

# Tempo di crescita

1° settembre 2018

Cari lettori,

È un tempo per crescere, il mese di settembre. È un tempo per venire alla luce, e per farlo in modo più completo, con più convinzione e gioia. Di sicuro questo è ciò che la natura sembra dirci. In alcune parti del mondo sta per arrivare la primavera: le valli e i campi iniziano ad apparire rigogliosi, verdeggianti e in attesa. Negli Stati Uniti e in altre zone dell'emisfero settentrionale, la lussureggiante fioritura dell'estate presto maturerà nell'autunno, nella regalità di colori che sembra giungere solo con il tempo, e grazie all'umiltà che nasce dall'aver superato ogni cosa: alti e bassi, gioie e dolori. È un tempo di passaggio, in qualsiasi parte del mondo.

Oltretutto, è appropriato che questo periodo abbia così tante sfumature, che ci siano allo stesso tempo una vibrante freschezza e la maturazione di ciò che c'è e che c'è sempre stato. La varietà di colori e di sensazioni riflette la gamma dell'esperienza umana stessa e la natura della *sadhana*. Il nostro progresso nella *sadhana* richiede sia novità che maturità, sia l'intenzione del principiante sia l'esercizio e il potenziamento della saggezza. In questa sinergia c'è una potenzialità piena di opportunità. C'è movimento.

Nel suo discorso sul Messaggio di quest'anno, Gurumayi parla dei santi poeti dell'India, e della tradizione del satsang che hanno contribuito a creare; essi hanno mostrato con le loro parole e azioni che l'esperienza della Verità è accessibile a tutti. Gurumayi ha parlato di una di loro: Lalleshwari, santa del Kashmir del XIV secolo. Ancora oggi i versi commoventi di Lalleshwari sono fonte di ispirazione per i cercatori spirituali; ella dà una forma poetica all'anelito che tutti provano, e dà forma lirica agli insegnamenti che ci aiutano ad agire in base a quell'anelito. Baba Muktananda ha tradotto in hindi molte delle sue poesie, che Lalleshwari scriveva in kashmiri, e Gurumayi ha tradotto in inglese le versioni di Baba.

In una poesia, Lalleshwari scrive:

Sei sveglio?

Allora procedi.

Cammina veloce e completa il tuo viaggio.

Devi metterci grande impegno  
nel far crescere la tua comprensione.<sup>1</sup>

C'è un tale dinamismo nelle parole di Lallehwari! Nel suo richiamo a procedere c'è lo spirito del rimettersi in viaggio. Allo stesso tempo ci sollecita a *completare* il viaggio, a portare a termine ciò che abbiamo iniziato, a fare passi forti, rapidi e costanti, per tener fede a ciò che abbiamo realizzato fino a oggi.

Nel suo discorso sul Messaggio, Gurumayi ci chiede di perseguire un proposito, che è quello di creare il nostro *satsang*, di “fermarci e connetterci” in qualsiasi momento e in qualunque luogo. Quindi, entrando nell'ultima parte del 2018, ben consapevoli di ciò che sta cominciando, consideriamo cosa significhi realizzare quel proposito. Dove vogliamo trovarci, nella nostra *sadhana*, alla fine del 2018? Quale sarà la conclusione del viaggio, o di questa parte del viaggio? E come ci arriveremo?

In verità, non c'è una data finale, non c'è alcun limite a creare il vostro *satsang*. *Satsang*, essere in compagnia della Verità, è l'essenza stessa della *sadhana*; ha un'importanza infinita, una capacità illimitata di rivelarvi qualcosa di più sul vostro Sé.

Tuttavia, è utile esprimere *qualche* idea o misura di dove volete essere alla fine dell'anno, e poi perseguire quell'obiettivo sul serio, mentre avete ancora quattro mesi, quattro interi mesi pieni di promesse e opportunità, per arrivarci.

Gurumayi ha insegnato a fare passi “piccoli, precisi, programmati” per raggiungere le mete nella *sadhana*. In questo modo, potete più facilmente immaginare ciò per cui state lavorando. Potete avvolgerlo con la mente, e poi realizzarlo, con anche più vivacità.

Quindi pensate alle domande di prima. *Dove volete trovarvi alla fine del 2018? Cosa potrà significare l'aver perseguito il proposito che Gurumayi vi ha dato?* Forse, per voi, realizzare questo proposito significa sviluppare i muscoli per creare *satsang*; significa assimilare “Fermatevi e connettetevi” così completamente che per voi questa pratica diventi naturale come ispirare ed espirare. Forse si tratta di conoscere intimamente quale sia la buona compagnia di voi stessi, e di essere capaci di accedervi con facilità, sia stando con le persone sia da soli. O forse si tratta di

---

<sup>1</sup> *Lallehwari: Spiritual Poems by a Great Siddha Yogini*, rendered by Swami Muktananda (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1981), p. 5.

saper mantenere il momento di satsang, così da sperimentare la connessione con voi stessi in modo più continuo, durante le attività della giornata.

Qualunque cosa crei una risonanza in voi, state con essa e fatela. Traete ispirazione ed energia da tutti i nuovi inizi che accadono intorno e dentro di voi. Date retta alle parole di Laleshwari e *fate crescere la vostra comprensione*, senza forzarla, senza costringerla. Con pazienza, con perseveranza, con spirito intrepido, create un ambiente in cui *Satsang*, l'insegnamento e l'esperienza, possano prendere radici permanenti nella vostra anima.

Come sempre, il sito web del sentiero Siddha Yoga sarà per voi un aiuto, e una risorsa per i vostri tentativi. In India questo è il mese di Ganesh Utsava, il festival di dieci giorni in onore del Signore Ganesh (conosciuto anche come Ganapati), la divinità che rimuove gli ostacoli e favorisce i nuovi inizi. Ganesh Utsava quest'anno si svolge dal 12 al 23 settembre (in India dal 13 al 23); in questo periodo potete invocare la presenza di Ganapati *bappa*, leggendo e cantando gli inni che trovate sul sito web. Il sito pubblicherà anche storie collegate a temi del Messaggio di Gurumayi, e un discorso di Swami Akhandananda sulla funzione che ha l'intelletto nella *sadhana*.

E se non l'avete ancora fatto — o anche, in particolare, se l'avete fatto! — vi esorto a partecipare al satsang *Una dolce sorpresa* e ad ascoltare il discorso del Messaggio di Gurumayi. È disponibile sul sito web del sentiero Siddha Yoga fino al 9 settembre. Ogni volta che partecipate, la vostra esplorazione degli insegnamenti di Gurumayi, la comprensione di ciò verso cui state andando e del percorso che state facendo, diventano più profonde, più intense e con più sfumature.

Di recente, Gurumayi era nel cortile dell'Amrit, all'Ashram Shree Muktananda, con un gruppo di bambini e ragazzi. Il cortile era un vero panorama di colori: da un lato era pieno di alti steli di girasole, il resto era bordato da piante e fiori di colore rosso, arancione, rosa e giallo. C'era il sole, e la sua intensa luce bianca avvolgeva ogni cosa.

Mentre Gurumayi stava vicino ai girasoli con i bambini, una farfalla si attaccò alla sua mano. Si mise lì, semplicemente, calma, immobile, come incerta su quel che poteva succedere se avesse fatto un passetto sulle sue esili zampe.

Dopo qualche momento, Gurumayi spinse la farfalla verso un girasole lì vicino. Il capolino spugnoso del fiore e le grandi foglie a forma di cuore erano un aperto invito. Tuttavia la farfalla stava ferma: non voleva lasciare la mano di Gurumayi. Molto delicatamente, Gurumayi la fece scendere sul palmo aperto e disse: “Vai. Puoi reggerti. Sei forte.”

Davvero lentamente, la farfalla acconsentì, scendendo su una foglia. E poi...rimase lì. Si resse, con la sua presa che combinava in modo straordinario comodità e tenacia. Distese le ali, lasciandole attraversare dal sole e rivelando così l'incredibile mosaico disegnato sul suo dorso.

È straordinario ciò che accade quando seguiamo gli insegnamenti del Guru: le virtù che scopriamo in noi, la forza e la bellezza che possiamo all'istante attingere e condividere col mondo. All'inizio di questa lettera ho citato una poesia di Lallehwari, che contiene un'altra strofa rilevante per noi in generale, ma forse specialmente adesso, in questo momento particolare, cruciale, di transizione in cui ci troviamo.

Lallehwari dice:

Cerca il tuo Amico  
e vedrai la luce.  
Fa' che le tue gambe diventino più forti  
e si dispieghino le tue ali.<sup>2</sup>

Cordialmente,

Eesha Sardesai



© 2018 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>2</sup> *Lallehwari*, rendered by Swami Muktananda (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1981), p. 5.