

Gratitudine, la natura della gratitudine ♡

Esposizione di Eesha Sardesai

Gratitudine. È una parola che veneriamo sul sentiero Siddha Yoga, una virtù che celebriamo, una qualità che ci ricordiamo di coltivare. È anche un'esperienza che conosciamo nel profondo del nostro essere; riconosciamo la gratitudine in un batter d'occhio, per quanto la sua natura sembri ineffabile.

In questo periodo dell'anno in particolare, quando negli Stati Uniti si celebra la festa del Ringraziamento, la gratitudine occupa un posto di rilievo nella nostra coscienza collettiva. Gurumayi Chidvilasananda e Baba Muktananda hanno tenuto molti Intensivi Shaktipat Siddha Yoga in onore del Ringraziamento. Più recentemente, come *sangham* abbiamo celebrato il Ringraziamento sul sito web del sentiero Siddha Yoga, guardando dei video che evocano la gratitudine, recitando preghiere di ringraziamento e partecipando ai *satsang* in diretta video.

Per molti anni, uno dei miei modi preferiti per esprimere gratitudine a Gurumayi era scriverle delle lettere. Scrivevo spesso a Gurumayi; volevo che sapesse quanto fossi grata per il suo amore, la sua grazia, la sua saggezza, le sue benedizioni, la sua presenza su questa terra. Di fatto, è stato proprio dopo aver letto le mie lettere indirizzate a lei, che Gurumayi mi ha chiesto di scrivere delle lettere per il sito web del sentiero Siddha Yoga. In questo modo, ho potuto condividere le mie esperienze degli insegnamenti di Gurumayi con tutti voi, miei compagni Siddha Yogi e nuovi cercatori. Così, nel 2018 – e di nuovo quest'anno, nel 2025 – all'inizio di ogni mese ho scritto una lettera per il sito. È stato un onore farlo, un enorme privilegio, e la mia gratitudine verso Gurumayi non ha fatto che crescere in questo periodo.

Voglio stare qui con voi per qualche momento, in questo regno mistico e misterioso della gratitudine. Immaginate com'è per voi la gratitudine, il colore di cui dipinge il vostro mondo interiore. Immaginate, se la gratitudine fosse un frutto, che sapore

lascerebbe sulla vostra lingua. Sentite la consistenza dell'abbraccio della gratitudine, il particolare tessuto che la riveste. Sentite che la gratitudine è come la luce liquida del sole, che vi riempie, vi avvolge, vi inonda fino a cancellare ogni altro pensiero e voi siete semplicemente immersi nel calore e nella luce? Oppure provate qualcosa di diverso? La gratitudine è più simile a un bagliore iridescente? A un morbido cuscino? A una raffinata dolcezza, o semplicemente a una quieta energia?

Qualunque sia il modo in cui voi o io proviamo gratitudine, possiamo stare certi che è *nostra*. È insita in noi come il sangue nelle vene e l'ossigeno nei polmoni. Forse anche di più.

Nello *Jnaneshvari*, il grande poeta santo Jnaneshvar Maharaj, quando descrive i barlumi del Sé che si sperimentano nel corso della *sadhana*, fa questa analogia: "L'acqua viene versata più volte sul sale per ottenere acqua salata", dice il santo-poeta. "Similmente, anche la più piccola quantità della felicità che l'anima prova attraverso l'allenamento deve spazzare via il dolore" ¹.

Ho sentito questo brano per la prima volta da Gurumayi, e lo ricordo adesso perché esso rispecchia ciò che Gurumayi insegna sulla gratitudine. Ogni esperienza di gratitudine che abbiamo, per quanto sembri fugace, mette radici dentro di noi. La sua presenza diventa inamovibile, la sua influenza irreversibile; si rivela immortale come l'anima da cui proviene. "Una volta che il tuo cuore ha assaporato il potere della gratitudine", ha detto Gurumayi, "quella gratitudine è destinata a rimanere".

Naturalmente, può sembrare che l'esperienza quotidiana contraddica questa verità. Può essere piuttosto facile dimenticare la presenza della gratitudine. Possiamo passare giorni, settimane, persino mesi senza provare alcun sentimento profondo di gratitudine, preferendo invece lo strano conforto di rabbia e abbattimento, la comoda rete delle nostre sempre crescenti lamentele. Ma l'oblio non è cancellazione, e il potere della gratitudine è tale da rimanere intatto nonostante le fluttuazioni della mente.

Quando *scegliamo* di ricordare, di immergerci una volta di più in quel rifugio interiore di luce solare e panoramici colori, di fili di seta e dolci frutti, scopriamo che – sì, la gratitudine è *sempre stata* lì. Ci ha sostenuto per tutto questo tempo.

Per quanto possa sembrare incredibile, direi che c'è qualcosa di molto naturale in questo. Nell'universo, tutto è vibrante di memoria. Gli scienziati continuano a trovare antichi semi e altri tessuti vegetali sepolti in profondità nella terra, alcuni dei quali risalgono a decine di migliaia di anni fa. Questa materia vegetale è stata conservata nel tempo in uno strato compatto di terreno ghiacciato. Sembra impossibile che possa ancora generare la vita, eppure è successo esattamente questo, quando gli scienziati hanno recuperato i semi e i tessuti vegetali e li hanno coltivati nelle giuste condizioni.

Anche gli esseri umani dimostrano una notevole capacità di ricordare, non solo in senso cognitivo, ma anche a livello delle cellule, negli stessi muscoli e tendini. Sono certa che molti di voi hanno sentito l'espressione *memoria muscolare*. Si riferisce al modo in cui i muscoli diventano più abili nell'eseguire compiti specifici man mano che li ripetiamo. Questo accade perché i percorsi neurali tra il sistema nervoso centrale e le cellule dei muscoli si consolidano con la pratica regolare. Alla fine, i movimenti diventano automatici, e la conoscenza di come farli è semplicemente dentro di noi. Questo è il motivo per cui possiamo passare anni senza andare in bicicletta, eppure ci ricordiamo come si fa, dove si mettono mani e piedi, come si mantiene l'equilibrio, come si frena.

Sul sentiero Siddha Yoga, Gurumayi ci insegna a praticare il ricordo come parte della *sadhana*. Considerate, ad esempio, le fotografie di cuori e di AUM presenti sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Nel corso degli anni, ovunque viaggiasse per il mondo, Gurumayi vedeva cuori e AUM durante le sue passeggiate. Quindi nel 2015, alcuni anni dopo il rilancio del sito web, Gurumayi ha dato indicazione di scattare foto dei cuori e degli AUM presenti in natura nell'Ashram Shree Muktananda, e di pubblicarne alcune sul sito.

Mi rendo conto che Gurumayi ha dato questa indicazione perché crede profondamente che noi abbiamo una connessione con la natura. È proprio grazie a questa connessione che Gurumayi attinge esempi dalla natura, quando elabora i suoi insegnamenti. In altre parole, possiamo emulare la natura perché siamo *parte* della natura.

Gli insegnamenti di Gurumayi ci rendono consapevoli del fatto che la Verità esiste e

che può essere percepita dentro di noi e intorno a noi. A tal fine, ho sentito Gurumayi dire a tante persone che ogni volta che vediamo un *AUM* o un cuore nell'ambiente intorno, possiamo considerarlo un dolce promemoria, il modo in cui la natura ci chiede: "Hai cantato il mantra primordiale *AUM* oggi? Hai visitato il tuo cuore oggi?" E allora quel momento diventa un momento di *ricordo*, di gratitudine. Come ho sentito dire da Gurumayi: "Il cuore è la dimora della gratitudine".

Ciò che rende così meraviglioso il ricordo, e in particolare il ricordo della gratitudine, è che si tratta di un'attività propulsiva, i cui effetti si espandono in modo esponenziale verso l'esterno. Prima ho suggerito che la gratitudine potrebbe assumere la forma di raggi di sole, flussi di luce che risuonano in tutto il vostro essere. E quando quella luce raggiunge la punta delle dita e la sommità della testa, quando ha reso dorata la percezione e ha avvolto nel suo splendore ogni centimetro del corpo, allora cosa succede? Non pensate che abbia bisogno di un posto dove andare? La gratitudine desidera ardentemente una forma e una struttura. Prospera nell'espressione; è destinata a manifestarsi.

Ora, cosa questo significhi – come si manifesti e come si percepisca la gratitudine nella vostra vita – sta a voi scoprirlo. Ho condiviso qui le mie prime riflessioni sugli insegnamenti di Gurumayi, ma senza dubbio c'è ancora molto da studiare e comprendere. Vi invito a continuare a riflettere su questi insegnamenti, a riunirvi nei vostri Circoli di sadhana e a discutere su come mettere in pratica la gratitudine.

Ma ho una richiesta da farvi. Noi esseri umani abbiamo una straordinaria capacità di autoanalisi. Giorno dopo giorno, ci scrutiamo chiedendoci: "Sono bello? Sono bello *abbastanza*? Sono forte? Sono forte *abbastanza*? Sono intelligente? Sono intelligente *abbastanza*?" Potremmo continuare all'infinito. Quindi vorrei chiedervi se, quando si tratta dell'esperienza della gratitudine, specialmente quella che abbiamo provato ricevendo shaktipat dal Guru, noi analizziamo la profondità e l'ampiezza della nostra esperienza. Se non abbiamo bisogno di chiederci se proviamo gratitudine *abbastanza*.

Come sempre, sono grata a Gurumayi per questa comprensione che ho acquisito: quella di essere consapevole, di astenermi dal giudicare, dubitare o mettere in

discussione il valore delle mie esperienze di gratitudine. Sono anche grata a Gurumayi per avermi aiutata a diventare più consapevole di come posso muovermi nel mondo con un senso di gratitudine. In questa crescita, ho scoperto che donare veramente me stessa con un cuore grato richiede forza. È la differenza tra sperare sempre che qualcun altro riempi il mio vuoto, e riconoscere la completezza intrinseca del mio Sé – e poi agire sulla base di questa saggezza. Ho capito che questa è l'origine della dignità, della vera eleganza dei modi.

Come molti di voi sanno, ormai da tanti anni offro *seva* all'Ashram Shree Muktananda e ho il privilegio di stare in compagnia di Gurumayi. C'è qualcosa che ho notato, quando sono con Gurumayi, e che vorrei condividere con voi – perché forse anche voi desiderate saperlo.

In ogni momento, Gurumayi pensa al *sangham* globale del Siddha Yoga e ai nuovi cercatori che devono ancora iniziare il loro viaggio sul sentiero del Siddha Yoga. Tutto ciò che Gurumayi dice, tutto ciò che Gurumayi fa, ogni insegnamento che Gurumayi impartisce, lo fa pensando a tutti i Siddha Yogi e ai nuovi cercatori. Ogni volta che accade qualcosa nel mondo, sia esso positivo o negativo, Gurumayi pensa a voi.

A questo proposito, vorrei raccontarvi una storia.

Il mese scorso, ottobre, il mese di Baba, Gurumayi stava facendo una delle sue consuete passeggiate nell'Ashram. L'autunno stava volgendo al termine; foglie rosso-ramate e dorate ricoprivano l'erba. Mentre Gurumayi osservava questo sereno scenario autunnale, immaginò di dividerlo con tutti sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

Perché dico che Gurumayi l'ha 'immaginato'? Come faccio a saperlo, vi chiederete? Beh, l'ho sentito per caso da qualcuno che accompagnava Gurumayi nella sua passeggiata. Quella persona stava parlando della seva che offre nell'Ashram, quando Gurumayi attirò la sua attenzione sulle foglie sparse tutt'intorno.

Gurumayi disse: "Guarda! La natura ha offerto migliaia e migliaia di foglie alla terra.

Dobbiamo condividere questa abbondanza con tutti. Non sta per arrivare una festa chiamata Giorno del Ringraziamento? Sì! Dobbiamo condividere il modo in cui la natura celebra la sua gratitudine verso la Madre Terra. Quindi, fate *questo* e fate *quello*". Gurumayi diede indicazioni specifiche su cosa creare.

Quella Siddha Yogi fu felicissima di ricevere questo incarico di *seva*. Lo ha portato avanti con entusiasmo! E questo video, intitolato "Gratitudine, la natura della gratitudine ♡", è il frutto della passeggiata di Gurumayi quel giorno nei terreni dell'Ashram.

Non vi ho detto, prima, che Gurumayi sta pensando a voi? Voglio che sappiate che, attraverso questo video, voi celebrate un *felice* Giorno del Ringraziamento con Gurumayi, e Gurumayi lo sta celebrando con voi.

E non ho forse detto che la gratitudine prospera quando viene espressa?

Molti genitori, quando vengono in visita all'Ashram Shree Muktananda, dicono a Gurumayi che i loro figli adorano le raccolte di foto sul sito web del sentiero Siddha Yoga, in particolare gli *AUM* e i cuori. Questo rende Gurumayi molto felice. È sempre stata intenzione di Gurumayi che questi *AUM* e cuori trasmettessero gli insegnamenti del sentiero Siddha Yoga a persone di tutte le età.

In molte occasioni Gurumayi ha notato che i mucchietti di foglie prendono la forma di *AUM* e di cuori anche dopo essere cadute a terra. In questo video, quindi, vedrete alcuni cuori che sono stati modellati dalla natura stessa. Altri sono stati creati dai Siddha Yogi dell'Ashram per evidenziare, come ha detto Gurumayi, "la vitalità del cuore della Madre Terra".

Quando Gurumayi ha saputo che stavo scrivendo questa esposizione sulla gratitudine e che avrei presentato il video come parte di essa, mi ha chiesto se avessi pensato a ciò che il Signore Krishna dice nella *Bhagavad Gita* riguardo a una foglia che gli viene offerta.

Ho risposto: "Sì! Userò sicuramente quel versetto nella mia esposizione!"

Dunque, eccolo qui. Il Signore Krishna – il Guru, il Maestro supremo – dice al suo amato discepolo Arjuna: “Se anche solo una foglia – o un fiore, un frutto o un po’ d’acqua – mi viene offerto con devozione, io l’accetterò” ².

Attraverso questo commovente video, sento chiaramente che Gurumayi esprime la sua gratitudine a tutti noi che pratichiamo il Siddha Yoga. So che la nostra dedizione alla pratica porta luce in questo mondo e so anche che, grazie a noi, dei nuovi cercatori possono diventare consapevoli del loro sentiero spirituale.

Durante questo felice tempo del Ringraziamento, esprimo il mio sincero apprezzamento a tutti voi per aver letto la mia esposizione.



© 2025 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Swami Kripananda, Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari (State University of New York Press, 1989), strofa 18.36.772-73, pag. 316.

² Bhagavad Gita 9.26; Traduzione © 2025 SYDA Foundation®.