

# Il preferito di Dio

1° marzo 2020

Cari lettori,

siamo arrivati al magico mese di marzo, quando una stagione sta per uscire dal palcoscenico e, in punta di piedi, un'altra inizia ad entrare, invitandoci a nuove consapevolezze della bellezza e del mistero della natura! Quest'anno, il 20 marzo è il primo giorno di primavera nell'emisfero settentrionale, ed è il primo giorno d'autunno nell'emisfero meridionale. Non è affascinante che il luogo in cui siamo su questo pianeta possa modellare le nostre percezioni della vita? Alcuni di noi celebrano il ritorno di più luce e più caldo, e l'anticipo dell'estate, mentre altri si preparano alle giornate autunnali e invernali, più brevi e più fredde. Un solo mondo, e tante realtà apparentemente diverse! Ma al di sotto delle differenze che questo mondo fisico ci presenta, scorre una corrente più profonda. Nel mezzo delle nostre attività quotidiane su questo magnifico pianeta, possiamo riconoscere dentro di noi e negli altri, e nel mondo intero, la profonda, nutriente presenza del Sé supremo.

Come può avvenire questo riconoscimento, quando i nostri pensieri, sentimenti e azioni abituali — come giocattoli scintillanti — spesso ci distraggono dalla nostra ricerca di vivere in quella luminosa consapevolezza? Il sentiero Siddha Yoga, un sentiero fatto sia di sforzo personale sia di grazia divina, ci dà tutto ciò di cui abbiamo bisogno per avere sempre l'esperienza radiosa della divinità in noi e nel mondo in cui viviamo. E ogni mese il sito web del sentiero Siddha Yoga ci fornisce un'abbondanza di articoli e di risorse che ci sostengono nella *sadhana*, nelle pratiche spirituali. Per questo mese vorrei indicarvi, in particolare, alcune delle molte utili e ispiranti risorse per impegnarvi con il Messaggio di Gurumayi del 2020.

## **Creare un piano di studio**

Vi raccomando caldamente di iniziare facendo un piano di studio ispirante e pratico. Questo sosterrà il vostro impegno nell'investigare i molti aspetti del Messaggio di

Gurumayi, per poi applicare nella *sadhana* e nella vita quotidiana le comprensioni che ne avrete. Creando un piano di studio personale che rifletta i vostri interessi e le tecniche di approfondimento che preferite, potete ideare un approccio che sia per voi attuabile e coinvolgente. Uno degli elementi che preferisco in un piano di studio è incontrarmi regolarmente con un “compagno di studio”, per condividere le riflessioni, le espressioni creative, le nuove comprensioni e gli altri modi in cui ci siamo impegnati attivamente con il Messaggio di Gurumayi. Queste conversazioni mi ispirano a ritornare con regolarità al Messaggio di Gurumayi, per scoprire nuove intuizioni e nuovi modi di attuarlo nella mia vita.

Ecco qui alcuni essenziali strumenti di studio, che trovate sul sito web del sentiero Siddha Yoga e con i quali vi consiglio di cominciare:

- **Esplora e studia il Messaggio di Gurumayi** — ancora una volta, nel sito web ci sarà un’area dedicata a sostenere la vostra ricerca e pratica del Messaggio di Gurumayi del 2020, con una raccolta di risorse e attività di apprendimento. Qui potrete ascoltare dolci ed estatici *bhajan* e *abhangas*, immergervi nelle scritture e in articoli di studio, ed esplorare una miriade di altri modi per praticare e attuare il Messaggio di Gurumayi nella *sadhana* e nella vita quotidiana. Potrete così gioire nell’assimilare la saggezza e gli insegnamenti del Messaggio, in modi piacevoli e profondi. Che avventura! Nella stessa sezione del sito trovate anche queste due risorse:
- **Il Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi per il 2020** è una risorsa importante per studiare il Messaggio di Gurumayi del 2020. Si compone di trenta fogli che saranno pubblicati settimanalmente sul sito del sentiero Siddha Yoga. Ogni foglio si focalizza su una domanda di Gurumayi che è legata al suo Messaggio, e ci sono anche attività specifiche che vi sosterranno nell’esplorazione e nello studio di queste domande. Una mia amica è stata particolarmente entusiasta degli esercizi del Quaderno dello scorso anno, che l’hanno aiutata a espandere la sua prospettiva sul mondo attraverso il movimento e il disegno. Gli esercizi creativi del Quaderno l’hanno aiutata a scoprire nuovi sentieri per sperimentare la gioia e ampliare l’assimilazione del Messaggio di Gurumayi in nuove aree della sua vita.

- **Le Sessioni di meditazione 2020 via audio** continueranno questo mese con una seconda sessione. Il titolo che Gurumayi ha dato a questa sessione è: “Dare conforto alla mente, riposare nel cuore: *Sukha-shānti*”. Queste sessioni di meditazione sono ideate per aiutarvi a integrare il Messaggio di Gurumayi nella vostra pratica di meditazione. Gli insegnanti di meditazione Siddha Yoga di queste sessioni vi guideranno nella pratica della meditazione—e potete riascoltare la registrazione tutte le volte che volete, e quando volete, per tutto l’anno! L’anno scorso ascoltavo le istruzioni di meditazione guidate ogni mattina, all’inizio della mia pratica di meditazione. Mi aiutavano a entrare in livelli di meditazione sempre più profondi... e posso dire, dalla mia esperienza della prima sessione che abbiamo ricevuto quest’anno a febbraio, che la serie del 2020 ha lo stesso potenziale.

## **Le festività di questo mese**

### **Holi Purnima**—9-10 marzo

Holi Purnima è una festività indiana, gioiosa e piena di colori, che celebra l’arrivo della primavera nel subcontinente indiano. Inizia con la luna piena del 9 marzo, ed è spesso celebrata lanciando giocosamente sugli amici e sui passanti delle polveri naturali dai colori brillanti.

**Tukaram Maharaj Vaikuntha Gaman** — 10 marzo negli USA (11 marzo in India).

**Tukaram Maharaj** fu un santo del movimento bhakti, del 17° secolo in Maharashtra. È noto per i suoi *abhangas* (poesie devozionali) e per alcuni fondamentali ed estatici *kirtan* (canti). Vaikuntha Gaman onora il giorno in cui si ritiene che Tukaram, mentre guidava un canto estatico, sia stato portato in Vaikuntha (cielo) sulle ali di Garuda, l’uccello divino del Signore Krishna. Potete leggere una storia ispirante sui primi anni di vita di questo santo: “Il trionfo di una grande anima” di Swami Vasudevananda.

### **Punyatithi di Eknath Maharaj** — 14 marzo

**Eknath Maharaj** fu un santo del Maharashtra del 16° secolo, celebrato per la sua erudizione e la sua poesia devozionale. In questa data onoriamo il *punyatithi* di Eknath, l’anniversario del giorno in cui lasciò il corpo.

**Iniziano primavera e autunno** — 20 marzo (19 marzo negli USA)

Sapete che il latino è ancora vivo nell'inglese? La parola "equinox" (equinozio) deriva dal termine latino *aequa* "uguale" e *nox* "notte". Il 20 marzo è l'equinozio di primavera nell'emisfero settentrionale e l'equinozio d'autunno nell'emisfero meridionale; in questo giorno, la durata del giorno e la durata della notte sono uguali, dodici ore ciascuna. Dopo questa data, le giornate si allungano nell'emisfero settentrionale, e si accorciano nell'emisfero meridionale, fino all'equinozio di autunno, quando si inverte il processo e il ciclo ricomincia.

**Gudhi Padva** — 24 marzo negli USA (25 marzo in India)

Gudhi Padva è una festa primaverile che segna l'inizio del nuovo anno nello stato del Maharashtra, in India. Questa festa celebra anche il ritorno del Signore Rama e di sua moglie Sita, nella leggendaria città di Ayodhya, suo luogo di nascita e ambientazione del poema epico indiano del Ramayana. Il Signore Rama è noto per aver ucciso il demone Ravana e per aver ristabilito il dharma in tutto il suo regno. Gudhi Padva è un tempo di nuovi inizi e di rinnovamento, che ci aiuta a riconoscere le molte opportunità che abbiamo per ricominciare con convinzione ed energia rinnovate.

\*\*\*\*\*

Un po' di anni fa, ero assistente manager all'Atma Nidhi, la struttura dell'Ashram Shree Muktananda che comprende la sala da pranzo Annapurna. Una mattina ero fuori dall'Annapurna, e parlavo con un mio amico dell'Oregon. Era metà mattina, ed eravamo solo noi nei paraggi. Pochi minuti di conversazione, e un'automobile arrivò all'ingresso dell'atrio inferiore di Atma Nidhi; Gurumayi scese dall'auto e iniziò a camminare verso di noi. Salutai Gurumayi, le presentai il mio amico, e concludendo dissi che lui era una delle mie "persone preferite". Ci fu un momento di silenzio. Vi è mai capitato di lasciarvi sfuggire qualcosa, e di chiedervi poi perché *lo* avete detto?

Gurumayi mi lanciò uno sguardo interrogativo, sorrise e mi disse: "Persone preferite?" Poi si voltò e percorse il corridoio, lasciandomi a contemplare la sua domanda.

Pensai molto alle parole di Gurumayi. Dopo tutto, quante persone escludiamo dal nostro amore e rispetto, se abbiamo dei “preferiti”? A partire da quell’esperienza, sono diventato più consapevole di come spesso la mia mente voglia classificare le persone in categorie, che riflettono dei loro aspetti limitati, piuttosto che vedere la divinità nei loro volti, parole e azioni. Adesso faccio la pratica di vedere la luce e la bellezza nei volti delle persone con cui mi trovo. Gli insegnamenti Siddha Yoga dicono che *ognuno* è un preferito di Dio. Quanto sarebbe diverso il mondo — e il nostro stato interiore — se praticassimo profondamente uno degli insegnamenti centrali del Siddha Yoga, *Vedi Dio negli altri*.

Come possiamo scoprire in noi la gentilezza, il rispetto, la cortesia e l’amore, per praticare questo insegnamento nella nostra vita quotidiana — e anche per trattare noi stessi con la medesima splendida cura? In questo mese, possiamo coltivare queste qualità interiori diventando un’espressione vivente del Messaggio di Gurumayi per il 2020:

*Atmā kī Prashānti*  
La piena pace del Sé

Mentre ci immergiamo nelle numerose modulazioni del significato e dell’esperienza contenuti nel Messaggio di Gurumayi per il 2020, le virtù divine si dispiegheranno naturalmente nelle nostre parole e azioni. Che modo nobile e stupendo di trascorrere il mese di marzo!

Con amore,  
Paul

