

Bhagavan  
*Jnana & Vairagya*  
di Heather Williams

Incontro Siddha Yoga di *Darshan e Manan*  
Sabato 28 novembre 2020

*Namaste, India.*

*Aloha, America del nord.*

*Ciao, Europa.*

*Bienvenidos, America latina.*

*Karibuni, Africa.*

*Konnichiwa, Asia.*

*As-salaam alaykum* a voi in Medioriente.

*Shalom* ad Israele.

Questi sono alcuni dei saluti che conosco, di tutto il mondo. Ma dal mio cuore desidero dire *a tutti* nel *sangham* mondiale Siddha Yoga un grande, grande ciao.

Benvenuti al quarto e ultimo incontro Siddha Yoga di *Darshan e Manan*: le pratiche Siddha Yoga del vedere e contemplare. Vi trovate nella Sala universale Siddha Yoga. State partecipando alla diretta video dal Tempio di Bhagavan Nityananda nell' Ashram Shree Muktananda. Questa diretta video è prodotta dalla SYDA Foundation.

Alcune settimane fa abbiamo celebrato Deepavali su questo pianeta blu. E molto presto — il 29 novembre negli USA e il 30 novembre in India — gli esseri celesti celebreranno Deepavali nei cieli. In India, questa festività si chiama Dev Divali.

Gurumayi ha detto che a volte le capita di non ricordarsi, all'inizio della giornata, che è Dev Divali. Ma alla fine della giornata le capiterà di dire a qualcuno: "Questa giornata è stata *davvero speciale*. C'è qualcosa nella luce. Qualcosa nell'energia dell'aria. Sento che qualcosa di grande dev'essere accaduto da qualche parte".

Inoltre, il 30 novembre ci sarà un'eclissi di luna. Come sapete, bisogna essere vigili durante un'eclissi. Nel sentiero Siddha Yoga, i nostri Guru ci hanno insegnato che compiere le pratiche Siddha Yoga durante questo periodo potente dà maggiori frutti.

Mi chiamo Heather Williams. Sono molto felice di presentare e parlare in questo incontro di *Darshan e Manan*.

Non potrò mai ringraziare abbastanza i miei genitori per aver deciso di seguire il sentiero Siddha Yoga. Mi sento benedetta per aver praticato gli insegnamenti Siddha Yoga in tutta la mia vita. Alcuni dei miei primi ricordi d'infanzia sono di aver ricevuto insegnamenti di Gurumayi.

Ricordo ancora la scena, come se fosse ieri:

Sono una bambina piccola, e sono seduta ai piedi del mio amato Guru, Gurumayi Chidvilasananda.

Guardo Gurumayi. Penso: "È bellissima".

La ascolto mentre dà un discorso.

Non comprendo tutto ciò che dice.

Eppure, ascolto con attenzione.

Il potere delle parole di Gurumayi entra nel mio essere.

Sento le parole di Gurumayi risuonare in ogni cellula del mio corpo.

Come ho detto, non colgo tutto quello che dice. Sono una bambina.

Tuttavia sento le sue parole pulsare in ogni molecola dentro di me.

La struttura e la forma stesse del mio sé sono plasmate da questa guida di Gurumayi che devo ancora capire.

Riconosco che c'è qualcosa di molto speciale nel mio corpicino. Eppure non so esattamente cosa sia.

E poi sento Gurumayi dire: "La divinità è al vostro interno".

Le esperienze di stare seduta ai piedi di Gurumayi e di essere totalmente affascinata dai suoi insegnamenti hanno plasmato e guidato la mia vita. E ora penso di capire cosa Gurumayi stesse, e stia, insegnando. Penso di aver imparato da Gurumayi come essere distaccata da qualunque possa distrarmi dal percorrere il sentiero Siddha Yoga.

Non c'è nulla come l'amore del Guru. È questo amore che ci ha portati insieme oggi nella Sala universale Siddha Yoga. È questo amore che forgia e mantiene il nostro legame duraturo. È questo amore che veneriamo con corpo, mente e anima.

\*\*\*

Questo è il quarto e ultimo incontro Siddha Yoga di *Darshan e Manan*.

Gurumayi ha dato il termine *Bhagavan* come fulcro della pratica di *darshan* e *manan* in questi incontri. La parola sanscrita *Bhagavan* si riferisce a Dio — al potere supremo di questo universo e al Signore all'interno del nostro cuore. *Bhagavan* inoltre si riferisce a colui che incarna ed esemplifica i sei attributi divini.

Una strofa del Vishnu Purana, un'antica scrittura indiana, spiega cosa sono questi attributi di *Bhagavan*. La traduzione della strofa dice: "Completa maestria, rettitudine, gloria, abbondanza, saggezza e distacco. Insieme, queste sei virtù sono note per costituire la radice della parola *Bhagavan*".

In questi incontri di *Darshan e Manan*, avete imparato quattro attributi di *Bhagavan*. Oggi spiegherò il significato degli ultimi due: *jnana* e *vairagya*. Come accade in qualsiasi lingua, le parole del sanscrito sono ricche di significati. Una singola parola ha spesso tre, quattro, cinque o anche più significati. In verità, *jnana* e *vairagya* hanno

ognuna parecchi significati. Per gli scopi di questo incontro, tuttavia, li definirò come segue. *Jnana* è conoscenza o saggezza. E *vairagya* è distacco o rinuncia.

## *Jnana*—Saggezza

Prima parlerò di *jnana*, che è “conoscenza” o “saggezza”. È importante capire che in questo contesto, la “conoscenza” non si riferisce semplicemente alle informazioni. Non riguarda solo i fatti e le idee che si imparano dai libri e dalle lezioni. Non è limitata alla conoscenza accademica, e non riguarda l’essere colti.

*Jnana* è il risultato di una conoscenza più profonda, un’assimilazione dell’insieme di apprendimenti ed esperienze, che portano alla trasformazione interiore e accendono in voi la luce della compassione. *Jnana* non è circoscritta alla mente e all’intelletto; *jnana* si integra nel vostro essere e modella la vostra visione della vita.

In ogni campo, la conoscenza è essenziale. Questo è vero in particolar modo quando siete su un sentiero spirituale, dove la conoscenza del Sé è la meta e anche il mezzo per raggiungere quella meta. Ogni barlume che avete del Sé vi spinge sempre più in avanti verso il raggiungimento del Sé.

L’opposto della conoscenza è l’ignoranza. I saggi e i santi dell’India consideravano l’ignoranza un peccato e la più grande follia. Le scritture ci dicono che lo scopo della vita umana è conoscere chi siamo. Quindi all’inizio della *sadhana* il cercatore si fa delle domande. Il grande saggio Adi Shankaracharya spiegava quali sono alcune di quelle domande. “Chi sono io? Com’è stato creato questo mondo? Chi è il suo creatore? Di che materia è fatto il mondo?” Queste potenti domande provocano agitazione nella mente, nel cuore e nell’anima. Conducono alla ricerca della conoscenza e, col tempo, alla sua rivelazione. Se una persona non intraprende questa ricerca, allora perde un’opportunità preziosa offerta da questa esistenza.

*Jnana* implica comprendere sia la natura di questo mondo sia la natura del Sé supremo. In India ci sono quattro grandi yoga—*jnana yoga*, *bhakti yoga*, *karma yoga* e *raja yoga*. Tutti i diversi tipi di yoga sono importanti. E tra di essi, *jnana yoga*, il sentiero della conoscenza, è tenuto in grandissima considerazione.

La conoscenza contenuta nelle scritture indiane si estende per milioni di pagine. Allo stesso tempo, molti dei saggi che scrissero quelle scritture, e molti dei grandi esseri che hanno insegnato su di esse, hanno riassunto questa conoscenza in affermazioni concise e memorabili.

Ad esempio, nei Veda ci sono i Mahavakya, le “grandi affermazioni”:

*Aham Brahmāsmi*—Io sono Brahman, l’Assoluto.

*Ayam Ātmā Brahma*—Questo Sé è Brahman.

*Prajñānam Brahma*—La conoscenza è Brahman.

*Tat Tvam Asi*—Tu sei Quello.

Ci sono gli Shiva Sutra, che includono:

*Caitanyam Ātmā*—Il Sé è Coscienza.

*Jñānam Bandaha*—La conoscenza limitata è schiavitù.

*Prayatnah Sadhakaha*—Un cercatore è chi fa uno sforzo.

Ci sono gli insegnamenti di Bhagavan Nityananda, di Baba Muktananda, di Gurumayi Chidvilasananda che distillano, con grande precisione, la conoscenza delle scritture.

Bade Baba dice:

“Il cuore è il centro di tutti i luoghi sacri. Vai lì ed esplora.”

“Tutti sono Om.”

“Sii calmo. Io sono ovunque.”

Baba dice:

“Onora il tuo Sé. Venera il tuo Sé. Medita sul tuo Sé. Dio dimora in te come te.”

Gurumayi dice:

“L’amore è la via.”

“Rendi la mente tua amica.”

“Io sono Quello. Io sono la Verità. Io sono conoscenza. Io sono infinito.”

Le scritture indiane definiscono così il frutto della conoscenza: avere la totale consapevolezza di *Sarvam Khalvidam Brahma*. Tutto questo è Brahman. Tutto questo è l'Assoluto. Tutto questo è Dio.

Perché comprendiamo che Bhagavan Nityananda era l'incarnazione di *jnana*? Bade Baba, come viene chiamato affettuosamente, era la rappresentazione vivente della conoscenza. Il potere della conoscenza traspariva da ogni suo gesto, da ogni sguardo, da ogni sillaba che pronunciava. Stando semplicemente seduti in sua presenza, i cercatori potevano ricevere la sua saggezza. Nel sentiero Siddha Yoga, abbiamo imparato che la conoscenza del Sé sorge all'interno del cercatore, sia che si trovi in presenza fisica del Guru, sia che pensi al Guru, che veda un'immagine del Guru o che sogni il Guru.

### *Vairagya—Distacco*

Ora vi parlerò di *vairagya*—distacco o rinuncia. In sanscrito, *vairagya* deriva dalla parola *vi-raga*. *Vi* significa “senza” e *raga* comprende passioni, emozioni, desideri e attaccamenti mondani.

Poiché la parola *vairagya* indica distacco e rinuncia, le persone spesso pensano che questo attributo non sia per loro. Pensano: “Non sono un asceta. Non mi sono liberato dalle cose del mondo”. Tuttavia, mentre continuo a spiegare cosa sia *vairagya*, imparerete che questo attributo di Bhagavan è molto pertinente per tutti.

Bhagavan è chi possiede la qualità divina di *vairagya*, che nelle scritture indiane viene indicata anche come *nishpranacha*—libertà dalla mondanità. Bhagavan è chi è in questo mondo, ma non è di questo mondo.

Cos'è che provoca dolore e sofferenza, tristezza e infelicità, disperazione e sconforto? Secondo le scritture indiane, la causa è l'aggrapparsi a qualcosa: a un pensiero, a una persona, a un'idea, a un oggetto, e così via.

Un'antichissima parabola, che Gurumayi ha raccontato nei satsang e negli Intensivi Shaktipat, illustra esattamente questo punto. Nella storia, c'è una scimmia che, tutta eccitata, infila la mano in un barattolo pieno di dolci. Il problema è che, una volta che ha afferrato una grossa manciata di dolci, non riesce a tirar fuori la mano. Finché tiene tutti i dolci, la mano è bloccata nel barattolo. Allo stesso modo, se ci aggrappiamo a ciò che è inutile o non necessario per noi, questo va a nostro danno. Quando abbandoniamo quel bisogno incessante, quel desiderio urgente di *avere*, è allora che sperimentiamo la libertà e che possiamo realizzare la pienezza del nostro essere.

Quando Gurumayi raccontava questa storia, a volte concludeva ponendo una domanda: la scimmia non avrebbe potuto sacrificare solo qualche dolcetto per riavere la sua mano?

Bade Baba incarna *vairagya*, "distacco", "rinuncia", così come incarna gli altri attributi divini di Bhagavan. Coloro che stavano intorno a Bade Baba sperimentavano ogni giorno la sua *vairagya*. E sebbene ne fossero testimoni un giorno dopo l'altro, sebbene sapessero che questo era Bade Baba, ad ogni nuovo esempio della sua *vairagya* rimanevano senza fiato. Ogni volta era un'esperienza profonda. Anche oggi, i cercatori sono affascinati e avvolti nello stato interiore di totale distacco di Bade Baba, sia sperimentandolo nel cuore, sia vedendo la sua immagine, sia leggendo le sue parole, sia meditando su di lui, sia sedendo dinanzi alla sua *murti*, come siamo noi ora, nel Tempio. In sintesi: Bhagavan Nityananda è unito per sempre a Dio.

Ho sentito la storia meravigliosa di come venne creata la *murti* di Bhagavan Nityananda, che fu installata nel 1971 al Gurudev Siddha Peeth. Baba Muktananda dedicò moltissima cura per accertarsi che le qualità divine del suo Guru si manifestassero nel processo di creazione della sua *murti*. Andava nello studio dell'artista a Mumbai quasi ogni giorno, per controllare lo stato di avanzamento della *murti*. Lo scultore chiedeva a Baba se aveva colto accuratamente le espressioni di Bade Baba, e spesso Baba lavorava egli stesso sulla *murti*. L'intenzione di Baba era che, quando le persone avessero guardato la *murti* di Bade Baba, avrebbero sperimentato ciò che lui stesso aveva sperimentato alla presenza di Bade Baba. Baba desiderava che

le persone sperimentassero lo stato del suo amato Guru, il suo amato Siddha, Bhagavan Nityananda.

Perciò, quando guardate la forma di Bade Baba, avete una conoscenza più chiara e un'esperienza più forte del Messaggio di Gurumayi di quest'anno: *Ātmā kī Prashānti*, la Piena pace del Sé.

Ora praticherete *darshan* e *manan* della forma luminosa e viva di Bhagavan Nityananda.

Mentre vi immergete in queste pratiche, sentirete le note dolci e rilassanti del pianoforte classico, suonato da Carlos del Cueto. Carlos è membro dello staff della SYDA Foundation ed è un musicista esperto.

Lasciate che la vostra consapevolezza sia sostenuta dai flussi dei suoni che permeano la Sala universale Siddha Yoga. La musica ha il potere di fendere l'ignoranza. La musica ha la capacità di liberarvi dall'attaccamento. Vi libera dalle preoccupazioni e dalle auto-limitazioni, e vi rivela un mondo migliore al vostro interno.

\*\*\*

*Alla presenza di Bhagavan Nityananda, i partecipanti hanno praticato darshan e manan. Poi Heather ha fatto i commenti conclusivi.*

*Jnana e vairagya. Darshan e manan.*

*Darshan e manan. Jnana e vairagya.*

Grazie a tutti per aver partecipato a questo quarto e ultimo incontro Siddha Yoga di *Darshan e Manan*: le pratiche Siddha Yoga del vedere e contemplare.

Desidero ricordarvi che gli insegnamenti degli incontri Siddha Yoga di *Darshan e Manan* sono disponibili sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Visitate il sito web, ricevete il *darshan* e praticate *manan*. Sarete grati a voi stessi per aver dedicato del tempo a praticare *sadhana*. E lascio a voi scoprire quanto vi sentirete bene in seguito.

Grazie, Gurumayi. Se penso a quanto sono toccata dai tuoi insegnamenti e dal fare le pratiche Siddha Yoga, mi sento come un pezzo d'oro che viene accuratamente raffinato, in modo che diventino sempre più evidenti la lucentezza e il valore innati. Grazie per la tua visione pragmatica e filosofica, per la tua guida inestimabile e semplice, e per la tua presenza benevola.

Voglio offrire a Gurumayi la mia gratitudine e la gratitudine di tutti cantando il ritornello di un *bhajan* del santo poeta Brahmananda, che è molto caro al mio cuore. Ho avuto la fortuna di cantare questo *bhajan* con Gurumayi, nel 1999, nel CD *Beloved*. Gurumayi ha detto di aver dedicato *Beloved* ai bambini del passato, ai bambini di oggi e ai bambini del futuro.

Brahmananda dice: "Offro me stesso ai piedi del mio Guru, in grazia del quale la dualità è scomparsa dalla mia mente."

*Sadgurunath Maharaj ki Jay!*

