

Introduzione a canti e poesie

Per secoli, i poeti santi dell'India hanno riversato in canti e poesie di lode a Dio il loro amore inesauribile, la saggezza, e la Coscienza pienamente risvegliata. Questi versi colmi di esultanza, composti nella prospettiva particolare dell'esperienza di un santo, rendono accessibili a persone di ogni estrazione sociale le verità spirituali più elevate, e superano ogni distanza di spazio e tempo. Persino oggi, a centinaia di anni dalla composizione, quelle poesie ci offrono la via per accedere alla gioia festosa e alla straordinaria visione del Divino, tipiche dei santi.

Nel sentiero Siddha Yoga, i canti e le poesie dei poeti santi dell'India sono considerati strumenti potenti e deliziosi per attingere all'essenza degli insegnamenti del Guru. Nel corso degli anni, Gurumayi, impartendo i suoi insegnamenti, ha ripetutamente citato le opere dei poeti santi, dando così ispirazione sempre nuova agli studenti Siddha Yoga. Le immagini memorabili contenute nelle poesie dei santi, e i profondi sentimenti suscitati dalla musica, possono sgorgare spontaneamente nella nostra consapevolezza durante il giorno, aiutandoci a ricordare e ad assimilare la conoscenza sacra.

I canti e le poesie che trovate qui hanno lo scopo di far coltivare la consapevolezza dell'unità con la Coscienza suprema. Molti di essi mettono l'accento sul mantra *So'ham*, "Io sono Quello", che esprime quella consapevolezza e che Gurumayi ha impartito nel suo Messaggio per il 2019.

Sono composti in varie forme poetiche:

- *Bhajan* e *Abhanga*—I *bhajan* sono canti devozionali o inni, composti in forma libera, in hindi. Gli *abhanga*, canti devozionali, sono composti spesso nella forma metrica chiamata *ovi*, nella lingua marathi del Maharashtra, Stato centro-occidentale dell'India. *Bhajan* e *abhanga* di solito contengono ritornelli e strofe, e sono impostati su un *raga*. Molti hanno lo stesso *raga*; alcuni hanno le stesse melodie.
- *Dohe*—Si tratta di distici (coppie di versi) in rima; provengono dall'India del nord, e sono scritti in hindi o urdu. Ogni *doha* è una poesia autonoma. Combinati insieme, possono servire come elementi per creare i *bhajan* e anche le poesie epiche. Questi

versi compatti trasmettono la saggezza dei santi in una forma facile da ricordare e da mettere in pratica.

- *Stotra*— Questi inni, a volte lunghi, spesso contenuti nelle antiche scritture, lodano Dio e sono pieni di devozione.

Ecco alcuni suggerimenti su come addentrarti in questi canti e poesie:

- Molti canti e poesie sono registrati, con testi cantati dai musicisti Siddha Yoga. Puoi ascoltarli e cantarli insieme ai poeti santi dell'India.
- Leggi attentamente ogni brano e rifletti sulla conoscenza che contiene.
- Nel commento di ogni brano troverai un suggerimento su come applicarne l'insegnamento nel tuo studio del Messaggio di Gurumayi per il 2019.
- Immagina il modo di applicare questi insegnamenti alla tua vita quotidiana e alla tua *sadhana*.
- Scrivi nel diario le tue intuizioni e scopri come possono aiutarti a comprendere e applicare il Messaggio di Gurumayi.
- Clicca su "Share your experience" (Condividi la tua esperienza) e condividi con gli altri cercatori del *sangham* globale Siddha Yoga i modi creativi in cui studi e applichi il Messaggio di Gurumayi.

