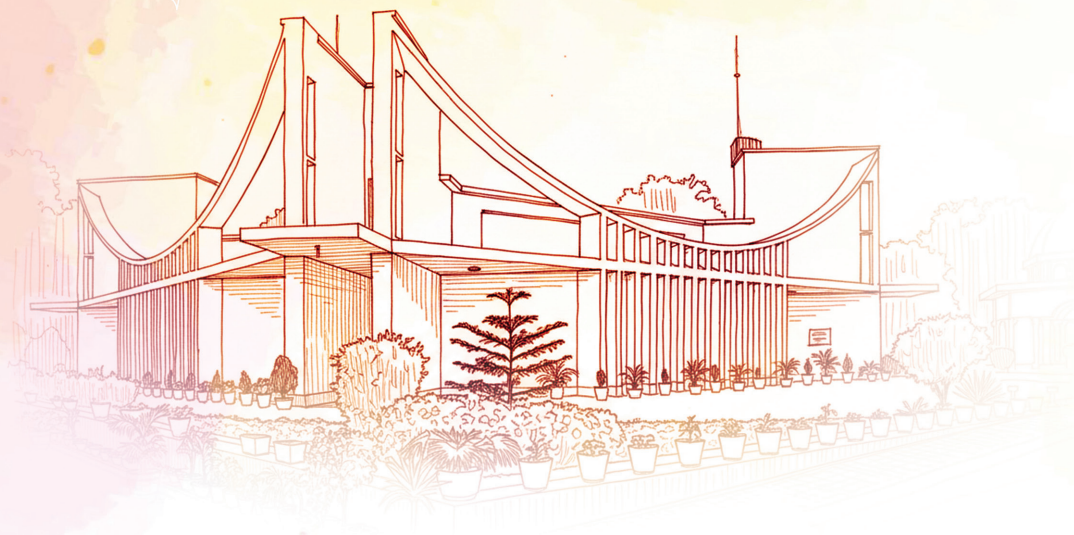


Il risveglio dello scopo



DAAJI

Messaggio in occasione della celebrazione del Giubileo d'oro dello

YOGASHRAM SHAHJAHANPUR

12 febbraio 2026



Il risveglio dello scopo

Due domande

La prima sera del mio arrivo all'ashram di Shahjahanpur, una giovane donna mi si avvicinò, insieme a dodici abhyasi. “Desidero con tutta me stessa diventare profondamente spirituale, ma ogni volta che prendo questa decisione, crollo” mi disse, quasi con urgenza.

Poi proseguì: “So esattamente cosa dovrei fare della mia vita. Ho le capacità. Ho le opportunità. Ho persino un piano. Ma quando arriva il mattino, non riesco ad alzarmi. Qualcosa dentro di me semplicemente non me lo permette”.

Intorno a lei, gli altri annuivano in silenzio, compreso suo padre, che è stato un trainer per quasi vent'anni. Con evidente frustrazione e una traccia di dolore, l'uomo ha aggiunto: “Cosa posso fare, Daaji? Mi trovo anch'io in una situazione simile”.

Dopo aver ascoltato attentamente, le ho proposto due domande su cui riflettere seriamente:

- 1. Hai a cuore dove stai andando?**
- 2. Sei insoddisfatta di dove ti trovi?**

La giovane donna non sapeva cosa rispondere. E l'intera diagnosi era nascosta in quel silenzio.

Amore versus dolore

Queste due domande riguardano la stessa cosa? No, si riferiscono a due forze motrici completamente diverse.

La prima è alimentata dall'amore. Ha una destinazione. L'energia fluisce verso qualcosa di luminoso e il corpo la segue perché il cuore è già arrivato lì.

La seconda è alimentata dal dolore. Non ha una destinazione, solo una via di fuga. L'energia si allontana dal disagio e, nel momento in cui il disagio si attenua anche solo leggermente, la forza motrice si esaurisce.

Questo è il motivo per cui molti di noi crollano ogni volta che prendono una decisione. Quando il nostro carburante è l'insoddisfazione, non l'amore, ci arrendiamo troppo facilmente. Questa insoddisfazione brucia intensamente per un attimo, ma poi si raffredda, perché la mente si adatta al disagio e smette di funzionare.

Scopo versus pigrizia

Non comprendiamo bene la pigrizia. La vediamo come un difetto caratteriale, una mancanza di disciplina e una debolezza che può essere superata con la forza. Ma la pigrizia non è la stessa cosa della mancanza di energia; è energia senza uno scopo. Quando qualcosa

interessa davvero una persona cosiddetta pigra, osservatela: non si stanca mai, non mangia e lavora tutta la notte senza lamentarsi. L'energia c'era sempre stata, ma mancava la scintilla.

In un famoso film d'animazione, un panda apparentemente pigro scopre che il potere che cerca è già dentro di lui. Il protagonista, un panda sovrappeso, sembra essere la creatura più pigra della pacifica valle in cui vive. Riesce a malapena a salire i gradini del palazzo. Si addormenta durante l'allenamento. Il maestro di Kung Fu e gli altri studenti considerano il panda un caso senza speranza. Da ogni punto di vista, è l'incarnazione del *tamas*.

Ma poi arriva il momento cruciale. Il Maestro scopre che quando il panda pigro è motivato da qualcosa che lo accende veramente, diventa un essere completamente diverso. Nella famosa scena dell'allenamento in cucina, il panda esegue acrobazie, spaccate, salti e si muove con una velocità mozzafiato, tutto per un raviolo. Lo stesso corpo che non riusciva a fare un solo piegamento nella sala di allenamento è improvvisamente capace di una straordinaria agilità.

Questo dimostra che l'energia era sempre stata lì, ma mancava la scintilla. Quando qualcosa interessa davvero una persona cosiddetta pigra, osservatela. Non si stanca mai.

E la profonda intuizione del maestro di Kung Fu chiude il cerchio della lezione: la misteriosa Pergamena, quando finalmente viene aperta, è vuota; in realtà è uno specchio. Ciò dimostra che non esiste alcun ingrediente segreto; il potere è sempre stato dentro di noi. Il fuoco non è mai stato spento, era solo addormentato.



La voglia di mangiare un gelato!

Se chiedete a un ragazzino: “Ti va un gelato?”, cosa pensate che risponderebbe? Avrebbe bisogno di ricorrere alla forza di volontà o di sforzarsi per convincersi? Certo che no! Quando c’è un interesse genuino, l’energia fluisce naturalmente verso di esso.

Il peso dell’assenza di scopo

Le tradizioni spirituali non considerano la pigrizia una malattia in sé, ma piuttosto un segno. Nella tradizione yogica, *tamas* è la qualità dell’inerzia e della pesantezza. Come nasce? Nasce e si insedia gradualmente in una vita che ha perso la sua ragione di muoversi. Ad esempio, quando un fiume perde la sua pendenza, non smette di essere acqua, ma si trasforma semplicemente in una palude. La forza vitale rimane la stessa, ma cambia la sua direzione. Ciò che è cambiato è l’attrazione, la discesa del gradiente, il richiamo silenzioso che un tempo diceva: “Vieni da questa parte”.

E l'ambizione? L'ambizione non è la stessa cosa dell'avidità, come alcuni credono. L'anima non accetta facilmente una vita che è inferiore a quella che sa essere possibile. Quando la vera ambizione svanisce, non scompare senza conseguenze. Lascia dietro di sé un peso che può essere percepito come stanchezza, noia o magari depressione. Ma spesso è qualcos'altro. È il peso di uno scopo rimasto insoddisfatto in una vita che ha cessato di tendere verso il proprio potenziale.

Babuji diceva che l'anima vuole liberarsi dalle sue catene. Quel desiderio è una forma di ambizione, la più alta. Vogliamo diventare ciò che già siamo ma che abbiamo dimenticato. La sua terza massima lo rende inequivocabile: "Fissa il tuo obiettivo, che dovrebbe essere la completa unione con Dio. Non fermarti finché l'ideale non sarà raggiunto". Notate il verbo: "non fermarti". Non "cerca di non fermarti". Non "spera di non fermarti". Quando questo obiettivo è vivo, la pigrizia non può prendere il sopravvento. Quando è dormiente, non c'è modo di sostituire ciò che manca con sveglie, discorsi motivazionali o sistemi di produttività.

Trovare il proprio scopo

Se essere pigri è un sintomo, la cura deve arrivare alla radice del problema. E la ragione è sempre la stessa: non essere connessi a uno scopo.

I giapponesi hanno una parola per indicare questa connessione: *ikigai*, che significa una ragione di essere, un motivo per svegliarsi la mattina. A Okinawa, dove risiedono alcune delle persone più longeve al mondo, i ricercatori hanno scoperto che gli anziani che

riuscivano a dare un nome al loro ikigai vivevano più a lungo e in modo più vitale rispetto a quelli che non ci riuscivano. Il corpo che ha un motivo per alzarsi non ha bisogno di una sveglia. L'anima che sa perché è qui non negozia con il mattino.

Lo scopo non è un'idea, è qualcosa che si sente. Quando meditiamo e sentiamo qualcosa nel petto, come calore, una spinta o una tranquilla insistenza che per noi c'è qualcosa di più di quello che abbiamo vissuto finora, quella sensazione è lo scopo che si manifesta. Non deve essere necessariamente strabiliante, né come una voce o una visione. Potrebbe giungere come un sussurro che dice: "Non sei stato creato per questa piccolezza".

Nella sua essenza, la pratica Heartfulness della meditazione mattutina è un incontro quotidiano con lo scopo. La pranahuti, la trasmissione yogica, quando entra nel cuore fa molto più che calmare la mente: cambia la direzione della bussola interiore. Ricorda al sistema, a un livello più profondo del pensiero, dove sta andando e perché il viaggio è importante. Ecco perché la pratica regolare rende migliore sia la meditazione che la giornata che segue.

Chi è veramente aperto non ha bisogno di inventarsi ragioni per essere motivato. La motivazione nasce da un breve incontro con la ragione dell'esistenza. Significa che ci sentiamo motivati quando, anche solo per un momento, ricordiamo perché esistiamo.

C'è inoltre la questione della compagnia. Il satsangh, la compagnia della verità, agisce sulla pigrizia come la luce del sole ha effetto sul ghiaccio. Quando siamo con qualcuno che arde di determinazione, ci ricordiamo della nostra stessa fiamma. Il fuoco si diffonde e si

sposta da un cuore all'altro senza parole o istruzioni, semplicemente stando vicini gli uni agli altri.

Questo è il motivo per cui le tradizioni sottolineano l'importanza di stare insieme, di far parte di una comunità e di stare con persone che sono risvegliate. Non è che non possiamo camminare da soli, ma camminare insieme ci ricorda perché lo facciamo.

Fare il primo passo

I saggi hanno sempre saputo qualcosa che gli esperti di produttività spesso trascurano: la via di uscita dalla stagnazione non si può pensare. Per uscirne bisogna muoversi. Il movimento non deve essere sensazionale, deve solo essere reale.

Babuji una volta ha fatto una distinzione che va dritta al punto: "Le persone provano, ma non cercano".

Provare implica il permesso di fallire. Significa tenere un piede su un terreno sicuro. Cercare è qualcosa di completamente diverso. Significa riunire tutto il proprio essere in un'unica direzione.

Ma cosa fare quando l'intera distanza sembra impossibile? A volte, quando devo camminare sul tapis roulant per trenta minuti, la mia mente oppone resistenza. Tutto in me dice: oggi no. In quella situazione, mi dico: non preoccuparti dei trenta minuti. Fallo solo



Un'azione compiuta con piena attenzione spezza l'incantesimo di tamas più rapidamente di cento piani fatti stando sdraiati a letto.

per due o tre minuti. E poi accade la magia. Due minuti diventano cinque, e cinque diventano quindici. Prima che me ne renda conto, i trenta minuti sono finiti. Il corpo che si rifiutava di iniziare ora si rifiuta di fermarsi. Questo è il segreto: non è necessario conquistare l'intera distanza. Basta solo fare il primo passo. Una volta iniziata l'azione, una forza più grande della volontà prende il sopravvento. La camminata incompiuta diventa più difficile da abbandonare di quanto non fosse cominciarla.

Un'azione compiuta con piena attenzione rompe l'incantesimo di *tamas* più rapidamente di cento piani fatti stando sdraiati a letto. La Bhagavad Gita non dice: "Pensa in grande". Dice: "Fai qualcosa". Non suggerisce nemmeno "Fai la cosa giusta" o "Compi azioni impressionanti", ma semplicemente: "Fai qualcosa". Il corpo si muove, le mani sono occupate e la volontà è concentrata su qualcosa, qualsiasi cosa, che sia importante. Questo è lo spiraglio che lascia entrare la luce nella stanza buia.

Non devi mai chiederti se hai l'energia. Ce l'hai. La domanda è se ricordi a cosa serve quell'energia. E ricordare non è un esercizio mentale. È un'abitudine. È meditazione. È trasmissione. È l'atto quotidiano, paziente e privo di fascino di sedersi con il proprio cuore finché lo stesso non ti dice ciò che ha sempre saputo: *tadap*, un profondo desiderio, un dolore interiore, un'aspirazione.

La tua pigrizia non ha ucciso la tua motivazione, l'ha solo seppellita. E ciò che è sepolto può essere ritrovato.

Il fuoco è ancora lì. È solo addormentato. Un solo soffio di determinazione può risvegliarlo, non per coloro che semplicemente ci provano, ma per quelli che cercano davvero.

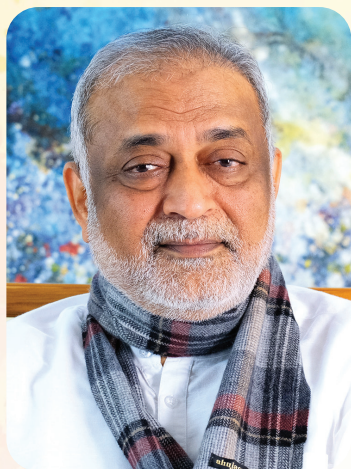
Non ti fermare.

Con preghiera.

Kamlesh

12 febbraio 2026

*Messaggio in occasione della celebrazione del Giubileo d'oro dello
Yogashram Shahjahanpur, 12 febbraio 2026*



Le Masterclass con Daaji

Puoi iniziare la meditazione Heartfulness in qualunque momento! Unisciti a Daaji per una serie di tre Masterclass in cui egli condivide i benefici del metodo Heartfulness e spiega come integrare il rilassamento, la meditazione, il cleaning e la preghiera Heartfulness nella tua routine quotidiana. Tutte le Masterclass sono gratuite.



<https://heartfulness.org/global/masterclass/>

Le pratiche Heartfulness

Scopri le pratiche Heartfulness: impara a rilassarti, a meditare, a fare il cleaning e a offrire la preghiera.



<https://heartfulness.org/global/masterclass/>



heartfulness
purity weaves destiny