



La gratitudine

(La preziosa rinascita umana)

Lavoro Antonella

Lavoriamo sul sentimento di gratitudine prendendo spunto e commentando questo canto della tradizione yogica tratto dal Il Siri Guru Granth Sahib che è il libro sacro dei Sikh.

È un testo interconfessionale scritto nel 1600 (quindi molto recente rispetto al Buddha) .

La pratica spirituale per risvegliare se stessi alla tua Divinità Interiore nel Sikh Dharma è pronunciare e cantare le canzoni del Siri Guru Granth Sahib.

La filosofia che lo compone si basa sul concetto che ogni azione ha una sua conseguenza.

L'accento è posto sull'esperienza comunitaria condivisa e sul coinvolgimento personale consapevole. Le capacità/qualità di contemplazione, immobilità e interiorità, si sviluppano e vengono poste in atto nel bel mezzo del lavoro e dell'impegno.

Bahuta Karam

estratto di un brano di un canto in lingua Gur Muki tratto dal *Siri Guru Granth Sahib*

Indescrivibile è la misericordia dell'Intento

Egli dona in modo disinteressato e senza riserve...

Molti bussano alla sua porta

chiedendo coraggio onore e liberazione dalla morte

Molti trascorrono la vita in uno sforzo e dolore inutili

Molti prendono senza mostrare mai gratitudine

Ricevono doni che non utilizzano contravvenendo così alle più alte regole dell'universo

Molti soffrono povertà, vecchiaia e dolore

senza vedere l'occasione che la vita conduce (...)

Pochi sono coloro che provano riconoscenza

Pochi si sono aperti e arresi ad un'attitudine sacra.

Colui a cui l'Intento dona la grazia della conoscenza

sarà onorato come il re de re.

Meditazione

- Siamo riconoscenti per sono i doni che abbiamo ricevuto dalla nostra famiglia di origine
- Siamo riconoscenti per sono i doni che abbiamo ricevuti nella mia vita
- Siamo riconoscenti per sono i doni che abbiamo in questo momento.

“Servirò la consapevolezza, aiuterò tutti gli uomini, per la conoscenza e per la realizzazione”