

Danza con le virtù, fai risplendere la bontà del tuo cuore

1° giugno 2025

Cari lettori,

Buon mese della *Felicità del Compleanno!*

Ovunque io guardi, nell' Ashram Shree Muktananda sembra che ogni nuovo fiore, ramo, e nuvola che lo sovrasta, stiano *brillando*. I miei occhi si nutrono della bellezza unica di ciò che la natura ha da svelare. Il mio cuore è felice nel sentire la delicatezza del respiro della natura.

Qualche giorno fa, lunedì 26 maggio, quando il mese del compleanno di Baba Muktananda era al culmine e quello del compleanno di Gurumayi stava per iniziare, un abbagliante arcobaleno si è inarcato sui terreni dell' Ashram. Era di un colore così vibrante, così profondamente pigmentato, che non sarei rimasta sorpresa se, tornando qualche ora dopo, avessi trovato ancora la sua impronta nel cielo. Così com'era, l'arcobaleno è durato ben 45 minuti e il suo riverbero, che chiamo "arcobaleno ombra", era anch'esso visibile. Mentre guardavo l'arcobaleno con una mia amica, lei mi ha raccontato che una volta Gurumayi le aveva detto: "Non perdere tempo in attesa della proverbiale pentola d'oro alla fine dell'arcobaleno. Devi *cavalcare* l'arcobaleno, e goderti ognuno dei suoi colori".

Dunque, siamo in un mese *beato* di festeggiamenti (il mio preferito in assoluto). Siamo appena usciti da un mese *glorioso* di celebrazioni. La natura stessa lo proclama, le due estremità dell'arcobaleno abbracciano figurativamente il tempo e, letteralmente, lo spazio. È bene ricordare quindi ciò che la nostra Guru ci ha insegnato su cosa sia la celebrazione nel sentiero del Siddha Yoga.

Gurumayi ha parlato spesso di come sul sentiero del Siddha Yoga, in ogni giorno, normale o speciale che sia (come durante *La felicità del compleanno*), noi cogliamo ogni opportunità per creare un'atmosfera di sacralità; per riconoscere e immergerci nel buon auspicio che pulsa costantemente nell'aria. Gurumayi insegna che ogni giorno ci dà un motivo per festeggiare. Ogni giorno appartiene a Dio. E così, quando riportiamo l'attenzione su Dio, quando onoriamo il Guru, quando rinnoviamo l'impegno nelle pratiche Siddha Yoga, facciamo sì che il tempo che abbiamo davanti sia un tempo *propizio*. Ogni momento diventa il momento perfetto per riavviare il cuore.

È con questa saggezza in mente che abbiamo abbracciato il Messaggio di Gurumayi per il 2025: *Fa' che il tuo tempo abbia il valore che merita.*

Ora, riflettiamo su cosa significa riavviare il cuore.

Volete sapere come la vedo io?

La spiegherò così. Ieri, ho avuto il tempo di cantare. Oggi, troverò del tempo per cantare. Domani, non vedo l'ora di cantare di nuovo. Tra una settimana, avrò ancora più desiderio di cantare. Tra un mese, avrò *certamente* la consapevolezza di quanto sia benefico cantare. Ricorderò a me stessa, attraverso la pratica ripetuta, il potere che ha il canto.

In questo modo, ci sarà sempre tempo per il canto. O per essere più precisi, possiamo sempre *trovare* il tempo per il canto. Allo stesso modo, possiamo trovare il tempo per la meditazione. Possiamo concentrarci per ricevere il *darshan* del Guru. Possiamo prepararci a leggere e a riflettere sugli insegnamenti del Guru. Possiamo ritagliarci del tempo per godere della vellutata sensazione del silenzio. Possiamo attendere con ansia il momento in cui faremo una passeggiata facendo *japa*. Possiamo ascoltare le scritture e pregare all'ora stabilita, o quando vogliamo. Possiamo capire che ogni momento è quello giusto per impegnarci nella pratica della *dakshina*. Possiamo dedicarci a servire, riconoscendo che in verità il tempo per portare a termine l'offerta di *seva* non è mai *abbastanza*. Questa è la nostra grande fortuna.

E che dire dell'invocare la grazia? Vorremo a ogni costo trovare il tempo per questo. Amo tutto ciò che ha a che fare con la grazia di Gurumayi. È sempre presente, eppure ci sono momenti in cui la notiamo in modo particolare: una fragranza eterea che ci avvolge inaspettatamente, un barlume di quella luce diafana che indora la nostra esistenza. Datemi una qualsiasi opportunità di invocare la grazia di Gurumayi, e io ci sarò.

E ancora, che dire dell'augurare il meglio a tutti, e dell'inviare benedizioni al mondo? Questo mondo, in tutta la sua semplicità e stranezza, in tutta la sua apparente perfezione e contraddizione, è il contesto ineludibile in cui esistiamo. Non dovremmo fare la nostra parte? Abbiamo in noi tutto ciò che serve per creare un mondo più armonioso. Quindi, ogni volta che cantiamo, o che meditiamo o offriamo seva, possiamo farlo con generosità d'animo, con la consapevolezza che stiamo condividendo i frutti della nostra sadhana con tutti e con ogni cosa intorno a noi.

Qui il filo conduttore – il motivo per cui menziono tutte queste attività – è che possiamo essere *propositivi* rispetto al nostro tempo. Nella mia vita questo è stato importante per me. I miei genitori hanno iniziato a seguire il sentiero del Siddha Yoga più o meno quando sono nata, ma è stato nel crescere e diventare adulta che sono diventata una cercatrice per conto mio. Ero spinta dal bisogno di avere uno scopo, di fare qualcosa di *importante* con il tempo che mi è stato concesso su questo pianeta. Ora, dopo tutti questi anni a seguire il sentiero Siddha Yoga – a studiare gli insegnamenti di Gurumayi e anche a ricevere consigli da Siddha Yogi di lunga data – sento di aver acquisito una conoscenza profonda su quale sia il mio scopo. Finalmente ho la certezza che non sto sprecando il mio tempo in questo o quello; lo sto indirizzando verso qualcosa di più grande.

Per esempio, qualcosa come coltivare la gratitudine. In fondo, non è questo ciò che sperimentiamo seguendo il sentiero del Siddha Yoga? Non è questo lo scopo di riavviare il cuore e di fare di ogni momento una celebrazione? Lo facciamo per suscitare l'esperienza della *gratitudine*: gratitudine per tutto ciò che abbiamo, per tutto ciò che possiamo fare, per ciò che siamo e per chi è intorno a noi. Io sono grata per tantissime cose nella mia vita, e soprattutto per i miei genitori, che mi hanno mostrato il sentiero del Siddha Yoga.

Vorrei soffermarmi un momento sulla virtù della gratitudine. Ciò che rende la gratitudine così affascinante è che può essere suscitata da qualcosa di minuscolo come una goccia d'acqua o di vasto e onnicomprensivo come l'oceano. Eppure il suo *rasa* – la sua essenza – rimane la stessa. Mantiene la stessa potenza in entrambi i casi. Quando proviamo gratitudine non ci manca nulla, e questo vale anche quando apprezziamo qualcosa di molto semplice, molto comune, piccolo ed effimero. Perché, a dire il vero, la gratitudine ci conduce nei più intimi meandri del cuore. E una volta che siamo lì, nel cuore, la gratitudine ci svela l'esperienza dell'amore di Dio.

Come discepoli sul sentiero Siddha Yoga, riceviamo indicibili grazie e benedizioni dal nostro Guru. È impossibile descrivere la profondità, l'ampiezza e l'abbondanza dei modi in cui la grazia del Guru si manifesta. Tuttavia, da scrittrice, devo sottolineare che tra i doni più preziosi che Gurumayi ci ha dato – tra le benedizioni più indispensabili – ci sono le sue parole; i suoi insegnamenti, scritti e orali. Nella mia ultima lettera, ho spiegato che gli insegnamenti del Guru sono ciò che dura nel tempo; sono ciò che in fondo conta. È attraverso i suoi insegnamenti che le persone sperimenteranno la grazia di Gurumayi nelle generazioni future. Naturalmente, la misura in cui riconosceranno e attingeranno a questa grazia sarà proporzionale al loro sforzo. Ma con gli insegnamenti del Guru davanti a loro – e attraverso le esperienze che noi riportiamo di quegli insegnamenti – avranno ampia opportunità di conoscere il potere della grazia del Guru.

È stato splendido ricevere da metà gennaio a maggio di quest'anno gli insegnamenti di Gurumayi in *Alla presenza del tempo!* Sono stati un supporto inestimabile per la nostra pratica del Messaggio di Gurumayi per il 2025. Anche se siamo a giugno, ed è *estate, tempo di feste, divertimento, tempo libero, tempo di celebrazioni*, ricordiamoci che il nostro studio degli insegnamenti Siddha Yoga non si ferma. Giusto? È il nostro stile di vita. Non è meraviglioso?

Nel mese della *Felicità del Compleanno*, continueremo a studiare gli insegnamenti di

Gurumayi sul tempo e il suo valore nella nostra vita impegnandoci con le *sadguna vaibhava*. Le virtù divine.

Fu nel 2013, due anni dopo il rilancio del sito web del sentiero Siddha Yoga, che Gurumayi impartì per la prima volta i suoi insegnamenti nella forma di queste virtù. Furono un regalo di compleanno del nostro Guru a noi, uno per ogni giorno del mese. La maggior parte di chi segue il sentiero Siddha Yoga studia e pratica queste virtù da allora. Le virtù rimangono le stesse di anno in anno, e questo ci dà l'opportunità di consolidarne ulteriormente la comprensione. Fa eccezione la virtù del giorno del compleanno di Gurumayi, il 24 giugno. In questo giorno, ogni anno, Gurumayi ci dona una *nuova* virtù. È una sorpresa di compleanno, un'aggiunta gradita e meravigliosa al tesoro di virtù che stiamo imparando a coltivare.

Negli anni, dedicando del tempo a stare con le virtù durante la *Felicità del compleanno*, ho imparato a immaginarle come percorsi distinti che conducono al nostro cuore e poi ne riemergono. Ogni giorno intraprendiamo un pellegrinaggio al cuore del nostro essere, incontrando lungo il cammino aspetti familiari e sorprendenti del nostro paesaggio interiore. A volte potremmo trovare qualcosa che non ci piace, qualcosa che ci infastidisce. Va bene così; e dovremmo trovare conforto in questo dialogo con noi stessi, nel dirci che va bene così.

Perché dico questo? Perché anche in quelle circostanze impariamo qualcosa su di noi. E *tutto ciò* che impariamo su noi stessi è utile. Lo spiegherò meglio con un'analogia. Siamo in viaggio, giusto? In questo viaggio, ci imbattiamo in un fiume da attraversare camminando su una serie di pietre. Ma le pietre non saranno disposte in linea retta. Dobbiamo capire quali pietre sono stabili e quali non lo sono, su quali mettere il piede e quali sia meglio aggirare. Mentre avanziamo verso la nostra destinazione dobbiamo mantenerci costantemente saldi. Ci vuole molta pazienza. Per fortuna, abbiamo la virtù come compagna di viaggio. Siamo in buona compagnia.

Così, rafforzati come siamo dalle virtù, ci avviciniamo al santuario interiore del nostro cuore. (Per inciso vorrei chiedervi: vi capita mai di mettervi una mano sul petto e di riconoscere che avete un buon cuore?)

Quando infine raggiungiamo lo spazio sacro del cuore, ci adagiamo per un po' nell'abbondanza che vi troviamo. Poi, continuiamo a camminare. Vedete, il sentiero continua, una linea diretta che va dal nostro cuore al mondo esterno. E questo è importante perché è così che la nostra autenticità e sincerità su chi siamo possono risplendere. Troppo spesso c'è discrepanza tra la bontà intrinseca nel cuore delle persone e quello che esse proiettano all'esterno. Ma quando coltiviamo le virtù, l'interno e l'esterno si allineano. Si forma un metaforico arcobaleno, generato da una fortuita sincronia di condizioni: l'umidità nell'aria che incontra i raggi del sole, l'osservatore posizionato con la giusta angolazione. Il cielo esplose di colori e noi ne contempliamo la magnificenza.

In un *satsang* ho sentito Gurumayi dire che, quando lei medita, formula l'intenzione consapevole di visitare il santuario del suo cuore. Ha incoraggiato tutti noi a fare lo stesso. "È essenziale", dice Gurumayi, "che visitiate il santuario del vostro cuore ogni giorno".

Quando fate questo in meditazione, voi distogliete l'attenzione da tutte le altre cose che la ostacolano. Tenete a bada – e vi rendete forti nel gestire – le oscillazioni della mente, l'incostanza del comportamento umano e qualsiasi notizia che sentite sulle atrocità che accadono nel mondo.

Si tratta di regalarvi quel *momento*, quel momento in cui create sacralità, come quando accendete una fiamma.

La vostra attenzione è concentrata sulla fiamma. Perciò non siete distratti dalle solite preoccupazioni su ciò che accade intorno a voi. In quel momento, mentre la luce nel vostro cuore si fa più forte, tutto il resto svanisce. Le orecchie non sentono altro suono che il ritmo del respiro. Ogni molecola nell'atmosfera è completamente immobile e pacifica. Ci siete solo voi, il silenzio e la fiamma. È un momento pieno di grazia.

La grazia *seguirà*, quando ci avvaliamo del sostegno dell'insegnamento di Gurumayi e visitiamo il santuario del cuore. Quando lo facciamo, ci rendiamo conto di non essere soli o abbandonati. Possiamo trovare dentro di noi il conforto e un'enorme forza

d'animo. Possiamo percepire la nostra bontà. In effetti, ora che sto scrivendo, *mi* sento ispirata: voglio fare una pausa, voglio prendermi un momento per apprezzare la bontà che permea il mio cuore e quello di tanti esseri viventi su questo pianeta.

Mi viene in mente il famoso verso di una poesia di Emily Dickinson: "Il Sempre è composto di Attimi."¹ Cos'è l'eternità se non l'accumulo di ogni nuovo momento presente? Ogni fuggevole secondo, ogni effimero millisecondo si aggiunge a qualcosa che si espande. Lo stesso vale per la nostra pratica delle virtù. Incarnare una determinata virtù non significa compiere un'unica azione grandiosa e radicale. È piuttosto l'insieme di tutti quegli andirivieni dal santuario del cuore. È l'insieme dei nostri atti quotidiani di servizio o benevolenza: un aiuto offerto, una parola gentile pronunciata. Se il sempre è composto di attimi, le virtù sono fatte da tutte le nostre apparentemente "piccole" buone azioni messe insieme.

Voglio dirvi un'osservazione che ho fatto: quando riconosciamo costantemente le virtù in noi, e quando riconosciamo le virtù che vediamo negli altri, si verifica un cambiamento nell'atmosfera. I benefici del nostro sforzo trascendono noi stessi; vanno oltre la nostra reale e percepita piccolezza, e arricchiscono tutto ciò che c'è intorno.

Qualche settimana fa, Gurumayi ha dato un insegnamento su questo argomento, e io mi ci sono ritrovata completamente. Era la Festa della Mamma e Gurumayi teneva un *satsang* nel Tempio di Bhagavan Nityananda all'Ashram Shree Muktananda. Stavamo cantando il *namasankirtana Niranjani Annapurneshvari* e, mentre la musica e le parole ci turbinavano intorno, ho sentito Gurumayi dire:

"Innalzate le vibrazioni nell'universo".

Appena le ho sentite, queste parole si sono fissate nella mia mente, si sono adagate nel mio cuore. Volevo saperne di più su questo insegnamento di Gurumayi. Volevo soffermarmi sulle sue vibrazioni. Così, dopo il *satsang*, ne ho parlato con una mia collega di *seva*, e lei ha raccontato una circostanza molto illuminante.

Di recente, Gurumayi aveva parlato con lei del fatto che nel mondo si sta generando troppa paura. Questa paura assume forme diverse: ansia, avidità, cinismo e pensiero negativo. Gurumayi ha spiegato che non è che questi tratti e tendenze sgradevoli prima non esistessero, ma ora sembra che stiano prendendo piede. Nell'insieme, quelle deplorevoli abitudini stanno assorbendo troppa parte del tempo delle persone; stanno prosciugando la loro energia, stanno prosciugando il loro spirito. Per questo motivo, Gurumayi ci insegna che dobbiamo impegnarci ancora di più nel fare del nostro meglio sul sentiero Siddha Yoga. Dobbiamo permettere alla bontà di crescere; dobbiamo lasciare che *questa* prenda forza; lasciare che *questa* si diffonda nel mondo.

L'insegnamento di Gurumayi sull'innalzare le vibrazioni continuava a incuriosirmi, così ho chiesto a due altri colleghi di *seva*, di lingua madre hindi, di dirmi come lo avrebbero tradotto. Ho pensato che avrei potuto imparare qualcosa di nuovo sull'insegnamento, ascoltandolo in un'altra lingua.

Ecco la frase che hanno condiviso con me. Ho imparato ad amarla:

संसार को सकारात्मक स्पन्दनों से भर दो

sansār ko sakārātmak spandanon se bhar do

Se ritraducessimo questa frase hindi in inglese, testualmente leggeremmo: "Pervadete il mondo di vibrazioni positive". Come potete vedere, i miei colleghi hanno usato il verbo "pervadere" invece di "innalzare". E in hindi hanno dovuto specificare che le vibrazioni sono "positive", per chiarire che quella che stiamo cercando di nutrire è un'energia buona ed elevata.

Questo è il bello di tradurre gli insegnamenti in lingue diverse. Nel processo di rendere l'insegnamento comprensibile ed evocativo per persone di tutto il mondo – e garantire che l'intento dell'insegnamento sia accuratamente trasmesso – ciò che è implicito deve spesso diventare più esplicito: i tanti aspetti dell'insegnamento, le sue sfumature e la sua ricchezza di significato diventano ancora più evidenti. E devo dire che, da quando ho ascoltato in hindi l'insegnamento di Gurumayi sull'innalzare le vibrazioni, ho letteralmente visto il mondo intorno a me scintillare di Coscienza. Certo, non posso dire di vederlo a ogni ora del giorno, ma cerco di dargli tutti gli sguardi che posso!

Come ho detto, durante il *satsang* per la Festa della Mamma, abbiamo messo in pratica l'insegnamento di Gurumayi cantando. È stata un'esperienza incredibilmente potente. Eravamo lì, Siddha Yogi di tante età, provenienze e nazionalità diverse; tutti uniti nell'amore per la nostra Guru, colei che ha risvegliato in noi la Kundalini Shakti. Abbiamo cantato insieme a Gurumayi, in lode alla Devi, in onore della *Shakti* e con l'intenzione di innalzare le vibrazioni nell'universo. Ho sentito che tutto il mio essere *brillava*, che pulsava di luce, dell'energia prorompente del canto, e dell'umile consapevolezza che Gurumayi aveva dato, a *me* e a tutti noi, il potere di innalzare le vibrazioni nell'universo!

È qualcosa su cui continuerò a lavorare: come portare avanti il mandato di Gurumayi, come essere il tramite delle sue benedizioni in questo modo. Quello che ci attende è sicuramente un compito considerevole ma, come sappiamo, quando Gurumayi ci dice di fare qualcosa, ci impartisce anche la grazia per farlo. E quindi considero che l'adempimento di questo mandato sia parte della mia *sadhana* Siddha Yoga. Forse lo farete anche voi!

Come saprà chiunque sia interessato a diffondere energia positiva nell'atmosfera, c'è una miriade di modi per elevare le vibrazioni dentro di noi e, di conseguenza, in tutto l'universo. A giugno, il nostro punto focale è il nostro Sadguru, e Gurumayi *ci* ha dato questo punto focale: le *sadguna*! Studiare, praticare, assimilare e attuare le virtù sono tutti modi eccellenti di elevare la vibrazione dell'atmosfera.

Mentre ci accingiamo a farlo, vorrei innanzitutto dire che non dobbiamo sentirci intimiditi. Una pratica semplice che mi piace fare è ricordarmi che sono una buona persona. Allo stesso modo, voglio ricordarvi che *voi* siete buone persone, e voglio anche incoraggiarvi a ricordare a qualcun *altro* che è una buona persona. Questo è il punto di partenza: la comprensione che siamo buoni per natura, e che quindi si tratta solo di progredire. (Se desiderate saperne di più sul perché ho iniziato a fare questa pratica, potete leggere gli insegnamenti di Gurumayi sulla parola *buono*, nel sito web del sentiero Siddha Yoga, "*One powerful word*").

Vorrei dire qualcosa in più su come potremmo approcciare le virtù.

Molti di voi avranno già stabilito una pratica quotidiana delle virtù, soprattutto in giugno. Ciò detto, quello che vi invito a fare quest'anno è trovare un modo *rinnovato* di praticare le virtù. Qualcosa che non avete mai fatto prima. Qualcosa che per voi sia entusiasmante. E poi, una volta che avrete stabilizzato la vostra pratica "aggiornata", prestate attenzione a come questa vi porta frutti, in modi grandi e piccoli.

Avete notato che anche i vostri sforzi apparentemente "piccoli" o gradualmente possono avere un effetto duraturo?

Se siete nuovi al sentiero Siddha Yoga e vi state cimentando per la prima volta nella pratica delle *sadguna*, fatemi dire solo: non ci sono limiti! Potete iniziare praticamente da qualsiasi punto. Potreste cercare la virtù del giorno sul dizionario; magari scriverete sul diario la vostra comprensione su di essa. Potreste portare questa virtù nella vostra meditazione; magari chiederete ad altri cosa significhi per loro.

Qualunque cosa scegliate di fare, prendete nota di come vi sentite alla fine della giornata. Ora, potreste pensare che non sia successo nulla. Vi suona familiare? Credete di essere una di quelle persone a cui non succede nulla? Se vi dicessi che, concentrandovi davvero, osservando attentamente lo stato della vostra mente e del vostro corpo, potreste trovare qualche *...altra...* cosa che brilla ai margini dei vostri pensieri?

Quest'anno abbiamo lo speciale privilegio di ricevere le virtù nel bel mezzo del nostro studio del Messaggio di Gurumayi per il 2025. Di per sé questo aggiunge un elemento nuovo e stimolante al nostro impegno con le virtù; potremmo iniziare a scoprire affascinanti connessioni e associazioni di ogni tipo. Consideriamo la virtù del *valore*, che si trova verso la fine di giugno. Richiama la parola *valore* nel Messaggio di Gurumayi, e c'è anche un collegamento tematico.

Se non ci sentiamo a nostro agio con noi stessi, se non siamo sicuri di quanto valiamo, sarà difficile dare al nostro tempo il valore che vorremmo. Ad esempio, se la nostra autostima dipende dalle opinioni degli altri, sarà fin troppo facile cedere il nostro

tempo ai *loro* capricci, preferenze e inclinazioni. Oppure, se viviamo con un senso di mancanza, potremmo passare il tempo a cercare fuori di noi ciò che pensiamo ci manchi. È qualcosa che sicuramente tutti abbiamo sperimentato. Il fatto è che, se continuiamo a vivere così, senza mai mettere in discussione le nostre motivazioni, *niente* sarà mai abbastanza, niente ci sazierà. Le nostre lamentele metteranno le ali; ci sarà sempre un qualcosa di più, di più nuovo, di più brillante, che pensiamo ci sia necessario per raggiungere quello sfuggente senso di appagamento. Non è un'ironia? Nella ricerca di una maggiore autostima, danneggiamo chi siamo veramente, e barattiamo la risorsa più preziosa che abbiamo: *il nostro tempo*.

Il nostro tempo è il regalo più bello che possiamo fare a noi stessi e agli altri. Come potremo elevare le vibrazioni dell'universo se abbiamo impiegato il nostro tempo in cose che non lo meritano?

Ho accennato a questo in precedenza nella lettera: ci è stato concesso del tempo su questa terra, in questo corpo umano, per fare qualcosa di significativo. Concretizzare questo scopo è più facile a dirsi che a farsi. Sappiamo che la vita è difficile. Sappiamo che è imprevedibile. Sappiamo che dobbiamo affrontare innumerevoli pressioni, fattori di stress e influenze esterne. Allo stesso tempo, voglio sottolineare ciò che è straordinariamente ovvio: *abbiamo una Guru vivente!* La nostra Guru ci mostra sempre la via da seguire. Possiamo, in qualsiasi momento, avvalerci del supporto degli insegnamenti di Gurumayi. Possiamo metterli in pratica nelle nostre vite; possiamo farlo ancora e ancora.

All'inizio del mese del compleanno della nostra amata Guru, desidero condividere con voi il mio intento di valorizzare ogni prezioso giorno di giugno.

Come lo farò? Bene, un'azione che intendo fare – a partire da oggi – è cogliere un soffione. Ne prenderò in prestito da Madre Terra finché ne cresceranno qui allo Shree Muktananda Ashram, e in seguito ne immaginerò uno nella mia mente. Farò al mio soffione immaginario il trattamento completo: lo renderò più grande della vita, pieno di semi sufficienti a tutti i desideri che esprimerò. Lo dipingerò di tanti colori, iridescente come un arcobaleno, e ogni volta che il soffione mi verrà in mente, una pennellata di colore diverso e un seme di colore diverso cattureranno la luce.

E ogni giorno del mese di giugno esprimerò questo desiderio:

Om Shānti Om.

Che possiamo rispettarci a vicenda.

Che possiamo tutti farci avanti per dare una mano.

Possiamo cantare in armonia, e la musica unisca le diverse voci.

Possiamo imparare dal cielo stellato, che getta uguale luce su tutti.

Possiamo sapere che nostro dharma, nostro dovere, è spartire l'ambrosia della pace.

Tathāstu. Così sia.

Cordiali saluti,

Eesha Sardesai



© 2025 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Emily Dickinson, in *Final Harvest: Emily Dickinson's Poems*, ed. Thomas H. Johnson (Little, Brown, 1961), p. 158