

CORSO DI MEDITAZIONE DI IDA PEZZINI: LEZIONE 13

Terminati gli esercizi di concentrazione guidata, i partecipanti apprendono il mantra di Yogananda. Meditare con un mantra (strumento per la mente) indicato da un Guru illuminato è importante perché il mantra impregnato dell'energia di un realizzato ha il potere di risvegliare la coscienza di coloro che lo praticano. Gli yogis dicono: *Se un ricercatore ode la Verità e la medita, si accende dentro il fuoco della conoscenza. Poi liberato dalle impurità, risplenderà come oro*". Il tempo e la pratica disciplinata progressivamente liberano dalla errata identificazione con il corpo. Il praticante se ne avvede perché mentre sempre più va riconoscendo ciò che è 'dentro' di lui, cadono le vecchie abitudini, aumenta la capacità creativa e riceve guida ed intuizioni da dentro.

Inoltre si sperimenta che la connessione con il Se interiore impedisce che la vita di tutti i giorni diventi noiosa: la meditazione è un'apertura continua, gli insegnamenti diventano più vivi, rilevanti e pieni di significato. C'è poi la verifica con la legge di 'causa/effetto'. Secondo di come ci si comporta si vedono le conseguenze. Ad un capo Cheyenne fu chiesto perché portasse al collo una medaglia con due musci di lupi sulle due facce: replicò *'Rappresentano il bene e il male'*. Chi vince? Rispose *'Dipende quale decido di alimentare'*.

Ricordare che il Se, il guru interiore, ci ama sempre incondizionatamente, non giudica mai i nostri difetti, desidera sempre il meglio per noi e rispetta totalmente la nostra libera volontà di scegliere la vita che vogliamo.

Un ultimo pensiero. Ognuno di noi è un laboratorio dell'energia somma, gli yogis la chiamano **Shakti**. Saperlo mi ha caricato di voglia di fare e sentendomi complice, non mi è più stato possibile percepirmi inutile – avevo ritrovato la mia dignità di persona. Anche nella previsione di una vecchiaia sempre meno attiva, il manifestare semplicemente una energia serena è ancora un modo del mio essere laboratorio a servizio della Shakti. Di questo ne sono fermamente convinta.