Introduzione al mese di marzo

1° marzo 2021

Caro lettore,

il mese di marzo ci porta una delle notti più propizie dell'anno: Mahashivaratri, "la grande notte di Shiva". Quest'anno, l'11 marzo, quando la luna calerà, diventando una bella falce sottile, potremo partecipare alla celebrazione di una notte così immensamente sacra che i benefici delle pratiche spirituali che faremo in quelle ore saranno moltiplicati mille volte.

Per prepararci alla celebrazione, il sito web del sentiero Siddha Yoga pubblicherà molti elementi grazie ai quali conoscere il Signore Shiva e aprirci a ricevere le sue benedizioni divine. Nel sentiero Siddha Yoga, veneriamo il Signore Shiva con la comprensione che invochiamo l'Essere Supremo. Egli è l'Adi-Guru, il Guru primordiale. È la Coscienza universale che pervade tutto il creato e dimora in ogni persona e in ogni cosa. Con la sua grazia, siamo in grado di riconoscere Paramashiva, il supremo Shiva, come nostro Sé più profondo.

Tra tutti i modi per venerare il Signore Shiva, sono stato attratto in modo particolare dalla recitazione di *Shri Rudram.* Questo testo proviene dal *Krishna Yajur Veda*, una delle prime scritture dell'India. *Shri Rudram* invoca il Signore Shiva nella sua forma impetuosa, Rudra, che distrugge le nostre limitazioni e purifica la nostra consapevolezza, aprendoci la strada per riconoscere la presenza di Dio in noi stessi e in tutto il creato.

Sei anni fa, comprai una copia della registrazione dello *Shri Rudram* al Bookstore Siddha Yoga, e mi sedetti, determinato a padroneggiare questo testo scritturale. Era una sfida, e per questo assorbì la mia attenzione. Ne amavo il suono e il modo potente con cui faceva muovere il respiro, lasciandomi enorme energia nel corpo e chiarezza

nella mente. Compresi che questa è l'opera del potere di trasformazione, la *shakti,* che fluisce in ogni pratica che i Guru Siddha Yoga ci danno. Da allora, ho recitato lo *Shri Rudram* ogni giorno.

Qualunque sia il mio umore o la mia condizione fisica, recitare lo *Shri Rudram* mi dà energia. Quel testo è il mio grande amico che non vedo l'ora di incontrare ogni giorno. Ho sentito la mia concentrazione diventare più profonda, il mio respiro diventare più forte, la capacità di resistenza generale aumentare. La mia voce suona in modo diverso, e questo è importante per me, dato che lavoro come narratore di audiolibri. Dopo la recitazione, la meditazione avviene senza sforzo. E nella stanza dove canto percepisco l'atmosfera scintillare.

Sento la recitazione dello *Shri Rudram* come un contributo, un'offerta di bontà e benedizioni al mondo, una mezz'ora di pura gioia e una celebrazione che si irradia all'esterno.

Durante il mese di marzo, mentre continuiamo con le pratiche quotidiane di *sadhana*, ci aspettano i seguenti anniversari e celebrazioni.

Anniversari

Tour di Canto in Australia: 22 marzo - 19 aprile (2014)
Quest'anno segna il settimo anniversario del Tour di Canto Siddha Yoga: Australia 2014, evento che è una pietra miliare nella storia del Siddha Yoga. Gurumayi ha intitolato il tour: *Satyam Shivam Sundaram*—Verità, Buon auspicio, Bellezza.

Attraversando in lungo e in largo l'Australia, il Tour di Canto ha portato il potere di trasformazione della musica Siddha Yoga a migliaia di cercatori.

Festività e ricorrenze

Mahashivaratri: 11 marzo
Nel sentiero Siddha Yoga, il Signore Shiva è venerato come il Guru primordiale, il dispensatore della conoscenza divina, che è facilmente compiaciuto dalle più semplici azioni devozionali.

In questo mese, sul sito web del sentiero Siddha Yoga troverete tanti modi per approfondire la comprensione e l'esperienza del Signore Shiva e di Mahashivaratri. Il mantra *Om Namah Shivaya,* il mantra di iniziazione del sentiero Siddha Yoga, è uno strumento potente per invocare la grazia del Signore Shiva in qualsiasi momento—e specialmente durante Mahashivaratri. Possiamo meditare sul Signore che dimora all'interno, e leggere storie scritturali sul Signore e sul culto della sua "forma senza-forma", lo Shiva-linga. Inoltre possiamo rendere gloria al Signore Shiva, e sperimentarne la presenza, cantando inni in sua lode, come *Shiva Mahimnah Stotram*, *Shiva Arati* e *Shiva Manasa Puja*, o cantando *namasankirtana*, quali *Jaya Jaya Shiva Shambho* e *Samba Sadashiva*.

L'ora della Terra: 27 marzo
Nei Veda, la Madre Terra è venerata come un essere divino che dispensa radiosità e forza sull'umanità. Cosa possiamo offrire in cambio? Il WWF promuove, nella giornata del 27 marzo, una mobilitazione mondiale in nome della Terra, in cui dimostrare sostegno al nostro pianeta spegnendo per un'ora, dalle 20:30 alle 21:30, qualsiasi luce non essenziale. Tale osservanza ci offre una pausa tranquilla, in cui possiamo contemplare la meravigliosa abbondanza che riceviamo dalla Madre Terra.

Holi: 28—29 marzo
Iniziando con la luna piena, *Holi* è una festa di due giorni, celebrata in tutta l'India come un gioioso benvenuto al ritorno colorato della primavera. Con canti, danze, risate e giocosi spruzzi di polveri colorate tra amici e persone care, questa vivace festa è piena di cameratismo e riscalda tutti i cuori.

***

In marzo abbiamo una nuova opportunità di espandere la nostra visione e di rinforzare la nostra comprensione. Esplorando gli insegnamenti Siddha Yoga con la contemplazione e la pratica, possiamo riconoscere nelle situazioni mutevoli della nostra vita la presenza costante e propizia del grande Signore Shiva. Ho visto che c'è sempre un momento per ripetere il mantra, tra un compito e l'altro, o semplicemente per osservare il respiro; per leggere un brano da uno dei libri del Siddha Yoga o per visitare il sito web; per immergermi nella protezione, nel conforto e nell'ispirazione degli insegnamenti; per riconoscere e per ricordare.

Vi auguro un mese di marzo sicuro e felice.

Cordiali saluti,
Julian Elfer

© 2021 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.