

Bhagavan

*Yashas & Shri*

di Swami Ishwarananda

Incontro Siddha Yoga di *Darshan e Manan*

Sabato 21 novembre 2020

*Namaste.*

Benvenuti all'incontro Siddha Yoga di *Darshan e Manan*: le pratiche Siddha Yoga del vedere e contemplare. Mi chiamo Swami Ishwarananda. Mi dà sempre una grande gioia presentarmi a voi facendovi sapere che sono Swami Ishwarananda. Sono un monaco Siddha Yoga e sono un insegnante di meditazione Siddha Yoga.

Per accompagnarvi nella Sala universale Siddha Yoga, è stato trasmesso un video di bellissime immagini ed espressioni artistiche, subito prima che iniziasse l'incontro. Quel che mi è piaciuto tanto di questo video è che è stato creato con fotografie e illustrazioni fatte da molti di voi del *sangham* mondiale Siddha Yoga. Avete scattato le fotografie e creato le espressioni artistiche durante lo studio e la pratica che avete fatto del Messaggio di Gurumayi per il 2020, *Atma ki Prashanti*, la piena pace del Sé.

In questo mese del Ringraziamento, abbiamo tantissimo di cui essere grati. Ci sono molte festività e anniversari Siddha Yoga che commemoriamo.

Per esempio, novembre segna il 25° anniversario dell'inizio del Mahayatra — la Visita di insegnamenti di Gurumayi nel 1995 e 1996. Il motivo per cui Gurumayi ha dato il nome "Mahayatra" a quel pellegrinaggio, in cui impartiva i suoi insegnamenti, è che è durato sette mesi. Il Mahayatra comprendeva visite in varie parti degli Stati Uniti e del Messico, e nei paesi di tutta Europa. Gurumayi ha chiamato il Mahayatra "il tour di un milione di cuori", poiché tantissimi cuori sono stati toccati dalla sua grazia e risvegliati dalla sua presenza, dai suoi insegnamenti e dal suo amore benedetti.

Il 25 novembre, la gente di tutta l'India celebrerà il giorno in cui si narra che il Signore Vishnu si risvegli da un periodo di sonno di quattro mesi, che corrisponde alla stagione delle piogge. In questo periodo dell'anno, i cieli scuri e nuvolosi iniziano a rasserenarsi e le giornate s'illuminano di un sole splendente.

In onore di questa festività, e come parte del vostro studio e pratica del Messaggio di Gurumayi per il 2020, vi incoraggio ad ascoltare e leggere l'*abhang*a "Sagunachi Sheja" di Jnaneshvar Maharaj. Questo *abhang*a è pubblicato sulle pagine "Esplora e studia il messaggio di Gurumayi" del sito web del sentiero Siddha Yoga. È in lode del Signore Krishna, una delle incarnazioni del Signore Vishnu.

E mentre studiate il Messaggio di Gurumayi, inviate al sito web del sentiero Siddha Yoga le vostre riflessioni su ciò che avete imparato e sperimentato.

Il giorno successivo a quello in cui onoriamo il Signore Vishnu, il 26 novembre, negli Stati Uniti, quest'anno, è il giorno del Ringraziamento. Ciò mi porta a un altro anniversario ancora, che riconosciamo nel sentiero Siddha Yoga. Il 26 novembre è una data importante nella storia del Siddha Yoga, perché fu in quel giorno di 31 anni fa, nel 1989, che Gurumayi tenne il primo Intensivo Shaktipat Siddha Yoga mondiale via satellite. L'Intensivo Shaktipat fu trasmesso dal Gurudev Siddha Peeth.

\*\*\*

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

Nel sentiero Siddha Yoga, la pratica del *darshan* è tenuta nella massima considerazione. Gurumayi ha spiegato che il *darshan* avviene nel proprio cuore. Qual è il mistero dietro questa venerata pratica?

Ho sentito Gurumayi insegnare che il *darshan* non si limita al vedere la forma fisica del Guru. Potete sperimentare il *darshan* della *shakti* che si risveglia all'interno. Potete sperimentare il *darshan* della conoscenza delle scritture, mentre vi dedicate allo studio spirituale. Potete sperimentare il *darshan* della Verità in meditazione e nella natura. E potete avere il *darshan* tramite le vostre esperienze spirituali.

Ogni volta che c'è un momento di rivoluzione spirituale all'interno del vostro essere, quando ha luogo una profonda alchimia interiore — quello è *darshan*. Per alcuni questo momento è elettrizzante come i tuoni e i fulmini. Per altri questo momento è delicato e dolce come le ali diafane di una farfalla.

Quale focus per la nostra pratica di *darshan* e *manan* in questi incontri, Gurumayi ha dato il termine “Bhagavan”. Nella tradizione spirituale indiana, “Bhagavan” è un termine rispettoso per rivolgersi al Signore. Bhagavan è la divinità incarnata. Bhagavan è il potere onnipotente e onnisciente dell'universo. Bhagavan è colui che dimora nel cuore di tutti.

In tutte le lingue del mondo accade che una singola parola possa avere molteplici significati, sfumature e connotazioni. “Bhagavan” è una di queste parole nel sanscrito — ha vari significati. Quindi, oltre ad essere un nome che indica il Signore, “Bhagavan” si usa per rivolgersi con reverenza a un santo, a chi possiede le sei qualità divine.

Una strofa del Vishnu Purana, antica scrittura indiana, definisce queste qualità e spiega così perché la parola “Bhagavan” sia tanto cara al cuore dei cercatori. Vi do la traduzione di questa strofa:

Completa maestria, rettitudine, gloria, abbondanza, saggezza e distacco — insieme, queste sei virtù sono note per costituire la radice della parola “Bhagavan”.<sup>1</sup>

Nell'incontro di *Darshan e Manan* della scorsa settimana, in occasione di *shubh Deepavali*, Heather Williams ha spiegato due delle qualità di Bhagavan: completa maestria e dharma.

Oggi spiegherò altre due qualità di Bhagavan, e si tratta di *yashas* e *shri*, gloria e abbondanza.

### *Yashas*

Il termine sanscrito *yashas* ha una bellissima gamma di significati. I significati principali sono “gloria”, “splendore”, “luminosità” e “notorietà”. *Yashas* significa

anche “degno di lode o reverenza”, poiché si riferisce all’abbondanza di virtù o di buone qualità che un grande essere possiede.

Nei grandi esseri come Bhagavan Nityananda, queste qualità risplendono in tutta la loro gloria. Quando veneriamo esseri così grandi, a nostra volta siamo benedetti dal desiderio fervente di scoprire le qualità divine in noi stessi, e ci sentiamo incoraggiati a coltivare quelle qualità.

*Yashas* si ottiene con le continue buone azioni che compiamo nella nostra vita. Queste azioni elevano gli altri, creano armonia e producono cambiamenti positivi e una maggiore comprensione nel mondo.

Quest’idea è ben sintetizzata in uno dei classici poemi epici dell’India, il *Mahābhārata*, che descrive *yashas* come un magnifico insieme di eccellenze che generano meraviglia nella mente degli altri.

## *Shri*

Ora spiegherò il significato del termine sanscrito *shri*, che è un’altra delle qualità divine di Bhagavan.

*Shri* è definita come “abbondanza”, “bellezza”, “buoni auspici” e “buona fortuna”. *Shri* è anche un bellissimo nome per indicare la devi Mahalakshmi. Ella è la *shakti* o potere divino che manifesta le qualità della bellezza, dell’abbondanza, dei buoni auspici, al nostro interno e intorno a noi.

La parola *Shri* è legata a una radice verbale sanscrita, che significa “luce che si diffonde, luminosità”; in altre parole, la luce della divinità. *Shri* viene quindi usato spesso come titolo onorifico prima del nome della divinità, dei luoghi sacri, dei libri sacri e dei maestri spirituali. Ad esempio, diciamo Shri Guru, Shri Krishna, Ashram Shree Muktananda, *Shri Guru Gita*. “Shri” riconosce i loro buoni auspici e proclama la capacità di ognuno di questi esseri ed entità divini di trasmettere luce, la luce che ci connette alla luminosità in noi stessi.

In India, "Shri" viene usato come termine di rispetto o cortesia. Può essere usato nei confronti di persone di una certa levatura o prestigio: ad esempio, persone che hanno svolto un grande lavoro umanitario, che provengono da una famiglia illustre, o che sono anziani.

Inoltre, una forma del termine "Shri" può essere usata come titolo equivalente a "Signore" e "Signora". Gli uomini si possono chiamare "Shrimaan" e le donne "Shrimati". Questi titoli letteralmente significano "chi è dotato di Shri".

In India, le forme di cortesia, come "grazie" e "scusa", sono incorporate nel linguaggio, quindi non c'è bisogno di dire costantemente queste parole ad alta voce, per esprimere gratitudine o dispiacere. Allo stesso modo, il rispetto per gli altri è racchiuso nel linguaggio e nei costumi dell'India. Questo è ciò che dimostra l'uso dei termini: Shri, Shrimaan, Shrimati.

\*\*\*

La pratica del *darshan* riguarda il *vedere* e *l'essere visto*. È vedere la propria amata divinità ed essere visti da quella divinità. È vedere Bhagavan Nityananda ed essere visti da Bhagavan Nityananda.

La pratica di *manan*, la contemplazione, rende concrete le esperienze di *darshan* e la conoscenza che voi acquistate dallo stare in presenza di un grande essere. Gurumayi ha sempre sottolineato l'importanza di analizzare a fondo ogni idea, concetto o nozione che attraversino la vostra consapevolezza.

Pensateci. Ci sono tantissimi frammenti di pensiero che restano inconclusi nella nostra mente. Non è rispettoso di voi stessi lasciare inconclusi quei pensieri. Che vi piacciono o non vi piacciono, che siano gradevoli o fastidiosi, che siano positivi o negativi, quei pensieri sono sorti per qualche motivo. È fondamentale che indaghiate su quei motivi, e che i recessi della vostra mente non siano intasati da pensieri non digeriti.

Con la pratica di *manan*, vi date uno strumento per andare lì, per andare in quel luogo dove non volevate andare, per conoscere quella parte del vostro essere che è davvero

*straordinaria*. Gurumayi ha insegnato che, una volta che vi siete purificati dai detriti inutili, ingombranti e pesanti accumulati nelle caverne della mente, una volta che avete redento il vostro essere interiore, arrivate a una grande saggezza. Scoprite la vostra gioia. Portate alla luce la vostra allegria. Riconoscete le vostre virtù. Vi scoprite felici, e create la vostra oasi, in cui sperimentate *Atma ki Prashanti*, la piena pace del Sé.

Praticate *darshan* e *manan* della forma luminosa e viva di Bhagavan Nityananda. Tenete nella vostra consapevolezza le qualità di Bhagavan, *yashas* e *shri*.

Durante questo momento di *darshan* e *manan*, la Sala universale Siddha Yoga sarà permeata dai suoni melodiosi del pianoforte classico. Carlos del Cueto, affermato musicista classico e membro dello staff della SYDA Foundation, suonerà.

Lasciate che le onde del suono vi portino in profondità nelle camere del vostro cuore. Proprio come il vento solleva le ali di un uccello che si libra nel cielo blu, lasciate che il suono della musica vi incoraggi a vagare nel *chidakasha*, il limpido firmamento blu della Coscienza suprema.

\*\*\*

*I partecipanti hanno praticato darshan e manan, vedere e contemplare, mantenendo nella propria consapevolezza yashas e shri.*

*Poi Swami Ishwarananda ha fatto l'intervento conclusivo.*

Voglio ringraziarvi per avere dedicato del tempo a praticare *darshan* e *manan* in questo incontro nella Sala universale Siddha Yoga.

Scoprendo e coltivando in voi le qualità di *yashas* e *shri*, voi consentite consciamente alla vostra energia positiva e alla vostra luce di illuminare la vita quotidiana. Voi continuate ad avere la compagnia di queste qualità quando siete da soli, quando siete con gli altri, quando svolgete il vostro lavoro e vivete la vostra giornata.

Queste qualità sono vostre, sono con voi, vi sostengono, negli alti e bassi della vita.

Pensate a un uccello. Che voli in alto o scenda in picchiata, lo sa: il vento è lì. Il vento è il suo costante potere e sostegno.

Ho sentito che, a causa della pandemia di quest'anno 2020, gli esperti sanitari consigliano a tutti di celebrare il Ringraziamento a casa propria. Raccomandano alle persone di trovare dei modi per connettersi con i propri familiari e amici tramite i vari strumenti tecnologici, celebrando in questo modo lo spirito del Ringraziamento.

Nel sentiero Siddha Yoga, sapete che la celebrazione ha luogo anche quando state da soli, perché il vostro cuore può comunque sperimentare la grazia in abbondanza. Quindi, avete la comprensione che condividere gioia e amore con gli altri non dipende dal vederli di persona.

Il mio consiglio è di trovare delle forme creative per esprimere la vostra gratitudine a Dio, al Guru, alla Madre Terra e alle persone che amate e di cui vi prendete cura. Ci sono poi molti modi per offrire aiuto a chi ne ha bisogno. Quindi vi esorto a imparare come potete agire, in questi tempi difficili, per essere al servizio della vostra comunità e per aiutare chi è meno fortunato.

Nel celebrare la settimana del Ringraziamento, ricordate che *yashas* e *shri* splendono luminosi in voi.



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.