

# Satsang lungo un mese in onore di Shubh Gurupurnima

Domenica 26 giugno 2022

Cara lettrice, caro lettore,

se tu potessi dare un nome, o assegnare un colore, o attribuire un suono a come ci si sente nell'essere avvolti dal bagliore del compleanno di Gurumayi, come lo faresti? Come esprimeresti quel che si prova ad essere sostenuti ed elevati dalla felicità del compleanno e da tutto ciò che significa, sapendo che, qualsiasi cosa stia accadendo nella tua vita, nel tuo paese o nel mondo in generale, il flusso della grazia del Guru è sicuro, e non farà che continuare a scorrere verso di te? Nel primo mattino di venerdì 24 giugno, circa un'ora prima dell'alba, erano visibili a occhio nudo cinque pianeti allineati in un arco secondo la loro distanza dal sole. Era da diciotto anni che non si verificava un fenomeno del genere, quasi una sfida giocosa, un passo avanti rispetto all'allineamento delle stelle. Spesso ho sentito dire che il cielo sa tutto. Sì, qualcosa si era allineato e si sta allineando.

I pianeti hanno continuato a camminare l'uno verso l'altro per tutto il mese di giugno, e il 24 sono stati raggiunti dalla luna, che è arrivata vicino al centro della linea che li univa. Tra il sole e la luna c'erano Mercurio e Venere, quest'ultimo ben noto quale pianeta dell'amore. Quindi venerdì o, come si dice in hindi, *shukravar*—il giorno dedicato a *shukra graha*, il pianeta Venere—i cieli reggevano l'amore su un piatto d'argento e d'oro. La traiettoria celeste rispecchiava quella che abbiamo noi sul sentiero Siddha Yoga, perché apprezziamo l'importanza del momento presente e pregustiamo quello che verrà—e perché riconosciamo che al di sotto di tutto è l'amore che unisce il nostro presente e il nostro futuro, che li collega insieme come un'invisibile forza gravitazionale.

Noi passiamo di luce in luce, sul sentiero Siddha Yoga, dall'amore ad ancora più amore.

*Shubh Gurupurnima.*

Prova a dirlo a te stesso a voce alta: "*Shubh Gurupurnima*".

Ed ora dillo di nuovo, aggiungendo il tuo nome dopo "*Shubh Gurupurnima*".

E di nuovo ancora, una o due o tutte le volte che vuoi, ripeti a te stesso queste parole. Sono sacre.

Quando dico "*Shubh Gurupurnima*", mi sento più forte, rafforzata da ciò che è propizio, *shubh*. Mi sento rafforzata dall'energia del Guru e dal magnetismo assoluto dell'avvicinarsi della luna piena, *purnima*. Di nuovo ti auguro *shubh Gurupurnima*.

Gurupurnima quest'anno cade il 13 luglio, e ufficialmente cominceremo la celebrazione all'inizio del mese. Questo avverrà subito dopo il già memorabile mese della *Felicità del compleanno*, un mese che ha portato i frutti di un vero e proprio albero di *sadguna vaibhava*, di virtù, in noi e intorno a noi. E più avanti in luglio, il 24 luglio, precisamente un mese dopo il compleanno di Gurumayi, osserveremo il *punyatithi* lunare di Bhagavan Nityananda.

Cos'è il *punyatithi*? La parola stessa, *punyatithi*, si usa specificamente in riferimento ai santi, quando lasciano il corpo fisico e si fondono nella Coscienza suprema. *Punya* significa "degnò di lode" e *tithi* è "giorno" o "data". Nella *Bhagavad Gita*, il Signore Krishna spiega al suo discepolo Arjuna che cos'è la morte, ricorrendo all'analogia di uno che si spoglia dei propri vestiti logori in cambio di indumenti nuovi<sup>1</sup>. Allo stesso modo, nel suo *punyatithi*, Bhagavan Nityananda si spogliò del corpo fisico ed entrò nella vasta, ineffabile, ma profondamente tangibile divinità che compone questo universo.

Quindi, sul sentiero Siddha Yoga il periodo da giugno a tutto il mese di luglio è un periodo di abbondanza. E l'abbondanza cresce continuamente, e in questo c'è qualcosa di assolutamente giusto. Ho osservato e sperimentato che in questo sentiero, mentre la

*sadhana* procede, le persone passano dalla bontà alla grandezza, e dalla grandezza a... sì, a una grandezza *maggiore*.

Uno degli insegnamenti centrali del Siddha Yoga è che Dio, il Guru e il Sé sono la stessa cosa. È un insegnamento che mi incuriosisce da sempre. Per quanto lo abbia contemplato, per quante volte sia stata anche abbastanza fortunata da aver avuto esperienze dirette della Verità che vi è insita, ho scoperto che questo insegnamento rimane sempre mistico, inconoscibile, tanto quanto può essere conosciuto.

Fortunatamente, ciò significa semplicemente che abbiamo infinite possibilità di esplorarlo ulteriormente, di approfondirlo, di investigare le sue molteplici dimensioni, così che la nostra *sadhana* possa fiorire ancora di più.

Ci sono molti modi per farlo, e uno di essi è l'adorazione del Guru. E anche qui ci sono molte possibilità, dato che l'adorazione del Guru può assumere molte forme. Quando sei alla presenza del Guru vivente, allora puoi compiere l'adorazione direttamente al Guru. Quando non lo sei, hai l'altare che hai creato, con le immagini del Guru e tutti gli oggetti che hai scelto per il culto. C'è anche *manasa puja*, o "adorazione mentale", in cui visualizzi te stesso che compi l'adorazione al Guru; immagini tutti i modi in cui vuoi onorare ed esprimere devozione al Guru e, così facendo, trasformi il tuo stato interiore, lo elevi. Immergi la mente in ciò che è oro, e tu stesso diventi oro.

Ora, che cosa significa adorare il Guru? Chi e che cosa adoriamo? E dove porta quest'adorazione? Visto che quest'anno commemoriamo il 50° anniversario della prima recitazione della *Shri Guru Gita*, vorrei prendere aiuto da questo testo sacro per rispondere a quelle domande. Nella nona strofa, il Signore Shiva, il Guru primordiale, spiega la natura del Guru alla sua amata Parvati:

गुरुर्बुद्ध्यात्मनो नान्यत् सत्यं Amit न संशयः ।

तल्लाभार्थं प्रयत्नस्तु कर्तव्यो हि मनीषिभिः ॥

*gurur buddhyātmano nānyat satyaṁ satya na saṁśayaḥ | tallābhārtham prayatnas tu kartavyo hi manīṣibhiḥ //*

Il Guru non è differente dal Sé cosciente.

Senza dubbio, questa è la verità, questa è la verità.

Perciò le persone sagge dovrebbero sforzarsi di cercare il Guru. <sup>2</sup>

Quando adoriamo il Guru, perciò, adoriamo il nostro Sé. Adoriamo il Sé di tutte le cose (che potremmo anche chiamare Dio). In effetti c'è un'intera Upanishad, l'*Atmapuja Upanishad*, che è dedicata a descrivere come ogni aspetto dell'adorazione esteriore che compiamo corrisponda a una qualità del Sé che stiamo contemporaneamente onorando. Secondo questo testo, offrire fiori, ad esempio, è un mezzo per riconoscere la bellezza e la luce del Sé; ondeggiare l'incenso onora il fuoco della consapevolezza interiore; eseguire *pradakshina* è un omaggio al movimento che nasce dalla quiete del Sé all'interno.

Questa Upanishad, e altre scritture e insegnamenti simili, illustrano ciò che è così potente e coinvolgente nell'adorazione, ossia come il rituale esteriore ci avvicina, in senso *viscerale*, alla verità di chi siamo. La nostra adorazione spinge qualsiasi comprensione intellettuale che possiamo avere della connessione tra Dio, il Guru e il Sé nel regno dell'esperienza, della conoscenza che vive e respira.

\*\*\*

Poco sopra ho detto che per fare l'esperienza della verità ci sono *molti* modi, che sono descritti in dettaglio dalle Upanishad, e di cui il Signore Shiva parla in modo tanto meraviglioso nella *Shri Guru Gita*. Quindi, nello spirito della crescente abbondanza, dell'espansione ciò che è buono, di aggiungere all'oro il proverbiale profumo, ti chiederai quali siano questi modi, oltre all'adorazione.

Possiamo rivolgerci di nuovo alle pratiche del Siddha Yoga. E diamo uno sguardo in particolare alla pratica del *namasankirtana*, il canto del nome divino, che è quella preferita da tutti. Il canto ci connette con la vibrazione sonora di Dio, la vibrazione a cui ci ha risvegliati la *shakti* stessa del Guru, e che in qualche modo, meravigliosamente, emana da noi stessi. È straordinario pensare al suono che si crea (o forse viene portato alla luce?) tramite il canto. Al mondo ci sono tantissimi suoni, e non tutti sono udibili anche dall'orecchio umano. Alcune frequenze sono troppo alte o troppo basse perché le possiamo udire; gli scienziati li chiamano suoni ultrasonici e

infrasonici. Ma ognuno di quei suoni, che li sentiamo o no, ha un effetto sul nostro essere e sul mondo. Alcuni suoni elevano la nostra coscienza; altri sono distruttivi per la nostra coscienza. Il canto del Siddha Yoga è unico perché le sue vibrazioni comprendono *tutte* le frequenze sonore. E grazie alla santità che è insita nel nome divino, e alla devozione pura dei devoti che cantano quel nome, questo suono non può causare danni. Può solo guarire, rinvigorire ed elevare.

L'amore per gli insegnamenti del Guru e il desiderio e l'impegno di renderli nostri ci aiuteranno anche a comprendere che Dio, il Sé cosciente e il Guru sono un'unica cosa. Un momento qualunque è reso luminoso e trascendente e straordinariamente espansivo dalla consapevolezza che otteniamo, dalla percezione rafforzata che acquisiamo da ciò che il Guru ha insegnato. Ad esempio, quando vedo che la luna sta diventando piena, in quei giorni mi ci soffermo un po' di più di quanto facessi prima. Questo avviene perché l'immagine mi ricorda l'insegnamento di Gurumayi che possiamo vedere le fasi lunari come una metafora della *sadhana*. Ho sentito Gurumayi dire che si tratta sempre della stessa luna, sia che appaia come uno spicchio oppure sia arcuata a mezzaluna o sia rotonda e perfettamente piena. Essa è sempre illuminata dal sole e anche il suo lato oscuro contiene la luce del sole. Allo stesso modo, una volta che hai ricevuto la grazia del Guru, quella luce la possiedi sempre. Quella luce non cambia e non può essere diminuita. È tua.

Quindi, che la tua meditazione sia molto profonda o piuttosto breve, che il tuo umore oscilli su e giù, che tu senta la tua vita andar bene o che tu stia affrontando un ostacolo dopo l'altro, puoi sempre ricordare: quella luce è una costante.

\*\*\*

Comprendere e sperimentare la vera natura del nostro rapporto con il Guru e con Dio è, per dirla in breve, l'obiettivo del sentiero Siddha Yoga. Devo confessare però che, anche avendo tutte le opzioni per ottenere questa esperienza e comprensione, credo non ci sia bisogno di pensare troppo a quale scegliere, perché sul sentiero del Siddha Yoga possiamo partecipare al *satsang*. Il *satsang* ha tutto: l'adorazione del Guru, lo studio degli insegnamenti del Guru, l'impegno nelle pratiche che il Guru ci ha

impartito, la continua riflessione e assimilazione con le quali l'essenza del *satsang* diventa parte integrante del nostro essere.

Ogni anno, quando si avvicina luglio, non posso fare a meno di pensare che questo mese sarà diverso dagli altri, che avrà un carattere unico. Mi piace immaginare, magari un po' fantasiosamente, che le particelle dell'atmosfera si stiano riorganizzando per prepararsi a onorare e adorare tutti e tre i Guru.

E allora, sì: luglio sarà pieno di buoni auspici. Sarà adornato dall'energia del Guru. Sarà reso magnetico dall'orbita della luna piena. Per celebrare i nostri Guru, il sito web del sentiero Siddha Yoga presenterà i vari elementi del *satsang* Siddha Yoga, uno dopo l'altro, affinché possiate parteciparvi. Mi piace come lo descrive Gurumayi: un *satsang* lungo un mese in onore di *shubh* Gurupurnima.

Ricordo che una volta, in un *darshan*, Gurumayi paragonò il *satsang* alla luna e alle maree, muovendo le mani per emulare il loro leggiadro flusso e riflusso. Il *satsang*, disse, vi porta all'interno e poi vi sentite rinvigoriti e pronti per espandervi all'esterno, per continuare la vostra vita con maggiore sicurezza, ad esempio, e generosità di spirito. Allo stesso tempo, sapete sempre che potete tornare al vostro Sé, dove risiede la luce del Guru.

Sul *satsang* ho imparato da Gurumayi che è come il respiro: l'inspirazione si fonde con l'espirazione e poi ricomincia di nuovo. È come l'amore che condividi con il Guru: dai amore al Guru, ricevi amore dal Guru, e poi l'amore che hai ricevuto dal Guru si tramuta in devozione ed esprimi quella devozione al Guru. Dai e ricevi; ricevi e dai. C'è amore e più amore, devozione e più devozione, e il tuo Guru e tu siete insieme, e il tuo Guru e tu siete uno—e questo insieme, questo uno, questo nuovo *voi* è cullato nell'amore supremo, nella pace profonda.

Questo è ciò che ti aspetta ogni giorno di luglio, entrando nella sala del *satsang* sul sito web del sentiero Siddha Yoga. È un'esperienza dal fascino particolare, allo stesso tempo sensoriale e oltre la percezione dei sensi; racchiude la musica della terra e quella dell'etere, l'ultrasonico e l'infrasonico. Spazia nello spettro di luce visibile e luce

invisibile, dei colori che abbiamo visto e di quelli che esistono nei sogni. Nel *satsang* qualcosa *succede*.

A prima vista, quando visiti il sito web, potresti pensare di aver già letto o sentito o fatto quell'elemento del *satsang* che trovi quel giorno. Prima di conformarti a questi modi di pensare così familiari (e oserei dire noiosi), prima di lasciare che abbiano la meglio su di te i preconcetti su ciò che sai o che non sai, voglio che tu venga con me, per così dire, e che ti ricordi qualcosa che forse non usi da un po': la tua mente del principiante.

Cosa intendo con questo? Semplicemente che faresti bene ad avvicinarti agli elementi del *satsang* come se li stessi ascoltando per la prima volta, come se li stessi leggendo per la prima volta, come se ti stessi impegnando in essi per la prima volta *in assoluto*. Il monaco zen Shunryu Suzuki è famoso per aver detto: "Nella mente del principiante ci sono molte possibilità, mentre in quella dell'esperto ce ne sono poche". Quando decidiamo che abbiamo imparato tutto quel che c'era da imparare, che ci è sufficiente fare qualcosa una volta sola per acquisire tutta la conoscenza possibile, ci priviamo di tanta fortuna. Ci impediamo di ricevere di più. Indeboliamo il nostro innato senso di meraviglia.

Gurumayi ha detto: "I grandi pensatori hanno affermato che la libertà non la si ottiene una volta sola e poi la si ha per sempre. La libertà dev'essere rinnovata e protetta a ogni passo. Allo stesso modo, non è che fate *sadhana* una volta e poi avete il frutto della *sadhana* per sempre. La *sadhana* è qualcosa che dev'essere rinnovata regolarmente e il frutto della *sadhana* dev'essere protetto a ogni passo. Dovete custodire la vostra conquista".

Chi di voi ha fatto visita ai templi in India sa che quando ci si presenta per il *darshan* della divinità è consuetudine avvolgere i palmi delle mani con uno scialle o un altro scampolo di stoffa, per ricevere le benedizioni della divinità sotto forma di *prasad*. Quando il sacerdote ha depresso il *prasad* nella piccola conca creata con lo scialle, lo si chiude e ci si avvicina il *prasad* al petto. Adottare la mente del principiante ti prepara a ricevere in questo modo. Questo è doppiamente importante perché il modo in cui

ricevi le benedizioni del Guru determina il modo in cui offri al Guru la devozione e il servizio. Come ricevi così offri.

Una volta, una Siddha Yogi mi ha raccontato una storia. Il figlio, che era molto piccolo, aveva ricevuto un messaggio di ringraziamento da Gurumayi per diversi doni che lui le aveva fatto. Era seduto in grembo alla madre, e stava mangiando, quando lei gli disse di questo messaggio. Mentre gli leggeva le parole di Gurumayi, sentiva che il bambino affondava sempre di più nel suo grembo, sciogliendosi praticamente in esso. Quando finì di leggere il messaggio, chiese al figlio se voleva rispondere. Lui le disse che avrebbe risposto a Gurumayi dopo aver finito di mangiare.

Dopo cena, quindi, iniziò a dettare la risposta. Si fermò dopo pochi secondi, la sua risposta sembrava completa. Ma la madre sentiva che lui stava ancora trattenendo dentro di sé molti sentimenti su ciò che voleva trasmettere a Gurumayi. Gli suggerì quindi di andare in un altro ambiente, ad esempio nella stanza della *puja*. Lui accettò immediatamente e salì le scale per raggiungere quella stanza.

Una volta lì, prese una copia della *Shri Guru Gita*, andò a sedersi sulla sua asana di meditazione, e annunciò che l'avrebbe letta. Sua madre lo osservò con curiosità: era divenuto quieto, improvvisamente assorbito dalla *Shri Guru Gita*. Era la prima volta che lo vedeva dedicare tanta attenzione a quel testo; anche se era un lettore in erba, sembrava davvero che stesse assimilando le parole. Ne mormorava persino alcune tra sé e sé.

Dopo qualche momento, lei gli chiese se stesse leggendo la saggezza del libro. Lui rispose di sì e poi iniziò a dettare una nuova risposta. Ogni tanto si soffermava a guardare il libro e sembrava andare in un luogo lontano, mentre pensava a ciò che voleva dire.

La risposta che ne uscì fu lunga e piena di dolcezza, vivacità e profondità. Quando la madre ha condiviso la risposta con me, due righe mi sono sembrate davvero importanti. Nella prima diceva: "Gurumayi, mi sento forte. Tu mi fai sentire forte". E poi: "Il tuo amore rende bello il mio amore".

Mi ha commosso molto la comprensione così intuitiva del Guru e degli insegnamenti del Guru che aveva quel bambino, che dimostrava così bene la mente del principiante. In questo mese dedicato al Guru, penso che valga la pena ricordare ciò che quel

bambino, nella sua ingenuità, ha potuto cogliere così facilmente. È la luce del Guru che ci fa brillare. È l'amore del Guru che ci fa sentire amati.

\*\*\*

Ti auguro sinceramente che, nella frenesia della vita, tu trovi—magicamente, per fortuna—il tempo di partecipare al *satsang* sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Puoi considerarlo come un ritiro personale, il tuo momento speciale di adorazione. *Satsang*. Stare in compagnia della Verità.

Allora, cosa comprende il *satsang* lungo un mese? Ti dirò qualcosa di quello che puoi aspettarti. Ci sarà una storia da leggere e ascoltare, un *namasankirtana* da cantare insieme, l'opportunità di ricevere il *darshan* e gli insegnamenti del Guru. Potrai cantare l'*arati*, conoscere meglio la pratica della *puja* e offrire *dakshina*.

C'è però una pratica chiave del *satsang* che noterai *non* essere inserita quale elemento a sé stante: la meditazione Siddha Yoga. È stata una scelta voluta. Se ci rifletti un attimo, sono abbastanza sicura che ne capirai il motivo.

Ma, benché tu sia ben capace di dedurlo, te lo svelerò. Ricordi che prima ho detto che ogni elemento del *satsang* ti porta all'interno? Ebbene, non è forse questo lo scopo della meditazione? Andare all'interno.

Quando con la meditazione vai all'interno, hai l'esperienza dell'unità. Quando entri in meditazione, ti è dato il potere di essere. La meditazione avviene in tutto questo *satsang* lungo un mese: quando leggi una storia, quando studi gli insegnamenti del Guru, quando canti in lode del Guru e quando fai l'*arati*. Con ogni elemento del *satsang*, rafforzi e accresci il potere della meditazione all'interno, ed espandi la sfera di luce intorno a te.

Questo è in linea con le istruzioni che Gurumayi dà a tutti i praticanti della meditazione Siddha Yoga. Sì, è importante coltivare la disciplina regolare della meditazione. Allo stesso tempo, lo facciamo per poter meglio riconoscere il filo della meditazione che attraversa la nostra vita quotidiana, per essere sempre consapevoli di

quell'*energia*, per sentirla pulsare al cento per cento. Il potere della meditazione non è limitato alla stanza di meditazione o al luogo in cui si sceglie di praticarla. Come quando si fa dell'esercizio fisico la forza acquisita diventa parte del corpo, così quando si pratica regolarmente la meditazione i suoi frutti diventano propri del nostro essere. L'intenzione di Gurumayi è che tu abbia questa consapevolezza mentre ti impegni in ogni elemento del *satsang* sul sito web del sentiero Siddha Yoga. E per questo è importante che tu rimanga consapevole del tuo respiro. La tua *prana shakti* è la tua luce guida.

La *Shri Guru Gita* ci dice:

ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम् ।

मन्त्रमूलं गुरोर्वाक्यं मोक्षमूलं गुरोः कृपा ॥

*dhyāna-mūlam guror mūrtiḥ pūjā-mūlam guroḥ padam |*  
*mantra-mūlam guror vākyaṁ mokṣa-mūlam guroḥ kṛpā ||*

La radice della meditazione è la forma del Guru.

La radice dell'adorazione sono i piedi del Guru.

La radice del mantra è la parola del Guru.

La radice della liberazione è la grazia del Guru.<sup>3</sup>

Nell'amore di Gurumayi,

Eesha Sardesai



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> Shri Bhagavad Gita 2.22

<sup>2</sup> Shri Guru Gita, nel Nettare del canto strofa 9, pag. 10; traduzione © 2022 SYDA Foundation.

<sup>3</sup> Shri Guru Gita, nel Nettare del Canto, strofa 76, pag.28.