

Meditazione sulle parole di Gurumayi

Mahashivaratri

di Eesha Sardesai

“Chiedete e riceverete”

Dopo aver raccontato la storia della bambina di sette anni che desiderava “prenotare il *darshan*”, Gurumayi ha impartito un altro insegnamento su ciò che questa storia illustra.

Gurumayi ha detto: “Chiedete e riceverete. Lo sappiamo tutti. È così in ogni tradizione. È nella tradizione indù, nella tradizione cristiana, nella tradizione ebraica, nella tradizione musulmana. In ogni tradizione, in ogni religione, la Verità è la stessa”.

Quando Gurumayi ha detto questo, è stato come se nella mia mente si accendesse una luce; l'antica saggezza si è rinnovata. Conoscevo bene il passo biblico da cui deriva quell'affermazione: “Chiedete e vi sarà dato”. Avevo sicuramente incontrato questo tema nelle storie e nelle scritture che avevo letto sul Signore Shiva. E sapevo, dai miei studi e dalle conversazioni con altri, che un sentimento simile si riscontra nei testi dell'Islam e dell'Ebraismo. Ma fino a quando Gurumayi non ne ha parlato nel *satsang*, non mi ero mai soffermata ad apprezzare il significato di *questo* principio, di *questo* tema, presente in *tutte* le principali tradizioni religiose e spirituali del mondo.

Cosa possiamo dedurre dal fatto che, a prescindere dalla tradizione che scegliamo di seguire, il nostro sforzo è considerato fondamentale? La Bibbia ebraica e cristiana, il Corano e innumerevoli scritture indiane, tutte esaltano la benevolenza di Dio. Ma chiariscono *anche* che il cercatore deve compiere il primo passo verso Dio. Deve esprimere chiaramente ciò che desidera.

Nel sentiero Siddha Yoga, Gurumayi ha insegnato molto sul potere della preghiera, l'atto profondamente sacro di parlare a Dio, di supplicare Dio, di dialogare e

comunicare con Dio. La preghiera è una pratica in sé stessa, che fonde l'intelligenza della mente con la conoscenza innata del cuore. C'è molto che entra in gioco nel formulare una preghiera. Richiede più che prostrarsi davanti a Dio e sperare che Dio si occuperà del resto. Non si tratta nemmeno di dire ciò che pensiamo sia "giusto", che suona bene o che presumiamo che Dio voglia sentire.

La vera preghiera è una fusione della nostra anima con l'anima suprema, l'anima che pulsa tutt'intorno a noi. E per farlo, dobbiamo prima *ascoltare* – i passi dei bambini, per esempio, o il fischio del vento contro le finestre; il ticchettio continuo delle dita sulla tastiera del computer e il gorgoglio della zuppa sul fornello acceso. La pulsazione che stiamo cercando è racchiusa in *ogni* suono, in quelli che consideriamo banali e in quelli che pensiamo siano le vibrazioni stesse della divinità.

Ad ogni modo vogliamo tenere conto delle esigenze personali. I nostri corpi sono unici. I nostri sistemi nervosi hanno sensibilità diverse. Per noi alcuni suoni saranno rilassanti, mentre altri ci daranno fastidio. Ho scoperto che è utile, anzi cruciale, imparare quali sono i suoni che preferisco, e limitare l'esposizione ai rumori che so che mi daranno fastidio. Se non sappiamo cosa piace e cosa non piace al nostro corpo, come possiamo usarlo per sperimentare Dio? Al contrario, se ci impegniamo in questo processo con noi stessi, se impariamo cosa preferiamo e cosa è bene per noi, allora ci concediamo la straordinaria possibilità di toccare il Divino.

In definitiva, c'è un unico suono che è emerso dal silenzio del mondo, ed è quel suono che riverbera nel vento, nelle onde e nel battito del cuore. *AUM*, il suono primordiale. Quando ascoltiamo quel suono, quando usiamo le nostre parole per dargli voce, le preghiere che facciamo sono permeate dalla sua energia. Portano con sé il potere di *AUM*.

C'è da riconoscere che quando preghiamo non *sempre* partiamo da questo presupposto. A volte preghiamo per disperazione, per paura o anche per senso di colpa; a volte preghiamo perché davvero vogliamo qualcosa. Non dobbiamo abbatterci per questo. Certamente non dobbiamo aggravare con *ulteriori* sensi di colpa il disagio che inizialmente ci ha spinto a pregare. Come ho scritto prima, le nostre preghiere saranno

comunque accolte. C'è una ragione per cui il Signore Shiva è chiamato Varada, colui che dona benedizioni; o perché è noto come Shambhu, il dispensatore di felicità, e come Karunanidhi, lo scrigno della compassione.

Tuttavia, una cosa che ho capito dagli insegnamenti di Gurumayi è che la preghiera può anche essere molto di *più*. Può essere più della semplice soddisfazione di un desiderio. Può essere una porta verso l'esperienza di Dio, e le parole che poi scaturiscono da quell'esperienza sono in accordo con la volontà di Dio. Il mio pensiero va al Messaggio di Gurumayi per il 2026, e in particolare alla sua seconda riga: "Osserva! Sostieni il tuo dharma". Trovo affascinante che l'osservazione sia una premessa al sostenere il nostro dharma, che per accertarci su quale sia il nostro dharma e poi realizzarlo, sia prima necessario un certo grado di consapevolezza (di noi stessi, degli altri, del nostro mondo).

Recentemente, con un'amica dell'Ashram Shree Muktananda ci siamo scambiate delle storie sulla preghiera. Abbiamo scoperto che abbiamo esperienze molto simili quando andiamo da Bhagavan Nityananda per pregare nel suo tempio. Prima riflettiamo *molto* attentamente su ciò che vogliamo chiedere. Troviamo le parole *perfette* per esprimere i nostri desideri. A volte memorizziamo le parole che vogliamo dire, in modo da ricordarle facilmente quando è il momento. Ma poi, quando arriviamo al cospetto di Bade Baba, quando guardiamo la sua forma dorata e lasciamo che il suo sguardo benevolo si posi su di noi, le parole che avevamo provato con tanta cura semplicemente non escono. Invece ne sorgono *altre*, parole che ci colgono di sorpresa, ma che forse trasmettono più accuratamente ciò che desideriamo veramente.

Mi è successo così tante volte che non posso fare a meno di riderci su. Allo stesso tempo mi vien voglia di perfezionare il mio approccio alla preghiera, di conoscermi meglio e di essere onesta con me stessa. Credo che in questa onestà, nella verità che sottostà al capriccio dell'emozione e all'occasionale rigidità del nostro modo di pensare, otteniamo l'accesso a quella Verità superiore di cui parla Gurumayi.

E quando le nostre preghiere emergono da quello spazio di Verità, non possono fare *altro* che manifestarsi. "Chiedete e riceverete", come afferma il principio.

Comunichiamo semplicemente quel che deve essere. Concretizziamo la possibilità che è sempre esistita, informe nell'etere fino ad ora. Non solo, ciò che portiamo nel mondo ha una forza duratura e un beneficio che va oltre noi stessi. Sì, qualsiasi desiderio può essere soddisfatto attraverso la preghiera. Ma per quanto tempo godremo la soddisfazione di quel desiderio esaudito, prima che il prossimo, e il successivo, e quello dopo ancora prendano il suo posto?

È mia esperienza che una preghiera che viene dal cuore porta frutti infiniti. Rimane viva. Diventa una sorta di talismano, amplificando i buoni auspici per la persona che prega e per tutti coloro la cui vita viene toccata, direttamente o indirettamente, dalla sua preghiera. Mi viene in mente questa celebre citazione del grande santo Sai Baba di Shirdi, che ho sentito ripetere molte volte da Gurumayi: “Do alle persone ciò che vogliono nella speranza che un giorno vorranno ciò che ho da dare”.¹

Quindi ora vorrei chiedervi: siete persone che trovano utile pregare e offrire le vostre preghiere? Se sì, vorreste condividere in che modo avete sperimentato nella vostra vita il potere della preghiera?



© 2026 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Citato in *Il mio Signore ama un cuore puro: lo yoga delle virtù divine*, di Swami Chidvilasananda (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), p. 70.