

# Vedere e contemplare di Gauri Maurer

Incontro di *Darshan e Manan*  
sabato 7 novembre 2020

Namaste.

Felice mese del Ringraziamento. Negli Stati Uniti d'America, il Ringraziamento è stato celebrato nel corso degli ultimi quattrocento anni. E nel 1942, l'ultimo giovedì di novembre è stato ufficialmente designato come la data per questa celebrazione annuale.

Nel sentiero Siddha Yoga, Gurumayi Chidvilasananda ha scelto novembre come il mese della riflessione e della gratitudine.

L'incontro di oggi si intitola "*Darshan e Manan: le pratiche Siddha Yoga del vedere e contemplare*". Si svolge nella Sala universale Siddha Yoga in diretta video, ed è prodotto dalla SYDA Foundation.

Mi chiamo Gauri Maurer e sono la responsabile organizzativa di questo incontro di "*Darshan e Manan*". Sono stata avviata sul sentiero Siddha Yoga quando ero nel grembo materno attraverso la recitazione regolare della *Shri Guru Gita* di mia madre. Quando sono diventata adulta, ho abbracciato il Siddha Yoga come il mio.

Nel corso degli anni, sono arrivata a riconoscere il potere e i benefici incredibili di *manan*: la pratica Siddha Yoga della contemplazione. Sul sentiero Siddha Yoga, quando parliamo di contemplazione, ci riferiamo ad un processo alchemico del cuore. La saggezza sorge dal cuore, che è stato risvegliato dalla grazia di Shri Guru.

Come siamo fortunati ad essere qui, insieme, nel Tempio di Bhagavan Nityananda all' Ashram Shree Muktananda. Bhagavan Nityananda, chiamato affettuosamente Bade Baba, ha impartito questo iconico insegnamento: "Il cuore è il centro di tutti i luoghi sacri. Vai lì ed esplora."

Per decenni, i Siddha Yogi sono venuti al Tempio di Bade Baba per eseguire le pratiche Siddha Yoga e contemplare il suo insegnamento, che è inciso sulla porta d'ingresso del Tempio.

L'ambiente immacolato del Tempio favorisce perfettamente la contemplazione più profonda. L'atmosfera è rinvigorita e costantemente rinnovata dalla grazia di Shri Guru. E in questo incontro di "*Darshan e Manan*", il nostro sguardo si posa sulla *murti* viva e luminosa di Bhagavan Nityananda. Questa è la pratica del *darshan*.

Man mano che la nostra *sadhana* si approfondisce e noi continuiamo la pratica del *darshan* e della contemplazione, ci ritroviamo in uno stato che trascende tutti i limiti dei sensi e tutti i costrutti della mente. La nostra visione si trasforma. Non vediamo più solo con gli occhi fisici: vediamo con gli occhi del cuore. Vediamo la nostra divinità. *Shiva-drishti*.

Parlando con dei Siddha Yogi, ho appreso che molti di voi hanno avuto barlumi di questa esperienza - quando siete in presenza del Guru, quando arrivate al Tempio, quando entrate e prendete posto nella stanza della vostra *puja*, quando vedete qualcosa di splendido nella natura, quando eseguite le pratiche spirituali ed ogni volta che pensate al vostro Guru.

Quando vi applicate con regolarità a *darshan* e *manan*, rinforzate sempre di più queste esperienze e cristallizzate la saggezza che ne derivate. Diventa più facile e più naturale per voi visitare questo luogo dentro di voi e assaporare *Atma ki Prashanti*— la Piena Pace del Sé. Sì—*darshan* e *manan* sono due pratiche Siddha Yoga che vi portano a sperimentare il Messaggio di Gurumayi di quest'anno.

A volte mi sono chiesta quale venga prima: *darshan* o *manan*? *Manan* o *darshan*? Sono giunta alla conclusione che gli *jnani* passeranno da *manan* a *darshan*. E i *bhakta* passeranno da devozione e *darshan* a *manan*.

Quando praticate *darshan* e *manan*, va bene se gli occhi si chiudono in modo naturale e scivolano in meditazione. Anche durante la meditazione, continuate le pratiche di *darshan* e *manan*.

\*\*\*

*Dopo che i partecipanti si sono impegnati nelle pratiche Siddha Yoga del vedere e contemplare, Gauri ha parlato di nuovo.*

Continuate a riflettere sulla vostra esperienza riguardo al praticare *darshan* e sulle intuizioni acquisite praticando *manan*.

Create spazio nella vostra giornata per ricevere il *darshan* di Bhagavan Nityananda mentre svolgete il vostro lavoro e le vostre faccende. E ricordate di mantenere il Messaggio di Gurumayi, *Atma ki Prashanti*, nella vostra consapevolezza. Proprio come cercate l'acqua se siete assetati, mantenete il Messaggio facilmente disponibile per quando vi sentite innervositi, instabili o in difficoltà.

Potete anche ricordare di praticare la realizzazione della piena pace quando siete felici, quando siete entusiasti e quando volate in alto. Nel momento in cui scoprirete che siete in grado di accedere più facilmente alla vostra innata piena pace dell'essere, allora saprete che vi state avvicinando maggiormente a divenire stabili in *Atma ki Prashanti*. Soltanto voi potete misurare il vostro progresso.

Grazie per aver dedicato questo tempo per *darshan* e *manan*.

