

Un Messaggio per ciascuno di noi

Lettera di una studentessa Siddha Yoga

6 gennaio 2017

Cari cercatori,

Happy New Year! नूतन वर्षाभिनन्दन! 新年快乐! *Bonne Année! Feliz Año Nuevo!*
 Buon Anno! С Новым Годом! Feliz Ano Novo! 新年明けましておめでと
うございます!

Sento di volervi augurare un felice anno nuovo ancora, ancora e ancora. È così eccitante quest'anno; è così elettrico; è così pieno di grazia, così carico di benedizioni. Quando penso agli ultimi giorni nel sentiero Siddha Yoga, qualcosa dentro di me si ammorbidisce; entro in contatto con una tenerezza che giace profondamente all'interno. Gurumayi ci ha guidati così amorevolmente, con così tanta compassione, mentre ci muovevamo dal 2016 al 2017.

Abbiamo ricevuto gli auguri di Buone Feste da Gurumayi, e il suo dono per noi sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Questi doni hanno rinnovato la nostra consapevolezza di quanto sia importante questo periodo. Abbiamo partecipato con Gurumayi a un *satsang* in diretta video, in cui insieme abbiamo danzato, letteralmente e figuratamente, fin dentro il 2017. E, con le mani a coppa in *anjali mudra*, abbiamo accettato il dono incredibile che Gurumayi ci ha fatto per Capodanno: il *satsang Una dolce sorpresa*.

È difficile, qualche volta, trovare le parole giuste per rispondere a una tale abbondanza. Come possiamo dare un'espressione adeguata a tutto ciò che sentiamo all'interno, questa sensazione che ci stiamo librando in assoluta felicità, che stiamo traboccando di gratitudine?

Fortunatamente, c'è una frase che mi viene in mente, una frase che ho amato fino da quando mi sono sentita abbastanza grande per pronunciarla, una frase che sintetizza magnificamente i sentimenti che condividiamo: *Sadgurunath Maharaj ki Jay*. Saluti al vero Guru. Voglio cantare questo saluto - *Sadgurunath Maharaj ki Jay!* - continuamente, per esprimere i miei ringraziamenti, i ringraziamenti del *sangham* globale Siddha Yoga e i ringraziamenti di tutti i nuovi cercatori, per il *darshan* di Gurumayi e per i suoi insegnamenti.

Come dice lo *Shivastotravali*, un grande testo in lingua sanscrita:

*jayalakṣmīnidhānasya nijasya svāminah purah
jayoddhoṣaṇapīyūṣarasamāsvādaye kṣaṇam*

In presenza del mio Maestro,
depositario della ricchezza più preziosa,
lasciatemi assaporare il nettare
del canto di glorificazione ancora e ancora.

Come molti di voi, ho ricevuto il Messaggio di Gurumayi per il 2017 a Capodanno, nel Satsang *Una dolce sorpresa*.

Il Messaggio di Gurumayi per il 2017 è

Inspira profondamente la fragranza del Cuore.
Gioisci nella luce del Sé Supremo.
Espira dolcemente il potere benevolo del Cuore.

Ho partecipato a *Una Dolce Sorpresa* in Shri Nilaya nell'Ashram Shree Muktananda. Posso ancora ricordare com'era l'atmosfera nella sala quando tutti abbiamo ricevuto il Messaggio di Gurumayi. La tranquillità nell'aria; i sorrisi sui visi delle persone nel sentire Gurumayi che parlava a loro, o rideva con loro; il modo in cui gli occhi si spalancavano di stupore, quando Gurumayi ha dato la prima frase del suo Messaggio, e poi la seconda e la terza.

Dopo la conclusione del *satsang*, Gurumayi ha invitato i partecipanti a condividere le loro esperienze. Uno dei partecipanti, un musicista, ha condiviso che era affascinato dalla forma attraverso la quale Gurumayi ha dato il suo Messaggio. “Ho veramente sentito come se stessi ascoltando un brano musicale”, ha detto, “il modo in cui si dispiegava in maniera simmetrica. E proprio come la grande musica, ho sentito che era semplice e complesso allo stesso tempo”.

Quando ho sentito la sua straordinaria descrizione, qualcosa è scattato nella mia mente. Ho compreso ancora più chiaramente di prima che il Messaggio di Gurumayi è per tutti. È per voi. È per me. È per le persone di ogni estrazione sociale, e significherà qualcosa di unico e meraviglioso per ognuno di noi.

Un musicista sarà attratto dal ritmo e dalla struttura del Messaggio di Gurumayi, e da ciò che questo dice sul significato dell'insegnamento di Gurumayi. Uno studioso esplorerà con entusiasmo e scoprirà i tesori, i “messaggi subliminali”, nascosti nel profondo di ogni frase del Messaggio di Gurumayi e ogni cadenza della musica di Gurumayi. Una casalinga, dopo aver ascoltato la voce di Gurumayi, sperimenterà una maggiore connessione con i propri doveri di casa e con il suo scopo di vita. Un aviatore sperimenterà di star volando sulle ali della grazia. Un bambino vorrà che i genitori gli cantino il mantra prima di andare a dormire ogni sera. E una ragazza, diciamo una venticinquenne con la propensione per la scrittura, imparerà che può trovare quello che cerca esattamente dov'è, essendo fedele a sé stessa.

Durante il primo mese dell'anno, lasciate che l'intero Messaggio di Gurumayi si incorpori nel vostro essere. Imparate a memoria il Messaggio di Gurumayi, in modo che, ogni volta che ispirate ed espirate, il Messaggio emerga e si dissolva nel vostro respiro, illuminando il vostro intelletto e la vostra comprensione. Quando farete questo, sarete così in contatto con voi stessi che comincerete a notare un cambiamento nel vostro ambiente circostante. Le cose che vedete ogni giorno, le attività a cui prendete parte sempre, avranno un nuovo significato. Un bicchiere d'acqua sarà improvvisamente più rinfrescante, più delizioso. Gli alberi fuori casa vostra sembreranno più verdi, più vividi, e la curva dei loro rami più elegante. Trascenderete l'illusione e comincerete a vedere la Coscienza che è in ogni cosa.

Forse avete già cominciato a praticare il Messaggio di Gurumayi, e con questa lettera vi incoraggio a continuare. Prendete la *decisione* di praticare questo Messaggio. Praticatelo con fervore e con serietà; in breve, praticatelo con passione. Potreste stabilire una serie di modi per praticare il Messaggio di Gurumayi, il vostro metodo di procedere, se volete. E nel corso dell'anno, potreste anche scoprire una quantità di nuove vie per mettere in pratica il Messaggio di Gurumayi nella vostra vita.

Un modo in cui so che praticherò il Messaggio di Gurumayi, sarà quello di partecipare ancora a *Una Dolce Sorpresa*. Il *satsang* sarà disponibile sul sito del sentiero Siddha Yoga fino al 28 febbraio. Quando penso a quanti di noi parteciperanno per la seconda, terza, quarta volta a questo *satsang*, non posso che sentirmi entusiasta. Pensate a tutte le nuove intuizioni che verranno ogni volta che parteciperemo, a tutte le cose che impareremo su noi stessi, a tutti i modi in cui affineremo la comprensione del nostro mondo.

Nei giorni precedenti il Nuovo Anno, Gurumayi ha introdotto alcuni dei temi e delle pratiche che esploreremo nel 2017. Potreste ricordarli. L'adorazione del Signore Shiva, per esempio, come la colonna di luce dorata. L'adorazione del Signore tramite la recitazione di *Shri Rudram*. Lo studio e l'uso dell'ambra, una resina d'albero con sfumature che variano dal color miele-scuro al rosso fiammeggiante, al verde e blu fluorescente.

C'è un bellissimo legame tra i testi scriturali e gli elementi naturali, ed entrambi hanno grande valore sul sentiero Siddha Yoga. Quando studiamo i testi, e quando proteggiamo e usiamo responsabilmente gli elementi naturali, non soltanto promuoviamo la nostra *sadhana*, ma anche preserviamo i tesori che abbiamo ricevuto. Onoriamo ciò che ci è stato dato, sia dai grandi saggi del passato che dalla madre Terra stessa. Prendiamo parte a un bellissimo legame di rispetto e amore, un legame che ha sostenuto l'umanità attraverso le ere e che dev'essere nutrito per l'eternità.

Durante il 2017, il sito web del Siddha Yoga vi sosterrà nello studio di questi temi correlati al Messaggio di Gurumayi. Molti di voi hanno già riconosciuto il valore del sito web, la Sala Universale. È qui, sul sito web, che trovate gli insegnamenti di Gurumayi in una miriade di forme, tramite parole, musica, immagini, video. È qui

che potete anche leggere le esperienze che hanno dei cercatori come voi, nel dedicarsi alla *sadhana*. Quindi continuate a visitare il sito regolarmente. C'è un grande anno davanti a noi.

Già nelle prossime settimane celebreremo due festività del sentiero Siddha Yoga. Il 7 gennaio avremo il 45° anniversario del giorno in cui Baba Muktananda inserì stabilmente nel programma quotidiano dell'Ashram la recitazione mattutina della Shri Guru Gita. Una settimana dopo, il 14 gennaio sarà la celebrazione di Makara Sankranti, il momento in cui la divinità del Sole, Surya Devata, inizia il suo viaggio in direzione nord.

Così questo è un mese propizio. Come lo sarà il prossimo mese, e il mese che seguirà. A dire il vero, ogni mese sul sentiero Siddha Yoga è propizio. Ogni giorno è propizio; ogni momento, sempre. Perché in ogni momento abbiamo l'opportunità di arrivare a una nuova consapevolezza riguardo alla nostra *sadhana*, di rinnovare l'impegno nelle nostre pratiche spirituali, di portare ancora più passione nelle nostre ricerche su questo sentiero.

Che la nostra *sadhana* nell'anno 2017 scintilli della bellezza e della forza del nostro impegno personale. E possiamo noi sperimentare gratitudine per la grazia del Guru, giorno e notte.

Con affetto,

Eesha Sardesai

Studentessa Siddha Yoga