

Amare un insegnamento di Satya Celeste Stainton

Ero entusiasta del nuovo anno di studio che mi aspettava quando ho sentito per la prima volta il Messaggio di Gurumayi del 2003, *TRUST (Abbiate fiducia)*. Ho ricevuto il Messaggio con tutto il cuore. Durante tutto l'anno, ho studiato il Messaggio di Gurumayi negli Intensivi Shaktipat e nei *satsang* Siddha Yoga, e con le registrazioni video e audio del discorso. Dopo la fine del 2003, ho continuato a studiare regolarmente il discorso del Messaggio di Gurumayi. In particolare, la sezione del discorso sul tema "La fiducia è sacra" è diventata per me una pietra miliare. In essa, Gurumayi chiede: "Che impatto avrebbe sul vostro stato interiore se, ogni volta che mantenete una promessa o un impegno, oppure fate un'azione benefica, prendeste del tempo per ringraziare voi stessi?" Ho scoperto che la guida di Gurumayi di prendere del tempo per ringraziare me stessa era un balsamo rilassante, che tranquillizzava la mia mente autocritica, consentendomi di risplendere e di fare del mio meglio in ogni tipo di situazione.

Negli anni, ho praticato questo insegnamento di Gurumayi in modi diversi, in momenti diversi. A volte tenevo un elenco scritto di riconoscimenti a me stessa, o prendevo un momento ogni giorno per riflettere tranquillamente sulle cose buone che avevo fatto, oppure raccontavo ad altri Siddha Yogi la mia esperienza di questo insegnamento. Ho anche preso l'abitudine di esclamare a voce alta "Grazie!", quando avevo mantenuto una promessa! A volte sentivo risuonare nella mente la voce di Gurumayi che mi esortava: "Prendi un momento per ringraziare te stessa!"

Anche se non mi ricordavo sempre di praticare questo insegnamento, ho visto che riappariva regolarmente nella mia vita in determinati momenti, in particolar modo quando ero dura con me stessa. Ogni volta che l'insegnamento di Gurumayi prendeva vita nel mio cuore, sentivo come se ritornassi nella comoda casa di un caro amico, sempre accogliente, gioioso e cordiale. Ogni volta che mettevo in pratica questo

insegnamento, vedevo che la vita quotidiana diventava più facile, gioiosa e profonda. Praticare questo insegnamento mi ha dato sicurezza in me stessa e mi ha riempito di gratitudine verso Gurumayi per il suo amore e la sua grazia.

A volte, quando trascuravo questa pratica, mi ritrovavo a scivolare nell'apatia e a sentirmi insicura di me. Nella primavera del 2014 ho attraversato un periodo così. Poi un giorno, durante un *satsang* di canto, ho pregato Gurumayi di poter lasciar andare la pesantezza che provavo, di poter sperimentare la gioia del Sé e condividere quella gioia con il mondo intorno a me.

Alcuni giorni dopo, stavo ascoltando sul lettore multimediale dei brani di musica Siddha Yoga, in ordine casuale. Di punto in bianco è iniziata la sezione del discorso in cui Gurumayi dice che la fiducia è sacra. All'improvviso, non ero più sola: Gurumayi era con me, a ricordarmi di coltivare la sicurezza e la forza in me stessa, e di sperimentare la sacralità della vita! Ho ascoltato le parole di Gurumayi più volte quel giorno, e ho deciso di applicare di nuovo il suo insegnamento. Ho iniziato ringraziando me stessa per aver ascoltato il discorso di Gurumayi e per averla pregata nel momento in cui mi ero sentita scoraggiata. Quando tornai a casa quel giorno, iniziai a scrivere riconoscimenti di me stessa per aver fatto varie cose: avevo pagato l'affitto! Avevo completato un dipinto! Avevo offerto *seva*!

Nelle settimane successive, la pratica di ringraziare me stessa mi è diventata sempre più facile e mi ha sollevato lo spirito un giorno dopo l'altro. Ho iniziato a ringraziare regolarmente me stessa, nel mio cuore, per le cose grandi che facevo, e anche per quelle piccole. Se tenevo la porta aperta a uno sconosciuto o se aiutavo un amico in un progetto, ringraziavo me stessa. Se mi dedicavo alla meditazione o se mi applicavo diligentemente al lavoro, ringraziavo me stessa. Se camminavo per strada col sorriso sul volto, ringraziavo me stessa perché rinforzavo la mia esperienza della felicità.

Ho scoperto che, quando pratico un insegnamento di Gurumayi con regolarità, provo una gioia crescente e una connessione sempre più profonda con il mio vero Sé, e provo amore e apprezzamento per gli altri nella mia vita, in modo del tutto naturale. Sono eternamente grata a Gurumayi per la grazia e gli insegnamenti che trasformano la vita,

che hanno il potere di trasformare la notte in giorno e di rendere sacro ogni momento della vita.



© 2023 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.