

1° settembre 2019

Gioite nel *darshan* della mente illuminata

Cari lettori,

per molti studenti nel mondo, soprattutto dell'emisfero settentrionale, settembre segna l'inizio della scuola, dopo la lunga vacanza estiva. Essi abbracciano il ritmo familiare della vita scolastica, desiderosi di imparare cose nuove. Per noi, studenti del sentiero Siddha Yoga, è una costante il ritmo regolare ed entusiasmante di apprendimento e attuazione degli insegnamenti di Gurumayi. Dà conforto al nostro cuore, colma il nostro essere di gioia e luce, e riversa molte benedizioni sul nostro cammino.

Sin dall'inizio di quest'anno, voi ed io ci siamo immersi nello studio e nella pratica degli insegnamenti di Gurumayi da *Dolce sorpresa* 2019. Attraverso il suo Messaggio, abbiamo acquisito la conoscenza della vera natura della mente—è la sua luce che brilla in ogni momento. Molti di voi hanno condiviso, sul sito web del sentiero Siddha Yoga, i modi inattesi con cui sono stati benedetti, negli ultimi otto mesi, sperimentando il potere e la luce della mente.

Nella *Shri Bhagavad Gita*, la scrittura che Gurumayi ha scelto per il nostro studio di quest'anno, il Signore Krishna dice al suo discepolo Arjuna:

Tra i sensi, io sono la mente; tra gli esseri viventi, io sono Coscienza. ¹

Il signore Krishna dice: *Tra i sensi, io sono la mente.*

Il verso descrive l'elevata quintessenza della natura della mente, di cui Gurumayi parla nel suo discorso.

Gurumayi ci insegna inoltre che la mente tende a farsi invischiare in chiacchiere, a farsi coinvolgere nel flusso di pensieri che a volte prende il controllo dello spazio della mente. In quei momenti, la mente non è in grado di incontrare il proprio splendore. Quando la nostra mente vaga, per poterla guidare con dolcezza verso la sua luce,

dobbiamo riconoscere la differenza che c'è tra quando la mente si allontana dalla sua luce e quando si rivolge ad essa.

Il modo che ho imparato per riconoscere questi due aspetti della mente è quello di diventare consapevole del mio stato e poi di esaminarlo. Quando mi sento agitata, confusa o irrequieta — come una barca sbattuta da acque agitate — riconosco che questo è dovuto al fatto che la mia mente è preda di un flusso incessante di pensieri. Vi suona familiare? Al contrario, quando sono avvolta da un senso di benessere, che risuona di speranza e pace, quando una gioia profonda sgorga dal mio cuore e mi sussurra che tutto va bene, allora vedo che la mia mente è quieta, riposa nella sua vera natura e mi inonda della sua benedizione.

La domanda da farci è: Quando la mente è agitata, come faccio a calmarla? Come le dò conforto e la aiuto a vedere di nuovo la sua luce? Come ho scritto nella lettera di agosto, un modo è concentrarci e ripetere il mantra sacro che Gurumayi ci ha dato in *Dolce sorpresa*.

Ci stiamo impegnando nello studio del Messaggio di Gurumayi e stiamo acquisendo nuove e più profonde intuizioni, grazie ai molti e vari modi e strumenti che sono disponibili sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Si tratta delle storie da tutto il mondo sul Messaggio di Gurumayi per il 2019, degli scritti dei santi-poeti dell'India e delle strofe delle scritture. Inoltre, ogni mese il sito web pubblica elementi specifici per gli eventi e le festività di quel mese. Desidero presentarvi alcune pubblicazioni di questo mese:

- **L'Intensivo Shaktipat Siddha Yoga in onore del Mahasamadhi di Baba Muktananda: *Il potere della mente — Matrika Shakti*.** L'Intensivo Shaktipat sarà offerto, la prima volta, il 19 o 20 ottobre (dipende dalla località). Ulteriori informazioni sulle date nella località vicino a voi, su come prepararvi e come partecipare all'Intensivo, sono ora disponibili qui.
- **Assimilare gli insegnamenti del Guru** è un'esposizione di Swami Apoorvananda sull'importanza e il significato di assimilare gli insegnamenti del Guru, e sull'impatto che hanno nella nostra vita.

- **Ganesh Utsava** è una celebrazione, che dura dieci giorni, della nascita del Signore Ganesh, colui che rimuove tutti gli ostacoli, la cui grazia viene invocata all'inizio di ogni compito o evento. Celebrato con grande gioia e fervore, questo festival inizia con Ganesh Chaturthi, il quarto giorno del mese lunare hindu di Bhadrapada, e termina con Anant Chaturdashi, il quattordicesimo giorno. Quest'anno la celebrazione va dal 2 al 12 settembre.
- **Pitru Paksha** è un periodo di due settimane, nella fase di luna calante del mese lunare hindu di Bhadrapada. È un momento indicato dalle scritture indiane per onorare e fare offerte agli antenati defunti. Quest'anno cade tra il 14 e il 28 settembre.
- **Navaratri**—Questo festival di nove giorni è dedicato alla Dea in tre delle sue forme, ognuna delle quali viene venerata per tre giorni; si inizia con Mahadurga, la dea guerriera che distrugge il male; si continua con Mahalakshmi, la dea della ricchezza e dell'abbondanza; e si conclude con Mahasarasvati, la dea del sapere, della musica e delle arti. Nel 2019 celebriamo Navaratri dal 29 settembre al 7 ottobre.
- **Fogli di esercizi 32-35**—per il vostro costante impegno di studio del Messaggio di Gurumayi per il 2019.
- **IX sessione di meditazione: Il mantra, dispensatore della protezione divina.**

Mentre vi immergete più in profondità nello studio, vi auguro che la vostra *sadhana* sia gioiosa per tutto settembre. Durante questo mese, ogni volta che vi trovate a riconoscere le benedizioni della mente, godete di esse, assaporate la gioia che sentite nel vostro essere, e gioite nel *darshan* della mente illuminata.

Il grande santo e poeta indiano del 16° secolo, Rahim, fa comprendere, in modo molto semplice e magistrale, l'importanza di una mente che risplende della propria luce.

Rahim dice:

Come il corpo non si bagna se il suo riflesso cade su uno specchio d'acqua, allo stesso modo la mente che è vostra amica, che è illuminata, non sarà per nulla toccata, dovunque vada il corpo. ²

Con rispetto,

Garima Borwankar



© 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ *Shri Bhagavad Gita* 10:22.

² Versione inglese © 2019 SYDA Foundation.