

# Meditazione sulle parole di Gurumayi

*Mahashivaratri*

di Eesha Sardesai

## Il mantra senza confini

Quando Gurumayi ha parlato la prima volta durante il *satsang* di Mahashivaratri, ringraziandoci tutti per aver trovato il tempo di cantare il mantra, ho sentito quel familiare calore incandescente intorno al mio cuore. Ovviamente sapevo che era quello il motivo per cui eravamo tutti lì nella Sala universale: per cantare il mantra con Gurumayi. Eppure quando Gurumayi ci ha *ringraziato* per averlo fatto, ho avuto un momento di illuminazione. Ho capito che quella che ognuno di noi aveva fatto era stata una scelta consapevole (anche se era la scelta più facile, più ovvia e più naturale). Avevamo *deciso* di partecipare al *satsang*, di dedicare questo tempo all'azione infinitamente preziosa di cantare il mantra.

Gurumayi ha spiegato che era di buon auspicio cantare il mantra durante Mahashivaratri, che questa pratica avrebbe dato i suoi frutti e che il nettare del mantra è molto calmante, specialmente quando il fuoco del mondo può essere intenso. Ricordo vividamente la mia reazione quando Gurumayi ha detto questo; ho sentito la verità delle sue parole pulsare dentro di me come un ritmo primordiale; il mio cuore sembrava battere al tempo del *damaru* del Signore Shiva. Ho immaginato il mantra come una sorta di balsamo, in grado di lenire non solo il mio essere, ma l'intero mondo. Sono diventata ancora più consapevole dell'importanza di ciò che stavamo facendo: cantare come *sangham*, in *satsang* con il nostro Guru.

Ho anche considerato le parole di Gurumayi come un promemoria del potere che abbiamo di apportare cambiamenti. Non solo, abbiamo la *responsabilità* di apportare cambiamenti. Abbiamo ricevuto il mantra vivificato dal nostro Guru. Il mantra è la forma sonora di Dio. L'ho imparato per la prima volta da Gurumayi e poi ne ho letto nello *Shiva Panchakshara Stotram*. Da allora mi è rimasto impresso questo concetto infinitamente affascinante, questa verità, che Dio è presente nel suono sacro.

Nello *Shiva Panchakshara Stotram*, un inno di Adi Shankaracharya sulle cinque sillabe del mantra (*na-mah shi-va-ya*), il saggio spiega che il Signore Shiva vive in queste sillabe. Il mantra è l'aspetto del Signore, la sua forma. Inoltre, le descrizioni che Adi Shankaracharya dà del Signore Shiva – e, per estensione, del mantra – sono molto eloquenti. Il saggio scrive che il Signore Shiva è unto con acqua del Gange e pasta di sandalo, entrambe sostanze tradizionalmente rinfrescanti. L'implicazione è chiara: il mantra ha proprietà rinfrescanti, calmanti e curative. Ci sono parole per cui le persone vanno in guerra, e ci sono parole che con altrettanta forza forgianno la pace. Queste parole sono: *Om Namah Shivaya*.

È mia esperienza che questa affermazione sul potere del mantra non è solo teorica. Non è una nozione fantasiosa. Non saprei dirvi quante storie ho sentito dai Siddha Yogi sui canti e i *saptah* che Gurumayi ha tenuto in seguito ai disastri naturali o causati dall'uomo. Più e più volte, la gravità di quei disastri è stata attenuata, e in alcuni casi evitata, in conseguenza del satsang di Gurumayi. È successo troppo spesso per essere una coincidenza o un caso di serendipità. Gurumayi ci ha donato l'immagine della scintillante cupola blu per la Sala Universale Siddha Yoga; credo che, cantando il mantra, rafforziamo l'energia e l'ambiente creati all'interno di questa cupola blu. La luce di protezione che nutriamo diventa più concentrata, più potente. E noi ci avvolgiamo in questa luce di protezione. Questa luce viaggia con noi ovunque andiamo.

Uno degli esempi più recenti che ricordo della luce del mantra, la luce del *satsang*, che si espande percettibilmente verso l'esterno, risale all'inizio del 2020. A quel tempo l'Australia fu devastata dagli incendi boschivi. Gurumayi provava una grande pena per ciò che stava accadendo alla popolazione, agli animali e alla terra australiana. Così, il 3 gennaio 2020, Gurumayi tenne un *satsang* all'Ashram Shree Muktananda, con l'unico scopo di invocare benedizioni sotto forma di pioggia per l'Australia. Durante quel *satsang* cantammo il mantra *Om Namah Shivaya*. Suonammo anche degli strumenti per invocare la pioggia, mentre Gurumayi ci guidava nel canto del suono primordiale AUM.

La sera successiva, il 4 gennaio, Gurumayi tenne un altro satsang in diretta video,

specifico per l’Australia e la Nuova Zelanda. I partecipanti recitarono la *Shri Guru Gita*, ancora una volta con l’intenzione di inviare preghiere e benedizioni all’Australia. Gurumayi parlò del potere del *sangham* e di come, quando uniamo le nostre voci, abbiamo la forza di elevare il mondo. Abbiamo la capacità di accrescere il buon auspicio. È proprio quello che ho sentito accadere mentre invocavamo il Signore Shiva in quei *satsang*, mentre supplicavamo l’Adi Guru, mentre pregavamo Shanta, l’incarnazione della pace, mentre imploravamo Pashupati, il protettore di tutte le creature.

Nelle ore e nei giorni successivi, Siddha Yogi di tutta l’Australia scrissero sul sito web del sentiero Siddha Yoga, raccontando che la pioggia aveva iniziato a cadere con regolarità in alcune zone del Paese che prima erano in preda al fuoco e alla siccità. E sebbene a quel punto gli incendi fossero così estesi che ci vollero ancora alcune settimane per domarli completamente, i *satsang* di Gurumayi avevano fatto una differenza tangibile. Le cose cominciarono a cambiare. Il nettare del mantra stava, letteralmente, placando il fuoco del mondo, anche se tutti noi abbiamo dovuto affrontare una perdita inimmaginabile.

Come illustra questo esempio, il potere del mantra si diffonde in lungo e in largo, molto più lontano e in modo più ampio di quanto possiamo immaginare. Non è nemmeno necessario essere un Siddha Yogi per ripetere il mantra e sperimentarne i benefici. Molte persone, che siano amici di un Siddha Yogi o loro familiari, o che semplicemente abbiano avuto la fortuna di incontrare il mantra in qualche altro modo, hanno trovato conforto nel ripetere *Om Namah Shivaya*.

Mi piacerebbe sapere in quale modo avete richiamato alla memoria le vostre esperienze personali sul potere del mantra. Ricordate le storie che avete sentito sul potere del mantra? Avete scritto sul diario le vostre esperienze del mantra? Avete parlato del mantra con altre persone? Le avete incoraggiate a iniziare la pratica del *mantra japa*?

