

Le molte forme della felicità

1° giugno 2020

Cari lettori,

benvenuti nel mese della *Felicità del compleanno*! La parola *felicità* è l'espressione perfetta per questo mese, durante il quale celebriamo la presenza di Gurumayi nella nostra vita. Questo nome per il mese di giugno nacque perché molti devoti iniziavano a festeggiare il compleanno di Gurumayi, che cade il 24 giugno, non appena arrivava il 1° giugno. Nella settimana che precedeva il suo compleanno nel 2008, Gurumayi disse a un gruppo di persone all'Ashram Shree Muktananda: Dio è dentro di voi. Lasciate che la vostra felicità risplenda, oggi e per sempre ... ". Poi, l'anno successivo, Gurumayi diede il nome *Felicità del compleanno* all'intero mese di giugno. Da quel momento in poi, i Siddha Yogi hanno invocato questo nome dolce e evocativo di giugno come un modo per onorare Gurumayi e allo stesso tempo elevare se stessi!

La felicità può assumere molte forme: quiete gioiosa, entusiasmo radioso, l'estasi del canto, la concentrazione e la devozione che sperimentiamo quando offriamo *seva*. Può essere anche il sentimento di rispetto che proviamo quando si offre *l'arati* a una forma amata del Signore. Una caratteristica dei *satsang* "State nel Tempio" è che, ogni volta che il Tempio di Bhagavan Nityananda, all'Ashram Shree Muktananda, diventa il centro della Sala universale Siddha Yoga, a un certo punto viene eseguito un *arati* alla *murti* di Bade Baba. Per me questo è un momento gioioso e profondo: il senso di sacralità diventa palpabile. A volte recitiamo l'Arati, un testo devozionale che Baba Muktananda scrisse in onore del suo Guru; a volte cantiamo *Jyota se Jyota Jagao* o un'altra preghiera. Sempre, uno o più *pujari* ondeggiano le lampade col ghee dinanzi alla *murti* di Bade Baba. Questa offerta di luce, con il suo fumo delicato che si alza, mi attira sempre in un senso di amore e pace, e in una tranquilla sensazione che tutto va bene.

Ogni *arati* dei *satsang* “State nel Tempio” si conclude con un bel rituale in cui il *pujari* accende un pezzetto di canfora, lo mette al centro della lampada o del vassoio dell’*arati* e poi spinge amorevolmente il fumo della canfora verso la *murti* di Bade Baba: un’ultima, sottile offerta. Come parte di questa *puja*, cantiamo due versi che compaiono nella parte inferiore dello schermo. Questi versi vedici, sono noti con il nome di *Arati Karpura*. Questo *arati*, e l’intero rituale conclusivo, sono descritti e approfonditi in un articolo scritto alcuni anni fa da Swami Ishwarananda e Ami Bansal: “*Krpa ka Jharana*: La cascata di grazia, Parte IX”.

Chiaramente, questi *arati* sono una manifestazione vivente della grazia e delle benedizioni di Gurumayi per tutti noi, durante l’attuale crisi mondiale. La sua grazia è evidente anche nei copiosi e ispiranti insegnamenti che Gurumayi ha dato in questi *satsang*. Ognuno di questi straordinari discorsi è pieno della profonda compassione di Gurumayi per noi, rispetto alle sfide che stiamo affrontando, e anche della sua insistenza sul fatto che dobbiamo mantenere un calmo stato interiore, per vivere questo tempo con coraggio e forza. Un modo in cui Gurumayi ci ha raccomandato di farlo è di concentrarci nello studio e nell’applicazione delle *Sadguna Vaibhava*, le virtù divine che ci ha dato per il mese della *Felicità del compleanno*. Vi invito anche a studiare tutti i discorsi di Gurumayi in “State nel Tempio”, soprattutto il discorso “Usare le virtù”, quale base per questo mese della *Felicità del compleanno*.

Esplorare la Felicità del compleanno sul sito web

Ci sono molti, molti tesori sul sito web del sentiero Siddha Yoga, durante la celebrazione della *Felicità del compleanno*, e ciascuno è a suo modo prezioso. Ognuno ha la sua bellezza, il suo fascino, il suo modo di insegnare, e tutti sono disponibili solo durante il mese di giugno.

Sadguna Vaibhava— Splendore delle Virtù

Per decenni, Gurumayi ha istruito noi, suoi studenti, a esprimere la nostra divinità nel mondo manifestando le virtù divine nella nostra vita. Ogni giorno, durante il mese della *Felicità del compleanno*, verrà pubblicata una nuova virtù nella galleria delle virtù *Sadguna Vaibhava*. Queste pagine del sito web vi offrono un argomento di contemplazione, che coinvolge la mente e il cuore, per ogni giorno del mese, e un

modo perfetto per approfondire lo studio delle virtù. Esprimendo le virtù nelle nostre parole e azioni, manifestiamo in questo mondo la nostra essenza divina, a beneficio di molti. Trovo che semplicemente visitare questa galleria e mantenere ogni virtù nella mia consapevolezza per alcuni momenti, riaccende il mio apprezzamento per le virtù divine e anche il mio desiderio di incarnare queste qualità nella mia vita. Oltre a soffermarvi per un po' sulla nuova virtù del giorno, potete scriverne nel diario, così da invitarla più profondamente nel cuore e nella mente e integrarla nella vita quotidiana.

Commenti sulle virtù

Oltre alla virtù, in molti giorni ci sarà anche un commento sulla virtù del giorno, scritto da uno studente Siddha Yoga che ha studiato e praticato quella virtù nella propria vita. Leggere e contemplare questi commenti è un modo eccellente per ispirare e ravvivare il nostro rapporto con le virtù divine.

Cantare con Gurumayi

Che gioia! *Cantare con Gurumayi* è un video straordinario che comprende parti di nove diversi *namasankirtana* con Gurumayi. Potete cantare con ognuno di questi e alla fine lasciarvi andare in uno stato di dolce meditazione.

Riflessioni su Gurumayi

Le “Riflessioni su Gurumayi Chidvilasananda” ci offrono scorci affascinanti e stimolanti sui molti modi in cui Gurumayi insegna ai singoli studenti, ognuno raccontato dal punto di vista dello studente. In questa ricca raccolta di riflessioni personali, di poesie e di esperienze di Gurumayi e dei suoi insegnamenti, troverete un'abbondanza di storie e intuizioni che potete annotare nel diario e su cui ritornare durante l'anno anno.

Darshan e saggezza di Gurumayi

Questa bellissima raccolta di fotografie di Gurumayi—Darshan e saggezza di Gurumayi—custodisce un delizioso segreto. Cliccate su qualsiasi immagine di Gurumayi per leggere uno dei suoi insegnamenti. Ci sono trentatré immagini con citazioni di Gurumayi, quindi potete visitare almeno una fotografia e un insegnamento ogni giorno del mese! Potreste anche scoprire che il vostro cuore e la vostra mente

rispondono in modo particolarmente profondo a uno specifico insegnamento, che volete mantenere nella vostra consapevolezza per l'intero mese. Fatelo!

Yantra Siddha Yoga

Gli *yantra* sono rappresentazioni visive e mistiche del Divino. Gurumayi ha creato lo Yantra Siddha Yoga per la *Felicità del compleanno*; quando assorbiamo la nostra consapevolezza in questo *yantra*, la mente si calma, aprendoci all'esperienza della divinità dentro di noi. Quando contemplate lo Yantra Siddha Yoga, lasciate che i vostri occhi assorbano con calma il movimento e la quiete in ogni elemento, e lo *yantra* nel suo insieme. Assorbitevi nel modo in cui esso influenza il vostro stato interiore. Potreste anche esplorare dei modi creativi per integrarlo nella vita.

Fragranza, Ricordo, Riconoscimento

È una raccolta di nove riflessioni sulla vita e gli insegnamenti di Gurumayi intitolata: “Fragranza, Ricordo, Riconoscimento: la vita e l’eredità di Gurumayi Chidvilasananda”. Scritto in onore della *Felicità del compleanno*, è una prospettiva deliziosa e profonda sulla vita e l’eredità di Gurumayi, attraverso gli occhi e il cuore di nove studenti Siddha Yoga che sono stati con Gurumayi per molti anni.

Esplorare e studiare il Messaggio di Gurumayi

Di recente, ho contemplato come studiare e praticare il Messaggio di Gurumayi in modi coinvolgenti che sostengano la mia *sadhana* e tutti gli aspetti della mia vita quotidiana. La bellezza di questo approccio è che coinvolge la mia consapevolezza del Messaggio durante il giorno, e genera in me un senso costante di gioia e serenità—un modo perfetto di coltivare e sperimentare il Messaggio di Gurumayi: *Atma ki Prashanti*, La piena pace del Sé.

Una cosa che ho notato è l'importanza del canto—non solo di qualsiasi canto, ma degli inni al Divino e del nome divino stesso. Per quel che posso ricordare, io e mia moglie abbiamo cantato ogni sera un *namasankirtana* prima della meditazione, e dal primo giorno di quest'anno cantiamo anche il meraviglioso *Kundalini Stavaha*, prima della pratica di meditazione del mattino. Trovo che questo canto prima della meditazione

calmi la mia mente e ancori la mia consapevolezza nel Cuore, il Sé, l'*atman*. Poi, quando finisco di cantare e inizio a meditare, sono già lì.

Sto citando questo per invitarvi a essere creativi, e persino giocosi, nel trovare i modi per portare nella vostra vita il Messaggio di Gurumayi.

Altre festività

Kabir Jayanti—5 giugno

L'anniversario della nascita di Kabir, santo poeta del 15° secolo, secondo il calendario lunare indù ricorre nella luna piena del mese, Jyeshtha Purnima. Il segno caratteristico dell'opera del Santo Kabir sono i distici, i *doha*, che illustrano verità profonde in un'unica, straordinaria immagine. In *Guru Govinda Dou Khade*, il santo ha scritto: Il mio Guru e il Signore sono entrambi dinanzi a me. A chi dovrei inchinarmi per primo? O Guru, mi do completamente a te. Tu mi hai mostrato il Signore”.

Solstizio d'estate e d'inverno—20 giugno

Nell'emisfero settentrionale, il solstizio d'estate è il giorno più lungo dell'anno. Nell'emisfero meridionale, lo stesso giorno è il solstizio d'inverno, ed è il giorno più corto dell'anno. Ovunque viviate, questo è un giorno considerato come un punto di svolta significativo della vita da molte culture e religioni.

Festa del papà— 21 giugno

Diversi paesi hanno destinato un giorno per onorare i papà, e per molti questo giorno è la terza domenica di giugno. Ogni anno, la Festa del papà ci ricorda di celebrare e onorare i molti ruoli che nostro padre e le figure paterne svolgono nella nostra vita. Ci proteggono, provvedono alla famiglia, sono dei modelli per la nostra crescita e, se siamo fortunati, sono delle guide sagge che ci aiutano a diventare migliori. La Festa del papà è un grande momento per ricordare e onorare nostro padre e tutto ciò che abbiamo imparato e ricevuto da lui.

Come sappiamo, il sito del sentiero Siddha Yoga ha un ruolo sempre più importante come veicolo della grazia di Gurumayi. Il primo anno in cui Siddha Yogi, dovunque fossero nel mondo, ebbero la possibilità di ricevere il *darshan* di Gurumayi in occasione del suo compleanno, fu il 2012. Quell'anno, nel mese di celebrazione, a intervalli regolari il sito pubblicò dei video di Gurumayi durante la sua giornata nell'Ashram Shree Muktananda — lei che offriva *puja* nel Tempio di Bhagavan Nityananda...che passeggiava intorno al lago Nityananda...che cantava nel satsang di celebrazione...

Centinaia di Siddha Yogi di tutto il mondo hanno scritto, con gratitudine, in risposta a quelle fotografie. Descrivevano la loro gioia per essere con Gurumayi in questo modo immediato, e gli effetti di trasformazione del ricevere il suo *darshan*. Per dire solo un esempio: una donna di New York stava aspettando il treno per pendolari che la portava al lavoro, rammaricata di trascorrere in quel modo il compleanno di Gurumayi. Poi aprì sul cellulare il sito web, e rimase incantata da un video di Gurumayi, fatto solo un'ora prima sul lago Nityananda. Immediatamente, la donna fu con il suo Guru. Uscì dalla "modalità pendolare" e fu in uno stato di gioia e piacere. Ora lei è in grado di dedicarsi al suo lavoro quotidiano con grazia, e visita il sito web del sentiero Siddha Yoga non appena ha un po' di tempo libero.

Col passare degli anni, il sito web ha ampliato il suo approccio ai giorni speciali. Vorrei ricordarvi che è un'ottima idea visitare il sito web del sentiero Siddha Yoga ogni giorno, e anche più volte nei giorni propizi. Ho deciso di rimanere strettamente sintonizzato con il sito durante la celebrazione del compleanno di Gurumayi quest'anno.

Vi auguro grande pace e gioia in questo lieto, ricco e dolce mese della *Felicità del compleanno!*

Cordiali saluti,

Paul Hawkwood

