

Stabilizza il tuo cuore nella beatitudine

Lettera di uno studente Siddha Yoga

1° giugno 2016

Carissimi tutti,

gioiosa *Felicità del Compleanno!* Sul sentiero Siddha Yoga, giugno è il mese in cui celebriamo il compleanno del nostro amato Guru, Gurumayi Chidvilasananda.

Beatitudine, o *ananda* in sanscrito, è la nostra vera natura. Nel Messaggio di Gurumayi per il 2016 ci è stata data una guida profonda per diventare ancorati in questo stato sublime.

Il Messaggio di Gurumayi per il 2016 è

Muoviti con risolutezza

per

ancorarti

nella Gioia Suprema

La parola del Messaggio di Gurumayi sulla quale ci concentreremo questo mese è *ancorato (anchored)*. Nel contesto del Messaggio di Gurumayi per il 2016, una definizione di *ancorado, anchored* in portoghese, è “mantenere la presa o essere fissati saldamente”. Proprio come l’ancora di una nave la trattiene dall’andare alla deriva con i venti e le maree, quando ci ancoriamo nello stato del Sé non andiamo più alla deriva con i venti e le maree dei nostri pensieri e emozioni. Siamo fissati saldamente nello stato della gioia e nell’esperienza della nostra divinità.

Un modo in cui possiamo ancorarci nell’esperienza del Sé è studiare e praticare gli insegnamenti del Siddha Yoga. Il sito web del Sentiero Siddha Yoga è sempre ricco di insegnamenti e strumenti di studio, specialmente durante la *Felicità del Compleanno* 2016. Uno dei miei elementi preferiti di questo mese di celebrazione sono le Riflessioni su Gurumayi. Mi piace leggere come i Siddha Yogi hanno contemplato e applicato un insegnamento o un'esperienza di Gurumayi, e quanto questo abbia avuto un impatto sulla loro vita.

Scoprite cosa succede quando rendete un'abitudine studiare ogni giorno il sito web del sentiero Siddha Yoga. Scegliete un momento particolare della giornata, come prima cosa del mattino o ultima della sera. Riflettete sugli insegnamenti di Gurumayi e sugli altri elementi pieni di grazia del sito web, e trovate quelli che sono più significativi per voi. Potete guardare i video di "Entra in comunione con la Natura" (Commune with Nature), partecipare alle Sessioni di Meditazione o riflettere sulle foto delle "Gallerie della Natura" (Nature Galleries). Mentre vi impegnate con ogni elemento, diventate consapevoli di quello che state sperimentando all'interno – forse è pace o delizia o meraviglia o quiete. Fermatevi e consentitevi di immergervi in qualsiasi aspetto della beatitudine stiate sperimentando.

Passi piccoli, specifici, programmati come questi vi conducono gradualmente a diventare stabili nell'esperienza del Sé.

Des étapes petites, précises, planifiées comme cela, vous conduisent à vous établir progressivement dans l'expérience du Soi.

इस तरह के छोटे, विशिष्ट और सुनियोजित कदम, धीरे-धीरे आपको अन्तरात्मा के अनुभव में अवस्थित होने की ओर ले जाते हैं।

Passos pequenos, particularizados e programados como este, levam você a, gradualmente, se estabelecer na experiência do Ser.

Ecco come applico le pratiche Siddha Yoga, mentre lavoro, con un metodo piccolo, specifico, programmato.

Essendo un giovane dottore in tirocinio, passo lunghe ore a curare i pazienti nel pronto soccorso dell'ospedale di Montreal. In questo ambiente frenetico, ho scoperto che è essenziale tenermi profondamente ancorato alla sorgente della forza, compassione e gioia dentro di me. Quando mi viene consegnata la cartella di un paziente, mi fermo per ripetere il mantra con ogni inspirazione ed espirazione, e per offrire una preghiera a Gurumayi che io possa essere d'aiuto. Mentre faccio questo – anche per un breve momento! – comincio a sentirmi leggero, rinvigorito e calmo. Sono di nuovo ancorato a quello spazio di forza e di pace dentro di me, e sono pronto a offrire il mio meglio al prossimo paziente.

Trovate il vostro modo per applicare gli insegnamenti Siddha Yoga in alcuni momenti della vostra giornata. Vedete cosa succede quando ripetete silenziosamente il mantra prima di iniziare un pasto, o quando vi rilassate e diventate consapevoli del vostro respiro prima di entrare in una riunione importante, o quando cantate quietamente a voi stessi mentre fate le pulizie di casa. Prestate attenzione a come le vostre pratiche agiscono sul vostro stato. Sperimentate!

Quando le nostre azioni sono *αγκυροβολημένος* (così si dice *anchored* in greco) nel Cuore, il centro dell'amore e della vera forza al nucleo del nostro essere, possiamo vivere una vita di virtù, esprimendo la gioia del Cuore attraverso le nostre azioni.

Questo mese, Gurumayi ha selezionato per noi una specifica virtù da contemplare ogni giorno per celebrare la *Felicità del Compleanno*. Questa collezione di virtù divine è intitolata *Sadguna Vaibhava*, un termine sanscrito che significa "Splendore delle virtù". Studiare e contemplare queste virtù essenziali è un modo per noi di rimanere, come direbbero i Franco-Canadesi, *ancré* nella nostra divinità nel mezzo delle attività quotidiane. Per sostenere il nostro studio, insegnanti e studiosi di meditazione Siddha Yoga hanno scritto commenti su ognuna di queste virtù. Leggere e riflettere ogni giorno su questi commenti è un passo che possiamo fare per ancorarci nel Cuore.

Oltre al Compleanno di Gurumayi, in giugno onoreremo altre due occasioni. Il 19 giugno celebreremo il Giorno del Papà. Ricorderemo e onoreremo i nostri padri e coloro che hanno svolto il ruolo di padre in momenti diversi della nostra vita, per l'amore, la protezione, la guida e la saggezza che ci hanno dato così generosamente. E il 20 giugno celebreremo Kabir Jayanti, il compleanno di Kabir, un poeta mistico e santo del 15° secolo. Kabir è conosciuto per essere stato fermamente ancorato nella devozione per il suo Guru, Shri Ramananda. Nel corso degli anni, Gurumayi ha citato e cantato molti bellissimi *bhajans* di Kabir, che glorificano la presenza di Dio in tutte le cose, e specialmente nel proprio cuore.

Questo è davvero un mese emozionante! Vi incoraggio a immergervi profondamente in tutti i modi utili a connettervi e a celebrare il Compleanno di Gurumayi.

Saluti affettuosi,

Vandana Rawal
studente Siddha Yoga