

Manifestate il vostro intento

1° gennaio 2019

Cari lettori,

Buon Anno!

Mi è sempre piaciuto stare in contatto con le persone, e quindi sento che il 2019 sarà il mio anno *migliore*—perché ora ho un grande strumento per mettermi in contatto con tutti voi, miei cari lettori. Sono felice di conversare con voi in questo 2019, tramite queste lettere che introducono e celebrano ogni mese, nel sentiero Siddha Yoga. In queste lettere condividerò informazioni, storie, aneddoti, insegnamenti e proverbi pertinenti, e anche le esperienze, riflessioni e contemplazioni che ho avuto nel percorrere il sentiero Siddha Yoga durante gli ultimi quarantanove anni. È mio desiderio che, tramite queste lettere, abbiate un'anteprima di ciò che viene pubblicato sul sito web del sentiero Siddha Yoga, delle intuizioni che otterrete e delle esperienze che avrete grazie alle vostre scoperte, esplorazioni e conoscenze. Godetevi questo dolce viaggio.

Di nuovo, Buon Anno! Non siete felici di essere vivi? Svegli? Vigili? Non vi sentite pronti a iniziare un'altra vita fruttuosa? Non trovate che questo sia un dono—avere l'opportunità di rilanciare la vostra vita in questo giorno, un *nuovo* giorno? Non c'è un dolce suono nell'espressione “nuovi inizi”?

Allora, iniziamo!

In questo primo giorno del 2019, quanto siamo tutti benedetti nel ricevere il Messaggio di Shri Gurumayi nella Sala universale Siddha Yoga! Quanto siamo tutti benedetti nel vivere in questo tempo e nel respirare la stessa aria di Shri Gurumayi! Quanto siamo tutti benedetti nell'avere il suo Messaggio che ci guida nella *sadhana*! È entusiasmante, affascinante, illuminante pensare che avremo l'opportunità di imparare e re-imparare, di assimilare e ri-assimilare, di applicare e ri-applicare gli insegnamenti del Messaggio

di Gurumayi. Una cosa che ho notato è che, quando leggo o ascolto un insegnamento di Gurumayi, spesso mi mette in contatto, in modo diretto e tangibile, con un'esperienza che ho avuto di quell'insegnamento, proprio qualche giorno prima, una settimana prima, o anche mesi e anni prima. Mi piace ricevere questa continua conferma della mia *sadhana*; mi dà un brivido di gioia in tutta me stessa.

Col cuore grondante di una gratitudine infinita, mi ritrovo a cantare due versi di un *bhajan*, un canto devozionale in lingua marathi, che loda il Sadguru, il vero Guru. Questo *bhajan* è attribuito al santo poeta Shri Ranganath Swami, di Nigdi, nel Maharashtra. Questi versi descrivono il sentimento del mio cuore con grande precisione lirica:

Pradakshina a Shri Sadguru — un'espressione di gratitudine, devozione, amore, adorazione profondi e costanti — è l'avvenimento più benedetto di tutti.

Desiderando testimoniare e partecipare a questa pratica sublime, perfino gli dei e le dee si affrettano a scendere sulla terra con i loro carri divini.

Ogni cultura del mondo, ogni comunità, ogni persona ha il proprio modo di celebrare il nuovo anno, e di decidere di rinnovare l'impegno per realizzare gli obiettivi che si è data. Sul sentiero Siddha Yoga abbiamo imparato quanto sia importante infondere di nuova energia, a Capodanno, i nostri pensieri, i nostri propositi, le nostre azioni. Siamo molto fortunati nel ricevere da Gurumayi una nuova guida, che ci aiuterà a nutrire le *sadguna*, le qualità del cuore, e a lasciarle brillare e danzare tutt'intorno a noi. Auguro che possiamo impegnarci nella *sadhana* con passione, entusiasmo e coraggio rinnovati.

Come sapete, l'alba di un nuovo anno porta miriadi di possibilità — ed è nostra responsabilità compiere lo sforzo di scegliere di concentrarci sulle possibilità che vogliamo manifestare. Perché? Per poter ottenere la forza di vivere una vita di dharma.

Ogni nuovo respiro adempie la promessa della vita stessa. Ogni momento pulsa di speranza, la promessa di ricompensare ogni sforzo fatto. All'inizio di ogni anno, la mia pratica è fare il punto su tutto ciò che ho già ricevuto e realizzato, sul progresso che

continuo a fare nella *sadhana* e verso l'obiettivo di vivere una vita di dharma — tutto questo con l'anelito di raggiungere la meta di *moksha*, della liberazione. Sono certa che avete già creato il vostro proposito per il nuovo anno. E, se posso, vorrei raccomandarvene un altro. Mentre vi dedicate alla *sadhana* Siddha Yoga, impegnatevi a scrivere nel diario i nuovi capitoli della meravigliosa scoperta — ogni giorno, oppure ogni settimana. Può essere una parola, una frase, un verso, o persino una storia intera — come desiderate. Sarà il vostro tesoro personale.

Vi racconto la storia di una grande meravigliosa scoperta che ho fatto da piccola e che, da allora, ha illuminato la mia comprensione del potere delle parole di Shri Guru. Crescendo a Lucknow, in India, io e la mia famiglia accoglievamo ogni Nuovo Anno in casa, il 1° gennaio, con la recitazione della *Shri Guru Gita*, che culminava con un *havan*, una piccola cerimonia del fuoco. Facevamo offerte al fuoco, mentre recitavamo i mantra vedici che mia madre aveva insegnato a me e ai miei fratelli ogni sera prima di dormire.

Le scie fragranti del fumo che saliva dal fuoco sacro purificavano l'ambiente intorno a noi, proprio come il suono dei mantra sacri purificava il nostro essere interiore. Benché fossi piccola e non cogliessi molto il potere dei mantra che recitavo o ascoltavo, la sensazione che si muoveva nel mio cuore al sentire quei suoni era molto coinvolgente. Mi prendeva una bellissima tranquillità. Ogni persona e ogni cosa brillava d'amore e di gioia. Non volevo che quella esperienza o la risonanza dei mantra finissero.

Ho sentito da molti Siddha Yogi che il loro primo incontro con il sentiero Siddha Yoga è stata la recitazione della *Shri Guru Gita*. E anche se non avevano la minima idea del significato delle parole o del perché venissero recitate, essi avevano le più sublimi e tangibili esperienze spirituali, per il solo ascolto dei suoni di quei mantra sacri.

Gurumayi dice: "Il potere del mantra contiene i misteri di questo intero universo".¹ Possiamo ricevere il *darshan* della Verità semplicemente ripetendo e ascoltando i mantra.

Proprio come un mantra sacro, la parola di un grande essere, di un Siddha, è essa stessa la Verità. Il Siddha Guru si è stabilizzato nello stato di unione con Brahman, l'Assoluto. È la personificazione della Verità.

Quindi, qualunque cosa il Siddha Guru dica — ogni parola che pronuncia, ogni affermazione che fa — è sempre soffusa del potere della Verità; è un mantra. In hindi c'è un detto: “Le parole di Shri Guru non sono mai prive di significato”. Pertanto, esse si manifesteranno come Verità nella vostra vita. Le parole di Shri Guru portano l'immensa *shakti* a trasformare il vostro destino.

Oggi abbiamo ricevuto il Messaggio di Shri Gurumayi per il 2019. Abbracciamo queste parole con la conoscenza del loro potere, del loro significato e della loro benedizione. Continuiamo a immergerci sempre più in profondità, e a rendere manifesto, nella nostra vita, l'intento di questo Messaggio.

Ora ho da condividere con voi alcune notizie davvero entusiasmanti. Siete pronti? Per sostenere il nostro viaggio sul sentiero della *sadhana* Siddha Yoga, *Dolce sorpresa 2019* sarà disponibile sul sito web del sentiero Siddha Yoga per tutto l'anno! Sì, avete letto bene — per tutto l'anno sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Tenete gli occhi aperti per ulteriori informazioni su come registrarvi e partecipare più volte.

In aggiunta, in questo mese il sito web del sentiero Siddha Yoga pubblicherà sulla pagina principale un link, per presentarvi una varietà di nuovi strumenti di *sadhana*. Questi strumenti vi sosterranno nello studio e nella pratica del Messaggio di Gurumayi per il 2019. Per me, una strategia molto pratica e utile è stata creare dei passi piccoli, precisi e programmati, come Gurumayi ci ha insegnato a fare. Questo approccio è spiegato in modo molto chiaro nel *Corso di studio Siddha Yoga: Il potere della contemplazione Siddha Yoga*, lezione 11: “Mettere in atto la conoscenza”. Chi di voi ha già usato questa strategia dovrebbe conoscerne i benefici. E invito chi di voi non la conosce a provarla, nello studio del Messaggio di Gurumayi.

Ci saranno molti altri tesori in serbo per voi, sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Vi lascerò il piacere di scoprirli da soli, a uno a uno. Vi dò solo questo accenno: non piace a tutti una storia ben raccontata, che renda viva la lezione che vi è contenuta? O la saggezza di un santo poeta, che brilla in una sua poesia e ci rende così facile cogliere la Verità che vi è intessuta? Fatemi sapere — con le condivisioni che invierete — cosa scoprite mentre esplorate il sito web ogni giorno, ogni mese.

Il mese di gennaio segna non una ma *tre* occasioni molto importanti nel sentiero Siddha Yoga. Il 1° gennaio, ovviamente, è il giorno in cui partecipiamo per la prima volta a *Dolce sorpresa*. Il 7 gennaio è l'anniversario del giorno in cui Baba Muktananda introdusse la *Shri Guru Gita* nel programma dell'Ashram, al Gurudev Siddha Peeth. E il 14 gennaio celebriamo Makara Sankranti, noto anche come *uttarāyaṇa* in sanscrito e hindi: il giorno in cui Surya Devata, il Sole, inizia il suo viaggio verso nord. Nello stato del Maharashtra, in India, in occasione di Makara Sankranti si offrono dei dolci speciali condividendo con gli altri questo desiderio: "Prendi questo dolce fatto con semi di sesamo e zucchero, così che le tue parole possano diventare ancora più dolci". Che modo propizio di iniziare il 2019!

Voglio lasciarvi con un ultimo pensiero. Nella *Bhagavad Gita*, Arjuna, il discepolo del Signore Krishna, fa una bellissima affermazione che risuona in me, quale discepola di Shri Gurumayi su questo sentiero dorato. Vi introduco a quest'affermazione dandovi prima un quadro più completo. Quando il Signore Krishna impartiva i suoi insegnamenti ad Arjuna, lo faceva con un unico auspicio — che Arjuna riuscisse a vedere e a comprendere la saggezza e la Verità insite in essi. Perché? Egli voleva che Arjuna divenisse stabile in quello stato di Verità, per poter comprendere il suo sentiero di dharma e seguirlo con coraggio e fermezza.

Una volta che Arjuna ebbe compreso e afferrato i profondi insegnamenti del Signore Krishna, riconobbe e sperimentò in essi la Verità. E una volta che fu pronto a mantenere quell'esperienza, il Signore rivelò ad Arjuna la sua forma divina. Il cuore di Arjuna fu sopraffatto dalla gratitudine. Ora poteva vedere il suo sentiero di dharma. E così Arjuna esprese la sua dedizione al Signore Krishna, il suo Guru, con queste parole: "Farò la tua volontà".

L'auspicio del Guru è che il discepolo raggiunga lo stesso stato di unione gioiosa con Brahman, in cui egli si trova stabilmente. Quando penso all'enormità dell'amore e della compassione che c'è dietro un auspicio così bello, generoso e sublime, e quando sento sulla mia anima il suo tocco caldo e setoso, voglio fare ogni sforzo per rendere manifesto l'auspicio del mio Guru. E così uno dei miei auguri per il Nuovo Anno è che la vostra esperienza dell'amore di Gurumayi superi i limiti dell'immaginazione.

Converseremo ancora il prossimo mese. Fino ad allora, ricordate di divertirvi!

Con gratitudine,

Garima Borwankar



© 2018 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Gurumayi Chidvilasananda, *Kindle My Heart*, rev.ed. (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1996), p. 236.