

Gioisci nella luce della luna piena

1° luglio 2020

Cari lettori,

ultimamente mi sono innamorato sempre più della luna. Per molti anni ho vissuto in una zona di colline e di boschi, dove la condizione del cielo era sempre pioggia o pioviggine, e raramente pensavo alla luna. Ora che vivo sull'elevato deserto dell'Arizona, nel sud-ovest degli Stati Uniti, vedo la luna quasi ogni notte, e talvolta di mattina e di pomeriggio! Mi piace la luna che cresce fino a diventare piena, e cala fino a una piccolissima falce. Ma la mia mente e il mio cuore sono sempre più incantati dalla luna piena. Sembra così vicina, così intera, così *presente*.

Durante Gurupurnima, possiamo avere l'esperienza di quella che i testi sacri dell'India considerano la luna piena più propizia dell'anno, la luna piena dedicata al Guru. È un giorno particolarmente potente per onorare e venerare il Guru, riconoscenti per la grazia e la conoscenza che riceviamo.

In effetti, potremmo considerare *ogni* luna piena, quella presenza bella e suggestiva nel cielo notturno, come un ricordo appropriato di quanto sia abbondante la grazia che riceviamo dal Guru, e di quanto il nostro essere sia pieno della presenza del Guru. Avete mai considerato che, per il sole, la luna è sempre piena, perché è sempre completamente rivolta verso il sole? Allo stesso modo, il Guru è sempre allineato pienamente con la suprema fonte di luce interiore, con Dio, e riflette su di noi interamente quella luce divina di grazia e saggezza.

In sanscrito, la parola "piena" è *purna*. Diversi anni fa, nel giorno di Gurupurnima, ebbi un'esperienza indelebile di connessione con la luna e con il termine *purna*. Mia moglie ed io eravamo in Europa, per vari motivi personali e professionali, e stavamo viaggiando in taxi verso l'aeroporto di Berlino. Era molto presto quella mattina, quando vidi di sfuggita la luna dorata di Gurupurnima che tramontava ad ovest,

mentre il sole stava sorgendo ad est. La luna piena si sottrasse giocosamente alla vista, avvolta da dense nuvole basse.

Mi resi conto che, a quell'ora dell'alba in Germania, era tarda notte a New York, e immaginai che anche Gurumayi stesse guardando la luna di Gurupurnima, assorbendo la sua luminosità nel cielo notturno. In quel momento, provai una connessione nuova con Gurupurnima. Prima non mi spiegavo il motivo di onorare il Guru nel momento di una particolare luna piena. In quel momento, invece di cercare di comprendere Gurupurnima, scelsi di immaginare Gurumayi che si godeva la luna piena nel cielo notturno sull'Ashram Shree Muktananda. Nel farlo, sentii nella mente Gurumayi pronunciare la parola *purna* lentamente e con puro piacere. Poi la sentii ripetere *purna*, più volte, con la voce che risuonava di entusiasmo e di gioia.

Mi chiesi come poteva essere una gioia così intensa, e cominciai a sentire aprirsi in me un'esultante radiosità. La parola *purna* continuava ad emergere con forza dall'interno, e pensai a quanto tutto sia profondamente *pieno*: l'abbondanza della natura, la presenza salda di Dio, la grazia e l'amore costanti del Guru. Ora capisco che questo sentimento di divina totalità è rappresentato in natura da quella che so essere la luna piena più importante dell'anno.

Quest'anno, Gurupurnima sarà celebrata in occidente il 4 luglio, e in India il 5 luglio. Durante il mese si può avere l'esperienza della luna guardando le stupende fotografie della Luna crescente di Gurupurnima, inviate da Siddha Yogi di tutto il mondo nelle due settimane che precedono la festività. Ogni giorno nuove foto verranno aggiunte alla galleria, fino a culminare con le foto della luna piena di Gurupurnima. Voi stessi potete inviare fotografie della luna piena di Gurupurnima, partecipando attivamente a questa forma originale di celebrazione.

Di solito, io e mia moglie partecipiamo al Satsang di celebrazione di Gurupurnima in un centro di meditazione o in un gruppo di canto e meditazione Siddha Yoga, unendoci ad altri Siddha Yogi per cantare, meditare e invocare la presenza del Guru nel cuore. Quest'anno, poiché siamo nel pieno di una pandemia, celebreremo a casa; e sono davvero grato per le straordinarie risorse che Gurumayi sta rendendo disponibili tramite il sito web del sentiero Siddha Yoga.

Punyathiti lunare di Bhagavan Nityananda

Il 17 luglio celebreremo il Punyatithi lunare di Bhagavan Nityananda, l'anniversario della fase lunare in cui Bade Baba lasciò il corpo e si unì all'Assoluto. Nel 2012, nel 50° cinquantesimo anniversario di questo giorno sacro, Gurumayi tenne un discorso, intitolato *Nityananda Sharanam Charanam*, in cui ci ricordò che, ovunque siamo, possiamo essere presenti "con la saggezza del cuore" nel celebrare Bade Baba. Quest'anno, il 17 luglio, tutti possiamo onorare Bade Baba *con la saggezza del cuore*, nelle nostre pratiche del canto e della meditazione, e cantando *Shri Avadhuta Stotram* sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

Esplora e studia il Messaggio di Gurumayi

Di recente, un amico mi ha detto che una studentessa Siddha Yoga di Melbourne sta facendo del Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi il suo principale strumento di studio Siddha Yoga di quest'anno, ogni giorno. Ho parlato con questa giovane donna della sua esperienza con il Quaderno di esercizi. Ha detto che le piacciono in particolar modo le domande di Gurumayi, che danno inizio a ogni foglio di esercizi, e che guidano l'esplorazione dello studente del Messaggio per il 2020. "Tengo in mente le domande di Gurumayi per tutta la settimana", ha detto, "ci penso mentre cammino, mentre preparo la cena, mentre lavo i piatti... Ho sempre voluto avere la sensazione di dialogare con Gurumayi", ha aggiunto, "e ora ce l'ho tutto il tempo".

Mi colpisce il fatto che questo è ciò che molti di noi desiderano: una connessione con il Guru intensa e insieme profondamente umana. Uno dei punti che quella donna ha sottolineato è che non è troppo tardi per iniziare il Quaderno di esercizi di quest'anno.

Nel mese di Gurupurnima, la pratica Siddha Yoga su cui ci concentriamo è la *dakshina*, la pratica di fare al Guru delle offerte in denaro. Quest'anno possiamo visitare il sito web per trovare lo splendido Invito in onore di Gurupurnima, che ci invita a impegnarci nella pratica spirituale della *dakshina*. Ho sempre visto la *dakshina* come il

modo ideale per onorare l'immensità di grazia e saggezza che riceviamo dal Guru, anche se magari abbiamo la sensazione di non offrire mai abbastanza. In molti *bhajan* e *abhangas* sentiamo che i santi poeti dell'India dichiarano il grande amore e la gratitudine per la grazia liberatrice che hanno ricevuto dal proprio Guru, e tuttavia rimangono con un dubbio: cosa dare in cambio al Guru? Il santo Brahmananda canta: "Quale regalo posso offrire al mio Guru? In tutti e tre i mondi, non trovo nulla di abbastanza degno. Poiché nulla potrà mai essere paragonato alla suprema felicità che mi ha donato, nemmeno le montagne."

Allo stesso tempo, *vogliamo* fare un'offerta, ed è importante che la facciamo. L'atto del dare, che è una parte naturale del ciclo della vita, nutre la trasformazione interiore che il Guru ha messo in moto dentro di noi. Vi invito a leggere *Il ciclo di trasformazione del dare e del ricevere*, di Mark McLaughlin, per ottenere un'ampia visione della natura alchemica del dare e del ricevere.

Dopo aver riflettuto sulla natura dell'offrire, ho deciso che volevo rivitalizzare la mia pratica di *dakshina*. Per molti anni, ho fatto la mia offerta principale di *dakshina* tramite la Pratica mensile di *dakshina Siddha Yoga*, con il bonifico automatico dal mio conto bancario. La mia offerta mensile è stata anche ispirata dalla consapevolezza che l'offerta regolare di *dakshina* sostiene in modo continuativo la missione Siddha Yoga. Poi, nei *satsang* al centro di meditazione Siddha Yoga del luogo in cui abito, facevo anche un'offerta di *dakshina* quando mi inchinavo dinanzi al seggio di Gurumayi, nella sala di meditazione. In quella circostanza, spesso ho avuto una profonda esperienza della mia connessione con Gurumayi: ero grato per la sua grazia e presenza nella mia vita. Ora che i centri di meditazione e i gruppi di canto e meditazione Siddha Yoga sono in pausa durante la pandemia globale, mi sono reso conto di quanto mi mancano quei momenti di *darshan* e di offerta di *dakshina*.

Ho pensato che avrei potuto fare di questa situazione una benedizione. Ho capito che, oltre alla Pratica mensile di *dakshina*, avrei potuto fare un'offerta di *dakshina* alla *puja* nella nostra saletta di meditazione, ogni sera, dopo che io e mia moglie finivamo di cantare e meditare. Lo sto facendo da un po' di tempo ormai, e devo dire che l'esperienza è profonda: crea il sentimento d'amore e connessione che voglio sperimentare nelle mie pratiche Siddha Yoga. E alla fine di ogni mese invierò questa

dakshina aggiuntiva alla SYDA Foundation, come offerta online. Voilà! Così posso godermi quel momento di connessione ogni notte.

Questa esperienza diretta del potere che ha l'offerta di *dakshina* mi ha ispirato a trovare un modo per divenire più consapevole del beneficio del mio impegno prolungato in una pratica regolare. Ho deciso di rileggere *Il ciclo di trasformazione del dare e del ricevere* il primo giorno di ogni mese. In quel giorno, scriverò nel diario la mia esperienza di offrire *dakshina*, osservando i cambiamenti nel mio senso di connessione e di amore.

Vi invito, durante questo mese, a considerare come potreste ravvivare o approfondire la vostra esperienza di questa pratica centrale del Siddha Yoga.

In questo mese di Gurupurnima, ognuno di noi ha l'opportunità di volgere la mente e il cuore verso la piena luce del Guru all'interno e di gioire in quella luce. Che sia un mese *splendido* per ognuno di noi!

Cordiali saluti,

Paul Hawkwood

