

Darshan della Illustrazione del Messaggio di Gurumayi per il 2019

1° gennaio 2019

Cari lettori,

Felice Anno Nuovo!

I primi raggi della luce del nuovo anno hanno iniziato a fluire sul nostro cammino, mentre riceviamo il Messaggio di Gurumayi per il 2019. Questi raggi ci spingono verso la loro maestosa e risplendente origine. Ora tocca a noi essere all'altezza del momento e accogliere l'anno nuovo con entusiasmo e gentilezza — e compiendo il giusto sforzo.

Comprendete che ogni sforzo — grande o piccolo — che facciamo verso la nostra meta, svela le pieghe dell'eternità.

In questo primo giorno dell'anno, riceviamo il Messaggio di Gurumayi in parole, e poi riceviamo il Messaggio in forma visiva. Per me, il Messaggio di Gurumayi e la sua Illustrazione del Messaggio sono come le due facce di una moneta d'oro. Quale espressione visiva del Messaggio di Gurumayi, l'Illustrazione è un mezzo unico non solo per esplorare il Messaggio, ma anche per imparare ad accedere alla nostra saggezza interiore per attuare gli insegnamenti nella nostra vita. Non importa da quanto tempo, lungo o breve, viviamo nel corpo fisico; ogni giorno è un giorno nuovo, pieno di opportunità. Allo stesso modo ogni anno, quando riceviamo il Messaggio di Gurumayi e il dono della sua Illustrazione del Messaggio, scopriamo qualcosa di nuovo e fresco su noi stessi.

Potete vedere il sorriso sul mio volto? Penso di sì. E perché sto sorridendo? Beh, ha a che fare con quello che sto per dirvi.

Ho il piacere e l'onore di invitarvi a ricevere il *darshan* della Illustrazione del Messaggio di Gurumayi per il 2019. In sanscrito, la parola *darshan* significa “vedere,

percepire, guardare". *Darshan* è una potente pratica Siddha Yoga. Può sembrare ovvio che dovremmo *guardare* e *percepire* una illustrazione visiva. Sì, lo facciamo — e siamo in grado, quali esseri pensanti e senzienti, di fare molto di più per comprendere la nostra esperienza, per portarla oltre, e farci qualcosa.

Vorrei condividere di più sulla parola *darshan*, su come sono arrivato a comprenderla e a sperimentarla. La percezione ha luogo nel Cuore, nello spazio del nostro Sé più profondo. Quando ciò accade, c'è una magia. Non so come descriverlo altrimenti, dato che non c'è una parola o un'espressione esatta per descrivere questo fenomeno mistico. Ogni persona ha la propria esperienza di quel momento grandioso — il momento del *darshan*.

Una volta Gurumayi mi ha detto uno dei motivi per cui è nata l'Illustrazione del Messaggio. Molti anni fa, un Siddha Yogi che aveva la *seva* di facilitare la comunicazione del Messaggio di Gurumayi al *sangham* mondiale, le chiese se avrebbe voluto dare anche un'immagine, insieme con il suo Messaggio — un'immagine che rappresentasse il Messaggio così come lei lo vedeva. Così lui avrebbe avuto un altro modo di trasmettere il Messaggio di Gurumayi a tutti, e ognuno nel *sangham* avrebbe avuto a sua volta un mezzo visivo tramite il quale accedere al Messaggio.

Quindi, l'Illustrazione del Messaggio di Gurumayi è in realtà la risposta a una preghiera — una risposta data più e più volte, in forma nuova e vivida, nel corso degli anni. Spesso le persone dicono che vorrebbero sapere ciò che sta pensando qualcun altro. Con questa Illustrazione, state dando uno sguardo a ciò che Gurumayi pensa quando dà il suo Messaggio!

Sul sentiero Siddha Yoga, abbiamo ricevuto una guida per la pratica del *darshan*. Seguendo tale guida, sono arrivato ad amare la pratica del *darshan*, che mi dà l'opportunità di svuotare la mente e di infondere in essa la luce scintillante della divinità.

A questo punto, voglio guidarvi nei passi che potete fare, quando ricevete il *darshan* della Illustrazione del Messaggio di Gurumayi. I passi sono questi:

- Osservate il flusso naturale della vostra respirazione.
- Fissate le forme, i colori, le trame, le linee e i simboli della Illustrazione del Messaggio.
- Guardate le pulsazioni in ogni aspetto della Illustrazione del Messaggio.
- Leggete le parole del Messaggio. Fate che esse vi vedano.
- Memorizzate le parole del Messaggio. Notate che ogni parola danza nel vostro essere.
- Lasciate che gli occhi si spostino dall'essere attivi all'essere a riposo, mentre osservate l'Illustrazione del Messaggio. Lasciate che le immagini vengano messe bene a fuoco per alcuni momenti, e poi lasciatele svanire in una luccicante sfumatura.
- Iniziate la meditazione quando vi accorgete che gli occhi non sono più in grado di mettere a fuoco.
- Quando uscite dalla meditazione, scrivete e/o disegnatte nel diario la vostra esperienza.

Spero che troviate il tempo per ritornare alla Illustrazione del Messaggio nel corso dell'anno, e che questo diventi per voi una parte integrante dello studio, della pratica, dell'assimilazione e dell'attuazione del Messaggio. Vorrei dirvi che così otterrete il massimo valore dalla moneta d'oro che avete in mano. Quanto più userete questa moneta, tanto più arricchirà la vostra *sadhana* di fiducia, calma, autoconsapevolezza, e di molte altre grandi virtù che desiderate incarnare.

Fate il log in:

Illustrazione del Messaggio di Gurumayi per il 2019

Cordiali saluti,

Swami Shantananda

Insegnante di Meditazione Siddha Yoga

