

Condivisioni su Dio Natale 2022

Cos'è che rende il Natale così speciale? Per molte persone, il Natale è un periodo in cui celebrare l'amore di Dio che si manifesta nel mondo. Durante questa gioiosa festività, i Siddha Yogi ricordano le benedizioni del loro Guru e la costante presenza di Dio nella loro vita, e per questo esprimono gratitudine.

Sei invitato a dedicare del tempo a riflettere e a scrivere una breve storia che esprima la tua esperienza di Dio e dei molti modi in cui la presenza, l'amore e la protezione di Dio si sono rivelati nella tua vita e nel corso della tua *sadhana* Siddha Yoga.

Sono un musicista e amo la musica da sempre. Da ragazzo, la maggior parte delle notti me ne stavo a letto ad ascoltare musica con le cuffie. A volte la musica mi commuoveva profondamente, dava alla mia anima un senso di pace così profondo che sentivo che "la musica è Dio". Ma poi, inevitabilmente, la musica svaniva e così quel senso di divinità.

All'inizio del mio secondo anno di college a New York, il mio desiderio di qualcosa di più elevato mi portò a partecipare al mio primo *satsang* Siddha Yoga al Centro di Meditazione Siddha Yoga di New York City.

Quella sera, cantai il nome di Dio per la prima volta ed entrai in uno stato simile al sogno. Mi sembrava di non essere affatto nel centro di meditazione. Sentivo di essere diventato un serpente calmo e nuotavo in un fiume. Il fiume brillava di luce dorata e, mentre nuotavo, mi sentivo tutt'uno con quella luce. Sentivo un calore, una pienezza

nel cuore. Anche se non avevo parole per descrivere quel senso di pienezza, la riconobbi come la mia vera natura, lo stato che potrei sperimentare tutto il tempo.

Da allora, cantare i nomi di Dio ha intensificato il mio amore per Dio e anche quello per la musica. Man mano che questo amore si è espanso, sono arrivato a sperimentare Dio e la musica come intrecciati nel tessuto della mia esistenza. Ogni momento mi sembra un dono, un'opportunità di percepire nuove trame di bellezza. Ogni giorno la mia vita sembra essere completamente nuova. Sperimento la grazia di Dio nei miei pensieri, sentimenti, percezioni e nelle infinite circostanze che si presentano come una sinfonia in costante sviluppo.

Pennsylvania, Stati Uniti

Diversi anni fa ho partecipato a un ritiro di *Pellegrinaggio al Cuore* nel Gurudev Siddha Peeth in India. Durante il ritiro, nel mio cuore feci una domanda al mio Guru, Gurumayi Chidvilasananda: "Hai qualcosa da dirmi su Dio?"

Più tardi quel giorno feci una passeggiata al Dakshin Kashi, un bellissimo prato nell'Ashram. Sentii dentro di me una voce dolce. Era la voce del mio Guru. Prese la forma di una lunga poesia su Dio. Questi sono alcuni dei versi:

Dio è molto tangibile nella creazione.

Dio ti parla in ogni momento.

Dio ti darà delle belle risposte.

Sii felice e grato a Dio!

Da quel momento, ho vissuto la mia vita alla luce di questa verità.

In questo modo, la mia vita è molto semplice, facile e felice.

Cancun, Mexico

Alcuni anni dopo aver ricevuto *shaktipat* da Gurumayi, visitai un tempio Sikh che frequentavo da bambina. Mentre ero seduta nel tempio, il sacerdote iniziò a cantare un *bhajan* sul Signore Krishna; avendo iniziato la *sadhana* del Siddha Yoga, ascoltavo quel *bhajan* come se fosse la prima volta.

Avevo sempre apprezzato le voci melodiche dei sacerdoti che cantano. Ma quella volta accadde qualcosa di straordinario. Il *bhajan* diceva che il Signore e il Guru sono la stessa cosa. Mentre ascoltavo, potevo sentire la devozione nella voce del sacerdote, e più lui cantava più sentivo *risvegliarsi* la mia devozione.

Anche se avevo già sentito questo *bhajan* molte volte, per la prima volta potevo sentire il mio cuore aprirsi a ciò che effettivamente diceva. Riuscivo a sentire la presenza di Dio.

Da allora, con il progredire della mia *sadhana*, ho scoperto che le normali esperienze e gli incontri della mia vita sono opportunità per connettermi continuamente con la presenza di Dio. Mi ritrovo a osservare un bel fiore ancora in piena fioritura in una fredda giornata autunnale, a sentire la gioia tangibile del mio cane che mi saluta quando torno a casa dopo solo pochi minuti, a intravedere il calore negli occhi di un estraneo che mi apre la porta e mi lascia passare, a vedere nei miei figli il desiderio di Dio...

Giorno dopo giorno, sono piena di gratitudine per questo dono, questa visione di Dio che continua ad espandersi nel tempo.

Ontario, Canada

Trovai Dio quand'ero bambino, nel periodo di Natale, in una delle splendide chiese in cui la mia famiglia si dedicava alla preghiera. Alla vigilia di Natale andavamo alla funzione di mezzanotte. Avevo nove anni ed ero impressionato dallo splendore di queste occasioni: i sacerdoti nei loro paramenti, gli ornamenti scintillanti, la musica sublime, e da un'immagine di Dio che era su una parete così lontana che riuscivo appena a vederla.

Per me, Dio era maestoso e potente e indicibilmente lontano. Ci trovavamo uno di fronte all'altro, io e Dio, a una distanza immensa e incolmabile. Ero certo che Dio fosse lontano, molto lontano.

Poi, molti anni dopo, in un'indimenticabile mattina di primavera, la mia relazione con Dio cambiò. A quel tempo, praticavo la meditazione Siddha Yoga da un paio d'anni. Accadde nella stanza angusta da studente, che avevo affittato a Londra. Mi ero alzato presto e uscivo da una pacifica meditazione. Aprii gli occhi e fui ammaliato dalla delicata luce del primo mattino che filtrava dalla finestra. La mia modesta stanza vibrava di tutta la gloria che avevo conosciuto in chiesa da bambino, ma con una vitalità che parlava direttamente a me. In qualche modo, quella magnificenza ora includeva me e veniva da me. Non ero più uno spettatore; ero una parte di Dio e Dio era una parte di me.

Notai che il mio respiro era regolare e uniforme.

In questi giorni ho riconosciuto la libertà del mio respiro come un aspetto della natura di Dio. Quando canto nel mio appartamento di New York, spesso ad alta voce e inconsapevolmente, o quando corro a prendere un treno per andare al lavoro nel Queens, ripetendo silenziosamente il mantra, il respiro regolare e uniforme mi connette con me stesso e con il mondo intorno a me. Sono ancora una volta con Dio.

New York, Stati Uniti

