

Andare nella giusta direzione

Lettera di un insegnante di meditazione Siddha Yoga

1° Aprile 2016

Carissimi,

benvenuti nel mese di aprile, il tempo in cui le stagioni cambiano in molte parti del mondo: la primavera sta arrivando nell'emisfero nord e l'autunno nell'emisfero sud.

Dovunque stiate voi adesso, sulla Terra e nelle circostanze della vostra vita, in quale direzione state andando? È una direzione benefica? Studiare e praticare il Messaggio di Gurumayi per il 2016 può aiutare ognuno di noi a trovare la risposta a questa domanda.

Il Messaggio di Gurumayi è:

Muoviti con risolutezza
per
ancorarti
nella Gioia Suprema

Sul sentiero Siddha Yoga, il tema di studio in questo mese è la parola *toward* - *verso*.

Nel contesto del Messaggio di Gurumayi la parola *toward* è tradotta in ungherese *felé*. In tedesco è *darauf zu*, e in francese è *jusqu'à*; in italiano è tradotta *per* e in spagnolo *para*. In olandese è tradotta *naar*.

In inglese, *verso* contiene una sfumatura di significato che la preposizione semplice *a* non contiene. *Verso* significa "nella direzione di". *Verso* indica un movimento carico di intenzione. Per raggiungere una destinazione, un obiettivo, ci si deve muovere con intenzione nella direzione desiderata. Si deve andare *verso*.

Per me, poi, la parola *verso* fa pensare a un viaggio con una chiara destinazione. *Verso* ci fornisce un orientamento, come una bussola. *Verso* determina anche dove arriverò! Il Messaggio di Gurumayi ha rafforzato la mia decisione. Voglio tenere la mia bussola interiore puntata nella direzione del Sé.

Nel circolo di *sadhana* Siddha Yoga al quale partecipo, stiamo studiando i Commenti sul *Pratyabhijna-hridayam* sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Facendo questo, scopriamo nuove intuizioni sul Messaggio di Gurumayi ed esploriamo come possiamo metterle in pratica. Questo può essere qualcosa di molto facile: ho fatto l'esperienza di andare verso la beatitudine mentre ero impegnata nei normali compiti quotidiani; per esempio, mentre lavo i piatti canto silenziosamente a me stessa. Quando lo faccio, invece di provare noia, scopro che il mio cuore è di nuovo orientato verso sentimenti d'amore e di felicità.

Un altro esempio è quando faccio una passeggiata. Una passeggiata può essere semplicemente un po' di esercizio all'aperto ma, se è abbinata all'intenzione di riconoscere la Coscienza che prende la forma di questo mondo bellissimo, allora diventa una passeggiata verso Dio. Queste passeggiate sono particolarmente incantevoli in aprile, quando le meraviglie della natura si rivelano nei colori della primavera, o dell'autunno, dipende da dove viviamo in questo mondo. Questo è il mese della Giornata della Terra (22 Aprile), quando siamo invitati a riconoscere il valore e la santità della Natura.

In aprile inizieremo una delle celebrazioni più importanti del sentiero Siddha Yoga di quest'anno: il compleanno dei 108 anni di Baba Muktananda, il Guru di Gurumayi. Rimanete in contatto con il sito web del sentiero Siddha Yoga, mentre ci avviciniamo a questo momento propizio per onorare Baba Muktananda e studiare i suoi insegnamenti.

Impegnandomi in una pratica regolare di meditazione quotidiana, recitando la *Shri Guru Gita*, sperimentando nel cuore la grazia in forma di nuvole passeggiere, partecipando ai *satsang* con gli altri cercatori, condividendo con gli altri l'amore abbondante della mia vita, e offrendo *seva*, sento che sto andando nella giusta direzione, verso la gioia più grande all'interno del mio Sé.

Ogni giorno, ogni attività, ogni momento è un'opportunità di rivolgersi verso il Sé all'interno.

प्रत्येक दिन, प्रत्येक क्रियाकलाप, प्रत्येक क्षण अन्तर में विद्यमान आत्मा की दिशा में मुड़ने का एक सुअवसर है।

Cada dia, cada atividade, cada instante é uma oportunidade para se voltar para o Ser interior.

毎日、すべてのこの活動、一瞬一瞬は、内なる大いなる自己に向かう機機会です。

Durante il mese di aprile, il fulcro della nostra pratica Siddha Yoga è *svadhyaya*, la recitazione dei testi sacri, come la *Shri Guru Gita*, che è parte integrante del programma giornaliero dell'Ashram. *Svadhyaya* ci sostiene nel mantenere la direzione che decidiamo di seguire nella nostra *sadhana*. Questi testi scrittureali ci danno insegnamenti sugli aspetti di Dio, del Guru e del Sé. La recitazione di questi testi ci dà anche l'esperienza del divino. Quando mi impegno in questa pratica trovo che aumentando la concentrazione sulle parole del testo, invece di lasciare che la mia mente attiva mi porti nei miei pensieri, sviluppo la mia capacità di muovermi profondamente nella consapevolezza di chi sono realmente, il Sé di tutti.

Nel proseguire il nostro viaggio all'interno, possiamo prendere ispirazione da Shri Hanuman. Egli è la divinità che prese la forma di una scimmia forte e potente, ed è noto per il suo impegno nella *seva*, il servizio disinteressato, al suo Guru, il Signore Rama. Il 21 Aprile ricorderemo Hanuman Jayanti, il compleanno di Shri Hanuman.

Vi invito a dedicare del tempo in questo mese a contemplare la parola *toward* (per) nel Messaggio di Gurumayi. Durante il mese di aprile, continuiamo ad andare nella giusta direzione: verso il Sé, la nostra natura essenziale.

Calorosi saluti,

Sudama Sitkin

Insegnante di Meditazione Siddha Yoga