

Meditazione sulle parole di Gurumayi

Mahashivaratri

di Eesha Sardesai

Pensieri conclusivi

Per cominciare, vorrei precisare che, sì, questo saggio è piuttosto lungo. E no, non mi aspetto che lo leggiate o lo ascoltiate tutto in una volta. Il mio obiettivo nel condividere questi “Pensieri conclusivi” non è quello di darvi altro lavoro da fare (davvero!). La mia speranza è che lo leggiate per divertimento, che lo troviate piacevole, che magari vi dia qualche spunto, che vi ricordi le vostre bellissime esperienze sul sentiero Siddha Yoga.

Quando partecipo a un *satsang* Siddha Yoga con Gurumayi, spesso mi ritrovo a pensare che potrei restare nel *satsang* per sempre. Indubbiamente, sarei felice di stare alla presenza di Gurumayi per sempre! E poi c'è la magia della scintillante cupola blu, la Sala universale Siddha Yoga. Essa è allo stesso tempo ampia e protettiva, cosmica e profondamente familiare. È anche *connettiva*. Adoro il modo in cui tutti noi, Siddha Yogi e nuovi cercatori, ci riuniamo sotto la sua vasta volta, per poter stare con la nostra Guru e ricevere il suo *darshan* e i suoi insegnamenti.

Come avrete intuito, mi appresto a concludere questa serie di “Meditazione sulle parole di Gurumayi”, incentrata sugli insegnamenti di Gurumayi nel *satsang* del 15 febbraio 2026: “*Accresci i buoni auspici, celebra Mahashivaratri*”. Voglio semplicemente esprimervi tutta la gratitudine che provo per tutti voi. Grazie di aver letto e ascoltato le mie contemplazioni sugli insegnamenti di Gurumayi. Grazie di aver prestato una così attenta considerazione alle prospettive che ho condiviso. Grazie per aver condiviso le vostre comprensioni. Per la vostra ricettività, il vostro entusiasmo, la vostra disponibilità a contribuire e il vostro profondo impegno nella *sadhana* Siddha Yoga, la mia esperienza è stata che siamo davvero in un continuo *satsang*.

Ho accennato prima che leggo tutti i vostri commenti su “Meditazione sulle parole di Gurumayi”. Ed è ancora così! Una delle tante cose che apprezzo dei vostri commenti è

la loro grande varietà. Siete stati così generosi a rispondere alle domande che ho posto alla fine di ogni puntata. Avete anche condiviso le vostre esperienze personali relative alla *sadhana* e le intuizioni che ne avete tratto. E in molti avete condiviso le vostre storie, alcune delle quali risalenti a decine di anni fa, di come avete ricevuto insegnamenti simili da Gurumayi. Non riesco a esprimere a parole quanto ciò sia *straordinario*. Mi sento onorata e lusingata di trovarmi in compagnia di Siddha Yogi così valorosi.

Credo si possa dire che le persone di ogni generazione provino una sorta di malinconia, una nostalgia per i tempi che le hanno precedute. Magari pensiamo: “Come vorrei esserci stato!” Oppure: “Come vorrei che succedesse adesso!” Io sicuramente ho avuto questo pensiero, questo desiderio, riguardo a tutto ciò che è accaduto nella storia leggendaria del sentiero Siddha Yoga. Sono cresciuta su questo sentiero, eppure sono successe così tante cose prima del mio tempo. Tanti *satsang*, Intensivi Shaktipat, corsi e ritiri con Gurumayi. Tutte le Visite di Insegnamento di Gurumayi in giro per il mondo.

Quando leggo le storie che avete così generosamente condiviso, sento che questo mio desiderio radicato – quello di *esserci stata* – si sta avverando. Stiamo colmando la distanza temporale parlando delle esperienze passate e presenti, e trovando in esse un filo conduttore: la saggezza senza tempo del nostro Guru. Immagino il Signore Shiva, che è chiamato anche Gangadhara per come il fiume Gange fluisce dai suoi capelli intrecciati. Nell’ultimo mese ho riflettuto molto sul Signore Shiva, su come egli sia l’incarnazione del Sé e su come Dio, il Guru e il Sé siano uno. C’è una sensazione specifica, un’essenza particolare, che ho imparato ad associare alle mie contemplazioni sul Signore, e quando leggo i vostri commenti percepisco quella stessa essenza, come se fosse scesa su di noi dalla sua sede in cima alla *shirsha* del Signore, la sua testa.

Con spirito di gratitudine, vorrei cogliere l’occasione per ringraziare le numerose persone che ho consultato mentre scrivevo “Meditazione sulle parole di Gurumayi”. Come avrete notato, nei miei scritti mi piace attingere a un’ampia gamma di fonti. Tra queste ci sono ad esempio informazioni storiche, ricerche scientifiche e psicologiche, e versi e commentari dalle scritture dell’India. Voglio essere sempre il più accurata

possibile nel riportare tali informazioni, e sono molto fortunata di poter parlare con Siddha Yogi esperti in questi campi per verificare e affinare la mia comprensione. Il loro sostegno è stato inestimabile e mi ha permesso di apportare a queste contemplazioni una maggiore profondità di conoscenza.

Eppure, nonostante il valore aggiuntivo di questa ricerca, ho la sensazione di aver solo sfiorato la superficie di tutto ciò che c'è da esplorare riguardo agli insegnamenti di Gurumayi nel Mahashivaratri. E la mia prospettiva è proprio questa. È la mia. Si basa sulla mia *sadhana* e sulle mie esperienze di vita, e su qualsiasi comprensione io posso averne ricavata. Come le vostre condivisioni hanno mostrato, c'è una miriade di direzioni verso cui indirizzare le nostre contemplazioni, e tutte sono degne di essere esplorate, anche quelle che alla fine potremmo scartare perché fuori tema.

Per me è importante precisare questo punto, per sottolineare ancora una volta che le riflessioni che ho condiviso rappresentano un punto di partenza piuttosto che una conclusione definitiva. Ma nella misura in cui le mie riflessioni vi siano state utili, vorrei offrirvi qualcosa in più. Nei miei “Pensieri conclusivi” sugli insegnamenti di Gurumayi nel *satsang* di Makara Sankranti, ho spiegato che da Gurumayi ho imparato quanto possano essere utili gli espedienti mnemonici per lo studio, specialmente gli *acronimi*. In molti mi avete detto che gli acronimi che ho ideato per il Makara Sankranti vi hanno aiutato a ricordare gli insegnamenti di quel *satsang*, che hanno sostenuto il vostro processo di contemplazione, e che vi siete sentiti motivati a creare voi stessi degli acronimi.

Alla luce di ciò, ho pensato di elaborare alcuni acronimi ispirati agli insegnamenti di Gurumayi da Mahashivaratri. Ecco questi acronimi, accompagnati da una sintesi delle mie riflessioni e, poiché non riesco proprio a resistere, da qualche altra mia considerazione.

Mantra Always Heals And Liberates (MAHAL= Palazzo)

Il mantra sempre guarisce e libera

Nella prima puntata di “Meditazione sulle parole di Gurumayi: Mahashivaratri”, ho riflettuto sugli insegnamenti di Gurumayi riguardo al mantra *Om Namah Shivaya*. In

particolare, ho scritto che Gurumayi ha detto che il nettare del mantra è molto rasserenante, specialmente quando il fuoco del mondo si fa più intenso. Ho ricordato alcune delle innumerevoli volte in cui Gurumayi ha tenuto *satsang* guidandoci nel canto di *Om Namah Shivaya*, affinché potessimo invocare i poteri curativi e protettivi del mantra.

Riflettendo ancora su quell'insegnamento, mi è tornata in mente l'immagine del Signore Shiva seduto sulla cima del Monte Kailas. Nel corso delle mie ricerche e della mia scrittura, ho appreso che uno dei nomi del Signore è Giritra, colui che vive sul Monte Kailas e protegge i suoi devoti. Trovo conforto in questo nome, nell'idea che il Signore ci osservi dall'alto, che si prenda cura di noi, concedendo la sua protezione a chiunque la cerchi. Quando cantiamo il mantra, invochiamo questo aspetto del Signore, chiediamo umilmente che estenda la sua protezione su noi e sul nostro mondo.

Pensando a quale poteva essere l'acronimo adatto a rappresentare gli insegnamenti di Gurumayi su questo argomento, volevo qualcosa che evocasse uno spazio fisico, e in particolare uno spazio protetto che appartenesse a qualcuno, che fosse sotto la sua tutela. La parola *mahal* in hindi si riferisce a un palazzo, a una dimora grande e splendida. Implica una certa grandiosità e, naturalmente, un senso di riparo, perché è una struttura fisica in cui le persone vivono o hanno vissuto. È bello – non credete? – immaginare che mentre cantiamo il mantra, siamo seduti nel *mahal* del Signore. Siamo circondati dalla grazia, avvolti nella protezione di Dio e del Guru.

Calling on and Accepting the Lord's Love (CALL=Invoca)

Invocare e accogliere l'amore del Signore

Nella seconda puntata mi sono concentrata sull'insegnamento di Gurumayi secondo cui al Signore Shiva piace il proprio nome. Ho raccontato come sono arrivata a capire la filosofia alla base di questo insegnamento, ovvero come sia possibile che il Signore risponda a *chiunque*, a prescindere da chi sia e da ciò che abbia fatto, se semplicemente ripete il suo nome. Mi sono resa conto che questo ha a che fare con la compassione del Signore per i suoi devoti e con la *natura* di questa compassione.

Poco dopo aver scritto quella puntata ne parlavo con una mia compagna Siddha Yogi e mia mentore. Lei ha sintetizzato il concetto in modo molto preciso, dicendo: “Beh, sì. Certo che il Signore vuole che ripetiamo il suo nome. Quando lo invochiamo, ci rivolgiamo al nostro vero sé. Ci avviciniamo sempre di più a ciò che veramente siamo”.

Dio, il Guru e il Sé sono una cosa sola. Impariamo questa verità sul sentiero Siddha Yoga. Per la grazia del nostro Guru e attraverso i nostri sforzi costanti, facciamo l’esperienza di questa verità. Mi piace l’acronimo “CALL” – ovvero “Calling on and Accepting the Lord’s Love” (Invocare e accogliere l’amore del Signore) – perché lo trovo rappresentativo della *sadhana* Siddha Yoga. Noi invochiamo il Signore, e lui ci *risponderà*. Ma cosa ne faremo di quella risposta? Accetteremo il modo in cui essa ci giunge? La assimileremo nel nostro essere? Esprimeremo gratitudine al nostro Dio, al nostro Guru, per essere venuto a incontrarci qui dove siamo? E cosa comprenderemo di noi stessi in questo processo?

Ultimamente ho riflettuto sui numerosi *sahasranama* dedicati al Signore Shiva. In sanscrito, la parola *sahasranama* significa letteralmente “mille nomi” ed è tipicamente riferita ad un inno che esalta una particolare divinità elencando mille nomi diversi ad essa attribuiti. Gurumayi ha parlato di quanto ami i *sahasranama*, e nel corso degli anni molti di questi inni sono stati recitati negli ashram Siddha Yoga.

Quando studiamo e recitiamo un *sahasranama*, invochiamo la grazia di quella divinità. Possiamo anche comprendere di più sulla divinità e, per estensione, sul nostro stesso Sé. Questo è uno dei motivi per cui ho condiviso con voi alcuni dei tanti nomi del Signore Shiva. Questi nomi sono belli, affascinanti, spesso attinenti agli argomenti di cui discutiamo, e mettono in luce i vari attributi del Signore che è in noi.

Il fatto è che, nel tentativo di elencare tutti i numerosi nomi e qualità del Signore Shiva, ho scalfito appena la superficie. Ce n’è almeno un migliaio, dopo tutto! Alcuni forse li conoscete già. Il Signore Shiva è Nataraja, ad esempio, il Signore della danza cosmica, colui che presiede alla creazione e alla dissoluzione di questo intero universo manifesto. È Mahakala, il signore del tempo, e Mrityunjaya, il conquistatore della morte. È Chandrashekhara, colui che porta una falce di luna sui capelli, e

Omkareshvara, il Signore nella forma del suono primordiale *AUM*. È anche Rudra, il Signore splendente e feroce che distrugge le limitazioni; la forma del Signore Shiva per la quale recitiamo Shri Rudram.

Forse vi interesserà sapere che i cristalli a forma di lacrima che compaiono alla fine di ogni puntata di “Meditazione sulle parole di Gurumayi” sono un omaggio al Signore Shiva in forma di Rudra. Secondo testi sacri come lo *Shiva Purana*, i semi dell’albero di *rudraksha* – gli stessi che infiliamo nelle *japa mala* – sono stati originati dalle lacrime di Rudra. Il Signore era in profonda meditazione quando le sue lacrime caddero sulla terra e si trasformarono in questi semi. Le lacrime del Signore simboleggiano la compassione che egli prova per i suoi devoti e il suo desiderio di alleviare le loro sofferenze.

Wonderful, Abundant Yearning (WAY=Via)

Meraviglioso, intenso anelito

Nella terza puntata ho raccontato la storia narrata da Gurumayi sulla bambina che aveva chiesto ai genitori se avessero “prenotato il *darshan*” con Gurumayi durante la loro visita all’Ashram Shree Muktananda. Ho condiviso quanto mi aveva commosso la risposta di Gurumayi a questa storia, il modo in cui aveva detto “Perché no?” in risposta alla domanda della bambina. Mi ha fatto riflettere sulla natura del *darshan*: su come la vera esperienza del *darshan* avvenga nel cuore e su come questo renda la *pratica* del *darshan* sempre disponibile per noi.

Detto questo, vorrei sottolineare una distinzione importante. Sebbene il *darshan* del Guru sia sempre a nostra disposizione, e questa esperienza sia di una ricchezza infinita, esso non avviene automaticamente. Dobbiamo fare uno sforzo. È vero, è uno sforzo dolce, ma non per questo meno essenziale.

Allora, qual è la via? Quali sforzi concreti dobbiamo compiere? Ci ho riflettuto a lungo dopo Mahashivaratri: sulla nostra disciplina nel percepire il *darshan*, su come nutriamo il nostro anelito per il *darshan*, su come, se perseveriamo abbastanza a lungo, i confini di questo anelito si ammorbidiscono e sfumano nell’esperienza stessa verso cui ci attira.

Ho già scritto in precedenza dell'importanza di dedicare del tempo, possibilmente ogni giorno, per entrare in contatto con la presenza del Guru nel nostro cuore. È un passo concreto e utile da compiere. E c'è anche uno sforzo più sottile da compiere: una preparazione della mente e del cuore.

In base alla mia esperienza, desideriamo ardentemente le cose a cui diamo valore. E molto spesso tendiamo ad attribuire un valore eccessivo a quelle cose che sembrano rare o in qualche modo scarseggianti. Lo dico perché dobbiamo fare attenzione a che il valore che attribuiamo al *darshan* non venga sminuito dal fatto che ci sia tanto accessibile. Non credo che lo facciamo apposta. So che se chiedessi a un qualsiasi Siddha Yogi quale valore attribuisce al *darshan*, direbbe che è inestimabile, incomparabilmente prezioso. Ma credo che alla base delle scelte che facciamo su come organizzare il nostro tempo ci *sia* una valutazione intrinseca del valore. Tutto ciò che pensiamo di poter rimandare a domani – tutto ciò che crediamo aspetterà il momento in cui *noi* saremo pronti – nell'immediato è meno importante per noi rispetto alle altre cose a cui abbiamo dato priorità.

Ma possiamo davvero permetterci questo, quando si tratta del *darshan*? Ognuno di noi ha a disposizione un numero finito di giorni su questa terra. Che valore ha una giornata senza l'esperienza del *darshan*? Che valore ha una giornata in cui non contempliamo, o almeno ricordiamo, le parole del Guru vivente?

Per questo motivo, vogliamo mantenere vivo il nostro anelito. Vogliamo mantenerlo fresco e vogliamo mantenerlo forte. Fortunatamente, uno dei tanti aspetti meravigliosi – e anche paradossali! – del *darshan* è che più lo sperimentiamo, più il nostro desiderio cresce. Ecco perché, ad esempio, mi piace guardare le raccolte di fotografie sul sito web del sentiero Siddha Yoga: le immagini della natura, degli *AUM* e dei cuori nell'Ashram Shree Muktananda, che vengono aggiornate quotidianamente. Queste foto ritraggono ciò che Gurumayi vede nei terreni dell'Ashram Shree Muktananda. Sono un invito da parte di Gurumayi a condividere quell'esperienza. Quando guardiamo queste fotografie, vediamo ciò che vede lei. Stiamo aprendo la strada alla presenza del Guru nel nostro cuore. Stiamo partecipando al *darshan*.

Attune To The Universal Notes Emerging (ATTUNE=Sintonizzati)

Sintonizzati con le note universali che emergono

La quarta puntata era incentrata sull'insegnamento di Gurumayi riguardo al principio fondamentale: "Chiedete e riceverete". Ho esaminato cosa significa "chiedere" qualcosa a Dio – che ho definito come *pregare* Dio – e ho condiviso ciò che ho imparato da Gurumayi sul potere della preghiera: cioè che la preghiera non è solo un mezzo per soddisfare i nostri bisogni o realizzare i nostri desideri; la preghiera può essere un ponte verso la dimora di Dio.

Le nostre preghiere assumono un significato più profondo e una maggiore forza quando scaturiscono da questo spazio di connessione interiore. Ci sintonizziamo con una vibrazione universale. Sto riflettendo su questo da quando ho scritto le mie iniziali riflessioni sull'argomento. In particolare mi sto chiedendo che cosa ci è richiesto per ascoltare la saggezza del cuore ed essere disposti a esprimerla, a noi stessi e a chi ci sta intorno.

Vorrei poter dire di aver seguito sempre al cento per cento la mia intuizione più profonda. Ma non è così. A volte sono stata straordinariamente creativa nell'ignorare ciò che nel profondo sentivo che era vero, e scegliendo invece di credere in qualsiasi bella illusione mi sembrasse più facile, più accettabile, più in linea con i miei collaudati ma non sempre veritieri modi di pensare. Forse questo è dovuto al fatto che la Verità non sempre si presenta come pensiamo che dovrebbe; non sempre porta a una gratificazione immediata. A volte non porta ad *alcuna* gratificazione, almeno non dei desideri che nutrivamo inizialmente. Ci vuole umiltà per accettarlo, una disponibilità a mettere da parte i nostri preconcetti e il nostro bisogno, a volte irrefrenabile, di avere ragione, o almeno di salvare la faccia se abbiamo torto.

Una volta Gurumayi mi parlò di un detto attribuito a Epitteto, un filosofo stoico dell'antica Grecia. Epitteto disse: "Non pretendere che le cose vadano come desideri, ma desidera che vadano proprio come vanno, e tutto andrà per il meglio".¹

Non prendo le parole di Epitteto nel senso che dovremmo accettare passivamente le ingiustizie. Non le vedo come un'approvazione dell'apatia, né come un invito ad

abdicare alle responsabilità che ci spettano in quanto abitanti di questo pianeta. Piuttosto, le interpreto come un monito contro il tentativo di manipolare le circostanze per adattarle ai nostri interessi personali. La mia convinzione personale, basata sul mio studio degli insegnamenti di Gurumayi, è che gran parte della malvagità che incontriamo nel mondo sia il risultato di questa mentalità, di un'avidità a cui è stato permesso di gonfiarsi senza ostacoli.

Non ho la risposta su come si possa fermare un'avidità così dilagante, ma sono certa che non servirà a nulla contrastarla con *più* avidità. Quando ci sforziamo di entrare in contatto con noi stessi, di *sintonizzarci* davvero con i ritmi del mondo, allora siamo maggiormente capaci di agire in modo consapevole. Non facciamo semplicemente ciò che *vogliamo*. Facciamo ciò che è *necessario*, ciò che è benefico, ciò che è edificante e di sostegno reciproco.

Peace Requires Assessing Yourself (PRAY=Prega)

La pace richiede introspezione

Nella quinta puntata ho condiviso con voi la meravigliosa preghiera di Gurumayi per la pace. Ho contemplato il legame che Gurumayi stabiliva tra la pace che sperimentiamo interiormente e il raggiungimento di una pace più ampia nel nostro mondo. Ho anche condiviso ciò che ho imparato da Gurumayi sul mantenere un atteggiamento interiore di preghiera; in altre parole, mantenere il cuore tenero e capace di empatia. Per farlo, dobbiamo esercitare una sorta di gentile vigilanza su noi stessi, partecipando pienamente a questo mondo ma facendo attenzione a non lasciarci travolgere continuamente dai suoi incessanti alti e bassi.

Ho dedicato molti paragrafi alle mie riflessioni sulla preghiera di Gurumayi e alla mia interpretazione di alcune delle parole specifiche che ha usato. Ma anzitutto una parte di me non riesce ancora a capacitarsi del fatto che Gurumayi abbia offerto questa preghiera! Sono incredibilmente commossa. La nostra Guru ha offerto una preghiera per *noi*, per tutta l'umanità.

Qualche tempo fa, Gurumayi mi ha raccontato una storia risalente alla sua infanzia. Stava parlando con uno degli anziani del Gurudev Siddha Peeth e gli chiese: "Anche Dio prega?"

Lui rispose: “Sì, anche Dio prega”.

E allora Gurumayi chiese: “Per *cosa* prega Dio?”

L’anziano disse: “Dio prega per i suoi devoti”.

Gurumayi mi ha detto che una volta diventata Guru ha capito cosa significava. Perché *lei* prega per i suoi devoti.

Ho custodito questa storia nel mio cuore da quando Gurumayi me l’ha raccontata. O forse si è semplicemente insediata lì di sua spontanea volontà, riconoscendo che era il luogo naturale in cui vivere. Pensando ancora a questa storia, mi è tornato in mente un verso di uno dei miei *abhangas* preferiti, *Shri Guru Sarikha*, che Gurumayi ha cantato molte volte durante i *satsang*. Nell’*abhangas*, il santo poeta Jnaneshvar Maharaj dice: *śrīguru sārīkhā asatā pāthīrākhā / itarāñtsā lekhā kona karī*.

La traduzione è: “Con un protettore come Shri Guru, perché dovrei cercare l’aiuto di qualcun altro?” Quando Gurumayi ha cantato questo *abhangas* durante *Dolce sorpresa* qualche anno fa, ha approfondito la traduzione, giocando sul termine marathi *pathi*, che si riferisce alla schiena di una persona. Gurumayi ha spiegato che Jnaneshvar Maharaj ci stava dicendo che il Guru *ci guarda sempre le spalle*.

Adoro questa espressione. Siamo davvero fortunati, sul sentiero Siddha Yoga, ad avere un Guru vivente. Siamo immensamente benedetti ad avere un Guru che ci mostra la via da seguire e la cui grazia ci guarda sempre le spalle.

Goodness Outlasts Our Despondency (GOOD=Bene)

La bontà dura più a lungo del nostro sconforto

La sesta puntata ha esplorato l’insegnamento di Gurumayi per cui nelle nostre vite dovremmo “piantare il seme della bontà”. Gurumayi ha spiegato che dire qualcosa di gentile a qualcuno è sempre giusto, e che non dovremmo essere riluttanti a farlo a causa delle possibili reazioni. Inoltre, anche se in quel momento non è in grado di accogliere la gentilezza che offriamo, le nostre parole non andranno sprecate. A un certo punto quella persona ricorderà ciò che gli abbiamo detto, e come abbiamo

espresso apprezzamento per lei. Le nostre parole le daranno il conforto di cui ha bisogno.

Come ho già scritto, ho capito da Gurumayi che “piantare i semi della bontà” non significa solo voler fare star bene qualcun altro (anche se questo ne è certamente parte). Lo facciamo anche per confermare a noi stessi chi siamo, per cosa ci battiamo, che cosa vogliamo costruire in questo mondo. Lo facciamo per rispetto verso noi stessi e per ciò che abbiamo imparato dal nostro Guru.

Avendo parlato così tanto di Mahashivaratri, l’analogia che mi viene in mente riguarda la luce della luna. La luna è del tutto indifferente alla nostra scelta di guardarla o no, di riconoscere o no la sua bellezza. In ogni caso brillerà. La sua luce si riverserà sulla terra e ci avvolgerà nel suo splendore. Basti pensare a tutto il bene che fa! I cicli lunari regolano le maree; a loro volta i cicli vitali della maggior parte delle creature sulla terra, dagli insetti ai mammiferi, agli anfibi acquatici e persino ai parassiti, sono sincronizzati con la luna e le maree. Le creature che hanno la vista si affidano alla luce della luna per mantenere la sincronizzazione dei loro cicli di vita. Cacciano, cercano cibo, si nutrono, volano e si riproducono, tutto in base alla quantità di luce che emana dalla luna.

Penso che possiamo trarre ispirazione dalla luna. Giusto? Perché non dovremmo permettere alla luce che è dentro di noi – quella luce che è stata accesa dalla grazia del Guru – di irradiarsi all’esterno in tutta la sua gloria? Quanto sarebbe liberatorio? Perché, sì, condividere la nostra bontà con gli altri senza esitazioni o riserve, senza preoccuparci di come saranno accolte le nostre parole e le nostre azioni, è un atto di totale libertà.

Uno dei nomi del Signore Shiva che ho già citato è Svayambhu. Questo nome, che è anche un termine sanscrito, è composto da due parti: *svayam*, che significa “il proprio sé”, e *bhu*, che significa “sorgere, diventare, generare”. Qualcosa che è *svayambhu* è auto-generato, auto-manifestato, totalmente indipendente. Non nasce da alcuna altra sorgente che il proprio sé; la sua esistenza non dipende dagli altri. Chi di voi ha vissuto o viaggiato in India potrebbe anche riconoscere la parola *svayambhu* per la sua

connessione con i *vyotir-lingam* che si possono trovare in tutto il paese. Si dice che questi *lingam* siano *svayambhu*, in altre parole che si formano naturalmente, emergendo dalla terra senza l'intervento di alcuna mano umana. (Per saperne di più sui *vyotir-lingam* e sul loro significato, vi invito a leggere la meravigliosa esposizione di Ami Bansal sull'argomento.)

Dico tutto questo perché, come impariamo sul sentiero Siddha Yoga, il Signore Shiva è sinonimo del Sé interiore. Quindi, se *egli* è *svayambhu* — se è fortemente associato ai concetti che *svayambhu* esprime e alle qualità che esso evoca — allora lo siamo anche noi. La luce dentro di noi, la bontà nel nostro cuore, non ha bisogno dell'approvazione di nessuno. Non ha bisogno di alcun timbro di approvazione. Semplicemente c'è. E, se glielo permettiamo, semplicemente fluisce.

Inoltre, ciò che accade dopo è praticamente alchemico. Ho scelto l'acronimo "GOOD" (Goodness Outlasts Our Despondency, ovvero "La bontà dura più a lungo del nostro sconforto") perché questa è stata la mia esperienza nel mettere in pratica questo insegnamento. È difficile sentirsi male con noi stessi quando ci sentiamo magnanimi verso gli altri. È difficile rimanere pessimisti sullo stato del mondo, rinunciare completamente alla speranza, quando percepiamo la luce di Dio in noi stessi e la vediamo riflessa in coloro con cui interagiamo. È interessante, vero? Molto spesso, quando lasciamo andare il bisogno che la nostra luce venga ricevuta, che ci venga ricambiata, la troviamo risplendente verso di noi nel modo più inaspettato.

Shiva Encompasses Everything (SEE=Vedi)

Shiva comprende tutto

Nella settima puntata, che ha preceduto questi pensieri conclusivi, ho scritto di come Gurumayi ci abbia invitato a sperimentare la verità dell'affermazione: "Io sono Shiva, Shiva è il migliore". Ho condiviso ciò che, secondo la mia comprensione, significa "il migliore" in relazione al Signore Shiva; e questo è essenzialmente ciò che dicono le scritture indiane, ovvero che il Signore Shiva è il Sé che pervade tutto il creato. Come dicono le scritture, e come Gurumayi e Baba Muktananda hanno insegnato: "Non esiste nulla che non sia Shiva". Pertanto, nulla può essere più grande di Shiva. Nulla può superarlo. Il Signore Shiva è, necessariamente, il migliore.

L'espressione "coscienza di Shiva" continua a tornarmi in mente. L'espressione ha origine nelle scritture indiane ed è scontato che l'abbia sentita per la prima volta da Gurumayi. (Sul sito web del sentiero Siddha Yoga c'è, infatti, un'intera serie di foto che raffigurano diverse forme della coscienza di Shiva). Trovo che questa espressione descriva in modo molto appropriato la consapevolezza che cerchiamo di mantenere quando diciamo: "Io sono Shiva, Shiva è il migliore". Stiamo cercando di sperimentare la presenza di Shiva, il Sé supremo, dentro di noi e fuori di noi.

Non a caso, mi tornano in mente anche le parole del Messaggio di Gurumayi per il 2026, e in particolare la quarta riga: "Testimonia! Illumina la tua coscienza". Quale modo migliore per elevare la nostra coscienza individuale se non quello di infonderle la consapevolezza del Signore Shiva?

Capisco che possa sembrare una di quelle cose più facili a dirsi che a farsi. Forse state pensando: "Sembra bello, Eesha. Ma in che modo dovrei percepire la presenza del Signore Shiva, la mano di Dio, in tutto ciò che accade nella mia vita e nel mondo? Dovrei ignorare ciò che non mi sembra giusto, o ciò che mi sembra palesemente sbagliato?" La breve risposta è no. Come ho già detto più volte, non equiparo l'atto di discernere la Verità al condonare qualsiasi falsità che può averla preceduta. Il mio punto di vista è un po' diverso. Nel sentiero Siddha Yoga, ci occupiamo di accrescere i buoni auspici. Possiamo esercitare la nostra libertà di scelta su ciò a cui prestiamo attenzione, in ciò a cui permettiamo di crescere nella nostra vita. Invece di lasciare che una nuvola di negatività aleggi intorno alle nostre teste, noi possiamo essere come il Signore Shiva che ha la luna sui capelli. Possiamo ricordare che abbiamo un cuore d'oro e seminare la bontà ovunque andiamo.

Certo, capisco che non è sempre facile farlo. Con ogni probabilità, ci vorranno pazienza, tenacia e determinazione. Ma credo che siamo pronti per questa *chunauti*, come diciamo in hindi, questa sfida. E va bene, d'accordo, forse sto facendo un discorso di incoraggiamento a *me stessa*, tanto quanto lo faccio a voi. Comunque, che ne dite? Cosa ne pensate di accettare questa sfida? Con il nostro Guru che illumina il cammino, con in prima linea nella nostra mente l'intenzione di accrescere i buoni auspici, non sentite che il nostro progresso è assicurato? Come dice Gurumayi, in uno dei (molti)

insegnamenti suoi che preferisco: “Dove ponete il vostro cuore, lì è la vostra destinazione”.²

Grazie ancora a tutti voi – davvero un *milione* di grazie! – per aver dedicato del tempo a leggere e ascoltare le mie riflessioni sulle parole di Gurumayi. Nell’introduzione ho detto che considero ciò che abbiamo qui come una sorta di “Circolo di Sadhana digitale”. Quest’ultimo mese è stato come una piacevole conversazione tra di noi, uno scambio di punti di vista ed esperienze, percorrendo insieme il sentiero Siddha Yoga.

Desidero esprimere la mia profonda gratitudine a Gurumayi per avermi chiesto di offrire questa *seva*. Ne ho tratto beneficio più di quanto possa dire a parole, e più di quanto avrei mai potuto immaginare. I benefici continuano a manifestarsi, ma ce n’è almeno uno che posso condividere con voi ora. Da quando ho iniziato a offrire questa *seva*, ho continuato a sognare Gurumayi, un sogno dopo l’altro. Un *darshan* continuo. Un *satsang* continuo.

Vi incoraggio a continuare a meditare sulle parole di Gurumayi nel *satsang* Siddha Yoga in onore di Mahashivaratri. Se i miei scritti sull’argomento sono serviti a qualcosa, spero sia stato per dimostrare che non c’è limite alla saggezza che possiamo scoprire e assimilare e mettere in pratica, quando prendiamo a cuore le parole del nostro Guru.



© 2026 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Adattato da *Marcus Aurelius, Meditations; Epictetus, Enchiridion* (Chicago: Henry Regnery Company, 1956), pag. 174.

² Swami Chidvilasananda, *Il mio Signore ama un cuore puro: lo yoga delle virtù divine* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1994), pag. 24.