

Con il giusto sforzo, annaffiate l'albero della *sadhana*

1° maggio 2019

Cari lettori,

nel sentiero Siddha Yoga, maggio è il mese di Baba. Shri Gurumayi lo ha dedicato al suo amato Guru, Baba Muktananda, che viaggiò per il mondo impartendo gli insegnamenti del Siddha Yoga.

In questo mese del compleanno di Baba, mentre celebriamo la sua vita, Gurumayi ci esorta a prestare attenzione ai segni di Baba — nella natura, nelle esperienze di meditazione, e nei pensieri, sensazioni o ispirazioni che ci arrivano inaspettatamente durante la giornata. Vi invito a mantenere questa consapevolezza durante il mese, e vedere cosa rivela *in voi*. Scoprire i segni di Baba è un modo per connetterci con la sua presenza benevola e costante, e sperimentarla. Questi segni ci ispirano a dedicarci alla *sadhana* con entusiasmo.

Nel suo Messaggio, Gurumayi ci dà dei mezzi specifici per proseguire con fervore e intensificare la nostra *sadhana*. Durante *Dolce sorpresa 2019*, ella sottolinea quanto siano importanti il “giusto sforzo” e la pratica ripetuta, per persuadere, con dolcezza, la mente a volgersi verso la propria luce. Gurumayi ci spiega qual è il giusto sforzo nella *sadhana* e ci insegna che grazie alla pratica costante, continuando a compiere il giusto sforzo, arriviamo a sperimentare la lucentezza della nostra mente.

Quindi, in questo mese, ritornate al Messaggio di Gurumayi e rinnovate il ricordo di come Gurumayi parla del “giusto sforzo”. Poi, nel corso della giornata, nelle varie situazioni potete chiedervi: “Qual è il giusto sforzo che posso compiere *in questo momento?*”

Nel 2019, stiamo continuando a impegnarci con il Messaggio di Gurumayi grazie ai preziosi post pubblicati sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Insieme alle nuove

Storie sul Messaggio di Gurumayi e ai Pacchetti di partecipazione multipla a *Dolce sorpresa* 2019, questo mese il sito web presenterà anche:

- Il Satsang audio Siddha Yoga in celebrazione del compleanno di Baba Muktananda: *La mente*. Ogni anno, a maggio, celebriamo il compleanno di Baba Muktananda con un Satsang audio Siddha Yoga. Questo *satsang* sarà disponibile dal 1° al 31 maggio in webcast, e sarà anche possibile parteciparvi negli Ashram e nei centri di meditazione Siddha Yoga di tutto il mondo, nelle date indicate.
- L'esposizione del professor William K. Mahony sul *Gioco della Coscienza*, nel 50° anniversario del giorno in cui Baba iniziò a scrivere la sua autobiografia spirituale, *Il gioco della Coscienza*. Con generosità e compassione infinite, il 12 maggio 1969 Baba ji iniziò a scrivere questo racconto della sua *sadhana*, che continua a trasformare la vita di migliaia di cercatori di tutto il mondo.
- I fogli di esercizi 14-17 del Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi.
- I testi scrittureali che arricchiranno il vostro studio del Messaggio di Gurumayi. Fra questi, troverete delle strofe tratte dalla *Shri Bhagavad Gita*. Gurumayi cita questa scrittura nel suo discorso sul Messaggio e l'ha designata come la scrittura per il nostro studio del 2019.
- La quinta Sessione di meditazione intitolata: *Il respiro è il pioniere*. Gurumayi ha specificamente scelto il titolo di ogni sessione di meditazione. Esse ci offrono uno strumento per rivitalizzare i nostri sforzi nella *sadhana*.

Il compleanno lunare di Baba quest'anno cade il 18 maggio, il giorno di luna piena del mese lunare hindu di Vaishakha. Ogni anno, nel mese di Baba, seguiamo la luna crescente mentre raggiunge la sua pienezza nelle diverse parti del mondo. Leggete l'invito a inviare le vostre foto della luna di Baba, ovunque voi siate!

In molte parti del mondo, domenica 12 maggio è la Festa della Mamma. Questo è il giorno in cui onoriamo le madri, che sono la forza che nutre la nostra vita, e celebriamo l'amore, la pazienza e la perseveranza senza limiti che esse mostrano nel prendersi cura dei figli. Nel suo Messaggio, Gurumayi ci insegna che queste qualità sono le stesse che possiamo mettere in campo nella *sadhana*.

Com'è piacevole continuare la *sadhana* impegnandoci attivamente con il Messaggio di Gurumayi!

Nei secoli, i santi poeti hanno condiviso generosamente la loro saggezza, esortandoci a seguire il sentiero della *sadhana* per conoscere Dio. Vi lascio con un *doha*, un distico molto ispirante scritto dal santo Rahim, poeta del 16° secolo, l'epoca dell'impero Mughal in India.

Rahim dice:

Quando vi dedicate a un compito con forte concentrazione, allora tutti gli altri compiti certamente daranno frutto.

Quando ne annaffiate le radici, l'albero fiorisce e fa spuntare le foglie, dando fiori e frutti in abbondanza.

Con rispetto,

Garima Borwankar

