Il miracolo del risveglio

1° agosto 2020

Cari lettori,

da cercatori, quali siamo, potremmo chiedere: come possiamo risvegliarci alla divinità che dimora dentro di noi? Nei termini più semplici, ma più profondi, riceviamo la grazia dei Guru Siddha Yoga e applichiamo i loro insegnamenti nella nostra vita contemplandoli e mettendoli in pratica. In questo mese di agosto cadono tre eventi di enorme importanza, che hanno reso possibile a tanti di noi in tutto il mondo di sperimentare la grazia e gli insegnamenti di Gurumayi Chidvilasananda, Baba Muktananda e Bhagavan Nityananda.

Come inizia una "rivoluzione della meditazione" mondiale? Forse il momento più importante è la mattina del 15 agosto 1947, il giorno in cui Baba Muktananda ricevette *shaktipat diksha*, l'iniziazione spirituale, dal suo Guru, Bhagavan Nityananda. Questa è considerata la sua *divya diksha*, il giorno della sua iniziazione divina. Di questo evento trasformante, Baba scrive: "Che giorno propizio, pieno di dolcezza!" Per il racconto più completo di questo evento propizio, in forma sia audio che scritta, vi invito a visitare il sito del sentiero Siddha Yoga, alla pagina dedicata al *Gioco della coscienza*.

Con straordinaria sincronicità, fu in quello stesso giorno, 15 agosto 1947, che l'India ottenne l'indipendenza dal dominio coloniale britannico. Il parallelismo tra questi avvenimenti serve a ricordare che il desiderio di libertà è universale, e che la libertà spirituale, che arriva come risultato finale della trasmissione di grazia da parte del Guru Siddha Yoga, è la forma più elevata di liberazione umana.

Così il 15 agosto i Siddha Yogi celebrano la Divya Diksha di Baba Muktananda, e una settimana prima, l'8 agosto, ricordiamo il Punyathiti solare di Bhagavan Nityananda, il giorno del 1961 in cui egli lasciò il corpo e si unì all'Assoluto.

È anche il momento in cui quel grande *janma siddha*, il grande essere che era "nato perfetto" e che nella sua vita divenne noto in tutta l'India per il suo raggiungimento spirituale, passò il pieno potere di iniziazione del lignaggio Siddha Yoga al suo principale discepolo, Baba Muktananda. Grazie a questo passaggio del potere divino, Baba ha dato— e Gurumayi continua a dare— *shaktipat diksha* a molte migliaia di cercatori, risvegliandoci all'esperienza del Sé.

E arriviamo così al terzo evento epocale che onoreremo questo mese. Cinquant'anni fa, nell'agosto 1970, gli insegnamenti e la grazia del sentiero Siddha Yoga furono portati per la prima volta ai cercatori fuori dall'India. Ciò avvenne quando Baba Muktananda, seguendo il comando interiore del suo Guru, intraprese la prima delle sue visite di insegnamento nel mondo. Questo primo tour mondiale è stato un atto di supremo amore e compassione da parte di Baba. In virtù della sua fede e della risoluta determinazione a seguire il comando del suo Guru, Baba risvegliò l'energia spirituale interiore di persone di tutto il mondo.

Anche se non ho mai incontrato Baba nella sua forma fisica, sono uno di coloro che hanno beneficiato del suo primo tour mondiale. Nel 1987, quand'ero un giovane insegnante in Oregon, ascoltavo alla radio un'intervista radiofonica con un autore di libri sul potenziale umano; questi raccontò di aver ricevuto un'iniziazione spirituale trasformante da un maestro di meditazione proveniente dall'India, e di come la sua esperienza di se stesso e del mondo fosse, di conseguenza, cambiata radicalmente.

Il mio cuore sobbalzò in risposta alla storia di quell'uomo. Gli era successo qualcosa di profondo, e io stesso, da molto tempo, stavo cercando qualcosa del genere. Ecco una poesia che scrissi per esprimere il mio anelito:

Un mattino, io,
bambino,
vidi luce
scendere giù
attraverso il vetro colorato,

così dall'alto
i cieli sembrarono
entrare in me.

Cercai quella luce
per anni
e poi
  e poi
    e poi

E poi... presi nota del nome "Siddha Yoga" dal programma radiofonico, e con questo indizio riuscii a rintracciare un centro di meditazione Siddha Yoga, a circa un'ora di auto da casa mia. Nel giro di una settimana, entravo in una sala di meditazione, in una casa di periferia, pieno di curiosità, eccitazione e speranza. Pochi minuti dopo, mi ritrovai seduto nella stanza di meditazione al piano di sopra, a cantare *Jyota se Jyota Jagao* all'inizio del *satsang*, e a guardare fisso una fotografia di Gurumayi Chidvilasananda, sopra la poltrona nella parte anteriore della stanza. Mentre cantavo, continuavo a guardare Gurumayi, e sentivo diffondersi nel mio essere un senso di gioia, di pace e di meraviglia. Sentivo che qualcosa di nuovo si apriva dentro di me, una presenza viva di ciò che può chiamarsi amore e serenità. Allora non avevo le parole per dirlo, ma ora so che questo è stato il miracolo del risveglio spirituale, *shaktipat diksha*, per grazia del Guru Siddha Yoga.

È difficile immaginare come sarebbe la mia vita se quel giorno non avessi incontrato Gurumayi, attraverso la sua fotografia. Gli insegnamenti di Gurumayi e le pratiche Siddha Yoga hanno ispirato e sostenuto tutta la mia vita, come è stato per migliaia di altre persone.

Ora, nel 2020, durante questo periodo molto impegnativo della storia moderna, io e innumerevoli altri abbiamo preso rifugio nelle pagine del sito web del sentiero Siddha Yoga. Qui possiamo trovare una cornucopia di articoli e storie, poesie e canti, ognuno destinato a espandere la nostra esperienza di Dio, del Guru e del nostro Sé interiore. In particolare, ora possiamo partecipare agli straordinari *satsang* "State nel Tempio", in cui cantiamo e meditiamo alla presenza della *murti* di Bhagavan Nityananda. Quanto

siamo fortunati a ricevere la grazia e gli insegnamenti di Gurumayi in questa forma meravigliosa, proprio ora!

Un'aggiunta recente nel sito web sono le potenti e poetiche *Benedizioni di cui far tesoro*—questo è il nome che Gurumayi ha scelto per i bellissimi video che concludono molti dei *satsang* "State nel Tempio". Le *benedizioni di cui far tesoro* sono insegnamenti di Gurumayi sulla sadhana, la sua guida per noi Siddha Yogi su come possiamo praticare la *sadhana* Siddha Yoga e continuare a elevare il mondo, anche in questi tempi difficili.

Come molti di noi hanno sperimentato, negli ultimi mesi i *satsang* "State nel Tempio" ci hanno inondato della grazia e degli insegnamenti di Gurumayi, e i discorsi di Gurumayi in questi *satsang* sono stati pubblicati sul sito web del sentiero Siddha Yoga, nelle pagine chiamate "Be in the Temple". Ora anche altri aspetti straordinari di questi *satsang* hanno le proprie pagine sul sito web. "Be in the Temple II" riunisce molti altri elementi di questi *satsang* unici: discorsi degli swami e di altri insegnanti del Siddha Yoga; *bhajan* e *arati* cantati da musicisti del Siddha Yoga; e video del Tempio avvolto nelle piogge abbondanti e nel sole luminoso della primavera. In particolare, vi consiglio di ascoltare la profonda interpretazione che Rani Doyon fa di *Shri Guru Sarika.* Ascoltare questo *abhanga* sulla devozione al Guru mi attira dolcemente in quella che posso descrivere solo come un'esperienza viva e vibrante del Messaggio di Gurumayi per il 2020: *Ātmā kī Prashānti*, La piena pace del Sé. È un modo che ho scelto per esplorare e sperimentare il Messaggio.

Sessioni di meditazione 2020 trasmesse via audio

Medito almeno una volta al giorno da più di trent'anni, e ancora trovo che siano di grande aiuto le istruzioni date dagli insegnanti di meditazione Siddha Yoga nelle Sessioni di meditazione 2020 trasmesse via audio. Calmano la mia mente e mi aiutano a entrare in meditazione profonda. E a sua volta questa meditazione profonda sostiene il mio studio e la mia pratica del Messaggio di Gurumayi per il 2020. Il titolo che Gurumayi ha dato alla sessione di meditazione di agosto è "Contentezza nella mente, stabilità nel cuore: *Sukhāsana*". Sarà disponibile a partire da sabato 29 agosto.

Altre festività

Raksha Bandhan - 3 agosto
Il nome della festa indiana Raksha Bandhan significa "legame di protezione"; tra i Siddha Yogi questo momento viene dedicato a onorare i legami di amore e protezione tra il Guru e il discepolo, così come tra gli amici. Questi legami sono simboleggiati dai braccialetti di fili colorati (*rakhi*) che vengono legati al polso. C'è tantissimo amore in questo scambio di *rakhi*!

Vi chiederete come partecipare alla dolce tradizione di Raksha Bandhan se i vostri cari sono lontani, o si deve mantenere il distanziamento sociale. Un modo è quello di mandar loro il link dell'**Insegnamento di Gurumayi in onore di Raksha Bandhan**, che esprime l'insegnamento di Gurumayi su Raksha Bandhan, e che raffigura un bellissimo braccialetto *rakhi*.

Raksha Bandhan cade nel giorno di luna piena di Shravana secondo il calendario indiano; quest'anno si celebra il 3 agosto.

Janmashtami - 11 agosto (anche in India)
La celebrazione della nascita del Signore Vishnu nella forma del **Signore Krishna** è chiamata Janmashtami, e cade nell'ottavo dei quindici giorni bui di Shravana. Molti pellegrini vanno per questa celebrazione di preghiera, canto e danza, nello stato indiano Uttar Pradesh, dove si dice che il Signore Krishna sia nato e abbia trascorso la sua infanzia. Una cosa che possiamo fare a casa nostra, in qualsiasi parte del mondo, è goderci la straordinaria *Storia d'oro* rappresentata dai bambini e dai giovani all'Ashram Shree Muktananda nel 2019, in onore di Janmashtami: "**La storia del Signore Krishna e del demone Shishupala**".

Ganesh Utsava - dal 22 al 31 agosto (in India dal 22 agosto al 1° settembre)
Il **Signore Ganesh**, il dio dalla testa di elefante che favorisce i nuovi inizi e il successo delle imprese, è una delle divinità più amate in India. La festività Ganesh Utsava onora il periodo dell'epoca vedica quando, secondo la leggenda, il saggio Veda Vyasa narrò il poema epico ***Mahabharata***, e il Signore Ganesh lo trascrisse. Un modo delizioso per

celebrare Ganesh Utsava è cantare ***Mangaladata Kripasindhu***, un namasankirtana scritto e musicato da Gurumayi per onorare il Signore Ganesh come "colui che rimuove gli ostacoli, dispensa doni propizi ed è oceano di compassione".

***

Il mese di agosto ci offre un'abbondanza di modi per impegnarci negli insegnamenti e nelle pratiche del Siddha Yoga, tantissime opportunità per approfondire la nostra *sadhana*! Potremmo continuare a partecipare ai *satsang* "State nel Tempio" e a contemplare gli insegnamenti di Gurumayi nelle *Benedizioni di cui far tesoro*! Con un po' di curiosità, possiamo anche esplorare le molte, *molte* altre risorse sul sito web del sentiero Siddha Yoga, che possono aiutarci a vivere una vita risvegliata.

A questo proposito, di recente ho avuto un'intuizione interessante. Una mattina, durante la meditazione, mi sentivo come se facessi con la mia mente la lotta nel fango: guardavo e rifiutavo ciascuno dei pensieri che mi sorgevano da dentro. Improvvisamente, mi sovvenne che non c'era bisogno che affrontassi i miei pensieri; una parte di me era già tranquilla. Ora, ogni mattina, quando mi siedo a meditare, invece di cercare di calmare la mente, sposto la consapevolezza sullo spazio semplice e sottile di non-Paul, che è già radiosamente silenzioso, spazioso e libero. Ho imparato che, se sorrido dolcemente e mi concentro sulla regione del cuore mentre tranquillizzo il respiro, divento consapevole di questa intima e vasta energia di gioia e pace. Poi, per tutto il giorno, quando mi ricordo di sorridere tranquillamente e respirare liberamente, posso tornare a sperimentare la realtà risvegliata che sono.

Probabilmente troverai il tuo modo di spostare la consapevolezza verso il *te* già risvegliato, provandoci ogni giorno! Dopotutto, tu davvero *sei* il Sé: goditelo!

Cari saluti,

Paul Hawkwood

© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.