

# Introduzione al mese di maggio

1° maggio 2021

Caro lettore,

siamo arrivati a maggio—il mese di Baba, il mese in cui Baba Muktananda nacque su questo pianeta. Il compleanno solare di Baba è il 16 maggio e il compleanno lunare quest'anno è il 26 maggio. Nel sentiero Siddha Yoga, il compleanno di Baba è un momento per celebrare il potere di trasformazione della sua grazia e dei suoi insegnamenti in questo mondo, e per riflettere sulla gioia e l'amore profondo che molte migliaia di cercatori provavano in presenza di Baba. Questo avveniva per la sua voce, per la libertà nei suoi movimenti, per la sua risata spontanea e sincera; per il modo in cui impartiva i suoi insegnamenti, intessendoli con canzoni e storie che riassumevano perfettamente i temi; e per il modo in cui stavamo con Baba, che ci faceva sentire di avere trovato la nostra casa.

Baba portò al mondo intero *shaktipat diksha*, il risveglio dell'energia spirituale dormiente, Kundalini shakti, risveglio che prima era un segreto strettamente custodito e noto solo a pochi yogi. Egli impartì gli insegnamenti Siddha Yoga e avviò quella che chiamò una "rivoluzione della meditazione", fornendo così ai cercatori gli strumenti per riconoscere la presenza di Dio nel proprio essere e in tutto il creato.

In preparazione al mese di Baba, continuo a riflettere su ciò che ho imparato da Baba, tramite i libri che scrisse, i suoi insegnamenti, e le volte in cui sono stata in sua presenza e ho ricevuto il suo *darshan*. Spesso ricordo quando sedevo in silenzio con Baba e altri studenti Siddha Yoga nel cortile del Gurudev Siddha Peeth. Lì, nella splendida luce del mattino invernale, sotto l'ombra screziata degli alberi di mango, sentivo un amore potente e una forza benevola irradiarsi da Baba. La immaginavo come una radiosità colma di grazia, e i raggi entravano nel cuore di ognuno di noi. Anche ora, ricordando quel momento, sento risplendere dentro di me la luminosità dell'amore di Baba.

Baba cambiò la direzione della mia vita. Nel 1976 ricevetti da Baba l'iniziazione *shaktipat* e da lui imparai come praticare la meditazione Siddha Yoga. A quel tempo insegnavo neuroscienze all'università, e pensavo che la scienza avesse tutte le risposte per comprendere l'universo. Ma dopo aver ricevuto *shaktipat* da Baba e aver iniziato a meditare, mi sono resa conto che avevo molto di più da imparare. Decisi di avvicinarmi alla meditazione come una scienziata, esplorando nel mio laboratorio interiore, guardando i miei pensieri mentre meditavo, e chiedendomi in che modo la meditazione cambiava la mia consapevolezza.

La prima volta che meditai, quello che notai inizialmente fu un flusso di pensieri. Mentre mi concentravo sul respiro, i pensieri iniziarono a placarsi e, con immensa gioia, scoprii che, proprio sotto i pensieri, c'era un puro silenzio colmo di beatitudine. Da Baba avevo imparato che la Coscienza suprema è il fondamento e l'essenza di tutto ciò che esiste, compresa la mente. Continuando a meditare, ho cominciato a riconoscere che attingevo a questa pura Coscienza, quando la mente riposava in quei tranquilli momenti di meditazione.

Negli ultimi decenni, approfondendo la meditazione con la guida di Gurumayi, sono stata ispirata a esplorare gli effetti benefici della meditazione nell'ottica della neuroscienza. Ho scoperto che la meditazione cambia letteralmente la struttura del cervello. Ho anche trovato prove convincenti che la coscienza, che molti di noi considerano consapevolezza, continua ad esistere anche quando il corpo smette di funzionare.

Ho ricevuto grande gioia dal condividere queste informazioni nel mio lavoro e nei gruppi di studio Siddha Yoga, in modo particolare con le persone che hanno sperimentato la Coscienza infinita ed eterna attraverso la loro "ricerca interiore", la loro pratica di meditazione Siddha Yoga, e che sono interessate a vedere come tale conoscenza sia supportata dalla rigorosa metodologia della ricerca scientifica.

Questi sono alcuni dei modi in cui la mia vita è sbocciata, da quando ho ricevuto *shaktipat* da Baba Muktananda nel 1976, e continuando a praticare la meditazione Siddha Yoga, guidata dagli insegnamenti di Baba e di Gurumayi.

In questo mese, in onore del compleanno di Baba, il sito web del sentiero Siddha Yoga pubblicherà storie su Baba, insegnamenti di Baba, sue fotografie, inni che invocano la sua grazia, e altro ancora. Inoltre, sarà disponibile il Satsang audio in celebrazione del compleanno di Baba Muktananda, al quale puoi partecipare per tutto il mese.

\*\*\*

Oltre al compleanno di Baba, in maggio cadono varie festività ed eventi, che celebriamo nel sentiero Siddha Yoga.

### **Festa della Mamma: 9 maggio**

La Festa della Mamma si celebra in cinquanta paesi in tutto il mondo; in venticinque di essi, compresi gli Stati Uniti, nella seconda domenica di maggio. In quel giorno offriamo gratitudine a nostra madre, che ci ha messo al mondo e ci ha nutrito con il suo amore mentre crescevamo. Onoriamo anche tutti coloro che ci hanno protetto e sostenuto nella vita.

I Guru del Siddha Yoga hanno sempre tributato grande rispetto alle madri. Baba Muktananda dedicò la sua autobiografia spirituale, *Il gioco della Coscienza*, a sua madre e a tutte le madri che si erano prese cura di lui nella sua vita. Ogni anno, in innumerevoli discorsi e poesie, Gurumayi ha esaltato le virtù delle madri. Sia Gurumayi sia Baba hanno insegnato a generazioni di cercatori sulla Madre divina, Kundalini Shakti, che genera l'universo da se stessa, e la cui energia, che trasforma la vita, viene risvegliata in noi dal Guru, con il dono di *shaktipat*.

### **Akshaya Tritiya: 14 maggio**

Akshaya Tritiya nel calendario indù è considerato uno dei tre giorni e mezzo più propizi dell'anno. In questo giorno le persone iniziano nuovi progetti, compiono gesti di carità e si impegnano in pratiche spirituali come *puja*, *mantra japa* e *dakshina*. Sul sito web del sentiero Siddha Yoga, puoi leggere la storia e il significato di Akshaya Tritiya e un racconto: "La grazia infinita del Signore Krishna", tratto dal *Mahabharata*.

## **Adi Shankaracharya Jayanti: 16 maggio (17 maggio in India)**

Adi Shankaracharya nacque nell'VIII secolo in Kerala, nel sud dell'India. Era un maestro spirituale illuminato che istituì in tutta l'India la filosofia dell'Advaita Vedanta. Molti insegnamenti del Siddha Yoga si basano su questa filosofia, che riconosce l'unità di Dio e dell'anima individuale. Shankaracharya inoltre fondò quattro monasteri e creò dieci ordini monastici, compreso l'ordine di Sarasvati a cui appartengono Gurumayi e Baba. Sul sito web del sentiero Siddha Yoga, in onore del *jayanti*, il compleanno, di Adi Shankaracharya, potrete leggere, ascoltare e imparare a cantare alcuni degli inni di Adi Shankaracharya.

\*\*\*

Mentre scrivo questa lettera, la pandemia continua a imperversare in numerose parti del mondo, India compresa, dove angoscia e paura sono ancora più presenti nella vita quotidiana di molte persone. In questo momento non c'è modo di sapere fino a quando dureranno queste sfide, o quando la vita delle persone finalmente diventerà più stabile. Alla luce di questo, cosa possiamo fare? In che modo possiamo aiutare? Nel mese in cui onoriamo Baba Muktananda e ricordiamo la sua eredità, una cosa che possiamo fare è raddoppiare il nostro impegno nella sadhana Siddha Yoga e offrire il frutto delle nostre pratiche spirituali per alleviare la sofferenza ed elevare questo pianeta.

Cordiali saluti,  
Achala Woollacott

