

Meditazione sulle parole di Gurumayi

di Eesha Sardesai

“Vecchio è oro”

Come molti di voi sanno, uno dei modi in cui Gurumayi imparte i suoi insegnamenti è attraverso conversazioni apparentemente casuali che ha con le persone e che le persone hanno con lei. Queste conversazioni sono spesso leggere, divertenti e molto dolci. Eppure, sono talmente importanti che non si esagererebbe mai nell'apprezzarle. Come ho sentito dire da molti Siddha Yogi, in presenza di Gurumayi *ogni* momento è un momento di insegnamento.

Durante il *satsang* su Makara Sankranti, Gurumayi ha raccontato di una conversazione che aveva avuto di recente. Qualcuno le aveva detto di aver notato quante persone stiano invecchiando. Gurumayi ha sorriso ricordando che aveva trovato *interessante* che quella persona avesse detto *a lei* questa cosa. Gurumayi ha detto che lei stessa è nata molti decenni fa!

L'insegnamento che ha dato in quel momento è stato molto significativo per me. Ha detto: “Perché i giovani dovrebbero preoccuparsi degli anziani? Perché gli anziani dovrebbero preoccuparsi di invecchiare?”

Trovo che questo insegnamento sia come un koan. Da un lato, che senso ha preoccuparsi così tanto? È giustificato? Dall'altro lato, i giovani *hanno* la responsabilità di prendersi cura di chi sta invecchiando. Allo stesso tempo, le generazioni più anziane hanno la responsabilità di condividere la loro saggezza con i più giovani. Questo reciproco dare e avere è insito nella società umana, nelle comunità che abbiamo creato. Credo che questo sia il punto che Gurumayi voleva sottolineare con il suo insegnamento: esiste un ciclo di cura tra le generazioni che dev'essere continuamente alimentato.

Sono convinta che questo fosse il significato delle parole di Gurumayi anche perché ho sentito dai Siddha Yogi innumerevoli storie sugli sforzi compiuti da Gurumayi per incoraggiare giovani e anziani a riunirsi. Per fare solo un esempio: su richiesta di Gurumayi, e con la sua guida e direzione, nell'estate del 1999 si sono tenuti dieci “Satsang di sadhana intergenerazionali” all'Ashram Shree Muktananda. In quei

satsang, i partecipanti hanno condiviso le loro prospettive ed esperienze della *sadhana* Siddha Yoga. I giovani hanno avuto l'opportunità di imparare dalla saggezza accumulata dagli anziani. Gli anziani sono stati ispirati e stimolati dall'entusiasmo e dalle idee fresche dei giovani. È stato molto divertente per ognuno, e una situazione vantaggiosa per tutti!

Come chi è relativamente giovane e ha beneficiato enormemente delle conoscenze tramandate dalle generazioni più anziane di Siddha Yogi, ho interpretato le parole di Gurumayi come un incoraggiamento ad apprezzare quegli anziani. Quando Gurumayi ha detto che le piace la filosofia "Vecchio è oro", e ha ricordato che anche il sole è molto vecchio, questo mi ha sicuramente fatto riflettere. Ho pensato: "Wow! Il sole ha circa 4 miliardi e mezzo di anni! E da quando esiste la vita sul nostro pianeta, è la luce del sole che la sostiene".

È un'immagine meravigliosa da tenere a mente, nel riflettere su tutto ciò che hanno fatto le generazioni più anziane. Ho avuto il privilegio di offrire *seva* e fare *sadhana* insieme a persone che hanno due, tre, quattro, persino cinque decenni più di me. Mi rende umile considerare l'entità del loro contributo alla missione del Siddha Yoga. Sono in grado di fare ciò che faccio – offrire le mie capacità al servizio di questa straordinaria missione – grazie alle basi che loro hanno gettato, grazie ai loro anni di impegno nella *seva* offerta a Baba Muktananda e Gurumayi. E nel frattempo, la loro *sadhana* non ha fatto che maturare. La loro saggezza è diventata ancora più raffinata e preziosa, e sono stati tanto generosi da condividerla con me e con altri Siddha Yogi più giovani.

La mia speranza è che i giovani che seguono il sentiero Siddha Yoga vedano nei loro anziani tutta la vita che hanno vissuto, tutto ciò che hanno realizzato, tutto ciò che hanno dato al mondo. E credo che, da parte loro, gli anziani possano continuare a ispirare i giovani a crescere nella loro comprensione. Ciò che gli anziani hanno da dare, e hanno la *responsabilità* di dare, è inestimabile. Nessuna quantità di intelligenza, talento o precocità può sostituire il *tempo*, gli anni e anni di esperienza vissuta su questa terra.

Riguardo all'argomento età, ho anche preso a cuore ciò che Gurumayi ha detto sul praticare la *sadhana* con vigore finché abbiamo un corpo giovane. Gurumayi ha parlato dell'importanza di mantenere una forte consapevolezza di quanto sia importante il corpo per la *sadhana*. Le presunte esperienze di "coscienza

extracorporea” di cui sentiamo parlare possono essere affascinanti, ma, come ho già scritto in precedenza, è solo *attraverso* questo nostro corpo, questa mente, questo respiro che possiamo compiere progressi duraturi sul sentiero spirituale. Gurumayi ha detto che il corpo ci darà il miglior sostegno per la nostra *sadhana*, finché ci impegniamo a prendercene cura.

Quando siamo più giovani è facile dare per scontate la forma fisica del corpo e l'agilità della mente. Possiamo ingannarci pensando che ci sentiremo così per sempre, solo perché una realtà differente è al di là della nostra attuale concezione o esperienza. Ma perché aspettare fino a quando non ci troveremo di fronte a una nuova realtà? Giusto? La cosa migliore che possiamo fare è usare le nostre facoltà così come sono ora. Possiamo sfruttare l'energia e la vitalità che abbiamo, e investirle nella *sadhana*.

Sebbene Gurumayi abbia parlato specificamente di cosa fare quando si ha un *corpo giovane*, penso che questo insegnamento sia applicabile in modo più ampio. Il fatto è che, indipendentemente dall'età, non saremo mai più giovani di quanto siamo ora. Possiamo solo invecchiare, e non sappiamo quanto diventeremo vecchi, né quali ulteriori cambiamenti ci riserveranno gli anni a venire in termini di fortuna o condizioni di vita. Il momento ideale per fare *sadhana*, quindi, è sempre *ora*.

Ora. È una parola così semplice. Così modesta. Solo tre lettere. Eppure questa parola di tre lettere racchiude in sé una promessa immensa. Brilla di potenzialità, sussurra qualcosa di grande, di luminoso, di così divino che desidera ardentemente realizzarsi. Che ciò *avvenga* dipende da noi, dal fatto che cogliamo questo momento, questo *ora*.

Gurumayi parla proprio di questo nella sua poesia “Aspettando quel momento perfetto”. Non vi va di rileggerla?

