

Janmadin ki Jay Jay!

Resoconto dei festeggiamenti per il Compleanno di Gurumayi

Ashram Shree Muktananda

23 – 30 giugno 2016

Epilogo

Shri Gurumayi ha dato insegnamenti profondi durante il Janmadin ki Jay Jay, la celebrazione del suo compleanno nel 2016. In questi otto giorni di festa, Gurumayi ha insegnato in tanti modi: con la sua guida sulla santità del cibo e sul valore inestimabile che c'è nel coltivare le virtù divine; tramite le sue interazioni con i discepoli, compresi i bambini e i giovani; conducendoci nella venerazione del Signore Shiva e di Annapurna Devi; e, in verità, con ognuna delle sue parole, espressioni e azioni.

Nei sei mesi successivi al compleanno di Gurumayi del 2016, gli studenti Siddha Yoga in tutto il mondo hanno scoperto l'effetto trasformante di studiare, praticare, assimilare e realizzare gli insegnamenti che Gurumayi ha dato durante la celebrazione. Sono arrivati a nuove comprensioni sulla loro sadhana, il loro cammino spirituale. Inoltre hanno scoperto nuovi modi per rispondere alle situazioni nella loro vita e nuove comprensioni sulle loro relazioni con gli altri e il proprio ambiente.

Dal momento che stiamo entrando in un nuovo anno, è utile riflettere su come l'aver applicato gli insegnamenti di Gurumayi ci ha spinto a fare un cambiamento reale e benefico nella nostra vita. E impegnandoci in questa riflessione, possiamo guardare avanti a come il nostro studio e la pratica continueranno a dare i propri frutti in futuro.

Qui di seguito, alcuni Siddha Yogi condividono le loro esperienze avute seguendo la guida di Gurumayi dal Janmadin ki Jay Jay. Anche voi potete condividere la vostra esperienza cliccando sul link in fondo alla pagina.

Nel partecipare alla celebrazione della *Felicità del compleanno* di Gurumayi, mi hanno colpito in particolare queste parole del discorso di Gurumayi "*Grazie infinite per il Compleanno*": "Sul sentiero Siddha Yoga imparate che dovete avere una posizione dentro di voi."

Mi sono reso conto che avere una posizione in me stesso significa accettare e onorare il Sé. Fare le pratiche osservando le mie emozioni, i pensieri e le azioni con la prospettiva di *Io sono il Sé*, calmava la mia mente in modo naturale. Ho cominciato a parlare e ad agire in un modo che ho sentito autentico e che sembrava anche benefico per gli altri. Col passare del tempo, ho scoperto che *questa posizione dentro di me* diventava sempre più forte. Dunque, l'insegnamento di Gurumayi mi ha portato a riconoscere quanta forza e convinzione ho dentro di me e mi ha anche aiutato a contribuire a creare un ambiente più positivo per gli altri.

un Siddha Yogi di Burgwedel, Germania

Durante la *Felicità del compleanno* 2016, mentre partecipavo a uno dei *satsang* con Gurumayi, mi hanno colpito queste parole: la beatitudine è sempre presente dentro di me, ed è uno stato dell'essere che si può raggiungere. Da allora, ho praticato la connessione con questa beatitudine interiore e ho lasciato che questo stato permei la mia vita. Provo lo stato di beatitudine quando mi dedico alle pratiche del Siddha Yoga. Durante il giorno, mi prendo momenti di pausa e torno alle mie esperienze delle pratiche. In questo modo, posso sperimentare lo stato di beatitudine indipendentemente da ciò che sta accadendo intorno a me.

un Siddha Yogi di New York, USA

Dopo aver letto il discorso di Gurumayi "*Grazie infinite per il Compleanno*", ho fatto lo sforzo di coltivare la virtù dello zelo, in particolare nella mia pratica di meditazione. Mi sono concentrato sulla ricerca di gioia nella mia pratica, e un modo in cui l'ho

fatto è stato impegnandomi a esplorare di più ciò che mi accadeva in meditazione. Ho contemplato le mie esperienze di meditazione e le ho annotate.

Quanto più mi impegnavo in questo tipo di riflessione, tanto più mi entusiasmava la prospettiva di ritornare a meditare il giorno successivo. Volevo sapere quali nuove intuizioni sarebbero venute, a quali nuove comprensioni sarei giunto, che mi avrebbero sostenuto nel progredire nella *sadhana*.

un Siddha Yogi di Aurangabad, India

Sono stato molto commosso e spronato dal discorso di Gurumayi "Il cibo è Dio".

Gurumayi ci ha chiesto di "creare insieme una preghiera perché il mondo sia unito, perché ogni bambino riceva la sua giusta porzione di cibo, perché ogni persona si senta ben nutrita e sappia che la felicità scintilla nel suo cuore".

Ripeto questa preghiera ogni giorno, alla fine della mia pratica di meditazione, quando sono ben stabile nel mio cuore. Dopo aver fatto questa pratica per sei mesi, sento che sto dando la mia bontà al mondo. Mi sento connesso a una immensa riserva d'amore dentro di me. Nelle mie relazioni provo una connessione potente con gli altri. Sono consapevole di trasmettere e di ricevere l'amore di Shri Guru, e sento che il mio cuore si sta espandendo in modo esponenziale.

un Siddha Yogi di Londra, Regno Unito

Quando ho letto di Gurumayi e dei bambini che correvano insieme lungo il sentiero silenzioso, ho visto che Gurumayi ji è così giocosa e amorevole, e questo mi ha riempito dello stesso sentimento. Sono uno studente del college e sono stato molto duro con me stesso sulle mie abitudini di studio; così ho deciso di infondere nel mio lavoro scolastico questo atteggiamento spensierato e giocoso.

Ho imparato ad affrontare i miei compiti non solo con la testa ma con il cuore. Ora, anche quando passo molte ore a studiare, cerco di rendere la cosa divertente. Ripeto affermazioni positive e prego Gurumayi di infondere un nuovo spirito ai miei studi. Come risultato, ho notato che la qualità dei miei componimenti e dei compiti a casa è migliorata; uno dei miei insegnanti si è complimentato per la mia tesi, creativa e insieme analitica.

un Siddha Yogi del New Jersey, USA

Sono stato ispirato dal discorso di Gurumayi "Il cibo è Dio", a trovare un'organizzazione che finanzi progetti sostenibili per alleviare la fame nel mondo; e adesso faccio donazioni regolari. Facendo questo, sento che il mio cuore si apre e provo una connessione più generosa con i miei simili.

un sevaita dell'Ashram Shree Muktananda

Dopo aver partecipato alle celebrazioni per il compleanno di Gurumayi, ho deciso di concentrarmi sulla virtù dell'unità. A casa, per esempio, io e la mia famiglia abbiamo consolidato la pratica di meditare insieme. Ho cominciato a vedere che meditare in famiglia ci rende tutti più vicini. Mi sono scoperto a concentrarmi maggiormente sulle nostre somiglianze piuttosto che sulle differenze tra noi. Questa esperienza mi ha stimolato a cercare ciò che mi unisce con chiunque incontri, siano essi familiari, amici, vicini di casa, colleghi di lavoro o nuove conoscenze.

un Siddha Yogi di Bangalore, India