

Io sono Coscienza

3 settembre 2017

Cari cercatori,

benvenuti nel mese di settembre, il mese in cui il sole transita dall'emisfero nord all'emisfero sud. Durante questo passaggio, noto come equinozio (notte uguale), facciamo l'esperienza di un periodo di equilibrio astronomico, quando la durata del giorno è uguale a quella della notte, ovunque ci troviamo in questo bellissimo pianeta.

L'approssimarsi dell'equinozio ci dice che abbiamo percorso quasi tre quarti dell'anno. Per gli studenti Siddha Yoga è stato un anno di studio e pratica del Messaggio di Gurumayi per il 2017. Come va? Avete cominciato ad assimilare ogni cosa che avete ricevuto, capito e sperimentato finora quest'anno?

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.

Dal momento in cui ho udito queste parole, ho cominciato con gioia ad assaporarne il significato. Mi indicano che il Cuore è un luogo invitante, un luogo in cui posso gioire e trovare nutrimento e che da questa condizione di nutrimento posso portare benedizioni agli altri nel mondo.

Mettendo in pratica il Messaggio di Gurumayi, ho trovato conferma che il Cuore è anche un luogo dentro di me, che posso visitare in ogni momento, ovunque mi trovi: prima di un pasto, mentre sto viaggiando, o sono in coda, o sto meditando. Il Cuore, la dimora del Sé, è parte di me tanto quanto lo è il mio stesso respiro. Visitando spesso il Cuore, sia dentro che fuori la meditazione, trovo che la mia mente è più stabile e serena. Il Messaggio di Gurumayi è diventato per me una *dharana*, una tecnica per concentrare la mente ed espandere la mia consapevolezza.

È divenuto una pratica centrale per restare consapevole del tesoro che porto dentro di me.



Quando Gurumayi ha dato il suo Messaggio per il 2017, ha dato anche undici insegnamenti di supporto al nostro studio e alla pratica del suo Messaggio. Ogni mese di quest'anno, ci concentriamo su uno di questi insegnamenti.

L'insegnamento per il mese di settembre è:

“Ciò che conta è che tu conosca il tuo valore”.

Cosa vuol dire conoscere il proprio valore? Perché è importante?

Recentemente un'amica mi ha confidato che la prima volta che era arrivata all'Ashram Shree Muktananda per offrire *seva* nello staff, aveva avuto la possibilità di ricevere il *darshan* di Gurumayi. Gurumayi le aveva chiesto come le andavano le cose. Lei aveva risposto che si sentiva felice e fortunata di poter offrire *seva*, però si stava ancora ambientando e tutto le sembrava molto nuovo. Gurumayi l'aveva guardata con compassione e le aveva detto:

“Non hai bisogno di dimostrare nulla a nessuno. Non hai bisogno dell'approvazione di nessuno. Tu sei magnifica per come sei. Il Guru ti ama”.

La mia amica ha poi detto che, sentendo le parole di Gurumayi, la sua percezione di se stessa era cambiata. Aveva capito che Gurumayi la vedeva per com'è veramente, e che la stava guidando a vedersi nella stessa luce. Tornata nel suo ufficio, si era accorta che la sua postura interiore si era sottilmente modificata, e che si sentiva più sicura di sé e a proprio agio.

In questa indicazione che Gurumayi ha dato alla mia amica c'è un insegnamento per tutti noi. Siamo tutti magnifici per come siamo. Il nostro vero valore non dipende da raggiungimenti esterni o dall'approvazione altrui. Risiede nel fatto che siamo, ciascuno di noi, un'espressione unica e meravigliosa della Coscienza.

Mantenere viva questa consapevolezza di chi siamo veramente, ed esprimerla nel nostro modo di offrire *seva* e di muoverci nella vita, richiede vigilanza e impegno. Quando ci accorgiamo che stiamo rimuginando sulle nostre limitazioni, possiamo fermarci e riconoscerci per le nostre azioni premurose e per un buon lavoro che abbiamo fatto. Ogni volta che facciamo uno sbaglio, possiamo assumercene la responsabilità e andare avanti. Possiamo fare attenzione al nostro benessere, al nostro bisogno di riposare, di fare esercizio fisico e divertirci. Quando siamo gentili con noi stessi in questi modi pratici, non solamente onoriamo noi stessi, ma ci accorgiamo che siamo più gentili e tolleranti anche nei confronti degli altri.

Nella mia vita di ogni giorno, trovo che questo mi aiuti a continuare a ricordarmi chi sono veramente. Per esempio, ricordo spesso questa strofa dello *Shri Avadhuta Stotram*, un inno in lode di Bhagavan Nityananda:

Non sono il corpo, né il corpo mi appartiene. Non sono un'anima limitata, poiché io sono Coscienza.¹

Queste parole hanno un grande potere su di me. Un giorno, mentre stavo salendo lungo un sentiero ripido nel bosco con un'amica, mi ritrovai col fiato corto e mi accorsi che faticavo a starle dietro. Mi vennero in mente le parole dello *Shri Avadhuta Stotram* e cominciai a ripeterle dentro di me. Quasi istantaneamente, la percezione di me stessa e della situazione mutò. Smisi di preoccuparmi di guadagnare terreno per raggiungere la mia amica, o di arrivare alla fine del sentiero. Cominciai invece a testimoniare e a vedere me stessa che procedeva sul pendio un passo alla volta. Persino la percezione del mio respiro mutò. Trovavo interessante osservare il mio respiro entrare e uscire. Rilassandomi, avvertii più spazio nei polmoni. Pensai: *ecco cosa succede se mi ricordo che sono Coscienza.*



Una delle tante gioie che ci offre il sito web del sentiero Siddha Yoga è che si tratta di uno strumento messo a disposizione dell'intero *sangham* mondiale, affinché impariamo tutti insieme. A cominciare dal 23 settembre, potrete partecipare alla

Sessione di meditazione in diretta audio intitolata “Diventa uno studente della tua stessa pratica”.

Prima ho menzionato la mia pratica di ripetere il Messaggio di Gurumayi come una *dharana*. Per molti secoli, i cercatori spirituali hanno impiegato le *dharana* per concentrare la mente. Già in questo mese avrete visto sul sito web due *dharana* tratte dal *Vijnanabhairava*, una delle scritture apprezzate dai saggi dello Shivaismo del Kashmir. Ne arriveranno altre. Praticare queste *dharana* vi aiuterà a entrare in meditazione. Vi invito a praticare tutte queste *dharana* e a condividere la vostra esperienza sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

In questo mese, l’invito è anche di condividere su due argomenti molto specifici.

Al termine del satsang *Una dolce sorpresa* del 2017, Gurumayi ha ringraziato tutti di aver accettato il dono del suo Messaggio e ha chiesto se avevamo un’idea di come avremmo potuto renderla *ancora* più felice. Poi Gurumayi ha aggiunto: “Se questo dono lo fate vostro”.

In che modo *voi* avete fatto vostro il Messaggio di Gurumayi? In che modo mettete in pratica il Messaggio di Gurumayi? Quali nuove intuizioni e comprensioni vi ha portato la vostra pratica? Forse avete scoperto qualcosa di nuovo sul respiro? Sul Cuore? Forse l’illustrazione del Messaggio di Gurumayi vi ha regalato un attimo di meraviglia? Questa è un’opportunità straordinaria di condividere la vostra saggezza. Le vostre intuizioni saranno di ispirazione per gli altri!

Il secondo argomento su cui siete invitati a condividere è la storia della vostra esperienza di quando avete ricevuto *shaktipat diksha*. Questo è un esercizio potente per ciascun Siddha Yogi. Rivivete quel momento, quando scrivete. Assaporate questo momento sacro. Riflettete su come la vostra vita è stata trasformata dall’aver ricevuto l’iniziazione *shaktipat*. Mentre ci prepariamo per l’Intensivo Shaktipat mondiale Siddha Yoga di ottobre, alcune delle vostre storie verranno postate sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Invitate amici e famigliari, che potrebbero voler partecipare a questo Intensivo *shaktipat*, a leggere queste storie. Per loro è un modo magnifico di conoscere la potenza benefica e trasformativa di questo evento.

Trovate il tempo, in questo mese di settembre, di esplorare il vostro valore. Quando conosciamo il nostro valore, siamo in grado di stare con la nostra grandezza e di agire a partire da un luogo di chiarezza e forza. Ciò è di grande beneficio per noi stessi, per le persone che amiamo e per il mondo intero.

Saluti di cuore,

Margaret Simpson
Insegnante di meditazione Siddha Yoga

© 2017 SYDA Foundation. Tutti i diritti riservati.

¹ Shri Avadhuta Stotram, strofa 5, *Il nettare del canto*, p. 59.