

## Celebriamo la nascita del nostro amato Guru

1° giugno 2015

Cari Siddha Yogi,

Benvenuti nel mese di giugno, il glorioso mese della *Felicità del compleanno* sul sentiero del Siddha Yoga.

Il compleanno del nostro amato Guru, Gurumayi Chidvilasananda, cade il 24 giugno. Ogni giorno di questo mese della *Felicità del compleanno*, possiamo riflettere sui molti modi in cui la grazia e gli insegnamenti di Gurumayi hanno arricchito la nostra vita e sostenuto la nostra sadhana. Godiamo tutti della benedizione e della guida di Gurumayi nella nostra vita, sia che siamo nuovi sul sentiero del Siddha Yoga, sia che pratichiamo da decenni gli insegnamenti Siddha Yoga.

Gli insegnamenti di Gurumayi, il suo amore e la sua grazia sono il fondamento su cui è edificata la mia vita. Amo questo mese della *Felicità del compleanno*, poiché vi trovo continue occasioni per riflettere sulla presenza di Gurumayi nella mia vita, per studiare gli insegnamenti di Gurumayi e mettere tutta l'attenzione su come allineare ancor più la mia vita a questi insegnamenti.

Una delle maniere in cui penso di festeggiare la *Felicità del compleanno* è lavorare sulla mia comprensione ed esperienza del Messaggio di Gurumayi per il 2015:

Volgiti  
all'interno  
Medita  
con naturalezza

La meditazione è al centro delle mie pratiche spirituali. Sono trentatré anni che medito ogni giorno, e questo contatto giornaliero col mio cuore, con la luce del mio Sé, mi sostiene e mi nutre sempre. A partire dal primo gennaio, quando Gurumayi ha dato il suo Messaggio nel satsang di Una dolce sorpresa, ho dedicato ancora più tempo alla

meditazione. Mi sento in un viaggio di scoperta, a vele spiegate in direzione della beatitudine del Sé, con Gurumayi che mi fa cenno di avanzare. Durante questo mese della Felicità del compleanno, sono intenzionata ad avanzare nella mia pratica, studiando i temi principali espressi nel discorso del Messaggio di Gurumayi, e anche rivedendo le definizioni per le **parole del Messaggio di Gurumayi** che sono state pubblicate a gennaio sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

Per me, il sito web è come un tempio, un santuario, verso il quale posso fare un pellegrinaggio quotidiano. Quando visito il sito web, sento la connessione che ho con Gurumayi, con gli insegnamenti e le pratiche del Siddha Yoga, col sangham mondiale e, cosa ancora più meravigliosa, col mio stesso cuore. Sono davvero entusiasta di tutti gli insegnamenti che questo mese compaiono sul sito web in onore della *Felicità del compleanno*: lo splendido yantra che Gurumayi ha creato come un dono per tutti noi, sul quale possiamo meditare ogni giorno, le bellissime gallerie della natura, le stimolanti Riflessioni su Gurumayi e molto altro ancora.

Gurumayi è così generosa; ogni cosa che fa è per elevare l'umanità, proteggere la natura e promuovere la pace. Ogni anno, quando arriva questo momento, mi chiedo: 'Come posso ringraziare Gurumayi per tutto ciò che mi ha dato?' Sono certa che molti di voi si sono posti la stessa domanda. Una delle risposte che mi sono data è: vivere in sintonia con gli insegnamenti di Gurumayi; e un modo meraviglioso di farlo è coltivare le virtù divine. Le virtù sono qualità che si sprigionano dal Sé, come la pazienza e la gentilezza; sul sentiero del Siddha Yoga è nata la consuetudine di applicarsi allo studio di queste virtù durante il mese del compleanno di Gurumayi. In un satsang del 24 giugno 1993 nello Shree Muktananda Ashram, Gurumayi ha detto:

Questo sembra essere un momento molto appropriato per guardare da vicino le virtù nascoste dentro di noi, i doni che ci ha dato Dio, per esplorarli, apprezzarli e dividerli con gli altri.<sup>1</sup>

Ogni giorno di questo mese, sul sito web del sentiero Siddha Yoga, comparirà una virtù divina da studiare. Possiamo ravvivare la luce di queste preziose virtù dentro di noi e mandarne il riflesso sul nostro mondo. Nella mia vita ho sperimentato il grande beneficio che deriva da questa pratica. Ho fatto brillare la virtù della pazienza dentro di me per molti anni e ho imparato a rallentare, a restare di più nel mio cuore e a non precipitarmi sul prossimo evento. Sono molto più capace di restare nel momento presente e di essere presente con chiunque mi trovi.

Quando, nel mese della *Felicità del compleanno*, comincio a riflettere su tutto ciò che ho ricevuto da Gurumayi, e su ciò che ha significato la presenza di Gurumayi nella mia vita, mi sento piena di gratitudine. E mi torna in mente subito un'esperienza. Nell'inverno del 2014 ero sevaita ospite allo Shree Muktananda Ashram, e offrivo *seva* nel Content Department della SYDA Foundation. Dal 2002 non ero più stata in presenza fisica di Gurumayi. Tuttavia, siccome mi applicavo allo studio degli insegnamenti di Gurumayi e li mettevo in pratica, sentivo la mia connessione con lei approfondirsi di anno in anno. La forza delle parole di Gurumayi e delle pratiche che ella ha dato a tutti noi, ha edificato un ponte fra il mio cuore e il suo cuore.

Il giorno di Natale, uscendo dalla sala Shri Nilaya dopo il satsang di celebrazione, Gurumayi si fermò per rivolgermi la parola. Un sevaita, sapendo che non la vedevo da più di dodici anni, accennò a presentarmi. Gurumayi sollevò una mano, sorrise e con grande amore disse:

“Oh, la conosco. Noi ci conosciamo molto bene. Ci conosciamo da tanto tempo.”

Il mio cuore pulsa di beatitudine, a partire da quel *darshan*. Ho assoluta fede che, se ci sintonizziamo con gli insegnamenti e l'amore di Gurumayi, possiamo sentire la sua presenza nel nostro cuore.

Auguro a tutti voi una grande gioia nel festeggiare il compleanno di Gurumayi per tutto questo mese.

Buona *Felicità del compleanno*!

Con amore,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rashmi Smith' with a stylized flourish underneath.

**Rashmi Smith**

Insegnante di meditazione Siddha Yoga

<sup>1</sup>Gurumayi Chidvilasananda, *My Lord Loves a Pure Heart: The Yoga of Divine Virtues* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1994), p. 3.



© 2015 SYDA Foundation®. All rights reserved.