

Un mese di amore divino

1° febbraio 2020

Cari lettori,

benvenuti nel mese dell'amore divino! Sapevate che il termine inglese "welcome" (benvenuto) deriva dall'antico inglese wilcuma, che significa: "una persona il cui arrivo è motivo di gioia"? A livello profondo, questo saluto esprime la profonda visione che è descritta nell'affermazione sanscrita: *atithi devo bhava*, "l'ospite è Dio". Come molti di voi sanno, riconoscere la divinità all'interno di ogni persona che incontriamo è un'espressione di un insegnamento centrale del Siddha Yoga: *Vedi Dio negli altri*.

Scambiarsi il benvenuto è quindi una cosa particolarmente appropriata in febbraio, mese in cui le due festività principali nel calendario del Siddha Yoga sono celebrazioni dell'amore: San Valentino e Mahashivaratri. A Mahashivaratri, onoriamo gioiosamente e meditiamo sul Signore Shiva, che è l'Essere Supremo e l'essenza del nostro cuore. A San Valentino, diamo festosa espressione a quella divinità, donando simboli d'amore alle persone della nostra vita. In questo modo, la Coscienza non duale, che è Dio, esprime e sperimenta se stessa nel gioco divino dell'amore, dell'amicizia, della compagnia gioiosa e dell'accoglienza dei nostri simili.

Impegnarsi con il Messaggio di Gurumayi del 2020

Ogni giorno mangiamo per nutrire il nostro corpo e per sostenere le attività fisiche e intellettuali in cui siamo impegnati. Con solo un po' di immaginazione, possiamo vedere che nutrire ogni giorno anche gli aspetti spirituali del nostro essere è un'idea eccellente. Studiare e praticare gli insegnamenti Siddha Yoga è il modo perfetto per rafforzare e far gioire il nostro essere interiore. E proprio come ognuno ha i suoi gusti in materia di cibo, ognuno ha i suoi metodi preferiti di impegnarsi nello studio e nella pratica spirituale. Nel 2020, il Messaggio di Gurumayi guida il nostro studio e le nostre

pratiche Siddha Yoga—e, fortunatamente, ci sarà una vasta gamma di metodi, sia contemplativi sia operativi, per sostenere il vostro studio di questo Messaggio.

Partecipare più volte a *Dolce sorpresa* è un metodo potente di assimilare il Messaggio di Gurumayi. Vi raccomando caldamente di leggere “Immergersi nello studio del Messaggio di Gurumayi” in cui un insegnante di meditazione italiano, Leonardo Russo, condivide le sue profonde esperienze dall’aver partecipato più volte a *Dolce sorpresa*, lo scorso anno. Faceva questo in giorni speciali, che chiamava “domeniche dorate”, e io ho deciso di attuare questa pratica nel mio studio del Messaggio di Gurumayi di quest’anno.

Il metodo che preferivo l’anno scorso per studiare il Messaggio era partecipare alle Sessioni di meditazione Siddha Yoga. In particolare, amavo seguire le istruzioni di meditazione guidate contenute in ogni sessione—sentivo di essere avvolto in un’energia serena e, ascoltandole, scivolavo facilmente in meditazione. Certamente parteciperò ancora nel 2020 alla nuova serie di otto sessioni di meditazione che cominciano questo mese in diretta audio! Gurumayi ha dato un titolo e un focus a ognuna delle sessioni di meditazione e Swami Ishwarananda sarà l’insegnante della prima sessione.

Altri modi efficaci per studiare e attuare il Messaggio di Gurumayi in quest’anno saranno i molti strumenti di studio disponibili sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Davvero non vedo l’ora di impegnarmi in essi; come potete immaginare, ciascuno di questi modi di avvicinarsi al Messaggio di Gurumayi ha il potenziale di guidarci in un’esperienza viva del Messaggio.

Le feste di questo mese

San Valentino—14 febbraio

San Valentino è una festa popolare che celebra l’amore, spesso con l’immagine di un grande cuore rosso su biglietti e dolcetti regalati alle persone che amiamo. Nel sentiero Siddha Yoga, la festa di San Valentino onora e celebra il grande Cuore, la sorgente divina dell’amore, e ci ricorda di onorare questo grande amore in noi stessi e negli altri. Il grande cuore associato a San Valentino è un simbolo visivo di questo amore. Un modo piacevole e contemplativo di celebrare San Valentino è visitare la pagina del

sito web del sentiero Siddha Yoga *Amore in azione 2020*. È un dono di Gurumayi per ognuno di noi, in onore di questa festa. Con *Amore in azione 2020*, Gurumayi ci porta in profondità nell'esperienza dell'amore divino. Ogni anno questa pagina è diversa, e ogni anno apre il mio cuore in modo nuovo.

Mahashivaratri – 21 febbraio

Come indica il nome stesso, Mahashivaratri celebra “la grande notte di Shiva”. Uno dei tanti nomi del Signore Shiva è Shanta, che significa “colui che è tranquillo”, un nome appropriato per il maestro supremo della meditazione. È spesso ritratto seduto in *padmasana*, la posizione del loto perfetta, con le mani una sull'altra in *dhyana mudra*, il gesto della meditazione. I suoi occhi guardano spesso in basso, e la sua consapevolezza è diretta in profondità in se stesso. Da questa immagine del Signore Shiva siamo guidati a guardare all'interno e a meditare sul nostro Sé, che è Coscienza pura, colma di beatitudine ed è una cosa sola con il Signore.

Il Signore Shiva è noto anche come il Guru primordiale, Colui la cui grazia fluisce attraverso i Guru del lignaggio Siddha Yoga. Grazie alla benevolenza del Guru noi riceviamo l'iniziazione *shaktipat*, il risveglio spirituale, e possiamo sperimentare una meditazione profonda e spontanea.

A Mahashivaratri, spesso i Siddha Yogi dedicano la notte all'adorazione del Signore Shiva, il grande Sé di tutto, ripetendo il suo nome nella forma di *Om Namah Shivaya*, il mantra di iniziazione del lignaggio Siddha Yoga. Si dice che a Mahashivaratri una singola ripetizione del nome di Shiva abbia il potere di mille ripetizioni in qualsiasi altro momento. Penso che sia la mia festa favorita—ha qualcosa di magico.

Anno bisestile – 29 febbraio

Sapete che l'anno solare in realtà dura 365 giorni e $\frac{1}{4}$? Sì, alla Terra serve un altro quarto di giorno per completare il suo viaggio annuale di 940 milioni di chilometri, nella sua orbita intorno al sole. Ogni quattro anni compensiamo quelle sei ore extra aggiungendo un giorno in più, il 29 febbraio. Lo chiamiamo anno bisestile. Se non aggiungessimo questo giorno, dopo 780 anni Capodanno coinciderebbe con il solstizio d'estate!

Il Guru e lo studente sono connessi

Mia moglie Achala Woollacott e io ci sposammo molti anni fa, in un giardino non lontano dall' Ashram Shree Muktananda. Poco dopo ricevemmo il *darshan* di Gurumayi. Achala ed io eravamo seduti sul pavimento ai piedi di Gurumayi, con il resto della famiglia e degli invitati seduti in semicerchio dietro di noi. A un certo punto, Gurumayi chiese a mio padre quali fossero i suoi hobby. Lui rispose che faceva lo scultore e che gli piaceva dare forma a pezzi di legno.

Gurumayi rispose con voce innocente: "Ti piace coltivare?" (*to farm, in inglese*).

Pensando che lo avesse frainteso, dissi tranquillamente: "Forma, Gurumayi. Gli piace formare". (*to form, in inglese*).

Gurumayi mi sorrise e con la punta del piede mi toccò scherzosamente il ginocchio. La mia mente si fermò, e sentii riversarsi in me una rapida marea di meraviglia e amore. Wow, pensai. È esattamente il tipico gioco di parole che faccio io — e Gurumayi mi sta mostrando come siamo strettamente connessi. Sentii che quello era un dono profondo, un regalo di nozze divino: l'esperienza che il Guru e lo studente sono realmente una cosa sola. La conversazione proseguì, e fu servito del succo di anguria. Penso che mio padre — a dire il vero, entrambi i miei genitori — siano stati entusiasti della quantità d'amore che hanno provato in quella piccola riunione nuziale. E io ho ricevuto un insegnamento per la vita.

Vi invito a pensare alle vostre esperienze di essere una cosa sola con Dio e con il Guru. Questo mese dell'amore divino è il periodo perfetto per riconoscere che la vostra mente e il vostro cuore anelano a questo legame profondo, e poi chiedere al vostro vero Sé di risvegliarvi a questa esperienza che è sempre disponibile. Rendete questo mese, il mese dell'amore divino!

Cordiali saluti,

Paul Hawkwood

