

Meditazione sulle parole di Gurumayi

di Eesha Sardesai

La domanda di Gurumayi per tutti noi

Un ritornello che Gurumayi ha ripetuto durante tutto il suo discorso è stato: *“Che cosa avete fatto ultimamente, specialmente dal 1° gennaio 2026?”* Sono abbastanza sicura che ogni volta che Gurumayi poneva questa domanda, sul mio volto si allargasse il sorriso. La domanda e il modo in cui Gurumayi la poneva erano così tipici di lei. Gurumayi era molto gentile e affabile, ci guidava esprimendo un sincero interesse per ciò che avevamo fatto nelle prime due settimane dell’anno.

Ho riflettuto su questa domanda. Cosa avevo fatto *io* dal 1° gennaio? Erano già passate due settimane dall’inizio dell’anno nuovo, da *Dolce sorpresa*, da quando avevamo ricevuto il Messaggio di Gurumayi per il 2026? Ammetto che la domanda di Gurumayi mi ha fatto riflettere per un attimo. Da un lato, avevo una risposta abbastanza semplice. Nei giorni immediatamente successivi a *Dolce sorpresa* avevo preso il mio diario e la penna, e avevo tracciato un programma personale per studiare e mettere in pratica il Messaggio di Gurumayi. Da allora avevo fatto del mio meglio per attenermi a quel programma.

D’altra parte, non so se mi ero interrogata su ciò che stavo facendo e su come stava andando; almeno non come l’aveva fatto Gurumayi, con tanta gentilezza e curiosità sincera. I passi che stavo facendo funzionavano per me? Gli obiettivi che mi ero prefissata avevano senso in pratica? Mi stavano davvero aiutando a vivere secondo la saggezza del Messaggio di Gurumayi? Mi è tornato in mente qualcosa che ho imparato più volte da Gurumayi: che la *sadhana* sul sentiero Siddha Yoga è un processo dinamico, una questione di dialogo continuo ed rilevante con noi stessi. Gurumayi ci ha insegnato che sperimentiamo il

Sé con la S maiuscola (cioè il Sé supremo, la luce di Dio che risiede dentro di noi e intorno a noi) *attraverso* il “sé” minuscolo (il funzionamento della nostra mente e del nostro corpo).

Ogni volta che si affronta questo particolare argomento filosofico, mi viene in mente che nelle lingue indiane la parola *atma* è usata sia per riferirsi al sé individuale che al Sé supremo. Ricordo un versetto della *Bhagavad Gita*, che ho sentito Gurumayi insegnare nei suoi discorsi. Nel versetto, il Signore Krishna dice al suo discepolo Arjuna:

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥

*uddhared ātmanātmānaṁ nātmānam avasādayet ।
ātmaiva hyātmāno bandhur ātmaiva ripur ātmanah ॥*

Una persona deve elevarsi
attraverso il proprio sé,
facendo attenzione a non sminuire chi è.
Perché il sé è il proprio amico
e il sé è il proprio nemico.¹

Ho già detto quanto mi abbia incuriosito la domanda che Gurumayi ha rivolto a tutti noi. Ho sentito che lei stava esemplificando come possiamo parlare a noi stessi, in che modo possiamo – come dice qui il Signore Krishna – fare amicizia con la nostra mente. La domanda di Gurumayi non era un “quiz a sorpresa”. Non aveva lo scopo di metterci in difficoltà. Non dico che l’abbiate interpretata in questo modo, ovviamente; voglio solo condividere la mia riflessione, ciò che ho provato visceralmente in quel momento. Ho pensato che quello che Gurumayi ha detto era molto affettuoso e premuroso, le sue parole erano come la luce del sole che splende su di noi.

Credo anche che quelle parole invitino a una introspezione più profonda. Per me è sicuramente così. Quindi, dato che vi ho appena raccontato cosa ho fatto *io* ultimamente, voglio farvi la stessa domanda che ha fatto Gurumayi.

Cosa avete fatto *voi* ultimamente, specialmente dal 1° gennaio 2026?



© 2026 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ *Shrimad Bhagavad Gita* 6.5; © Traduzione 2026 SYDA Foundation®