

# Una nuova indagine nelle *Sadguna Vaibhava*

1° giugno 2026

Caro lettore, cara lettrice,

ci siamo: giugno è arrivato. Il mese del compleanno di Gurumayi, il mese della *Felicità del compleanno*. Che ne dite di inaugurarlo ufficialmente? Facciamolo nel modo che conosciamo meglio, riunendoci nel nostro Circolo di sadhana digitale.

Immagino che molti di voi, come me, stiate pensando a come vorrete festeggiare il mese del compleanno di Gurumayi. Nel sentiero Siddha Yoga, ci avviciniamo sempre a questo periodo dell'anno con grande trepidazione. Di fatto, è proprio perché i Siddha Yogi manifestavano una gioia così evidente all'arrivo di giugno, che Gurumayi ha dato a questo mese il nome di *Felicità del compleanno*. A cominciare dal 1° giugno, le persone auguravano buon compleanno a Gurumayi. Le facevano regali ogni volta che si presentavano per il darshan. I loro sorrisi andavano da un orecchio all'altro; le loro risate risuonavano nelle sale dell'Ashram. Le loro *khushi aur anand*, la felicità e la gioia; i loro *madhurya aur apnapan*, la dolcezza e l'affetto; i loro *dayaluta aur utsaha*, la gentilezza e l'entusiasmo: tutto ciò era evidentissimo. Perciò Gurumayi disse: "Dato che condividete con me così tanto della vostra felicità, chiamiamo questo mese *Felicità del compleanno*".

Quando penso a tutto ciò che ho imparato da Gurumayi, a come il mio destino sia stato plasmato e arricchito, la felicità mi sembra l'unica risposta possibile. La gratitudine è il risultato inevitabile. Sono convinta delle scelte che ho fatto nella mia vita, e credo che le mie decisioni siano state per la maggior parte sagge, ben ponderate e positive, perché ho avuto come guida gli insegnamenti di Gurumayi.

Uno degli insegnamenti – o meglio, la *serie* di insegnamenti – che mi ha davvero trasformata è *sadguna vaibhava*, le virtù indicate da Gurumayi che vengono presentate

sul sito web del sentiero Siddha Yoga per tutto giugno. Per ogni giorno del mese, Gurumayi ha scelto una virtù specifica da studiare, praticare e soprattutto sperimentare. Gurumayi ha impartito per la prima volta le *sadguna* nel 2013, spiegando allora che ciascuna di esse era un suo regalo di compleanno per noi. Erano, e sono regali *meravigliosi*. Le considero un *prasad* quotidiano.

In sanscrito, il termine *sadguna* è composto delle parole *sat* e *guna*. *Sat* descrive il Sé universale, e si riferisce a ciò che è vero, reale, buono, bello ed eterno. *Guna* significa “qualità”, “attributo” o “virtù”. Gurumayi ha insegnato che le virtù sono innate in noi, che possiamo trovarle dentro di noi e anche nelle persone e nel mondo intorno. In realtà, durante un *satsang* in diretta video nel suo compleanno del 2017, Gurumayi ha spiegato che quando ha scelto le *sadguna vaibhava* per il sito web del sentiero Siddha Yoga, pensava ai Siddha Yogi che nella sua vita le avevano dimostrato queste virtù. La sua scelta è stata ispirata dalla loro nobiltà di azione e di comportamento. “Tutte le *sadguna vaibhava* riguardano voi”, disse Gurumayi. “Quindi, se non le avete ancora scoperte dentro di voi, intorno a voi, per favore fatelo”.

Gurumayi ha anche parlato del vantaggio che questi insegnamenti siano in forma di sutra: sono allo stesso tempo concisi (letteralmente una sola parola!) e ricchi di sfumature di significato. Ogni virtù può essere esplorata da innumerevoli angolazioni. Anche solo dal punto di vista linguistico abbiamo molte opzioni. La parola in inglese avrà spesso molteplici denotazioni e connotazioni. Se parliamo lingue diverse dall'inglese, contemplando la parola che la designa in *quelle* lingue entreranno in gioco ulteriori sfumature della virtù. Poi c'è il punto di come viviamo la virtù. Anche questo in sé è un linguaggio, e ognuno di noi parla una lingua leggermente diversa. Il modo in cui sperimento la pazienza nella mia vita sarà diverso dal vostro. Le associazioni che fate con la generosità saranno diverse dalle mie.

Anche con tutte le possibili variazioni, e forse in parte proprio per queste, il potere collettivo derivante dal coltivare le virtù è immenso. Proviamo a immaginarlo per un attimo. Come sarebbe se ognuno nel mondo si impegnasse a mettere in pratica la virtù di quel giorno? Che effetto ci sarebbe sulle interazioni tra le persone, le comunità, interi paesi e culture? Come cambierebbe il tessuto stesso della vita, per noi e per tutti?

È un'immagine ispirante, vero? E suscita grandi aspirazioni. Noi non abbiamo il controllo su ciò che fa ognuno nel mondo. Per fortuna, però, abbiamo il potere di decidere ciò che *noi* facciamo, lo sforzo che noi come Siddha Yogi scegliamo di fare. E questo ha un suo potere, un potere di una grandezza inimmaginabile.

Lo scopo principale del nostro sforzo, come ha detto Gurumayi, è *scoprire* le virtù. Trovarle. Portarle alla luce. Gurumayi insegna che quelle virtù risiedono già dentro di noi. È una verità che mi fa riflettere: c'è stato un tempo in cui la luce di queste virtù era completamente intatta e percepibile per noi, un tempo in cui non era oscurata da strati di comportamenti acquisiti, di incomprensioni causate dalla sofferenza e dagli alti e bassi della vita quotidiana? Forse dovremmo tornare indietro a quando eravamo nel grembo materno. A volte mi piace immaginare che i nostri sé non ancora formati fossero sospesi nella luce; che non potessimo dare interpretazioni a quella luce né filtrarla in nessuna forma derivata, poiché il cervello e i sensi non erano completamente sviluppati. Tutto ciò che avevamo era quella luce pura, quel tempo fuori dal tempo, quello stato di fiducia assoluta. Vi eravamo immersi, avvolti; era onnicomprensivo, il potere di quella fiducia.

Sebbene questi pensieri possano essere esoterici, li trovo rassicuranti. È confortante sapere che da qualche parte dentro di me quello stato esiste ancora, perfetto nella sua luminosità e immacolato come l'oro più puro. Grazie agli insegnamenti di Gurumayi, posso rimuovere il velo che impedisce a questa luce di risplendere, l'incrostazione metaforica che nasconde l'oro. Posso riscoprire ancora una volta quello stato originario. E posso ritrovarlo di nuovo. Posso portarlo in primo piano nella mia consapevolezza. Posso renderlo parte integrante di ciò che sono, fondamentale per come vivo la mia vita.

Mi sento motivata anche dal fatto che in questo sforzo sarò affiancata da tutti voi, miei compagni Siddha Yogi e nuovi cercatori. Non solo: uniremo le nostre forze in *questo* tempo, durante il mese della felicità, il mese del compleanno della nostra amata Guru. Come molti di noi hanno sperimentato in prima persona, c'è un'energia speciale nei momenti di celebrazione sul sentiero Siddha Yoga. Il potere della nostra *sadhana* è rafforzato. I frutti di quella *sadhana* si moltiplicano in modo esponenziale. Quindi, venendo alle *sadguna vaibhava*, sì, il nostro lavoro con esse dovrebbe continuare oltre

giugno, e in questo momento particolare c'è una spinta in più a concentrarci su di esse. Esprimere le nostre virtù, compiere buone azioni nel mondo, può avere un effetto ancora maggiore. I semi di felicità che piantiamo ora hanno un potenziale unico; potrebbero sbocciare in modi meravigliosamente inaspettati.

Come ho detto, le *sadguna vaibhava* sono state pubblicate sul sito web del sentiero Siddha Yoga ogni mese di giugno negli ultimi tredici anni. Gurumayi ha indicato di mantenere la stessa virtù per ogni giorno, anno dopo anno. Fa eccezione la virtù per il 24 giugno, il giorno del compleanno. Ogni anno, il 24 giugno, Gurumayi dà una *nuova* virtù; e questo per me caratterizza il modo meraviglioso di insegnare che ha Gurumayi. Anche quando si tratta di qualcosa di così classico, di così rappresentativo come le *sadguna vaibhava*, Gurumayi trova un modo per renderlo nuovo, per mantenerlo fresco, per introdurre qualche elemento di sorpresa. Questo "elemento di sorpresa", inoltre, ha sempre uno scopo. Ci lascia sbalorditi. Ci spinge a ripensare a ciò che abbiamo accettato come vero o giusto, a considerare che forse non sappiamo già tutto quello che c'è da sapere su un determinato argomento o insegnamento.

### **Rinnovare le nostre intenzioni, rivalutare il nostro approccio.**

A questo proposito, Gurumayi mi ha chiesto di comunicarvi che per quest'anno 2026 lei vorrebbe che rivedessimo e rivalutassimo il nostro approccio allo studio delle *sadguna vaibhava*. Vuole che facciamo introspezione per accertarci di essere sulla strada giusta quando si tratta di comprendere e praticare le virtù.

Come Siddha Yogi, abbiamo imparato a fare tale autocontrollo quando ci dedichiamo all'*abhyasa*, un periodo prolungato di studio o di pratica. E mi sembra di capire che in quest'anno Gurumayi ci sta chiedendo di compiere uno sforzo ancora *più* consapevole, uno sforzo ancora più concertato. Possiamo essere più specifici nella nostra introspezione. Possiamo farci domande più cruciali e ampliare la nostra capacità di mantenere in equilibrio molteplici prospettive. Dopotutto, la vera crescita tende a verificarsi quando incontriamo qualche resistenza in noi, quando i nostri metodi collaudati di fare le cose si scontrano con idee nuove e dissonanti.

Da dove cominciare, allora, se non dall'inizio? Gurumayi ci ha ripetutamente insegnato l'importanza di comprendere l'intenzione che sta dietro a ogni cosa che

facciamo nella *sadhana*, e poi di tornare a quell'intenzione per assicurarci che le nostre azioni siano ancora allineate con essa. Come ho scritto di recente, la *sadhana* è un processo continuo di imparare, disimparare e reimparare. Si tratta di calibrare e ricalibrare costantemente, di verificare la nostra comprensione e ricontrollarla ancora una volta. Quando non manteniamo la consapevolezza di ciò che facciamo e del perché lo facciamo, quando smettiamo di prestare attenzione al nostro stato interiore e di agire di conseguenza, può subentrare uno stallo. Il progresso può arrestarsi e il pensiero può atrofizzarsi. Quindi vogliamo fare tutto il possibile per prevenire questo, per rimanere attenti e reattivi a ciò che sta accadendo dentro di noi. Vogliamo sempre ricordare che dentro di noi esiste una vera e propria fonte di energia, da cui scaturiscono tutte le virtù e a cui esse ritornano.

Gurumayi ha usato l'esempio di chi, da secoli o persino millenni, nascondeva i suoi beni sottoterra. Lo faceva per metterli al sicuro. Tuttavia, con il passare del tempo e le civiltà che nascevano e cadevano, non ritornava mai a recuperare le sue ricchezze. A volte ciò che rimaneva di quei tesori veniva scoperto per caso, dopo anni o intere vite, se qualcuno scavava in quel terreno; ma ormai il danno era fatto: quella ricchezza da tempo era andata perduta.

Se non stiamo attenti, qualcosa di simile può succedere anche nella *sadhana*, virtù comprese. Possiamo dimenticare la conoscenza che avevamo acquisito. Possiamo perdere di vista come recuperarla. Per questo motivo, è essenziale che continuiamo a rivedere ciò che abbiamo imparato. E se siete nuovi sul sentiero Siddha Yoga, o se è la prima volta che sentite parlare delle virtù, allora potete prendere nota, farvi un promemoria, in modo che, dopo aver praticato le virtù per un po' di tempo, possiate rivedere la vostra intenzione di coltivarle.

Allora, qual è questa intenzione? Poniamoci questa domanda. Perché coltivare le virtù? Quando riflettete su questa domanda, cosa vi viene in mente? La vostra risposta è diversa oggi rispetto a un anno fa, a cinque anni fa o dieci anni fa? Perché potrebbe essere diversa? Perché è rimasta la stessa? Cosa è cambiato? Cosa continua ad essere vero?

Nel suo discorso *Intenzione e benedizione*, tenuto in occasione del suo compleanno nel 2002, Gurumayi ha spiegato cos'è l'intenzione nel sentiero del Siddha Yoga. È utile tornare ora a quella definizione, mentre rinnoviamo la nostra intenzione di coltivare le virtù. Attingendo al termine sanscrito per "intenzione", *sankalpa*, Gurumayi ha spiegato che formulare un'intenzione richiede una concentrazione o una fusione dei nostri pensieri, delle nostre speranze e dei nostri migliori desideri. Si tratta, come ha detto Gurumayi, di estrarre l'essenza dei nostri pensieri, e poi cristallizzare quell'essenza in qualcosa da contemplare, qualcosa che sia degno di manifestarsi nella nostra vita.

Il mondo è ciò che ne facciamo. La nostra *vita* è ciò che ne facciamo. Perciò, quale intenzione vogliamo stabilire? Quale visione vogliamo realizzare? Sappiamo tutti quanto siano radicate le forze della negatività in questo mondo. Possiamo vedere la morsa che i vizi come l'avidità e l'arroganza esercitano sulla psiche individuale e collettiva. Ma Gurumayi ci insegna che le virtù sono *altrettanto* potenti: che esprimendo le virtù nella nostra vita gettiamo una luce reale e duratura nell'apparente oscurità.

Pensateci. Chiedetevelo davvero. Quando qualcuno è scortese con voi, cosa succede dentro di voi? Cosa vi passa per la mente? In che modo il vostro umore ne risente? E la vostra visione delle cose? Vi capita mai di allargare il comportamento di quella persona all'umanità in generale? In altre parole, forse non è solo quella persona a sembrare scortese. Forse interpretate la sua maleducazione di quel momento come una considerazione sul mondo in generale, come l'indicazione che il mondo è davvero un luogo freddo e ostile.

Ma può essere vero anche il contrario, no? Cosa provate quando qualcuno vi rivolge un sorriso sincero? Quando tra voi c'è un momento di intesa, e quella persona ride dolcemente insieme a voi? È solo lei a sembrare gentile, o la sua gentilezza addolcisce la vostra impressione del mondo? Non potreste vedere la sua bontà, la sua gentilezza, come un esempio di quanto possano essere meravigliose le persone?

Spetta a noi decidere che tipo di mondo vogliamo creare. Da parte mia, credo che il quadro che abbiamo appena delineato, quello di un mondo permeato dal meglio che l'umanità ha da offrire, illustri esattamente il motivo per cui vogliamo coltivare le

virtù. Lo facciamo per portare luce. Introdurre il bene. Diffondere la felicità. Generare conoscenza. Promuovere il senso di fratellanza. Incoraggiare la comprensione reciproca. Aggiungere un po' più di meraviglia. Renderci conto, ancora e ancora, che le cose che ci uniscono, le cose che abbiamo in comune, sono una forza più potente di quanto avremmo mai potuto immaginare.

### **“Un eccesso” di virtù**

Prima ho detto che Gurumayi ci sta chiedendo di rivedere e rivalutare il nostro approccio all'esercizio delle virtù. Un aspetto di questo processo è proprio ciò che abbiamo appena fatto: ricordare a noi stessi il motivo per cui coltiviamo le virtù. Un altro aspetto è esaminare con onestà quanto i nostri sforzi per coltivare le *sadguna* siano in linea con quell'intenzione. Stiamo raggiungendo l'obiettivo che ci siamo prefissati? Oppure abbiamo perso la rotta?

Fraindendere le parole del Guru è più facile di quanto si possa pensare. Possiamo fraindendere come una determinata virtù si manifesti in pratica e, nel tentativo di coltivarla, possiamo finire per agire in modi che la contraddicono. Ciò può accadere soprattutto quando *esageriamo* con la virtù, quando sembriamo acquisirne “troppa”, o quando facciamo troppo in nome di essa. Per essere chiari, non esiste una misura effettiva di ciò che costituisce l'eccesso di una data virtù. Nessuno, né gli scienziati né gli yogi, l'ha quantificato. Ma possiamo avere un'idea di quando ci spingiamo un po' troppo oltre nella pratica della virtù, in base alle nostre sensazioni, alle risposte che riceviamo dagli altri e agli effettivi risultati delle nostre azioni.

Prendiamo, ad esempio, la virtù dell'abbondanza. Cosa succede quando qualcosa diventa *troppo* abbondante nella nostra vita? Continuiamo a tenere in grande considerazione quella virtù, ad attribuirle lo stesso valore di quando era più difficile da ottenere?

E il troppo equilibrio? Potrebbe iniziare a sembrare rigidità? O la troppa disciplina? Quand'è che si trasforma in un inutile sacrificio di sé?

Nello spiegarmi il concetto che esiste una cosa come l'“eccesso” di una virtù, Gurumayi ha detto: “C'è una differenza tra preservare la sacralità degli insegnamenti

del Guru e diventare bigotti". Dobbiamo fare attenzione a che i nostri sforzi nella *sadhana* non portino all'egocentrismo. Non vogliamo creare nella nostra mente una gerarchia dei comportamenti virtuosi, o delle persone, finendo per allontanare quelle che non riescono a stare all'altezza dei nostri ideali, estremamente specifici, su cosa significhi essere, per esempio, generosi o coraggiosi o umili.

Stando sul sentiero Siddha Yoga, ho imparato che gli insegnamenti del Guru hanno sempre lo scopo di unire, di alimentare e rafforzare la connessione tra noi. In definitiva ciò significa, come ci insegnano le scritture indiane, che sperimentiamo l'unità del nostro sé individuale con il Sé supremo. Questo, a sua volta, ci fa riconoscere che quello stesso Sé esiste in ogni persona e in ogni cosa.

Quindi, se i nostri tentativi di praticare gli insegnamenti del Guru ci portano a creare divisioni, vale la pena indagare se davvero stiamo praticando gli insegnamenti del Guru. È un segnale che ci invita a ripercorrere il nostro cammino con le *sadguna*, e a individuare dove, esattamente, potremmo esserci allontanati dal nostro percorso originario. È fondamentale prendere nota di quando e di come potremmo aver fatto "troppo" in nome delle virtù.

Una volta preso nota di questo, e valutato le nostre azioni e le nostre comprensioni, potremo condividere con gli altri ciò che abbiamo imparato. Durante tutto quest'anno, e in particolare riguardo alle "Meditazioni" che ho scritto sulle parole del Guru, avete dimostrato una straordinaria ricettività agli insegnamenti e ai saggi pubblicati sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Avete condiviso i vostri pensieri, le vostre riflessioni, le vostre esperienze nella *sadhana*. Vi esorto a fare lo stesso in questo mese, con le *sadguna vaibhava*. Condividere è molto potente; e voi *possedete* quel potere.

Sotto la virtù di ogni giorno, potete condividere non solo le intuizioni su cosa sia quella virtù e su come la mettete in pratica, ma anche cosa significa per voi "esagerare" con quella virtù. Potete raccontare di come magari avete esagerato col desiderio di acquisirne ancora di più. Potete scrivere dei modi in cui state imparando a fare il punto con voi stessi per rimanere fedeli alle vostre intenzioni. La vostra apertura in questo senso è inestimabile; non si sa mai chi potrà identificarsi con ciò che avete condiviso, e

in che modo la vostra comprensione ed esperienza potranno sostenerlo nella *sua sadhana*. Non mi stancherò mai di ripeterlo: la condivisione ha un potere incalcolabile.

Nello spirito di rivedere l'approccio alle virtù, vi incoraggio anche a riconoscere i modi in cui *avete* coltivato ciascuna di esse come intendevate. E sì, questo vale anche e soprattutto per quelle virtù con cui potreste non identificarvi pienamente. Gurumayi ha detto che tutti possiamo trovare *qualche* barlume, qualche traccia sottile dell'esistenza delle virtù dentro di noi. Anche se da molto tempo proviamo disperazione, abbiamo avuto sicuramente alcuni momenti in cui abbiamo sentito la gioia sgorgare dal profondo. Anche se abbiamo faticato con la disciplina, dobbiamo comunque darci qualche regola di base, magari solo per arrivare a fine giornata.

Per mantenere la rotta nella *sadhana*, dobbiamo sia disimparare i comportamenti che ci portano fuori strada, sia riaffermare le scelte che ci fanno andare avanti (per quanto piccole o insignificanti possano sembrare). Non è un caso che Gurumayi ci abbia indicato una virtù su cui concentrarci ogni giorno della *Felicità del compleanno*. Coltivare le *sadguna* è uno sforzo che va fatto giorno per giorno, forse addirittura momento per momento. Ed è l'accumulo di queste decisioni e azioni, di questi continui aggiustamenti e riadattamenti, che ci permette di creare un mondo più bello, un mondo in cui le virtù trionfano.

Prima di concludere, vorrei dire ancora una cosa. Ho detto prima che le virtù, le *sadguna vaibhava*, sono i regali di compleanno che Gurumayi ci fa. Quando studiamo, pratichiamo, assimiliamo e attuiamo le virtù, stiamo esprimendo la nostra comprensione del valore del *prasad* del Guru. Stiamo facendo qualcosa di più che mettere semplicemente questi doni su uno scaffale immaginario. Con quei doni stiamo creando qualcosa di utile, qualcosa di bello. Ci stiamo occupando di diffondere l'abbondanza delle *sadguna*.

Gurumayi mi ha raccontato che in molte occasioni, quando ha dato a qualcuno una pianta come *prasad*, quella persona è tornata in seguito per offrirle i frutti e i fiori che la pianta aveva prodotto. Il concetto qui è simile. Il desiderio di Gurumayi è che tutti noi "rendiamo questo mondo un paradiso migliore". Quando coltiviamo le *sadguna*

*vaibhava* in questo giugno, non stiamo solo ricevendo doni da Gurumayi. Ogni giorno, le stiamo facendo un nostro regalo di compleanno.

*Jai Gurumayi!*

Cari saluti,  
Eesha Sardesai



© 2026 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.