

Un tempo per coltivare il silenzio interiore

1° maggio 2020

Cari lettori,

ultimamente mi sto chiedendo da che cosa è costituito un ritiro spirituale. La solitudine? Il silenzio? Di certo ha a che fare con la propria intenzione. Queste domande si presentano di fronte a una situazione mondiale senza precedenti, che richiede a molti di noi, me compreso, di stare quasi sempre in casa, per il nostro benessere e per il benessere degli altri. È facile infastidirsi per questo livello di isolamento, ma nel corso dei millenni molti cercatori hanno cercato di vivere in solitudine e in silenzio, per poter entrare in contatto più facilmente con la luce divina del proprio essere.

Sul sentiero del Siddha Yoga, in questo periodo abbiamo avuto l'incredibile grazia di una serie di *satsang* State nel Tempio, spesso con Gurumayi, in diretta video dal Tempio di Bhagavan Nityananda, all'Ashram Shree Muktananda. In questi *satsang*, iniziati il mese scorso, abbiamo avuto la gioia di recitare testi sacri e cantare *namasankirtana* con Gurumayi, di ascoltare i suoi discorsi, di sentire i *bhajan* da talentuosi cantanti, nel Tempio e da tutto il mondo, e di ricevere il *darshan* di Bade Baba. La mia esperienza dei *satsang* è che *eravamo* davvero nel Tempio, immersi nella profonda quiete e vitalità di questo luogo sacro e nello splendore spirituale della *murti* di Bade Baba.

In questi ispiranti *satsang*, Gurumayi ha detto che, per chi di noi si sta rifugiando in casa (un presentatore ha sottolineato che noi Siddha Yogi, ci stiamo "rifugiando nella grazia"), questo periodo di travaglio generale è un'occasione d'oro per la *sadhana* Siddha Yoga. Gurumayi ci ha consigliato di usare questo periodo per coltivare uno spazio di silenzio interiore, impegnandoci nelle pratiche Siddha Yoga con disciplina e fervore. Allora, paradossalmente, possiamo scoprire che gli eventi difficili di questo mondo ci stanno davvero aiutando ad andare più profondamente nel silenzio divino interiore.

Il Guru di Gurumayi, Baba Muktananda, ha descritto nella sua autobiografia, *Il gioco della Coscienza*, come si è impegnato in un lungo periodo di pratiche spirituali, e come la sua disciplina personale ha permesso che si realizzasse la grazia che aveva ricevuto dal suo Guru. Maggio è il mese del compleanno di Baba, il mese in cui celebriamo la realizzazione di Baba e il dono di *shaktipat* che lui, e adesso Gurumayi, ha dato al mondo. Molti anni fa, Gurumayi iniziò a riferirsi a maggio come “il mese di Baba”, e ci esorta a immergerci nella vita e negli insegnamenti del suo Guru durante il mese della sua nascita.

Per il mese di Baba

Per tutto il mese di maggio, sul sito web del sentiero Siddha Yoga ci saranno copiose opportunità di celebrare il mese di Baba. Quest’anno il compleanno lunare di Baba è il 7 maggio, e il compleanno solare di Baba è il 16 maggio. Vi esorto senz’altro a esplorare il sito web durante il mese di maggio per conoscere meglio gli insegnamenti e la vita di Baba.

Satsang audio Siddha Yoga in celebrazione del compleanno di Baba Muktananda

Il Satsang audio Siddha Yoga in celebrazione del compleanno di Baba Muktananda — intitolato da Gurumayi “Suono, Sé, Serenità” — sarà disponibile sul sito web del sentiero Siddha Yoga per tutto il mese, a partire dal 1° maggio. Swami Akhandananda è l’insegnante di questo *satsang*, che avrà la traduzione simultanea in francese, spagnolo e hindi, e i sottotitoli in altre otto lingue.

Elementi da esplorare nell’onorare Baba

Quest'anno è il 50° anniversario del primo tour mondiale di Baba, e questo mese è l'anniversario dell'importante annuncio di Baba, fatto il 12 maggio 1970, che sarebbe partito per questo storico tour in occidente. Penso spesso al debito di gratitudine che tutti noi nel sentiero Siddha Yoga abbiamo per l'obbedienza di Baba al comando del suo Guru di fare quell'importante tour. Pensate solo a quante migliaia di vite sono state trasformate da ciò che è si è sviluppato durante il primo tour mondiale di Baba! Che siate stati in tour con Baba o che lo stiate conoscendo solo ora, vi invito a visitare, in questo mese, le pagine web seguenti, per conoscere meglio la vita e l'eredità di Baba.

- **Storie su Baba Muktananda** è un'appassionante e toccante collezione delle esperienze che le persone hanno avuto della sua grazia e dei suoi insegnamenti.
- **Darshan e saggezza di Baba Muktananda** contiene 31 immagini di Baba, ognuna accompagnata da uno dei suoi insegnamenti essenziali.
- *Jyota se Jyota Jagao*, "Accendi la fiamma del mio cuore con la tua fiamma", è un inno scritto da uno studente di Baba, il compositore e cantante Hari Om Sharan; oggi è cantato quotidianamente nei *satsang* e nei programmi di canto Siddha Yoga. In questa registrazione audio, potete cantare *Jyota se Jyota Jagao* con Gurumayi e il gruppo musicale durante un *arati* nel Tempio di Bhagavan Nityananda.
- *Eka Mastana Yogi*, "È arrivato uno yogi estatico", è un *bhajan*, anch'esso scritto per Baba da Hari Om Sharan. È sul sito web in questo mese, a partire dal compleanno lunare di Baba. Il *bhajan* inizia descrivendo Baba in termini memorabili: "Uno yogi estatico è arrivato per risvegliare la *shakti* interiore. Uno yogi inebriato di beatitudine è arrivato per risvegliarci al suono di *So'ham*".

Un segno di Baba

Durante il mese del compleanno di Baba, avete un altro modo per sperimentare la presenza di Baba. Ogni volta che visitate il sito web del sentiero Siddha Yoga, dedicate qualche momento a guardare la serenità luminosa della catena di montagne in testa alla pagina principale. Le montagne di questa foto hanno molte associazioni con Baba. La prima è che si trovano nell'Himalaya del Kashmir, il luogo di nascita della filosofia non-duale dello Shivaismo del Kashmir, che Baba insegnava molto spesso e che egli ha contribuito a rendere disponibile al mondo. Proprio su queste montagne c'è un tempio millenario di Shiva, dove il Signore Shiva è stato venerato per tutto questo tempo.

E c'è un bellissimo "momento di Baba" associato a questa immagine. Dopo che il banner era stato ultimato, uno dei grafici ha voluto saperne di più sulle montagne della foto, e ha fatto una scoperta sbalorditiva: questa catena himalayana si chiama Mukteshwar. Il nome ha la stessa radice del nome di Baba Muktananda, ed è simile al titolo del suo apprezzato libro di aforismi, *Mukteshwari*. Che deliziosa coincidenza!

Esplora e studia il messaggio di Gurumayi

IV Sessione di meditazione

La quarta sessione di meditazione Siddha Yoga in diretta audio sarà disponibile in questo mese; e che titolo affascinante ha! "Rilassare la mente, accettare la buona sorte: *Sukha-saubhāgya*" sarà disponibile il 23 maggio. *Sukha-saubhāgya* significa "la vera buona sorte". Questa sessione di meditazione ci aiuterà a coltivare una mente rilassata e la consapevolezza delle molte forme in cui la nostra vita è piena di buona sorte.

Una Storia sul Messaggio di Gurumayi

Le *Storie sul Messaggio di Gurumayi del 2020* è una raccolta deliziosa e stimolante di racconti di saggezza, che sostengono il nostro impegno con il Messaggio di Gurumayi. Di recente mi sono imbattuto in "Alessandro Magno incontra Diogene", un'antica leggenda greca che Shambhavi Christian ha tradotto in inglese, e ha registrato anche come racconto orale. In questo racconto, il sovrano macedone incontra il famoso ma eccentrico filosofo, che vive in una botte e non si cura delle convenzioni sociali. Cosa accade quando il grande Alessandro è dinanzi al grande Diogene e gli chiede parole di saggezza? Vi lascio scoprire da soli come continua la storia. Sento che ci sono molti modi in cui questa storia può far luce sulla nostra comprensione del Messaggio di Gurumayi. Uno interessante è che essa dà un'idea della forza che può arrivare a chi rimane fedele alla propria fonte interiore.

Il quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi per il 2020

Di recente ho rivolto la mia attenzione al Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi per il 2020. Mia moglie, Achala Woollacott, ha provato fin dall'inizio con entusiasmo tutte le diverse modalità di apprendimento presentate dal Quaderno di esercizi. Da parte mia ho capito che anch'io posso trarre beneficio dall'applicare questi vari approcci all'esplorazione del Messaggio di Gurumayi. Sono un insegnante di scrittura in pensione e, per arrivare a una comprensione più profonda di un insegnamento, spesso mi rivolgo alle parole: leggo ciò che il Guru dice su un particolare insegnamento, oppure lo contemplo e poi scrivo i miei pensieri. Non mi è

mai venuto in mente di muovere il corpo, di creare una mappa mentale o di prendere delle matite colorate e fare un disegno.

Con la guida del Quaderno di esercizi, invece, ho seguito tutti e tre questi metodi e ho avuto un'esperienza luminosa e profonda. Senza parlare dell'esercizio in sé, fatemi raccontare che a un certo punto mi sono trovato nel mio salotto, in piedi con le braccia in alto, a ondeggiare dolcemente, guardando fuori dalla finestra e assorbendomi nella presenza di un bellissimo albero di ginepro che cresce davanti a casa. Subito ho percepito un nuovo livello di affinità con l'albero: mi sentivo radicato come l'albero e le braccia si muovevano come i rami dell'albero. Potevo sentire nelle mie cellule che l'albero e io eravamo una cosa sola. Le parole non rendono l'esperienza; ma posso dire che, dopo anni di contemplazione sulla mia affinità con la natura, l'esercizio mi ha portato a un livello più profondo di esperienza e conoscenza; e questo è successo perché stavo usando il mio corpo come uno strumento per fare un'esperienza più profonda del mondo della natura.

Ora mi dedico con regolarità agli esercizi del Quaderno, e vi consiglio vivamente di approfondire lo studio del Messaggio di Gurumayi impegnandovi con il Quaderno di esercizi. Non è troppo tardi per iniziare!

Altre festività

Festa del Maharashtra – 1° maggio

Questa festività indiana celebra la nascita, il 1° maggio 1960, dello stato indiano del Maharashtra, dove si trova il Gurudev Siddha Peeth. Questo giorno propizio viene celebrato con festeggiamenti pubblici e privati, che spesso comprendono esibizioni di *lazim* (una forma di danza folcloristica) e canti.

Bhagavan Buddha Jayanti – 7 maggio

Buddha Jayanti, noto in India anche come Buddha Purnima, celebra la nascita del Signore Buddha. È il più sacro festival buddista, celebrato dai monaci che si raccolgono nei templi per tenere dei discorsi e recitare i versi delle scritture buddiste. I visitatori offrono preghiere e rituali sacri alle *murti* del Buddha. Come si addice alla natura

benevola del Signore Buddha, questa festività è un'occasione colma di pace e di ispirazione.

Festa della Mamma—10 maggio (in 25 Paesi)

Baba ha iniziato la dedica del suo *Gioco della Coscienza* con le parole: “Mia madre mi amava immensamente...”. Ha sempre parlato con affetto di sua madre e di tutte le madri. Sia Baba sia Gurumayi hanno sempre onorato profondamente le madri, per come portano amore in questo mondo e per come nutrono i bambini, aiutandoli a diventare adulti amorevoli. La Festa della Mamma è celebrata in 50 Paesi in tutto il mondo; 25 di essi, compresi gli Stati Uniti, la celebrano nella seconda domenica di maggio. Nella Festa della Mamma, Gurumayi ci invita a esprimere la nostra gratitudine per il contributo davvero grande che le madri, e coloro che hanno ruoli materni, hanno dato a questo mondo e alle nostre vite.



Di recente ero a meditare nel nostro giardino, e di tanto in tanto aprivo gli occhi per cogliere la luce del sole e la bellezza dei fiori. Nel farlo, la mia attenzione è stata attratta da una farfallina che andava di fiore in fiore, alla ricerca di minuscole gocce di nettare. La osservavo passare senza fretta da un fiore all'altro, svolazzando tra essi come se fosse una piccola opera d'arte soffiata allegramente nella brezza. Dopo un po', ho riconosciuto che quella farfalla mi stava mostrando un modo in cui vivere la mia vita. Anch'io potrei gustare molti momenti di "nettare" durante la giornata, nutrendomi di scorci di bellezza, luce, colore, forme, ombre e suoni. Tutto ciò che mi è richiesto sarebbe avere l'intenzione di vedere e assaporare ciò che è già intorno a me.

Riflettendo di più, ho compreso che quella farfalla mi stava dando un esempio meraviglioso per praticare il Messaggio di Gurumayi durante la giornata. Ho visto che, con un po' di ricordo e intenzione, possiamo fermarci spesso durante il giorno, anche per poco, come una farfalla, per assaporare il nettare del Sé al nostro interno. Facendo questo, quale giardino potremmo scoprire dentro di noi, pieno di nettare che nutre e ravviva tutto il nostro essere? Quale avventura interiore potremmo intraprendere, anche se stiamo chiusi in casa in questo difficile momento!

Tutte le attività di apprendimento e gli altri elementi citati in questa lettera ci indicano dei percorsi nel giardino del Sé supremo. Vi invito a essere come la farfalla, e a provare un po' di quegli elementi, per scoprire con quali siete maggiormente in sintonia, e trovarvi saggezza o piacere. Poi potete ritornarci più volte per nutrire la mente ed il cuore. Createvi un maggio divino!

Cordiali saluti,

Paul Hawkwood



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.