

Ringraziare per un anno di pienezza

Lettera di uno studente Siddha Yoga

1° novembre 2015

Carissimi,

in molti luoghi nel mondo, novembre è un tempo per rendere grazie del sostegno e dell'abbondante nutrimento che riceviamo dalla Terra. Le persone celebrano il raccolto che è stato coltivato durante tutto l'anno, ed esprimono il proprio ringraziamento per tale pienezza.

Sul sentiero Siddha Yoga, novembre è un tempo per esprimere la nostra gratitudine e per riflettere sugli insegnamenti Siddha Yoga che ci hanno ispirato e trasformato nel corso dell'anno. Nel 2015, il nostro studio e la nostra pratica sono stati guidati dal Messaggio di Gurumayi:

Volgiti
all'interno
Medita
con naturalezza

All'inizio dell'anno nuovo, abbiamo ricevuto il Messaggio di Gurumayi nel **satsang *Una dolce sorpresa***. Ricordo di essermi sentita tanto grata nel ricevere questo invito a tuffarmi più in profondità nella mia pratica di meditazione, e nel sapere che la mia pratica sarebbe stata nutrita dalla grazia di Gurumayi. Non vedevo l'ora di apprendere di più, di immergermi nello studio e nella pratica del Messaggio di Gurumayi.

Ho guardato il sito web del sentiero Siddha Yoga: nei mesi trascorsi fin qui sono apparsi molti bellissimi insegnamenti ed eventi a sostegno del nostro studio.

Le Definizioni e i Commenti delle parole del Messaggio di Gurumayi sono stati un magnifico strumento di studio, poiché hanno chiarito le sottigliezze del profondo insegnamento di Gurumayi. Apprendendo il significato delle parole

del Messaggio di Gurumayi e della loro fonte di ispirazione sanscrita, ho visto con maggiore chiarezza quanto l'atto di volgersi all'interno ci conduca all'esperienza della nostra vera essenza: il divino Sé dentro di noi.

A cominciare da febbraio, abbiamo avuto l'opportunità di affinare la nostra pratica di meditazione, partecipando ai programmi **Meditazione Siddha Yoga: sessioni di meditazione in diretta audio**. Ciò che ho appreso in queste sessioni è ogni giorno formativo per la mia pratica di meditazione. Per esempio, dalla sessione intitolata "**Concentrati sulla meta**" sono stata ispirata a ricordare quotidianamente a me stessa cosa significa il mantra Siddha Yoga *Om Namah Shivaya*. Quando entravo in meditazione, ripeteva dentro di me il mantra, con la consapevolezza del suo significato divino. Mi accorgevo che, se onoravo pienamente l'essenza del mantra, mi era più facile guidare la mente a fondersi nella potenza e nella grazia di queste sillabe sacre.

A luglio, i Siddha Yogi di tutto il mondo hanno partecipato al satsang di celebrazione in onore di Gurupurnima intitolato *Percepire la grazia di Shri Guru*, che è stato trasmesso in diretta audio dall'Ashram Shree Muktananda. In questo importantissimo evento, abbiamo cantato con Gurumayi, abbiamo meditato con Gurumayi e abbiamo ricevuto gli insegnamenti di Gurumayi. Abbiamo esplorato cosa vuol dire che la grazia di Shri Guru è costante, sempre presente, e scorre in ogni momento della nostra vita. Per me, sapere che la grazia del Guru è sempre qui, e che la posso percepire volgendomi all'interno, ha dato una brillantezza speciale alla mia pratica del Messaggio di Gurumayi.

Appena un mese fa, a ottobre, abbiamo avuto l'opportunità di partecipare all'Intensivo Shaktipat mondiale in onore del Mahasamadhi di Baba Muktananda: *Dharma Marga - Il sentiero del dharma*. Nell'Intensivo Shaktipat, abbiamo ricevuto insegnamenti riguardo al dharma e al tempo, due temi chiave del discorso di Gurumayi sul Messaggio. Partecipare a questo Intensivo Shaktipat ha rappresentato per me il punto culminante dell'anno. Mi ha dato un orientamento maggiore; a partire da questo evento, mi sono ritrovata a chiedermi come posso seguire il mio dharma in modo migliore, come posso assolvere il mio dovere più sacro in ogni momento del giorno.

E poi ci sono stati tanti altri strumenti per studiare: con le gallerie di foto e i video che ampliano la nostra sensibilità al Divino nella natura; con i dettagliati e vividi resoconti dei satsang di celebrazione, con la saggezza, i racconti e le spiegazioni delle scritture. Recentemente, mentre stavo riflettendo sugli insegnamenti di quest'anno e sulla molteplicità di metodi di apprendimento e la pratica di questi insegnamenti, ho sentito il mio cuore traboccare di gratitudine. Ho pensato: *Che incredibile tesoro di saggezza e che guida abbiamo ricevuto da Gurumayi*. Mi sono seduta per un momento, e ho sorriso nel riconoscere la possibilità che mi è stata data di percorrere questo magnifico sentiero. Che anno benedetto è stato questo!

Mentre riflettevo, mi sono ricordata di qualcosa che ho letto in *Riconoscere la divinità*, il resoconto di un satsang di canto Siddha Yoga con Gurumayi, che si è tenuto a luglio. In questo *satsang*, Gurumayi parlava dell'importanza di riconoscere la bellezza nella nostra vita.

Poi ha detto:

Ora che avete capito quanto sia importante questo riconoscimento, potete fare lo sforzo di sapere che la bellezza è sempre presente, e che dipende da voi riconoscerla e farne l'esperienza.

Ciò vi permetterà di fare del mondo un paradiso migliore.

Mi ricordo, la prima volta che ho letto questo racconto, di aver sentito che Gurumayi mi stava invitando a cambiare il mio punto di vista e a coltivare un'attitudine mentale all'abbondanza. Nei mesi successivi, mi sono esercitata a notare le cose belle che vedevo intorno a me, e a celebrare la meraviglia delle differenti situazioni in cui mi trovavo. Dentro di me esclamavo: *"Che cosa fantastica! Che meraviglia!"*. Ho fatto un'abitudine di questo atto di riconoscimento, e ora gioisco sia nei momenti normali sia in quelli straordinari della mia vita. Sto riconoscendo la grazia che scorre in ciascun momento. Sto arrivando a fare l'esperienza del Divino in ogni secondo, in ogni persona e in me stessa.

Quando ci diamo il tempo di riflettere sull'abbondanza di doni che abbiamo ricevuto nel sentiero Siddha Yoga, possiamo scorgere con maggiore chiarezza la bellezza, la divinità in ogni momento della nostra *sadhana*. E nel riconoscere tanta pienezza, è naturale che scaturisca la gratitudine. Siamo portati a ringraziare.

Vi invito a visitare il sito web del sentiero Siddha Yoga e a riscoprire l'immenso tesoro di intuizioni e saggezza che abbiamo ricevuto in quest'anno; vi esorto a riflettere su come ciascun insegnamento che leggete possa aiutarvi a rafforzare la vostra pratica del Messaggio di Gurumayi. Vi invito a riconoscere tutti i modi in cui avete trasformato quest'anno, tutti i modi in cui avete fatto l'esperienza della divinità in voi stessi e nel mondo intorno a voi.

Con amore,
Radhika Lishansky