

# Radiosità della mente

1° aprile 2019

Cari lettori,

con l'avvento di aprile, la primavera si diffonde in tutto l'emisfero settentrionale. La nostra *sadhana* si è arricchita e colmata di fresca energia, mentre ci immergevamo nello studio del Messaggio di Gurumayi di quest'anno.

In *Dolce Sorpresa 2019*, Gurumayi descrive i benefici di una mente positiva. In questo mese, vi invito a cercare nuovi modi con cui la vostra mente può riconoscere, abbracciare e toccare la sua essenza luminosa. Nell'accostarvi a ogni momento con questa consapevolezza, riconoscerete la grazia di una mente positiva. Può essere un momento in cui affiora in voi una gioia inesplicabile, o in cui percepite nel cuore un'onda di puro amore, o in cui vi sentite avvolti da pace e benevolenza verso gli altri.

Le gemme di questo mese sul sito web del sentiero Siddha Yoga risplendono di saggezza per aiutarvi a scoprire la natura luminosa della mente. Visitando il sito web in questo mese, troverete:

- La Sessione di Meditazione di questo mese, intitolata *Guida la mente verso la sua luce*. Sarà disponibile prima come diretta audio e poi come webcast.
- “La *sadhana* e l'intelletto affinato” — un'esposizione di Swami Akhandananda, che ci mostra i modi con cui la mente può armonizzarsi di più con la luce del Sé.
- Nuove “Storie sul Messaggio di Gurumayi per il 2019”, scritte da Eesha Sardesai.
- Una raccolta di *bhajan*, *abhangas* e *dohe* (distici) di santi poeti dell'India, che illustrano il significato del sacro mantra *So'ham*.
- I Fogli di esercizi 10-13 del Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi. Esplorare le domande di Gurumayi in questi fogli di esercizi è un modo efficace per comprendere come funziona la mente e per imparare dei modi per guidare la mente al suo splendore.

Nel sentiero Siddha Yoga, le celebrazioni diventano potenti promemoria della presenza della Verità nella nostra vita. Il mese di aprile ci offre anche molte occasioni da celebrare. Desidero parlarvi di due festività.

In India, il 6 aprile segna l'inizio di Chaitra, il primo mese del calendario lunare hindu. Nello stato del Maharashtra, questo Capodanno è celebrato come Gudhi Padva. I festeggiamenti abbondano: sfilate per le strade, sontuosi banchetti, e case decorate con scintillanti e colorati *rangoli*. Un altro Capodanno, un'altra occasione propizia per noi, per rinnovare il nostro impegno nella *sadhana*.

Inoltre, il Giorno della Terra, il 22 aprile, è dedicato a onorare e apprezzare la generosità del nostro magnifico pianeta Terra.

Nell'osservare gli alti alberi ombrosi o le maestose montagne o le acque fluenti dei fiumi, nel percepire questa squisita bellezza, una piacevole tranquillità discende sulla mia mente. Divento consapevole della sua radiosità. Ho scritto due versi per esprimere cosa rappresenta per me questo momento, e desidero dividerli con voi.

Quando scorgo la tua gloria in ogni spettacolo della natura,  
vedo la mia vita fiorire dei tuoi doni.

Con rispetto,

Garima Borwankar

