Questo è il momento!

1° dicembre 2019

Cari lettori,

siamo giunti al mese conclusivo del 2019! A me sembra che siamo appena partiti, nonostante siamo stati in questo viaggio per un anno intero.

Abbiamo studiato il Messaggio di Gurumayi per tutto l'anno, impegnandoci con l'abbondanza di materiali meravigliosi forniti a questo scopo sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Leggendo le vostre condivisioni mensili sul sito web, ho visto chiaramente che avete gustato i frutti dei vostri sforzi diligenti nella *sadhana*. L'opportunità di partecipare più volte a *Dolce sorpresa* 2019, e di accedere ai materiali relativi al Messaggio di Gurumayi sul sito web—come il Quaderno di esercizi, le storie, i *dohe*, i *bhajan*, gli *abhanga*, le Sessioni di Meditazione e tanto altro ancora—ha aggiunto alla vostra *sadhana*, come alla mia, una profondità e un'ampiezza percepibili. Abbiamo visto lo splendore della mente e abbiamo sperimentato più volte la sua benevolenza.

***

Il solstizio d'inverno, che determina ufficialmente il primo giorno d'inverno nell'emisfero settentrionale, sarà il 21 dicembre. In quel giorno il Polo Nord della Terra è nel punto più lontano dal sole. Contemporaneamente, il sole raggiunge il punto più estremo verso il Sud, e fa il percorso più breve nel cielo. Questi moti astronomici rendono quel giorno il più corto e quella notte la più lunga dell'anno nell'emisfero settentrionale, mentre le regioni dell'emisfero meridionale avranno il giorno più lungo e la notte più corta il 21 o 22 dicembre, a seconda delle località. Questo fenomeno è dovuto all'inclinazione dell'asse terrestre rispetto all'orbita attorno al sole. È un momento di transizione—dall'autunno all'inverno nel Nord, dalla primavera all'estate nel Sud, e dal vecchio al nuovo anno per tutti.

Il 2020 è lì all'orizzonte, attraente. Proprio come il seme del banyan contiene al suo interno la possibilità di diventare un albero enorme, splendido e ombreggiante, l'anno nuovo possiede magnifiche invisibili possibilità. Per riceverle e beneficiarne, dobbiamo preparare noi stessi, il corpo e la mente, farci avanti a cogliere l'immensa promessa insita nell'anno che viene.

***

Il tempo è misterioso. E il modo in cui ci rapportiamo ad esso è sottile e complesso. In alcune occasioni il tempo vola, mentre in altre si trascina, in base alle circostanze e allo stato della mente. Che sembri breve o infinito, dobbiamo sforzarci di apprezzare *ogni momento*, per fare in modo che conti, che sia proficuo—siete d'accordo?

Quindi, la domanda che ci dobbiamo porre è: come farlo? Ho ascoltato spesso Gurumayi citare un distico di Kabir, il grande poeta santo indiano del 15° secolo. Il distico sottolinea l'importanza di rispettare il passare del tempo, di agire nel momento presente, di non lasciarlo sfuggire. Dice così:

> Ciò che pianificate di fare domani, fatelo oggi.
> Ciò che pianificate di fare oggi, fatelo adesso.
> Poiché il mondo potrebbe finire nel prossimo momento.
> Come completerete allora i compiti che sono ancora incompleti? [1]

È un insegnamento che ho sentito ripetere da Gurumayi nel corso degli anni. Quando le persone le confidavano i loro obiettivi personali, professionali o relativi alla *sadhana*, Gurumayi diceva: "Molto bene. Inizia adesso". Io stessa ho ricevuto da lei questo insegnamento, più di una volta, ricordo!

Iniziate adesso. Ne deduco che non è sufficiente darci degli obiettivi. Dobbiamo iniziare ad agire per perseguire questi obiettivi, perché solo allora saremo in grado di raggiungerli. Per esempio, creiamo un piano, definiamo i passi successivi e poi cominciamo ad attuare quei passi. Sta a noi realizzare la forza e il potenziale che ha *questo preciso momento* per servire i nostri obiettivi. È un insegnamento che rimane in

primo piano per me. Quando inizio subito a compiere dei passi per raggiungere i miei obiettivi, sento immediatamente i dolci frutti di queste azioni. Quando invece rinvio e lascio l'azione per un altro giorno, spesso capita che l'obiettivo scivoli via in modo impercettibile, dalla mia portata e dalla memoria. Ricordate episodi del genere nella vostra vita?

Poiché comprendo con sempre più pienezza quanto sia prezioso l'*adesso*, il momento presente, sono entusiasta di vedere come questa maggiore consapevolezza mi guiderà in futuro.

***

Nel mese di dicembre, come in realtà in tutti i mesi, sul sito web del sentiero Siddha Yoga ci sono molti elementi straordinari con cui divertirsi e impegnarsi. Desidero condividerne alcuni. Alcuni dei link che trovate indicati qui sotto si attiveranno in momenti diversi del mese, quindi continuate a controllare sul sito.

- **Esperienze di s*adhana* del Messaggio di Gurumayi 2019**—È una raccolta di condivisioni, inviate da molti di voi, su come avete studiato e praticato il Messaggio, e sui benefici che ha portato nella vostra vita.
- **Solstizio d'inverno**—Presenta una bellissima poesia di una delle tante tradizioni del mondo, relative al solstizio.
- **Buone Feste**—Qui troverete splendide immagini della natura e dei preparativi per le feste natalizie all'Ashram Shree Muktananda.
- **Decorazione interattiva dell'Albero di Natale**—Divertitevi ad adornare il vostro albero, ascoltando il canto *Rama Raghava* nel *raga bihag*.
- **Immagini dell'alba dell'Anno Nuovo**—Qui troverete le informazioni su come inviare le vostre foto dell'alba di Capodanno dal luogo nel quale vi trovate in quel momento.

Inoltre, in dicembre celebriamo:

- **Le festività natalizie**—L'allegria delle feste natalizie scintilla nell'aria; i cuori sono inondati dallo spirito di gioia e pace. È un periodo colmo di entusiasmo,

amore e generosità, in cui le persone si riuniscono con amici e parenti per festeggiare. Con questo spirito ci prepariamo ad accogliere l'anno nuovo.

- **Annapurna Jayanti**—La celebrazione della nascita della Dea Annapurna, venerata come dea del cibo e del nutrimento. Quest'anno cade l'11 dicembre, per la maggior parte del mondo, nella notte di luna piena, *purnima,* del mese lunare hindu di Margashirsha. Per onorare la Dea Annapurna cantiamo l'Annapurna Stotram, un inno scritto da Adi Shankaracharya, il grande esponente della filosofia Advaita Vedanta, la filosofia non dualistica che insegna che l'anima non è separata da Brahman, l'Assoluto. Sul sito web troverete la registrazione dell'inno da ascoltare e le parole da cantare, per la vostra adorazione della Dea Annapurna.
- **Gita Jayanti** si celebra nell'undicesimo giorno di luna crescente del mese lunare hindu di Margashirsha; quest'anno è il 7 dicembre negli Stati Uniti e l'8 dicembre in India. Commemora il giorno in cui il Signore Krishna impartì al suo discepolo Arjuna gli insegnamenti immortali custoditi nel testo sacro indiano della *Bhagavad Gita.* Questo testo è diventato un faro per le persone di tutto il mondo su come imparare a vivere una vita di dharma. È anche il testo che Gurumayi ha scelto per il nostro studio di quest'anno.

***

Un detto inglese recita: *Non puoi vedere la foresta attraverso gli alberi.* Significa che non riusciamo vedere l'intera foresta, cioè ad avere un "quadro generale", se ci concentriamo solo sugli alberi, cioè sui dettagli. Ma nella *sadhana* è cosa preziosa guardare alla foresta *e* agli alberi; dobbiamo mantenere entrambi questi punti di vista, allo stesso tempo. Allargando, teniamo sempre in vista il quadro generale, per raggiungere la meta della s*adhana*. Concentrando, riconosciamo dove siamo e che cosa dobbiamo fare in qualunque momento per avanzare verso quella meta.

Mentre ci prepariamo ad avventurarci in un altro meraviglioso anno di *sadhana*, è necessario guardare sia alla foresta sia agli alberi. È utile mantenere l'attenzione alla nostra meta, che è raggiungere la liberazione, mentre ci immergiamo profondamente

nelle pratiche spirituali, che rivelano la luce della mente e ci fanno avvicinare alla nostra meta.

***

Una nota personale: offrire questa seva ha reso quest'anno incredibile per me. Conversare con voi, condividere le mie esperienze di studio del Messaggio di Gurumayi del 2019, e leggere le vostre condivisioni, sono stati tutti dei doni straordinari. Un altro anno ci aspetta con la sua entusiasmante promessa di molte scoperte. E quindi vi dico *adieu* dal 2019 e vi auguro un anno di *sadhana* gioiosa nel 2020!

Con rispetto,

Garima Borwankar

© 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti registrati.

---

[1] Traduzione © 2019 SYDA Foundation