

Vedete il Sé splendere all'interno

1° aprile 2020

Che cosa significa *vedere*? Certamente, vediamo con gli occhi per compiere la miriade di attività quotidiane, come camminare nel mondo, leggere e scrivere, comprendere il linguaggio del corpo degli altri, guidare dentro la carreggiata e così via. Ma quanto *vediamo* veramente? Me lo sto chiedendo dopo che mi sono sorpreso, l'altro pomeriggio, in una pausa nella lettura di un libro, ad alzare lo sguardo e ho scoperto la mezzaluna che brillava luminosa nel vasto cielo blu. L'aspetto della luna era molto suggestivo: le aree più chiare erano dello stesso delizioso blu del cielo, mentre le aree più scure riflettevano i consueti grigi della luna di notte. L'effetto era sottile e spettacolare: una luna metà blu e metà invisibile mostrava maliziosamente il suo volto nel bel mezzo del pomeriggio.

Da quanto tempo ero seduto lì, senza vedere la luna che era così presente e così meravigliosa? Affascinato dalla bellezza di questa scena, sono rimasto seduto a guardarla per molti minuti, assorbendomi nell'esperienza di questa visione reale e insieme onirica, e nel senso di meraviglia che aveva prodotto in me.

Riflettendo su quel momento, mi sono ricordato del messaggio di Gurumayi di quest'anno. Ho compreso che, come la luna e le stelle sono una continua fonte di meraviglia se rivolgiamo loro la nostra attenzione, così il Sé risplende sempre nel mio essere e mi offre l'esperienza di gioia e pace. Ma quanto spesso rivolgo davvero il mio sguardo interiore al Sé e assaporo i suoi molti attributi divini? Questo mi ha portato a un'ulteriore contemplazione: come posso ricordarmi di esplorare più spesso il mio cielo interiore e di immergere la mia consapevolezza nella gioia o nella pace o in un senso di totale benessere?

Le sfide che stanno toccando in un modo o nell'altro tutte le nostre vite richiedono che diventiamo creativi e intenzionali nel nutrirci spiritualmente. In questo momento non è

possibile riunirsi di persona nei *satsang*. Fortunatamente, sul sito web del sentiero Siddha Yoga sono disponibili molte risorse utili, che ci danno l'opportunità di avere il *satsang* in modi creativi. Per esempio, i devoti che cantano e meditano regolarmente all'Ashram Siddha Yoga di Oakland, in California, ora si dedicano alle pratiche in casa propria: recitano la *Shri Guru Gita* alle 8 della domenica mattina, usando la registrazione della *Shri Guru Gita* che c'è sul sito web, o meditano negli stessi periodi di meditazione dell'Ashram, al mattino, a mezzogiorno e alla sera. Partecipano al programma dell'Ashram – con il distanziamento sociale. Per quello che mi riguarda, sento di trovarmi nel *satsang* ogni volta che mi immergo nelle numerose condivisioni di ispiranti esperienze, nelle esposizioni e nelle gallerie fotografiche che compaiono ogni giorno sul sito web.

Vi esorto con forza a creare le vostre forme di *satsang*, esplorando e partecipando all'abbondanza di risorse che sono disponibili sul sito web del sentiero Siddha Yoga. In questo modo, potete esercitarvi nel riportare la consapevolezza all'esperienza del Sé e nel trasformare questo periodo di grande sfida in un momento di espansione spirituale. Quanto siamo fortunati ad avere una tale ricchezza di aiuti in questo periodo!

Innanzitutto, possiamo immergerci più volte in *Dolce sorpresa 2020*, se ci siamo iscritti a uno dei pacchetti di partecipazione multipla. (Se parlate in italiano, francese, tedesco, giapponese, portoghese, russo e spagnolo, sarete felici di sapere che *Dolce sorpresa 2020* è ora disponibile con i sottotitoli in queste lingue!) E chi di noi si è iscritto a uno dei pacchetti di partecipazione multipla può anche immergere mente e cuore nelle attività: "Esprimi con il corpo", "Crea illustrazioni" e "Mappa mentale", che si trovano nel Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi per il 2020. Compreso nel Quaderno di esercizi è lo straordinario Dialogo tra il Guru e i discepoli, che raccoglie le domande poste da Gurumayi alle quali hanno risposto gli studenti durante *Dolce sorpresa*. Il Quaderno di esercizi è compreso in qualsiasi pacchetto di partecipazione multipla; oppure, potete iscrivervi anche solo a questo strumento di studio.

In questo mese, le storie spirituali e i racconti popolari di tutto il mondo, tanto apprezzati, torneranno sul sito web come strumenti di esplorazione e studio del

Messaggio di Gurumayi. Queste storie sono state scelte a tale scopo da Gurumayi. Ogni storia apparirà in due forme: scritta e registrata da parte di un Siddha Yogi.

Inoltre, sarà disponibile in questo mese la terza Sessione di meditazione Siddha Yoga via audio. È una vera delizia! Il titolo di questa sessione è: "Fare amicizia con la mente, mettendo il cuore a proprio agio: *Sukha-sadhya*". Il termine sanscrito *sukha-sadhya* significa "vera felicità", e il titolo indica i modi con cui possiamo raggiungere *sukha-sadhya* nella nostra pratica di meditazione.

In questo mese vi invito a esplorare tutte queste e molte altre opportunità disponibili sul sito web del sentiero Siddha Yoga, quali modi per attirare la mente e il cuore verso il Sé. Diventate esploratori del sito web e dei vostri percorsi per mettere in pratica il Messaggio di Gurumayi del 2020!

Nel mese di aprile, ci saranno delle festività a cui potrete partecipare, e molti altri modi per riconoscere le manifestazioni del Sé attraverso il sito web.

Hanuman Jayanti — 8 aprile

Shri Hanuman è amato in tutto il mondo come l'amico leale e il servitore fedele del Signore Rama. Nelle molte storie su Hanuman, l'immortale dio-scimmia è rappresentato come l'incarnazione di virtù divine quali la devozione e la risolutezza nel servire il Signore Rama. Il desiderio incrollabile di Hanuman di vedere il Signore all'interno del proprio cuore può ispirarci a concentrarci sulla ricerca del Signore dentro di noi. Hanuman Jayanti è la gioiosa celebrazione del suo compleanno, piena di recitazioni del sacro testo *Hanuman Chalisa* e delle letture del racconto epico indiano *Ramayana*, in cui Shri Hanuman gioca un ruolo primario. Più avanti, nel corso del mese, sul sito web del sentiero Siddha Yoga, potrete ascoltare l'incantevole *bhajan*, *Mangala Rama Dulare*, una preghiera a Shri Hanuman per chiedere protezione e benedizioni.

La Giornata della Terra — 22 aprile

La Giornata della Terra celebra la grande bellezza e la santità del nostro pianeta, e gli sforzi che milioni di cittadini, che hanno il cuore buono e la mente forte, compiono in

tutto il mondo per preservare e proteggere la natura. Quest'anno ricorre il 50° anniversario della Giornata della Terra, che si celebra in 190 paesi, tradizionalmente con cortei, seminari e festival. Quel giorno, e ogni altro, è un'ottima occasione per trascorrere del tempo in contatto con la Terra, visitando le "Immagini della natura" del sito web del sentiero Siddha Yoga. Nell'incontrare così la bellezza della natura, potete esprimere la meraviglia e la gratitudine, mandando benedizioni per la protezione e la prosperità del pianeta.

Akshaya Tritiya—25 aprile (26 aprile in India)

Akshaya Tritiya, noto come uno dei tre giorni e mezzo più sacri del calendario indù, è la festività associata alla ricchezza, alla prosperità e alla felicità. È un giorno che ci ricorda di vedere e sperimentare l'abbondanza che esiste nella nostra vita e nel mondo che ci circonda. Il termine sanscrito *akshaya* ha molte belle connotazioni di significato, tra le quali: "imperituro", "che non diminuisce mai", "illimitato", e fa riferimento anche alla "ricchezza", nel senso di prosperità, speranza, gioia e successo. Akshaya Tritiya è considerato il giorno più propizio per intraprendere una nuova iniziativa. Il *rasa*, il sapore di questa festività, è trasmesso da "Akshaya Patra", una storia di grazia infinita, tratta dal *Mahabharata*.

Shankaracharya Jayanti—27 aprile (28 aprile in India)

Nell'India dell'8° secolo, il filosofo e Maestro illuminato Adi Shankaracharya contribuì a esporre i principi centrali dell'Advaita Vedanta, in particolare l'insegnamento che l'*atman*, il Sé più intimo, esiste all'interno di ogni essere umano ed è identico a Dio. Nel suo testo *Atmabodha*, il saggio scrive:

Quando il cercatore ascolta la Verità e la contempla,
il fuoco della conoscenza viene acceso all'interno.
Poi, libero dalle impurità, egli risplende come l'oro.

Talvolta, quando leggiamo gli scritti profondi dei grandi veggenti, pensiamo: *non è possibile che parlino di me; sono soltanto una persona qualunque che medita*. Shri Shankaracharya ci ricorda che qui sta parlando di *noi*. Dato che state leggendo questa lettera e vi state impegnando negli insegnamenti e nelle pratiche Siddha Yoga, voi *siete*

un "cercatore che ascolta la Verità e la contempla". Vi invito in questo mese a contemplare la Verità ancora e ancora, e a continuare a *risplendere come l'oro!*

Concludendo questa lettera, vi invito a entrare in contatto — a *vedere!* — la luna in tutto questo mese, ricordando che dopo la luna nuova del 22 aprile entriamo in Vaishakha, il mese lunare della nascita di Baba Muktananda. Baba nacque nella notte di luna piena di Vaishakha, e il compleanno lunare di Baba quest'anno sarà celebrato il 7 maggio.

Potete cercare online quando e dove la luna sorge e tramonta nel luogo in cui siete, e in quale orario, e individuare dove potete vederla al meglio. Vi incoraggio a sperimentare lo splendore e la profonda quiete della luna, in vari momenti durante il mese. Scoprite come il guardare la luna in questo mese di Baba può attrarvi verso l'esperienza del Messaggio di Gurumayi del 2020.

Con amore,

Paul Hawkwood



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.