



Proteggere la terra, elevare l'umanità

di Swami Ishwarananda

Satsang "State nel Tempio"

Diretta video per Europa e Russia nella Sala universale Siddha Yoga

Mercoledì 22 aprile 2020

Namaste! Bienvenue! Welcommen! Bienvenida! Ciao! Добро пожаловать!

Sono felice di parlarvi nella Sala universale Siddha Yoga, in questo *satsang* "State le Tempio", trasmesso in diretta video.

Come sapete, sono un monaco Siddha Yoga. Sono anche un insegnante di meditazione Siddha Yoga. Ho avuto il grande destino di viaggiare con Gurumayi durante le sue visite di insegnamento in Europa e in molti altri paesi. Su richiesta di Gurumayi, ho viaggiato anche in altre occasioni in molti luoghi del mondo per divulgare gli insegnamenti del Siddha Yoga. Durante i miei viaggi ho incontrato centinaia e migliaia di persone fantastiche che erano tutte...in ricerca.

Oggi il mio cuore è tangibilmente felice di stare con tutti voi, persone fantastiche, nella Sala universale Siddha Yoga. Sono molto felice di parlare con voi, Siddha Yogi che seguite il sentiero del Siddha Yoga da decenni. Mi fa piacere sapere anche che molti nuovi cercatori hanno partecipato ai *satsang* "State nel Tempio".

Voglio condividere con voi ciò che già sapete, ovvero che Gurumayi ha richiesto che oggi, 22 aprile, in onore della Giornata della Terra, io parlassi nella Sala universale specificamente a tutti voi nell'Europa settentrionale, orientale e occidentale. Voglio prendere questo momento per informarvi dei paesi rappresentati oggi nel *satsang*.

Ci sono Siddha Yogi che partecipano dall'Europa occidentale: Regno Unito, Francia, Italia, Paesi Bassi, Spagna, Germania, Austria, Irlanda e Belgio. Inoltre, dal Nord Europa: Danimarca, Svezia, Norvegia, Finlandia. E dall'Europa dell'Est: Polonia, Russia, Lituania, Ungheria, Slovenia. Penso che ci siano alcuni altri paesi partecipanti, ma per rispettare i tempi, dirò solo: voi sapete chi siete.

Ogni *satsang* "State nel Tempio" inizia con la magnifica Immagine del Messaggio di Gurumayi per il 2020. Ecco perché, all'inizio di questo *satsang*, i vostri occhi si sono posati sull'Immagine del Messaggio e avete potuto quindi approfondirne lo studio.

Successivamente vi sono state offerte delle splendide scene di natura dell'Ashram Shree Muktananda durante la stagione primaverile. Credo che i vostri paesi e l'Ashram Shree Muktananda abbiano un clima simile.

Guardando le immagini della natura all'Ashram Shree Muktananda, dovete aver sentito: "Oh sì, quello lo conosco. Oh sì, quel posto lo conosco". Dovete esservi sentiti completamente a casa.

Detto questo, voglio farvi sapere che ultimamente all'Ashram Shree Muktananda le condizioni meteorologiche sono state *piuttosto* variabili. Nelle ultime due settimane, siamo stati accolti e benedetti dalla presenza di Surya Devata, nel sole splendente sopra di noi; da Shri Hanuman, nella forma di forti venti; da Mahakali e dal Signore Krishna, nelle spesse nuvole scure che passavano nel cielo; e dal Signore Shiva, nei quasi venti centimetri di neve che coprivano i terreni dell'Ashram solo pochi giorni fa.

È come se tutte le divinità fossero là fuori a divertirsi mentre noi siamo in isolamento!

A proposito di isolamento e di stare a casa, avete fatto di "Resta a casa, stai al sicuro" il vostro motto? Siete in grado di accoglierlo? Vi ha creato dei problemi?

Come ha detto Gurumayi durante il suo discorso nella domenica di Pasqua:

“È un mondo pazzo, pazzo. È un mondo selvaggio, selvaggio, quello in cui viviamo”.

Ho seguito le notizie su come ogni paese stia affrontando, gestendo, lottando e facendo i conti con il COVID-19. Sono rimasto colpito dalle azioni intraprese da alcuni paesi, in particolare quelli che hanno attuato l'isolamento immediatamente. Grazie al loro processo decisionale proattivo, e alla prontezza delle persone di quei paesi nell'ascoltare i loro governanti, possono far tornare gradualmente le persone al lavoro e a scuola.

Certamente, continuano a osservare il distanziamento sociale e prendono tutte le precauzioni necessarie, come indossare mascherine e lavarsi accuratamente le mani. Congratulazioni a tutti i paesi che stanno godendo i frutti delle loro decisioni e azioni rapide, grazie alle quali molti di voi sono in grado di sperimentare la libertà della vita.



Prima dicevo che, su richiesta di Gurumayi, questo specifico *satsang* "State nel Tempio" è una diretta video per i paesi d'Europa, in onore della Giornata della Terra.

Magari sapete com'è che il mondo celebra la Giornata della Terra. Ma vorrei dirvi alcune cose su questo. La Giornata della Terra viene celebrata in tutto il mondo ogni anno il 22 aprile, ed è dedicata a onorare e proteggere questo meraviglioso pianeta che ci sostiene tutti: la Madre Terra. La prima Giornata della Terra fu celebrata cinquant'anni fa, il 22 aprile 1970, negli Stati Uniti. Trent'anni fa, nel 1990, è diventato un evento globale celebrato in tutti i paesi del mondo.

Sono molto grato alle persone che si impegnano a salvaguardare l'ambiente.

Grazie ai loro sforzi ardui e diligenti, abbiamo un mondo migliore, in cui possiamo vivere una vita piena, una vita con uno scopo. Secondo la Arbor Day Foundation, che ha sede negli Stati Uniti, un albero produce mediamente in una stagione tanto ossigeno quanto ne respirano 10 persone in un anno.

Sebbene in questo momento l'umanità stia attraversando indicibili difficoltà — le difficoltà del secolo — abbiamo saputo che le acque, le montagne, le spiagge stanno diventando sempre più pulite e stanno tornando alla loro forma originaria e incontaminata. Sebbene i nostri cuori siano sofferenti, dobbiamo essere vigili e offrire la nostra gratitudine per questa straordinaria trasformazione della nostra Madre Terra.

Alla luce di queste straordinarie trasformazioni, Gurumayi ha chiesto a Sandeep Knoesel, capo dipartimento del sito web della SYDA Foundation, di inviarvi una comunicazione, informandovi che, se desiderate, potete inviare le vostre foto di natura al sito web del sentiero Siddha Yoga. L'altro giorno, Sandeep ha detto a Gurumayi che durante la notte centinaia e centinaia di foto della natura si sono riversate nel sito web. Voglio approfittare di questo momento per ringraziare tutti voi della vostra generosità.

Gurumayi è rimasta davvero impressionata dalla vostra risposta immediata. Gurumayi ha detto: "Sono così commossa. Adoro queste persone. Grazie davvero tanto a tutti".

Lunedì sera, 20 aprile, Sandeep si è accertato che le vostre spettacolari immagini di natura fossero pubblicate sul sito web del sentiero Siddha Yoga, sotto il titolo dato da Gurumayi: "*Scorci di natura*". Spero che abbiate visto o che vedrete ogni immagine come un regalo di uno dei vostri amici del *sangham* mondiale Siddha Yoga. Ogni immagine ci fa cogliere come un Siddha Yogi veda questo mondo, accetti la sua bellezza e rispetti la generosità di questo pianeta.

Ora torniamo alle notizie sul mondo attuale: ogni volta che leggo ciò che viene raccontato dai media, mi trovo di fronte alla dura realtà delle tantissime difficoltà e incertezze in tutto il mondo. Molti esperti prevedono che il periodo di recupero potrebbe essere lungo, forse potrebbe richiedere degli anni. Come Siddha Yogi maturo, mi chiedo:

"Come posso proteggere il mio stato mentale e sostenere gli altri in questo momento così particolare?"

"Come posso continuare le mie pratiche Siddha Yoga e ispirare gli altri a tenersi stretti agli insegnamenti Siddha Yoga?"

"Come posso applicare le parole di Gurumayi di *Dolce sorpresa 2020*, e stabilire la mia intenzione, il mio desiderio, la mia visione, il mio sogno e la mia preghiera, e poi agire in base ad essi?"

"Come realizzo le mie aspirazioni mentre il mondo è sottosopra?"

Quando mi faccio queste domande, il punto è il mio atteggiamento, il mio comportamento, il mio modo di fare le cose. Si tratta di come posso adempiere alle mie responsabilità, onorare e rimanere fedele a ciò che nella vita mi è più caro, e cioè il sentiero Siddha Yoga e servire Gurumayi e la sua missione. E sapete un'altra cosa? Ho osservato, e ciò mi rincuora, che molte persone su questo pianeta sono davvero premurose, generose e in possesso delle *sadguna vaibhava*, le virtù divine che Gurumayi ci ha chiesto di praticare ogni giorno.

Gurumayi dice sempre di essere piacevolmente sorpresa dall'immenso talento, dalla creatività e dalla generosità delle persone di questo mondo. In effetti, proprio l'altro giorno Gurumayi ha raccontato un esempio di questo a Rohini Menon, la direttrice delle dirette video "State nel Tempio", che l'ha poi condiviso con me.

L'esempio viene dalla Svizzera. Ogni notte, per quasi un mese, un artista della luce ha proiettato fasci di luce, con i colori delle bandiere di varie nazioni, sul Cervino, la famosa montagna delle Alpi. Sabato 18 aprile, gli artisti hanno proiettato sul Cervino il tricolore della bandiera indiana: arancione, verde e bianco.

E sapete un'altra cosa? Molti di voi devono aver visto le foto di Gurumayi seduta sulle pendici del Cervino.

Eesha Sardesai, che offre *seva* per i contenuti del sito web del sentiero Siddha Yoga, mi ha informato che, nello stesso giorno in cui il Cervino era decorato con i colori della bandiera indiana, sono stati pubblicati sul sito web del sentiero Siddha Yoga gli insegnamenti di Gurumayi in un *satsang* "State nel Tempio" con i Siddha Yogi dell'India. E sapete un'altra cosa? Gurumayi aveva dato istruzioni specifiche che la grafica che accompagna i suoi insegnamenti in questo *satsang* fosse nel tricolore della bandiera indiana. Quindi nello stesso tempo in cui era sul sito web del sentiero Siddha Yoga, il tricolore veniva mostrato in tutto il suo splendore sulle Alpi svizzere.

Ora voglio leggere una condivisione di un Siddha Yogi di Marlanval, in Francia, che ha partecipato a uno dei *satsang* "State nel Tempio" con Gurumayi. La condivisione è pubblicata sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Il Siddha Yogi scrive:

È stato meraviglioso che Gurumayi mi abbia ricordato che sono responsabile dei miei pensieri e sentimenti! In questo periodo di isolamento qui in Francia, mi rendo conto di quanto i ritiri e i corsi di Siddha Yoga ai quali ho partecipato negli anni, così come le pratiche spirituali di *seva* e meditazione, mi abbiano insegnato a rimanere concentrato, ad accettare i miei sentimenti e a contemplarli, e capire che tutto passerà. È quando i tempi diventano difficili che vedo ancora più chiaramente il valore della *sadhana* e degli insegnamenti del Siddha Yoga.

Nei ritiri e corsi di Siddha Yoga di cui parlava questa persona, i Siddha Yogi si concentravano sulla pratica della meditazione Siddha Yoga e studiavano le virtù divine e altri temi del Messaggio di Gurumayi per quel particolare anno.

Leggendo i commenti di questa persona, mi sono tornate alla memoria le molte grandi Visite di insegnamento e i ritiri Siddha Yoga che Gurumayi ha tenuto in tutta Europa. E ricordo anche molti di voi con i quali ho offerto *seva* per molti anni a sostegno di tali Visite ed eventi di insegnamento Siddha Yoga.

Mi vengono in mente tantissimi volti:

Hansueli Ramseier in Svizzera,
Vaman e Annie Greig e Lakshmi Zarod Hall a Londra,
Janharm e Cinda Musters dall'Olanda, ora nel Regno Unito,
Maja Ceraj in Slovenia,
Karlheinz e Ute Gelhardt in Germania,
Cristina Bomba, Svastimati Brianza, Leonardo Russo e Saroj Del Duca in
Italia,
Govinda Schwarz e Undine Dellisch in Austria,
Miguel e Maria Penalva in Spagna,
Eugene e Pavitri Wypior dalla Polonia, ora nel Regno Unito,
Winnie e Eigil Molsgaard dalla Danimarca,
Rudra Sharp e Khadija Laghrani Sharp dalla Francia,
Mark e Lydia Karp in Russia.

Per rispettare i tempi, sto citando ovviamente solo alcuni nomi. Quindi sappiate questo: se ricordate di aver offerto *seva* con me durante le Visite di insegnamento di Gurumayi, anch'io mi ricordo di voi.

Per quasi due decenni e mezzo, Gurumayi ha tenuto *satsang*, ritiri e Intensivi Shaktipat in tutta Europa, ad esempio a Londra, Parigi, Bruxelles, Roma, Montreux, Heidelberg, Sitges e Lodz. Durante quelle visite, Gurumayi ha incontrato molte comunità. Ricordo che ad ogni tappa, Gurumayi incontrava le persone-chiave che offrivano *seva* e le incoraggiava sempre a "lavorare insieme".

Questo è sempre stato il principio chiave di Gurumayi.

Quando lavoriamo insieme,

che siamo d'accordo o no,

che litighiamo o no,

che ci piacciamo o no,

che abbiamo dei problemi l'uno con l'altro o no,

a prescindere da tutto ciò, quando lavoriamo insieme per un unico obiettivo, questo compiace enormemente il cuore del Guru.

Voglio riconoscere tutto il duro lavoro svolto dai Siddha Yogi dell'Europa orientale e occidentale. Per molto tempo avete tenuto ritiri europei ogni anno e vi siete preparati per il Mahayatra in Europa, dal 1995 al 1996. Quando preparavo il mio discorso per oggi, mi è venuta un'illuminazione: stiamo celebrando il 25° anniversario del mahayatra di Gurumayi. Sì! L'anniversario d'argento del Mahayatra di Gurumayi. Grazie Gurumayi, e grazie a tutti voi.

Il Mahayatra fu il grande tour di meditazione Siddha Yoga di Gurumayi nel 1995 e nel 1996, che si è prolungato per sette mesi e ha incluso numerose tappe di insegnamento in Nord America e in tutta Europa. Il gran finale è stato l'Intensivo Shaktipat mondiale trasmesso dalla Wembley Hall a Londra, in Inghilterra, dal titolo: "Sii pieno di entusiasmo e canta la gloria di Dio". Questo insegnamento era il Messaggio di Gurumayi per il 1996.

Gurumayi definì il Mahayatra "il tour di un milione di cuori", poiché tantissimi cuori, letteralmente decine di migliaia, furono toccati e risvegliati. Lo ricordo bene perché fui uno dei sette manager del Mahayatra, 25 anni fa. Ricordo anche, essendo stato uno dei manager della Visita di insegnamento, quanto lavoro avesse richiesto la preparazione del viaggio. Nel luglio 1995 fu annunciato che il Mahayatra sarebbe partito all'inizio di ottobre. Quindi, nei due mesi successivi, i

responsabili del tour prenotarono luoghi per eventi e hotel per alloggiare le persone, spedirono apparecchiature audio e video su camion e aerei, e individuarono centinaia di Siddha Yogi, da tutto il mondo, per sostenere ogni visita di insegnamento.

A ogni tappa dovevamo trasformare qualsiasi spazio a nostra disposizione, ad esempio una sala conferenze, in una sala per *satsang* Siddha Yoga. Pulivamo a fondo, stendevamo tappeti, mettevamo sedie, sistemavamo luci e apparecchiature audio, costruivamo il fondale. Inoltre cucinavamo per tutti e organizzavamo i trasporti da e per il sito. Una volta completata la visita, dovevamo smontare tutto in modo tempestivo, per rispettare l'orario di check-out. Imballavamo tutto nei camion e ci spostavamo alla visita successiva, e si ricominciava in un altro paese. Dovrei aggiungere che lasciavamo ogni posto più pulito, molto più pulito di quando eravamo arrivati.

Fu un periodo grandioso, viaggiare per il mondo con Gurumayi, diffondendo il suo amore, la sua grazia e i suoi insegnamenti durante il Mahayatra. E guardate i magnifici frutti di tutte le varie *seva* che ognuno ha offerto in tutti quegli anni pieni di grazia! Ora Rohini Menon, che è la direttrice delle trasmissioni video in diretta "State nel Tempio", dice a tutti i colleghi che aiutano a creare questi *satsang* che sono in tour con Gurumayi.

Quando l'ho sentito, ho pensato: "Che cosa fantastica!"

In questi giorni potete partecipare al tour esattamente dove vi trovate, e potete farlo senza salire su un aereo affollato, o correre a prendere un autobus, o guidare l'auto attraverso il paese, o dover stabilire le vacanze mesi prima. Con il clic di un pulsante del computer o di uno dei tanti altri dispositivi mobili, possiamo riunirci tutti nella Sala universale Siddha Yoga e partecipare ai *satsang* "State nel tempio".

Vorrei raccontarvi un retroscena del Mahayatra. Nel dicembre 1995, il Mahayatra era in corso ed eravamo nel bel mezzo di un ritiro invernale a Palm Springs, in California. Stavano partecipando migliaia di persone. Un giorno, durante questo ritiro, Gurumayi tenne un incontro con i manager del tour e

informò tutti noi che avremmo dovuto aggiungere la Polonia al nostro itinerario.

Dopo aver sentito Gurumayi dire questo, tornammo al nostro spazio degli incontri tra responsabili, e ci guardammo increduli. Ci chiedevamo come avremmo mai potuto renderlo possibile, dato che il tour era già in corso, e l'aggiunta di una nuova fermata avrebbe richiesto un'enorme attività di pianificazione. Non so chi ruppe per primo il silenzio, ma a un certo punto dell'incontro a tutti noi responsabili del tour della SYDA Foundation venne un'idea. E quell'idea geniale fu di chiamare i vari responsabili del Siddha Yoga in Europa, condividere con loro la richiesta ispiratrice di Gurumayi e vedere la cosa insieme.

Con grande entusiasmo, mettemmo la richiesta sul tavolo degli europei. Ci attendeva una grande sorpresa. Ci fu un clamoroso "Sì!" da parte dei responsabili europei. "Lo renderemo possibile", dissero. Rimanemmo commossi dalla risposta ricevuta dai responsabili del Siddha Yoga in Europa, e da come proposero un piano molto ingegnoso per organizzare la tappa in Polonia. E lo fecero. Realizzarono il mandato di Gurumayi. Per questo, saremo grati per sempre a tutti voi. Questo è il potere del *sangham* Siddha Yoga. Se uno non può fare una cosa, c'è qualcun altro che *può* farla. Questo ci mette tutti insieme. Siamo in grado di sperimentare la grazia insieme e condividere i frutti della grazia con tutti.

Ora voglio raccontarvi un aneddoto sulla storia del Siddha Yoga, che io stesso sentii per la prima volta mentre ero nel Mahayatra. Negli anni '60, un piccolo numero di cercatori della Polonia andò al Gurudev Siddha Peeth per ricevere il *darshan* di Baba Muktananda e fare vita spirituale nell'Ashram. Erano *sadhaka* molto seri. Quando la loro visita giunse alla conclusione, si sentivano soddisfatti di aver ricevuto gli insegnamenti e la guida di Baba e di aver vissuto una vita così sacra. Pertanto, prima di lasciare il Gurudev Siddha Peeth, invitarono Baba Muktananda a visitare la Polonia. Baba disse loro che se tutte le persone in Polonia erano come loro, allora doveva proprio andarci.

Torniamo alla storia dei responsabili del Siddha Yoga in Europa e del loro piano geniale. Ciò che fecero fu contattare tutti i Siddha Yogi dei paesi dell'Europa meridionale perché collaborassero per il ritiro che era già programmato a Sitges, in Spagna, mentre i Siddha Yogi dei paesi dell'Europa settentrionale avrebbero sostenuto un ritiro in Polonia. In questo modo, la Polonia fu aggiunta all'itinerario del tour e la promessa di visitare la Polonia, fatta trent'anni prima, fu onorata e realizzata.

E il ritiro stesso fu a dir poco un miracolo. Uso la parola "miracolo" con la massima sincerità, perché fu davvero così: una storia dopo l'altra di miracoli che si verificarono nella vita delle persone durante e dopo questo ritiro Siddha Yoga con Gurumayi Chidvilasananda. Oggi vi racconto solo gli eventi più significativi, ma vi furono davvero *tantissimi* momenti straordinari nel Mahayatra.

Un altro momento straordinario fu quando i Siddha Yogi arrivarono dalla Russia per partecipare alla visita di insegnamento. Ricordo il momento in cui tutti voi arrivaste dalla Russia al ritiro di Siddha Yoga, che si teneva nella Sala dell'Opera di Lodz, in Polonia. In più di cento viaggiaste per tre giorni e tre notti in treno e autobus, per partecipare a quel ritiro con Gurumayi. Ricordo molto chiaramente quel momento elettrizzante, quando arrivaste nella sala del *satsang*, proprio alla fine della recitazione della *Shri Guru Gita* del mattino: venivate avanti lungo il corridoio per il *darshan* di Gurumayi.

Ero sorpreso perché non mostravate alcun segno di stanchezza, dopo aver viaggiato da così lontano. Avevate viaggiato tutta la notte, eppure eravate freschi come la rugiada del mattino. C'era tanto amore e un tale senso di meraviglia mentre offrivate *pranam* per la prima volta davanti a Gurumayi. L'espressione di devozione dai vostri cuori e il vostro atteggiamento di umiltà erano impareggiabili. Questo è ancora impresso nel mio cuore. Si potevano vedere, nel bagliore della luce del sole che filtrava dalle finestre, le lacrime che scintillavano sui vostri bei volti. Anche noi che eravamo presenti a testimoniare questo amore tra il discepolo e il Guru eravamo in lacrime.

Si può dire che fossero lacrime di devozione, lacrime di "finalmente ci siamo incontrati", lacrime di gratitudine e lacrime di perdono, che si manifestarono tra Polonia e Russia in quel momento benedetto. Non dimenticherò mai quel momento purificatore, come la grazia del Guru ci unisca tutti. Per rispettare i tempi, non continuerò a raccontare una storia dopo l'altra, anche se potrei benissimo farlo.

Ah, il Mahayatra. Grazie Gurumayi. Grazie un milione di volte e più.

Grazie a tutti. Grazie dal profondo del cuore.

Sì, abbiamo camminato lungo la strada della memoria, con la consapevolezza che la nostra *sadhana* Siddha Yoga ci porta qui, alla presenza del radioso Bhagavan Nityananda, per questo *satsang* "State nel Tempio" nella Sala universale Siddha Yoga.

L'insegnamento emblematico di Bade Baba, scritto sopra l'ingresso del Tempio è: "Il cuore è il centro di tutti i luoghi sacri. Vai lì ed esplora".



Dopo queste osservazioni di Swami ji, i partecipanti al satsang hanno meditato e poi hanno cantato l'arati Jyota se Jyota Jagao. Dopo il canto, Swamiji ha parlato ancora.

Mentre il *pujari* ondeggiava la fiamma dell'arati e noi cantavamo *Jyota se Jyota Jagao*, abbiamo ascoltato il tamburo e il suono di vari strumenti: la conchiglia, i cimbali, le campanelle, gli shaker e il *damaru*.

Nel sentiero del Siddha Yoga, usiamo molti strumenti musicali per produrre diversi suoni gioiosi. Questi suoni invocano la *shakti* universale e la grazia. Questi suoni danno molti, molti benefici. Durante la lotta globale per fermare la diffusione e superare gli effetti del COVID-19, il primo ministro indiano, Narendra Modi, ha chiesto che in un determinato momento, il 22 marzo, la gente in tutto il paese battesse pentole e padelle per dieci minuti. Il motivo era

duplice. Uno dei motivi era mostrare sostegno e gratitudine agli operatori sanitari in prima linea. Il secondo era che le vibrazioni sonore create dalle persone avrebbero aiutato a liberarsi di energie negative indesiderate.

Quando l'ho saputo, mi sono ricordato quando Gurumayi cita le parole di Baba Muktananda sul suono. Baba una volta disse: "Durante l'*arati*... si suona il *damaru* e si suona il tamburo e si suona la conchiglia. I suoni di questi strumenti raggiungono la parte più sottile della mente". In particolare sul suono del tamburo, Baba ha detto che raggiunge le molecole più interne del cuore, che nessuna medicina può raggiungere.

Mi è piaciuto questo tour nell'Europa settentrionale, occidentale e orientale. Spero che abbiate acquisito una buona conoscenza del fatto che la *sadhana* Siddha Yoga vi porta a raggiungere gli obiettivi della vostra vita. Spero che abbiate sentito l'amore e l'apprezzamento di Gurumayi per quello che siete. Spero che durante questi tempi di disagio, abbiate trovato la vostra ancora nel Messaggio di Gurumayi, *Ātmā kī Prashānti*, La piena pace del Sé. Abbiamo onorato il 50° anniversario della Giornata della Terra e celebrato il 25° Anniversario d'argento del Mahayatra di Gurumayi nei vostri paesi.

Grazie al nostro profondo desiderio di continuare la *sadhana* Siddha Yoga, Gurumayi ci ha benedetto con i *satsang* "State nel Tempio" nella Sala universale Siddha Yoga in diretta video.

Tra poco usciremo dalla Sala universale Siddha Yoga. Ma voglio lasciarvi con un promemoria, quello di dedicarvi al Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi per il 2020. Nel Quaderno di esercizi, ogni settimana riceviamo domande direttamente da Gurumayi, e molti modi diversi di contemplare e lavorare con queste domande, così che possiamo imparare e crescere nella comprensione del Messaggio di Gurumayi per il 2020: *Ātmā kī Prashānti*, La piena pace del Sé.

Il Quaderno di esercizi mi aiuta a tenere in primo piano nella mente il Messaggio di Gurumayi, una settimana dopo l'altra, per tutto l'anno. E questa per me è la chiave di volta, la pietra filosofale: restare in connessione con la

Piena pace del Sé. Nel bel mezzo del mio studio, quando mi connetto con il Sé, arriva una nuova intuizione, un momento energetico. Poi succede che ogni mia preoccupazione e confusione viene spazzata via e la mia mente si risistema, in sintonia con la saggezza del Sé. È un momento magico, un momento di grazia.

Siamo stati fortunati a essere presenti nel *satsang* nella Sala universale Siddha Yoga. E che *satsang* divino è stato questo.

State nel Tempio — con Bade Baba.

State nel Tempio — con Gurumayi.

Grazie Gurumayi.

Grazie Baba Muktananda.

Grazie Bade Baba.

