

All'alba di questo sfavillante anno nuovo

1° gennaio 2020

Cari lettori,

Felice Anno Nuovo!

Saluti a ognuno di voi, mentre l'alba di questo primo giorno dell'anno sta facendo il suo viaggio di ventiquattr'ore intorno al globo! Ogni nuova alba inizia quando il sole sorge sulle rocciose isole Chatham, al largo della costa orientale della Nuova Zelanda, e poi si espande alla velocità di mille miglia (milleseicento chilometri) all'ora, scivolando sempre più verso ovest rispetto a dove vivete *voi* e oltre. Il detto *il tempo vola* è assolutamente vero!

Mentre i giorni sfrecciano via, vale davvero la pena riflettere su come trarremo il meglio da questo sfavillante anno nuovo.

I saggi dell'India affermano ripetutamente che il miglior uso in assoluto del nostro tempo è continuare a volgere la consapevolezza alla presenza del Sé supremo in noi stessi.

Come Siddha Yogi, il modo più profondo di far questo è impegnarci attivamente con il Messaggio che Gurumayi ci dà all'inizio di ogni anno. Se mai avete desiderato ricevere un insegnamento direttamente da Gurumayi, uno destinato *proprio a voi*, sappiate che il Messaggio di Gurumayi del 2020 è *quell'insegnamento!*

Quindi il consiglio sincero che vi do è di abbracciare il Messaggio di Gurumayi del 2020. Studiate il Messaggio di Gurumayi. Mettetelo in pratica. Assaporate come questo Messaggio *sia per voi*. Il Messaggio di Gurumayi è reso vivo dalle sue benedizioni, e studiando e praticando questo Messaggio ci ancoriamo più profondamente nell'esperienza del Sé.

Vorrei evidenziare alcuni modi pratici per iniziare il vostro studio del Messaggio di Gurumayi di quest'anno.

Partecipate a *Dolce sorpresa*

Per molti di noi, l'aspettativa di ricevere l'insegnamento di Gurumayi per il 2020 sarà già stata ripagata quando leggerete queste parole: avremo fatto l'esperienza del Messaggio di Gurumayi del 2020 durante la diretta di *Dolce sorpresa*, a Capodanno! Partecipare a questo *satsang* colmo di grazia è senza alcun dubbio il modo *più* propizio per iniziare il nuovo anno. E subito dopo, *Dolce sorpresa* sarà disponibile sul sito web del sentiero Siddha Yoga come webcast, e potremo partecipare tutte le volte che lo desideriamo!

Partecipare a *Dolce sorpresa* è una pratica importante per ognuno di noi, perché ogni parola del discorso del Messaggio di Gurumayi è *chaitanya* — resa viva dalla *shakti*, il potere di trasformazione che risveglia la nostra vera natura, quale Sé supremo. Per questo motivo, quando Gurumayi parla, noi studenti Siddha Yoga impariamo meglio se ci assorbiamo nell'ascolto. Quando comprendiamo a fondo le parole di Gurumayi, a ogni livello del nostro essere, riceviamo i suoi insegnamenti a un grado che va al di là di ciò che le parole da sole possono trasmettere.

Vista in questa luce, la partecipazione a *Dolce sorpresa* è di per sé una pratica che ci immerge nella grazia di Gurumayi. Ecco perché partecipo a *Dolce sorpresa* più volte durante l'anno. Ogni volta che lo faccio, la mia mente ha nuove intuizioni e nuova consapevolezza, e tutto il mio essere si sente rinnovato. Vi invito a fare lo stesso! Potete sostenere questa intenzione iscrivendovi online al pacchetto di partecipazione multipla a *Dolce sorpresa*.

Studiate attivamente il Messaggio di Gurumayi

Sul sentiero Siddha Yoga, sperimentiamo il potere di trasformazione che ha il Messaggio di Gurumayi studiando, contemplando, praticando e assimilando, in modo attivo, nella vita quotidiana, questo insegnamento del nostro Guru.

Ecco alcune idee per cominciare:

- Potete studiare e contemplare il significato di ogni parola del Messaggio di Gurumayi, e la vostra comprensione generale di ciò che quella parola comunica.

- Potete riflettere sui vari aspetti della vostra vita, su come il Messaggio di Gurumayi si applichi a ciascuno di essi, e sui modi concreti con cui potete metterlo in pratica.
- Potete sedervi a meditare e chiedere ispirazioni sul Messaggio di Gurumayi, e poi scriverle nel diario e contemplarle.

Nel corso dell'anno, molti strumenti di studio saranno disponibili sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Vi invito a rimanere in contatto con il sito, nelle settimane e mesi prossimi, e a impegnarvi con quegli strumenti quando li troverete.

Fate l'esperienza dell'Illustrazione del Messaggio di Gurumayi

Mi piace molto il fatto che Gurumayi comunichi il suo Messaggio ogni anno anche con un'immagine visiva. Contemplare e gustare l'Illustrazione del Messaggio di Gurumayi mi attira in uno stato di meraviglia, e mi aiuta a scoprire molti aspetti del suo Messaggio che altrimenti potrei perdere. L'Illustrazione del Messaggio mi parla nel linguaggio di metafora e immaginazione, rivelando sfumature e profondità del Messaggio che vanno al di là della portata del linguaggio verbale. Vi esorto a farne l'esperienza, a riflettere sull'Illustrazione del Messaggio di Gurumayi del 2020 e a permettere che essa riverberi nelle profondità del vostro essere.

Festività di gennaio

Il 7 gennaio cade il 48° anniversario dell'inaugurazione della recitazione della *Shri Guru Gita* quale parte del programma giornaliero dell'Ashram. Potrà essere interessante per voi leggere "L'importanza della *Shri Guru Gita* sul sentiero Siddha Yoga", di Swami Shantananda, per imparare di più sulla storia e l'importanza della recitazione di questo venerato testo.

Makara Sankranti è la festa indiana che celebra la stagione del raccolto, e onora il dio del sole, Surya Devata. Vi invito a immergervi nel canto del mantra *surya-gayatri*, per prepararvi a meditare. Questa festa segna tradizionalmente anche l'inizio della stagione della luce nell'emisfero settentrionale. Quest'anno, Makara Sankranti cade il 15 gennaio in India, e il 14 gennaio in molti altri luoghi.

Un'altra imminente festività è Ganesh Jayanti, che nel Maharashtra, in India, celebra la nascita del Signore Ganesh, celebre per la sua saggezza e compassione, noto per essere colui che rimuove gli ostacoli. Mia moglie ed io onoriamo spesso Shri Ganesh, cantando *Mangaladata Kripasindhu*. Quest'anno Ganesh Jayanti cade il 28 gennaio.

Il giorno dopo, 29 gennaio, sarà Vasant Panchami, la festa per la nascita di Mahasarasvati, la dea della conoscenza, della musica e delle arti. In India, Vasant Panchami dà anche il benvenuto all'arrivo della primavera.

Vorrei concludere raccontandovi un lampo d'intuizione che ho avuto di recente. Un giorno, mentre ero seduto dinanzi alla *puja* nella mia sala di meditazione, ho chiesto un'intuizione per rendere più profonda la mia *sadhana*. Immediatamente, mi è balenata in mente l'immagine di un incrocio trafficato a Boulder, in Colorado, tra Broadway e Canyon Boulevard. Ero perplesso. Sono passati quarant'anni da quando ho vissuto in quella città; inoltre, perché un incrocio stradale dovrebbe darmi un'intuizione sulla *sadhana*?

Ho compreso, tuttavia, che quell'immagine era un dono della mia intuizione, e così ho pensato di più a quelle due strade. Ho riflettuto sul fatto che Broadway va da nord a sud, attraversando i quartieri, i parcheggi degli uffici e i centri commerciali, mentre Canyon Boulevard va verso ovest, su tutta la lunghezza del Boulder Canyon e fino alla Peak to Peak Highway, dove chi viaggia può vedere da vicino le maestose e straordinarie vette innevate delle Montagne Rocciose del Colorado. Mi è venuto da pensare che queste due strade si possono considerare metafore delle due sfere della nostra vita: la vita quotidiana dell'individuo e la vita trascendente del Sé interiore.

Ho capito che l'impegno nella *sadhana* Siddha Yoga ci trasforma perché unisce queste due strade: meditiamo, e portiamo la calma e la concentrazione della meditazione nel nostro viavai di vita quotidiana; cantiamo, e portiamo con noi la vitalità dei nomi di Dio, mentre facciamo la spesa e siamo in coda alla cassa. Gli esempi abbondano! Ho compreso a un livello più profondo come la *sadhana* Siddha Yoga trasformi la nostra vita: ci dà l'esperienza di essere una confluenza vivente tra l'umano e il Divino.

Vi invito a gioire nell'esperienza di questa verità, mentre entriamo nel nuovo anno, abbracciando attivamente il Messaggio di Gurumayi del 2020 con il cuore, la mente e le azioni.

I più calorosi saluti,

Paul Hawkwood



© 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.