

Meditazione sulle parole di Gurumayi di Eesha Sardesai

Introduzione

Il 14 gennaio 2026 Gurumayi ha tenuto un *satsang* in onore di Makara Sankranti, nella Sala universale Siddha Yoga. Il *satsang*, intitolato “*La luce del sole*”, è stato trasmesso in diretta sul sito web del sentiero Siddha Yoga dal Tempio di Bhagavan Nityananda nell’Ashram Shree Muktananda.

Tra gli elementi del *satsang* c’è stato un discorso del presentatore, Peter Walsh. Peter è un insegnante di meditazione Siddha Yoga che lavora come executive coach. Ci ha introdotti alla festa di Makara Sankranti, spiegando che è dedicata al culto del sole, Surya Devata.

Ami Bansal, anche lei insegnante di meditazione Siddha Yoga e studiosa della lingua e delle scritture sanscrite, ha parlato dall’India, per introdurre la recitazione del mantra *Surya Gayatri*. E Shivalini Kinsley, Siddha Yogi di grande talento, che lavora come fotografa e istruttrice di mindfulness, e che offre seva nel Dipartimento Relazioni con i Donatori della SYDA Foundation, ha spiegato che avremmo cantato il *namasankirtana Hare Rama Hare Krishna*. Questo *namasankirtana* è stato composto da Gurumayi nel raga *bhairavi*.

Dopo il canto, Bhanu Dembergh, giovane componente dello staff della SYDA Foundation e nuova responsabile del dipartimento Eventi dal vivo, ha espresso la devozione dell’intero *sangham* con la pratica dell’*arati*. Devo dire che sono rimasta sempre affascinata dalla bellezza e dal potere dell’*arati* nel sentiero Siddha Yoga. La nostra luce interiore viene illuminata dalla luce del Guru, e noi a nostra volta abbiamo il privilegio e la responsabilità di portare quella luce nel nostro mondo. Ricordo questa verità ogni volta che partecipo alla sacra offerta di luce alla luce, ogni volta che vedo la luce della fiamma incontrare la luce divina.

Per me, e immagino anche per voi, uno degli elementi più straordinari di ogni *satsang* è quando Gurumayi parla. Voglio dire questo: qualunque cosa Gurumayi dica, qualunque cosa Gurumayi faccia, e in qualunque modo dica e faccia quelle cose, Gurumayi sta impartendo i suoi insegnamenti. Gurumayi può attingere dalle scritture, raccontare una storia o un aneddoto. Può parlare in modo dolce o scherzoso, o avere una conversazione informale con le persone. Può giocare con gli animali e gli uccelli dell'Ashram (molti dei quali hanno la propensione a cercare Gurumayi e a seguirla ovunque). Può dare il *darshan* in silenzio, come ha fatto per ore seduta nel cortile del Gurudev Siddha Peeth. Può persino incontrarci nei nostri sogni. In tutte queste circostanze, Gurumayi insegna. Ci sta trasmettendo la sua saggezza e il suo amore.

Durante il *satsang* su Makara Sankranti, Gurumayi ci ha parlato e ci ha dato molti, molti insegnamenti. Condividerò qui alcuni punti salienti, relativi agli insegnamenti sui quali finora mi sono concentrata e che ho contemplato.

Trovo utile studiare gli insegnamenti così, cioè esaminandoli un po' alla volta ed esplorandoli in profondità, perché il Guru parla in forma di sutra. Ogni frase pronunciata da Gurumayi è come un aforisma, formulata in modo conciso ma ricca di significati stratificati. Questo è il motivo per cui, per molti anni, ogni volta che Gurumayi teneva un discorso, si sono tenuti dei *satsang* di riflessione negli ashram e nei centri di meditazione Siddha Yoga. Gli Swami Siddha Yoga, gli insegnanti di meditazione e i responsabili dei Centri guidavano i Siddha Yogi e i nuovi cercatori nello scoprire alcune delle molte sfumature di significato delle parole di Gurumayi. Aiutavano le persone a comprendere ciò che Gurumayi aveva detto e perché lo aveva detto.

Questo è anche lo scopo dei Circoli di sadhana Siddha Yoga, istituiti dalla SYDA Foundation nel 2003. Gurumayi ha voluto che tutti i membri del *sangham* potessero studiare gli insegnamenti insieme, anche se in modo più informale, in piccoli gruppi all'interno delle loro comunità. I Circoli di sadhana e le linee guida stabilite da Swami Vasudevananda con il suo team della SYDA Foundation forniscono ai Siddha Yogi di tutto il mondo una struttura per il loro studio.

Un altro motivo per partecipare a questo tipo di studio guidato e collettivo è che tutti noi riceviamo le informazioni in modo filtrato dalle nostre convinzioni, esperienze e pregiudizi. In psicologia, questo fenomeno è chiamato “pregiudizio di conferma”. Sentiamo ciò che vogliamo sentire o, per essere più precisi, tendiamo ad adattare ogni informazione che riceviamo agli schemi mentali ed emotivi che abbiamo, invece di metterli in discussione e di ascoltare le informazioni per quelle che sono. C'è uno scopo evolutivo in questo: quei filtri sono come scorciatoie che ci consentono di elaborare rapidamente le informazioni e prendere decisioni conseguenti.

Il lato negativo è che le nostre interpretazioni non sono sempre accurate. E se non stiamo attenti, questa tendenza a travisare può estendersi al nostro rapporto con le parole del Guru. Quello che stiamo cercando di raggiungere è un equilibrio interessante. Naturalmente, quando riceviamo gli insegnamenti del Guru, vogliamo impegnarci al massimo. Gurumayi ha detto molte volte che gli insegnamenti possono davvero mettere radici nel nostro essere solo quando abbiamo dei momenti di illuminazione riguardo ad essi – quando sperimentiamo con essi una risonanza personale.

Tuttavia dobbiamo anche stare attenti a comprendere l'intento e il significato che stanno dietro le parole di Gurumayi. Cioè: *Cosa sta dicendo Gurumayi?* Non: *Cosa voglio che Gurumayi dica?* Oppure: *Cosa credo che Gurumayi stia dicendo, basandomi sui miei pensieri e sentimenti riguardo a me stesso o a un certo argomento?*

Per fortuna non si tratta propriamente di un paradosso. Nella mia esperienza personale nel seguire il sentiero Siddha Yoga, ho scoperto che i *veri* momenti di risonanza – quei momenti in cui sento quel tuono di comprensione dentro di me – si verificano quando la mia mente è aperta e disposta a confrontarsi con la verità delle parole del Guru.

L'intento di un Satsang di riflessione è che ogni cercatore arrivi a una comprensione più approfondita e accurata degli insegnamenti di Gurumayi, e di come quegli insegnamenti si rapportano specificamente a lui. E poi c'è il potere del fare *sadhana* collettivamente, che caratterizza un Satsang di riflessione. Condividiamo con gli altri

come siamo arrivati alle comprensioni e alle prospettive che abbiamo, e questo diventa istruttivo e incoraggiante per tutti i partecipanti. Ascoltiamo come qualcun altro ha lavorato con un insegnamento, come ha scoperto e decodificato i suoi molteplici significati, e pensiamo: “Oh! Posso farlo anch’io!”

Dato che non possiamo stare tutti insieme fisicamente nello stesso luogo, sono grata che al giorno d’oggi possiamo avvalerci di questo mezzo digitale. Gurumayi una volta mi disse che immagina la Sala Universale Siddha Yoga come una scintillante cupola blu. Vorrei suggerire di tenere a mente questa bellissima immagine ogni volta che ci riuniamo nella Sala Universale, sia per il *satsang* che, come stiamo facendo ora, per condividere le nostre contemplazioni.

Gurumayi mi ha invitato a condividere con tutti voi, miei compagni cercatori sul sentiero Siddha Yoga, i miei pensieri sugli insegnamenti che ci ha dato a Makara Sankranti. Queste “Meditazioni sulle parole di Gurumayi” saranno pubblicate in diverse puntate nel corso del mese di febbraio sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

L’importanza dell’apprezzamento

A seconda di dove vivete, potreste aver saputo del *satsang* la sera prima, o addirittura solo poche ore prima che avesse luogo. Mi ha fatto piacere vedere e sentire che molti di voi comunque hanno fatto il possibile per partecipare. In molti casi è sembrato che ci fosse all’opera una forza superiore nel favorire la vostra partecipazione. In seguito, un Siddha Yogi del Wisconsin ha condiviso questo sul sito web del sentiero Siddha Yoga:

Mia figlia di undici anni recita ogni sera la preghiera di poter ricevere il *darshan* di Gurumayi. Questa intenzione è in cima ai suoi pensieri da anni.

Stamattina, poco prima dell’inizio del *satsang*, abbiamo ricevuto una telefonata dalla sua scuola che ci informava che era mancata la corrente. Questo era

successo in molte scuole della nostra zona, ma la sua era l'unica in cui il generatore non funzionava, perciò tutti i bambini erano stati mandati a casa in anticipo con l'autobus. Lei è entrata dalla porta giusto in tempo per cantare con Gurumayi, ascoltare Gurumayi parlare e ricevere il suo *darshan*!

Una delle prime cose che Gurumayi ha fatto, iniziando a parlare, è stata ringraziare tutti per essere venuti nella Sala universale con così poco preavviso. Per me questo è stato molto significativo e importante. Ho ricevuto da Gurumayi la guida – e l'ho sentita darla anche ad altri – sull'importanza di mostrare il proprio apprezzamento alle persone e di ringraziarle.

In molte occasioni ho anche avuto la fortuna di ricevere un apprezzamento specifico e personale da Gurumayi. In quei momenti ho sentito tutta la potenza dell'apprezzamento: un bagliore dorato dentro e intorno al mio cuore, come la luce del sole, e la convinzione incrollabile che ho valore. Ciò che sto facendo ha valore. Ogni volta che ho ricevuto l'apprezzamento di Gurumayi, ho sentito che potevo fare qualsiasi cosa, potevo affrontare qualsiasi sfida, e che sarebbe stato un piacere farlo, per Gurumayi e per la sua missione.

Ho ricevuto la mia giusta dose di apprezzamento anche da parte di altri. Non lo dico per vantarmi (davvero, lo giuro!), ma per spiegare che so cosa si prova quando qualcuno si prende anche solo qualche istante per farti sapere che apprezza il lavoro che stai facendo, gli sforzi che stai compiendo. Questo fa la differenza. Ogni apprezzamento che ho ricevuto ha fatto la differenza per me. E spero che le persone che ho ringraziato abbiano provato la stessa cosa, che abbiano percepito la sincerità della mia gratitudine nei loro confronti.

Quando Gurumayi ha ringraziato tutti per essere nella Sala Universale, è stato come se si fosse fuso dentro di me tutto ciò che avevo imparato e sperimentato riguardo all'apprezzamento. Mi sono ricordata quanto sia significativa questa pratica. Abbiamo *davvero* bisogno di far sapere alle persone che i loro sforzi sono apprezzati. In molte culture, esprimere tale apprezzamento fa parte delle convenzioni sociali consolidate. Alcuni seguono questa convenzione, altri no. Ma nel sentiero Siddha Yoga, Gurumayi

ci ha insegnato che è una cosa buona e necessaria da fare. Essere grati agli altri è una forma di adorazione. Ringraziare con sincerità è una preghiera. Ho capito che l'apprezzamento di Gurumayi in quel giorno è stato il suo *prasad* per ciascuno di noi.

Quindi ora mi chiedo: *voi* come esprimete apprezzamento alle persone?



© 2026 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.