

Una virtù da Gurumayi Chidvilasananda per il 24 giugno 2020

संयम-नियम

Commento di Mark McLaughlin e Ami Bansal

La bellissima virtù che Gurumayi ha dato al *sangham* Siddha Yoga in occasione del suo compleanno—il 24 giugno 2020—è *samyaama-niyama*.

Questo termine sanscrito racchiude un significato profondo e a più livelli, e la sua natura molteplice sfugge a una traduzione diretta. Ma esaminando gli elementi di cui è composto, possiamo iniziare a scoprire e ad esplorare gli insegnamenti che contiene.

Queste due parole—*samyaama* e *niyama*—sono ampiamente usate e insegnate da saggi e santi dell'India. Entrambe derivano dalla radice sanscrita *yam*, che significa “tenere”, “sostenere”, “trattenere” o “tenere a freno”.

La radice *yam* forma la parola *yama*, che letteralmente significa “redini” o “briglie”, e indica autocontrollo e pazienza. Yama è anche il nome del signore del dharma, che è il principio che mantiene l'equilibrio e l'ordine dell'universo. Ogni cosa nella natura—il sorgere e il tramontare del sole, il ciclo delle stagioni—compie il suo dovere. Ogni cosa segue il suo dharma innato, e così facendo, resta fedele alla sua natura intrinseca. Questo assicura che ci sia equilibrio sul pianeta.

In senso lato, *samyaama-niyama* si riferisce alla pratica della disciplina spirituale; e quando praticate questa disciplina, seguite il sentiero del *dharma*.

Ora osserviamo ciascuna parola—*samyaama* e *niyama*—in modo più approfondito. *Samyaama* significa "autocontrollo". Vuol dire tenere a freno la mente e i sensi, trattenendoli, o dirigendo le loro energie all'interno, in modo da poter rimanere centrati sul Sé interiore. Lo fate, ad esempio, meditando o compiendo le pratiche spirituali.

Il saggio Patanjali, nel suo venerato testo, lo *Yoga Sutra*, dice:

tajjayāt prajñālokaḥ

Dal dominio di *saṁyama*
deriva la luce della conoscenza e dell'intuizione. ¹

La pratica regolare di *saṁyama* vi connette alla vostra conoscenza e intuizione all'interno. Vedete la vita con una prospettiva più chiara e più nitida. Sviluppate *viveka*, il discernimento, che vi permette di compiere scelte più ponderate, in ogni momento, scelte che sono ancorate alla vostra saggezza innata e ne sono il riflesso. Rimanendo centrati all'interno, l'occhio interiore della conoscenza guida i pensieri, le parole e il modo in cui vi muovete e interagite con il mondo.

Gurumayi dice:

Quando la [disciplina] è presente, la mente pensa a quello che dovrebbe pensare, l'intelletto giudica quando dovrebbe giudicare, le mani si muovono dove devono muoversi e le gambe vanno dove devono andare. Quando c'è disciplina, le energie dei sensi funzionano come dovrebbero. Una persona in questo stato sperimenta una grande pace. ²

È rassicurante apprendere che quando seguiamo la disciplina, avvolgiamo la nostra vita nella pace. Quando la mente e i sensi sono concentrati e controllati, diventano naturalmente allineati con il Sé. Ed essere in presenza del Sé, a sua volta, calma la mente e agisce come un balsamo per i sensi agitati e iperattivi.

La seconda parola di cui è composta questa virtù — *niyama* — è orientata all'azione. Essa si riferisce alle azioni specifiche che compite, e agli insegnamenti spirituali che applicate, al fine di mantenere *saṁyama*. *Niyama* sostiene *saṁyama* nel tenere le redini della mente, nel frenare i sensi e nel portare in se stessi la concentrazione della meditazione.

Un aspetto chiave di *niyama* è che comporta continuità, coerenza e dedizione. Quindi la parola *niyama* si riferisce sia alle azioni che fate sia all'impegno che prendete con voi stessi di seguire quelle azioni disciplinate in modo regolare.

Il saggio Patañjali nel suo *Yoga Sūtra* elenca cinque *niyama* essenziali. Il primo è *śauca* o pulizia; è lo sforzo che facciamo per garantire che ci sia purezza e ordine nella nostra vita interiore ed esteriore. Il secondo è *santoṣa* o appagamento, che in questo contesto si riferisce all'abilità di apprendere e crescere nella *sadhana*, rimanendo calmi e felici. *Tapas* è il terzo *niyama* e si riferisce sia alle austerità spirituali che intraprendiamo nella *sadhana*, sia al "calore" o all'energia che queste austerità generano e che spinge ulteriormente in avanti la *sadhana*. Il quarto *niyama* è *svādhyāya* o studio del Sé attraverso la lente degli insegnamenti del Guru e delle scritture. Infine, il quinto *niyama* è *īśvara-praṇidhāna*: l'abbandono ininterrotto di pensieri, parole e azioni a Dio.

Quindi *saṁyama* è l'atteggiamento interiore di autocontrollo, e *niyama* è ciò che dà forma all'autocontrollo, attraverso gli impegni che assumiamo e le azioni che compiamo. All'inizio *saṁyama-niyama* richiede dello sforzo, anche del duro lavoro, ma una volta che avrete stabilito un ritmo, quello sforzo diventerà *senza* sforzo. Più ci ancoriamo nella virtù di *saṁyama-niyama*, più ci ritroviamo allineati con l'essenza della vita stessa. Acquisiamo una flessibilità che ci aiuta a navigare attraverso le fluttuazioni dei mondi interiori ed esteriori con capacità, equilibrio e gioia. Siamo in grado di compiere azioni con saggezza e discernimento, anche nei momenti più tumultuosi. Infatti diventiamo *amici* del tempo, e ci è più facile dare il meglio in ogni momento, così da fare di quel momento un'offerta al Signore. Siamo stabili, pronti e proattivi quando servono azioni disciplinate per sostenere il benessere di noi stessi, di tutte le creature e del pianeta.

Affermazione per *Saṁyama-niyama*

Io vivo secondo *saṁyama-niyama*.



1 Yoga Sūtra 3.5; traduzione © 2020 SYDA Foundation.

2 Gurumayi Chidvilasananda, *Kindle My Heart*, 2nd. ed. (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1996), p. 70