

# Una parola potente

## Riflessione sugli insegnamenti di Gurumayi Chidvilasananda

di Eesha Sardesai

Sul sentiero del Siddha Yoga, dal nostro amato Guru, Gurumayi Chidvilasananda, abbiamo imparato a comprendere il tempo di Dio; e crediamo che le cose accadano nel tempo di Dio. È una convinzione che ci tiene a galla. È una convinzione che ci dà un'ancora, aiutandoci a tornare al centro, per quanto possiamo andare alla deriva.

È sulle correnti del tempo di Dio che siamo stati spinti nella primavera. E forse sono questi stessi movimenti misteriosi e non lineari del tempo che mantengono l'inizio dell'anno così fresco nella nostra memoria collettiva.

Vorrei ripercorrere uno dei *satsang* con Gurumayi, a cui abbiamo partecipato all'inizio dell'anno. Si è tenuto il 7 gennaio, in onore del 51° anniversario della recitazione della *Shri Guru Gita* come parte del programma giornaliero dell'Ashram sul sentiero del Siddha Yoga. Ho avuto il privilegio di offrire *seva* come autrice di quel *satsang*, e gli insegnamenti che Gurumayi ci ha dato in quell'occasione mi sono rimasti impressi, in particolare ciò che Gurumayi ha detto sulla virtù, sul principio universale del "bene".

\*\*\*

Nel *satsang* Gurumayi ha citato un aforisma dello *Svacchanda Tantra*: "*Nashivam vidyate kvachit*"<sup>1</sup>. "Non c'è luogo in cui non ci sia Shiva. Non c'è luogo dove non ci sia Dio". Gurumayi ha chiarito che, durante la recitazione della *Shri Guru Gita*, a prescindere che la nostra mente sia calma oppure sia inquieta, siamo comunque "in Shiva". Ci stiamo comunque "divertendo con Shiva".

Ricordo che, quando Gurumayi ha detto così, sono diventata improvvisamente consapevole dell'atmosfera che c'era nel Tempio e in tutta la Sala universale Siddha Yoga. Tutto era tranquillo e tutto era dinamico. Tutto era fermo ed era vivo e vibrante. "Il Signore Shiva è davvero qui", pensai, "con noi, intorno a noi, nelle particelle dell'aria".

Ho ascoltato con attenzione Gurumayi che continuava. “Shiva è giocoso”, ha detto. “Shiva è Coscienza, e anche voi lo siete. Voglio che vi sentiate bene con voi stessi”.

Una delle cose che ho osservato nel corso degli anni è che ogni volta che Gurumayi impartisce la sua saggezza, ci dà i mezzi per metterla subito in pratica. Così è stato il 7 gennaio. Gurumayi ha detto a tutti noi di “*sentirci bene* per il resto della giornata e per tutta la notte”.

“Se qualcuno vi chiede: *Come stai? ...*”

Gurumayi ha fatto una pausa e poi ha detto, con un sorriso complice: “Bene”.

“*Come te la passi?*”

Di nuovo, lo stesso dolce sorriso. “Bene”.

“Allora, lasciate che questa bontà si faccia avanti”, ha detto Gurumayi. “Quando vedete il Guru, sentitevi bene. Quando vedete il cielo, sentitevi bene. Quando guardate l'acqua che state bevendo, sentitevi bene. Fate semplicemente la *dharana*: “Bene, *accha*. Bene, *accha*”. (La maggior parte dei Siddha Yogi hanno imparato questa parola, *accha*, sentendo Gurumayi parlare nei *satsang* di una delle frasi tipiche di Baba: *bahut accha*. In hindi, *bahut accha* significa “molto bene”).

Gurumayi ha spiegato ancora: “Ho detto *bene*. Non sto dicendo *meglio*. Non cercate di essere migliori adesso. Non sto dicendo *il meglio*. Non cercate di essere il migliore. E non cercate nemmeno di essere meglio del migliore. Solo state bene. Ricordate: non ho detto ‘siate buoni’. Solo state bene”.

\*\*\*

Nei giorni e settimane dopo il *satsang*, ho riflettuto sulle parole di Gurumayi, sul loro significato.

Recentemente, ho ricordato qualcosa che una volta avevo sentito dire da Gurumayi in un *darshan*. “Ognuno di voi ha ereditato la bontà dei cieli”, aveva detto Gurumayi, “e la portate nel vostro essere”. Credo che fosse quella stessa bontà che Gurumayi evocava in noi il 7 gennaio. Ho sentito che l'incoraggiamento che ci dava

di *lasciar emergere quella bontà* era come un delicato vento a favore che sostiene il nostro sforzo di sperimentare tutto ciò che abbiamo dentro.

Ho pensato anche a ciò che Gurumayi ha detto sul Signore Shiva: ci ha assicurato che siamo sempre con il Signore Shiva, che dimoriamo per sempre nella coscienza di Shiva. In sanscrito, *Shiva* significa letteralmente “buono” e “propizio”. Se davvero in questo universo non c'è luogo in cui non risieda la bontà del Signore Shiva, allora ne consegue che anche noi, abitanti di questo universo, persone costituite dalla stessa Coscienza che costituisce il tessuto dell'universo, siamo buoni. Pertanto, quando diciamo “Io sono Shiva”, non è un'iperbole. È la proclamazione della verità più fondamentale della vita in questo mondo.

Questo mi porta al punto centrale delle mie riflessioni: la guida di Gurumayi su come applicare la sua saggezza. Alla domanda che spesso ci viene posta, “*Come stai?*”, possiamo rispondere “*Bene*” e possiamo farlo con la consapevolezza della nostra innata bontà. In questo modo, consideriamo l'interazione come un'opportunità per richiamare e sperimentare la nostra bontà, e per dividerla con chi abbiamo di fronte.

Sia chiaro, si tratta di qualcosa di diverso dal modo comune di scambiare convenevoli, dove “*Bene*” è una risposta predefinita, che si dice meccanicamente, a prescindere da come ci si sente in realtà. L'insegnamento di Gurumayi non parla di una risposta vuota o superficiale. Anzi, il suo insegnamento ci spinge a superare quel tipo di comportamento automatico. Gurumayi ci pone di fronte alla prova di *sentirci bene*; in altre parole, di parlare sul serio.

Ora mi vengono in mente le parole hindi *bhav* e *bhavana*, che magari alcuni di voi hanno studiato o comunque conoscono. *Bhavana* indica un sentimento fugace, un'emozione temporanea, mentre *bhav* si riferisce ad un atteggiamento interiore più profondo. *Bhav* è una postura interiore, la base stabile di uno spazio non influenzato dagli aspetti più transitori della realtà. *Bhav*, come *bhavana*, può mostrarsi come un'esperienza percepita, ma questa “percezione” avrà un tenore nettamente diverso dalle emozioni superficiali.

La mia impressione è che Gurumayi, quando parlava di *sentirsi bene*, si riferisse al *bhav* della bontà che tutti noi abbiamo dentro, lo spazio più profondo dentro di noi. Le parole di Gurumayi, inoltre, ci collegano a quello spazio. Trovo che quando cerco

di abitare quello spazio, gli altri pensieri ed emozioni che provo diventano meno importanti; il loro rumore si placa. È come se Gurumayi mi desse una lente macro per il mio sé, una lente che posso usare per ingrandire ciò che è più benefico, e quindi per avvicinarmi al resto del mio mondo interiore con una prospettiva, una chiarezza e un'obiettività maggiori.

Invito anche voi a far uso di quella lente in ogni occasione, e a scoprire diversi modi per farlo. Una pratica che ho adottato è quella di annotare da tre a cinque cose al giorno che mi ricordano la mia bontà. Come scrittrice, mi piace portare con me un piccolo taccuino per segnare queste idee e ispirazioni durante la giornata. (Sì, anche nell'era digitale alcuni di noi 'millennial' usano ancora carta e penna).

In qualsiasi modo decidiate di farlo, fate in modo di praticare questo insegnamento. Prefiggetevi di esercitarvi, esercitarvi e *continuare* a esercitarvi per trovare il bene dentro di voi, il bene che fiorisce indipendentemente dalla stagione interiore o esteriore, il bene che prevale nonostante i fiocchi di neve (di nuovo, interiori o esteriori) che possono oscurarlo. Noi, tutti noi, possiamo far *accadere* il bene. Possiamo far accadere il bene per noi stessi, per gli altri, per il mondo in cui viviamo. Non dobbiamo nasconderci dal bene che Dio ci ha donato. Possiamo coltivare questa bontà; possiamo assaporarla e condividerla. Questo è il nostro diritto di nascita. Questa è la nostra responsabilità.

Come ha detto Gurumayi: "È responsabilità di tutta l'umanità garantire che prevalga la forza trasformante della bontà".

\*\*\*

Per concludere, vorrei condividere con voi una poesia che ho scritto. Forse ricorderete che in dicembre 2022 vi ho parlato di poesia, di portare nel nuovo anno tutta la creatività dimostrata nelle poesie che avevamo scritto sugli Auguri di Gurumayi.

Questa poesia è nata mentre riflettevo sugli insegnamenti di Gurumayi nel *satsang* Siddha Yoga del 7 gennaio 2023.

Nel vento elettrico  
e nei cerchi che faccio girare,  
nella gioia che scintilla di arancione

