

वितर्क आत्मज्ञानम्
Vitarka Atmajnanam

Il giusto discernimento è la conoscenza del Sé

1° aprile 2017

Cari cercatori,

benvenuti nel mese di aprile!

C'è un detto che recita: “Gli acquazzoni di aprile portano i fiori di maggio”. Dove vivo io, però – nell'est degli Stati Uniti, a Washington, DC – aprile è il mese dei fiori. Alberi di prugne, magnolie, alberi di pero, cornioli, e specialmente ciliegi, famosi nella nostra zona, raggiungono il massimo della fioritura durante il mese. Strade ordinarie si trasformano in incantevoli sentieri cosparsi di petali. Tutta la città sembra immersa nel colore. L'aria è fresca e dolce. Quando guido verso il mio ufficio nella vicina università dove lavoro come professoressa di legge, la brillante fioritura intorno a ogni angolo illumina il mio cuore.

Spesso sento che il rinnovamento esteriore evidente in primavera riflette il rinnovamento interiore che sperimento nella mia *sadhana*. Ma l'opportunità del rinnovamento interiore non è limitata a una stagione; è presente sempre. Grazie a Dio! Questo è il motivo per cui amo visitare regolarmente il sito web del sentiero Siddha Yoga. Ogni volta che lo faccio, incontro gli insegnamenti di Gurumayi – e il mio Sé – in modo chiaro e vibrante.

Fatemi parlare un attimo di questo magnifico sito web. Mi piace particolarmente come, ogni mese, il sito web presenti pochi insegnamenti specifici. Per me è una gioia decifrare le sfumature di questi insegnamenti, sia che abbiano la forma di parole o di immagini, video o musica, e cerco di usare questi insegnamenti come una guida durante la giornata. Parlando con altri Siddha Yogi – mia madre, mio marito, mio

figlio adolescente e molti amici – ho scoperto che a loro piace impegnarsi nel sito web in modi simili. Infatti, qualche volta siamo così affascinati da qualcosa che abbiamo scoperto sul sito web che ci telefoniamo o ci mandiamo e-mail per segnalarcelo o per condividere un'intuizione che abbiamo avuto. Nel contemplare questi insegnamenti, spesso notiamo una connessione tra ciò che stiamo imparando e i vari eventi della nostra vita.

Mi piace anche notare che molti cercatori da tutto il mondo condividono sul sito web le loro esperienze, con parole e attraverso altre forme di espressione creativa, come la fotografia, la pittura, o la poesia. Il mio cuore si innalza nel vedere questi contributi dei Siddha Yogi, da Mumbai a Città del Messico, da Lione a Los Angeles. Mi sento molto connessa al *sangham* mondiale del Siddha Yoga.

E sarà così anche questo mese. Vi invito ancora una volta a prendervi del tempo per esplorare tutto ciò che trovate in queste pagine digitali e, attraverso la scrittura e le immagini, condividere con gli altri le vostre esperienze degli insegnamenti.



In aprile entriamo nel quarto mese del nostro studio del Messaggio di Gurumayi per il 2017.

Il Messaggio di Gurumayi è un dono straordinario per tutti noi. Esso ci sostiene nel raggiungere nuove altezze di comprensione e nel coltivare un'esperienza più elevata del nostro universo – se siamo disposti a intraprendere la scalata!

Il Messaggio di Gurumayi è

Inspira profondamente la fragranza del Cuore.

Gioisci nella luce del Sé Supremo.

Espira dolcemente il potere benevolo del Cuore.

Circa quindici anni fa ho ricevuto da Gurumayi un potente insegnamento sul respiro. Stavo partecipando a un Intensivo nell'Ashram Shree Muktananda, a South

Fallsburg, New York. Quando Gurumayi entrò nella sala, fui incantata dalla sua presenza. Guardai Gurumayi prendere il suo posto, stupita del fatto che non faceva movimenti estranei. Parlava con le persone intorno a lei, eppure io percepivo che c'era una profonda quiete nel suo essere. Ricordo di aver notato la stabilità del suo respiro, mentre inspirava ed espirava.

Mentre ero lì seduta, ho sentito il mio stesso respiro divenire più profondo e più lungo, e un senso di pace scendere sul mio intero essere. Poi qualcosa cambiò dentro di me: ebbi la sensazione di non essere colei che respirava. Il respiro non era dentro di me, ma piuttosto io ero dentro a un grande respiro che a sua volta si muoveva attraverso me. In quel prezioso momento, sentii una grande forza dentro.

Negli anni ho portato con me questa esperienza. Mentre stavo sostenendo un importante esame per diventare avvocato, ricordai il respiro che si muoveva dentro di me quel giorno all'Ashram Shree Muktananda; questo ricordo calmò l'agitazione che avevo allo stomaco, rallentò il mio respiro, e stabilizzò la mia mente, mentre sedevo alla scrivania. Quando mettevo nella culla il mio bambino e lo dondolavo per farlo dormire nel cuore della notte, mi ricordavo la stessa esperienza e trovavo un'oasi di calma dentro di me.

Ora, sia che io sia in piedi di fronte a una classe di studenti o che stia discutendo con mio figlio, porto alla mente ancora una volta la profonda quiete che avevo percepito in Gurumayi. Sono in grado di lasciare andare qualsiasi tensione io possa avere. E vedo che il mio respiro fluisce più naturalmente e uniformemente. Ottengo una maggiore chiarezza mentale, forza e concentrazione – una maggiore abilità di fare del mio meglio nelle varie situazioni della mia vita.



Ogni mese di quest'anno, per guidare il nostro studio del Messaggio di Gurumayi, ci concentriamo su un insegnamento del discorso di Gurumayi sul Messaggio.

L'insegnamento di aprile è

Voi siete dotati del potere di conoscere la Verità.

Cosa significa essere dotati del potere di conoscere la Verità? La frase "dotati del potere" indica sia la grazia sia lo sforzo personale, fondamenti del sentiero Siddha Yoga. "Dotati" ci ricorda che questa abilità di conoscere la Verità è un dono sacro che abbiamo ricevuto. "Potere" significa una forza latente dentro di noi, che siamo chiamati a sviluppare e usare. Con la grazia di Shri Guru, noi arriviamo a conoscere la Verità quando ci sforziamo di coltivare il potere che abbiamo ricevuto.

Come professoressa di legge, il mio lavoro è di insegnare ai miei studenti la legge, per consentirgli di riconoscere non solo le regole che governano la società, ma anche i più profondi e più fondamentali principi e scopi di quelle regole. Comprendere la legge, e praticarla, richiede il discernimento delle verità più profonde che possono essere comprese solo applicando ripetutamente il processo del ragionamento legale a casi specifici.

Sul sentiero Siddha Yoga, il discernimento della Verità richiede anche un costante giusto sforzo, nella forma della meditazione, del canto, nutrendo le virtù divine, con la contemplazione e la consapevolezza di *cosa è* e di *cosa non è*. Quando studiamo gli insegnamenti di Gurumayi, quando ci impegniamo nelle pratiche Siddha Yoga per avvicinarci sempre di più alla nostra vera natura, siamo capaci di trascendere ciò che i grandi saggi dell'India chiamano *antahkarana chatushtaya*.

Le scritture indiane descrivono *antahkarana chatushtaya* come comprendente quattro funzioni: *manas*, pensare o sentire; *citta*, memoria; *buddhi*, intelletto; e *ahamkara*, ego. Alla radice di tutte queste funzioni – il substrato di tutte loro – c'è il Sé Supremo.

Qualche volta percepisco il substrato, il Sé Supremo, mentre canto, ascolto un canto o medito. La mia consapevolezza si dissolve in uno spazio ampio di pace e amore, uno spazio molto più grande del mio corpo e della mia mente. In questi momenti, sento come se diventassi un essere puro e mi riunissi al Signore, al Sé Supremo.

Sebbene questa consapevolezza svanisca mentre i doveri quotidiani della vita occupano la mia attenzione, l'impatto è duraturo; io ritorno a queste esperienze che mi ancorano nel mio vero essere; gioisco ancora e ancora nella loro bellezza. Qualsiasi cosa io stia facendo, che mi stia confrontando con una decisione difficile al lavoro o stia consigliando mio figlio su un problema di rapporti alla scuola media, se mi prendo un momento per ricordare un'esperienza di canto e di meditazione, sono più capace di ascoltare, di chiarire la situazione e di decidere il modo appropriato di procedere. Sono meglio preparata a lasciar andare ciò che non è importante, come per esempio l'attaccamento al modo in cui una persona potrebbe percepirmi in quel momento, perché ho gustato la purezza squisita della mia vera natura. Posso ricordare a me stessa che *quello* è il mio vero Sé.

È questo tipo di esperienze, io credo, che Gurumayi ci sta incoraggiando a cercare quando dice: *Voi siete dotati del potere di conoscere la Verità.*



Prima ho detto che mi piace visitare il sito web del sentiero Siddha Yoga regolarmente. E specialmente in questo mese di aprile non vedo l'ora di visitarlo *quotidianamente!* Fatemi spiegare il motivo.

Gurumayi è stata tanto generosa da individuare degli insegnamenti specifici per il sito web, che ci aiuteranno a esplorare il tema centrale di questo mese: *Voi siete dotati del potere di conoscere la Verità.* Alcuni di questi insegnamenti ci verranno dati in forma di brevi brani – Parole d'illuminazione - dei Guru Siddha Yoga. Di continuo ho constatato che le parole del Guru suscitano una più grande comprensione e trasformazione, se dedico del tempo a concentrarmi su di esse, a contemplarle, a riflettere sulle immagini che le accompagnano, e se faccio appello ad esse nelle situazioni della mia vita. Sono sempre colpita dal fatto che più lavoro con un insegnamento più esso continua a rivelarsi a me.

Sono particolarmente felice di farvi sapere che in questo mese riceveremo insegnamenti anche in forma di storie. Nella mia vita sono sempre stata un'insaziabile lettrice di storie e, come mamma, esse hanno un posto speciale nel mio cuore. Sin da quando mio figlio era piccolo gli ho raccontato storie, prima di dormire. Qualche volta sono storie tratte dai libri. Qualche volta sono storie che costruiamo insieme. E spesso sono storie tratte dal sito web del sentiero Siddha Yoga. Mentre ci dedichiamo a queste storie, ci connettiamo con gli insegnamenti in modo profondo. Parliamo dei personaggi e ci riconosciamo in loro. Le situazioni che i personaggi affrontano, le scelte che fanno e le lezioni che apprendono ci danno molto da contemplare. Per me è una benedizione che noi possiamo studiare gli insegnamenti in questo modo, insieme, come famiglia.

Mentre tutti noi entriamo nel mese di aprile e ci deliziamo della vista e dei profumi della primavera, deliziamoci anche nello studio degli insegnamenti di Gurumayi sul sito web. E mentre riflettete su queste gemme di saggezza e storie di insegnamento, ricordate le parole di Gurumayi al termine del satsang *Una dolce sorpresa* 2017. Gurumayi ci ha invitati tutti a rendere nostro il suo dono del Messaggio. Non è un invito straordinario?

Che l'insegnamento di Gurumayi *Voi siete dotati del potere di conoscere la Verità*, possa sviluppare la vostra fiducia nelle vostre capacità. Voi *potete* rendere manifesto il desiderio di Gurumayi per voi di comprendere chi siete veramente. Voi *potete* fare vostro il dono di Gurumayi. Se vi impegnerete, farete sì che questo accada.

Cordiali saluti,

Laura Dickinson

Studentessa Siddha Yoga