

# Riflessione sulla pratica sublime della *seva*

## Lettera di un'allieva del Siddha Yoga

1 settembre 2015

Cari Siddha Yogi,

Sono felice di poter condividere con voi che il tema centrale d'insegnamento per il mese di settembre è la pratica Siddha Yoga della *seva*.

La *seva* è un'antica pratica spirituale. Questo termine sanscrito significa servire, onorare e venerare. Sul sentiero Siddha Yoga, la *seva* è il servizio disinteressato offerto al Guru e svolto come pura offerta, senza attaccamento ai risultati della propria azione.

Quest'estate ho festeggiato 30 anni da quando iniziai a seguire l'amato sentiero del Siddha Yoga. In questi anni, ho offerto *seva* in molti modi diversi. Per esempio, ho servito nello staff e come *sevaita* ospite nel dipartimento della Dakshina della SYDA Foundation, e sono stata responsabile delle finanze e presentatrice dei *satsang* nel centro di meditazione Siddha Yoga di San Diego. Ho sempre amato la pratica della *seva*, considerandola un modo per esprimere la mia gratitudine a Gurumayi per la sua grazia senza limiti.

Recentemente, ho riflettuto su come la mia comprensione ed esperienza della *seva* siano illuminate dal Messaggio di Gurumayi per il 2015:

Volgiti  
all'interno  
Medita  
con naturalezza

Alcuni anni fa, fui invitata a offrire *seva* come presentatrice dell'Intensivo Shaktipat mondiale Siddha Yoga in onore del Mahasamadhi di Baba Muktananda. Sapevo di essere stata invitata a prestare il mio servizio in questa veste per la mia esperienza e capacità di parlare in pubblico. Tuttavia, sentivo che questa particolare *seva* avrebbe messo alla prova il mio bagaglio di competenze, costringendomi probabilmente ad abbandonare la mia zona di sicurezza.

Mentre riflettevo sulla risposta da dare a questo invito, ricordavo a me stessa che non si trattava di un lavoro comune: era *seva* e, in ogni caso, non ne avrei tratto che insegnamenti e crescita. A parte ciò, adoravo offrire *seva*! Sicché, accettati l'invito con un entusiastico "Sì!".

La preparazione per presentare l'Intensivo Shaktipat richiedeva grande impegno e concentrazione, e avevo la fortuna di poter offrire la mia *seva* con dei compagni disponibili e rispettosi. Il loro amore per il Guru mi era di grande ispirazione. Presi la ferma risoluzione di dare tutto il mio cuore e il mio entusiasmo alla *seva* e di mettere da parte ogni insicurezza. Decisi di fare lo sforzo di vedere Dio in me stessa e di appellarmi alla grazia ad ogni passo del percorso.

Nelle settimane che precedettero l'Intensivo, pur essendo, a momenti, messa a dura prova, ebbi un'esperienza di straordinaria trasformazione. Ero in costante contatto con il mio team: ascoltavo i feedback, e mettevo in pratica ciò che imparavo. Anche dentro di me stava accadendo qualcosa di significativo. Cominciai a notare che nei brevi momenti in cui non ero concentrata sulla *seva*, sia che mi occupassi dei miei figli o fossi al lavoro o impegnata nelle faccende domestiche, la mia mente era assolutamente silenziosa. Normalmente mi sarei sentita affaticata con tutto quello che bolliva in pentola, invece ogni parte della mia vita era come energizzata. Dal silenzio e dalla calma della mia stessa mente veniva una gioia del tutto nuova per me, che si era propagata anche all'esterno.

Mi ero ripromessa che, per tutto quel periodo di preparazione, mi sarei seduta a meditare ogni giorno, senza curarmi di quante cose avessi da fare. L'esperienza che feci grazie a questo impegno fu straordinaria. Quando sedevo a meditare, senza sforzo alcuno cadevo in stati profondissimi dove il mio corpo e i miei pensieri erano completamente fermi. In questo spazio, capitava che sentissi il mio stesso cuore pulsare di amore e di una quieta energia. In altri momenti c'era un silenzio assoluto, il nulla. Era magnifico! Uscivo dalla meditazione piena di stupore e gratitudine, completamente rinnovata. Fu per me un cambio di percezione davvero straordinario. Prima di allora avevo pensato di dovermi impegnare duramente in meditazione per zittire la mente. Trasferendo la medesima intenzione con la quale avevo iniziato a fare *seva* nella mia pratica di meditazione, anch'essa era diventata facile e colma di gioia. L'esperienza della *seva* e la meditazione erano diventate la stessa cosa.

Per tutto il mese di settembre, vi invito a approfondire la vostra conoscenza della pratica della *seva*, studiando gli insegnamenti che troverete sul sito web del sentiero Siddha Yoga, e il discorso di Gurumayi “La seva crea un lago di nettare” nel suo libro *Entusiasm*.

Che la pratica della *seva* faccia crescere una grande gioia dentro di voi!

Cari saluti,

Nandani Bhargava  
Un'allieva del Siddha Yoga