

Meditazione sulle parole di Gurumayi

di Eesha Sardesai

Prepararsi al satsang Siddha Yoga

Verso la fine della diretta, Gurumayi ha parlato dell'importanza di prepararsi a partecipare al *satsang*. Gurumayi ha fatto riferimento ad alcune delle pratiche di preparazione consuete nel sentiero Siddha Yoga, come assumere una postura stabile e comoda, diventare consapevoli del proprio respiro, concentrare l'attenzione su un unico punto, udire e percepire la vibrazione nel proprio corpo. Gurumayi ha spiegato che la preparazione è fondamentale se si desidera ottenere il massimo dal *satsang*, se si desidera sperimentare la *shakti* del *satsang* nella sua pienezza.

Per molti versi, trovo che questo insegnamento sia in linea con quanto Gurumayi aveva detto in precedenza sull'importanza cruciale del corpo per la *sadhana*. La nostra capacità di comprendere le parole del Guru, di assorbire la *shakti* del *satsang* del Guru, di sperimentare la luce del sole in tutta la sua divinità ed effervescenza dipende dallo stato del corpo e della mente. Se il corpo è a disagio, l'attenzione al *satsang* è frammentata. Se la mente è distratta o agitata, non possiamo apprezzare appieno gli insegnamenti che riceviamo. Ci prepariamo per ridurre al minimo possibili disagi e distrazioni, e mantenere meglio la concentrazione. Allora saremo in grado di portare tutto il nostro essere nello spazio sacro del *satsang*.

Vale la pena dedicare qualche minuto a riflettere su cosa significhi *concentrazione*. Da Gurumayi ho imparato che la concentrazione, specialmente in relazione alla pratica spirituale, richiede qualcosa di più che un vago senso di "essere presenti". La concentrazione richiede un oggetto. E questo oggetto di concentrazione può essere diverso per ciascuno di noi. Immaginate, ad esempio, di essere seduti in meditazione con altre persone. Voi potreste scegliere di concentrarvi sul mantra, sulla vibrazione di ogni sillaba che nasce

e si dissolve nel vostro essere. La persona accanto a voi potrebbe tenere nella propria consapevolezza un'immagine dei *paduka* del Guru. Qualcun altro potrebbe concentrare la propria attenzione sul respiro. Le possibilità sono molteplici.

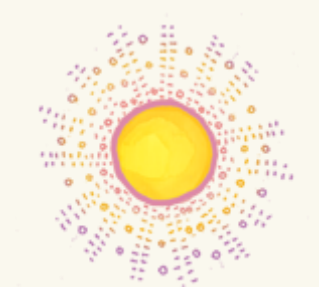
Quando si tratta di partecipare al *satsang*, è utile individuare in anticipo ciò su cui

vorremmo concentrarci. Vi chiederete cosa intendo dire, dato che i *satsang* del sentiero del Siddha Yoga sono composti da una sequenza di elementi selezionata. Non dovremmo semplicemente concentrarci su ciò che accade in quel dato momento?

Beh, sì e no. In teoria è una bella idea. In pratica, manca di specificità. Di nuovo, la concentrazione richiede un oggetto chiaramente definito. Quindi, piuttosto che programmare di concentrarci su "qualunque cosa stia avvenendo" nel *satsang*, possiamo definire per noi stessi quali potrebbero essere quelle cose, e sceglierne una o più a cui prestare particolare attenzione, quando avvengono. Magari scegliamo di concentrarci sulle parole del Guru. Forse è il darshan del Guru. Forse è il canto, o la meditazione. Forse sono tutte queste cose. Ma l'atto apparentemente semplice di individuare in anticipo ciò su cui ci concentreremo, di creare una sorta di "piano d'azione" per noi, ci permette di essere più attivi e intenzionali nel modo in cui partecipiamo.

È come preparare l'*asana* e sederci con cura e attenzione, invece di lasciarci semplicemente cadere sulla sedia. È la differenza tra ricevere passivamente tutto ciò che accade nella sala del *satsang* e ricordare, più e più volte, che vogliamo davvero ascoltare *questo* ed essere presenti a *quello*. Quando ci concentriamo in questo modo, otteniamo ancora di più dal *satsang*. Il nostro apprendimento è preciso. La nostra comprensione è profonda. La nostra capacità di trattenere gli insegnamenti viene migliorata in modo esponenziale. E la nostra esperienza complessiva – del *satsang* e degli insegnamenti impartiti da Gurumayi – ha un impatto estremamente benefico sulla nostra *sadhana* Siddha Yoga.

Alla luce di questo, perché non riflettere su come vi preparerete per ogni satsang Siddha Yoga a cui parteciperete? Come continuerete a modificare la preparazione, man mano che imparate di più su ciò che sostiene la vostra partecipazione? Avete posto in primo piano nella vostra consapevolezza i modi in cui vi preparerete, specialmente dopo aver sentito Gurumayi parlarne durante la diretta del 14 gennaio?



© 2026 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.