

Meditazione sulle parole di Gurumayi

Mahashivaratri

di Eesha Sardesai

Introduzione

Nel sentiero del Siddha Yoga, amiamo ripetere il mantra *Om Namah Shivaya*. Non è così? E non appena abbiamo ricevuto l'invito a partecipare al *satsang* Siddha Yoga intitolato "Accresci i buoni auspici, celebra Mahashivaratri", abbiamo iniziato a ripetere il mantra con ancor più vigore.

Il *satsang* si è tenuto il giorno di Mahashivaratri, il 15 febbraio 2026, nella Sala universale Siddha Yoga. È stato trasmesso in diretta video dal Tempio di Bhagavan Nityananda nell'Ashram Shree Muktananda. Poiché Mahashivaratri è tradizionalmente una veglia notturna, questo *satsang* si è tenuto di sera, secondo l'orario di New York. Ho sentito che in molti paesi le persone erano entusiaste di questo orario, perché questo significava partecipare con occhi ben aperti e menti attente. *Voi sapete chi siete!*

Durante il *satsang*, Julian Elfer, un Siddha Yogi che lavora a New York come attore e lettore di audiolibri, ha offerto seva come presentatore. Molti di voi in seguito mi hanno detto che hanno trovato molto chiara e piacevole la sua presentazione del *satsang*. Julian ha parlato del significato di Mahashivaratri e della speciale potenza che il canto del mantra del lignaggio Siddha Yoga, *Om Namah Shivaya*, porta in quella notte.

Dopo la cristallina introduzione di Julian, abbiamo ascoltato Gurumayi. Lei ci ha detto che, prima che iniziassimo a cantare il mantra, Robyn Jensen ci avrebbe parlato della sacra foglia di *bilva*—una delle classiche offerte al Signore Shiva, soprattutto in quella notte.

Robyn è una Siddha Yogi che vive in California. Ha parlato in modo eloquente del significato della foglia di *bilva*. Ci ha detto anche che avremmo ascoltato il *Bilvashtakam*,

un inno in otto strofe scritto dal grande saggio Adi Shankaracharya. Robyn ha spiegato che Gurumayi ha composto la melodia in cui sarebbe stato cantato l'inno, e ci ha invitato a unirvi al gruppo di musica Siddha Yoga nel cantare la frase che ritorna alla fine di ogni strofa: *eka bilvam shivarpanam*. "Offro una foglia sacra di *bilva* al Signore Shiva". (Eravamo preparati a cantare queste parole, poiché nell'invito al *satsang* ci era stato consigliato di memorizzarle).

Gurumayi ha cantato il *Bilvashtakam*. Alla fine di ogni strofa, il conduttore, Krishna Haddad, ci ha guidato nel cantare le parole *eka bilvam shivarpanam*, con il gruppo musicale. Nei giorni successivi, ero con una persona in un incontro di *seva*, e naturalmente abbiamo dedicato qualche minuto a ricordare i nostri momenti preferiti del *satsang*. Quella persona ha condiviso quanto si fosse sentita privilegiata ad essere proprio lì con Gurumayi che cantava il *Bilvashtakam* e offriva la *puja* al Signore Shiva. Quella Siddha Yogi aveva sentito l'unità che esiste tra Dio, il Guru e il Sé. Era un'unica voce che pervadeva la Sala universale. La connessione divina era palpabile.

Ci siamo immersi ancor più nel suono sacro durante il *satsang*, imbevuti come già eravamo della bellezza e della sacralità del *Bilvashtakam*. Abbiamo cantato il mantra con Gurumayi, il *diksha* mantra, *Om Namah Shivaya*, nel raga *Bhupali*.

Ciò che seguì il canto del mantra fu una meditazione profondissima. E quando siamo usciti dalla meditazione ci siamo alzati in piedi per offrire l'*arati* ai nostri Guru. In meditazione avevamo gli occhi chiusi e perceivamo luce. Durante l'*arati*, gli occhi erano aperti e vedevamo la fiamma dell'*arati*.

Ci siamo seduti, con il cuore colmo di gratitudine. Per alcuni secondi siamo rimasti semplicemente lì, seduti sotto la scintillante cupola blu della Sala universale. I nostri occhi riposavano sulla forma di Gurumayi, senza bisogno di parole per esprimere la gratitudine per essere in *satsang* con lei, specialmente in quella notte, Mahashivaratri. Qualcosa nell'atmosfera sembrò cambiare, diventare più nitido, ancora più luminoso. Le nostre orecchie si tesero. Le mie sicuramente. Per me questo è il momento più emozionante del *satsang*: quando Gurumayi sta per impartire i suoi insegnamenti. Come Siddha Yogi, sono ansiosa di mettere al lavoro la mia mente, il mio intelletto, il

mio cuore. Come scrittrice, apprezzo l'opportunità di usare le mie capacità per esprimere ciò che ho ricevuto e compreso.

Sono sicura che anche voi, come me, avete sentito che Gurumayi stava parlando direttamente a voi. Che le sue parole erano per voi, per questo momento della vostra vita, applicabili a tutto ciò che stavate pensando e vivendo.

Gurumayi ha dato molti insegnamenti nel *satsang*, e li ha dati in molti modi. Nella mia ultima "Meditazione sulle parole di Gurumayi", sul *satsang* in onore di Makara Sankranti, ho scritto che, in qualsiasi cosa che Gurumayi dica e faccia, lei insegna. Ho anche scritto in modo approfondito sull'importanza di riflettere, individualmente e insieme come gruppo, sulle parole di Gurumayi. Il nostro progresso nella *sadhana* dipende in larga misura dalla nostra capacità di esaminare e comprendere ciò che il Guru insegna. Come Baba Muktananda ha detto spesso: "Un cercatore sperimenta il dispiegarsi della *shakti* in base al proprio impegno".

Mi ha scaldato il cuore sapere che molti di voi hanno apprezzato la lettura e l'ascolto delle mie riflessioni sugli insegnamenti di Gurumayi da Makara Sankranti. Una persona, per esempio, ha detto che, se non fosse stato per "Meditazione sulle parole di Gurumayi", non avrebbe pensato di esplorare quegli argomenti come avevo fatto nei miei scritti. Hanno sentito di aver ricevuto una nuova prospettiva da considerare. Questo è il potere della condivisione, ed è per questo che *amo* condividere. Impariamo ad approcciarci agli insegnamenti del Guru da molte angolazioni diverse.

Su richiesta di Gurumayi, e con il suo incoraggiamento, ancora una volta ho la meravigliosa *seva* di condividere le mie contemplazioni con voi; questa volta sugli insegnamenti di Gurumayi nel *satsang* su Mahashivaratri. Come ho fatto il mese scorso, ho scelto alcuni punti salienti del *satsang* su cui concentrarsi. Le mie esplorazioni di questi insegnamenti di Gurumayi saranno pubblicate a puntate per tutto il mese di marzo sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

Desidero farvi sapere che ho letto tutti i vostri commenti in risposta a ciò che ho scritto sul *satsang* di Makara Sankranti. Sono stata toccata dal vostro entusiasmo, dal vostro sincero impegno con gli insegnamenti di Gurumayi. Se vi sentite ispirati, vi

esorto a fare lo stesso con questa nuova serie di “Meditazione sulle parole di Gurumayi”. Condividete le vostre contemplazioni sugli insegnamenti di Gurumayi. Condividete i vostri pensieri sulle mie contemplazioni su quegli insegnamenti. Ho iniziato a pensare a questo come a una sorta di “Circolo di Sadhana digitale”, in cui ci riuniamo dopo un *satsang* con Gurumayi e discutiamo di ciò che abbiamo appreso, delle nostre domande, di ciò che ci piacerebbe approfondire. È così che ci sosteniamo a vicenda nel percorrere il sentiero del Siddha Yoga. È così che creiamo lo spazio affinché i nuovi cercatori possano esprimere i propri pensieri e sentimenti su tutto ciò che vivono quando incontrano questo meraviglioso sentiero.



© 2026 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.