

Amate in modi più numerosi di quanti potete contare

1° febbraio 2019

Cari lettori,

mentre iniziate a leggere questa introduzione al mese di febbraio, vorrei condividere con voi la mia speranza che, di tanto in tanto, vi sia tornata in mente la mia richiesta di ricordare di divertirvi. E spero che, effettivamente, vi siate divertiti molto. Come sapete, ogni volta che avete un pensiero felice, ogni volta che le vostre azioni vi danno felicità, tutto il vostro essere vuole cantare e danzare. Con un animo felice si arriva molto lontano, non è vero?

Ogni tanto penso al fatto che siamo tutti una sola umanità, e tuttavia, viviamo in continenti differenti e in differenti paesi, nei nostri differenti angoli del mondo. E tutti ci troviamo a vivere in stagioni differenti. Perché accade ciò? Gli scienziati spiegano che è dovuto alla direzione dell'inclinazione della terra sul suo asse e all'angolo della luce del sole che colpisce la terra. Qualunque sia la stagione in cui ci troviamo, ogni stagione possiede la sua bellezza, le sue sfide e la sua ricchezza. Essa ci dà una ragione per gioire, per vivere una vita più significativa e per aumentare i nostri sforzi nella *sadhana*.

Come è dolce assaporare i frutti della nostra *sadhana* Siddha Yoga lungo il percorso—in tutte le stagioni! È così appagante riconoscere ogni successo nella *sadhana*. Più ricordiamo le nostre esperienze di *sadhana*, sia sorprendenti che sottili, più vogliamo dedicarci ad essa con vigore ed entusiasmo. Siamo spinti a prenderci un nuovo impegno con la *sadhana*.

Ci credete? Siamo già nel mese di febbraio. Devo dire che *amo* il mese di febbraio e, se riuscite a comprenderne la ragione, di certo anche voi potete condividere questo sentimento.

Dunque, perché ci si sente così? Forse perché c'è un giorno in questo mese — il 14 febbraio — che si celebra in tutto il mondo come il giorno dell'amore. Milioni di rose rosse, caramelle e cioccolatini vengono regalati in questo giorno. Milioni di note e gesti

dolci, di sorrisi, e di lettere d'amore — di ammiratori noti o sconosciuti — vengono scambiati. È meraviglioso — è così *giusto* — che il mondo intero celebri l'amore nelle sue varie forme, dalla più semplice alla più celestiale. La frequenza dell'amore risuona in ogni cellula dell'universo.

In origine, era la storia di Valentino, un santo Romano del terzo secolo, che veniva celebrata il 14 febbraio. Questa storia finì poi per rappresentare l'amore tra le persone ed il valore dei loro reciproci sentimenti.

Facciamo un salto in avanti fino al momento presente. Nel ventunesimo secolo, il nostro Guru non dedica un giorno soltanto ad entrare nel santuario dell'amore. Ci invita a celebrare l'amore durante tutto il mese di febbraio — per poi estendere questa celebrazione a tutto l'anno! ☺ Così si va avanti. E a me piace tanto!

Nel sentiero Siddha Yoga, onoriamo l'amore del Guru per i suoi discepoli e l'amore dei discepoli per il Guru. È questo amore perfetto che sostiene tutti i praticanti del sentiero attraverso gli alti e bassi della vita. È questo amore perfetto che ci dà l'energia e la forza per concentrarci e riconcentrarci sul nostro proposito e sui nostri obiettivi. Sebbene la gibbosa luna crescente potrà essere visibile in cielo solo per il 63% la sera del 14 febbraio, e le maree dell'oceano risponderanno di conseguenza, io sono felice di sapere che l'amore acceso nel nostro cuore dalla nostra Gurumayi è sempre pieno, al cento per cento. Non è influenzato dalle maree del *samsara*.

Desidero condividere con voi una poesia che mi è sorta dal cuore pensando all'amore di Shri Gurumayi. Questo distico è in urdu — una lingua che ho imparato a parlare crescendo a Lucknow, in India:

Il ricordo di te porta conforto al mio cuore.

Per me, è primavera anche in autunno.

A beneficio dei Siddha Yogi e dei nuovi cercatori, Gurumayi ha chiamato questo mese di febbraio "Amore in azione". Chiamandolo "Amore in azione" Gurumayi ci sta esortando non solo a sognare l'amore ad occhi aperti, ma ad agire e a passare dalle parole ai fatti.

Cosa significa questo? Bene, tutti noi che parliamo del nostro amore per Dio, dobbiamo impegnarci per rafforzare questa relazione. Ancor di più, dobbiamo fare lo sforzo di mettere in pratica l'amore che sperimentiamo. Carità non è solo dare cose a coloro che ne hanno bisogno; carità è anche dare amore a chiunque sia ricettivo. Ci sono persone che potrebbero non aver creduto in Dio all'inizio, ma dopo aver ricevuto la grazia del Guru, sono giunte a comprendere Dio e a sperimentare l'amore di Dio attraverso la *sadhana*. Molte di queste persone hanno deciso di non tenere l'amore nel cuore solo per loro stesse, ma, invece, di dividerlo.

Ci sono molti modi con cui possiamo ricordare, connetterci, celebrare e condividere l'amore nel nostro cuore. Ad esempio, possiamo ascoltare la musica Siddha Yoga. Come colonna sonora per questo mese dell'amore, potreste ascoltare l'album *Just Love* di Shambhavi Christian, una musicista Siddha Yogi. E per la riflessione quotidiana, e anche per esaminare e sperimentare i molti sapori del vostro cuore, potreste andare a cercare nella vostra libreria, la copia del libro di Gurumayi *Magic of the Heart, Reflections on Divine Love*.

Uno degli strumenti che preferisco per celebrare e riflettere sull'amore, è disponibile proprio qui sul sito del sentiero Siddha Yoga. Dal 2014, ogni anno a febbraio, riceviamo sul sito un bellissimo dono da Gurumayi in onore di San Valentino. Il dono di Gurumayi si chiama "Amore in azione". E da questo dono, infatti, ha origine il nome che Gurumayi ha dato a tutto il mese di febbraio.

Amo tutto di questo dono — soprattutto come Gurumayi ha assicurato che, attraverso di esso, noi abbiamo l'opportunità di scoprire gli insegnamenti Siddha Yoga e molti altri simboli d'amore sia in forma scritta che visiva. Se non avete avuto l'opportunità di vedere i doni di "Amore in azione" di Gurumayi degli anni scorsi, vi suggerisco di cliccare qui, aspettando "Amore in azione 2019".

Parlando di questo mese di "Amore in azione", e dell'importanza di ricevere l'amore di Gurumayi sotto forma di questi doni, non posso *non* ricordare la rosa color corallo dal lungo stelo che Gurumayi ha offerto a tutti nella Sala Universale, durante la diretta video di *Dolce sorpresa* il 1° gennaio. Molte persone mi hanno raccontato di quanto si sono commosse in quel momento: hanno sentito di ricevere la rosa direttamente da Gurumayi, dalle sue mani nelle loro. Per quel che mi riguarda, non posso vedere una

rosa ora, e *non* pensare alla nostra amata Gurumayi. (Immagino sia lo stesso per voi!) Se cammino in un negozio di alimentari o accanto al giardino di un vicino, quando vedo una rosa fiorita, mi sembra come un incantevole segreto solo tra me e Gurumayi. Mi sembra che Gurumayi abbia messo quella rosa lì, proprio per me.

Quindi, cos'altro accadrà questo mese?

- Una delle nostre festività preferite – cioè la celebrazione di un Nuovo Anno – sta arrivando. Il 5 febbraio è il Capodanno Cinese, l'inizio dell'Anno del Maiale.
- Una delle nostre divinità favorite – il Signore Ganesha – festeggia il compleanno l'8 febbraio: Ganesh Jayanti.
- Una delle nostre stagioni favorite – la primavera – inizia in India il 10 febbraio, (che corrisponde al 9 febbraio negli Stati Uniti).

Il festival che annuncia l'arrivo della primavera in India si chiama Vasant Panchami, e ha luogo ogni anno il quinto giorno del mese di Magh, secondo il calendario lunare Hindu. Sono stati scritti molti canti e poesie su Vasant Panchami e la stagione primaverile – sui germogli che spuntano dal terreno, sui boccioli delicati che iniziano a prendere forma, sul modo in cui la campagna indiana è ricoperta da piccoli fiori gialli, mentre i campi di mostarda sbocciano in tutta la loro gloria. Spesso le persone indossano in questo giorno abiti gialli come il sole, in vista di tutto ciò che la stagione porterà.

Devi Sarasvati, la dea dell'apprendimento e una delle nostre divinità favorite nel sentiero Siddha Yoga, è venerata a Vasant Panchami. Il suo cocchio è un cigno, hamsa. Quest'anno in particolare tutti noi abbiamo una connessione speciale con la Dea Sarasvati e il suo cocchio. Vi ricordate qual è? Alla fine del discorso del suo Messaggio di quest'anno, Gurumayi ci ha guidati nella visualizzazione di un cigno; questa è un'immagine a cui possiamo ritornare continuamente e su cui concentrare la nostra mente nel corso dell'anno. Infatti, potreste aver notato che molte delle decorazioni sul sito web del sentiero Siddha Yoga di quest'anno rappresentano dei cigni – un promemoria dell'insegnamento di Gurumayi.

Ho menzionato tutto ciò, perché trovo interessanti queste sincronicità. Vasant Panchami è anche celebrato in India come il festival dell'amore; in questa occasione, le persone raccontano storie del Signore Krishna e di Radha, la sua più ardente devota, che viene considerata la personificazione dell'amore. Nel 2019, Vasant Panchami cade nello stesso mese di San Valentino. Inoltre, Vasant Panchami è un periodo in cui si invoca e onora la Dea Sarasvati, e, nel 2019, la dea ed il suo cigno sono parte integrante del nostro studio del Messaggio di Gurumayi.

Per sostenervi nel conoscere tutte queste feste e studiare il Messaggio di Gurumayi, ci sarà un vero e proprio *bhandara* – un grande banchetto – della conoscenza sul sito web del sentiero Siddha Yoga; desidero attirare la vostra attenzione su alcune portate deliziose che vi aiuteranno ad approfondire lo studio del Messaggio di Gurumayi:

- storie tratte da molte tradizioni che illuminano i temi della vostra *sadhana* e della vostra vita;
- citazioni dalle scritture indiane che illuminano gli angoli bui della vostra mente
- *abhangas* e *bhajan* dei santi poeti dell'India
- un Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi – il primo strumento di questo tipo mai presentato sul sito web del sentiero Siddha Yoga
- la sessione di meditazione in diretta audio di questo mese, intitolata "Studia il paesaggio della mente"
- e i Pacchetti di partecipazione multipla a *Dolce Sorpresa 2019*.

Mentre vi preparate a esplorare tutte queste pagine e altre ancora sul sito web del sentiero Siddha Yoga, ho un suggerimento per voi. Di recente, parlando con alcuni amici, mi sono resa conto che, anche se molte persone visitano quotidianamente il sito che più amano - il sito del sentiero Siddha Yoga - non tutti hanno pensato al modo più rapido per navigarci. Ecco allora un suggerimento per voi: trasformate il sito web del sentiero Siddha Yoga nella homepage del browser sul vostro computer - questo è il modo più rapido per accedere al sito e vedere i post più recenti. E sul vostro cellulare, potete aggiungere il sito del Sentiero Siddha Yoga fra le icone (sarà come un app!).

Recentemente, mentre offrivo *seva* all' Ashram Shree Muktananda per *Dolce sorpresa* 2019, Gurumayi ha condiviso un proverbio tibetano con me. Come pensiero finale, vorrei condividere con tutti voi il dono che Gurumayi mi ha fatto.

Il proverbio è:

Il segreto per vivere bene e più a lungo è:

mangia la metà,

cammina il doppio,

ridi il triplo,

e ama senza misura.

Rendete questo un grande mese. Fate dell'amore la vostra priorità.

Con rispetto,
Garima Borwankar

