

# Patience Pays

(Yogi Bhajan - 1983)

Sapete che oggi, in realtà, è il compleanno di Guru Ram Das e sapete che nel giorno del compleanno di Ram Das Guru chiunque desideri qualcosa viene accontentato, indipendentemente da quanto sia nevrotico, folle e peccaminoso; siete consapevoli di questa tradizione? Io voglio solo farvelo sapere. La pazienza paga. Quando usiamo la parola “pazienza”, per noi “pazienza” è tollerare, soffrire il dolore, questo tipo di cose, vero? Questo è ciò che voi normalmente sentite, la pazienza paga, ma non è questa la pazienza. La pazienza è una mitologia proiettata dell’avanzamento. Se non avete pazienza, non praticate la pazienza, non potete avanzare metodicamente nella vita.

Sono molto sorpreso dal modo in cui recepite il significato delle parole; “la pazienza paga” significa che i vostri progressi e la vostra realizzazione metodologica vi daranno i migliori risultati, non significa che, se qualcuno vi sta solo maltrattando e voi continuate a tollerarlo, ciò vi ripagherà. Quindi dovete chiarirvelo. La pazienza è il progresso metodologico della propria psiche mentale. Dopo tutto, che cos’è? La parola è molto semplice; c’è una psiche e ogni molecola della tua psiche è viva ed è tutt’intorno, tutte le persone che conoscete, tutte le persone con cui avete a che fare, si tratta di un’energia multi-forme, Dio è ovunque e voi sapete che è ovunque, ma quando si manifesta da “Gupt” - “Gupt” significa l’ignoto rispetto a “Chitre”, che significa “noto” - quando Dio viene portato e manifestato, quando noi ci sediamo qui, quando ci sediamo qui e parliamo di Dio, quando parliamo di amore, quando parliamo di elevazione, quando parliamo, ecco dove manifestiamo Dio e Dio deve manifestarsi dall’ignoto al noto e chiunque lo farà, sarà esaltato e questa è la proiezione metodologica della vostra personalità. Voi andate in una chiesa, cantate a Lui, cantate inni in lode del Signore... Io non penso che la Chiesa sia un posto speciale o meno, ma diventa speciale perché voi esaltate il Signore Dio.

Non penso che Cristo sia una situazione molto speciale, ma quando prendete Cristo ed esaltate voi stessi verso l’Infinito, o prendete Guru Nanak ed esaltate voi stessi verso l’Infinito, è lì che Lo manifestate. L’unica posizione costruttiva è che Guru Nanak ha dato degli inni in Naad, non sono inni prodotti dall’essere umano, questa è la differenza. Perciò il percorso è una “scorciatoia”, facile, comoda e che può arrivare proprio a tutti. Le persone comuni sono diventate Divine, questa è la grazia di Nanak, questa è la benedizione di Guru Ram Das, è lì che la casa di Nanak entra in gioco in una relazione molto congeniale con la persona comune, per una ragione comune, che tutto è la manifestazione di Dio,

tutto è la manifestazione di una sola luce, così che tutti possano vivere nell'amore, possano essere esaltati ed è così che la pazienza ripaga, questo è il dividendo.

Quando nulla può turbarvi, nulla vi agita, quando sapete essere del tutto reali, quando non agite per senso di colpa, quando agite per amore. Quando non avete nulla da pensare, nessuna logica, nessuna ragione, nulla da giustificare, perché non state commettendo alcun peccato, se siete dei peccatori o state commettendo peccato, siete a migliaia di distanza da Dio. La vostra manifestazione è la vostra realtà e ciò che manifestate è una realtà perciò, se create superficialità, allora state creando la vostra superficialità, non quella di qualcun altro.

Molte persone oggi soffrono in questo mondo, molte persone continueranno a soffrire. È molto sorprendente; ho incontrato un uomo molto bello a Vancouver e mi ha detto, ha detto: "Che tu sia benedetto, avrei voluto conoscerti da molto tempo, grazie a Dio sei venuto".

Ho detto: "Si è trattato solo una deviazione di emergenza, l'ho appena presa, sono appena arrivato".

Lui ha detto: "Sai che mi ci sono voluti tre anni di preghiera per vederti a Vancouver, perché non potevo venire dove eri e quando provavo a contattarti mi dicevano che eri sempre in giro, in movimento". Questo ha fatto sorgere in me una domanda.

Ho detto: "Perché vuoi incontrarmi? Io sono un uomo molto semplice come qualsiasi altro".

Lui ha risposto: "No, sai, ho settantotto anni, ci sono voluti settantotto dolorosi anni di vita per imparare, Dio si è manifestato e quando l'ho imparato stavi parlando tu, ti ho sentito parlare e quella era la frase di apertura".

Avevo detto alla gente: "Le persone che amano Dio devono manifestare Dio perché l'amore manifesta ciò che l'amore rappresenta".

Se amate Dio, manifestate Dio, se mi amate, manifestate me, se amate qualcun altro, manifestate qualcun altro, l'amore è una manifestazione per legge, non può essere negata, perché Dio è Infinito, quindi il vostro linguaggio, le vostre parole, il vostro metodo,

il vostro modo di trattare, il vostro credo, le vostre proiezioni, la vostra pazienza, la vostra tolleranza, tutto diventa Infinito. Quindi da limitati diventate illimitati, Dio è una tale virtù che la sua grazia non è misurabile nel tempo e nello spazio. Sebbene voi siate manifestazione del tempo e dello spazio su una longitudine e una latitudine e abbiate un orizzonte, con Dio non esiste una cosa del genere.

Qualcosa che è ovunque, qualcosa che possa essere me, qualcosa che possa essere te, qualcosa che siamo noi. Voi impiegate così tanto tempo e vi preoccupate così tanto, vi fate l'acconciatura, indossate vestiti e poi, sapete, mi piace quello che fate tutti voi, create relazioni, fidanzato, fidanzata, matrimoni, divorzi, sapete, tutto questo è parte di una relazione, separazione, unità, ma avete mai pensato nel vostro tempo virtuoso, che a volte basate tutta la relazione sull'ego e non potete basarla sulla virtù onesta, non sull'ego e sulla vostra anima, avete mai provato a creare una relazione con la vostra anima, avete mai provato a fare amicizia con la vostra anima, avete persino compreso la vicinanza della vostra anima con voi, avete parlato con la vostra anima nell'immaginazione? Pensateci. Quella vicinanza di voi con la vostra anima è proporzionata a voi nella manifestazione di Dio. Dovete ricordare questo.

Quando voi volete consultare qualcuno, consultate prima la vostra anima, o anche dopo, ma fatelo per favore; vi parlerà, è un organo vivo di questa nostra carne, ossa e sangue, poiché Dio è ovunque e in ogni parte di noi c'è un'anima, ogni molecola, la psiche è composta dai tattva, dal tempo e dallo spazio e dall'Infinito di Dio; tre, questa è la trinità, è unita. La vostra bellezza è generosa, siete virtuosi, ma la vostra proiettività deve essere del tutto costante, coerente - e non potete fare nulla di costante e di coerentemente costante se non avete pazienza. La pazienza è lo stadio della sobrietà, voi siete la tolleranza infinita come Dio, quando non reagite e siete in buona forma. Capite questa parte di voi?

Quando vi arrabbiate, vi irrigidite, diventate molto nervosi, molto eccitati, molto depressi, molto lunatici, volete suicidarvi, volete vivere a lungo, volete urlare e strillare, volete immobilizzarvi; pensate a tutto ciò; cosa perdete in tutte queste situazioni? La pazienza. Se vi dite di aspettare un minuto, se potete parlare con voi stessi, aspettate un minuto, di cosa state parlando con la vostra anima? Chiedete alla vostra anima tutti questi Guru che vedete, che cosa hanno al di sopra del tempo e dello spazio: non è Guru Arjan ad aver attraversato la tortura che nessun uomo può sopportare? Non è Guru Ram Das che è stato calunniato e scioccato, ma la sua grazia da sovrano non è mai venuta

meno? Guru Nanak non ha viaggiato, viaggiato e viaggiato senza sosta? Vi sto chiedendo, cosa c'era in loro?

Erano coerentemente costanti e costantemente coerenti, nulla poteva farli vacillare, né poteva scuoterli, niente poteva spezzarli. Le torture ad Arjan, le difficoltà dei viaggi di Guru Nanak e il maltempo non poteva impedire a Guru Amar Das di prestare servizio per il suo maestro. Dolorosamente, in inverno viaggiava da lì fino al fiume e si congelava, mentre in estate gli venivano delle vesciche, per dodici anni di fila. Voi ora avete una grande vita, il vostro insegnante spirituale vi dice di tenere duro, di indossare abiti chiari; voi dite "Perché?". Intendo dire, guardatelo. Quando gli venne dato il lignaggio di Guru i dodici turbanti, che aveva raccolto, un turbante all'anno, gli vennero tolti dalla testa e loro dicevano: "Perché hai tenuto questi dodici turbanti in testa?".

Ripose: "Signore Maestro, hai detto di andare e indossalo, non hai mai detto di togliere il primo e di indossare il secondo".

L'obbedienza e la devozione assoluta è... Il giorno in cui avrete la pazienza di essere nell'obbedienza verso la devozione assoluta, questo è il giorno in cui camminerete per la prima volta sul sentiero della spiritualità.

Oggi divideremo una classe molto speciale, devo condividere con voi un ottimo mantra, quindi stavo pensando che possiamo parlare tutto il tempo, ma voglio essere preciso, rendere omaggio e gratitudine a queste venticinque persone, che sono venute questo mercoledì per una lezione di yoga nel parco. Penso che tutti voi che siete qui dovrete stabilire una priorità, fissare un appuntamento per mercoledì; mercoledì dobbiamo andare al rancho park e dobbiamo praticare una buona lezione di Kundalini Yoga. Soprattutto, io sarò lì in spirito e anima, altrimenti, sarò lì fisicamente. Normalmente avrei detto, "per lo più ci sarò fisicamente, se no, ci sarò in spirito". Ma sarò assolutamente presente mercoledì, insegnerò quella lezione e vi aiuterà molto. Bene.

Create un semplice loto, si chiama "Sarab Kala Mudra". "Sarab Kala Mudra" è molto semplice: mettete le mani in questo modo e capovolgetele; si chiama "Sarab Kala Mudra", le mani vanno messe così; la fonte di Shiva è un loto aperto a livello del cuore. È molto bello, se lo fate bene, sembra carino. Visualizzate come farlo? È un loto molto ben aperto; è totalmente bloccato alla base; i pollici sono aperti. Va bene? Molto bene. Ora rivolgete lo sguardo sulla punta del naso, provate a farlo esattamente come voglio che lo facciate.

Dobbiamo farlo solo per undici minuti; qualunque cosa dica il vostro ego, tenetelo nella pazienza e fatelo come è necessario.

“Har Guru, Siri Guru, Wahe Guru”

“Har Guru, Siri Guru, Wahe Guru”, cantatelo.

(Gli studenti cantano: “Har Guru, Siri Guru, Wahe Guru...”)

Yogi Bhajan: Inspirate profondamente...

(Il canto si ferma)

Yogi Bhajan: “Inspirate profondamente e trattenete molto delicatamente questo respiro; è molto prezioso; tenete la schiena dritta, sedetevi in modo molto leggero a terra, trattenete questo respiro, trattenete con forza, sedetevi dritti, sedetevi in modo leggero, non portate troppo peso verso terra, espirate; ispirate di nuovo profondamente, fatelo molto bene; sedetevi in modo molto leggero, distendete la zona lombare, distendete la schiena, portate meno pressione possibile verso terra, lasciate andare; questa è la vostra ultima possibilità di usare tutta la vostra energia; ispirate profondamente, espirate profondamente. Potreste pensare di dover fare trecento esercizi per guadagnare qualcosa, ma questo solo respiro può farvi bene; basta andare avanti; ispirate profondamente, perfezionate il mudra del loto, tenete la schiena davvero dritta e sedetevi in modo assolutamente leggero; trattenete il respiro, fate sì che la vostra postura sia proprio come quella di un grande yogi, deliziosamente leggera, con la schiena sotto il vostro controllo e assolutamente dritta. Forza, tirate in su il collo, il mento in dentro, il petto in fuori, forza, dovete resistere per altri quindici secondi circa; lasciate andare... “Che il sole vi illumini sempre...”

Dio amato. Dio benedetto. Dio dentro e fuori. Possa la tua misericordia guidarci alla purezza, alla verità, all'amore, alla pazienza, al perdono. Rendici esseri umani meravigliosi nella fede che possiamo vivere. Nella Luce di Cristo, nella coscienza del Guru e nell'aggraziata benedizione, nell'amore e nella devozione di Guru Ram Das. Che possiamo eccellere tutti. Che possiamo portare Dio a casa e sentire la presenza nei secoli dei secoli. Sat Nam

[Video Meditazione (con Sada Sat Kaur) - [www.youtube.com/watch?v=8b60eK4CrG0](http://www.youtube.com/watch?v=8b60eK4CrG0)]

*Traduzione e adattamento in italiano a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur*