

Coltivare la gratitudine

1° novembre 2020

Cari lettori,

in questo mese in cui, negli Stati Uniti e in molti altri luoghi dell'emisfero settentrionale, si celebra la festa del Ringraziamento, rifletto su cosa sia la gratitudine. Quando ci si chiede di cosa siamo grati nella vita, ciò che spesso emerge sono quelle cose di cui è facile godere, e che incontrano le nostre nozioni di buono o giusto. Ma c'è molto di più. Potremmo esercitarci a riconoscere le molte forme che la divinità assume nella nostra vita. È parte della gratitudine vedere la vita stessa come una benedizione, anche quando la benedizione appare nascosta in una difficoltà. Può darsi che quella situazione porti beneficio alla nostra crescita spirituale e apra la nostra mente a nuove prospettive.

La mia esperienza è che, quando mi accorgo che la mia mente sta creando un dramma interiore per qualcosa che potrei avere ragione di detestare, posso risistemare le cose, diventando più consapevole della circostanza e poi ricordando ciò di cui sono grato in quella situazione. Tale atteggiamento reimposta la mia visione e mi aiuta ad andare avanti. In questo modo posso far sì che il mio stato interiore si sposti verso l'appagamento e la gratitudine, in quello stesso momento.

Nel mese del Ringraziamento diamo uno sguardo al significato di gratitudine nel sentiero del Siddha Yoga. Quali studenti Siddha Yoga, siamo ovviamente grati per la grazia di Gurumayi e le pratiche e gli insegnamenti Siddha Yoga.

Gurumayi ha insegnato che possiamo coltivare la gratitudine nel nostro cuore ricordando le esperienze che abbiamo avuto del mondo interiore. Quale straordinaria prospettiva, secondo cui vivere!

La prima volta che ebbi l'idea che *esiste* anche un mondo interiore fu nel settembre del 1987, quando iniziai a frequentare il Centro di meditazione Siddha Yoga di Eugene, in Oregon. Cantammo *Jyota se Jyota Jagao* e, nella meditazione che seguì, divenni consapevole di uno spazio nella mia coscienza interiore, vasto, calmo e silenziosamente *vivo* di qualcosa che non potevo esprimere a parole. In qualche modo era sia una parte profonda di me, sia qualcosa di molto, molto più grande della mia personalità o della mia mente. Gli anni passarono e poi, a un certo punto, compresi che potevo ritornare a quell'esperienza soltanto a pensarci. Era come scegliere tra due diversi "indirizzi" nella mia consapevolezza: la mia mente analitica, o quel vasto spazio di silenzio e di luce soffusa.

Col tempo, ho imparato sempre di più a spostare l'attenzione dai drammi affascinanti che sono nella parte più piccola della mia consapevolezza, alla sottile estasi di quella luce, che ho iniziato a conoscere come il mio Sé più profondo. La cosa interessante è che questo spazio non è affatto statico. Accedendo al Sé, mi sembra che si rafforzi l'esperienza di quello spazio o che si approfondisca la mia esperienza. Non saprei davvero quale delle due, ma direi che esprimere la mia gratitudine per il Sé con il ricordo di quelle esperienze è diventato il nucleo più significativo della mia *sadhana*.

Espressioni di gratitudine

In questo mese in cui si coltiva un costante senso di gratitudine, vorrei indicarvi una raccolta puntuale di pagine da esplorare sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

- **Riflessioni sul Messaggio di Gurumayi:** ogni Riflessione sul Messaggio di Gurumayi per il 2020 è una potente espressione di gratitudine da parte di uno studente o studentessa Siddha Yoga, per la trasformazione personale che è arrivata grazie al suo impegno con uno degli insegnamenti del discorso sul Messaggio di Gurumayi. Durante il mese saranno pubblicate riflessioni sempre nuove.
- **Condivisioni sul Ringraziamento:** uno dei modi per accrescere il vostro senso di gratitudine è leggere le espressioni di gratitudine degli altri. Le condivisioni dei Siddha Yogi in onore del mese del Ringraziamento comunicano l'apprezzamento per l'abbondanza della natura. Dopo aver letto queste condivisioni, se siete

ispirati, potete scrivere e inviare anche la vostra esperienza dell'abbondanza della natura.

- **Proverbi sulla gratitudine:** nella storia, molte persone riflessive hanno espresso profonda gratitudine per le bellezze della vita e per le benedizioni di Dio. "Proverbi sulla gratitudine" è una raccolta di queste ispiranti espressioni, custodite nelle culture di tutto il mondo.

Deepavali e il Capodanno indiano

11–14 novembre (12–15 in India) e 15 novembre (16 in India)

Deepavali, il festival indiano delle luci, è una celebrazione della luce interiore e delle molte forme di illuminazione che essa procura. Il simbolo di questa festività è, giustamente, una *deepa*, il termine sanscrito per "lampada", o una *diya*, una piccola lampada a olio, spesso fatta d'argilla. Il nome della festività, Deepavali, indica l'immagine di una fila di lampade accese. Nel giorno conclusivo di Deepavali si celebra il ritorno a casa del Signore Rama, dopo i quattordici anni di esilio nel deserto, e la tradizione vuole che il sentiero verso la casa del Signore ad Ayodhya, e tutta la città, siano illuminati da file di luci.

Questa festa non cade sempre nel mese della gratitudine, ma quando succede, come quest'anno, ha una particolare risonanza. Uno dei momenti salienti di Deepavali— nota anche come Diwali—è, nel giorno conclusivo, una *puja* in onore di Mahalakshmi, la dea della bellezza e dell'abbondanza. In ognuno dei quattro giorni di celebrazione, dall'11 al 14 novembre (dal 12 al 15 novembre in India), c'è un modo differente di esprimere gratitudine per l'aiuto e l'abbondanza divini.

Il giorno dopo Deepavali— 15 novembre in occidente, 16 novembre in India— viene celebrato come l'inizio del nuovo anno nello Stato del Gujarat, in alcune zone del Maharashtra e in altre parti dell'India. Riflettendo la vasta diversità culturale dell'India, le varie comunità hanno designato ognuna il proprio giorno di Capodanno; tuttavia, questo giorno specifico è noto, in generale e a livello internazionale, come il Capodanno indiano. È un giorno di nuovi inizi, e in India è considerato uno dei tre giorni e mezzo più propizi.

Ultimamente, sono diventato più consapevole della profonda connessione che c'è tra la gratitudine e il dare. L'esperienza di essere grato non solo nutre il mio cuore, ma anche mi ispira ad essere spontaneamente generoso con gli altri. Non è questa una straordinaria alchimia della mente e del cuore? Mi viene in mente che in una delle sue *Benedizioni di cui far tesoro*, Gurumayi ci esorta a essere generosi. "Date per dare", dice. Lo vedo come un invito a noi, a dare per il bene nostro e degli altri: a dare per poter essere al servizio di un altro, a dare perché è necessario, a dare perché così possiamo aiutare, in modi piccoli o grandi, il nostro mondo a elevarsi.

Può sembrare, in questo periodo di difficoltà che stiamo attraversando, che ognuno di noi, come individuo, abbia meno da condividere. Penso sia importante che noi che siamo nel sentiero del Siddha Yoga ci ricordiamo di quanto abbiamo realmente. Vedo che, quando faccio l'elenco delle mie benedizioni, inizio sempre con quella di avere nella mia vita Gurumayi e la sua grazia e il sentiero del Siddha Yoga.

Scrivere la mia lista delle benedizioni mi aiuta anche a essere più consapevole di chi ha dei bisogni che non può soddisfare—e quindi sono grato di avere i mezzi finanziari e pratici per sostenere gli altri, in qualche modo modesto, e di poter qualche volta cambiare le cose.

In questo mese in cui si è grati, potreste scegliere di riflettere sulla vostra esperienza della gratitudine, e trovare i modi per donare dal cuore, servendo così il mondo ed espandendo il vostro senso di gioia e di pace!

Cordiali saluti,

Paul Hawkwood

