del mantra.

Prima di darti il mantra, voglio menzionare qualcosa di importante. Siamo attraversando numerologicamente e astrologicamente un periodo di Rahu, il nodulo settentrionale della luna. Rahu risuona con il numero 4. L'anno 2020 è un anno 4. Ciò significa che, dal punto di vista dell'astrologia, Rahu eserciterà una grande influenza in questo periodo.

Nonostante il fatto che a Wuhan la Cina sia iniziata a dicembre 2019. È uscita nel mondo a gennaio, febbraio e marzo 2020. Quest'anno sarà critico e ancor più il mese di aprile perché anche aprile è un mese 4. Quindi ribadisco che non sto cercando di spaventare nessuno, ma dico loro di prepararsi.

Se siamo preparati spiritualmente, saremo in grado di affrontare questo e la bellezza della spiritualità sta ricordando che Brahman è sia dentro che fuori di noi. Tutto ciò che si vede all'esterno è anche dentro di noi. Quindi se facciamo cambiamenti in noi per quanto piccoli siano, inizieranno a vedere cambiamenti in Brahman (fuori) intorno a noi. Prova a farlo. Guardalo e sentilo e saprai quello che dico. Quindi non devi aver paura di pensare che aprile sta arrivando e questo peggiorerà, no. Se continuiamo con i nostri comportamenti normali, peggiorerà. Ecco perché oggi porto questo messaggio.

Apporta piccole modifiche ai quattro punti che abbiamo menzionato in precedenza. Pratica la sadhana, non ossessionarti con l'ego, non identificarti con l'identità del corpo-mente, cerca di sentirti come pura coscienza. Fai ciò che devi fare attraverso i tuoi karmendriya (le mani) e vedrai dei cambiamenti, entrambi sentiranno più gioia e pace e vedrai come le cose cambiano fuori e intorno a te. Brahman è dentro di noi. Se ci purifichiamo internamente, tutto inizia a cambiare e l'ambiente inizia a rifletterlo. Brahman è dentro di me, io sono Brahman, e quindi questo succederà.

Ora, qual è la forza o shakti che presiede Rahu? Maa Durga. Rahu è noto per essere un imbroglione. Malattie di Rahu non possono essere rilevate, la cura non può essere rilevata. Proviene da una terra straniera e colpisce tutti. Questo è caratteristico di Rahu. La divinità o Shakti in grado di controllare il male di Rahu è Maa Durga. Ora ti darò il mantra.

Fallo ogni giorno se possibile, al mattino e alla sera. Intendo due volte. 21 volte e il mantra è molto semplice:

OM AIM, HREEM, KLEEN, CHAMUNDAYÉ VICHÉ

Fallo almeno una volta 21 volte, ma due volte al giorno sarebbe meglio. Questo è per la madre divina. Prima di fare questo mantra, rendi omaggio a tuo figlio, Ganesha. Quindi, recita il mantra di Ganesha
OM GAN, GANAPATAYÉ NAMAH 21 volte

Seguito da **OM AIM, HREEM, KLEEN CHAMUNDAYÉ VICHÉ** 21 volte

E poi **OM NAMA SHIVAYA** 21 volte. Shiva è la controparte della madre divina.

Qui abbiamo tutta la famiglia insieme. Ganesha è il dio della saggezza, della chiarezza e Shiva, l'eterno, il marito. Quindi rispetto e omaggio alla divina madre. Quando i tre aspetti sono uniti (Ganesha, Shiva e Madre), non possono verificarsi danni, non è possibile. Recita questi tre mantra durante questi periodi. Sto pregando, come lo fate tutti voi fino a quando tutto sarà finito. La madre divina ti darà la shakti di forza e coraggio, e Ganesha ti darà la saggezza di come comportarti in questi tempi perché Ganesha è il dio della saggezza. Shiva è l'assoluto, che ora tace. Sta lasciando che Shakti faccia quello che vuole fare e loro devono sapere che quando Shakti vuole fare qualcosa, Shiva non può fare nulla. A casa è lo stesso, quando la moglie vuole fare qualcosa, il marito non può fare nulla. La moglie ha il potere completo. Lo dico scherzosamente, ma fare la puja (preghiera) con i mantra è importante.

Dobbiamo capire che non è solo cantare il mantra ma capire il suo profondo significato di **OM AIM, HREEM, KLEEN CHAMUNDAYÉ VICHÉ**. Om è il mondo, con lo stato di veglia, lo stato del sonno profondo e lo stato di sogno, e oltre questi tre stati. La madre Saraswati, madre Lakshmi e madre Kali, sono le tre divinità (**Aim, Hreem, Kleen**), a cui chiediamo di darci la forza per superare gli attaccamenti e la rabbia. Questo è il significato del mantra. Cham and Unda sono i due demoni che la madre ha ucciso. Uno è l'attaccamento, l'altro la rabbia e dove c'è attaccamento c'è rabbia. Nel momento che c'è attaccamento diventerai arrabbiato. Quindi non invochi la madre per salvarti dal Corona virus, non per salvarti da Rahu, quello è solo il risultato ma la vera causa della situazione è l'attaccamento e la rabbia perché oggi c'è molto attaccamento e rabbia nel mondo, non siamo disciplinati. Quando non c'è attaccamento e rabbia, la persona diventa pacifica e calma, ma nel momento in cui c'è attaccamento, se le aspettative di raggiungere la ragione dell'attaccamento non sono soddisfatte, allora appare la rabbia.

Per organizzarmi ti sto dando il significato dei mantra in modo che tu capisca cosa stai recitando. Non ha senso recitare il mantra e poi arrabbiarsi con qualcuno o diventare più attaccati a qualcosa perché lo scopo del mantra viene perso. E con questo non intendo che ciò non accadrà. Ad un certo punto ci arrabberemo o ci affezioneremo a qualcosa, ovviamente siamo umani, ma dobbiamo provarci.

La madre non richiede la perfezione da noi, no, né la distruzione totale. Non ho dubbi che le cose andranno meglio, ma possono peggiorare prima di migliorare.

Per evitare che peggiori, quello che sto cercando di dire è superare l'attaccamento e la rabbia. Devono liberare qualsiasi emozione o risentimento che hanno nutrito da qualcuno.

Qualunque cosa nella tua vita che sia motivo di attaccamento, quel conforto sarà tolto. Guardati intorno, anche nelle società più civili si stanno chiudendo tutto o bloccati in emergenza, guardati intorno, i mercati finanziari stanno crollando, le valute stanno crollando, anche il petrolio, cosa si deve fare allora? Per quanto tempo puoi continuare a vivere così?

Quindi, torniamo ai mantra. Inizia con il primo di Ganesha: **OM GAN GANAPATAYÉ NAMAHA**. Quindi **OM AIM HREEM KLEEN CHAMUNDAYÉ VICHÉ** e poi **OM NAMAH SHIVAYA** 21 volte ciascuno, se possibile due volte al giorno.

Questo ti protegge. Ricorda che è il momento di Kaal, il momento della divina madre e per lei dobbiamo andare ad arrenderci ai suoi piedi.

Ora faremo una recitazione di 11 volte ciascuno dei mantra per avere un'idea di come dovremmo farlo. Devono recitarli 21 volte al giorno.

Cominciamo con il mantra di Ganesha. **OM GAN GANAPATAYÉ NAMAHA**. Senti la vibrazione della saggezza dentro di te. Aspettiamo 30 secondi. Medita sull'energia prodotta da Ganesha. Puoi meditare sulla tua forma o sulla tua essenza senza forma, sentendo la tua protezione, il tuo amore, ai suoi piedi di Loto.

Ora faremo quello della divina madre Durga. **OM AIM HREEM KLEEN CHAMUNDAYÉ VICHÉ**. Per 30 secondi meditiamo su Durgaa di cui abbandoniamo i nostri attaccamenti e la nostra rabbia. Con questa Shakti ci arrendiamo a tutto, ai nostri pensieri, alla nostra identità, ai nostri attaccamenti e alla nostra rabbia; sosteniamo consapevolmente ciò che Durga vuole fare, le trasformazioni che vuole realizzare.

Alla fine faremo la Sada Shiva. **OM NAMAH SHIVAYA**. Meditiamo su Shiva. Qual è la migliore meditazione per Shiva? Semplicemente, non sono niente, non sono nessuno. Sono te, sono io, sono Shiva. Il mantra è Omnama Shivaya, ma la sensazione è: non sono niente, non sono nessuno, sono Shiva.

L'ego vuole sempre essere qualcuno o qualcosa, ma nel momento in cui si dice che non sono nessuno, non sono niente, l'ego non può riaffiorare e quando l'ego non emerge, c'è solo Shiva. In quello stato di nulla, mi rendo conto di essere lo stesso Shiva.

Puoi combinare la tua sadhana con questi potenti mantra e con l'essenza di questi. Non sono solo i mantra ma il significato spirituale e profondo di essi.

Prova a sentirlo il più possibile. Non si tratta di dire che non sono niente, non sono nessuno e il giorno dopo ci siamo riusciti. Se riesci davvero a sentire qualcosa in quella frase, senti Shiva, prova gioia, estasi e pace. In questo modo la paura non può entrare. La paura non può toccare nulla. La paura può toccare solo quando sei qualcosa, quando hai qualcosa, ma quando non sei nulla, nulla può colpirti, quindi a che serve la paura? È la sensazione interiore o la sensazione di non essere nulla e nessuno dove nessuna paura può rimanere.

Pratica questo non solo in tempi difficili, ma capisci il significato profondo del perché vi ho dato questi 30 secondi. Fai quello che puoi, 2 minuti, 4 minuti, quello che puoi fare. Man mano che la sensazione aumenta e si intensifica, possiamo farla durare più a lungo. In totale questa sadhana non impiega più di 20 minuti al massimo.

Fai pratica anche una volta al giorno e vedrai i risultati non solo in te, per te ma anche nei tuoi cari e intorno a te. Questo è il più grande Seva possibile (seva è un servizio disinteressato), il che significa che

la madre lavora attraverso di te non contro di te. Stai incoraggiando la madre a lavorare attraverso di te. Quel messaggio dovrebbe andare alla madre e quando ciò accadrà all'intera famiglia Ganesha e Shiva, ci sarà gioia illimitata. Infine, non è un messaggio sul Corona ma un messaggio di KaroMaa. KaroMaa lo fa attraverso di me. La madre purifica attraverso di me, purifica e purifica me prima e poi mi permette di essere uno strumento attraverso la tua sadhana.