

Il linguaggio della gratitudine

1° novembre 2018

Cari lettori,

se studiaste tutte le lingue di tutti i paesi del mondo, trovereste migliaia di parole ed espressioni per definire il sentimento, la consapevolezza, la virtù del cuore che è la *gratitudine*. Alcune di queste parole, quando le pronunciate, sono delicate e dolci, come zucchero sulla lingua. Altre, rispetto a quelle, hanno una qualità più risonante, maestosa e solenne, come un suono profondo di organo, prodotto dalle corde vocali. Altre parole ancora sono melodiose e volteggiano, quando le dite; oppure fanno scintille e scoppiettii, con la percussione tipica delle consonanti.

Ognuna di queste parole ed espressioni — il loro suono, la sfumatura, il contesto culturale da cui deriva il significato — comunica qualche nuova dimensione della gratitudine. E in qualche modo tutte sono necessarie: i modi per nominare ed esprimere la gratitudine non sono mai troppi. Semmai, il linguaggio che possediamo sembra non essere all'altezza, tanto è grande e sfaccettato ed elusivo il senso che stiamo tentando di mettere in parole.

Novembre è il mese della festa del ringraziamento negli Stati Uniti e di festival simili in altre parti del mondo. Tradizionalmente, è il periodo del raccolto, quando i contadini raccolgono i frutti di ciò che hanno seminato molte lune prima. Poi essi — e tutti quelli che beneficiano del loro duro lavoro — condividono il cibo che è stato raccolto, ringraziandosi a vicenda, ringraziando la terra e lo spirito onnipotente per grazia del quale sono possibili una tale abbondanza e la vita.

Nel sentiero Siddha Yoga, anche noi dedichiamo questo periodo alla riflessione e alla gratitudine. A dire il vero, queste sono pratiche costanti della *sadhana*, entrambe essenziali per assimilare gli insegnamenti del Guru e perfezionare la nostra percezione della grazia, nei piccoli e grandi momenti della nostra vita. Però ha un immenso valore anche dedicare un periodo specifico dell'anno a questo scopo, unendosi ai Siddha Yogi

di tutto il mondo nel farlo. Molte volte il nostro ricordo di Dio e del Guru è suscitato dalle intuizioni condivise dagli altri. Possiamo entrare in contatto più facilmente con la nostra gratitudine profonda, quando riconosciamo lo stesso sentimento negli altri.

Il Messaggio di Gurumayi per il 2018 è *Satsang*. E direi che se c'è una sintesi di ciò per cui dobbiamo essere grati, è questo. Anche un solo momento di satsang — un millisecondo in compagnia della Verità, un barlume del nostro Sé — è una fortuna incredibile. È un destino meraviglioso. È il frutto di molte vite ed è motivo sufficiente per un vero inno di grazie. Da qui i numerosi canti e poesie dei grandi santi e saggi, il loro visibile impegno nell'esprimere l'entità della loro gratitudine, esplorata, per paradosso, con versi stupendi e affascinanti. C'è un *doha*, un distico, del santo Kabir, un classico che trova corrispondenze in testi di molte tradizioni, e anche nello *Shiva Mahimna Stotram*.

Nella poesia, Kabir Sahib scrive:

Se facessi della terra il mio foglio di carta
e di tutte le foreste la mia penna,
se facessi di tutti gli oceani inchiostro,
pure, non potrei mai finire di scrivere le lodi al Signore.¹

Il punto è che nel sentiero Siddha Yoga non stiamo parlando solo di *un* momento in compagnia della Verità. E non dobbiamo aspettare che la luce baleni di sua spontanea volontà nella nostra consapevolezza. Dispensando *shaktipat diksha* e impartendo il suo Messaggio, Gurumayi ci ha dato gli strumenti per essere in compagnia della Verità, ripetutamente. Considerate, per un momento, cosa significa questo. Che cosa vi dice sulla generosità del Guru? E che cosa è necessariamente *non detto* su questa generosità, visto quanto sono insondabili le sue profondità, quanto sono inconoscibili?

È sempre utile fare un passo indietro e porsi tali domande, e impegnarsi in riflessioni di questo tipo. In verità, la gratitudine non scaturisce in voi solo perché, intellettualmente, riconoscete che dovrebbe avvenire in quel modo. Tuttavia, potete *usare* l'intelletto; se state con esso, la direzione del vostro pensiero e della vostra

indagine vi condurrà in qualche luogo nuovo e rivelatore. *Avrete* accesso alla saggezza e al sentimento del vostro cuore.

In questo mese, quindi, vi esorto a riflettere con cura e perspicacia su come praticate il Messaggio di Gurumayi per il 2018. Se la vostra *sadhana* nel corso di quest'anno sembra una distesa troppo vasta per ripercorrerla tutta, allora partite da un singolo momento, uno in cui siete certi che avete assaporato la buona compagnia di voi stessi, in cui avete gustato ciò che Gurumayi, in modo così bello, ha definito *satyarasa*, l'ambrosia della Verità. Ricordate come è stato quel momento, la sua consistenza, la sensazione e il gusto specifici. E poi osservate dove vi portano le vostre riflessioni, l'esercizio mentale iniziale, l'atto preciso di fissare la memoria, portandovi al ricordo — al *satsang* stesso, e a ciò che segue naturalmente.

Per sostenervi nella vostra riflessione e pratica, potete rivolgervi al sito web del sentiero Siddha Yoga. In novembre, il sito web mostrerà la galleria annuale delle parole per *gratitudine*: in ogni giorno del mese una nuova parola, accompagnata da un audio. Ci saranno le raccolte di alcuni dei molti insegnamenti, commenti e immagini che avete studiato durante l'anno — una passeggiata virtuale, per così dire, tra i momenti salienti della *sadhana* Siddha Yoga nel 2018. E ci sarà anche un'animazione molto speciale che illustra alcune delle molte qualità e degli strumenti di *sadhana* relativi al Messaggio di quest'anno.

In India, questo novembre è anche il mese di Deepavali (o Divali), il festival delle luci. È una festività che anche noi osserviamo nel sentiero Siddha Yoga, le fiamme che danzano nelle lampade *diya*, simbolo della luce divina del Sé, del suo trionfo e della sua continuità attraverso tutti i cicli del tempo e le fluttuazioni dell'universo. Nel periodo del festival (dal 4 all'8 novembre) sul sito web ci saranno storie correlate, gallerie di foto e musica.

Deepavali non cade sempre nel mese della gratitudine ma, quando questo succede, la combinazione ha un senso meraviglioso. Potremmo scorgere un filo tra le due celebrazioni. Quando la luce del Sé divampa in noi, percepiamo l'abbondanza — un genere di abbondanza inesauribile, che non cambia in base alle circostanze, che non è

influenzato da quanto lunga o corta sia la nostra lista di rimostranze. Semmai, ci aiuta a procedere nella vita con maggiore equanimità.

Rispecchiamo all'esterno questa abbondanza, nei cibi che prepariamo e condividiamo, nel modo in cui accogliamo gli altri in casa nostra e li ringraziamo per ciò che hanno portato nella nostra vita. Tuttavia il senso reale di questo — la realizzazione, l'appagamento, il non desiderare altro e il fiume di gratitudine che ne deriva — è qualcosa che riconosciamo all'interno.

E questo senso, questo sentimento, è la differenza tra il “grazie” meccanico, che diciamo per gentilezza formale, e la forza che stimola il nostro “grazie”, quello che affiora prontamente, spontaneamente, così come è nato dal cuore. È la sorgente che zampilla da prima e che continuerà a lungo dopo che le nostre parole si saranno dissolte nel silenzio. È l'idioma delle lacrime che scendono sulle guance, è l'espressione degli occhi che brillano di luce splendente e si increspano agli angoli, rivelando tenerezza. È il motivo per cui tutte le parole che abbiamo nei nostri vocabolari comuni per comunicare l'apprezzamento non sono sufficienti — e non lo *saranno* mai.

Saluti sinceri,
Eesha Sardesai



© 2018 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Traduzione inglese © 2018 SYDA Foundation.