

### Le opportunità che offre il rallentamento imposto dalla pandemia

*Riflessioni alla luce dello Yoga*

*di Jacques Vigne*

In un momento in cui molti progetti individuali e collettivi vengono cancellati a causa dell'epidemia di coronavirus, possiamo ricordare le parole di Mâ Anandamayî: "Spesso non devi andare a cercare la rinuncia, viene da sé!" (per approfondire i suoi insegnamenti vedi il libro: [La parola viva di Ma Anandamayî](#), MC Editrice 2017).

Ciò conduce ad una buona meditazione su questo mondo in cui le cose sono mutevoli come le onde dell'oceano e a capire la necessità di avvicinarsi all'impermanenza, di comprenderne il senso. La gente di solito considera l'impermanenza come il peggior nemico: un atteggiamento da rivedere.

#### **Interiorizzare il rallentamento imposto dall'epidemia.**

L'epidemia di coronavirus è un grave rallentamento, non solo per l'economia, ma per la stessa accelerazione che si era gradualmente insinuata nella nostra vita quotidiana. Che ci piaccia o no, dobbiamo imparare a guardare le cose più lentamente. Questa lentezza, questa prospettiva in cui la morte è anche più presente, può offrirci maggiore profondità; vediamo più distintamente con due occhi piuttosto che con uno solo, e vediamo in senso più spirituale con l'apertura del terzo occhio dello yoga, che è quello di Shiva.

[Leggi il resto dell'articolo](#)