

Amore

Una Virtù scelta da Gurumayi Chidvilasananda per la *Felicità del compleanno*

Commento di Paul Hawkwood, insegnante di Meditazione Siddha Yoga

L'amore può essere una cosa semplice come preparare il tè per il proprio coniuge, e profonda come sperimentare in ogni momento il cuore di Dio che pervade tutto. L'amore, nel suo significato più alto, è la trascendente essenza di Dio, che tutto comprende e che si manifesta nella creazione sia in modi grandi sia in modi ordinari. L'amore può sentirsi tranquillo come una goccia di pioggia che cade da una foglia, e immenso come le stelle. L'amore è l'infinito manifesto.

Quali sono alcuni dei modi in cui sperimentiamo l'amore e lo pratichiamo come una virtù? In sanscrito vi sono numerose parole che possono essere tradotte con *amore*; una delle più onnicomprensive è *prema*. Questa parola esprime qualità di affetto, benevolenza, tenerezza e compassione. In inglese, la parola *love* si riferisce anche sentimenti di profonda predilezione, devozione e apprezzamento.¹ Queste qualità dell'amore inoltre indicano i modi in cui esprimiamo l'amore come virtù: possiamo parlare e agire in modi che riflettano l'amore del nostro cuore.

A livello più profondo, sperimentiamo l'amore come la nostra essenza più intima e come la natura essenziale di ogni cosa che esiste. Sperimentiamo la presenza di Dio come puro amore che pervade tutto, in noi stessi e in tutto il creato, e la nostra vita diventa un'espressione vivente di questo amore.

Cosa occorre per sperimentare questo tipo d'amore? Gurumayi descrive come la meditazione risvegli il cercatore all'esperienza del puro amore:

Quando sedete per meditare, all'inizio potreste pensare: "Perché devo meditare se l'amore è ovunque?" Meditate per svincolare la devozione, per liberare l'amore nel vostro essere. Se non sperimentate quest'amore all'interno, non importa quanto lo sperimentiate all'esterno, non potete comprendere realmente il suo valore. Una volta che

l'esperienza ha avuto luogo, non importa dove andrete, quello è tutto ciò che vedete. Quello è tutto ciò che sperimentate.²

Nel volervi all'interno, divenite sempre più consapevoli dell'amore che è sempre presente dentro di voi. Vedete che ogni esperienza di affetto, meraviglia, contentezza e pace è un riflesso di quest'amore interiore. Quando smettete di cercare soddisfazione all'esterno di voi, quando entrate sempre più a fondo nel vasto spazio d'amore all'interno del vostro essere, la vostra esperienza dell'amore abbraccia tutto.

Nei suoi *Bhakti Sutra*, il saggio Narada dice che l'amore più alto, che egli chiama *parama-prema*, è in sostanza indefinibile e al di là di ogni pensiero e linguaggio:

अनिर्वचनीयं प्रेमस्वरूपम् । ५१।

Anirvacanīyam prema-svarūpam

La vera essenza dell'amore non può essere espressa in parole.³

Narada dice che l'amore più alto è *anirvacanīyam*, una verità al di là degli insegnamenti delle scritture, delle definizioni, dei discorsi, delle parole e dei suoni; una verità così pura e così profonda che non può essere compresa dalle facoltà mentali. L'amore è l'inesprimibile e incommensurabile essenza del divino e può essere conosciuto soltanto attraverso il cuore. Che meraviglioso insegnamento da contemplare! Invece di pensare all'amore, noi possiamo praticare l'incontro con l'amore direttamente nel nostro essere, esplorando l'inesprimibile e immensa presenza dell'amore all'interno.

Narada usa anche la parola *svarūpam*, per guidarci a riconoscere il puro amore, *prema*, come la nostra essenza più vera. La parola sanscrita *rūpa* si riferisce alla forma di qualcosa: la sua natura, le sue caratteristiche, il suo aspetto e la sua bellezza; mentre *sva* indica che qualcosa è proprio di qualcuno. *Prema-svarūpam* può essere tradotto come "la vera natura o forma dell'amore più alto". Nel contesto dei *Bhakti Sutra*, Narada ci ricorda continuamente che l'amore più alto, *prema-svarūpam*, è la natura del divino, e quindi la nostra natura, la nostra bellezza, la nostra forma, al di là delle parole e delle definizioni. Noi siamo l'incarnazione dell'amore più alto.

Coltivando la consapevolezza di *prema-svarūpam* come la nostra essenza interiore, l'amore diventa la nostra continua esperienza. In definitiva, come dice Gurumayi, arriviamo a vedere che l'amore è tutto ciò che c'è; viviamo in *hridaya*, il Cuore di tutto. Allora, ovunque andiamo, l'amore è tutto ciò che sperimentiamo. Percepriamo la pienezza risplendente dell'amore di Dio e la nostra vita naturalmente sboccia in un'espressione di quell'amore. Per sperimentare l'amore, dobbiamo diventare amore. Solo l'amore può conoscere l'amore.

Affermazione sull'Amore

Io sono *prema-svarūpam*.

© 2016 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

1 *Oxford English Dictionary*, s.v. "love," accessed May 9, 2016, <http://www.oed.com/view/entry/110566>.

2 Swami Chidvilasananda, "Look Inside the Heart," *Darshan* magazine, no. 119, *Love Begets Love*, p. 47.

3 *Bhakti Sutra*, 51; William K. Mahony, *Exquisite Love: Reflections on the spiritual life based on Narada's Bhakti Sutra* (Davidson, NC: Sarvabhava Press, 2014) p. 267.