

Preghiere e benedizioni V

Condividere le esperienze del satsang con Gurumayi del 14 Novembre 2015

Ieri, durante la prima parte del *satsang* Preghiere e Benedizioni, Gurumayi ci ha parlato di come, in tempi come questi, noi siamo tutti sullo stesso piano. Non ci sono più alti o più bassi, buoni o cattivi, più ricchi o più poveri. Siamo tutti uniti nel cuore. Quando Gurumayi ha detto questo, ho sentito un forte senso di connessione nel cuore e amore per tutti i presenti al *satsang* e per tutti coloro che vivono nel mondo. Ho compreso che, in fondo, siamo tutti una sola umanità, unita, che vive con lo scopo di condividere amore e gentilezza e di elevare il mondo attorno a noi.

Più tardi, dopo che avevamo cantato e offerto benedizioni al mondo, Swami Ishwarananda ha letto, su richiesta di Gurumayi, la preghiera di Baba che termina con: *Possano la fratellanza, l'amore, e la perfetta stabilità della mente prevalere sempre nel mondo.* Ancora una volta, ho sperimentato e compreso che, alla fine, ciò che importa di più nella vita è coltivare e condividere l'amore e fare del nostro meglio per assicurarci che il cuore di ogni essere umano si elevi, sperimenti pace, e sia unito in uno spirito di gentilezza e compassione per noi stessi, gli altri, e il mondo che ci circonda.

un sevaita dello Shree Muktananda Ashram

Ieri mi ha colpito molto quando Gurumayi ci ha detto che un modo in cui possiamo donare benedizioni al mondo è portare buoni auspici a tutte le persone con cui veniamo in contatto. Sono diventato consapevole che ci sono momenti, durante il giorno, in cui sono di cattivo umore e questo influenza la qualità delle mie interazioni con gli altri, in quelle occasioni.

Il mio piano d'azione ora è: invece di chiudermi agli altri in quei momenti, metterò in pratica l'insegnamento di Gurumayi e offrirò il meglio di me al mondo, qualsiasi sia il modo appropriato, anche solo con un sorriso sincero o delle parole gentili.

Grazie, Gurumayi, per mostrarci che abbiamo il potere di elevare gli altri e allo stesso tempo, noi stessi.

un sevaita dello Shree Muktananda Ashram

Quando stavamo cantando nel Tempio di Bhagavan Nityananda, ho visualizzato tutta la Francia piena di luce blu. Questa luce ha cominciato a diffondersi in ogni direzione e in poco tempo tutta la terra è stata avvolta dalla sua energia curativa e protettiva. C'erano alcuni luoghi oscuri, ma anch'essi sono stati ripuliti e pervasi da questa bellissima luce blu. Poi, mentre continuavamo a cantare, ho sentito che ogni ripetizione del mantra che proveniva dallo Shree Muktananda Ashram, era un'onda che raggiungeva ogni angolo del mondo e portava pace a tutti.

Grazie, Gurumayi, per insegnarmi che io ho il potere di dare benedizioni.

un sevaita dello Shree Muktananda Ashram

Ci siamo riuniti tutti con Gurumayi nel Tempio di Bhagavan Nityananda per mandare benedizioni al mondo con attenzione concentrata. Durante il canto ho visto come un Siddha Yogi può fare una reale differenza quando le crisi del mondo sembrano irrisolvibili.

Mentre cantavamo, ho sentito uno straordinario potere di luce e grazia che si levava dal suono dei mantra nel Tempio e avvolgeva il mondo in una coperta di protezione.

uno Swami Siddha Yoga

Sono molto grato per queste strofe del *Pasayadan*. Spesso mi sono rivolto a questa preghiera sacra per offrire benedizioni al mondo. Ogni volta che ci ritorno, mi sembra la prima volta. Queste parole sono come acque sacre che confortano e rafforzano il cuore.

un sevaita dello Shree Muktananda Ashram

Il 14 novembre, l'amore e la compassione di Gurumayi per il mondo erano palpabili nell'atrio e nel Tempio. Con il vento che ululava con forza all'esterno, Gurumayi ha reso onore ad Hanuman, e io ho compreso che questo grande servitore di Dio era lì con noi per portare tutte le benedizioni al mondo.

Gurumayi ha condiviso la sua convinzione che tutte le persone buone possono, e devono, farsi avanti in ogni momento, in modi piccoli ma significativi, per riempire lo spazio intorno a noi con la bontà e l'amore così che i demoni e i nemici non possano entrare in quello spazio, che comprende anche la nostra mente.

Sentivo quanto Gurumayi fosse davvero presente con noi: con tutti i suoi devoti, e tutte le persone in ogni luogo, così come con tutti gli animali e il bellissimo mondo della natura. Ed ero colmo di gratitudine per Gurumayi, il nostro *jagadguru*, un Guru per il mondo.

Quando abbiamo raccolto l'energia, dopo il canto del *Pasayadan* e del mantra, Gurumayi ci ha invitati ad alzarci per l'*Arati*. Ci ha spiegato che il suono dei sonagli e dei tamburi disperde l'energia negativa. Mentre l'*Arati* cresceva, Gurumayi ha cominciato a battere le mani ritmicamente e con forza.

Mi è sembrato che la convinzione, la compassione, il potere e l'umiltà di Gurumayi stessero richiamando queste stesse qualità in ciascuno di noi, mentre offrivamo le nostre preghiere e benedizioni d'oro al mondo.

un sevaita dello Shree Muktananda Ashram

La scorsa notte, prima di andare a dormire, ho offerto le mie preghiere e la meditazione a tutti coloro che sono stati colpiti dalle tragedie di Parigi. Durante la notte ho fatto un sogno in cui stavo guardando il cielo blu sopra di me. Sapevo che se avessi reso la mia mente focalizzata e stabile, sarei stato in grado di vedere le stelle sebbene fosse giorno. Infatti, non appena ho calmato la mente, tutte le stelle che erano invisibili sono apparse, scintillanti e luccicanti in pieno giorno. Quando mi sono svegliato, mi sono chiesto quale fosse il significato di questo sogno.

La mattina dopo, nel Satsang Preghiere e Benedizioni, Gurumayi ha fatto riferimento a un verso dell'*Arati*, scritto da Baba Muktananda: *Possano la fratellanza, l'amore, e la perfetta stabilità della mente prevalere sempre nel mondo.* Gurumayi ha proseguito

insegnandoci che è nostro dovere coltivare la perfetta stabilità della mente, così da poter offrire il meglio di noi al mondo.

Riflettendo sulle sue parole, ho visto una connessione tra l'insegnamento di Gurumayi e il mio sogno delle stelle che brillavano alla luce del giorno quando la mia mente è diventata stabile. Ho compreso che con la pratica di rendere stabile la mente, la luce della divinità diventa maggiormente visibile ovunque. E che attraverso la stabilità della mente, accresco la mia capacità di condividere luce e bontà con il mondo.

Grazie, Gurumayi, per questo insegnamento!

uno Swami Siddha Yoga

Questa mattina, in preparazione del *satsang* con Gurumayi per inviare le nostre preghiere e benedizioni a tutto il mondo, io e altri sevaiti, compresa una bambina in visita allo Shree Muktananda Ashram con sua madre, ci siamo riuniti per condividere le nostre benedizioni per tutte le persone colpite dalle varie tragedie, naturali o compiute dall'uomo, che stanno accadendo nel mondo.

Ognuno di noi aveva un'immagine potente che rappresentava il modo in cui vedevamo come le persone e gli animali ricevevano aiuto, all'interno o all'esterno, per esempio attraverso raggi di pura bontà, colmi di mantra, che raggiungevano tutte le creature, in ogni angolo della terra. La bambina di nove anni, che faceva parte del gruppo, ha raccontato che lei mandava le sue benedizioni a Dio e poi Dio le inviava a chi ne aveva bisogno. L'ha detto con tale convinzione e intensità! Mi ha profondamente commosso e sono grato che i bambini sul sentiero del Siddha Yoga crescano vedendo così chiaramente come le loro preghiere e benedizioni vengono ricevute e sono di beneficio al mondo.

Con tutto il cuore, ringrazio Gurumayi che insegna a ogni cercatore che, chiunque siamo e ovunque ci troviamo, abbiamo tutti il potere di fare la differenza nel mondo e per il mondo.

un sevaita dello Shree Muktananda Ashram

Nel *satsang* di questa mattina, dopo aver ascoltato le parole di Gurumayi e dei sevaiti provenienti dalla Francia che hanno condiviso le loro storie, ci siamo spostati nel Tempio di Bhagavan Nityananda per offrire le nostre preghiere e benedizioni con il canto.

Entrando nel Tempio, abbiamo visto Bade Baba splendente, vestito d'oro e rosso, circondato da vasi ricolmi di lunghi rami di piccole orchidee rosse e gialle. Un musicista stava cantando un *bhajan* di Tulsidas, "*Raghuvara Tumako Meri Laaj*", una preghiera per la protezione di Dio.

Abbiamo iniziato cantando *Pasayadan*. Poi abbiamo cantato *Om Namah Shivaya* nel *Darbari raga*, un canto dolcissimo e profondamente potente, sentivo le benedizioni del mio cuore che uscivano verso il mondo.

Dopo il canto ci siamo alzati tutti per intonare l'*Arati*. Dopo l'*Arati*, cinque *pujari* hanno ondeggiato ognuno una lampada, accompagnati dal suono dei *damaru*, piccoli tamburi circolari doppi. Quando arrivava il momento per il *pujari* successivo di ondeggiare il vassoio, il *pujari* precedente si spostava di lato così, alla fine, tutti i *pujari* ondeggiavano insieme le lampade di fronte a Bade Baba. Mentre eravamo tutti in piedi, ha cominciato a suonare l'enorme tamburo per l'*arati* e abbiamo iniziato a battere le mani a tempo. Gurumayi si è avvicinata e ha preso una lampada nuova da ondeggiare davanti a Bade Baba. Sentivo le fiamme della grazia e delle benedizioni che riempivano il Tempio.

Swami Ishwarananda ha letto una preghiera di Baba che finisce con queste parole: *Possano la fratellanza, l'amore e la perfetta stabilità della mente prevalere sempre nel mondo.*

Gurumayi ha parlato della perfetta stabilità della mente, che dobbiamo coltivare quotidianamente. Quando il mondo è unito, c'è coraggio. Dobbiamo tirare fuori la bontà nelle piccole cose che facciamo ed essere "di buon auspicio" per gli altri. Ho compreso che è nostra responsabilità essere benefattori diffondendo le nostre preghiere, i nostri sorrisi e la nostra bontà nel mondo.

un sevaita dello Shree Muktananda Ashram

Durante il *satsang* che si è tenuto la mattina del 14 Novembre, Gurumayi ha fatto leggere a voce alta, la traduzione di un *bhajan* di Tulsidas:

O Signore, sei il protettore degli indifesi.

Il mio onore è nelle tue mani.

Ci ha ricordato che questo *bhajan* è stato cantato nel 2000, durante lo svolgimento di *The Golden Tales (I racconti d'oro)*, una serie di rappresentazioni nelle quali i bambini in visita allo Shree Muktananda Ashram hanno messo in scena le vite dei santi.

Nel quadro degli eventi mondiali recenti, l'associazione di questo *bhajan* con l'immagine dei bambini che recitavano, è stata molto toccante. Ho sentito questa commozione anche prima, durante il *satsang*, quando Gurumayi ha parlato della bellezza del mondo, menzionando in particolare la bellezza dei nostri bambini, come contrappeso alle forze all'opera negli eventi di Parigi. Ha detto che il pianeta terra è troppo bello per il pensiero oscuro di coloro che causano così tanta sofferenza e che i nostri bambini devono poter cantare e danzare nella bellezza del mondo.

Per me quella bellezza si è manifestata nel *satsang*, come una luce potente che penetra l'oscurità dei recenti eventi mondiali.

un sevaita dello Shree Muktananda Ashram

Questa mattina, nel *satsang* Preghiere e Benedizioni, Gurumayi ha parlato della risposta di un *sadhaka*, di colui che segue con impegno un sentiero spirituale, di fronte a situazioni come quella di Parigi. Ha sottolineato che è nostra *sadhana* diventare forti, aiutare coloro che hanno bisogno del nostro sostegno. Questo aiuto si porge con le preghiere e le benedizioni, il canto e le intenzioni, e anche con tutte le azioni pratiche che possiamo compiere.

I partecipanti hanno raccontato che a Parigi le persone hanno aperto le loro porte a tutti coloro che vagavano per le strade a causa delle interruzioni nei trasporti dovute agli attacchi. Allo stesso modo, la gente di New York ha ospitato i viaggiatori francesi che non potevano tornare a casa per la cancellazione dei voli. L'aiuto agli altri si sviluppa su tutti i fronti, e avviene naturalmente come riconoscimento della comune vulnerabilità.

un sevaita dello Shree Muktananda Ashram

Nel *satsang* Preghiere e Benedizioni, Gurumayi ci ha incoraggiato a coltivare la stabilità della mente.

Ho compreso che ci stava mostrando il modo di essere “di buon auspicio” per gli altri. Soltanto con la mente calma posso ascoltare veramente e coscientemente le persone. Soltanto con la mente calma posso realmente offrire gentilezza, forza, amore e sostegno alle persone.

Il cuore mi scoppia di gratitudine. Grazie, Gurumayi.

uno Swami Siddha Yoga

Dopo aver ascoltato, durante il satsang Preghiere e Benedizioni, i tanti meravigliosi insegnamenti di Gurumayi, e il canto e il tamburo nel Tempio che hanno risuonato in tutto il mio essere, la frase che mi è rimasta più impressa nella mente è stata: “Siate di buon auspicio”. L'ho sentita più volte. Ho sentito che conteneva l'essenza del comando che il Guru mi sta dando in questo momento.

Riflettendo sul suo significato, questa frase collegava tutti gli insegnamenti che avevo sentito quel giorno. Confermava che la mia *sadhana* ha un impatto reale su tutti coloro che incontro, e in definitiva sull'umanità. Ho compreso che offrire benedizioni a tutti quelli che vedo, ovunque io sia, in qualunque modo possibile e a tutta l'umanità, è una missione sacra. Se manterrò questa consapevolezza nella mia vita quotidiana, non dubiterò mai del potere di elevare il mondo che possiede la preghiera, infusa della grazia del Guru.

Grazie Gurumayi, per il significato tutto nuovo che hai dato alla mia vita.

un Siddha Yogi di New York, USA

Durante il satsang Preghiere e Benedizioni del 14 novembre, quando Gurumayi ci ha detto di essere di buon auspicio per gli altri, mi ha incuriosito molto. Dovevo capire cosa significava essere di buon auspicio.

Stamattina ho trovato online la definizione seguente: "Un auspicio è un fenomeno che si ritiene presagisca il futuro, indicando spesso l'avvento di un cambiamento. Nell'antichità, la gente credeva che gli auspici fossero un messaggio divino da parte

degli dei". E un'illustrazione mostrava come a volte l'arcobaleno fosse considerato un presagio.

Sento che Gurumayi ci sta chiedendo di essere, con il nostro semplice comportamento quotidiano e i nostri sorrisi, un messaggio vivente da parte del divino, un messaggio di speranza e un presagio di cambiamento per il bene.

un sevaita dello Shree Muktananda Ashram

Durante il Satsang “Preghiere e benedizioni”, Gurumayi ha parlato di come i conflitti continuano a esistere nel mondo perché nessuna delle parti abbraccia l’umiltà. Anche se sembrava che stesse parlando degli eventi orribili del giorno precedente, ho pensato a come questo insegnamento si applica ad ogni livello di interazione fra le persone e anche alla nostra vita interiore.

Dimentichiamo che ognuno di noi è una manifestazione del Sé e, a causa di questa mancanza di umiltà e di altri aspetti dell’ego, i conflitti sorgono e permangono.

Ho compreso che i nostri pensieri, convinzioni e opinioni sono doni del Sé divino, da usare per elevare l’umanità e mai per fare del male agli altri.

un sevaita dello Shree Muktananda Ashram

Mi ha toccato molto l’invito di Gurumayi a tutti noi, a lasciare da parte il nostro egoismo e concentrarci sul bene. Gurumayi ha detto di non piangere per noi stessi, e se davvero vogliamo versare lacrime, di farlo per l’umanità. Non dovremmo piangere perché non abbiamo fatto colazione o perché qualcuno ci ha detto che non abbiamo fatto un buon lavoro, non dobbiamo sprecare le nostre lacrime per cose come queste. Ho sentito che Gurumayi mi stava incoraggiando ad abbandonare il mio sé limitato e farmi avanti per abbracciare il mio Sé più alto.

Invece di perdere il mio tempo o la mia energia a combattere con il mio sé limitato, posso concentrarmi a fare qualcosa di buono per gli altri. Per questo, ho bisogno di una mente stabile. È necessario che tenga la mia mente sotto controllo per impedirle di percorrere la strada dell'auto biasimo o della lamentela. Sono ispirata a praticare la

disciplina di ridirigere la mia mente verso uno scopo più elevato. Mi piace l'immagine di inviare benedizioni con ogni inspirazione e ogni espirazione.

Grazie Gurumayi, per la tua grazia e tuoi insegnamenti.

un sevaita dello Shree Muktananda Asbram