

Tan Me Manah Shiva-Sankalpam Astu:
Possa la mia mente dimorare in ciò che è propizio

Lettera di uno Swami del Siddha Yoga

1° febbraio 2017

Cari cercatori,

vi auguro *shubam* in celebrazione di questo mese di amore e di Mahashivaratri!
Jaya Iaya Shiva Shambo!

Mi ha fatto molto piacere sapere il modo in cui il *sangham* mondiale Siddha Yoga ha preso parte allo studio del Messaggio di Gurumayi nelle prime cinque sorprendenti settimane del 2017. Ho saputo, per esempio, che le persone ripetono questo Messaggio come un mantra; e che ripetere il Messaggio, come ripetere il mantra, le accompagna nella quiete al centro del loro essere.

Il Messaggio di Gurumayi per il 2017 è:

Inspira profondamente la fragranza del Cuore.

Gioisci nella luce del Sé Supremo.

Espira dolcemente il potere benevolo del Cuore.

Alla fine del satsang *Una dolce sorpresa 2017*, dopo aver impartito il suo Messaggio, Gurumayi ha ringraziato tutti per aver accettato il suo dono e ha chiesto se sapessero ciò che l'avrebbe resa *ancora* più felice. Gurumayi poi ha detto: "Se farete vostro questo dono".

La prima volta che ho sentito Gurumayi dire questo, ho sperimentato un'ondata di beatitudine che saliva dall'interno. Volevo mettere tutto il mio sforzo, tutto il mio cuore, la mia totale consapevolezza per impegnarmi con il Messaggio di Gurumayi. E avevo la convinzione che così facendo la bellezza e il potere trasformante del suo insegnamento sarebbero emersi per me.

È un insegnamento fondamentale del Siddha Yoga che sia necessario il vostro sforzo di cercatori, affinché la grazia possa compiere la sua alchimia.

Impegnandovi attivamente con gli insegnamenti del Guru, vi assumete la responsabilità dei vostri progressi sul sentiero spirituale.

In ciascuno dei rimanenti undici mesi di quest'anno 2017, avrete la straordinaria opportunità di esplorare il modo in cui potete rendere vostro il dono di Gurumayi. Ricorderete che nel satsang *Una dolce sorpresa* Gurumayi ha dato undici insegnamenti, per spiegare il suo Messaggio. Per assimilare meglio il Messaggio di Gurumayi, ogni mese vi concentrerete su uno di questi insegnamenti.

L'insegnamento di Gurumayi sul quale vi concentrerete nel mese di febbraio è:

“Praticate questo Messaggio con regolarità.”

In questo preciso, chiaro, e profondo invito, trovate la risposta alla domanda su come abbracciare il prezioso dono di Gurumayi. Dovete fare lo sforzo regolare di mettere in pratica il Messaggio di Gurumayi.

Cosa questo significhi esattamente sarà diverso da persona a persona. Il punto è stabilire una disciplina che funzioni per ciascuno studente. Uno studente potrebbe praticare il Messaggio di Gurumayi tutti i giorni all'alba, prima di meditare o di recitare la *Shri Guru Gita*; un altro potrebbe praticare durante l'intervallo in ufficio o un pranzo di lavoro. So che molti di voi si sono già impegnati a ritagliare del tempo e spazio ogni giorno per praticare il Messaggio di Gurumayi, e quando sento i racconti di come state facendo, questo mi ispira e mi dà energia per rafforzare la mia stessa *sadhana*.

Una cosa che può stupirvi, quando praticate il Messaggio di Gurumayi, è quanto questo insegnamento sia *accessibile*. Pensateci: vi prendete un momento per sentire il vostro respiro e nel farlo, nel concentrarvi sul respiro che entra ed esce, vi rendete conto che il vostro respiro sta portando il Messaggio di Gurumayi. Vi rendete conto che *voi* siete il recipiente che incarna l'essenza del Messaggio di Gurumayi. Gli Yogi spenderebbero tutta la loro vita a regolare il respiro, a padroneggiare il respiro. Invece voi avete il Messaggio di Gurumayi che connette l'inspirazione con l'espirazione, e l'espirazione con l'inspirazione. La *sadhana* non potrebbe essere più facile!

Mentre praticate il Messaggio di Gurumayi regolarmente e fate progressi nella vostra *sadhana*, vi invito a osservare le intuizioni e le domande che sorgono. Scrivete le vostre osservazioni sul diario. Leggete le esperienze che gli altri condividono sul sito web del sentiero Siddha Yoga; anche voi potete contribuire con le vostre. Cercate nei libri del Siddha Yoga gli argomenti che emergono per voi mentre praticate. Sarete stupiti da ciò che troverete. Per esempio, nel libro *Ashram Dharma*, Baba Muktananda dice: “La purezza del proprio cuore è la vera fragranza”.¹

E ricordate, potrete anche partecipare a *Una dolce sorpresa* fino al 28 febbraio.

Questo è il mese di Mahashivaratri. *Jaya Jaya Shiva Shambo!* Nel 2017, Mahashivaratri cade il 24 febbraio. Inoltre, in onore di San Valentino, il 14 febbraio tutti voi vi impegnerete e gioirete dell’*“Amore in azione”* di Gurumayi, sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

Nell’anno in cui esploriamo la sacra interazione tra il respiro e il Cuore, la celebrazione del giorno di San Valentino, un giorno in onore dell’amore, è particolarmente significativa. Questa festività può ricordarci che la meta del sentiero Siddha Yoga, e lo scopo del Messaggio di Gurumayi, è che ci immergiamo nello stato di amore incondizionato.

Mahashivaratri, “la grande notte di Shiva”, è un momento propizio anche per praticare il Messaggio di Gurumayi. Sul sentiero Siddha Yoga, il Signore Shiva è considerato la luce supremamente beata della Coscienza, che è il fondamento dell’universo e anche l’obiettivo di tutte le pratiche spirituali. Questa è la notte nella quale, secondo la tradizione induista, le benedizioni del Signore Shiva si manifestano in modo più tangibile. È detto che i frutti dell’adorazione compiuta al Signore Shiva in questa notte si moltiplicano per mille volte. In tutto il mondo, negli Ashram e nei centri di meditazione Siddha Yoga, e nelle case, gli studenti canteranno *Om Namah Shivaya*, il mantra di iniziazione del lignaggio Siddha Yoga.

In onore di questa notte sacra dedicata al Signore Shiva, io amo anche cantare *Jaya Jaya Shiva Shambo*, nel quale noi salutiamo il Signore Shiva che dimora nel cuore di tutti. Gurumayi ha scritto le parole di questo canto e ha composto la melodia per questo magnifico *namasankirtana*. E quest’anno non vedo l’ora di recitare *Shri*

Rudram, il testo che è un tema di studio del Siddha Yoga per il 2017. *Shri Rudram* è un antico e potente inno vedico, noto anche come Rudra.

Il *Vijñānabhairava*, scrittura della filosofia non duale shivaita, insegna che il Signore Shiva può essere sperimentato nell'intervallo tra l'inspirazione e l'espirazione. Una *dharana*, o tecnica di concentrazione, di questa scrittura ci dice

na vrajen na viśec chaktir marudrūpā vikāsite |
nirvikalpatayā madhye tayā bhairavarūpatā ||

Quando il centro si espande, con la cessazione dell'attività mentale,
l'energia nella forma del respiro smette di entrare e uscire.

Tramite ciò, il Signore Shiva diviene manifesto.²

Quindi, con queste due meravigliose celebrazioni, di Mahashivaratri e di San Valentino, febbraio ci dà molte opportunità di immergerci ancora di più nel Messaggio di Gurumayi. Il mese è vibrante dell'energia sottile e stupefacente del Signore e dell'Amore. Rendendo vostro il dono di Gurumayi, farete un passo per avvicinarvi all'interno del vostro cuore e sperimenterete la felicità di Gurumayi.

Saluti affettuosi,

Swami Akhandananda
Swami del Siddha Yoga

© 2017 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

1 Swami Muktananda, *Ashram Dharma* (South Fallsburg, New York: SYDA Foundation, 1995) p.36

2 *Vijñanabhairava* 26; Traduzione inglese di Oscar Figueroa © 2017 SYDA Foundation. Tutti i diritti riservati.