

1° luglio 2019  
Gurupurnima:  
L'affascinante luna piena

Cari lettori,

*Shubh Gurupurnima!* Possiamo essere tutti avvolti nella luce della luna piena di Shri Guru! La più luminosa, la più splendida luna piena dell'anno è quella del mese lunare di Ashadh, del calendario hindu, e quest'anno è il 16 luglio. In India, quasi tutte le feste sono celebrate in accordo con il viaggio della luna nella volta celeste. Per questo, cadono in momenti diversi rispetto al calendario gregoriano.

La tradizione mistica di Gurupurnima ebbe inizio nell'antica India. I discepoli del venerato saggio Veda Vyasa gli chiesero di poter avere un giorno da dedicare a lui, il loro Guru, per adorarlo e onorarlo. Essi provavano un'immensa gratitudine per la conoscenza che avevano ricevuto da Veda Vyasa, e volevano usarla per elevare il mondo. Il saggio fu contento dell'intenzione del loro cuore e dichiarò che il giorno di luna piena di Ashadh sarebbe stato quello in cui i discepoli avrebbero onorato il loro Guru. Così nacque la bellissima pratica di celebrare Gurupurnima. I discepoli diffusero la notizia e da allora gli indiani, nei loro viaggi, portarono questa sacra tradizione in ogni angolo del mondo.

Sul sentiero Siddha Yoga, noi Siddha Yogi veneriamo ogni giorno il nostro Guru, Shri Gurumayi, perché ella illumina il nostro cuore con la luce della sua conoscenza, perché risveglia in noi il desiderio di conoscere Dio, e per i suoi insegnamenti che guidano il nostro viaggio fino a riconoscere la divinità in noi. Però, amiamo riunirci tutti in questo giorno speciale, continuando la bellissima pratica di festeggiare Gurupurnima, per onorare la nostra Gurumayi. Dai suoi insegnamenti abbiamo imparato a vivere con uno scopo e un significato, seguendo il sentiero della *sadhana*, assaporando la gioia e la pace che esso concede.

Il *Kularnava Tantra*, trattato shivaita del XIV secolo, dice questo sull'importanza del Guru nella vita del cercatore:

Potete desiderare qualcosa di questo mondo fisico; potete cercare di raggiungere l'autorealizzazione; potete aspirare a ottenere lo stato di Brahma, Vishnu e Shiva.

L'unico sentiero per esaudire il vostro anelito è quello della devozione al Guru; non c'è altro sentiero. <sup>1</sup>

\*\*\*

Sono stata entusiasta nel sentire che in molti avete partecipato più volte a *Dolce sorpresa* 2019. Quindi ricorderete questo insegnamento di Gurumayi: che uno dei modi per aiutare la mente a vedere e a gioire della propria luce è "attenuare gli impegni" della nostra vita. Mi sono resa conto che questo insegnamento ha grande valore per me. Eliminando consapevolmente alcuni "impegni" dalla mia giornata, posso creare spazio per far riposare la mente. Questo mi fa pensare: "Chissà quali modi hanno trovato gli altri per rimuovere qualche "impegno" dalla loro vita..."

Quindi vorrei chiedervi: "Cosa farete *voi* per ridurre le preoccupazioni della giornata, di modo che la mente trovi dei momenti preziosi per riposare, e diventi il guardiano di quello stato di delizia?"

Vorrei dirvi cosa faccio quando trovo un modo per dare alla mente un momento di riposo: continuo a sviluppare ciò che aiuta la mia mente a immergersi nel suo splendore, ancora e ancora.

Immaginate di guardare in cielo la luna, quando bioccoli di nuvole la coprono di tanto in tanto. Anche quando non è visibile, sapete che la luna è lì e che la vedrete di nuovo, non appena quelle nuvole se ne saranno andate. Allo stesso modo, la luce della mente è sempre fulgida. Dobbiamo semplicemente lasciare che si dissolvano le nuvole delle nostre preoccupazioni, poco alla volta. Ciò darà alla mente lo spazio per poter contemplare la propria brillantezza.

\*\*\*

Siamo molto fortunati che, in occasione di Gurupurnima, ci siano tanti elementi disponibili sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Quando ci impegniamo in questi insegnamenti, la nostra conoscenza cresce, l'esperienza si approfondisce, la

comprensione diventa più chiara, e la connessione con noi stessi e con gli altri si rafforza. Nel mese di luglio, il sito presenterà molti elementi relativi a Gurupurnima, e anche altri contenuti per continuare lo studio del Messaggio di Gurumayi. Vorrei segnalarne alcuni:

- **Invito di Gurupurnima:** con la pratica sacra di *guru-dakshina*, che ha le sue radici nelle antiche tradizioni dell'India, i Siddha Yogi onorano la sorgente della vera conoscenza e della grazia: il Guru.
- **Dharana di Gurupurnima:** potete ascoltare ogni giorno questa *dharana*, o tecnica di concentrazione, quando vi sedete a meditare.
- **Foto della luna di Gurupurnima:** i Siddha Yogi di tutto il mondo inviano foto della splendida luna piena di Gurupurnima, e sono pubblicate qui. Potete contribuire inviando vostre foto della luna, ovunque voi siate.
- **VII Sessione di Meditazione: Sii presente con la pienezza della mente pura.**
- Nuove **Storie di Eesha Sardesai** che vi aiutano nello studio del Messaggio di Gurumayi per il 2019.
- **Fogli di esercizi 23 – 26:** per continuare lo studio del Messaggio di Gurumayi per il 2019.

Inoltre, in questo mese ci saranno alcuni fenomeni astronomici. Ci saranno due eclissi. Un'eclissi di sole avrà luogo il 2 luglio e sarà visibile principalmente nel Sud America e in alcune aree meridionali del Nord America. Un'eclissi parziale di luna si verificherà nella notte del 16 luglio, e sarà visibile nella maggior parte del mondo, tranne che nel Nord America. Durante un'eclissi vengono amplificati i molteplici benefici delle vostre pratiche spirituali.

\*\*\*

Una delle pratiche Siddha Yoga che preferisco è *guru-puja*, l'adorazione di Shri Guru, soprattutto nel mese di Gurupurnima, che è dedicato a onorare il Guru con tutto il cuore. Voglio dirvi che potete offrire *guru-puja* sia nella forma di *manasa puja*—adorazione mentale—sia con un atto formale di *puja*. Trovo che quando compio *guru-puja* la mia mente si focalizza su questa pratica, nel modo in cui le onde

dell'oceano sono spinte verso la luna. Questa concentrazione fa crescere la gioia interiore. Quando la mia mente può accedere a quello spazio interiore di pace, mi viene dato un modo di connettermi al cuore durante i doveri quotidiani. Non vi piacerebbe dedicare del tempo, durante la giornata o alla sera, per praticare l'adorazione e gustare la vostra stessa ambrosia? Questo vi aiuterà a scoprire nella vostra mente uno spazio dolce e delicato, al quale potrete ritornare ancora e ancora.

Mentre stavo scrivendo questa lettera, un *bhajan* di Mirabai, la poetessa santa del XVI secolo, si è fatto strada per inserirsi qui. In questo *bhajan* Mirabai immagina i modi in cui onorerà il suo Amato, il Signore Krishna. Mirabai dice:

Raccoglierò fiori del giardino  
e li offrirò ai piedi del mio Amato...  
Con fede, devozione e amore  
riceverò il darshan del mio Amato.

Potete leggere queste parole piene di devozione e immaginare di offrire manasa puja al vostro Shri Guru.

Con rispetto,

Garima Borwankar



© 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> *Kularnava Tantra* 12:40. Traduzione inglese © 2019 SYDA Foundation.