

Meditazione sulle parole di Gurumayi

di Eesha Sardesai

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?

