

1° ottobre 2019

Illumina il sentiero della *sadhana*, realizza il tuo destino più alto

Cari lettori,

stiamo varcando una nuova soglia ed entrando nel mese di ottobre — un mese dedicato al Guru di Gurumayi, Baba Muktananda. Ci riferiamo a ottobre in modo dolce, chiamandolo il mese di Baba! *Sharad purnima*, la luna piena che segue la fine del monsone in India, cade in questo mese, che è il mese lunare hindu di Ashvin. Questo è il giorno divinamente propizio in cui, 37 anni fa, Baba ji raggiunse il suo scopo sulla Terra e prese *mahasamadhi*. Si unì per sempre con la Coscienza suprema. Questo giorno sacro sarà onorato il 13 ottobre.

Durante questo mese, in modo speciale, ricordiamo e veneriamo la vita illuminante di Baba ji. Dopo aver raggiunto la meta della sua *sadhana* ed essere diventato *jivanmukta* — colui che si è illuminato e liberato mentre era nel corpo umano, Baba ji dispensò la sua grazia benevola sui cercatori della Verità, di modo che anch'essi potessero realizzare il loro destino più alto.

Grandi esseri vivono la loro vita e impartiscono i loro insegnamenti per elevare *tutta* l'umanità. Baba ji e il nostro Shri Guru, Gurumayi, desiderano che noi conosciamo il nostro vero Sé, che conosciamo il profondo e duraturo amore che ci connette a Dio. Non solo *desiderano* questo per noi; ci mostrano *come* possiamo conoscere e connetterci a Dio. Abbiamo la grande fortuna di essere i beneficiari di una grazia e di una compassione davvero infinite e insondabili.

Kabir, il santo poeta del 15° secolo, dice:

Sappi che è per la grazia di Dio che ricevi una nascita umana.

Sappi che ottieni la liberazione dal ciclo di nascita e morte in questo mondo solo in virtù della grazia di Shri Guru.¹

Nel sentiero Siddha Yoga, uno dei modi in cui molti di noi celebrano il mese di Baba è partecipando all'Intensivo Shaktipat, che si tiene ogni anno in onore del suo *mahasamadhi*. Grazie all'intenzione benevola di Shri Gurumayi, il risveglio dell'energia spirituale che ha luogo nell'Intensivo Shaktipat è un evento che trasforma la vita di ciascun cercatore. Ogni volta che partecipiamo a un Intensivo, giungiamo a una comprensione più profonda del nostro Sé e riceviamo un aiuto per avanzare nella nostra *sadhana*.

Il titolo dell'Intensivo di quest'anno è *Il potere della mente—Matrika Shakti*, e si terrà per la prima volta il 19, oppure il 20, ottobre in molte località del mondo. Visitate il sito web del sentiero Siddha Yoga per maggiori informazioni.

Dall'inizio di quest'anno ci stiamo immergendo nello studio del Messaggio di Gurumayi per il 2019, e negli insegnamenti che ci ha dato in *Dolce sorpresa 2019*. Ogni mese ci siamo concentrati su uno di questi insegnamenti. Mentre mi preparavo a scrivere la lettera di ottobre, un particolare insegnamento continuava ad affiorare. Ero incuriosita: perché succedeva così? Poi mi son resa conto che lo stavo ricordando perché è un insegnamento davvero cruciale nella mia *sadhana*. Sebbene ne abbia parlato tempo fa, nella lettera di maggio, desidero dividerlo con voi nuovamente. Per me, quest'insegnamento merita un'ulteriore contemplazione negli ultimi mesi di quest'anno, mentre continuiamo a studiare il Messaggio di Gurumayi.

Nel suo discorso, Gurumayi ci guida a compiere il “giusto sforzo”, ripetutamente, per aiutare la nostra mente a volgersi alla sua luce. Gurumayi ci insegna qual è il “giusto sforzo” e *come* compiere questo tipo di sforzo. Ascoltando il discorso di Gurumayi, concentrandomi ancora una volta su questo insegnamento e poi contemplandolo, mi è diventato estremamente chiaro che per fare progressi nella *sadhana*, per raggiungere la mia meta nella *sadhana*, questo è il fattore chiave. Devo realmente comprendere quale sia il giusto sforzo in qualunque momento, e imparare come compiere il giusto sforzo affinché la mia ricerca spirituale sia fruttuosa.

Ci sono stati momenti nella vostra *sadhana* in cui vi siete chiesti: “Sto facendo tantissimo sforzo; sto lavorando molto duramente nel fare le mie pratiche. Perché non

riesco di avanzare?”. Ricordo molti di questi momenti, in cui mi sentivo come se stessi a un punto morto, e proprio mentre facevo rigorosamente le mie pratiche.

L'insegnamento di Gurumayi in *Dolce sorpresa* mi ha mostrato che è importante comprendere *come* compiere il giusto sforzo. Spesso scambiamo uno sforzo *strenuo* per sforzo *giusto*. Quando comprendiamo la natura e il pieno valore del giusto sforzo necessario a raggiungere la meta della *sadhana*, e poi ci lavoriamo, siamo capaci di fare amicizia con la mente e di condurla alla sua lucentezza. Per approfondire la vostra comprensione di questo insegnamento, potreste partecipare di nuovo a *Dolce sorpresa*, che è ancora disponibile sul sito web.

Il sito web del sentiero Siddha Yoga questo mese presenta una serie di pubblicazioni di cui possiamo godere e con cui impegnarci per approfondire lo studio del Messaggio di Gurumayi. Queste pubblicazioni ci danno anche l'opportunità di imparare di più su alcune festività speciali. Sono felice di evidenziarne alcune:

- **Mahasamadhi di Baba**—Qui troverete molti tesori meravigliosi nella forma di insegnamenti di Baba, del suo *darshan* e della sua saggezza, e molto altro ancora.
- **Immagini della luna di Baba**—Questa è una pubblicazione molto apprezzata sul sito web, dove vengono mostrate foto della luna crescente e della luna piena di Baba, scattate da Siddha Yogi di tutto il mondo perché tutti possano goderne. Potete scoprire come contribuire, con l'invio di vostre foto della luna, scattate dove abitate.
- **Riflessioni sul Messaggio di Gurumayi**—Questa nuova pubblicazione presenta le esplorazioni di scrittori, su insegnamenti scelti da *Dolce sorpresa* 2019.
- **Storie** che sostengono lo studio del Messaggio di Gurumayi, prese da diverse tradizioni di tutto il mondo.
- **Foglio di esercizi #36**—Questo sarà l'ultimo foglio del Quaderno di esercizi, che vi sostiene nell'impegno con il Messaggio di Gurumayi.
- **Le Sessioni di meditazione** sono terminate a settembre; tuttavia, potete ancora registrarvi per tutte o per una qualsiasi delle precedenti sessioni di quest'anno.

In questo mese abbiamo diverse festività da celebrare.

- **Navaratri**—Questo festival, dedicato alla Dea, è iniziato il 29 settembre e continuerà fino al 6 ottobre (7 ottobre in India). All’Ashram Shree Muktananda, ogni notte di Navaratri sarà offerta una speciale *puja* per onorare la Dea nelle sue forme di Mahadurga, Mahalakshmi e Mahasarasvati. Nel sito web ci saranno molte pubblicazioni speciali su Navaratri: foto delle *puje*, un testo sul significato della *puja*, e registrazioni di *dhyanam*, meditazioni, sulle differenti forme della Dea. Imparate di più su come partecipare alla celebrazione del festival dal luogo in cui vi trovate, per esempio creando un’intenzione e imparando le parole del *Jaya Devi Arati* offerto alla Dea.
- **Dasera**—Alla fine di Navaratri, il decimo giorno del mese lunare hindu di Ashvin, ha luogo il festival di Dasera. È conosciuto anche come *Vijayadashami*—la vittoria del decimo giorno del mese. Il grande poema epico *Ramayana* racconta la storia della vittoria del Signore Rama sul re demone Ravana, sul campo di battaglia di Lanka. Quest’anno Dasera sarà celebrato il 7 ottobre negli Stati Uniti e l’8 ottobre in India.
- **Divali**—È il festival delle luci, che celebra il ritorno del Signore Rama al suo regno di Ayodhya dopo aver vissuto in esilio per 14 anni, com’è raccontato nel *Ramayana*. Era la notte di luna nuova e il popolo di Ayodhya accese lampade lungo la via, per illuminare il percorso dell’amato Signore Rama. Ogni anno, nella notte di luna nuova del mese lunare hindu di Kartik, che quest’anno è il 27 ottobre, la gente in India accende lampade dentro e fuori le case, per segnare il ritorno del Signore Rama, e anche per invitare la Dea Lakshmi a entrare, proprio come l’abbondanza e la felicità entrarono in ogni casa, quando il Signore Rama ritornò ad Ayodhya e ne divenne il re. La festa del Divali inizia con Govatsa Puja il 24 ottobre (il 25 ottobre in India) e culmina con Bali Pratipada il 28 ottobre, che nell’India del nord è celebrato come il Capodanno

In un mese così pieno di celebrazioni, siate certi di compiere il “giusto sforzo” mentre vi immergete nell’Intensivo Shaktipat, e celebrate ogni evento di ottobre. Possiate

assaporare il dolce frutto di vedere la vostra mente scintillare della sua luce splendente!

Vi lascio con questo mio distico urdu. Descrive la vita di un cercatore — la mia vita — prima e dopo aver ricevuto la grazia di Shri Gurumayi, e aver percorso il sentiero della *sadhana*. Immagino che in molti abbiate scoperto che questa trasformazione è vera anche per voi.

Quelli che prima non sapevano nemmeno della mia esistenza oggi, incontrandomi, desiderano sapere di te, Gurumayi.

Con rispetto,

Garima Borwankar



© 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Traduzione inglese © 2019 SYDA Foundation.