

Coltivare la nostra determinazione

Lettera di una studentessa Siddha Yoga

1° Marzo 2016

Carissimi,

i miei più affettuosi auguri a ognuno di voi, mentre iniziamo il mese di marzo e continuiamo il nostro studio del Messaggio di Gurumayi. Sono contentissima di scrivervi e di parlarvi del tema di questo mese, che è *risolutezza!*

Ogni mese ci concentriamo su una parola del Messaggio di Gurumayi per il 2106:

Muoviti con risolutezza
per
ancorarti
nella Gioia Suprema

I temi per i mesi prossimi sono:

- Aprile: *Verso*
- Maggio: *Divenire*
- Giugno: *Ancorato*
- Luglio: *Suprema*
- Agosto: *Gioia*
- Settembre: *Assimilazione*

Come ho detto, il nostro tema di questo mese è ciò che gli spagnoli chiamano *firmeza*. I Portoghesi dicono *determinação*. In Francia, i Siddha Yogi e i nuovi cercatori sono concentrati su *détermination*, in Italia *risolutezza*. In Germania la concentrazione è su *beharrlich*.

Quali immagini vi vengono alla mente quando pensate alla parola *risolutezza*? Forse una montagna? Una madre amorevole? Uno yogi in meditazione? Un vecchio amico?

Una definizione letterale del sostantivo “risolutezza” è: *stabilità nella posizione o fermezza del proposito*. Si può intendere come costanza del movimento o dell’intenzione. Nella *sadhana* Siddha Yoga, la risolutezza è una virtù. È una qualità di concentrazione e perseveranza innata all’interno di ognuno di noi. Allo stesso tempo, la risolutezza deve essere praticata coscientemente e coltivata affinché diventi una caratteristica del modo in cui compiamo la *sadhana*.

Per me, la risolutezza nella *sadhana* è la mia intenzione continua di rivolgere la mia attenzione all’interno. È la mia dedizione a compiere regolari pratiche spirituali. Trovo che, in ogni momento della mia vita, ho una scelta su quale strada di azione o pensiero seguire. Quando ricordo questa scelta, e agisco dal luogo della conoscenza e della quiete dentro di me, sono in grado di compiere azioni che sono benefiche per me stessa e per coloro che mi sono vicini. Posso praticare la risolutezza nella *sadhana* restando consapevole di questa scelta e facendo lo sforzo di connettermi con la mia conoscenza interiore.

Trovo che la risolutezza perpetui se stessa. Più pratico questa qualità, meglio la comprendo, e più essa diventa una tendenza naturale. Questo è il modo in cui coltivo la risolutezza. Con il costante sforzo personale, la risolutezza diventa come un sentiero battuto.

La motivazione e l’ispirazione ad essere risolti nella *sadhana* possono venire in molti modi. Quando ascolto altri Siddha Yogi condividere le loro esperienze di *sadhana*, spesso mi sento spinta a impegnarmi più profondamente nelle mie pratiche; oppure, quando compio le mie pratiche preferite di canto o *seva*,

spesso sono ispirata a meditare più regolarmente, mentre gusto la gioia interiore che queste pratiche svelano al mio interno.

Sul sentiero Siddha Yoga, la nostra risolutezza è sempre nutrita e sostenuta dalla grazia e dalla guida incrollabili del nostro amato Guru, Gurumayi.

Mentre esploriamo il Messaggio di Gurumayi per il 2016 in questo mese di marzo, vi invito a trovare i vostri modi per studiare e praticare la virtù della risolutezza.

Il Signore Shiva, la suprema divinità, è l'incarnazione della risolutezza, la Coscienza stabile e profonda all'interno del nostro essere. Sul sito web del sentiero Siddha Yoga questo mese celebreremo Mahashivaratri, la grande notte del Signore Shiva.

Mahashivaratri cade nella quattordicesima notte di luna calante, nel mese lunare indiano di Magha, quando la falce di luna è più sottile. Quest'anno cade di lunedì 7 marzo, nel fuso orario degli USA.

Secondo i *Purana*, il Signore Shiva compie lo yoga e le austerità, o *tapasya*, con incrollabile dedizione, con risolutezza. Ed è con la risoluta ripetizione del mantra della tradizione Siddha yoga *Om Namah Shivaya*, che possiamo sperimentare il Signore Shiva all'interno del nostro cuore. Durante Mahashivaratri, quando cantiamo questo grande mantra, il potere di ogni ripetizione viene amplificato mille volte. Che modo produttivo di praticare la risolutezza!

Un altro strumento potente per studiare il Messaggio di Gurumayi per il 2016, in questo mese, sono i *Commentari sul Pratyabhijna-hridayam, Il cuore del riconoscimento*. Durante tutto il 2016, i commentari sui *sutra* del *Pratyabhijna-hridayam*, scritti dagli studiosi e dagli insegnanti di meditazione Siddha Yoga, saranno postati sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Questa serie di commentari esplorerà il Messaggio di Gurumayi attraverso le lenti del *Pratyabhijna-hridayam*.

Il sito web del sentiero Siddha Yoga ci offre così tanti mezzi per impegnarci con il Messaggio di Gurumayi: potete contemplare la rappresentazione del Messaggio di Gurumayi, riflettere sulle gallerie di foto e leggere le condivisioni e le esperienze di Siddha Yogi di tutto il mondo. Continuate a esplorare il sito web, e ritornateci regolarmente, con risolutezza!

Sono molto grata a Gurumayi, perché ci fornisce questi mezzi per studiare i suoi insegnamenti e portarli costantemente nella nostra vita.

Con amore,

Geneviève Uttara Joshi
Studentessa Siddha Yoga