

## Il mio sentiero, il mio Guru

di Eesha Sardesai

Ricordo che ero in seconda superiore, a lezione di chimica, e imparai la parola *entropia*. Finalmente, pensai, ho trovato un termine per indicare qualcosa che tutti noi (o almeno io da adolescente, con i concetti sul mondo e su me stessa che velocemente aumentavano e cambiavano) temevamo in modo vago e persistente, che evitavamo sempre con una specie di perseverante ostinazione. Era la possibilità, la paura, che alla fin fine questo mondo fosse fatto di casualità, addirittura di disordine.

Una realtà che non ero disposta ad accettare, contenta com'ero di avere finalmente un nome da darle. Avevo quella passione e quell'ottimismo tipici di quando si è adolescenti: uno zelo pieno di buone intenzioni, anche se un po' dispersivo, per cambiare, correggere e migliorare tutte quelle cose del mondo e della vita che mi sembravano sbagliate o ingiuste, o che semplicemente non capivo. Ero certa che ci fosse—*doveva* esserci— un qualche criterio nell'apparente follia dell'esistenza, e la mia certezza era guidata, almeno in parte, dal fatto che una spiegazione alternativa era troppo inquietante per essere presa in considerazione. Se il mondo era segnato dalla casualità, allora qual era esattamente il mio posto nel mondo? Qual era il posto di chiunque? A quale scopo serviva la mia vita? Cosa potevo fare di importante?

Negli anni che seguirono mi sono dedicata di più allo studio degli insegnamenti di Gurumayi, e sono arrivata a comprendere che la variazione, se non proprio la casualità, è la natura del *samsara*, della vita in questo mondo. Ci sono alti e bassi. Ci sono gioie inaspettate, momenti molto speciali; è come se qualcuno avesse acceso delle lucine sotto la tua pelle, e ogni parte del tuo essere, ogni crepa nascosta e ogni angolo infossato si riscaldassero al loro bagliore. E ci sono i dolori impreveduti, i momenti umilianti, l'angoscia che non ha nome, la cui presenza è così enorme, difficile e pesante che sembra non entrare mai perfettamente in nessuna delle piccole stanze che hai scavato dentro di te.

Ho imparato da Gurumayi il concetto di *akrama-krama*, originario della filosofia dello shivaismo del Kashmir. In sanscrito, *akrama-krama* significa “non sequenziale—sequenziale”. Indica l’esistenza simultanea delle strutture per cui viviamo e con cui misuriamo la nostra vita (e questo è sequenziale) e del vasto paesaggio cosmico non lineare che fa da scenario a quelle strutture (e questo è non-sequenziale). Quando Gurumayi mi ha spiegato *akrama-krama*, ho avuto lo stesso senso di scoperta di quando avevo saputo per la prima volta dell’entropia. Era un termine che mi aiutava a capire la dinamica con cui io, e senza dubbio molte altre persone, avevo avuto dei problemi: il bisogno di trovare ordine (o ristabilire ordine) nell’esistenza, che a volte sembrava sostanzialmente entropica. Ora però, circa dieci o quindici anni dopo quella memorabile lezione di chimica, era diverso: avevo un’idea più chiara di come avrei potuto effettuare il cambiamento che cercavo. Non sentivo più quella corrente sottostante di preoccupazione che avevo un tempo: che qualunque piccolo tentativo avessi fatto per fare del bene sarebbe stato infruttuoso, a fronte dell’imperscrutabile illusione che ci travolge tutti. Avevo trovato una vera risorsa; avevo visto qual era il sentiero da percorrere.

Mi chiedo spesso come io sia stata tanto fortunata da conoscere il sentiero Siddha Yoga, e il mio destino sia tale che posso beneficiare della guida di Gurumayi. Molte volte nella guida di Gurumayi ho trovato risposte alle domande che avevo da adolescente e su cui ho continuato a riflettere da allora. Quando ho dato ascolto alle parole di Gurumayi, immancabilmente ero meglio preparata a navigare tra le onde del *samsara* e ho apprezzato di più i momenti in cui le acque sono calme. Ho sperimentato, in prima persona, che la guida di Gurumayi—riceverla, contemplarla, attuarla—è parte integrante della mia *sadhana* sul sentiero Siddha Yoga, è la spina dorsale, la *merudanda*, di una vita buona e guidata da uno scopo.

\*\*\*

In agosto e settembre 2021, noi tutti Siddha Yogi e nuovi cercatori abbiamo avuto l’immensa benedizione di ricevere la guida di Gurumayi nella forma di sei pratiche, opportunamente chiamate “Guida di Gurumayi”. L’intenzione di Gurumayi è che queste pratiche ci inducano a trovare e sperimentare stabilità nel corpo, che scopriamo

la quiete che è disponibile nella mente e che sviluppiamo una maggiore fiducia e affidamento sul nostro Sé, così che in qualsiasi momento, indipendentemente da ciò che accade nella nostra vita o nel mondo, possiamo sentirci sicuri di essere, come dice Gurumayi, “pronti per andare”.

Da quando è stata pubblicata sul sito web del sentiero Siddha Yoga la prima di queste pratiche, ho scoperto che in esse c'è qualcosa che colpisce nel segno. All'inizio non riuscivo a capire cosa fosse. Era la natura delle istruzioni di Gurumayi? La loro singolare mescolanza di dolcezza e lucidità? Era la loro eccellente fattibilità? Era il modo in cui Gurumayi ci invita ad attingere a tante diverse facoltà della mente e del corpo—i sensi di vista e udito, di tatto e olfatto—per accedere ad una verità che sostiene e insieme trascende la percezione dei nostri sensi?

Era tutto questo, ho capito infine, e altro ancora. Un qualcosa in più di ineffabile, una somma totale che supera le parti costituenti, dove quelle “parti” sono tutte le sottigliezze e le singole sfaccettature che rendono la “Guida di Gurumayi” così particolare e speciale. Il modo migliore per descrivere come mi sento quando leggo la “Guida di Gurumayi”, quando ascolto e seguo le sue istruzioni, è facendo un esempio analogo di un *darshan* che ricevetti alcuni anni fa.

Era estate, e dopo il *satsang* mi stavo avvicinando al seggio di Gurumayi. Ero una delle tante persone in fila per lo stesso motivo. Offrii *pranam*, e alzando la testa dal pavimento, vidi Gurumayi che mi sorrideva. Solo che... il suo sorriso, potrei giurarlo, era fatto di *luce solare*. Era come se qualcuno fosse salito in cielo, avesse raccolto intorno al sole i raggi migliori e più belli, e ora quella luce era lì, davanti a me, che mi illuminava.

Anche in me tutto divenne luce, leggera e dorata. Alzai lo sguardo su Gurumayi, dall'interno della bolla inondata di sole in cui mi trovavo, mentre una parte lontana del mio cervello registrava, con un certo stupore, che il mio viso poteva ancora muoversi: gli angoli della bocca si erano sollevati in un sorriso. Era tutto assolutamente inspiegabile. Per quel che ne sapevo, non avevo fatto nulla degno di nota. Non avevo avuto niente di brillante da dire, non avevo “dato prova” di me stessa in nessuno dei

modi in cui ero abituata a farlo (pensando di doverlo fare in cambio di cose come l'accettazione o l'amore). Eppure ero lì, a ricevere lo stesso la luce del sole. Il momento non poté durare più di qualche secondo, e non ci scambiammo alcuna parola. Eppure, mai mi ero sentita così vista per quello che ero, più apprezzata, più rispettata e valorizzata.

Questo riconoscimento del valore intrinseco delle persone, questo rispetto fondamentale per la vita umana, per me sono il nucleo di ciò che insegna Gurumayi. È la firma del *modo* in cui insegna. Ed è questo ethos che percepisco e sperimento in modo così vivido e profondo, nelle pratiche della "Guida di Gurumayi".

\*\*\*

Recentemente, Gurumayi si trovava a parlare con un gruppo di persone nell'Ashram Shree Muktananda. Qualcuno aveva detto di aver smesso di leggere le notizie, perché secondo lui erano solo di *morte, morte, morte, morire, morire, morire, uccidere, uccidere, uccidere*: un martellamento incessante che segnalava la distruzione dell'umanità. In risposta, Gurumayi disse: "Non perdere mai di vista il valore di una vita umana o il tuo scopo".

Gurumayi ha parlato anche del fatto che il corpo è il tempio di Dio; per quanto ne sappiamo, è solo nel corpo umano che si può ottenere la liberazione, che si può fare lo sforzo costante di sperimentare la luce di Dio e di stabilizzarsi in essa. Nel mio studio delle scritture indiane, ho trovato un approfondimento su questo insegnamento. Il *Kularnava Tantra*, per esempio, dice:

विना देहेन कस्यापि पुरुषार्थो न विद्यते ।  
तस्माद्देहधनं प्राप्य पुण्यकर्माणि साधयेत् ॥

*vinā dehena kasyāpi puruṣārtho na vidyate |*  
*tasmāddehadhanam prāpya puṇyakarmāṇi sādhayet ||*

Nessuna forma incarnata diversa da quella umana  
può perseguire lo scopo della vita.  
Pertanto, chi è dotato del tesoro di un corpo umano  
dovrebbe dedicarsi a compiere azioni virtuose. <sup>1</sup>

Nei secoli, “azioni virtuose” ha voluto dire cose diverse. A seconda delle tradizioni religiose o spirituali a cui appartengono, le persone sostengono degli approcci alla conoscenza di Dio che hanno gradi diversi di intensità. Molti scelgono un percorso di fatica e autoflagellazione (in senso figurato e letterale). Digiunano e sanguinano e sottopongono il corpo a tutta una serie di difficoltà, convinti che facendolo saranno degni della meta cui anelano. Anche un certo numero di antichi testi indiani sposa una *tapasya* così rigida; l’immagine classica è quella dello yogi che sta su una gamba sola per migliaia di anni in cima ad una montagna.

Quello del Siddha Yoga, invece, è un sentiero di moderazione, e le pratiche della “Guida di Gurumayi” non fanno eccezione. Non abbiamo bisogno di scappare in cima ad una montagna o di imparare a memoria i Veda, per sperimentare il santuario del cuore. Abbiamo già tutto ciò che ci serve. Mi viene in mente un insegnamento che Gurumayi diede durante la diretta video di *Dolce sorpresa* il 1° gennaio 2019. Aveva portato con sé nella sala del *satsang*— la Sala universale Siddha Yoga—una rosa corallo in perfetta fioritura. Gurumayi spiegò che aveva voluto scrivere una poesia su quella rosa per il *sangham* mondiale del Siddha Yoga; ma non erano emerse parole. E poi la rosa aveva parlato a Gurumayi, e aveva detto: “Sono una rosa, e va bene così”.

Come la rosa, quindi, anche noi andiamo bene così. Proprio qui, nel corpo di cui siamo dotati—qualunque cosa questo corpo sembri, o sia capace di fare—noi possiamo conoscere Dio. Possiamo conoscere il nostro Sé.

Certamente, sarebbe saggio non sottovalutare lo sforzo richiesto per fare progressi verso la nostra meta. Ma noi impariamo da Gurumayi che si trova piacere nel viaggio e anche nella destinazione, e che ad ogni passo della nostra impresa la grazia è percepibile, se abbiamo occhi per essa. C’è bellezza nel graduale sbocciare della rosa, nel dispiegarsi, insieme incerto e intrepido, di ogni singolo petalo.

Nella sadhana Siddha Yoga, lo sforzo può essere semplice e profondo come quando impariamo a sentire in noi la risonanza e la vibrazione cantando *AUM*. Può essere sottile come nel prestare maggiore attenzione a come i nostri piedi toccano il suolo mentre camminiamo, a come scegliamo di camminare sapendo che la terra è viva, che è la casa di tanti esseri viventi, che è intessuta della stessa Coscienza primaria che costituisce la nostra persona.

Nella *Shri Bhagavad Gita*, il Signore Krishna dice ad Arjuna: "Il corpo è il campo". Il corpo è il piano su cui si svolge tutta l'azione della nostra vita; tutto ciò che comprendiamo, percepiamo e sperimentiamo è filtrato attraverso il corpo e la mente. Secondo l'Ayurveda, nella nostra pelle ci sono sette strati, sette barriere di protezione tra ciò che è dentro e ciò che è fuori. Eppure anche così assorbiamo ed emettiamo costantemente energia. Veniamo a contatto con innumerevoli stimoli. Quindi è fondamentale lo sforzo che facciamo per migliorare la consapevolezza del corpo e della mente, e per plasmare il modo in cui essi interagiscono con l'ambiente. Questo sforzo è ciò che ci aiuta a trasformare un'esperienza apparentemente ordinaria (per esempio camminare o sederci presso un laghetto a contemplare tranquillamente) in qualcosa di potenzialmente trascendente. È ciò che ci permette di assumere un maggiore influenza sulla nostra persona, di essere partecipi più attivi e impegnati nella nostra vita, e creatori più autonomi della realtà in cui viviamo.

Quel giorno, quando eravamo al *satsang*, Gurumayi spiegò: "Si tratta di ricalibrare tutto ciò che già conoscete: di accedere alla vostra bontà, di riconoscere la vostra grandezza, di capire le capacità che Dio vi ha dato e di sfruttare la vostra forza. Questa è un'affermazione che dovete prendere a cuore e mettere in pratica con umiltà. Perché umiltà? Perché non c'è limite a quanto potete essere buoni, grandi, capaci, forti".

\*\*\*\*

A volte, nel portare una rinnovata attenzione al corpo, succede una cosa buffa: esageriamo. So che quando divento più consapevole di qualche aspetto della mia fisicità, improvvisamente inizio a notare *tutto*. E queste osservazioni raramente sono neutre. Il più delle volte sono accompagnate da critiche e giudizi su cose che vorrei

fossero diverse, nel mio aspetto o nel modo in cui il mio corpo si sente o si muove. Poiché la mente va facilmente lì, è utile ricordare che non facciamo le pratiche della "Guida di Gurumayi" per nutrire la nostra vanità, o per trovare ancora un altro parametro con cui valutare le capacità fisiche o l'aspetto. Facciamo le pratiche per ritrovare l'accesso a una parte più profonda e autentica di noi stessi. In quest'ottica il corpo è il mezzo; ci dà una visione, onesta e insieme compassionevole, di ciò che sta accadendo in noi. Ci aiuta a scoprire qualcosa su chi siamo veramente.

In una delle pratiche, per esempio, Gurumayi ci guida a sperimentare la risata, a dare il pieno permesso all'allegria nascosta che aspetta di uscire da dentro di noi, che ne siamo coscienti o no. Dopo aver fatto questa pratica, ho parlato con diverse persone, e mi hanno detto che all'inizio si erano sentite a disagio nel ridere, non nel semplice ridere, ma nel ridere *pienamente* e con abbandono, come indicano le istruzioni. Sentire questo non è affatto sorprendente: molti di noi sono stati condizionati a soffocare le risate. Abbiamo imparato a trattenere le risate, a coprirci la bocca, ad appianare le stranezze della nostra risata, ogni particolarità che la rende unica. Eppure, se ci pensate bene, la risata, una risata a squarciagola, piena di *prana*, disinibita, è qualcosa verso cui siamo sempre portati. È uno degli stati naturali dell'essere.

I bambini piccoli sono una grande prova di questo. Magari sono in balia del più fiero dei capricci, impegnati a fondo nell'esprimere il dispiacere per ogni cosa che ritengono sia andata storta. Ma appena i genitori dicono o fanno qualcosa di divertente, cosa succede? Pianti e le urla si fermano bruscamente. Fissano gli occhi sui genitori, i quali, se sono abbastanza veloci a cogliere l'apertura, raddoppieranno ogni suono o espressione buffa che stavano facendo. E allora, lentamente, tra i sospiri e le lacrime, spunterà un sorriso. Una risatina. Una risata gorgogliante. Il malumore del bambino semplicemente non può durare quando incontra la gioia, perché per lui la gioia è il luogo più istintivo.

La maggior parte dei movimenti attraverso i quali Gurumayi ci conduce—le *mudra* e le tecniche fisiche che indica in dettaglio nella sua guida—sono così: sono naturali per noi. Un tempo erano la tendenza innata del nostro corpo, prima che li sostituissimo con nuovi comportamenti.

Prima ho parlato di *akrama-krama* e della lotta per portare equilibrio e allineamento in un mondo che sembra precipitare inesorabilmente nel contrario. Seguendo gli insegnamenti di Gurumayi ho imparato è che questo riequilibrio inizia con noi stessi. Quando siamo in contatto con il nostro Sé, possiamo vedere più facilmente quel Sé negli altri. Quando ci sentiamo centrati e stabilizzati nel nostro corpo, e quando pensiamo più chiaramente, allora siamo più attrezzati per portare stabilità nel nostro ambiente. È come quando recitiamo le parole *Om shantih shantih shantih* ("Om. Pace, pace, pace") al termine dei mantra delle Upanishad, durante l'Arati. Ognuna delle tre ripetizioni di *shanti* è una supplica di liberazione da uno specifico tipo di sofferenza terrena: *adhyatmika*, la sofferenza causata dalla propria persona (il corpo, la mente, le emozioni); *adhibhautika*, la sofferenza causata dalle forze della natura e dagli altri esseri viventi; e *adhidaivika*, la sofferenza causata da forze invisibili, dai poteri dei pianeti e dei regni ultraterreni. Cominciamo chiedendo la pace interiore, e da lì, molto naturalmente, scaturiscono le preghiere per la pace esteriore.

\*\*\*

Da adolescente avevo molte domande su cosa fare di questa vita e su come essere sicura che la vita che conducevo fosse permeata di scopo e significato. Crescendo, lo studio degli insegnamenti di Gurumayi mi ha portata a scoprire molte risposte meravigliose a quelle domande. Eppure ho scoperto che con ogni risposta arriva un'altra domanda, un'altra sfaccettatura del dilemma esistenziale da comprendere, un'altra prospettiva che non avevo considerato prima. È stato uno sforzo continuo, uno sforzo quotidiano, in effetti, e continuamente umile, per capire e apprezzare cosa significhi vivere con uno scopo. C'è sempre qualcosa di più da imparare, e a volte sono stupita dalla mole di conoscenza che devo ancora acquisire. In quei momenti, mi conforta ricordare ciò che recitiamo nella *Shri Guru Gita*: "Chi pensa di non sapere, sa; chi pensa di sapere, non sa".<sup>2</sup>

Una cosa che *posso* dire con certezza è che, con il passare degli anni, è diventata più marcata l'urgenza che sento dietro a quelle domande. Gurumayi ha citato spesso l'insegnamento impartito dai santi di molte tradizioni, comprese quelle indiane: *Il corpo è polvere, e un giorno la polvere torna alla polvere*. Nessuno di noi sa quanto tempo

avrà su questa terra. È una buona cosa, davvero, una verità che mette subito a fuoco la preziosità del nostro tempo su questa terra. Sempre di più mi chiedo come usare al meglio il tempo che ho, come rendere importante ogni momento.

La *sadhana* – e fare un cambiamento, determinare una trasformazione – inizia con noi, ma non finisce lì. Gurumayi ha sempre insegnato che noi cerchiamo la liberazione non solo per noi stessi; che se abbiamo la fortuna di essere su un sentiero verso l'illuminazione, noi usiamo ciò che impariamo per aiutare gli altri. Nel *satsang* informale di cui ho parlato prima, Gurumayi ha detto che poco prima qualcuno aveva condiviso con lei una citazione. La citazione era di un giornalista che si occupa di ambiente. Ispirato da una conversazione che aveva avuto con un anziano Cherokee sulla differenza di mentalità tra i coloni occidentali (sintetizzata nell'affermazione "io ho dei diritti") e i nativi americani ("io ho un dovere"), il giornalista aveva detto: "Invece di pensare che sono nato con dei diritti, scelgo di pensare che sono nato con il dovere di servire le generazioni passate, presenti e future, e il pianeta stesso".

Se applichiamo lo spirito di questa citazione alla *sadhana*, possiamo capire che, sebbene l'essere in un corpo umano ci offra l'opportunità di diventare illuminati, questa opportunità non è cosa da dare per scontata o di cui sentirsi in diritto. Riconoscere la grandezza dell'opportunità che ci è stata data significa assumere le responsabilità che ne derivano. Mi viene in mente qualcosa che imparo continuamente ogni volta che sono con Gurumayi: *se hai, allora dai*.

Spiegando la saggezza dei santi, Gurumayi ha insegnato che, dato che il corpo ritorna alla polvere, è nostro dovere lasciare il luogo in cui nostro corpo ha abitato migliore di com'era quando ci siamo arrivati. In altre parole, mentre siamo su questa terra e in questo corpo, possiamo fare buon uso del corpo, un uso edificante. Questo è un principio che trova riscontro nelle tradizioni di molte culture del mondo. Per esempio possiamo riferirci di nuovo alla filosofia dei nativi americani, e in particolare al concetto della tutela di sette generazioni, per cui si ritiene che le azioni della generazione attuale influenzino la vita delle sette generazioni successive. È un concetto che faremmo bene a prendere a cuore. Le scelte che facciamo ora sono di enorme importanza; in un modo o nell'altro, avranno un impatto su chi verrà dopo di noi.

Gurumayi ha detto:

Quando arriva il giorno in cui l'anima lascia questo corpo fisico,  
che sia un'anima illuminata.  
Che l'anima sia stata usata per il miglioramento di questo pianeta.  
Che sia polvere *d'oro* che si fonde nell'universo.  
Lascia questo universo come un luogo splendido per i futuri abitanti.



© 2021 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> Kularnava Tantra 1.8

<sup>2</sup> *Shri Guru Gita*, strofa 40 – basata su quanto riportato nel *Nettare del Canto* pag.18