

Avanzare nella Sadhana

Lettera di un insegnante di Meditazione Siddha Yoga

Carissimi,

benvenuti nel mese di Febbraio! Sapevate che la parola “febbraio” deriva dal termine latino *februum*, che significa “purificazione”? Sul sentiero Siddha Yoga, noi purifichiamo la nostra percezione, così che possiamo gioire nel divino all’interno di noi stessi e in tutto il creato. Febbraio è un mese speciale per impegnarci nella *sadhana*!

Gli studenti e i nuovi cercatori sul sentiero Siddha Yoga spesso sperimentano i primi mesi di ogni anno nuovo come un momento di scoperta e di rinnovamento, nel cominciare a studiare il Messaggio di Gurumayi per l’anno. Le nostre pratiche spirituali e le attività quotidiane vengono naturalmente rinvigorite dalla luce e dalla saggezza di questo insegnamento sacro. Ricevere il Messaggio di Gurumayi nel satsang *Una dolce sorpresa* è davvero un’esperienza benedetta.

Il Messaggio di Gurumayi è

Muoviti con risolutezza
per
ancorarti
nella Gioia Suprema

In febbraio, ci concentreremo nell’esplorare in profondità la prima parola del Messaggio di Gurumayi:

Muoviti
आगे बढ़ो
Avance
Beweg dich
Mova-se
Muévete
Beweeg

Studiare e contemplare il significato di ogni parola del Messaggio di Gurumayi è come immergerci in ogni colore dell'arcobaleno, e poi riconoscere le molte manifestazioni dei colori nella nostra vita quotidiana. Allo stesso modo, studiando ogni parola del Messaggio di Gurumayi, possiamo scoprire le loro sfumature e riconoscere il modo in cui si manifestano nella nostra vita. Poi, quando contempliamo il Messaggio di Gurumayi nella sua interezza, possiamo comprenderlo e praticarlo in un modo molto più profondo e più ricco. Per esempio, cosa significa muoversi? È solo un'attività fisica o può essere un cambiamento di energia o di consapevolezza? Un movimento deve sempre essere forte, o qualche volta è più efficace se facciamo un movimento gentile e sottile? E una volta che abbiamo esplorato le tante tonalità del "muoversi", in che modo questo espande la nostra comprensione delle altre parole del Messaggio di Gurumayi?

Cominciamo con il considerare la definizione di *muoversi* : "andare verso una direzione o destinazione, o cambiare posizione in relazione a qualcosa". In altre parole, *muoversi* significa cominciare a dirigersi verso una certa destinazione, fare un cambiamento nella direzione in cui state andando adesso, o cambiare il modo di pensare o di sentirsi rispetto a qualcosa. Questo implica anche l'opposto di restare semplicemente quieti.

Come fotografo, ho imparato che per me il modo migliore di esplorare e scoprire la bellezza di qualsiasi cosa stia fotografando è di cambiare la posizione fisicamente ed esplorare il mio soggetto da diverse distanze, altezze e angolazioni. Se sto solo fermo in un posto e faccio una foto, potrei ricavarne una decente fotografia "documentaria", ma raramente qualcosa che mi scaldi il cuore o delizi i miei occhi. Cambiando posizioni, posso sentire che divento sempre più sintonizzato con la luce, la forma, il mistero del mio soggetto, e con la risposta del mio cuore ad esso.

Sul sentiero Siddha Yoga, ci sono molti modi nei quali possiamo attivamente "essere in movimento" o "cambiare posizioni" mentre studiamo, pratichiamo, assimiliamo e attuiamo il Messaggio di Gurumayi nelle nostre pratiche spirituali e nella vita quotidiana. Per esempio, in che modo il contemplare la parola "muoviti" può darvi delle intuizioni riguardo al Messaggio di Gurumayi che poi potete applicare alle vostre pratiche di meditazione o di canto? Mentre state con la rappresentazione artistica del Messaggio di Gurumayi e con le foto della natura postate sul sito del sentiero Siddha Yoga, in che modo esse vi aiutano a comprendere la parola "muoviti"? E in che modo i movimenti della natura (stagioni, tempo, vento, sole) vi aiutano a comprendere il Messaggio di Gurumayi o le vostre pratiche spirituali?

Vi invito a fare di “muoviti” la vostra parola del mese. Tenetela nella vostra consapevolezza, considerando i suoi vari significati e il modo in cui potete applicarli alla vostra *sadhana*. Esplorate diversi tipi di movimento e vedete come essi possono applicarsi al Messaggio di Gurumayi. Che questa per voi sia un’esperienza “che si muove”!

Ci sono molte opportunità in questo mese per riflettere sul significato di “muoviti” nella *sadhana*. Infatti, questo mese faremo tutti un salto! Febbraio 2016 ha 29 giorni invece di 28. Un anno bisestile si verifica perché la Terra ci mette 365 giorni e $\frac{1}{4}$ per fare il giro intorno al sole; così ogni quattro anni un altro giorno viene aggiunto al calendario, per recuperare quei quarti di giorno non calcolati. L’anno bisestile ci ha dato un intero giorno extra per studiare il significato di “muoviti” nel Messaggio di Gurumayi.

L’8 febbraio ci augureremo vicendevolmente un Felice Anno Nuovo Cinese 4713! Secondo il calendario antico della Cina, questo è un anno della Scimmia. Il segno della Scimmia nello Zodiaco cinese porta i tratti della curiosità e dell’inventiva, qualità che certamente possono ispirarci come cercatori spirituali. E naturalmente, queste qualità sono quelle che ispirano le scimmie ad impegnarsi nel loro movimento quasi costante!

L’anno della Scimmia mi riporta alla mente il Signore Hanuman, che prese la forma di una scimmia enorme e possente. Secondo i *Purana*, una collezione di sacri testi dell’India, il Signore Hanuman, quand’era molto giovane, voleva diventare discepolo del Signore Surya, il dio Sole. L’Essere risplendente rifiutò, dicendo che i suoi doveri di Sole lo obbligavano a muoversi continuamente e che quindi non poteva fermarsi per impartire insegnamenti. Allora il Signore Hanuman ingrandì le proprie dimensioni e piantò i piedi sulle due catene montuose più lontane a est e a ovest. In questo modo egli avrebbe potuto seguire la luce del suo Guru che viaggiava attraverso i cieli. Il Signore Surya fu così compiaciuto dall’impegno, la concentrazione e la risolutezza del Signore Hanuman che lo accolse come studente e gli insegnò l’intera saggezza dei *Veda*.

Nel grande poema epico dell’India *Ramayana*, il Signore Hanuman è conosciuto da tutti per la sua fervente devozione al Signore Rama. Egli compì molti atti eroici e sbalorditivi per servire il Signore Rama, compreso portargli una montagna intera dall’Himalaya!

Perciò il Signore Hanuman, attraverso la sua devozione al Signore Surya e poi al Signore Rama, è diventato un modello di discepolo e di servizio disinteressato. Contemplare le qualità del Signore Hanuman può ispirarci a muoverci con concentrazione, devozione e gioia durante quest’anno della Scimmia.

Il 14 febbraio ci porta la celebrazione del giorno di San Valentino, un giorno per condividere l'amore che abbiamo nel cuore. Avremo una grande opportunità di farlo, sabato 13 Febbraio, partecipando al satsang intitolato *Amore in azione*. Questo *satsang* sarà trasmesso in diretta audio dall'Ashram Shree Muktananda. Sì! Un'altra splendida trasmissione dal vivo nella Sala Universale. I dettagli su questo *satsang* saranno presto disponibili sul sito del sentiero Siddha Yoga.

A partire da febbraio, potrete anche partecipare alle sessioni di meditazione trasmesse in broadcast audio. Maggiori informazioni riguardo a queste sessioni verranno comunicate presto!

E potete partecipare (tutte le volte che lo desiderate) al Satsang *Una dolce sorpresa!* Ricordate, il sito del sentiero Siddha Yoga è la Sala Universale per il *satsang* ogni giorno.

Ognuno di questi eventi di insegnamento e apprendimento, ogni galleria di foto, ogni lettura sul sito del sentiero Siddha Yoga vi darà un nuovo accesso al Messaggio di Gurumayi e nuove opportunità per esplorare cosa significa "muoviti" quando vi impegnate con gli insegnamenti.

Vi auguro un febbraio meraviglioso e abbondante, mentre continuate ad avanzare nello studio e nella pratica del Messaggio di Gurumayi!

I migliori saluti,

Paul Hawkwood

Insegnante di Meditazione Siddha Yoga