

Tempo di trasformazione

1° settembre 2020

Cari lettori,

ci stiamo imbarcando in quello che vedo come un tempo di inizi e conclusioni, un tempo di intenso cambiamento. Nell'emisfero meridionale, l'inverno si sta trasformando in primavera e nella stagione calda; nell'emisfero settentrionale, l'estate sta diventando autunno e sta portando a una stagione di freddo e quiete. Quindi, che viviamo a nord o a sud dell'equatore, settembre è un momento in cui il mondo della natura si sta visibilmente trasformando.

Per me, questo cambiamento di stagioni è una metafora appropriata della *sadhana*, il sentiero spirituale lungo il quale ci trasformiamo attraverso la pratica risoluta che ci apre al nostro essere interiore. Di recente ho scritto una poesia su questo fenomeno:

Questa piccola isola
ha una barriera corallina
ma la marea
si sta alzando
velocemente.

Lascia che questo luogo torni
alla sabbia
e che si fonda
nelle onde graziose
dell'oceano.

Attraverso la *sadhana*, noi Siddha Yogi sperimentiamo che l'identità dell'ego si ammorbidisce e si scioglie, e iniziamo a fonderci nella realtà divina che è più vasta

della nostra mente, nel Sé più grande. Questa fusione porta a una trasformazione duratura.

Nel corso degli anni, la trasformazione interiore è stata uno dei temi principali degli insegnamenti di Gurumayi. Dall'inizio del mio viaggio spirituale, ho visto che la meditazione Siddha Yoga è di più che stare tranquillamente seduti; si tratta di un rinnovamento totale e benefico della nostra vita, che ci permette di percepire e sperimentare noi stessi e il nostro mondo in una luce più brillante.

Sono colpito dalla costanza di questa profonda metamorfosi interiore, mentre continuo a studiare e ad applicare gli insegnamenti di Gurumayi nella mia vita. Settembre, questo tempo in cui la natura sta cambiando in molti modi, ci offre l'ispirazione per fare un bilancio e riflettere su come *noi* siamo cambiati, e per tracciare la rotta per il resto dell'anno.

Pensate semplicemente a ciò che è successo finora quest'anno. Per molte, molte persone, l'attuale pandemia ha introdotto tantissimi cambiamenti e creato un'atmosfera di paura e incertezza. In questo tempo, sto esplorando il modo di approfondire la mia equanimità, per sostituire l'ansia con una consapevolezza più permanente del Sé più grande, durante la giornata. Apprezzo enormemente i promemoria che Gurumayi ci dà nei video "Benedizioni di cui far tesoro" per abbandonare la nostra negatività, respirare a fondo, e dare con generosità e dal cuore, in questo tempo di difficoltà. Immagino che anche voi stiate sentendo in molti la gratitudine per questi insegnamenti pratici e coinvolgenti, dati al termine dei *satsang* "State nel Tempio", i video della SYDA Foundation trasmessi in diretta dal tempio di Bhagavan Nityananda, all'Ashram Shree Muktananda. Ognuno di questi *satsang* è un grande dono di Gurumayi, che ci aiuta a rimanere concentrati sul sentiero spirituale e a perfezionare i nostri apprendimenti, in modo che noi pure possiamo portare luce nel mondo.

Quando nella vita, come sempre accade, si presentano i problemi, la prima cosa che mi aiuta a ritrovare l'equilibrio è osservare che non l'ho più. Spesso mi accorgo che respiro in modo contratto e che la postura non è più aperta ed espansa. Riportare

semplicemente la consapevolezza alla postura e al respiro è un primo passo per riacquisire il mio senso di calma, per volgere la mia attenzione alla pace costante del Sé, che risiede sotto le onde della mente. Questo è uno dei modi in cui pratico il Messaggio di Gurumayi per il 2020:

Atmā kī Prashānti

La piena pace del Sé

Per praticare questo Messaggio, prima ho bisogno di essere consapevole del mio stato.

In questo mese di trasformazione, abbiamo da esplorare un gioioso evento di insegnamento e apprendimento.

Sessioni di Meditazione 2020 in diretta audio

Settembre inizia con l'ottava Sessione di Meditazione 2020 in diretta audio, che Gurumayi ha intitolato "Oceano di gioia, oceano di pace: *Sukha-Sāgar, Shānti-Sāgar*". Che promessa ha in sé! Un *oceano* di gioia, un *oceano* di pace! Sembra un argomento ideale per concludere le Sessioni di Meditazione di quest'anno. L'ottava Sessione di Meditazione sarà disponibile a partire da sabato 19 settembre.

Vi faccio presente che, se non avete finora partecipato alle Sessioni di Meditazione di quest'anno, potete iscrivervi anche per l'intera serie e avere accesso a tutte le otto sessioni per diciotto mesi dall'iscrizione.

Pitru Paksha – dal 2 al 16 settembre

Pitru Paksha è un periodo di quindici giorni che in India è dedicato a onorare gli antenati, con rituali sacri e offerte di cibo. Inizia nel periodo della prima luna piena dopo Ganesh Chaturti. Durante Pitru Paksha possiamo esprimere la nostra gratitudine per tutto ciò che abbiamo ereditato dai nostri avi. È un tempo propizio anche per esprimere gratitudine nei confronti di altre persone scomparse che hanno avuto un

impatto benefico sulla nostra vita: insegnanti, amici, vicini, colleghi di lavoro e le molte altre persone che onoriamo nel cuore e nella mente.

Durante Pitru Paksha, che quest'anno va dal 2 al 16 settembre, intendo esprimere il mio ringraziamento dedicando il canto della *Shri Guru Gita* a mia madre. Quand'ero piccolo, mia mamma mi ha nutrito in moltissimi modi, aiutandomi a crescere non solo nel corpo, ma anche nell'intelletto e nella creatività. Anche voi potreste sentirvi ispirati a esprimere gratitudine ai vostri avi, dedicando loro i frutti della pratica spirituale, che sia la meditazione, *svadhyaya*, il *namasankirtana*, la *dakshina* o l'offerta di *seva*. In questo modo potete inviare loro le vostre sincere benedizioni. Dall'aver osservato Pitru Paksha negli anni scorsi, sono stato ispirato a iniziare la mia sessione di meditazione ogni mattina connettendomi con il cuore e inviando amore e benedizioni alle persone della mia vita. È come far loro un regalo, un regalo sottile. Per la mia esperienza, tali intenzioni hanno il dolce potere di toccare sia chi le ha, sia colui a cui sono destinate.

Di recente, mi sono concentrato sul fatto che la vita quotidiana offre *tantissimi modi* per riscoprire il Sé al mio interno. Ad esempio, ogni pomeriggio io e mia moglie facciamo una lunga passeggiata lungo una strada tranquilla vicino casa. A volte parliamo; a volte andiamo di buon passo. Il ritmo è spesso abbastanza veloce da aumentare la frequenza del respiro, cosa che, a sua volta, riduce la possibilità di conversare. Quand'è così, la mia attenzione si volge in modo più consapevole al respiro. Come se fossi in meditazione, mi ritrovo a ripetere naturalmente il mantra *Hamsa*, con quel respiro più profondo: *ham* sull'inspirazione e *sa* sull'espirazione. La mente diviene tranquilla, e inizio a guardare di più il cielo, con un senso di espansione interiore ed esteriore, e sperimento che lo spazio all'interno del mio essere è come la vastità azzurra del cielo. Persino quando ricordo questa esperienza, sento il mio respiro divenire più profondo e la mia consapevolezza espandersi in quel tranquillo spazio interiore...

Quindi vi invito a scoprire, in questo mese di cambiamento, come esplorare i vostri modi unici di sperimentare la vastità del vostro Sé. Spesso questi modi di

accedere al Sé sono semplici, e il piacere che ne avete approfondirà e sosterrà la vostra *sadhana*, e la vita in generale.

Cordiali saluti,
Paul Hawkwood



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.