

Come è la vostra volontà, così è la vostra azione

Lettera di studenti Siddha Yoga

4 marzo 2017

Cari cercatori,

benvenuti nel mese di marzo, il terzo mese del nostro studio del Messaggio di Gurumayi per il 2017! All' Ashram Shree Muktananda la natura sta riemergendo dal letargo e soffia aria nuova nell'atmosfera. E, come succede sempre quando arriva questa stagione, anche noi beneficiamo del risveglio della primavera. Tutti ammiriamo i bucaneve, i primi segni della primavera. Mentre la nuova vegetazione incomincia a spuntare dalla terra addormentata e noi attendiamo di inalare la sua fresca fragranza, non possiamo non pensare al Messaggio di Gurumayi per quest'anno.

Il Messaggio di Gurumayi è:

Inspira profondamente la fragranza del Cuore.

Gioisci nella luce del Sé Supremo.

Espira dolcemente il potere benevolo del Cuore.

Come avete letto nella lettera di febbraio, ogni mese di quest'anno esploreremo uno degli undici insegnamenti che Gurumayi ci ha impartito nel Satsang *Una dolce sorpresa* 2017. Quando ci addentriamo in ognuno degli insegnamenti di Gurumayi, lo studio risveglia il nostro Sé assopito e illumina il nostro mondo. Questo mi rimanda alla guida che Gurumayi ci diede nel suo discorso del Messaggio del 2004. Gurumayi disse: "Voi potete essere come scienziati, che esplorate il vostro potere interiore e scoprite costantemente nuove cose su di esso".

In questo mese, sono molto felice di invitarvi a concentrarvi sull'insegnamento di Gurumayi: *Ne trarrete immenso beneficio*. Durante il mese di marzo, fate di questo insegnamento una realtà, attraverso il vostro studio. Decidete di realizzare l'intenzione di Gurumayi per voi, e agite in base a quella decisione.

Nei paragrafi successivi, potrete leggere il punto di vista personale di tre Siddha Yogi che seguono il sentiero Siddha Yoga da molti anni; condivideranno con voi i vari temi di studio di questo mese e le loro esperienze di quei temi. Permettetemi di dire che sono Siddha Yogi *esperti*, dato che si sono impegnati con grande forza nel realizzare gli insegnamenti di Gurumayi nella loro vita quotidiana.

Ecco qui i punti salienti di cui parleranno:

- **L'insegnamento di Gurumayi su cui ci concentreremo in questo mese: *Ne trarrete immenso beneficio.***
- **La meditazione come un modo di praticare il Messaggio di Gurumayi**
- **La connessione tra il respiro e la recitazione dei testi del Siddha Yoga**

Spero che godrete quanto me nell'ascoltare questi Siddha Yogi e nell'imparare dalla loro saggezza. Felice marzo 2017!

Cordiali saluti,

Kshama Ferrar

Studente Siddha Yoga



Padmini Wijetunge:

Il primo momento in cui ho ricevuto il Messaggio di Gurumayi, ho avuto come la sensazione di cadere profondamente dentro il mio essere. La mia mente inizialmente ha cercato di afferrare il significato, ma i pensieri hanno ceduto il passo alla pura delizia dell'esperienza stessa: praticando il Messaggio come Gurumayi ci ha insegnato, il mio respiro è diventato più libero e più pieno, e il mio cuore sembrava espandersi con un dolce, morbido amore. È stato l'inizio di una nuova meravigliosa

avventura nella *sadhana* e, dal quel momento in poi, ogni mese l'avventura non ha fatto che crescere in modo più significativo e trasformativo.

Come sapete, in questo mese ci concentriamo nello studio dell'insegnamento di Gurumayi tratto dal satsang *Una dolce sorpresa: Ne trarrete immenso beneficio*.

Io sono mamma di due bambini e come madre penso sempre a come gli altri possano trarre beneficio dalle mie azioni. Perciò, quando ho sentito Gurumayi dire *Ne trarrete immenso beneficio*, ho pensato: "Io?" È stato magnifico rendermi conto che devo includere me stessa in questa esperienza, e che per me è importante accettare i benefici.

E voi, potete sentire in questo insegnamento il potere del *sankalpa* di Gurumayi, la sua intenzione divina? Nelle parole di Gurumayi è custodita la straordinaria garanzia che studiare, praticare, assimilare e realizzare il Messaggio di Gurumayi vi *porterà* grande frutto.

In quali modi raccoglierete i benefici della vostra *sadhana*? Questa domanda apre un ricco filone di ricerca. Questo mese, prendetevi del tempo per osservare, riflettere e riconoscere i frutti del vostro impegno con il Messaggio di Gurumayi. Alcuni di questi frutti li identificherete spontaneamente e riconoscerete molte sincronicità che danno grande gioia al vostro cuore. Altri benefici potrebbero essere più sottili e sfumati, e potrebbe volerci del tempo per comprenderne il significato e il valore.

Al termine del satsang *Una dolce sorpresa*, Gurumayi ci ha incoraggiato a fare nostro il suo dono del Messaggio 2017. Questo è precisamente quello che facciamo quando riconosciamo i benefici dell'impegno con l'insegnamento di Gurumayi. Apprezziamo ancora più pienamente gli innumerevoli modi in cui la grazia del Guru e gli insegnamenti ci guidano a essere migliori ogni giorno e, a nostra volta, a portare beneficio al mondo che ci circonda.



Gita Haddad:

Gurumayi ci ha invitati a fare nostro il suo dono, e uno dei modi in cui possiamo farlo è meditare con il suo Messaggio. Iniziando da gennaio, ho applicato il Messaggio di Gurumayi per il 2017 nella mia pratica di meditazione, e ho trovato che questo insegnamento è un varco verso una meditazione più profonda. Per me, ogni parola scintilla del potere che ha di portarmi nelle profondità del mio essere interiore.

Sono un'insegnante in pensione e faccio una vita tranquilla ma attiva: offro *seva* da casa, sostengo la mia famiglia e compio i miei doveri quotidiani, come fare la spesa. La mia pratica regolare di meditazione sul Messaggio di Gurumayi è una gioia, un gioiello della mia giornata.

Ecco come medito con il Messaggio di Gurumayi per il 2017. Di solito inizio ripetendo le parole del Messaggio e concentro la consapevolezza sul *chakra* del cuore. Mentre ogni frase del Messaggio di Gurumayi fluisce nel mio respiro, sento che il corpo si rilassa. Mi connetto con un spazio tranquillo ed espanso, all'interno. Mi sento in pace in questo spazio – il mio cuore, *il Cuore* – dove il Messaggio di Gurumayi risiede già. Toccando questo spazio di tranquillità giorno dopo giorno, vedo che posso parlare in modo migliore e agire in modo benefico. Mi avvicino alle persone e alle attività della mia vita con una compassione e una prontezza di spirito più grandi.

Vi incoraggio a scoprire, durante l'anno, quali benefici porti il fare del Messaggio di Gurumayi per il 2017 una parte integrante della vostra pratica di meditazione. Avete l'inestimabile opportunità di cominciare a farlo proprio in questo mese: comincerà una nuova serie di *Meditazione Siddha Yoga: Sessioni di Meditazione in diretta audio 2017*. In queste sessioni, sarete guidati nel nutrire una pratica di meditazione esattamente adatta a voi, che vi porterà, passo dopo passo, all'esperienza del Cuore che Gurumayi descrive.



Rajmani Sinclair:

Come musicista, ho sentito una corrente di eccitazione quando ho ricevuto il Messaggio di Gurumayi per quest'anno, e ciò a causa dell'enfasi che c'è sul respiro.

Il potere del respiro è fondamentale per i musicisti; il respiro è importante quando si inizia a cantare, durante il canto e alla fine dell'esibizione. Quando ho iniziato la mia formazione come vocalista, prima che il maestro mi lasciasse cantare una sola nota, ho dovuto imparare come respirare. E nel mio studio della musica Siddha Yoga ho imparato che il respiro è essenziale per una delle pratiche Siddha Yoga che adoro, una pratica che sarà centrale, questo mese, sul sito web del sentiero Siddha Yoga: *svadhyaya*, o recitazione dei testi sacri.

Svadhyaya, come le altre pratiche Siddha Yoga, è un modo per invitare la mente a rivolgersi all'interno e a riflettere sul Sé. La parola *svadhyaya* è composta dai termini sanscriti "sva" e "adhyaya" che significano "il proprio Sé" e "studio" o "lezione"; e che si uniscono a significare "lo studio del proprio Sé". Nel programma quotidiano degli Ashram Siddha Yoga, *svadhyaya* include la recitazione di *Shri Rudram*, *Shri Guru Gita*, *Kundalini Stavah*, *Shri Vishnu Sahasranama* e lo *Shiva Mahimna Stotram*.

Quindi, dalla conoscenza che ho ottenuto come musicista del Siddha Yoga, sono giunta a riconoscere che il respiro gioca un ruolo chiave sia nella pratica di *svadhyaya* sia nel Messaggio di Gurumayi per il 2017. Per esempio, quando recito la *Shri Guru Gita* con gli altri, la vedo come un lungo ciclo di inspirazione ed espirazione. Mentre una metà dei partecipanti sta terminando la propria riga ed espirando, io inspiro e comincio la riga seguente. C'è un circolo continuo di respiro che non cessa mai. Allo stesso modo, il Messaggio di Gurumayi per il 2017 ci guida a concentrarci sul ciclo del respiro. Con il succedersi di inspirazione ed espirazione, proprio come con ogni verso che recitiamo in *svadhyaya*, la mente viene attratta sempre di più all'interno, per riposare nella luce del Sé.

Ricordo che, quando ho iniziato a concentrare l'attenzione sul respiro durante *svadhyaya*, è stato scoraggiante. Un po' alla volta, comunque, sforzandomi, ho scoperto che questa difficoltà si è trasformata in piacere. Ho cominciato ad assaporare

ogni sillaba del testo come se fosse nettare e ho sperimentato cosa significa *trarre un immenso beneficio* dalla recitazione.

Continuando a praticare il Messaggio di Gurumayi per il 2017 e a concentrarvi sul respiro quando recitate *svadhyaya*, i benefici della vostra pratica si irradieranno all'esterno. Le sacre sillabe delle scritture purificheranno l'atmosfera ovunque vengano recitate. Quando vi sedete per recitare *Shri Guru Gita* o *Shri Rudram*, il vostro stato interiore e l'ambiente esterno diventeranno tranquilli e sereni. Scoprirete poi che sarete in grado di portare questo senso di equanimità nella vostra giornata, e di agire da quel luogo di quiete, mentre sarete coinvolti con il mondo intorno a voi.

