

# Meditazione sulle parole di Gurumayi

## di Eesha Sardesai

### Kali Yuga, il tempo della *sadhana*

Sono rimasta affascinata da ciò che Gurumayi ha detto durante il *satsang* riguardo gli *yuga*. Secondo le scritture indiane, attualmente viviamo nel Kali Yuga. Gurumayi ha citato il fatto che le persone tendono a parlare del Kali Yuga con paura e trepidazione, considerandolo praticamente sinonimo di caos e rovina.

Il fatto è che bontà e distruzione si sono verificate in tutti gli *yuga*. Anche una lettura superficiale delle scritture e delle storie indiane lo rivela chiaramente. Eppure, per qualche motivo, si avverte che nel Kali Yuga la malvagità ha più peso che negli *yuga* precedenti.

Ho apprezzato molto quando Gurumayi ha parlato di come i santi indiani non fossero intimoriti dalla prospettiva del Kali Yuga. Non si sono lasciati sopraffare dalla paura. Al contrario, hanno visto questo *yuga* come un'opportunità. Hanno esortato tutti a praticare la *sadhana*, a cantare il nome di Dio, a comprendere che anche una sola ripetizione del nome di Dio può portare all'illuminazione. Semmai, vedevano il vero pericolo nel dimenticare il nome del Signore. Come disse il santo poeta Namdev in uno dei suoi *abhangas*: "O Signore, il tuo nome è più dolce del nettare. Ma, o Keshava, perché la mia mente non lo ripete?"

Naturalmente, la *sadhana* può e deve essere praticata sia nei momenti positivi sia in quelli negativi. È appropriata sia quando la luce del sole è visibile sia quando è nascosta alla vista. Ma io ho notato, e forse anche voi, che tendiamo a sentire maggior impeto a praticare la *sadhana* quando le cose non vanno troppo bene. È più facile "lasciarsi andare" durante i momenti felici, rimandare le nostre pratiche al giorno dopo, e poi al giorno dopo e a quello dopo ancora, mentre ci avvolgiamo in un falso (o almeno temporaneo) senso di sicurezza che si basa su ciò che possiamo vedere, sentire e provare al di fuori di noi.

Ma quando quelle fondamenta esterne iniziano a vacillare, quando il rischio di crollo diventa improvvisamente pensabile in un modo che sembrava impossibile appena un anno o un decennio fa, allora è naturale cercare ciò che è sempre stabile. Dov'è che infallibilmente possiamo trovare rifugio, a prescindere da quanto l'oceano del *samsara* si agiti e imperversi intorno a noi? È in un luogo dentro di noi, la dimora verso cui il Guru ci guida, che possiamo raggiungere solo attraverso la nostra diligente *sadhana*.

Ora vi chiedo: non è forse vero?

