

Domenica 20 dicembre 2020

Caro lettore,

che anno è stato questo! Nessun aggettivo di alcun dizionario basterebbe a descrivere tutto ciò che sta accadendo nel mondo. Sebbene un virus sconosciuto abbia teso un'imboscata a tutta l'umanità e abbia stravolto la vita di tutti, ciò che ha causato un'angoscia diffusa è il fatto che non tutti la vediamo allo stesso modo. Anche tra i membri della nostra famiglia e i nostri cari, ognuno ha una visione del tutto diversa di ciò che sta realmente accadendo con questa pandemia, che ha sconvolto moltissime vite.

Ma come Siddha Yogi sappiamo tutti una cosa con grande certezza: ci dedichiamo a rendere questo mondo un paradiso migliore. Questo è ciò che il nostro Guru, Gurumayi Chidvilasananda, ci insegna continuamente. E come lo trasformiamo in realtà? Un modo è aderendo alle discipline della *sadhana* Siddha Yoga.

Ieri, nel *satsang* "*Impegnarsi in shanta-rasa*", abbiamo ascoltato l'insegnante, Swami Ishwarananda, dire: *Ci vediamo il prossimo anno!* Swami ji ha detto così perché il *satsang* di ieri è stata l'ultima diretta video del 2020.

Alla luce di questo, noi Direttori di *Impegnarsi in shanta-rasa*, desideriamo porgere i nostri sinceri ringraziamenti a tutti coloro che, nella SYDA Foundation e nel *sangham* mondiale Siddha Yoga, hanno supportato il gruppo nella produzione delle dirette video di dicembre. Quale benedizione è stata per noi offrire *seva*, e per tutti voi partecipare a questi *satsang*, durante questo periodo, il più faticoso della nostra storia.

Sappiamo quanto avete preso a cuore gli insegnamenti che avete imparato e studiato in questi *satsang* nella Sala universale Siddha Yoga. Sappiamo anche che avete fatto lo sforzo di applicare ciò che avete imparato. Come facciamo a saperlo? Perché, ad esempio, avete scritto le vostre esperienze e le avete inviate al sito web del sentiero Siddha Yoga.

Vogliamo evidenziare alcune condivisioni che ci ha commosso leggere.

Dopo il primo *satsang* di *Impegnarsi in shanta-rasa*, “Il potere del respiro”, un Siddha Yogi dell’India ha condiviso: “Ho ascoltato con attenzione rapita le spiegazioni di Ami Bansal su *shanta-rasa*, e ho sentito come se le parole stessero sbocciando in me, rendendomi leggero e vigile”.

Dopo il secondo *satsang* di *Impegnarsi in shanta-rasa*, “Il potere del canto” — la cui insegnante è stata Saroj del Duca — un Siddha Yogi del Massachusetts-USA ha scritto: “Prego che siamo tutti ispirati a trovare modi creativi per mantenere il potere e la bellezza del canto vivi e fiorenti nella nostra vita”.

Dopo il terzo *satsang* di *Impegnarsi in shanta-rasa*, “Il potere della meditazione” — il cui insegnante è stato Pedro sá Moraes — un Siddha Yogi delle Hawaii-USA, ha condiviso: “Impegnarsi in questo *satsang* è stato dolcissimo e potentissimo. Mentre meditavo, concentrandomi sulla tranquillità all’interno e sulla tranquillità all’esterno, mi sono sentito rafforzato nella pace. Ho sentito la dolcezza di tutti noi che meditavamo insieme allo stesso tempo in tutto il mondo, come se fossimo dei fari del Guru, fari di amore e di pace divini: una bellissima esperienza!”

Dopo il quarto *satsang* di *Impegnarsi in shanta-rasa*, “Il potere della puja” — la cui insegnante è stata Lavanya Mavillapalli — un Siddha Yogi della California-USA, ha scritto: “Dopo aver partecipato a ‘Il potere della puja’, mi sono sentito profondamente attratto all’interno”.

Dopo il quinto *satsang* di *Impegnarsi in shanta-rasa*, “Il potere delle storie” — la cui insegnante è stata Isabelle Anderson — un Siddha Yogi della California ha scritto: “Mentre scrivevo la mia storia durante il *satsang*, ho compreso che sta a me decidere come si conclude la storia. Sta a me definire la luce in cui vedo gli eventi che descrivo. Sta a me determinare cosa sento riguardo a me stesso e agli altri, nella mia storia. Sta a me decidere su cosa concentrarmi. Ho compreso che racconto continuamente a me stesso delle storie su ciò che vedo e vivo nel mio mondo. Questo è il modo in cui creo la trama della mia vita! Ora posso vedere che ho il potere di creare storie luminose e ottimistiche, piene di apprezzamento e di amore per la vita, anche mentre attraverso

esperienze di vita complesse. Queste storie non sono illusioni, sono speranza. E dove ho spazio per la speranza, ho spazio per un sorriso”.

Dopo il sesto *satsang* di *Impegnarsi in shanta-rasa*, “Il potere del silenzio” — il cui insegnante è stato Swami Ishwarananda — un Siddha Yogi dell’India ha condiviso: “Ho partecipato insieme ai miei genitori, e ci siamo sentiti tutti tranquilli dopo il *satsang*. Quando Swami ji spiegava il significato di *shama* e *dama*, dentro di me affioravano e si dissolvevano i pensieri. Poi, in un attimo tra i pensieri, ho visto Bade Baba lì in piedi. La mia mente è divenuta calma e ferma, ho sentito serenità e pace, e mi sono visto pieno di luce”.

Vogliamo condividere un altro paio di esperienze che ci è piaciuto leggere da Siddha Yogi come voi. Questi Siddha Yogi hanno condiviso le loro riflessioni e la loro gratitudine per la serie dei *satsang Impegnarsi in Shanta-rasa*, e per tutte le dirette video del 2020.

Un Siddha Yogi del Kenya ha condiviso: “La serie dei *satsang Impegnarsi in shanta-rasa* è stato un modo meraviglioso di concludere lo studio del Messaggio di Gurumayi per il 2020, *Ātmā kī Prashānti*. In questi *satsang*, Gurumayi ci ha dato sei differenti strumenti per abbracciare quello spazio dolce e profondo all’interno, a prescindere da ciò che sta accadendo nel mondo”.

E un Siddha Yogi del Massachusetts-USA ha condiviso: “Mi sento così in pace dopo il *satsang* sul “Potere del silenzio”. La mia mente si sente tranquilla. Sono davvero grato per il *satsang* e per tutto ciò che è stato dispensato così generosamente su di me e su tutti noi, quest’anno. Questa sera è stata come il *purnahuti*, il finale perfetto, di un anno così fuori dagli schemi sotto tutti gli aspetti. Per me il 2020 è stato particolare a causa della pandemia, ma anche eccezionale per le abbondanti ricchezze che ho ricevuto da ogni *satsang*, da ogni pubblicazione sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Mi sento fortunato a percorrere il sentiero Siddha Yoga con Gurumayi come mia guida. So che lei mi ama. Durante il *darshan* di stasera, mi sembrava di vedere il suo sorriso, che dispensava il suo amore attraverso il dolce e silenzioso sorriso di Bade Baba. L’unica parola che mi viene in mente è: *Grazie*”.

Speriamo che anche voi troviate incoraggiamento e conforto, leggendo le numerose condivisioni che sono state pubblicate sul sito web del sentiero Siddha Yoga dopo le dirette video di quest'anno. Leggendole, ci sentiamo ancora più ispirati a offrire *seva* e a intensificare la nostra *sadhana* Siddha Yoga. Leggere le condivisioni conferma inoltre la connessione con la comunità Siddha Yoga, una comunità di Siddha Yogi che prendono sul serio la *sadhana* e l'impegno a rendere questo mondo un paradiso migliore. Insieme aspiriamo a esaudire il desiderio di Gurumayi, e insieme operiamo per farlo diventare una realtà.

Di recente, ci siamo imbattuti in qualcosa su cui Gurumayi ha spesso insegnato; si tratta del termine sanscrito *simhavalokana*. Il termine è composto di due parole: *simha* e *avalokana*. *Simha* significa "leone" e *avalokana* significa "osservazione", "verifica", "percezione" e "conoscenza".

*Simhavalokana* si riferisce alla postura e al modo in cui si muove il leone. Quando il leone cammina, va in avanti e allo stesso tempo guarda all'indietro, esaminando tutto ciò che è dietro e intorno a sé, osservando ciò che accade in tutte le direzioni. Il leone ha una consapevolezza a 360 gradi.

Allo stesso modo, mentre ci avviciniamo al 2021, ricordiamo anche tutto ciò che abbiamo imparato e studiato nel 2020, tutto ciò che ci è successo e come stiamo riuscendo a lavorarci. Sul sentiero Siddha Yoga, ascoltiamo la guida di Gurumayi e consideriamo ogni tempo come il tempo di Dio.

Cordiali saluti,

Carlos del Cueto

(a nome del gruppo dei Direttori)

SYDA Foundation

