

Commenti sul *Pratyabhijñā-hṛdayam* Il Cuore del Riconoscimento

Esplorare il Messaggio di Gurumayi per il 2016 attraverso lo studio delle scritture Una introduzione di Swami Shantananda

Gurumayi ha dato ai Siddha Yogi e ai nuovi cercatori molti modi per esplorare il suo Messaggio per il 2016. Uno di questi è studiare il suo Messaggio attraverso le lenti di un testo classico della filosofia dello Shivaismo del Kashmir: il *Pratyabhijñā-hṛdayam*, “Il Cuore del Riconoscimento”.

Il Messaggio di Gurumayi per il 2016 è:

Muoviti con risolutezza
per
ancorarti
nella Gioia Suprema

Quando ha dato il suo Messaggio per il 2016, nel Satsang Una dolce sorpresa, Gurumayi ha spiegato alcuni insegnamenti tratti dal *Pratyabhijñā-hṛdayam*. Questa scrittura fu redatta dal saggio Kṣemarāja, che visse nel Kashmir, la regione dell’India più a nord, nell’undicesimo secolo. Il testo consiste di venti aforismi, chiamati *sūtra* in sanscrito, accompagnati dai suoi commenti.

In quest’opera Kṣemarāja illustra la meta principale del viaggio spirituale del cercatore e i mezzi per raggiungerla. Qual è questa meta? La risposta sta nel titolo: il riconoscimento del Cuore. Sostenuta dalla grazia del Guru, la pratica del riconoscimento conduce all’esperienza del Cuore, il nostro Sé beato. Questa è la meta di cui Gurumayi parla nel suo Messaggio di quest’anno.

Nel corso dell’anno, sul sito web del sentiero Siddha Yoga, saranno pubblicati dei commenti sui *sūtra* del *Pratyabhijñā-hṛdayam*, scritti da insegnanti di meditazione Siddha Yoga e da studiosi. Questi commenti sono ricchi di spiegazioni e insegnamenti che chiariscono la conoscenza scritturale del *Pratyabhijñā-hṛdayam*, come questa conoscenza riveli aspetti del Messaggio di Gurumayi per il 2016 e i modi attraverso i quali gli studenti possono mettere in pratica il Messaggio di Gurumayi.

Un metodo di studio

Eccovi alcuni suggerimenti su come studiare i *sūtra* del *Pratyabhijñā-hṛdayam* e i commenti.

Iniziate invocando la grazia di Shri Guru, affinché sostenga il vostro impegno nel comprendere e assimilare gli insegnamenti sacri. Per farlo, potete recitare le strofe 4 e 5 dell'inno *Śiva Mānasa Pūjā*, che trovate nel *Nettare del Canto*. Oppure potete recitare il *maṅgalam*, la preghiera invocativa scritta da Kṣemarāja per il *Pratyabhijñā-hṛdayam*. Potete trovare questa invocazione sul mini-sito che sarà disponibile quando vi iscriverete per i Commenti.

Poi ripetete ad alta voce per almeno tre volte il *sūtra* che state studiando: prima per tre volte la versione originale in sanscrito, e poi per tre volte la traduzione. Leggete il commento lentamente. Datevi il tempo di assorbire gli insegnamenti.

Contemplate il significato del *sūtra* alla luce del commento che lo accompagna. Ponetevi delle domande, come per esempio:

In che modo l'insegnamento di questo sūtra e il suo commento possono aiutarmi a comprendere meglio il Messaggio di Gurumayi per il 2016?

Scrivete le vostre comprensioni sul diario.

Poi, considerate queste domande:

*Come posso mettere in pratica la mia comprensione?
Come posso applicarla nelle mie pratiche spirituali e nella vita quotidiana?*

Prendete nota di ciò che imparate attuando gli insegnamenti.

Ogni volta che studiate i *sūtra* e i commenti scoprirete nuove sfumature e intuizioni su questi insegnamenti e su come possono sostenere il vostro studio, la pratica, l'assimilazione e l'attuazione del Messaggio di Gurumayi per il 2016.

Un altro suggerimento è quello di incontrarvi con un gruppo di Siddha Yogi, anch'essi registrati per la serie dei Commenti, per creare un Circolo di sadhana Siddha Yoga. Insieme potete studiare i *sūtra* e i commenti e condividere le vostre comprensioni e i modi in cui metterete in pratica questi insegnamenti nella pratica spirituale.

Mentre partecipate a questa serie, la vostra comprensione possa sbocciare nella vera conoscenza del Sé.

© 2016 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.