

## Epilogo: *Verso l'amore...*

15 febbraio 2024

Cari lettori,

a questo punto, li avete letti; avete ascoltato; avete lasciato che la musica suonasse sotto e sopra e dietro le vostre riflessioni. Per celebrare il giorno di San Valentino, Gurumayi ci ha donato *Verso l'amore*, una straordinaria raccolta di suoi insegnamenti sull'amore, uno al giorno dal 1° al 14 febbraio 2024, nel sito web del sentiero Siddha Yoga.

Sono sicura che vi siete impegnati con questi insegnamenti, perché lo avete detto voi stessi! O, per essere più precisi, avete condiviso le vostre intuizioni ed esperienze sul sito web. Mi è piaciuto leggere le vostre condivisioni. Molte persone risponderanno in modo ragionato agli articoli e ai libri che leggono; ma in ciò che i Siddha Yogi condividono ho trovato una qualità speciale. Si vede che avete a cuore ciò che Gurumayi ha insegnato sullo studiare, praticare, assimilare e attuare i suoi insegnamenti nella vita quotidiana. E ora, con *Verso l'amore*, lo avete fatto rispetto alla guida di Gurumayi sull'amore.

È affascinante: l'amore è qualcosa che tutti conosciamo, comprendiamo e abbiamo sperimentato. Molte sue espressioni ci sono familiari: vanno dall'assurdo – chi non conosce, o non ha preso lui stesso, una decisione criticabile, in nome dell'amore! – fino al decisamente sublime.

Tempo fa conversavo con Gurumayi proprio su questo argomento. Le chiedevo a proposito di un verso della sua poesia per Deepavali 2022. Gurumayi aveva scritto: *"Quando vi innamorate, ogni piccola cosa dentro e intorno a voi riverbera di luce"*. Era una frase molto suggestiva e mi aveva incuriosito che Gurumayi usasse l'espressione "vi innamorate". È un termine generalmente associato all'amore romantico, ma avevo capito che l'amore di cui Gurumayi parla nella poesia non si limita a quello.

Gurumayi spiegò che aveva scelto deliberatamente quell'espressione. L'esperienza dell'*innamoramento* – quella foschia soleggiata che scende su tutto, quello strano momento in cui sembra che tutte le stelle del cielo notturno siano tanto dentro

quanto fuori di voi – è qualcosa in cui molti possono rispecchiarsi. E sebbene quell'esperienza nasca in un contesto specifico, qualcosa di essa è sostanziale per l'amore in linea generale. In questo senso, serve da punto di riferimento per l'amore così come lo insegna Gurumayi. Gurumayi spiegò ancora: "Quella scintilla di luce che senti, come il tuo cuore si espande quando guardi una persona o anche un albero o qualsiasi cosa – non è diverso dall'amore divino".

Quindi ci sono molte strade, molti accessi all'esperienza dell'amore, e noi li conosciamo bene. Allo stesso tempo, osservo che ci sono molti equivoci sull'amore. Sono la prima ad ammetterlo: mi piace sempre una bella storia d'amore o una canzone d'amore, se è per questo. (Almeno nella mia mente, sono una specie di intenditrice del genere.) Però in molto di ciò che ho letto, guardato e ascoltato, e anche di ciò che alcune persone mi hanno raccontato, ho trovato la tendenza a equiparare l'amore a dolore e sofferenza. L'idea prevalente sembra essere che non si può avere l'uno senza l'altro. E a quanto si racconta, il conflitto o l'incertezza che accompagnano l'amore sono ciò che porta avanti la trama e sono considerati l'attrazione principale per il pubblico. L'amore, con i suoi sentimenti collegati di gioia, di pace, di appartenenza, non sembra mai abbastanza interessante o vario da soffermarvisi molto a lungo.

Eppure le mie esperienze dell'amore, e soprattutto dell'amore come Gurumayi me lo ha mostrato e insegnato, indicherebbero il contrario. Ricordo che una volta Gurumayi mi spiegò la natura dell'amore, e l'amore del Guru per il discepolo. Guardandomi dritta negli occhi, disse: "Non potrei mai amarti di meno". Alzò il braccio verso il cielo. "Questo amore può solo salire più in alto, nella stratosfera, nel cosmo". Indicò il suolo. "Questo amore può solo diventare più profondo, fino al centro stesso della terra".

Non potrei dire se in quel momento si stesse aprendo il cielo sopra di me (di sicuro da qualche parte gli angeli dovevano cantare) o se era il terreno a muoversi sotto i piedi. Ma ho avuto un barlume dell'immensità di quell'amore di cui parlava Gurumayi, del suo infinito potenziale di espansione, del suo inesauribile dinamismo. Capii che avevo passato tantissimo tempo a chiedermi se l'amore sarebbe stato lì per me alla fine della giornata, a preoccuparmi di quanto tempo sarebbe rimasto e di quando se ne sarebbe andato. La vera domanda, però, era se *io* avrei riconosciuto l'amore – e poi, cosa fosse lo avrei scoperto esplorandone le

profondità. La prospettiva era elettrizzante, rigenerante.

E questo mi riporta agli insegnamenti di Gurumayi sul sito web del sentiero Siddha Yoga. *Verso l'amore*. Nel leggere le vostre condivisioni, ho sentito che anche voi avevate colto quella sfumatura dell'amore, che avevate compreso che l'amore esiste oltre e a prescindere da ciò che i saggi dell'antica India chiamano le "coppie di opposti" (dolore e piacere, perdita e guadagno, ecc.). Uno di voi, ad esempio, ha scritto in risposta al quarto insegnamento: "Scopro che per poter sperimentare l'amore devo fare lo sforzo di riconoscerlo *così come è*... Cercare di sovrapporvi le mie nozioni preconcepite mi impedirà di entrare nella sua presenza e flusso mistici... Se mi arrendo all'amore è come se mi fosse permesso di entrare in un regno magico tutto suo".

Molti di voi hanno anche collegato la propria comprensione degli insegnamenti di Gurumayi in *Verso l'amore* con lo studio del suo Messaggio per il 2024. Avete apprezzato maggiormente ciò che la *dignità* implica; uno di voi ha condiviso: "Per rispettare la dignità, ho bisogno di valorizzare l'amore". Avete parlato di *aprirsi alla grazia* e a tutte le intuizioni, rivelazioni e sincronicità che questo porta, mentre continuate sul sentiero verso l'amore. Soprattutto, le vostre condivisioni hanno espresso e hanno dimostrato lo sforzo che fate per *rimanere in contatto con la vostra divinità*. Avete definito i vostri tentativi di ricordare e di andare verso l'amore come dei mezzi per mantenere quella connessione interiore.

Concorderei con questa descrizione. Di recente, ho parlato con due Siddha Yogi, genitori di un bambino piccolo. Mi hanno detto che in un certo giorno di gennaio il loro bambino ha cominciato a chiedere di scrivere una poesia su Gurumayi, prima di andare a letto. Quindi, per i giorni successivi, questo è ciò che ha fatto: ogni giorno ha scritto una poesia che esprimeva il suo amore per Gurumayi.

Ho sorriso incredula, nel sentire questa storia. Vedete, era in quello stesso giorno di gennaio che Gurumayi aveva condiviso con me il *suo* desiderio di scrivere insegnamenti quotidiani sull'amore, per San Valentino. Era del tutto chiaro: quel bambino era in sintonia. E onorando così l'amore nel suo cuore, a modo suo si garantiva di *rimanere in contatto*.

Come ricorderete, è stata Gurumayi per prima a parlare dell'amore in relazione al Suo Messaggio di quest'anno. Il 7 gennaio, durante il satsang video in onore

dell'anniversario della recitazione della Shri Guru Gita, Gurumayi ha chiesto a tre Swami del Siddha Yoga lì presenti di condividere le loro esperienze del Messaggio. Gurumayi ha chiesto agli Swami di farlo perché sa che ognuno di loro ha un suo piano specifico per praticare il Messaggio; quindi, ascoltandoli, tutti avrebbero potuto trarne degli spunti utili.

Come sempre, tutti e tre gli Swami hanno dato spiegazioni molto concrete e utili. Vorrei sottolineare ciò che ha detto uno di loro. Dopo aver descritto il suo metodo per praticare il Messaggio di Gurumayi, ha detto che era stato facile per lui assimilare il significato delle parole, per esempio, *"Stai a testa alta nella tua dignità"*. Poi, nel suo modo caratteristico, in un misto di umorismo e umiltà, Swami ji ha detto: *"Sapete, la dignità non è mai stata il mio forte. Perciò questo è stato sorprendente"*.

Quando Swami ji ha detto questo, Gurumayi ha riso, lui ha riso, noi tutti abbiamo riso! Probabilmente c'era da aspettarselo: questo Swami, che è amato sia dai bambini che dagli adulti, ha un modo straordinario di portare gioia ovunque si trovi e ovunque vada. Tutti ridono, quando c'è Swami ji.

Dopo che gli Swami hanno ripreso posto, Gurumayi ha sorriso e ha detto: *"Voglio dire qualcosa. Swami ji, tu hai una grande dignità"*. Gurumayi ha continuato spiegando che la dignità si presenta in molte forme diverse. Così, ha detto, la dignità è come l'amore.

Poi Gurumayi ha posto la domanda: *"Che cos'è l'amore?"*. Mentre riflettevamo su questa domanda, lei ha dato alcune possibili risposte: diverse cose che le persone direbbero su cos'è l'amore per loro. Ricordo di aver pensato che sarei stata contenta di rimanere lì, sospesa in quel momento, ad ascoltare Gurumayi che parlava di cosa è l'amore e di cosa comporta. Senza rendermene conto, nella mia mente si stava formando un desiderio. E anche se non si è manifestato in quel momento, si è realizzato nel giro di poche settimane, nel modo più grandioso e bello che potessi immaginare. *Verso l'amore*.

\*\*\*

Nel giorno di San Valentino abbiamo ricevuto l'insegnamento finale di *Verso l'amore*: l'apice, il culmine, la crème de la crème, per così dire, di questa incomparabile serie

di insegnamenti. Mi sembra che in queste ultime due settimane ci siamo trovati in un regno completamente diverso, una specie di bolla d'amore di cui traboccava il vostro, il mio, il calice di tutti. Quando il 1° febbraio è stato presentato il primo insegnamento, nel mio cuore c'è stata un'onda d'amore – per tutto e per niente in particolare, e soprattutto per Gurumayi. Poi è arrivato il secondo giorno, il terzo e il quarto, e ogni nuovo insegnamento era il mio preferito, e la topografia della mia esperienza era la stessa, ma anche cambiava: prima era una cascata d'amore che sentivo, poi un fiume impetuoso, e poi un mare completamente placido. Ogni giorno l'amore si espandeva; ogni giorno sembrava crescere la mia capacità di amare.

A questo punto, sembra impossibile che questo amore possa diventare più grande, eppure ho il sospetto che lo diventerà. Per prima cosa, possiamo ritornare ancora agli insegnamenti di *Verso l'amore*. Possiamo sperimentare diversi modi di impegnarci con essi. Posso suggerire una sequenza particolare da provare? Prima leggete l'insegnamento, poi ascoltatelo e, infine, fate suonare la musica mentre riflettete su ciò che avete appena recepito. Mentre ascoltate il flauto e l'amalgama di suoni che lo circonda, restate aperti a ciò che viene: idee o immagini che vi vengono in mente, azioni che vorreste intraprendere. L'ispirazione può arrivare e – penso si possa dire con certezza – *arriverà* in qualsiasi forma.

Vorrei anche dirvi qualcosa su un disegno che avete visto accompagnare *Verso l'amore*. Fatemi premettere che quasi sempre nei disegni che vedete sul sito web del sentiero Siddha Yoga c'è qualcosa di più di quello che sembra. C'è un simbolismo specifico, un significato. Ed è certamente il caso di questo disegno, cioè l'immagine di un piccolo ramo di foglie che avrete visto sotto ogni insegnamento. (Si tratta dello stesso tipo di foglie del disegno che accompagna questa lettera).

Sono foglie di kauri, un albero originario della Nuova Zelanda. Gurumayi mi ha detto di essere stata ispirata dalla storia di uno specifico kauri, chiamato in lingua maori Tane Mahuta, "Dio o Signore della foresta". Si stima che questo albero abbia circa 2000 anni. "Per tutti questi anni" ha detto Gurumayi, "quest'albero è rimasto in piedi per amore del pianeta".

Un altro aspetto da sottolineare riguardo ai progetti del sito web del sentiero Siddha Yoga è che, per quanto possibile, cerchiamo di avvalerci del supporto di tutti i meravigliosi Siddha Yogi che sono stati in quelle regioni del mondo di cui

vorremmo presentare la flora, la fauna e le opere d'arte. Guardiamo spesso anche ciò che è conservato negli archivi di Shakti Punja. Sandeep Knoesel, responsabile del sito web della Fondazione SYDA, mi ha raccontato che quando ha ricevuto la richiesta di Gurumayi per i disegni di *Verso l'amore*, ha subito saputo chi contattare: una famiglia che aveva visitato quel luogo sacro in Nuova Zelanda, e altri Siddha Yogi che potevano esserci andati. Ben presto, le fotografie arrivarono in quantità: un esempio commovente di come l'amore possa arrivare da tanti canali diversi e di come i suggerimenti dell'amore possano essere racchiusi nelle pieghe della nostra memoria.

Torniamo ora a Tane Mahuta: c'è un simbolo d'amore più adatto di questo? Come questo albero leggendario, l'amore è antico. Come questo albero eccelso, l'amore è nuovo, in continua rigenerazione. Come questo albero, che nella tradizione Maori è la divinità delle foreste e degli uccelli, l'amore dà riparo; l'amore è un trampolino di lancio per il volo. Come questo albero, mitizzato come creatore dell'umanità, l'amore dà essenza all'anima umana. L'amore è epico come questo albero. L'amore è emblematico come questo albero. L'amore è, era e sarà sempre.

Molti di voi, nelle condivisioni, hanno ripreso le classiche parole di Gurumayi dal suo libro *Il mio Signore ama un cuore puro*: "In principio, l'amore. Alla fine, l'amore. Nel mezzo dobbiamo coltivare le virtù"<sup>1</sup>. Posso capire perché vi vengono in mente queste parole, mentre considerate cosa significa muoversi *verso l'amore*.

Cordiali saluti,

Eesha Sardesai



© 2024 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> Swami Chidvilasananda, *Il mio Signore ama un cuore puro: Lo yoga delle virtù divine* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1994) p. 141