

Meditazione sulle parole di Gurumayi

Mahashivaratri

di Eesha Sardesai

I semi della bontà

Gurumayi ha detto che la Verità è la stessa per tutti noi, indipendentemente dalla tradizione religiosa o spirituale che seguiamo. Ha spiegato che è la stessa a prescindere dalla lingua che parliamo, dal colore della nostra pelle o dal modo in cui ci comportiamo.

Poi ha aggiunto:

La Verità è la stessa. Tutti desideriamo la bontà, tutti desideriamo la gentilezza, tutti desideriamo la dolcezza. Tutti desideriamo comunicare. Se provate vero amore per qualcuno, va benissimo dirgli: “Ti voglio bene. Ti stimo. Ti apprezzo”.

Non c'è niente di male nel dire qualcosa di gentile. Credetemi, potete sempre dire qualcosa di gentile a qualcuno. E anche se non è dell'umore giusto per riceverlo, a un certo punto si ricorderà di ciò che gli avete detto. Dirà: “Che persona gentile, mi ha detto che sono buono, ha detto che mi apprezza”.

Le vostre parole vanno in loro aiuto nel momento in cui ne hanno più bisogno. Quando diffondete la bontà, potreste non riceverne subito il merito, il riconoscimento. Va bene così. Quando piantate il seme della bontà, alla fine crescerà fino a diventare un *maha* albero, un grande albero.

Tra le tante cose che mi hanno colpito quando Gurumayi ha dato questo insegnamento, c'era il suo tono rassicurante. Sembra così semplice: dire a qualcuno che gli vuoi bene e che lo apprezzi, dedicargli qualche parola gentile. Eppure Gurumayi ci ripeteva continuamente che è *giusto* mostrare tanta gentilezza, che non c'è *nulla di male* nel farlo, che possiamo crederle quando ci impartisce questa guida.

Credo di non avere compreso pienamente quanto noi – o almeno io – avessi bisogno di questa rassicurazione, finché Gurumayi non ha detto quelle parole. È stata una vera rivelazione! Mi sono chiesta: perché esitiamo a esprimere il nostro amore per gli altri? Cosa ci impedisce di esprimere ciò che sinceramente ammiriamo in loro? In che modo, intenzionalmente o no, allarghiamo sempre di più il divario tra noi e la persona che ci sta accanto?

La mia prima conclusione è che spesso ciò è dovuto alla timidezza. Fin da piccoli impariamo a modificare, e persino inibire, il nostro comportamento in base alle risposte che riceviamo (o che ci aspettiamo di ricevere!) dagli altri. Il bisogno di appartenenza è profondamente radicato in noi. È un istinto biologico, un modo per garantire la nostra sopravvivenza (soprattutto quando siamo molto giovani) e, per estensione, la sopravvivenza della specie.

Man mano che invecchiamo e diventiamo più autonomi, la posta in gioco cambia. Il nostro benessere fisico dipende meno dall'accettazione degli altri. E così le conseguenze del “mettersi in gioco” – ad esempio, il cercare un contatto senza alcuna garanzia che venga ricambiato – generalmente non sono così gravi.

Eppure, lo spettro del rifiuto incombe. È un deterrente molto forte. Potremmo mettere in dubbio il nostro impulso naturale ad apprezzare qualcuno, a dirgli che pensiamo sia una persona meravigliosa, perché non sappiamo come accoglierà le nostre parole. Potremmo pensare: “Sono abbastanza vicino a questa persona per esprimerle un tale apprezzamento? Sto abusando del suo tempo? E se centinaia di persone le avessero già detto la stessa cosa? Sicuramente ne è già consapevole; ha davvero bisogno che glielo dica anche io?”

Queste domande non sono del tutto infondate. Come ho detto prima, noi impariamo dall'esperienza ad adattare il nostro comportamento in risposta a quello degli altri: finiamo per rinunciare alla nostra espressione naturale perché, in una circostanza o in un'altra, quel comportamento, quell'espressione, sono stati accolti con indifferenza o disapprovazione. E sì, *vogliamo* essere attenti a come e quando esprimiamo il nostro

apprezzamento nei confronti degli altri. Le parole che usiamo sono importanti. Essere rispettosi è importante.

Ma penso che dovremmo stare attenti a non nasconderci dietro una presunta cortesia, né a considerare le esperienze passate come un fattore determinante di ciò che accade adesso, nel presente. Inoltre, quando leghiamo in questo modo le nostre azioni alle percezioni e alle reazioni degli altri, sminuiamo noi stessi. E per di più, così facendo finiamo spesso per negare al mondo la nostra bontà.

Mi torna in mente una storia che Gurumayi racconta nel suo libro *“Il mio Signore ama un cuore puro”* (potete leggere la storia, e gli insegnamenti di Gurumayi al riguardo, anche sul sito web del sentiero Siddha Yoga). Nella storia, due amici si fermano a un’edicola. Uno di loro compra il giornale e, quando ringrazia gentilmente il giornalaio, quello si limita a fissarlo freddamente. Più tardi, l’uomo racconta placidamente all’amico che il giornalaio fa così tutte le sere.

Quando l’amico gli chiede perché continui a frequentare quell’edicola e a mostrarsi così gentile con il giornalaio, l’uomo risponde: “Perché dovrei lasciare che sia lui a decidere come devo comportarmi?”¹

Nella puntata precedente di “Meditazione sulle parole di Gurumayi”, ho scritto dell’atteggiamento interiore che dobbiamo coltivare se desideriamo diffondere buoni auspici nel mondo. La nostra perseveranza nell’essere buoni con gli altri, nel mostrare loro la nostra bontà e nel riconoscere la loro bontà, è sia un impegno verso noi stessi sia una buona azione verso di loro. È un impegno per la visione del mondo che abbiamo scelto, cioè per quello che *noi* vogliamo fare di questo mondo, per ciò che crediamo che il mondo possa essere e per come desideriamo muoverci in esso.

Possiamo ancora una volta guardare al Signore Shiva come a un modello delle qualità che, a tal proposito, desideriamo emulare. Anche tra le divinità indiane, il Signore Shiva è celebrato per la sua illimitata generosità. Egli dona, dona e *dona*, senza giudicare, senza essere di parte, e tutto mentre rimuove la sofferenza. Il Signore non ha bisogno di ricompensa per il suo donare. Egli è Svayambhu, l’essere che è nato da sé, sommamente indipendente, senza inizio né fine. Egli è Vishva-bheshaja, il guaritore

universale, la medicina per tutti gli esseri. Egli è Augharadani, colui che elargisce liberamente benedizioni e conoscenza.

Finora ho descritto l'essere buoni e gentili come un avventurarsi nell'ignoto. Non sempre sappiamo come le persone ci risponderanno. Come dice Gurumayi, potremmo dire qualcosa di carino a qualcuno che semplicemente non è dell'umore giusto per ascoltarlo. Ma Gurumayi nel suo insegnamento non si ferma qui. Prosegue affermando che la bontà che mostriamo agli altri *rimarrà* con loro. Le nostre parole, come dice Gurumayi, “verranno in loro aiuto nel momento in cui ne avranno più bisogno”. Mi viene in mente questo classico detto nelle favole di Esopo: “Nessun atto di gentilezza, per quanto piccolo, è mai sprecato”. Abbiamo la certezza – dataci nientemeno che dal nostro *Guru* – che i nostri sforzi ben intenzionati saranno accolti. Tutta quell'incertezza in cui magari ci stavamo dibattendo – “Saranno ricettivi alle mie parole? Cosa diranno? Cosa penseranno di me?” – è svanita.

Possiamo avere fiducia che i nostri sforzi porteranno a un risultato positivo; se non subito, almeno in futuro. Nel suo insegnamento, Gurumayi ci ha dato la bellissima immagine del *maha* albero, il grande albero che germoglia dai semi di bontà che piantiamo. Ciò mi ha ricordato il “Principio delle sette generazioni”, un principio di gestione praticato in molte culture indigene, che ho appreso per la prima volta da Gurumayi. Esso stabilisce che, quando agiamo, dovremmo farlo tenendo presente la saggezza delle ultime sette generazioni, e con l'intento di apportare beneficio alle *prossime* sette generazioni.

Dopo aver condiviso tutto questo, sono impaziente di sentire cosa ne pensate. Siamo tutti molto diversi. Alcuni di noi sono introversi; alcuni di noi sono estroversi. Alcune persone sono tranquille di natura; altre hanno personalità esuberanti. Ma tutti noi abbiamo valore. Ciò che diamo ha valore. Quindi sono davvero desiderosa di ascoltare i vostri contributi.

In che modo apprezzate la presenza degli altri nella vostra vita? In che modo lasciate loro lo spazio di essere quello che sono e di esprimere la loro opinione? Come li accogliete nella vostra vita? Come gli fate capire che sono importanti – che i loro

pensieri e sentimenti contano – indipendentemente dal fatto che abbiano fatto qualcosa per voi o per il mondo in generale?



© 2026 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Swami Chidvilasananda, *Il mio Signore ama un cuore puro*, (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), pp. 111-112.