Il potere della gratitudine

Satsang di celebrazione Siddha Yoga in onore di Gurupurnima

Mercoledì 21 luglio 2021

Caro lettore,

Shubh Gurupurnima!

Non posso iniziare se non descrivendoti lo stato del mio cuore da quando il mese di luglio si è presentato all'orizzonte. Già ogni giorno di giugno, il mese della *Felicità del compleanno*, sentivo il mio cuore immerso di continuo nella grazia del Guru. E poi, prima che me ne rendessi conto, luglio è arrivato, portando con sé la gioiosa celebrazione di Gurupurnima, l'occasione più propizia per ricordare il mio Guru e offrirle la mia adorazione.

Ogni anno mi sembra che la celebrazione di Gurupurnima non possa essere più grandiosa della precedente. Ma lo è, sempre. Questa è la bellezza della luce del Guru, non è vero? Questa è la profondità della grazia del Guru. Questa è la generosità delle benedizioni del Guru. Questa è la natura della saggezza del Guru e l'essenza nettarea dell'amore del Guru.

Forse hai già deciso come celebrare Gurupurnima quest'anno. Sono certa che le tue intenzioni e i tuoi programmi risplendono della tua devozione, del tuo impegno e dei frutti della tua *sadhana*.

Ora, ti piacerebbe sapere cos'ha in serbo per te Gurumayi sul sito web del sentiero Siddha Yoga? Penso di sì. Quindi lascia che te lo dica.

In onore di Gurupurnima, ti invito a partecipare al Satsang di celebrazione Siddha Yoga *Il potere della gratitudine*.

Questo *satsang* avrà luogo sul sito web del sentiero Siddha Yoga e sarà disponibile da quando la celebrazione di Gurupurnima inizierà nell'emisfero orientale. Il *satsang* sarà composto da questa sequenza di elementi:

- La recitazione di *Shri Guru Paduka Panchakam*
    - Queste cinque strofe, tradizionalmente recitate all'inizio della *Shri Guru Gita*, onorano la *shakti* del Guru qual è presente nei *paduka*, o sandali, del Guru.

- Il canto con Gurumayi
    - È un video registrato nello Shakti Mandap all'Ashram Shree Muktananda, durante la celebrazione di Gurupurnima del 2001. Il *namasankirtana*, composto da Gurumayi, è il canto classico di Gurupurnima: *Om Gurudev*.

- *Dharana* e meditazione
    - Questa *dharana*, una tecnica di concentrazione per la meditazione, è stata creata specificamente per la celebrazione di Gurupurnima di quest'anno.

Oltre agli elementi del satsang, potrai vedere e ascoltare un discorso di un insegnante di meditazione Siddha Yoga sulla grazia del Guru, e cantare il *Mahalakshmi Stotram,* come parte della pratica di *dakshina* in onore di Gurupurnima.

Un aspetto meraviglioso di questo *satsang* disponibile sul sito web del sentiero Siddha Yoga è che puoi partecipare in qualunque momento sia comodo per te. Puoi anche partecipare più volte, se lo desideri. Sono particolarmente entusiasta di invitarti a partecipare a questo *satsang* con Gurumayi—*Il potere della gratitudine*—, perché ho avuto l'opportunità di offrire *seva* lavorando su molti degli elementi del *satsang*, e ho provato moltissima gratitudine. Completati tutti gli elementi, mi sono resa conto che il *satsang* è un vero e proprio *bhandara*, una festa che nutre il cuore, la mente e l'anima.

In ogni decennio e secolo e millennio, il mondo attraversa tanti sconvolgimenti. Gurumayi ci ha insegnato che questa è la via del *samsara*, l'oceano della mondanità. Ma praticando gli insegnamenti Siddha Yoga impariamo come navigare tra i molti e vari eventi della nostra vita, sia quelli prevedibili sia quelli imprevedibili. È come per il

surfista in acque agitate. Con la pratica costante ha acquisito la conoscenza di come cavalcare onde di tante diverse altezze e velocità. Ma anche lui, di tanto in tanto, incontrerà un'onda che lo coglierà alla sprovvista: un'onda più grande di quelle precedenti, che s'incurverà più velocemente di quanto si aspettava. L'abilità del surfista sta nella capacità di adattarsi a quella circostanza imprevista, di recuperare e mantenere l'equilibrio e di continuare a planare sull'acqua scintillante.

Allo stesso modo, noi diventiamo esperti nel gestire le acque turbolente del *samsara*, impegnandoci a vivere secondo gli insegnamenti Siddha Yoga, a compiere le pratiche Siddha Yoga e a connetterci con il potere della gratitudine. Ogni momento del Satsang di celebrazione Siddha Yoga in onore di Gurupurnima sarà un momento benedetto. Quindi, mentre partecipi al *satsang*, sii nel momento.

Cordiali saluti,

Gauri Maurer
Insegnante di meditazione Siddha Yoga

© 2021 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati