

# **Divieni Immobile**

di Swami Veda Bharati

*In mezzo a tutti i pianti ed i sorrisi  
lascia che la mente si prenda un momento  
e divieni immobile.*

*Osserva questo momento, questo momento solo  
e divieni immobile.*

*Questo non significa zittire ogni pensiero, emozione e parola.  
Rintracciale semplicemente nel silenzio che precede ogni discorso  
e divieni immobile.*

*Vi è in un istante, un breve momento di quiete  
dal quale sorge un'onda ed entro il quale essa si fonde.  
Quando osservi l'onda, osserva anche la sua calma origine  
e la sua fine silenziosa e divieni immobile.*

*Ogni respiro che prendi inizia e finisce in un momento di pausa.  
Colma quell'intervallo quando respiri,  
colmalo col silenzio della meditazione  
e divieni immobile.*

*Prima di esplodere di rabbia, prima di cedere alla passione,  
trattieni la mente, fissala nella calma che è dentro di te.  
Allora, perfino in mezzo alla rabbia ed alla passione,  
troverai la stabilità che trasformerà la tua emozione  
in uno strumento ben governato,  
uno strumento che ti aiuti ad essere immobile.*

*In questo momento, immergiti dentro di te,  
immergiti nella profondità  
e divieni immobile.*

Swami Veda Bharati