

Meditazione sulle parole di Gurumayi

Mahashivaratri

di Eesha Sardesai

La preghiera di Gurumayi

Sotto la scintillante cupola blu della Sala universale Siddha Yoga, Gurumayi ha recitato una preghiera. Ha parlato in hindi; chi tra voi ha familiarità con la lingua potrebbe ricordare le sue parole. E credo che tutti noi, che capiamo o meno l'hindi, abbiamo sentito il vibrare dell'energia nel suo discorso. Potevamo riconoscere che stava accadendo qualcosa di importante.

Questo è ciò che ha detto Gurumayi:

Possiamo noi trovare la pace all'interno. Questa è la nostra preghiera a Dio.
Quando sperimentiamo la pace, tutto sembra andare bene. Quando proviamo la felicità dentro di noi, sentiamo che il *prasad* del Signore è presente in tutto il mondo. È ovunque.

Possiamo noi trovare la pace all'interno. Questa è la nostra preghiera a Dio.
Quando siamo in pace, viviamo la nostra vita con gioia insieme agli altri.
Quando una cosa o l'altra si muove dentro di noi, è allora che creiamo agitazione all'esterno.

Possiamo noi trovare la pace all'interno. Questa è la nostra preghiera a Dio.

A ogni ripetizione del ritornello: "Possiamo noi trovare la pace all'interno. Questa è la nostra preghiera a Dio", ho sentito come se l'intenzione di Gurumayi si imprimesse sempre più profondamente nelle pieghe dell'eternità. Ho sentito anche che quella preghiera si intesseva nel mio essere. O forse era semplicemente che le parole di Gurumayi rivelavano il desiderio latente del mio cuore.

Comunque, la mia comprensione della preghiera di Gurumayi si espandeva man mano che recepivo le sue parole. La prima volta che Gurumayi ha detto: “Possiamo noi trovare la pace all’interno”, ho pensato che la sua preghiera riguardasse l’esperienza di sperimentare pace nella propria anima. Mentre Gurumayi continuava, presto mi sono resa conto che stava creando un collegamento tra la pace che possiamo sperimentare individualmente e una pace molto più ampia. La pace che esiste tra le persone. La pace che viene percepita dagli animali e dalle creature di questo mondo. La serenità del pianeta stesso, vivo com’è di Coscienza.

C’è qualcosa di vitale in questa connessione che Gurumayi riportava alla nostra attenzione: la connessione tra la pace interiore e quella esterna. Il mondo magari non ruota intorno a noi, ma di fatto noi rendiamo il nostro mondo ciò che è. La nostra sfera di influenza è grande. Le scelte che facciamo, l’atmosfera che nutriamo in noi, il modo in cui poi ci presentiamo nelle nostre interazioni: tutto ciò si propaga all’esterno. E si autoalimenta. Si amplifica; innesca decine di reazioni a catena. Possiamo davvero, se lo desideriamo, accrescere i buoni auspici.

A volte, almeno per me, il concetto di pace nel mondo può essere difficile da comprendere. È qualcosa che voglio disperatamente, ma sembra astratto, irraggiungibile in senso pratico, specialmente in un mondo così travagliato e complesso. Ciò che mi piace tanto della preghiera di Gurumayi è che lei coinvolge ciascuno di noi nel raggiungimento di questo obiettivo. Lei rende chiaro che tutti abbiamo un ruolo da svolgere. L’obiettivo – la pace in questo mondo – rimane nobile come sempre, ma credo che sia anche alla nostra portata, soprattutto se facciamo lo *sforzo* di raggiungerlo. Se guardiamo con sufficiente attenzione, possiamo trovare ovunque tracce di pace, prove della sua esistenza, per quanto fugaci. Possiamo scoprire la pace in un momento di serenità inaspettata, in un gesto di carità, in qualsiasi tentativo sincero di risolvere una discussione o di giungere a un punto di comprensione reciproca. Esempi come questi ci danno speranza. Ci ricordano che la pace spesso inizia con qualcosa di piccolo, qualcosa che forse non avremmo nemmeno pensato che potesse generare pace. Infatti, è nell’accumularsi di queste “piccole” espressioni di pace, e nell’importanza che attribuiamo loro nella consapevolezza individuale e collettiva, che una pace più ampia diventa possibile.

Tenendo questo a mente, prendiamo l'impegno di cercare la pace in questo mondo. Di toccarla con mano. Di viverla. Di fare qualcosa per realizzarla. L'atto stesso della preghiera è un passo concreto che possiamo compiere. Nella precedente puntata di "Meditazione sulle parole di Gurumayi", ho scritto di quanto entri in gioco nel formulare una preghiera, sul sentiero Siddha Yoga. Aggiungerei ora che lo stesso vale per l'*offerta* di una preghiera, per qualcuno o qualcosa oltre noi stessi.

Credo che diventare indifferenti alle sofferenze altrui sia più facile di quanto possiamo pensare. La vita e la morte accadono intorno a noi, continuamente. In ogni istante nasce qualcuno. In ogni istante qualcuno esala l'ultimo respiro. Un uccello depone le uova, e quelle uova cadono dal nido. Facciamo una passeggiata e, mentre lasciamo che l'aria fresca ci riempia i polmoni, calpestiamo un insetto. Poi ci sono esempi più drammatici, le vite perse a causa di guerre o di altre calamità. Proteggiamo il nostro cuore dall'assalto di tali notizie, e ogni nuova morte ci colpisce meno della precedente, semplicemente perché dobbiamo sopravvivere, dobbiamo *andare avanti*. Però mi chiedo se in questa assidua autoconservazione non smussiamo anche il nostro stupore per la vita.

Creare e offrire una preghiera rappresenta un antidoto a questo modo di pensare; ne è un rigetto, tranquillo ma deciso. Pregare sinceramente per gli altri richiede di avere un apprezzamento consapevole della vita, e di apprezzare la vita degli altri quanto la nostra. Quando preghiamo per il miglioramento del mondo, stiamo in realtà costruendo una *visione* del mondo nella quale facciamo di più che il semplice provare a "cavarcela". Usciamo da quei modi di essere familiari e chiusi; riconosciamo la nostra interconnessione con tutta la vita e, così facendo, credo che otteniamo l'accesso alla fonte della gratitudine nel nostro cuore. La nostra esistenza su questo pianeta non è più ovvia di quella di chiunque altro. Siamo tutti ugualmente fortunati a essere qui; allora perché non trovare nel progresso che compiamo insieme agli altri l'opportunità migliore per il nostro stesso avanzamento?

Ho sentito Gurumayi insegnare l'importanza di mantenere un *cuore in preghiera*. Per me questo significa che, pur quando non stiamo formulando una preghiera possiamo coltivare la predisposizione interiore alla preghiera. Possiamo osservare il mondo e

avvicinarci ad esso in un modo che favorisca la preghiera. Allora, quando arriverà il momento di offrire effettivamente le nostre preghiere, saremo pronti. Non dovremo scavare troppo in profondità per trovare l'empatia richiesta, la necessaria tenerezza del cuore.

Un modo in cui Gurumayi ci ha insegnato a fare questo è prestando attenzione al linguaggio che usiamo. Ciò comprende i pensieri che abbiamo in testa e le parole che diciamo ad alta voce agli altri. Come descriviamo le persone che incontriamo? Quali parole ci vengono in mente? Quali parole usiamo per riconoscere il loro carattere, il loro comportamento? Quali idee sull'umanità stiamo rafforzando attraverso quella scelta linguistica?

Gurumayi mi ha raccontato, dato che sono cresciuta in una famiglia di lingua marathi, che una delle sue parole preferite in marathi è *tsāngla*. È una parola che Baba Muktananda usava spesso quando parlava con i devoti – o dei devoti – che visitavano il Gurudev Siddha Peeth, soprattutto se venivano dal Maharashtra. È una parola bellissima in marathi. Ed è una parola che si usa di continuo, quindi ho apprezzato molto il promemoria di ricordarne la ricchezza di significato. Letteralmente, *tsāngla* significa “buono”. Ma la sua essenza racchiude molto di più. Una persona che è *tsānglā* o *tsānglī* ha un carattere molto buono e una visione della vita molto positiva. È onesta, sincera, virtuosa, ben intenzionata: semplicemente, assolutamente, impareggiabilmente *buona*. Usare *tsāngla* per descrivere qualcuno significa vedere il meglio in lui. Significa riconoscere la sua innata bontà.

Parole simili si trovano anche in altre lingue. In giapponese, una persona di buon carattere, dall'indole gentile e onesta, è definita *zennin*. In spagnolo, una persona così è *bondadosa*, buona e gentile. In italiano, quella persona è *buona*, sincera, virtuosa, dal cuore gentile. In russo: *dobryj*, buona, gentile, di buon cuore. E in francese, è qualcuno che è *bon*; fa del bene agli altri, augura il bene agli altri, è compassionevole e generoso.

Dico tutto ciò per affermare, a me stessa e a tutti noi, che abbiamo gli strumenti necessari per coltivare un *cuore in preghiera*. Le nostre parole creano il nostro mondo. Per essere chiari, non è che con questo ci prendiamo in giro: vedere il bene negli altri

non significa ignorare le menzogne o accettare i misfatti. Ma, cercando e riconoscendo ciò che è *autenticamente* buono negli altri, rafforziamo la fiducia nella bontà complessiva dell'umanità. E se non facciamo tutto il possibile per mantenere salda questa fiducia, allora per chi e per che cosa preghiamo?

Questo è anche il motivo per cui, specie nel contesto di Mahashivaratri, trovo che sia benefico sapere dei molti nomi di Shiva. Come sappiamo, il Signore Shiva non è diverso dal Sé interiore. Egli è il Sé in tutto. Perciò, nel chiamarlo Shiva — letteralmente “l’essere propizio, la personificazione della bontà” — stiamo ricordando la nostra bontà e la bontà negli altri. Quando parliamo di lui come Gunottama, “colui che possiede la virtù suprema”, stiamo riconoscendo quella virtuosità in noi stessi e in chi è intorno a noi. E quando ci riferiamo a lui come Shankara, “l’essere benefico, colui che dispensa la felicità”, stiamo riconoscendo che tutti noi abbiamo la capacità di essere gentili e benevoli, e di portare bontà intorno a noi.

Questi sono alcuni dei miei pensieri iniziali sulla preghiera di Gurumayi nel *satsang* di Mahashivaratri. Ora vorrei sapere cosa significa per voi la preghiera di Gurumayi. Quando sentite le parole della preghiera di Gurumayi, cosa vi viene in mente? Cosa emerge nel vostro cuore? Quali sforzi avete compiuto per collegare la bontà che portate in voi alla capacità di fare la differenza nella vita degli altri? Come potreste usare la vostra bontà per avere un impatto positivo, sia che pensiate che sia microscopico o infinitamente grande?

