

गुरोः कृपाप्रसादेन आत्मारामं निरीक्षयेत्

## *Guroh Kraprasadena Atmaramam Nirikshayet*

Percepitate la beatitudine del Sé tramite il dono della grazia del Guru<sup>1</sup>

3 Luglio 2017

Cari cercatori,

*Shubh* mese di Gurupurnima!

Prima di tutto, vi ringrazio per avere inviato le vostre foto della luna di Gurupurnima che percorre la volta dei cieli. Ogni immagine è meravigliosa!

Quest'anno la luna di Gurupurnima ha cominciato il suo ciclo il 24 giugno, il giorno del compleanno di Gurumayi Chidvilasananda, e continua a crescere stabilmente verso la sua pienezza, diventando una perfetta sfera di luce. Sebbene ogni fase della luna, in qualsiasi momento dell'anno, sia incantevole, per noi sul sentiero Siddha Yoga la luna di Gurupurnima è particolarmente affascinante, specialmente per il suo profondo, divino significato nella nostra *sadhana*.

Nelle scritture dell'India, la luna di Gurupurnima è stata celebrata come quella più luminosa e perfetta di tutto l'anno. La scienza moderna ci dice la stessa cosa: che in questo periodo la luna appare la più alta e brillante nel cielo notturno, come è vista dai tropici, e anche dall'India. Molti millenni fa, i discepoli eruditi del grande saggio Vedavyasa scelsero questa luna piena, nel mese di Ashadha, quale tempo dedicato a onorare Shri Guru. Questo era il loro modo di esprimere la gratitudine per il risveglio spirituale e la sconfinata conoscenza e saggezza che essi avevano ricevuto dal Maestro.

Sul sentiero Siddha Yoga, noi discepoli di Gurumayi Chidvilasananda, di Baba Muktananda e di Baghavan Nityananda, continuiamo questa tradizione. Durante il mese di Gurupurnima, facciamo diventare una pratica l'offrire la nostra gratitudine per *shaktipat diskha*, e per la grazia, gli insegnamenti e le benedizioni che continuiamo a ricevere dai Guru Siddha Yoga.



Nel Satsang *Una dolce sorpresa* 2017, Gurumayi ci ha impartito il suo Messaggio per quest'anno con undici insegnamenti per guidare il nostro studio e la nostra pratica. Ogni mese di quest'anno ci concentriamo su uno di questi insegnamenti in particolare. Per luglio l'insegnamento è

*Comprendete l'importanza del vostro sforzo.*

Perché lo sforzo è importante, specialmente nella *sadhana* Siddha Yoga? Pensateci. Per padroneggiare davvero qualcosa, per renderlo completamente parte del vostro essere, così che la vostra vita trasmetta in modo naturale la sua bellezza e saggezza, voi dovete praticarlo in modo costante e con attenzione. Il vostro viaggio verso la padronanza richiede dedizione e impegno. Quando fate questo sforzo, unite al vostro essere una verità o un'abilità così profondamente, che diventate un'espressione vivente di essa. Immaginate, per un momento, come sarebbe se *voi* diventaste un'espressione vivente di ciò che Gurumayi insegna nel suo Messaggio. È un obiettivo magnifico ed è alla portata di tutti noi.

Pochi giorni fa, in un *satsang* nell'Ashram Shree Muktananda, ho sentito una sevaita condividere qualcosa che illustra meravigliosamente il potere di una pratica concentrata. Questa sevaita diceva che recentemente lei e la sorella avevano deciso di recitare la *Shri Guru Gita* per chiedere benedizioni per poter affrontare una situazione difficile in famiglia. La sorella aveva recitato questo testo regolarmente in passato, ma erano passati più di trent'anni da quando aveva smesso di farlo, e la sevaita si aspettava che la sorella non si sarebbe ricordata come recitarla. Quando cominciarono la recitazione, rimase sbalordita nel sentire la sorella pronunciare perfettamente un verso dopo l'altro! La sevaita si rese conto che gli sforzi fatti dalla sorella trent'anni prima si erano così radicati nel suo essere che i versi della *Shri Guru Gita* erano facilmente a sua disposizione, se ne aveva bisogno. La sorella più tardi le disse che, mentre recitava questi versi, sentiva la stessa connessione profonda con il testo, con i mantra sacri della *Shri Guru Gita*, che aveva sperimentato da giovane. I suoi sforzi di tanti anni prima continuavano a portare frutto.

Lo *Shiva Sutra*, la scrittura ispirata divinamente dello Shivaismo del Kashmir, ci dà un'altra prospettiva sullo sforzo:

*udyamo bhairava*

Lo sforzo è esso stesso Bhairava.<sup>2</sup>

In altre parole, beatitudine, quiete radiosa, e tutti gli altri attributi di Bhairava, il Signore Shiva, sono disponibili per noi adesso. Per sperimentare il beneficio della pratica non dobbiamo aspettare di raggiungere l'obiettivo della nostra *sadhana*. Ogni momento di meditazione, ogni momento in cui cantiamo il mantra, ogni momento in cui respiriamo pienamente e naturalmente è un momento sacro, un momento magnifico ed elevato. È nostra sublime responsabilità riconoscere la sacralità di questi momenti e trarne il massimo. Gurumayi ci insegna che raggiungiamo l'obiettivo della *sadhana* non soltanto tramite la grazia; il nostro sforzo personale è essenziale. La grazia è connaturata allo sforzo personale, e lo sforzo personale attira la grazia. Questo è il motivo per cui, come dice lo *Shiva Sutra*, "Lo sforzo è esso stesso Bhairava".

Vi incoraggio a leggere il discorso del compleanno di Gurumayi *Il compagno benevolo*, nel quale imparerete come esplorare il potere del vostro respiro. Con ogni sforzo che fate per praticare il Messaggio di Gurumayi, rafforzate l'esperienza di Dio in voi.



Vorrei condividere con voi una storia che una sevaita in visita all'Ashram Shree Muktananda mi ha raccontato recentemente; lei è una mia amica e condividiamo l'amore per la fotografia. In effetti, offre *seva* come fotografa nel Dipartimento Multimedia della SYDA Foundation e molte delle sue fotografie sono apparse sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

Un giorno, verso il tramonto, era uscita a fare alcune fotografie per il sito web. Mentre stava facendo fotografie nel cortile dell'Amrit nell'Anugraha, con grande piacere sentì Gurumayi che la chiamava. Si voltò e vide Gurumayi in piedi nel cortile. Gurumayi le chiese di avvicinarsi per vedere una cosa. Le fece notare la

luce dorata del sole al tramonto che attraversava il cortile, illuminando ogni cosa al suo passaggio. Ogni foglia, gemma e petalo erano circondati da un alone di luce.

Poi Gurumayi le chiese di fare una fotografia ad alcuni fiori che erano accesi da questa luce brillante. Quando l'ebbe fatta, Gurumayi chiese di vederla. La sevaita consegnò la fotocamera a Gurumayi che, dopo aver guardato nel visore, le restituì la fotocamera dicendole che non aveva colto ciò che lei voleva che vedesse.

La sevaita provò ancora. Si prese cura di mettere a fuoco l'obiettivo e di inquadrare *proprio* prima di far scattare l'otturatore. Stavolta catturò alla perfezione il soffice bagliore della luce come brillava sui fiori.

Proprio allora un'altra sevaita attraversò il cortile. Gurumayi attirò l'attenzione della fotografa su come il viso di questa sevaita fosse irradiato dalla luce. La fotografa fece la foto e la consegnò a Gurumayi. Dopo aver visto la foto, Gurumayi annuì e riconsegnò la fotocamera alla sevaita.

Dopo questa straordinaria interazione, la fotografa rifletté su ciò che Gurumayi le aveva insegnato. Gurumayi le aveva aperto gli occhi e le aveva mostrato dove dirigere l'obiettivo e come metterlo a fuoco, in modo da immortalare la bellezza della luce del sole attraverso le lenti di una fotocamera. E allo stesso tempo, la fotografa vide un significato più profondo in questa interazione. Imparò che facendo il giusto sforzo, cambiando e concentrando la propria consapevolezza, avrebbe percepito quella luce scintillante, quel momento di luminosità, e lo avrebbe scolpito, con le sue fotografie, nelle pieghe del tempo, a beneficio di tutti.



Durante il mese di luglio, mentre onorate Shri Guru e celebrate Gurupurnima, il sito del sentiero Siddha Yoga continuerà a presentare sbalorditive immagini delle fasi della luna crescente dall'Ashram Shree Muktananda e da tutto il mondo. Se non l'avete ancora fatto, vi incoraggio a condividere le vostre foto della luna di Gurupurnima.

Durante questo periodo propizio vi invito anche a rinnovare il vostro impegno nella *dakshina*, pratica fondamentale del Siddha Yoga. La *dakshina* è la pratica

Siddha Yoga principale che osserviamo durante il mese di Gurupurnima. Io trovo che offrire *dakshina* sia un modo significativo e sincero di esprimere la mia immensa gratitudine per la presenza di Gurumayi nella mia vita. Avrei tanto da condividere sulla mia esperienza di questa pratica. Per ora, comunque, vi incoraggio a leggere l'invito degli Swami del Siddha Yoga in onore di Gurupurnima e l'esposizione sulla pratica Siddha Yoga della *dakshina*.

Per avere maggiori informazioni su come celebrare il mese di Shri Guru in tutta la sua pienezza, vi invito a visitate questo link.

Ancora una volta, vi auguro *shubh* Gurupurnima. In questo mese, possiate continuare a riconoscere i molti modi squisiti in cui la grazia del Guru fluisce nella vostra vita.

Cordiali saluti

Paul Hawkwood

© 2017 SYDA Foundation. Tutti i diritti riservati.

---

1 Il titolo è tratto dalla *Shri Guru Gita*, Strofa 110; traduzione inglese © 2017 SYDA Foundation.

2 *Shiva Sutra* 1.5; traduzione inglese da Swami Muktananda, *Nothing Exists That Is Not Shiva* (South Fallsburg, New York: SYDA Foundation, 1997) p.10.