

## Mera Man Loche – Meditazione per Guarire le Ferite del Cuore (Meditation to Heal the Wounds of Love)



Siediti a gambe piegate in posizione facile con le mani sulle ginocchia o in Gyan Mudra (pollice ed indice a contatto). La meditazione unisce due mantra. Si apre con: *Aad such, jugaad such, haibhay such, Nanak hosee bhay such* Vero all'inizio, Vero attraverso i secoli, Vero anche adesso. Nanak dice che la verità esisterà in eterno

Questo mantra viene ripetuto nuovamente tra ciascuno dei primi quattro versi della Shabad. Dopo la quarta strofa, questo mantra viene ripetuto altre quattro volte. La sequenza che segue, va ripetuta **11 volte**.

Per cominciare si può fare questa meditazione per **11 giorni**. Praticandola si sperimenta maggiore chiarezza mentale e un maggiore senso di responsabilità per fare un cambiamento positivo e per iniziare a coltivare relazioni più autentiche. E' possibile continuare a recitarla quotidianamente per tutto il tempo che serve.

Questo Mantra profondo ci connette con il sentimento così umano dell'anelito dell'unione. Guarisce le ferite del cuore e ci assicura la certezza di essere costantemente fusi con l'amore dell'Universo

**Aad such, jugaad such, haibhay such,  
nanak hosee bhay such**

**Mayraa man lochai gur darshan taa-ee  
Bilap karay chaatrik kee ni-aa-ee  
Trikhaha na utarai Shaant na aavai  
Bin Darshan Sant pi-aaray jee-o  
Hao Gholee jee-o ghol ghumaa-ee  
Gur darshan sant pi-aaray jee-o (1)**

**Aad such, jugaad such, haibhay such,  
nanak hosee bhay such**

**Tayraa much suhaavaa jee-o sahaj dhun baanee  
Chir ho-aa daykhay saaring paanee  
Dhan so days jahaa too(n) vasi-aa  
Mayray sajan meet muraaray jee-o  
Hao gholee hao ghol ghumaa-ee  
Gur sajan meet muraaray jee-o (2)**

**Aad such, jugaad such, haibhay such,  
nanak hosee bhay such**

**Ik gharee na milatay taa kalijug hotaa  
Hun kad milee-ai pri-a tudh bhagavantaa  
Mo-eh rain na vihaavai need na aavai  
Bin daykhay gur darbaaray jee-o  
Hao gholee jee-o ghol ghumaa-ee  
Tis sachay gur darbaaray jee-o (3)**

**Aad such, jugaad such, haibhay such,  
nanak hosee bhay such**

**Bhaag ho-aa gur sant milaa-i-aa  
Prabh abhinaasee ghar meh paa-i-aa  
Sayv karee pal chasaa na vichhuraa  
Jan Naanak daas tumaaray jee-o  
Hao gholee jee-o ghol ghumaa-ee  
Jan Naanak daas tumaaray jee-o (4)**

**Aad such, jugaad such, haibhay such,  
nanak hosee bhay such**

**Aad such, jugaad such, haibhay such,  
nanak hosee bhay such**

**Aad such, jugaad such, haibhay such,  
nanak hosee bhay such**

**Aad such, jugaad such, haibhay such,  
nanak hosee bhay such**

**Info sulla Shabd:** questo mantra lo compose Guru Arjan Dev Ji, sesto Guru dei Sikh, in forma di lettera a suo padre, Guru Ram Das, il quinto Guru. Arjan era il terzo figlio di Guru Ram Das e amava suo padre e Maestro profondamente. Padre e figlio rimasero separati per un lungo periodo di tempo, in quanto Arjan era stato inviato da suo padre ad un lungo rito matrimoniale di un familiare. Le istruzioni di Guru Ram Das erano che egli facesse ritorno solo dopo aver ricevuto il suo ordine. Passò molto tempo ed Arjan sentiva la propria solitudine e tristezza per essere separato dal suo Guru e padre, così decise di scrivere una lettera a suo padre, manifestandosi la sua tristezza ed al tempo stesso la profonda obbedienza, al non attuare con rispetto il suo desiderio di tornare, senza rispettare la volontà del Guru. Questa lettera non arrivò però alle mani del padre, giacchè il fratello maggiore di Arjan provava gelosia della vicinanza di suo fratello al padre, così che non permise che la lettera arrivasse al suo destinatario. La separazione continuava ed Arjan inviò una seconda lettera al padre, ma capitò la stessa storia: non arrivò al suo destino. Così che inviò una terza lettera e la contrassegnò con il numero 3, affinché comprendesse che c'erano due lettere precedenti. Inviò quindi un messaggero con la raccomandazione di consegnarla direttamente a Guru Ram Das. Quando questo la ricevette e la vide contrassegnata come 3, comprese immediatamente ciò che era successo e chiese a Prithi Chand, suo figlio maggiore, che gli restituisse le lettere precedenti. L'innocenza, la purezza, l'onestà e la dolcezza delle lettere di suo figlio fecero sì che Guru Ram Das comprendesse che Arjan era un canale divino della corrente sonora sacra o Naad. Non tardò quindi a mandare a prendere suo figlio e lo abbracciò con tutto il suo amore. Lo pregò che componesse una quarta poesia per concludere la Shabd ed Arjan scrisse una nuova lettera, questa volta sull'allegria del incontro, sulla certezza della permanente presenza di Dio nel suo cuore e la sicurezza che niente più l'avrebbe separato da Lui

Ecco un tentativo di tradurre le parole, anche se tutte le traduzioni contengono una qualche forma di interpretazione personale in quanto Gurmukhi come lingua può contenere molte profondità di significati .

La mia mente anela per la visione del Darshan del Guru  
Piange come l' assetato canto degli uccelli per il nettare del tuo nome .  
La mia sete non si spegne , e non riesco a trovare la pace  
senza trovare la visione del Santo Amato Guru.  
Io do me stesso e la mia anima  
per il Darshan , il mio amato Guru ! (1)

Il tuo viso è così bello, e il suono delle tue parole ( Shabd ) è così pieno di saggezza interiore .  
E ' passato troppo tempo da quando questo uccello ha avuto un sorso di acqua.  
Benedetta è la Terra , in cui tu vivi, mio amico ed amato ,  
il mio Maestro Divino.  
Offro me stesso e la mia Anima al mio amato Maestro (2)

Un istante lontano da te , porta il buio  
Quando potrò incontrare Te, mio amato Signore?  
Non posso sopportare questa notte , il sonno mi sfugge troppo  
fino a quando vedo la tua casa , o mio amato Guru !  
Offro me stesso e la mia Anima alla Tua Vera Casa , il mio amato Guru !(3)

Per fortuna , ho incontrato il mio Santo Guru  
e ho trovato che il Creatore immortale è all'interno della mia casa (dentro di me)  
così che sempre ti servirò niente mi separerà da te neppure per un istante .  
Guru Nanak dice - io sono il tuo schiavo, mio amato Signore .  
Offro me stesso e la mia Anima. Colui che serve Nanak vive per servirti. (4)