

Gioire nella nostra essenza divina

Lettera di una studentessa Siddha Yoga

1° agosto 2016

Carissimi,

il nostro viaggio attraverso il 2016 ci ha condotti al dolce mese di agosto, quando nelle regioni dell'emisfero settentrionale, la natura raggiunge la sua massima espressione dell'estate. I giorni sono pieni di luce; i cereali e i prodotti della terra vengono raccolti nei campi.

In questo mese, nel nostro studio e nella nostra pratica ci concentreremo sulla parola *gioia*, del Messaggio di Gurumayi per il 2016.

Il Messaggio di Gurumayi è

Muoviti con risolutezza
per
ancorarti
nella Gioia Suprema

Gioia. Uno dei doni più grandi della vita spirituale è imparare che la gioia è la nostra essenza divina. Ciò che esiste al centro del nostro essere è gioia; è la natura del nostro Sé. E dato che la gioia è connaturata in noi, essa è disponibile in qualsiasi momento, indipendentemente dal fatto che le circostanze esterne siano favorevoli o difficili.

Come possiamo attingere a questa fonte di gioia all'interno? Gurumayi ci ha dato innumerevoli modi. Possiamo studiare e praticare un insegnamento di Gurumayi, possiamo ripetere il mantra, possiamo ascoltare il sottile movimento del nostro respiro. Possiamo guardare la natura e accogliere tutte le sue manifestazioni: il vento, il sole, la pioggia, il tuono, le nuvole scure e la luce brillante del mezzogiorno. Ogni cosa! Inoltre possiamo stabilire il proposito di sperimentare la gioia in ogni momento.

Ecco come io ho stabilito questo proposito: ogni mattina mi siedo a tavola per la colazione con la mia tazza di caffè, apro il diario e scrivo l'affermazione sullo scopo della mia vita: "Io sono qui per fare l'esperienza della gioia più profonda". Poi scrivo dieci cose per cui sono grata; è una pratica ispirata dal discorso di Gurumayi intitolato "Gratitudine", nel suo libro *Enthusiasm*. Qualche giorno sono particolarmente grata per la mia salute e il benessere, altri giorni per l'abbondanza della natura che mi circonda, o per il cibo sulla mia tavola. E ogni giorno sono grata per il sentiero Siddha Yoga.

Quando scrivo questa lista, sperimento ancora una volta la gioia che questi aspetti della mia vita portano alla luce in me, e sento anche un più grande, profondo senso di gioia e di gratitudine nell'essere semplicemente viva. Nel ricordare i doni che mi sono stati dati e la gioia che permea la mia vita in modi grandi o piccoli, mi apro ad accogliere con senso di meraviglia, curiosità e piacere qualsiasi cosa la giornata possa contenere. E ho scoperto che, col tempo, facendo questo esercizio, non devo sforzarmi duramente per vedere il mondo come un'espressione del divino: il mio cuore semplicemente riconosce la divinità in tutto ciò che incontro.

Un altro modo in cui faccio crescere la mia abilità di accedere alla gioia del Sè, è ricordando i grandi esseri che sono l'incarnazione di quella gioia. Pratico il ricordo di Gurumayi - contemplo la grazia di Gurumayi, i suoi insegnamenti e la sua presenza - e ricordo Baba Muktananda e Bhagavan Nityananda.

Durante il mese di agosto, avremo due opportunità significative per onorare i Guru Siddha Yoga e riflettere sulla gioia che essi continuamente portano in questo mondo.

L'8 agosto, onoreremo il Punyatithi solare di Bhagavan Nityananda. Fu in questo giorno di cinquantacinque anni fa, nel 1961, che Bade Baba lasciò il suo corpo fisico per fondersi nella Coscienza. Quando commemoriamo il Punyatithi di Bade Baba, noi riconosciamo la grazia di Bade Baba, che ci ispira, ci protegge, ci eleva; studiamo gli insegnamenti di Bade Baba che distillano la conoscenza della verità in modo meraviglioso; riconosciamo i modi in cui sperimentiamo la presenza amorevole, compassionevole e rassicurante di Bade Baba nella nostra vita; e quest'anno, in modo

particolare, possiamo riflettere su quanto Bade Baba veramente personifichi *nityananda*, la beatitudine eterna.

Il 15 agosto onoreremo il Divya Diksha di Baba, il giorno del 1947 in cui Baba ricevette *shaktipat diksha*, l'iniziazione divina, da Bhagavan Nityananda. Quale occasione per celebrare! Questo giorno estremamente significativo è uno di quelli in cui tutti noi possiamo ricordare e esprimere la nostra profonda gratitudine per il dono di *shaktipat*. L'iniziazione di Baba Muktananda da parte di Bade Baba porta in linea diretta alla nostra stessa iniziazione: essa ha aperto la porta a tutti noi per fare l'esperienza della gioia innata del Sé.

E il festival della delizia continua con Raksha Bandhan, il 17 agosto: è il giorno nel quale onoriamo il legame d'amore e di protezione tra Guru e discepolo, così come il legame tra noi cercatori sul sentiero spirituale. In segno di questo legame, ci leghiamo al polso l'un l'altro dei *rakhi*, braccialetti composti da un filo.

Il mese di agosto ci dà molti modi per sapere nuove cose sulla gioia, per coltivare la gioia e per sostenere e costruire la nostra esperienza della gioia. Possiamo imparare dai grandi esseri, dal modo in cui hanno vissuto la loro vita come splendente espressione di felicità. E possiamo, a nostra volta, decidere come potremmo trarre ispirazione da questi grandi esseri, mentre studiamo e pratichiamo il Messaggio di Gurumayi per il 2016.

C'è tanto da scoprire sulla beatitudine del Sé: le sfaccettature di questa gioia sono infinite. Quindi, esplorate quale gusto, quale sapore della gioia stiano germogliando dentro di voi, in questo momento. È piacere? Appagamento? Esuberanza? Scoprite come questa gioia si moltiplichi, quando vi aprite ad essa nel vostro cuore e quando la esprimete. La gioia dà origine a *più* gioia, per voi, la vostra famiglia, i vostri amici e colleghi, e per il mondo intero.

Saluti calorosi,

Vasudha Sinclair

Studentessa Siddha Yoga