

Dhyana Saptah sul sito web del sentiero Siddha Yoga

Caro lettore, cara lettrice,

come va la tua pratica di meditazione? Avrai già capito dove sto andando a parare con questa domanda. Sì, sto portando la tua attenzione al 15 agosto!

Il 15 agosto di ogni anno, nel sentiero Siddha Yoga celebriamo la Divya Diksha di Baba Muktananda, il giorno in cui Baba ricevette l'iniziazione *shaktipat* dal suo Guru, Bhagavan Nityananda. Descrivendo questo giorno nella sua autobiografia spirituale, *Il gioco della Coscienza*, Baba Muktananda dice: "Fu veramente un giorno santo; sì... sì, fu l'alba del più propizio di tutti i giorni propizi."

Per prima cosa, Baba dà una sbalorditiva descrizione della sua esperienza a Ganeshpuri, una volta ricevuto *shaktipat*. Poi scrive: "Un mattino, mentre stavo davanti a Gurudev per il *darshan*, mi diede dei frutti, pronunciando il suono *hunh*, e poi mi disse: 'Vai'. Io non mi mossi. Allora lui ripeté: 'Vai... alla tua capanna, là... a Yeola... Yeola... resta lì, restaci... conoscenza là... medita!'"

Baba diede ascolto immediatamente al comando del suo Guru, iniziando la *sadhana* in una capanna a Suki, vicino alla città di Yeola. Baba scrive: "Arrivai a Yeola e il giorno seguente partii per Suki, dove avevo una capanna per praticare la mia *sadhana*. La capanna era rivolta a nord, posta tra due alberi di mango, uno a est e l'altro a ovest. Tutti e tre mi stavano aspettando. Vi deposi i sandali del mio Guru, mangiai la frutta che mi aveva dato e poi sedetti a meditare."

Nel 2000, Gurumayi diede agli insegnanti di meditazione dell'Ashram Shree Muktananda, l'istruzione di onorare la *shaktipat diksha* di Baba e i suoi insegnamenti sulla meditazione tenendo un *dhyana saptah*, una lunga sessione di meditazione. In hindi la parola *saptah* significa "sette giorni", ma nel sentiero Siddha Yoga una

qualsiasi sessione di canto o meditazione che duri a lungo — per ore, giorni o settimane — è chiamata “*saptah*”. Gurumayi chiamò questo evento *Muktananda Dhyana Saptah*.

Negli anni successivi, la SYDA Foundation ha tenuto il *Muktananda Dhyana Saptah* negli Ashram e nei centri di meditazione Siddha Yoga di tutto il mondo.

Personalmente ho avuto la fortuna di partecipare al *Muktananda Dhyana Saptah* più di una volta. La prima volta che l’ho fatto mi è piaciuta così tanto che ho continuato a tornarci il più spesso possibile.

Alcuni anni fa ho partecipato a un *Muktananda Dhyana Saptah*, all’Ashram Siddha Yoga di Boston, in Massachusetts. Nella parte davanti della sala di meditazione c’era un paio di pantofole gialle, che erano state indossate da Baba Muktananda. Sandali e calzature del Guru sono chiamate *paduka*. Durante il *Muktananda Dhyana Saptah*, ho rivolto lo sguardo alle *paduka* di Baba, con l’intenzione che la mia esperienza di meditazione diventasse più profonda grazie al ricordo del Guru. Mentre mi concentravo sulle *paduka* di Baba, che avevano adornato i suoi piedi di loto quand’era nel corpo fisico, mi sono reso conto che rappresentavano non solo la riserva di grazia del Guru, ma anche il sentiero Siddha Yoga, che Baba stesso aveva percorso, sia letteralmente sia metaforicamente, e aveva mostrato a migliaia di cercatori, così come il suo Shri Guru, Bhagavan Nityananda, aveva mostrato a lui.

Dopo aver formulato l’intenzione, per tutti nella sala del *satsang* fu il momento di cantare il *diksha mantra*, il mantra di iniziazione del sentiero Siddha Yoga: *Om Namah Shivaya*. Il mantra fluiva nella mia consapevolezza come un fiume di suoni divini. Poi sono entrato in un profondo stato di meditazione, permeato da quiete profonda e sostenuto dalle vibrazioni di *Om Namah Shivaya*, che continuavano a riverberare nella sacra atmosfera della sala del *satsang*.

Ora siamo nel 2021. Esternamente, il nostro mondo ha subito cambiamenti drammatici. Non potevamo prevedere come le nostre vite esteriori sarebbero state cambiate. Ma grazie al potere della meditazione noi *abbiamo* un santuario interiore che è eterno: il Sé,

il Cuore. La fiamma divina all'interno di questo santuario può solo risplendere più luminosa e più incandescente, quanto più la alimentiamo con il mantra e la comprensione che dentro di noi, sempre, c'è la presenza di Dio.

Quest'anno, in onore del 74° anniversario della Divya Diksha di Baba Muktananda, continuiamo la tradizione del sentiero Siddha Yoga e commemoriamo questa ricorrenza con la pratica della meditazione. Per la prima volta in assoluto, sul sito web del sentiero Siddha Yoga sarà tenuto un *dhyana saptah*, e tutti noi del sangham mondiale del Siddha Yoga avremo l'occasione d'oro di parteciparvi.

Gli elementi del *Dhyana Saptah* saranno:

- l'accensione della lampada del *saptah*
- il canto del mantra *Om Namah Shivaya*
- la meditazione, guidata da una *dharana*
- il canto dell'*arati* "*Jyota se Jyota Jagao*"

Il *Dhyana Saptah* inizierà la sera di sabato 14 agosto (ora di New York) e sarà disponibile fino alla fine di agosto.

In queste due settimane, vi esorto a partecipare al *Dhyana Saptah* tutte le volte che desiderate. Credetemi, ne sarete felici!

Adesso che vi ho scritto questa lettera d'invito, ancora di più non vedo l'ora di unirmi a tutti voi, in ogni parte del mondo, per onorare il giorno della Divya Diksha di Baba, partecipando a questo straordinario *Dhyana Saptah*.

Cordiali saluti,
Jake Slesnick
Musicista Siddha Yoga

