

# Volgersi verso la Luce

1° dicembre 2020

Cari lettori,

benvenuti nel mese culminante del 2020! Che vi stiate preparando per l'inverno nell'emisfero settentrionale, o per la stagione della semina nell'emisfero meridionale, questo è un altro momento di transizione nella nostra vita spirituale, in cui riflettiamo sull'abbondanza della guida e degli insegnamenti che stiamo ricevendo quest'anno dalla nostra amata Gurumayi. Questo tipo di *manan*, "contemplazione", è la migliore preparazione a cui posso pensare per entrare nell'anno 2021.

In questo particolare momento si sta concludendo un altro anno, dandoci una chiara consapevolezza che il tempo sta passando. Avete notato che i momenti finali possono rendere più prezioso il tempo? Proprio in questo momento in cui sono seduto a scrivere, si sta avvicinando una tempesta che oscura il cielo. C'è quiete nel mondo intorno: la proverbiale calma prima della tempesta. Il dolce rombo del tuono mi riporta al momento presente e mi ispira a scrivere una breve poesia.

## **Tra tutti gli attimi**

Nell'attimo prima della pioggia,  
c'è una quiete viva,  
come il guizzo di un pesce,  
una foglia che cade, o  
lo spazio tra i respiri.  
Tra tutti gli attimi  
tu non sei nessuno —  
solo Uno.

Dopo che sono nati questi versi, mi è venuto in mente che studiare il Messaggio di Gurumayi dell'anno ha approfondito la mia comprensione che questi momenti calmi di consapevolezza sono sempre a nostra disposizione, se vi prestiamo attenzione.

Quindi, in modo dolce, la poesia stessa esprime quella saggezza alla quale mi sono ancorato più pienamente in quest'anno.

Mentre da un lato abbiamo molte difficoltà in questo momento, il Sé risplende sempre con la sua luce tranquilla. Non credete però che ci voglia un po' di iniziativa e di attenzione per rivolgere la nostra consapevolezza verso quella luce? In un certo senso, la vita è come uno di quei grandi cinema multisala che danno dodici film diversi, alcuni dei quali stimolano l'adrenalina, altri sono storie avvincenti e altri sono belli ed ispiranti. Mentre possiamo scegliere in quali film immergerci, magari non ci accorgiamo che stiamo scegliendo le circostanze della nostra vita. Eppure *abbiamo* una grande parte di controllo su quali film facciamo andare nella nostra mente. E quando ci stanchiamo di commedie e drammi interiori—che sembrano, ve lo concedo, molto reali—possiamo rivolgere la nostra consapevolezza verso la luce pacifica e scintillante del Sé, che brilla costantemente all'interno.

Un modo pratico per rivolgere l'attenzione al Sé è assorbire la propria attenzione in alcune delle tante mete profonde ed elevanti che si trovano sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Bene, *qui c'è* una multisala in cui tutto è elevato.

Il mese scorso, nell'incontro finale di "*Darshan and Manan: le pratiche Siddha Yoga del vedere e contemplare*", Jaiya Seibert ha detto che finora quest'anno sono stati trasmessi quarantanove satsang in diretta video nella Sala universale del Siddha Yoga. Questo mese, possiamo continuare a studiare gli insegnamenti che abbiamo ricevuto in molti di questi *satsang*, incontri e sessioni di studio, e avremo l'opportunità di partecipare insieme come *sangham* a molti altri *satsang* ancora.

### **Impegnarsi in *Shanta-rasa***

Nelle prime tre settimane di dicembre, nella Sala universale del Siddha Yoga si terrà una nuova serie di *satsang*: "Impegnarsi in *Shanta-rasa*". Questi *satsang*, che si svolgeranno il mercoledì e il sabato, saranno trasmessi in diretta video.

### **State nel Tempio**

Gli straordinari *satsang* "State nel Tempio", trentasei *satsang* in diretta video che si sono tenuti nella Sala Universale Siddha Yoga tra marzo e agosto, hanno avuto un impatto

sui partecipanti che penso sia incalcolabile. Le pagine iniziali del sito web su "State nel Tempio" hanno raccolto i discorsi di Gurumayi nei *satsang*, e le sequenze di insegnamenti intitolate *Benedizioni di cui far tesoro*, che Gurumayi ha creato per alcuni *satsang*. Ho parlato di questo nelle lettere precedenti, ma vale la pena ritornarvi, come ho sperimentato anch'io un po' di volte. E tornando al tema dei film, ne sono usciti dei sequel, ognuno su un aspetto diverso di ciò che il *sangham* Siddha Yoga ha ricevuto in quei *satsang*. Ce ne sono due.

- **State nel Tempio II** - Queste pagine contengono molti dei discorsi e interventi degli insegnanti di meditazione Siddha Yoga e dei *sadhaka*, storie classiche che sono state raccontate da Siddha Yogi da diverse parti del mondo, e clip di musica e canti Siddha Yoga che sono stati presentati nei *satsang* "State nel Tempio", e anche una ricetta per il Siddha Coffee. Nell'introduzione Su "State nel Tempio II", Eesha Sardesai scrive che l'intenzione di Gurumayi per i *satsang* era quella di far sì che lo spirito delle persone tornasse ad elevarsi.
- **State nel Tempio III** - Qui troverete esposizioni scritte da insegnanti di meditazione Siddha Yoga e studiosi delle tradizioni letterarie e scritturali dell'India, che spiegano in profondità alcuni degli insegnamenti, delle pratiche e delle tradizioni del Siddha Yoga che erano parte dei *satsang* "State nel Tempio". Nella sua introduzione, Su "State nel Tempio III", Swami Shantananda ci incoraggia ad esaminare gli insegnamenti sacri presentati in queste pagine, con lo scopo di identificare ciò che possiamo applicare nella vita e nella *sadhana*. Questo è, scrive, "come scoprire l'oro, l'oro della saggezza divina".

### **Le festività natalizie**

Il mese di dicembre è noto per le sue celebrazioni. Lo si chiama spesso "il periodo delle feste": un magico momento di luce in cui le persone decorano le case e le strade, e cercano modi per scambiarsi dei regali e, soprattutto, per farli ai bambini.

In questo periodo, nelle diverse parti del mondo si celebrano festività come Hanukkah, la "festa della luce" ebraica (10 -18 dicembre), Kwanzaa, la festa afroamericana della virtù familiare (26 dicembre – 1° gennaio), e il Natale (25 dicembre), la festa cristiana che onora l'incarnazione del Divino nell'umanità.

Per molti anni, durante le festività natalizie ho cantato nei cori, e amavo soprattutto la musica profondamente spirituale che cantavamo. Nel sentiero Siddha Yoga, abbiamo la benedizione di cantare il nome di Dio durante tutto l'anno e di fare continuamente l'esperienza del mistero divino nel nostro essere. C'è qualcosa di veramente vivo e speciale nelle feste natalizie, e cantare un *namasankirtana* ogni giorno o recitare la *Shri Guru Gita* per diversi giorni alla settimana, potrebbe essere un modo perfetto per rendere davvero questa una stagione di luce in voi stessi.

A proposito di *luce*, questo mese segna il momento in cui la nostra esperienza della luce si orienta alla nascita di una nuova stagione. Il solstizio di dicembre segna il cambiamento di stagione, dall'autunno all'inverno nell'emisfero settentrionale, e dalla primavera all'estate nell'emisfero australe. Nell'anno ci sono due solstizi, e ognuno indica il momento in cui uno dei poli della Terra è inclinato più lontano dal sole: in dicembre è il Polo Nord, in giugno è il Polo Sud. Nell'emisfero boreale, il solstizio d'inverno del 21 dicembre è il ritorno al tempo della luce; a questo proposito, potete leggere dei versi del *Rig Veda* che celebrano il Sole, il portatore di luce, in "L'Essere radioso", sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

\*\*\*

Mentre quest'anno volge al termine, vorrei ringraziare ciascuno di voi per la premura con cui vi siete impegnati con queste lettere mensili. Ho letto tutti i vostri commenti sulle lettere, e ho apprezzato quanto essi comunichino il vostro spirito di studenti. La vostra presenza mi ha ispirato ad ascoltare nel profondo e a cercare le parole che trasmettono l'essenza dei temi di ogni mese. Desidero che ognuno di noi nel *sangham* Siddha Yoga continui il proprio progresso spirituale nel prossimo anno.

Cari saluti,

Paul Hawkwood

