

Meditazione sulle parole di Gurumayi

di Eesha Sardesai

Pensieri conclusivi

Concludendo le mie numerose riflessioni, contemplazioni e meditazioni sulle parole di Gurumayi nel *satsang* Siddha Yoga in onore di Makara Sankranti, “La luce del sole”, desidero esprimere il mio grazie a tutti voi. Grazie per aver dedicato del tempo alla lettura di ciò che ho scritto, e per aver condiviso le vostre meravigliose contemplazioni sugli insegnamenti di Gurumayi, nonché i modi in cui avete messo in pratica ciò che avete imparato. Gurumayi ci insegna a *ispirare e farci ispirare*; attraverso la pratica della condivisione, mettiamo in pratica gli insegnamenti di Gurumayi.

L’ho chiamata la mia “Meditazione sulle parole di Gurumayi” perché questa è stata esattamente la mia esperienza. Riflettendo sulle parole di Gurumayi, lasciando che illuminassero la mia consapevolezza, ho sentito l’energia della meditazione. Questa energia risiede, ovviamente, nelle parole di Gurumayi. E più ho contemplato quelle parole, più ho scoperto la stessa energia dentro di me. Sono immensamente grata a Gurumayi per la sua saggezza e per avermi chiesto di scrivere sui suoi insegnamenti per il sito web del sentiero Siddha Yoga. Questo mi ha dato l’opportunità di *dedicarmi* alle mie riflessioni, di chiarire la mia comprensione delle parole di Gurumayi e di esprimere ciò che ho imparato con la massima precisione possibile.

Sebbene questo sia l’ultimo testo che scrivo sul *satsang* di Makara Sankranti, le mie riflessioni non finiranno qui. Immagino che nemmeno le vostre finiranno. Come spero sia diventato chiaro nel corso dell’ultimo mese, non c’è limite a ciò che possiamo scoprire, su noi stessi e sul nostro mondo, quando studiamo gli insegnamenti di Gurumayi. È bene quindi poter continuare a rivedere gli argomenti che ho evidenziato in “Meditazione sulle parole di Gurumayi”. Ho scelto otto argomenti di cui scrivere qui. Credo che se facciamo uno sforzo coordinato per “cogliere” davvero questi argomenti, per comprendere il significato e l’intenzione di Gurumayi nel parlarne, allora potremo avviare un cambiamento tangibile e positivo nella nostra *sadhana*. E

questo ha un effetto a catena, migliorando altri aspetti della nostra vita e persino l'ambiente che ci circonda.

Ho iniziato a ripensare a questi argomenti ed è stato divertente mettere per iscritto i nuovi pensieri e le nuove idee che ho avuto. Per aiutarmi a ricordare l'essenza di ciò che Gurumayi ha insegnato, ho anche ideato alcuni acronimi. Si tratta di una tecnica di studio che ho imparato ad apprezzare davvero grazie a Gurumayi. Molti di voi ricorderanno che Gurumayi ha utilizzato spesso acronimi e acrostici nel trasmettere i suoi insegnamenti (un esempio classico è il Messaggio di Gurumayi per il 2003, *T * R * U * S * T **). Sono sicura che, come me, avrete sperimentato in prima persona quanto siano utili questi strumenti mnemonici per l'apprendimento e la memorizzazione.

Forse avete già creato dei vostri acronimi per ricordare gli insegnamenti di Gurumayi: in tal caso, condivideteli nei vostri Circoli di Sadhana e sul sito web del sentiero Siddha Yoga! Nel frattempo, in questa conclusione della mia "Meditazione sulle parole di Gurumayi", vorrei condividere gli acronimi che ho creato io, insieme ad alcune mie riflessioni ulteriori sulle parole di Gurumayi.

Acknowledgment, a Wondrous Exchange (AWE=Meraviglia)

Apprezzamento, un meraviglioso interscambio

Nella prima puntata di "Meditazione sulle parole di Gurumayi", ho riflettuto sull'apprezzamento di Gurumayi per tutti quelli che partecipavano al *satsang* con così poco preavviso. Sono rimasta colpita dalla naturalezza con cui Gurumayi ha espresso l'apprezzamento. Gurumayi aveva chiaramente pensato a tutti noi, allo sforzo che le persone in fusi orari diversi avevano fatto per essere nella Sala Universale Siddha Yoga. Le sue parole di apprezzamento le ho sentite come un'espressione spontanea di quella premura e attenzione.

Per me le parole di Gurumayi erano anche molto rappresentative di ciò che lei ha insegnato sull'apprezzamento nel corso degli anni. L'apprezzamento non consiste solo nel dire "grazie". Non basta fare soltanto un gesto automatico. L'apprezzamento, come insegna Gurumayi, è un atteggiamento, un approccio, un modo di esistere, un modo di

interagire. Nella sua essenza, l'apprezzamento consiste nel conoscere l'altra persona. Significa riconoscere chi è, prendere atto di ciò che ha fatto e provare empatia nei suoi confronti. Quando partiamo dal desiderio di comprendere l'altra persona, le nostre espressioni esteriori di gratitudine suonano sincere. Arrivano a destinazione.

E poi, il più delle volte, le persone che ringraziamo desiderano ricambiare il nostro gesto. Ci ringraziano per averle ringraziate. Magari si ricordano anche di qualcos'altro che abbiamo fatto e per cui desideravano ringraziarci! Questo è ciò che intendo quando dico che l'apprezzamento è un *interscambio meraviglioso*. Quando ci sforziamo di ringraziare qualcuno, spalanchiamo la porta alla gratitudine, e questa gratitudine viaggia in tutte le direzioni: verso di noi, da noi e tutt'intorno.

A questo proposito, è bene ricordare che l'influenza del nostro apprezzamento si estende anche oltre noi stessi e la persona o le persone che apprezziamo. Se, ad esempio, ci sono lì vicino dei bambini, gli stiamo dando un esempio di come si pratica l'apprezzamento. Molte volte, che lo vogliamo o no, i nostri apprezzamenti possono anche funzionare come se fossero da parte di altri. Alcune persone possono essere timide o introversive, o avere difficoltà a esprimere la propria riconoscenza. Perciò, quando ci vedono esprimere apprezzamento alla persona a cui *loro* sono grati, è come se dessimo voce anche ai loro sentimenti. In certi casi, il nostro esempio potrebbe incoraggiarli ad avvicinarsi a quella persona e a ringraziarla personalmente.

In realtà, ci vuole tanto per esprimere un apprezzamento specifico, autentico e significativo, e tanti sono i benefici che ne possono derivare. Mi piace pensare all'apprezzamento come a una forma d'arte, che richiede abilità e delicatezza. Quali parole useremo per esprimere il nostro apprezzamento? Qual è il *momento* giusto per esprimere apprezzamento a qualcuno? Più di una volta mi sono trovata un po' in dubbio. Mi sono chiesta: "è questo il *momento* giusto per ringraziare questa persona? È questo il *modo* migliore per ringraziarla? Penso che lo sto dicendo perché voglio qualcosa da lei o sto cercando di compiacerla?"

Cerco sempre di essere più sincera possibile quando esprimo un mio apprezzamento. È sicuramente qualcosa su cui voglio continuare a riflettere e a lavorare. Per me è

importante che le persone sappiano che non le ringrazio per autocompiacimento; non lo faccio per sentirmi meglio con me stessa, per convincermi di essere una persona virtuosa. Quando ringrazio qualcuno, voglio che veda ciò che *io* vedo in lui; voglio che percepisca la bontà del suo cuore e il valore dei suoi sforzi. Voglio che sappia quanto lo apprezzo.

Stay In Touch (SIT=Sedersi)

Stai in contatto

Nella seconda puntata ho scritto riguardo alla domanda che Gurumayi ha posto a tutti noi: “Che cosa avete fatto ultimamente, specialmente dal 1° gennaio 2026?” Ho spiegato che questa domanda ha suscitato in me una serie di riflessioni, semplicemente perché non avevo mai pensato di farmela! Mi ha commosso il fatto che Gurumayi fosse così interessata a ciò che avevamo fatto dall’inizio dell’anno. E ho capito che anch’io potevo prestare la stessa attenzione a come sta andando la mia *sadhana*, ogni giorno, ogni settimana, ogni mese, ogni anno.

Riflettendo ancora sulla sua domanda, mi viene da pensare al Messaggio di Gurumayi per il 2026. In particolare, la prima riga del suo Messaggio: “Rinnova! Reimposta la tua mente”. L’esperienza mi dice che “reimpostare la mente” non è qualcosa che si fa una tantum. Le nostre menti non sono dei computer. Non possiamo semplicemente ripulirle o aspettarci che inizino a seguire un nuovo copione solo perché abbiamo improvvisamente deciso che dovrebbero farlo. Reimpostare la mente è una questione di continua vigilanza, indagine e taratura. Dobbiamo continuare a imparare come funziona la nostra mente e perché funziona in un certo modo, per poi regolarci di conseguenza. I nostri progressi saranno gradualmente piuttosto che radicali, ma credo che saranno anche più duraturi.

Mi piace l’acronimo **SIT** (“stay in touch”) per indicare gli insegnamenti di Gurumayi su questo argomento, perché suggerisce di fare una pausa. Sedersi un momento, mentre prima eri in movimento. Fare il punto della situazione con te stesso. Essere gentile con te stesso. Chiedersi: “cosa ho fatto finora? Come sta andando? Quali miglioramenti posso apportare al mio approccio alla *sadhana*?”

C'è un'altra cosa che potete fare per “stare in contatto”. Ed è semplicemente *essere*, concedervi del tempo libero da impegni, rimanere nel bellissimo silenzio del cuore e vedere cosa emerge. Questo è un insegnamento che ho ricevuto da Gurumayi in diverse occasioni. Io ho la tendenza a voler fare di più, e di più, e di *più*, indipendentemente dalla situazione, e questo a volte può essere autolesionistico. Ricordo che una volta, alcuni anni fa, stavo offrendo la seva di supporto a un darshan per molte persone. Saltavo di qua e di là, facendo questo e quello, tutto di corsa; ma in quel momento non era necessario che facessi così tanto. Durante una pausa nel *darshan*, Gurumayi mi guardò intensamente e disse: “Sai che puoi semplicemente *essere*, vero? La tua presenza è sufficiente. Il tuo essere qui è sufficiente. Sei meravigliosa così come sei”.

Quindi, sì: semplicemente *siate*. Siate chi siete. Siate ciò che siete.

Siate amorevoli. Siate gentili. Siate fantastici. Siate belli. Siate dignitosi.

Semplicemente siate, semplicemente siate, semplicemente siate.

Siate premurosi. Siate meravigliosi. Siate dolci. Siate attivi. Siate sereni.

Semplicemente siate, semplicemente siate, semplicemente siate.

Siate generosi. Siate magnanimi. Siate coraggiosi. Siate spensierati. Siate pieni di devozione.

Semplicemente siate, semplicemente siate, semplicemente siate.

Sapete quanto siete speciali, vero? Le qualità che ho elencato non sono cose “extra” che ora dovete coltivare. Sono un esempio delle caratteristiche che già possedete dentro di voi e che mostrate agli altri senza necessariamente rendervene conto. Riuscite a immaginare quante persone vorrebbero essere come voi? Forse non vengono a dirvelo, ma è così. Vedono in voi qualcosa di straordinario.

Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower (EPOCH=Epoca)

Chiarisci e favorisci l'armonica, connettiti alla sua potenza

Nella terza puntata ho scritto della descrizione meravigliosamente evocativa che Gurumayi ha dato di Makara Sankranti, dello spirito unico di questa festività in India. Ero, e sono tuttora, affascinata dal fatto che ogni festività – anzi, ogni *giorno* – nel sentiero Siddha Yoga ha una sua energia specifica. Come discerniamo quale sia questa energia? Come attingiamo alla fonte di questa energia? Come fare per avere la capacità di ricevere questa energia nella sua pienezza? Possiamo pensare a ogni giorno come se fosse una fisarmonica. Non sappiamo quali sorprese contiene il giorno, finché non si dispiega davanti a noi. Con questo in mente, come mostreremo rispetto per ciò che ogni giorno racchiude nelle sue pieghe? Come incontreremo la sua magnificenza?

Facendomi queste domande, ho capito che percorrere il sentiero Siddha Yoga implica dialogare non solo con noi stessi, ma anche con qualcosa di ineffabile che sembra esistere (almeno inizialmente) al di fuori di noi. La luce nel nostro cuore deve incontrare la luce del sole. E potremmo semplicemente scoprire che vibrano alla stessa frequenza.

L'acronimo **EPOCH** ("Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower") intende rappresentare questa verità. L'"armonica" di qualcosa è la sua qualità, energia, effetto o sensazione implicita. In musica, questa parola ha un significato più specifico (anche se comunque correlato). Si riferisce a una frequenza sonora che esiste all'interno del tono principale prodotto, è più alta di quel tono e può essere udita al di sopra di esso. Ogni suono ha le proprie armoniche, che conferiscono a quel suono una consistenza e una ricchezza uniche.

Possiamo pensare all'energia di ogni giorno come alla sua armonica, una sorta di aura che colora l'intero periodo delle ventiquattro ore, che esiste al di sopra di realtà oggettive, come la data del calendario. Possiamo iniziare ogni giornata *chiarendo* a noi stessi quale sia esattamente la sua armonica. Possiamo sforzarci di riconoscere cosa c'è di speciale in questo giorno, cosa c'è di prezioso, cosa è significativo, cosa è importante e cosa possiamo fare che serva meglio alla giornata. In questo modo, stiamo anche *favorendo* l'armonica: la stiamo rendendo più pronunciata nella nostra consapevolezza. Quello che poteva sembrare solo un altro giorno, indistinguibile dalla monotonia apparente che lo precede o lo segue, si trasforma in ciò che era sempre destinato a

essere.

E poi... si parte! Durante tutta la giornata, possiamo ricordare di *connetterci* con quell'energia, quell'armonica, e sintonizzarci con il suo potere innato. In questo Anno del Cavallo, possiamo considerarla come il *cavallo-vapore* del giorno. È una parola utile da tenere a mente, non solo per il suo legame con il Capodanno cinese o lunare, ma anche perché connota grande forza, intensità e slancio. Più ci avvaliamo di quel potere, più esso ci dà energia. Sperimentiamo quel potere nel nostro *prana*, nella forza vitale che collega il nostro mondo interiore a quello esterno. Abbiamo un grande potere nel nostro *prana*. Dobbiamo solo respirare. Fare una pausa. E respirare di nuovo.

Ogni giorno è una piccola epoca a sé stante. Alla fine della giornata, possiamo fare il punto della situazione proprio come abbiamo fatto al mattino. Possiamo chiederci: "Come ho vissuto l'energia della giornata? Come l'ho sfruttata? Come ho lasciato che mi guidasse? Come ho agito e reagito alla sua presenza? In che modo avere personificato quell'energia ha influenzato gli altri? Come ho fatto sentire gli altri oggi?"

Per essere chiari: queste domande non hanno lo scopo di esprimere un giudizio di valore o di trovare altri motivi per criticarvi. Sono pensate per sostenere la vostra introspezione. Possono aiutarvi a diventare più consapevoli di come trascorrete quella giornata, così che possiate decidere quali aggiustamenti fare per il giorno successivo. È così che facciamo progressi nella nostra *sadhana*, nella nostra professione, nelle nostre relazioni, nella nostra vita. Diventiamo attenti e compassionevoli osservatori di noi stessi.

Satsang, Sadhana, Sangham (SSS)

Nella quarta puntata di "Meditazione sulle parole di Gurumayi", abbiamo riflettuto sugli insegnamenti di Gurumayi riguardo al Kali Yuga, l'era attuale in cui viviamo, nota per essere teatro di grandi sofferenze. Ma Gurumayi ci ha spiegato che i santi poeti dell'India interpretavano il Kali Yuga in modo diverso. Essi sottolineavano che, quando il mondo esterno sembra precipitare nel caos, possiamo trovare una forza infinita nelle nostre pratiche spirituali. Possiamo prendere rifugio nel *satsang*, nella *sadhana* e nel *sangham*.

Questo non significa che dovremmo ignorare ciò che accade intorno a noi oppure affrontarlo con cieco ottimismo. Gurumayi insegna che una dose moderata di scetticismo – e persino un cinismo misurato, specialmente nei momenti difficili – può portare a risultati costruttivi, perché un tale atteggiamento indica il pensiero critico. No, non dovremmo accettare tutto per buono. Non dovremmo illuderci che tutti abbiano buone intenzioni. Sarebbe sciocco pensarlo, e favorirebbe solo comportamenti subdoli.

Ciò che ha conseguenze negative è il cinismo *cronico*: quando il pessimismo diventa il nostro modo di agire, quando il nostro intero comportamento diventa caustico, quando non dimostriamo alcuna flessibilità nei nostri schemi mentali o emotivi. Incoraggiare la speranza richiede impegno, consapevolezza e resistenza a qualsiasi tendenza a *crogiolarsi* nel cinismo. Il fatto è che quando facciamo questo lavoro, quando ci dedichiamo con costanza alle nostre pratiche Siddha Yoga, si crea un circolo virtuoso. I germogli di speranza dentro di noi iniziano a fiorire. E questo ci spinge a voler fare più *sadhana*, e la nostra *sadhana* ispira altre persone a fare *sadhana*, e ben presto sono la speranza, la bontà e il pensiero positivo a dominare la nostra mente, il nostro cuore e la nostra vita.

Questo mi porta a un'altra intuizione che ho avuto sul nostro ruolo durante il Kali Yuga. Più volte Gurumayi ci ha insegnato che non facciamo *sadhana* solo per noi stessi. Il nostro lavoro non si ferma una volta che sentiamo di stare ragionevolmente a galla tra le onde del *samsara*. La nostra *sadhana*, specialmente quella collettiva, e i nostri *satsang* hanno potere. Quando crediamo nel valore dei nostri sforzi e quando rimaniamo saldi nella nostra fede nei miracoli della grazia, sperimentiamo l'enorme potere generato dalla combinazione di impegno personale e grazia. Questo potere è abbastanza grande da placare le acque tumultuose del mondo.

L'acronimo **SSS**, per *Satsang, Sadhana, Sangham*, rafforza il concetto. Il suono **S** risuona nelle parole come se dicessimo "Sì! Sì! Sì!". Sì, possiamo fare la differenza. Sì, possiamo essere una forza positiva nel mondo. Sì, possiamo avvolgere questo mondo con le nostre benedizioni. Sì, c'è luce alla fine del tunnel buio!

Stay Engaged and Attentive (SEA)

Rimani impegnato e attento

Nella quinta puntata abbiamo esplorato l'insegnamento di Gurumayi sul *pensare al Messaggio nel momento in cui dovremmo pensare al Messaggio*. Ho capito che si tratta di onorare il tempo che abbiamo destinato allo studio e alla pratica del Messaggio di Gurumayi per il 2026, che siano cinque minuti al mattino o un'ora alla sera. Si tratta di fare amicizia con il nostro tempo.

Cosa significa? Come possiamo "onorare" il tempo che abbiamo dedicato a qualcosa? Più in generale, come possiamo *diventare amici* del tempo? Ho scritto su quanto sia essenziale mantenere la concentrazione, *rimanere impegnati e attenti*, e non cedere alle distrazioni. Suona bene, in teoria, vero? Forse non sorprende che abbia trovato questo insegnamento una sfida stimolante nella pratica. "E se", ho pensato in più di un'occasione, "la presunta distrazione fosse *importante*? E se fosse qualcosa che devo proprio fare?"

Se dovessi recitare questo dialogo con me stessa (visto che sembra essere un tema ricorrente nelle mie riflessioni!), risponderei a quella domanda con quest'altra: "Ciò per cui sto per interrompere il mio compito è *davvero* così importante? Così importante che non potrei farlo in un secondo momento?" Nove volte su dieci, la risposta sarebbe no.

E per quell'unica volta in cui la risposta potrebbe essere sì, mi viene in mente qualcosa che ho imparato stando in presenza di Gurumayi, mentre offrivo seva all'Ashram Shree Muktananda; cioè che la vita non va affrontata in modo rigido. Ci saranno occasioni in cui il momento in cui *pensiamo* di dover fare una cosa non è, in realtà, il momento di farla. In quei casi, se deviamo dal nostro programma originario non vuol dire che stiamo cadendo preda della distrazione. Di fatto rimaniamo impegnati nel momento in cui siamo. Siamo attenti alle esigenze di quel momento e rispondiamo di conseguenza.

Flowing In Time (FIT)

Fluire nel tempo

Gurumayi ha parlato in modo memorabile della frase "Vecchio è oro" e io ho condiviso

le mie riflessioni sui suoi insegnamenti nella sesta puntata. Avevo molto da dire su questo argomento (e ne ho ancora!); e se potessi sintetizzare quei pensieri in un unico principio guida, sarebbe la frase: *fluire nel tempo*. Invece di preoccuparci del passare del tempo, invece di rimuginare sul passato o agitarsi per il futuro, possiamo scegliere di andare avanti *con* il tempo. Una delle poche certezze che abbiamo nella vita è *questo* momento, il momento presente. Quindi perché non sfruttarlo al meglio? Questo è il momento di agire, di adempiere al nostro dharma, di fare la nostra *sadhana*, di fare ciò per cui siamo qui.

Ho interpretato il riferimento di Gurumayi alla frase “Vecchio è oro” come un riconoscimento per le generazioni più anziane e come un promemoria della responsabilità che tutti noi abbiamo nell’invecchiare. Nel sentiero Siddha Yoga, dobbiamo trasmettere la conoscenza che abbiamo acquisito a chi è più giovane di noi o a chi è nuovo al sentiero. Dobbiamo far sì che la saggezza che abbiamo acquisito continui a vivere in chi verrà dopo di noi.

Io penso che questa sia una consapevolezza che possiamo coltivare a qualsiasi età. Avevo vent’anni quando Gurumayi mi chiese per la prima volta di fare da mentore ad alcuni dei miei compagni Siddha Yogi. Molti di loro erano bambini, adolescenti e studenti universitari, ma a volte Gurumayi mi chiedeva di fare da mentore anche a persone più grandi di me. Questo mi ha fatto capire che avevo una certa conoscenza, una certa esperienza di vita e di *sadhana*, che poteva essere utile agli altri.

Capii anche che avevo una qualche responsabilità nell’apprendimento e nello sviluppo degli altri sul sentiero Siddha Yoga. Da bambina e da giovane su questo sentiero ho ricevuto tantissimo. Ho imparato moltissimo, prima di tutto da Gurumayi, ma anche dai miei mentori. È naturale, giusto, che anch’io faccia la mia parte.

Inoltre ho scoperto che, anche se *penso* di educare gli altri, in realtà sto ricevendo tantissimo dai miei allievi, forse anche più di quanto loro ricevano da me! Il mio cervello è stimolato. La mia mente si apre a possibilità più ampie. Sono in grado di percepire, con gli occhi del cuore, orizzonti nuovi e più vasti. Nel mio approfondimento su questo argomento, ho scritto che l’incontro tra giovani e anziani è

un impegno vantaggioso per entrambe le parti. Senza ombra di dubbio, questa è stata la mia esperienza.

Make A Plan (MAP=Mappa)

Fai un piano

Nella settima puntata abbiamo riflettuto su ciò che Gurumayi ha insegnato sul prepararsi al *satsang* Siddha Yoga. Ho scritto di *fare un piano* prima di partecipare al *satsang*, cioè individuare in anticipo gli aspetti specifici del *satsang* a cui desideriamo dare particolare attenzione. Possiamo rendere divertente questo esercizio, impostando il nostro programma come preferiamo, in forma di elenco, di disegno o di mappa mentale. In qualunque modo, l'idea è che questo ci preparerà a essere ancora più attenti ai diversi elementi del *satsang*.

Ora, quand'è che inizia veramente il *satsang*? È una domanda su cui rifletto da quando ho rivisitato gli insegnamenti di Gurumayi sulla preparazione. Riceviamo l'invito a partecipare al *satsang*, e quell'invito ci dirà a che ora è previsto l'inizio. Ma a un livello direi *di atmosfera*, mi sembra che siamo già nel *satsang* una volta che abbiamo iniziato la preparazione. La mente si sintonizza con i temi del *satsang*, con il suo spirito e la sua energia particolari. Il corpo si prepara a essere nella Sala Universale Siddha Yoga.

Se si parla di un evento programmato, allora sì, un *satsang* ha un inizio e una fine definiti. In senso più ampio, tuttavia, quando parliamo di *satsang* con il nostro Guru, quella è un'esperienza continua. A dire il vero, non ha mai inizio e non ha mai fine. Quando pensi al Guru, sei nel *satsang* con il Guru. Stai sperimentando il *darshan* del Guru. Il *satsang* non ha pareti, né finestre, né porte. Trascende lo spazio. È al di là del tempo.

Radiant As Yourself (RAY=Raggio)

Radioso come te stesso

Nell'ottava puntata di "Meditazione sulle parole di Gurumayi", abbiamo ricordato l'insegnamento di Gurumayi che ognuno di noi è destinato a essere la luce di Dio. Che noi *siamo* la luce di Dio. In qualche modo mi son tirata fuori dall'impaccio in cui mi ero trovata dopo aver ascoltato quelle parole, e ho condiviso con voi che Gurumayi spesso

ha paragonato ogni persona a un *kiran*, o raggio, della luce di Dio.

Ripensandoci, mi viene in mente un altro iconico insegnamento di Gurumayi. Al termine di molti *satsang* e Intensivi Shaktipat, Gurumayi diceva a tutti di portare nelle loro comunità la luce che avevano sperimentato. Penso che sia proprio la nota giusta con cui concludere, per ora, questa serie di “Meditazioni sulle parole di Gurumayi”. Lo faccio con il cuore felice, sapendo che ciò che ho scritto può servire da trampolino di lancio per la vostra sadhana e può incoraggiarvi a continuare la vostra meditazione sulle parole di Gurumayi. Vi porgo ancora una volta i miei più sinceri ringraziamenti per il vostro interesse nei confronti dei miei scritti.

