

Intraprendere la sadhana Siddha Yoga di David Katz

Nel giorno di Capodanno 2023, i Siddha Yogi dell' Ashram Shree Muktananda si sono riuniti per ricevere il Messaggio dell'anno da Gurumayi Chidvilasananda, in Dolce sorpresa. In questo satsang, David Katz ha tenuto il seguente discorso.

Buon Anno!

Buon anno a tutti coloro che sono capaci di dare misura all'infinito.

E ora, voglio augurare Buon Anno a tutto il creato che non è limitato dal tempo. Buon Anno a tutti i sette continenti. Buon Anno al cielo in alto. Buon Anno alla terra in basso. Buon Anno a tutti gli elementi. Buon Anno a tutte le dieci direzioni.

Buon anno a chiunque ha il privilegio di celebrare la *felicità* della *novità* del nuovo anno. Buon anno a chi sta lottando, perché meritate di ricevere e provare la felicità della novità dell'anno nuovo.

Voglio augurarvi nuovamente Buon Anno, come lo facciamo nel sentiero Siddha Yoga, dicendo *Sadgurunath Maharaj ki Jay!*

Stamattina ci siamo riuniti tutti qui nella Sala universale Siddha Yoga per ricevere il Messaggio di Gurumayi Chidvilasananda per il 2023. Siamo qui per ricevere la guida di Gurumayi. Per chi è sul sentiero Siddha Yoga da molti anni, è una guida per continuare la *sadhana* Siddha Yoga. E per i nuovi cercatori è una guida per iniziare il cammino.

Stiamo partecipando a *Dolce sorpresa 2023! Jay Gurumayi!*

Mi chiamo David Katz, e sono onorato e felice di servire quale ospite e uno degli oratori del *satsang* di oggi con Gurumayi.

È sempre utile avere una certa conoscenza dell'importanza di ciò che si sta per ricevere, prima di riceverlo effettivamente. Perciò, nel mio discorso di oggi, condividerò con voi ciò che ho imparato dalla mia *sadhana* Siddha Yoga. Sono sul sentiero del Siddha Yoga da trentanove anni, dopo essere stato introdotto dalla mia adorabile e bravissima moglie, Kashmiri, che è stata anche la mia compagna di *sadhana* in questi anni. La conoscenza che ho acquisito in questi anni di *sadhana* mi ha aiutato immensamente a comprendere come ricevere i messaggi di Gurumayi per l'anno e come metterli in pratica.

In tutto il mondo, attraverso continenti, culture e tradizioni, le persone si avvicinano al primo giorno del nuovo anno con grande trepidazione, riverenza e desiderio di festeggiare. Il primo giorno del nuovo anno è accolto come un'opportunità per ripartire da zero, per reimpostare la nostra prospettiva e per avanzare nel futuro con nuovi propositi ed entusiasmo.

Nel sentiero Siddha Yoga, il 1° gennaio è un momento davvero unico e potente. In questo giorno, abbiamo la grande fortuna di ricevere il Messaggio di Gurumayi per il nuovo anno. Questo dà a tutti noi del *sangham* mondiale Siddha Yoga l'opportunità di progredire collettivamente nella crescita spirituale. C'è una forza enorme nell'intenzione condivisa e nel sincero desiderio di fare insieme un vero progresso nella *sadhana*.

La tradizione di dare un Messaggio per il nuovo anno è stata istituita da Gurumayi nel 1991. È l'espressione quintessenziale della compassione di Gurumayi, ed è diventata un pilastro del sentiero Siddha Yoga.

Esploriamo un po' più a fondo. E cominciamo chiedendoci: "Che cos'è il sentiero Siddha Yoga?".

Il sentiero Siddha Yoga è la risposta del Guru al desiderio del nostro cuore di conoscere Dio. Il sentiero mostratoci dal Guru è fatto di disciplina, studio e contemplazione. E poiché siamo benedetti dalla presenza stessa del Guru, è un sentiero di devozione e servizio. Per fare veramente tesoro degli insegnamenti del Guru, è

importante che noi, come discepoli, li pratichiamo, li assimiliamo e li traduciamo in azione.

La straordinaria alchimia che avviene attraverso il rapporto Guru-discepolo inizia con *shaktipat diksha*, il risveglio della Kundalini Shakti nel discepolo, per trasmissione diretta della grazia del Guru. Questa iniziazione è fondamentale.

Perché? Perché il potere della Kundalini risvegliata sostiene gli sforzi che facciamo nella *sadhana* per purificare la mente e i sensi, e per sperimentare la nostra unità con Dio. Solo un Siddha Guru, che è permanentemente stabile nell'esperienza del Sé supremo, può concedere l'iniziazione *shaktipat*.

Dopo *shaktipat*, il Guru continua a guidare il dispiegamento della Kundalini Shakti risvegliata. Questa guida viene data attraverso gli insegnamenti e le pratiche del sentiero Siddha Yoga, ed è in questo contesto che possiamo comprendere il significato del Messaggio di Gurumayi per l'anno.

Come dice Gurumayi:

Nel momento in cui ascoltate il Messaggio, voglio che sappiate che è un'iniziazione per l'intero anno. Il potere del Messaggio infonderà la grazia nella vostra comprensione e nei vostri sforzi.¹

Voglio che vi prendiate un momento per pensarci.

Mi ha rincuorato molto apprendere questo da Gurumayi: che il suo Messaggio è un'iniziazione per tutto l'anno.

Ora, vediamo per un momento più da vicino la parola *iniziazione*.

La parola *iniziazione* deriva dalla radice latina *initiatum*, che significa "l'atto o il processo di dare avvio o iniziare qualcosa". In molte tradizioni spirituali, essere iniziati è considerato una sorta di consacrazione. E consacrare qualcosa significa renderla o dichiararla sacra.

Con questi dati a disposizione, possiamo comprendere meglio il valore di ciò che stiamo ricevendo oggi da Gurumayi. Ed è nientemeno che un nuovo inizio sacro sul sentiero della *sadhana* del Siddha Yoga, infuso di *guru-kripa*, la grazia del Guru.

A volte mi chiedo: perché Gurumayi ha scelto di dare un Messaggio per tutto l'anno? Gurumayi dà insegnamenti in continuazione. Quando Gurumayi ci parla di persona, sta dando i suoi insegnamenti. Quando Gurumayi scrive, sta dando i suoi insegnamenti. Quando Gurumayi tiene un discorso, quando Gurumayi viene a trovarci nei sogni, quando Gurumayi ci parla nel cuore mentre, ad esempio, recitiamo la *Shri Guru Gita* o camminiamo sulla banchina della metropolitana: in tutti questi momenti Gurumayi sta dando i suoi insegnamenti. Gurumayi ha scritto interi libri, ha composto volumi di poesie, in cui impartisce i suoi insegnamenti. Gli insegnamenti sono disponibili se vogliamo impararli, se vogliamo renderli parte della nostra conoscenza e della nostra esperienza di vita, un aspetto integrale della nostra *sadhana*.

Allora, alla luce di tutto ciò, *perché* Gurumayi ha dato un Messaggio per tutto l'anno?

Mi viene in mente un pensiero: potrebbe essere perché... Gurumayi ci conosce *molto* bene.

Quando a qualcosa viene dato un posto come viene dato al Messaggio per l'anno, quando ce ne vengono spiegati lo scopo e significato, allora siamo messi in gioco. Troviamo il modo di dare valore a ciò che stiamo ricevendo. Troviamo anche dentro di noi la virtù chiamata *impegno*, l'impegno di seguire il comando, di assorbire il Messaggio.

E sul fatto che Gurumayi ci conosce molto bene, vorrei condividere un altro pensiero che ho avuto sul perché Gurumayi dà un Messaggio ogni anno. Molte persone con cui ho parlato, e molte altre che hanno condiviso sul sito web del sentiero Siddha Yoga, hanno detto che il Messaggio di Gurumayi è arrivato per loro al momento giusto. Quelle parole di Gurumayi erano *proprio* ciò che avevano bisogno di sentire.

Allo stesso tempo, voglio chiarire che il Messaggio di Gurumayi è senza tempo. Ogni Messaggio è un mantra, ogni Messaggio è un sutra: si può passare un'eternità a

svelarne il significato, tanto infinita è la sua saggezza.

Ora, come e quando Gurumayi decida che quello è il Messaggio che vuole dare in un determinato anno, non lo so! In questo non sapere, provo una grande gioia.

Quel che *posso* dire è che l'impatto che il Messaggio di Gurumayi ha sulla nostra vita è incommensurabile. Raggiunge i cuori dei cercatori indipendentemente dal loro credo religioso, dalla loro cultura o dalla loro età. Il Messaggio di Gurumayi è un insegnamento universale.

Ascoltate ora, condivido con voi l'esperienza del Messaggio di Gurumayi del 2014 avuta da una cercatrice. Questa donna era una suora dell'Ordine Domenicano della Chiesa Cattolica, e lo era da quasi sessant'anni. Nell'agosto del 2015 ha fatto visita all'Ashram Shree Muktananda. Era così grata di essere all'Ashram Shree Muktananda e di ricevere il *darshan* di Gurumayi, che poté descrivere i suoi sentimenti solo esprimendo la gratitudine per il Messaggio di Gurumayi da lei preferito. La suora disse:

Come si può parlare di qualcosa che è così prezioso dentro di noi? Mi piace il Messaggio di Gurumayi: "Il suono senza suono sorge e si dissolve nello spazio di perfetta quiete". Quando l'ho letto, l'ho scritto su un cartello e l'ho appeso a uno dei cancelli del convento, in modo che i ragazzi delle scuole superiori potessero vederlo.

C'è qualcosa di profondo dentro ognuno di noi: possiamo chiamarlo Perla blu o possiamo chiamarlo presenza di Dio. Quel Messaggio di Gurumayi mi ha toccato dentro, in un profondo spazio di silenzio. Volete sapere cos'è Dio? Siete voi, sono io, è la presenza di Dio nella natura. Non potrò mai ringraziarti abbastanza, Gurumayi, per quello che mi hai dato oggi.

Ho sentito da uno dei membri dello staff della SYDA Foundation, amico di quella suora, che ha continuato a parlare del profondo impatto che il Messaggio di Gurumayi per il 2014 ha avuto su di lei. Ha risvegliato nel suo cuore la presenza del suo maestro, Gesù.

L'esperienza vissuta da quella suora e l'idea che gli insegnamenti del Guru, in particolare il Messaggio di Gurumayi, possano suscitare in noi un risveglio dopo l'altro, riportano alla mente la grande saggezza dei saggi e dei veggenti dell'India. Questa saggezza è stata riportata in molte antiche scritture e testi filosofici.

Ho sempre considerato le scritture indiane un profondo pozzo di conoscenza che aiuta ad illuminare le mie esperienze sul sentiero Siddha Yoga e la mia comprensione degli insegnamenti di Gurumayi. Da molti anni ormai ho il privilegio di poter ampliare la mia comprensione di quanto sia profondo questo pozzo, nella mia veste di Presidente dell'Istituto di Ricerca Indologica Muktabodha. L'Istituto è stato fondato da Gurumayi nel 1997 per sostenere la conservazione degli antichi testi scrittureali dell'India. Ad oggi ha archiviato digitalmente più di tremila manoscritti.

Per citare la *Katha Upanishad*:

कवयो वदन्ति...

kavayo vadanti

I saggi dicono...

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत

uttiṣṭhata jāgrata prāpya varānnibodhata

“Alzati, svegliati, avvicinati ai grandi esseri ed impara da loro.”²

Mi auguro che noi, cari compagni *sadhaka*, possiamo comprendere l'importanza di ciò che significa essere svegli. E poi, diamoci *l'un l'altro* una spintarella a svegliarci. Ogni volta che vediamo noi stessi, o gli altri, iniziare a sonnecchiare, facciamo splendere la luce degli insegnamenti del Guru, la luce del Messaggio di Gurumayi, sul nostro cammino.

Nel 2008, Gurumayi ha dato il nome di *Dolce sorpresa* al *satsang* in cui impartisce il suo Messaggio. Gurumayi ha spiegato che si tratta di una *sorpresa* perché possiamo ricevere il suo Messaggio per l'anno in qualsiasi forma.

E qualunque forma prenda il Messaggio, voglio ricordare a tutti noi che il grande dono di un Messaggio per tutto l'anno è che abbiamo tutto il tempo per studiare e mettere in pratica i suoi insegnamenti; per considerarlo come un prisma e scoprire tutti i molti modi in cui la sua luce si riflette e si rifrange nella nostra vita.

Non so dirvi quante volte il Messaggio di Gurumayi per l'anno 1996, *Siate pieni di entusiasmo e cantate la gloria di Dio*, sia stato la mia zattera di salvataggio in situazioni difficili. E in quest'anno passato 2022, una sola parola del Messaggio di Gurumayi, "Ascolta", mi ha ricordato quando dovevo fermarmi, fare un respiro profondo e sintonizzarmi su ciò che era necessario in quel momento, prima di agire.

Naturalmente, tutti noi conosciamo la parola *ascoltare*. Ho lavorato per trentacinque anni come neuroscienziato e professore di medicina. E sicuramente ho fatto tutto il possibile per assicurarmi che i miei studenti mi ascoltassero!

Tuttavia, quando sento questa parola, "Ascolta", dal mio Guru, mi risuona nella mente in modo diverso. Risuona con la vibrazione del *sankalpa* del Guru che ho ricevuto nella forma del Messaggio di Gurumayi per il 2022. Risuona a un livello che trascende la mia mente. Mi porta in un luogo interiore, dove so senza alcun dubbio: "Io sono Quello che sono".

Siamo *davvero* benedetti ad essere sul sentiero Siddha Yoga. E a tutti i nuovi cercatori che parteciperanno per la prima volta a *Dolce sorpresa* e riceveranno il Messaggio di Gurumayi, che trasformerà la loro vita: voglio che sappiate che state intraprendendo un pellegrinaggio sacro. State intraprendendo la *sadhana* Siddha Yoga.



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Gurumayi Chidvilasananda, *Sadhana del Cuore* Vol. I (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation 2007) p. 104.

² Basato su *Katha Upanishad* 1.3.14; traduzione © SYDA Foundation.