

Gioia

Una virtù scelta da Gurumayi Chidvilasananda

per la *Felicità del compleanno*

Commento di Ben Williams, insegnante di Meditazione Siddha Yoga

La parola sanscrita *ānanda* si riferisce a una gioia profondamente appagante, che è incondizionata e sempre disponibile per coloro che aspirano a gustare il suo nettare, toccare la sua forma, udire la sua melodia, percepire il suo splendore, respirare la sua fragranza, immergersi nella sua scintillante bellezza. Questa è la natura del Sé, lo scopo del viaggio spirituale. Quando sperimentiamo il Sé, siamo colmi di onde di *ānanda*.

La gioia che scopriamo tramite la *sadhana* Siddha Yoga non è una esperienza fugace; non dipende dalle circostanze “giuste” o dal fatto che ogni cosa si svolga secondo i nostri piani. Per coltivare la gioia come una virtù, per permettere a questa qualità di brillare costantemente attraverso le nostre azioni, possiamo praticare la percezione della meraviglia in ogni cosa intorno a noi e in noi.

Nel libro *Lo yoga della disciplina*, Gurumayi scrive:

L'alba della beatitudine suprema brilla in ogni particella dell'universo; perché allora non bere ogni giorno una coppa di gioia fresca e non lasciarsi ispirare da una nuova percezione? ¹

Questa verità riecheggia nelle scritture dell'India. Il mondo è permeato dalla beatitudine, i saggi ce lo ricordano; ogni cosa nasce dalla beatitudine e si immerge nella beatitudine; noi siamo costantemente avvolti da questa grande energia di beatitudine. Ciò di cui abbiamo bisogno è imparare come riconoscerla.

Ci sono momenti in cui questa prospettiva sublime può sembrare estranea alla nostra esperienza. La percezione prolungata della gioia è spesso inafferrabile. È per questa ragione che Gurumayi ci incoraggia a “bere una coppa di gioia fresca ogni giorno”, per avvicinarsi alla virtù della gioia con una disciplina spirituale stabile. Invece di aspettare che la gioia venga da noi, noi possiamo assumere la postura attiva di uno yogi; mettendo in pratica gli insegnamenti del Siddha Yoga, possiamo imparare come connetterci con la sottile delizia che pulsa in ogni momento.

Nel *Vijñāna-bhairava*, troviamo le seguenti istruzioni pratiche su come coltivare la gioia:

यत्र यत्र मनस्तुष्टिर्मनस्तत्रैव धारयेत् ।

तत्र तत्र परानन्दस्वरूपं सम्प्रवर्तते ॥ ७४ ॥

*yatra yatra manas tuṣṭir manas tatraiva dhārayet,
tatra tatra parānanda-svarūpaṁ sampravartate.*

Lasciate che la mente si focalizzi ovunque trovi gioia profonda.

Così facendo, si manifesterà la vera natura della beatitudine suprema.²

Ogni scoppio spontaneo di gioia nella nostra vita può servire come un ingresso nella beatitudine. Se notiamo che cosa fa sorridere il nostro cuore e poi intenzionalmente concentriamo la mente sulla sorgente di quella delizia, sveliamo la sottile *ananda* che è al cuore di tutta la creazione.

Quando coltiviamo una più grande consapevolezza della beatitudine che permea il mondo esteriore, noi diventiamo anche più capaci di discernere la fonte della gioia all'interno di noi stessi. Quietare la mente ci apre all'appagamento interiore. Questo naturale diletto del Sé interiore è libero da richieste o condizioni esterne, come insegna Gurumayi, questa beatitudine non è solo uno stato di coscienza, è ciò che siamo.

Affermazione per la Gioia

Io sono pieno delle onde di ānanda.

1 Swami Chidvilasananda, *Lo yoga della disciplina* (© SYDA Foundation® 2014) p. xix.

2 *Vijñāna-bhairava*, 74; Swami Chidvilasananda, *Tesori interiori* (© SYDA Foundation® 2004) pag. 29.