

Un momento giusto per la riflessione

1° novembre 2019

Cari lettori,

il mese di novembre è arrivato e siamo prossimi alla fine del 2019. È il momento giusto per riflettere su ciò che abbiamo conseguito grazie al nostro impegno negli insegnamenti Siddha Yoga e con le pratiche spirituali. È un'occasione per valutare come abbiamo soddisfatto i propositi che avevamo stabilito molti mesi fa, all'inizio di gennaio. È anche un'opportunità per riflettere sulle esperienze che, con il progredire dell'anno, hanno portato nuove intuizioni—rivelazioni su noi stessi e sulla natura del Sé trascendente. In questo mese, è saggio chiederci in che modo le nostre esperienze abbiano guidato e plasmato la *sadhana* e ci abbiano portato più vicini al raggiungimento dei nostri obiettivi.

Le esperienze di *sadhana* sono come gli spettacolari colori delle foglie in autunno, che illuminano le zone nord-orientali degli Stati Uniti. Avete visto le “Immagini della natura” di ottobre, sul sito web del sentiero Siddha Yoga? Le foglie cambiano colore in una gamma che va dal giallo chiaro a un vivido marrone scuro. Allo stesso modo, ogni esperienza spirituale, dalla più sottile alla più tangibile, risplende e accresce la stupefacente bellezza del viaggio che stiamo facendo sul sentiero Siddha Yoga.

In India, questa stagione—una delle sei dell'anno—è chiamata Hemant Ritu, e indica l'inizio del periodo preinvernale; comprende i due mesi lunari hindu di Kartik e Margashirsha (chiamato anche Agahan), che corrispondono, nel calendario dell'Occidente, al periodo tra metà ottobre e metà dicembre.

Quando ho iniziato a pensare alla parola *riflessione*, prima di scrivere questa lettera, mi sono sentita ispirata a esaminare più da vicino il suo significato. Il mio studio ha rivelato che si tratta di una parola dalle numerose sfaccettature. Le sue definizioni comprendono: “considerazione di alcuni argomenti, idee o scopi”, “un pensiero,

un'idea o un'opinione o un'osservazione che risultano da una meditazione" e "un pensiero accurato su un tema specifico". In hindi è *gahan cintan*, che letteralmente significa "profonda contemplazione".

Ampliano ancor di più questa parola i suoi sinonimi: *contemplazione, considerazione, ponderazione, introspezione e visione*. Le molte connotazioni della parola *riflessione* mi hanno aiutato a comprendere che la riflessione non è l'atto passivo di lasciar vagare sullo schermo della mia mente le immagini di ciò che è accaduto in passato. Al contrario, essa richiede un impegno attivo nel valutare come gli eventi, i pensieri e le azioni abbiano avuto un impatto su di me e sulla mia vita — e che cosa ho imparato da essi.

Con la consapevolezza di queste sfumature nel significato della parola, ho intrapreso la riflessione sui dieci mesi passati nello studio del Messaggio di Gurumayi del 2019 e sulle esperienze che ho avuto di percepire la luce della mia mente.

Ho scoperto che questo sforzo concentrato mi ha aiutato a riconoscere in modo ancora più vivido lo splendore con cui la grazia di Gurumayi brilla nella mia vita. Questo riconoscimento ha dato origine in modo spontaneo a un dolce sentimento di gratitudine che vive nel mio cuore e scorre nel mio essere, come un fiume. Allo stesso tempo, il processo di riflessione ha fatto luce su aree del sentiero che devo ancora percorrere, nel mio viaggio verso il raggiungimento della Verità. Sto raccogliendo intuizioni su dove è necessario che io ponga l'attenzione per progredire nella *sadhana*. Durante il vostro impegno nella riflessione, forse anche voi avete intravisto aree finora non illuminate?

La distanza che abbiamo percorso nella *sadhana*, la conoscenza del Sé che abbiamo conseguito, i cambiamenti positivi che abbiamo portato nella consapevolezza di noi stessi — tutti questi sono benefici che derivano dalla regolarità e costanza del nostro sforzo ripetuto. È attraverso le pratiche quotidiane che ci avviciniamo ogni giorno all'esperienza stabile e alla conoscenza del nostro vero Sé.

In *Dolce sorpresa 2019*, Gurumayi parla dell'importanza di ripetere le pratiche spirituali. Ella insegna che la ripetizione regolare delle pratiche ci aiuterà a guidare la mente verso la sua luce. Gurumayi ci dà anche il rimedio per eliminare dalla ripetizione "la

noia”. Ricordate qual è il rimedio? È aggiungere alle nostre pratiche le “preziose virtù”, le *sadguna* che dimorano in noi. Dopo aver contemplato questo insegnamento, ho deciso di attuarlo in questo modo: scelgo una virtù divina e mi concentro su di essa, mentre mi impegno nelle pratiche quotidiane. Nel farlo, le mie pratiche vengono pervase dalle benedizioni e della bellezza di quella virtù, che le mantiene “sempre nuove”, come dice Gurumayi in *Dolce sorpresa*. Il risultato? Mi sento rinvigorita nel proseguire ancor più la mia *sadhana*. Entusiasmo, passione ed euforia ispirano il mio impegno nella *sadhana*.

Sono curiosa di sapere se anche voi avete fatto le pratiche, quest’anno, concentrandovi sulle *sadguna*, invocandole per rinnovare le pratiche. Qual è stata la vostra esperienza? Vi invito a condividere le vostre osservazioni cliccando qui, o sul link alla fine della lettera.

In questo mese di riflessione, potete continuare ad approfondire lo studio del Messaggio di Gurumayi del 2019 partecipando ancora una volta a *Dolce sorpresa*, che è disponibile solo fino alla fine di novembre, sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

Inoltre, ci sarà una quantità di pubblicazioni sul sito web, da gustare e usare per approfondire la conoscenza e lo studio durante l’undicesimo mese dell’anno. Ecco alcuni punti salienti di novembre:

- **Parole di gratitudine** — la parola *gratitudine* espressa ogni giorno in una lingua diversa.
- **Riflettere sugli insegnamenti Siddha Yoga — Parte I, II, III** — una raccolta di insegnamenti Siddha Yoga che abbiamo ricevuto quest’anno attraverso il sito web. Possiamo rinfrescarne la memoria, leggendoli ancora una volta, per poter continuare a riflettere su di essi e attuarli nella vita.
- **Riflessioni sul Messaggio di Gurumayi** — Questa pubblicazione presenta le esplorazioni su un insegnamento che diversi scrittori hanno scelto in *Dolce sorpresa* 2019.
- **Storie** provenienti da differenti tradizioni del mondo, che sostengono lo studio del Messaggio di Gurumayi.

- **Canti e poesie**—Una raccolta di *bhajan* e *doha* (distici) dei santi poeti dell'India, che danno ulteriori intuizioni sul Messaggio di Gurumayi di quest'anno.
- **Testi scrittureali**—Una raccolta di insegnamenti sulla mente, tratti dalle scritture dell'India, per sostenere lo studio del Messaggio di Gurumayi del 2019.
- **Le sessioni di meditazione** si sono concluse a settembre; tuttavia, potete ancora iscrivervi a tutte le sessioni che ci sono state durante l'anno, o ad una qualsiasi di esse.

In questo mese ci sono due festività: Dev Deepavali e il Giorno del Ringraziamento.

Dev Deepavali, il festival della luce degli dei, segna la vittoria trionfante del Signore Shiva sul feroce e potente demone Tripurasura. È una festività diversa da Deepavali, che è stato appena celebrato a ottobre. Dev Deepavali si festeggia in India in due giorni diversi. Il primo, nell'India settentrionale, con la luna piena del mese lunare hindu di Kartik, nel 2019 cade il 12 novembre, sia in India sia negli Stati Uniti. L'altro giorno si celebra soprattutto nello Stato del Maharashtra, il primo giorno del mese lunare di Margashirsha, che quest'anno è il 27 novembre, sia in India sia negli Stati Uniti.

Il Giorno del Ringraziamento, con la sua bellissima tradizione di ringraziamenti, si celebra negli Stati Uniti l'ultimo giovedì di novembre. Quest'anno sarà il 28 novembre. In questo giorno, amici e famiglie si riuniscono per esprimere gratitudine per le tante benedizioni nella propria vita e per la compagnia dei propri cari, condividendo un pasto festoso.

Ho scoperto che la virtù divina della gratitudine che scorre nel mio essere, è un faro di luce costante per me. Mi ispira a praticare gli insegnamenti di Gurumayi per far sì che la mia mente continui a essere testimone della propria luce, ogni giorno. Di conseguenza, la fiamma della luce divina arde nel mio cuore.

Per concludere, desidero condividere con voi una breve poesia che ho scritto in hindi. Riflette un pensiero emerso nella mente in modo spontaneo, mentre scrivevo questa lettera, e si esprime con queste parole:

Il nostro oggi è la benedizione di Dio.
Se abbiamo un oggi, abbiamo la vita — siamo vivi.
Tutti i misteri della nostra esistenza sono nascosti nel grembo dell'oggi.
Connaturati all'oggi sono la forza e il coraggio per andare avanti.
Il nostro dharma e le nostre azioni dimorano nell'oggi;
l'oggi è la dimora di tutto lo splendore dell'universo.
Ieri è un oceano di ricordi.
Il domani ha l'emozione della speranza.
Ma l'oggi, l'oggi ha il potere
di darci l'esperienza del Sé.

Con rispetto,

Garima Borwankar

