

# Ogni giorno, felicità

1° giugno 2018

Cari lettori,

forse l'avete notato: il cielo ha un suo modo di tramutarsi in rosa, mentre ci avviciniamo a giugno, come se un pigmento di corallo fosse stato immerso in un'altrimenti translucida piscina di blu. Vedete all'alba o al tramonto, come il colore gira di qua e di là, circondandoci da ogni lato e, invece di diffondersi, in qualche modo diventa più saturo, più vividamente presente. Mi domando, a volte, se anche la vasta tela sopra le nostre teste sia abbastanza grande da contenere un colore così fiorente, da ospitare un tale gioiosa eccitazione. E poi penso che persino il cielo non può contenere se stesso in questo periodo dell'anno. Dopo tutto, è il mese della celebrazione; è il mese di *janmadin*, del compleanno della nostra amata Gurumayi.

Buona, buona *Felicità del compleanno!*

Mentre iniziamo le celebrazioni e ci prepariamo al grande giorno, il *janmadin*, il 24 giugno, mi trovo a rimuginare su alcune domande. Ad esempio: cos'è che rende l'acqua bagnata? Cos'è che dona alla seta la sua morbidezza, alla rosa la sua fragranza, al colore rosso la sua caratteristica vitalità? Cos'è la quiete al centro della più spumeggiante felicità, cosa sono il silenzio e lo spazio che si trovano al cuore di ogni profonda emozione, persino quelle più difficili, se ci si immerge abbastanza?

Ho imparato che può essere molto utile farsi domande come queste. Mi aiutano a sentire il mio percorso verso la comprensione, verso un'espressione più precisa di ciò che hanno significato per il mondo, e ciò che hanno significato per me, nella mia vita, la presenza di Gurumayi, i suoi insegnamenti, la sua grazia. In verità, c'è così tanto da dire. Ci sono infinite poesie da inventare, righe inesauribili di prosa estatica che potrei lasciar fluire dalla mia penna. Per ora, però, dirò questo. Grazie a Gurumayi—e io, come molti di voi, ho l'incredibile fortuna di chiamarla mio Guru—sono diventata più capace di percepire l'essenza di qualcosa di reale.

Gurumayi ci ha dato il termine *satyārāsa*, nel suo discorso sul Messaggio di quest'anno. *Satyārāsa* non si riferisce semplicemente alla Verità, ma all'*ambrosia*, al sapore e alla qualità di quella Verità. Ed è un modo così perfetto — vero? — per descrivere cos'è che Gurumayi ci insegna a riconoscere e a realizzare nella nostra vita. *Satyārāsa* richiama alla mente qualcosa di puro, di incontaminato, e anche di riccamente intessuto; qualcosa di cristallino, tuttavia anche incredibilmente lussureggiante, non diversamente dal cielo di giugno. La parola stessa chiarisce che *satyārāsa* non è qualcosa da osservare, studiare e comprendere solamente a distanza. No, è qualcosa di cui godere, di cui deliziarsi con la piena facoltà dei nostri sensi interiori, e da estendere agli altri.

Un paio di mesi fa, stavo entrando nell'atrio inferiore dell'edificio Anugraha, nell'Ashram Shree Muktananda. Era tardo pomeriggio, il cielo era luminoso e limpido, e la luce entrava dalle finestre. Quando entrai, vidi Gurumayi in piedi a un lato dell'atrio, dove varie piante e fiori erano allineati l'uno dietro l'altro. Con Gurumayi c'era un sevaita che stava spostando alcune delle piante.

Mentre mi avvicinavo, Gurumayi mi sorrise e disse: "Stiamo creando un piccolo paradiso".

Un raffinato supporto, che sembrava fatto di sottili lamine di ferro battuto, era stato messo accanto alle piante, insieme ad alcuni tavolini. Il sevaita stava mettendo le diverse piante sopra e attorno a questi ripiani, presumibilmente per creare una scena piacevole alla vista. Iniziai a dare una mano, e presto giunsero altri sevaiti. Insieme spostavamo le piante in un modo e nell'altro, raccogliendo le foglie cadute, inclinando la testa ogni pochi minuti per esaminare l'allestimento e fare degli aggiustamenti, se necessario. Gurumayi era in piedi vicino a noi, e guidava i nostri tentativi, indicando dove potevamo mettere questa o quell'altra pianta. Di nuovo disse: "Stiamo creando un piccolo paradiso".

Una volta finito, indietreggiammo per guardare la nostra creazione. Le piante che prima erano sparpagliate lungo le finestre ora erano raggruppate in modo attraente in un'unica area; avevamo creato un piccolo angolo di giardino, un'oasi di foglie verdeggianti, proprio lì in quella parte dell'atrio. All'improvviso, il movimento e la

personalità delle piante furono in qualche modo più evidenti. Notai quanto fossero nettamente color cremisi le foglie su una delle piante, e la dolce inclinazione dei rami dell'albero di gardenia. Anche la combinazione del loro profumo era qualcosa di speciale, davvero inebriante e percepibile come non lo era poco prima. Si diffondeva su di noi a ondate.

Ho tenuto con me questa esperienza, di per sé illustrativa. Tutte le piante erano già nell'atrio; anche i supporti e il tavolo erano stati presi lì vicino. Eppure, con la guida di Gurumayi e con un po' di impegno, sollevando un po', spostando un po', valutando e aggiustando un po', abbiamo ricavato da quei materiali uno spazio di straordinaria bellezza e fragranza, uno spazio dove si sentiva che quell'invisibile rivestimento dorato del nostro mondo poteva emergere all'aperto e portare un po' più di gioia a tutti coloro che passavano di là. Più tardi, compresi: non è questo ciò che Gurumayi insegna sempre? Che per ciascuno di noi, a prescindere dalle circostanze, un piccolo paradiso, un piccolo *satyarasa*, è sempre alla nostra portata?

\*\*\*

Mentre riflettiamo su tutto quello che abbiamo da celebrare questo mese, è anche prudente chiederci: *come* possiamo celebrare il nostro Guru nel modo migliore? Qual è il modo migliore di onorare Gurumayi in occasione del suo compleanno, di riconoscere il valore della sua nascita su questo pianeta, e anche di iniziare ad esprimere la nostra gratitudine per tutti i modi in cui la sua grazia si muove nella nostra vita, tutti i modi in cui i suoi insegnamenti ci aiutano a essere persone migliori, più gentili, più forti, più amorevoli?

Non sono sicura di avere una risposta giusta a questa domanda, almeno non una che sia ben confezionata e valida per chiunque stia leggendo; la risposta può essere trovata da ciascuno per sé.

Di nuovo ho un pensiero. E se onorassimo Gurumayi tenendo fede a ciò che ci ha dato, praticando i suoi insegnamenti, che ella ha impartito esclusivamente a nostro beneficio e a beneficio del mondo in cui viviamo? Dopo tutto, abbiamo la responsabilità, come

studenti e come discepoli – e questa è la nostra fortuna - di coltivare e sostenere ciò che ella ha reso possibile per noi.

In questo mese quindi vi esorto a continuare a lavorare con il Messaggio di Gurumayi per il 2018. Praticate *Satsang* e, con fede rinnovata, diligenza e discernimento, sforzatevi di attingere alla fonte di *satyarasa* che esiste dentro di voi. Un concetto del discorso del Messaggio di Gurumayi, che può essere particolarmente affascinante da esplorare a questo punto, è cosa significhi avere *satsang* concentrandovi sulla buona compagnia di *voi stessi*.

Fino a questo punto, in molti avete praticato questo insegnamento quando eravate, di fatto, per conto vostro; eravate solo voi e forse la distesa blu-rosa sopra di voi, e avete imparato un po' di più sui dettagli della buona compagnia di voi stessi. Questo è meraviglioso; a dire il vero, è tutto ciò che vi serve per avere *satsang*. Ma che rapporto c'è tra questo e il *satsang* quale è stato praticato tradizionalmente nel corso dei secoli, e quale molti di voi sicuramente praticheranno in questo mese, quando vi riunirete negli Ashram e nei centri di meditazione Siddha Yoga per celebrare il compleanno di Gurumayi? Che rapporto ha con il *satsang* come incontro di cercatori che si riuniscono nella devozione?

Una delle molte, incredibili cose che riguardano il Messaggio di Gurumayi di quest'anno è che, oltre a fornirci un approccio al *satsang* nuovo e più accessibile, ci incoraggia a esaminare più da vicino come pratichiamo la *classica* struttura del *satsang*. In qualunque forma, che lo pratichiate da soli o con gli altri, il *satsang* concerne il cercare e l'essere in compagnia della Verità. Ora, dove risiede questa Verità? Non c'è dubbio che quando siete con altri cercatori, voi godete dello stare con loro, imparando dalla loro saggezza, e facendo insieme le pratiche spirituali. Lo scopo di questa attività, tuttavia, e ciò che lo definisce come *satsang* e non qualche altro tipo di riunione, è entrare in una maggiore comunione con il vostro Sé. È come meditare davanti al sole, Surya Devata. L'esterno sostiene l'interno; con il tempo, l'interno si fonde con l'esterno. Ed è richiesto un dolce sforzo, un tipo particolare di consapevolezza di sé.

Così la pratica del *satsang*, per conto nostro, con gli altri, e con una intenzionalità sempre più grande, sarà una parte fondamentale di come celebreremo il compleanno

di Gurumayi nel 2018. E ogni giorno di questo mese il sito web del sentiero Siddha Yoga vi sosterrà in questa pratica. Ogni giorno porterà nuovi strumenti per farvi entrare in contatto con il vostro cuore.

Come oggi: avete letto cos'altro c'è nel sito? O sarebbe più corretto chiedere se avete *sperimentato* ciò che c'è; se avete ascoltato i suoi ritmi e ne avete respirato la cadenza; se avete preso a cuore l'insegnamento intessuto nelle parole, comprendendo che, quando lo fate, potete cambiare il vostro stesso modo di essere e di fare. Mi riferisco ovviamente alla splendida poesia che Gurumayi ha scritto per noi "*In attesa di quel momento perfetto*"

E ci sarà anche di più. Nei prossimi giorni e settimane, il sito web presenterà nuove storie su Gurumayi, riflessioni su Gurumayi, commenti sulle *sadguna*, le virtù che lei ha scelto per tutti i giorni di giugno. Ci sarà un'esposizione su *naivedya*, l'offerta sacra di cibo che faremo a Gurumayi nel suo compleanno; e una *dharana* visiva, ispirata dal Messaggio di Gurumayi, per entrare in meditazione.

E per quel che ci aspetta nel giorno del compleanno, il 24 giugno, e nei giorni attorno —sospetto che alcuni di voi siano *molto* desiderosi di saperlo —beh, per quello, dovete solo stare sintonizzati. ☺ Continuate a visitare il sito del sentiero Siddha Yoga.

C'è una dolce ironia a questo punto, una sorta di paradosso. Eccoci qui, a cercare di onorare *hamari Gurumayi*, come diremmo in hindi, la nostra Gurumayi. Eccoci qui, desiderosi di celebrarla, di cantare in sua lode, di augurarle un milione e più di buone cose per il suo compleanno. Eppure, per quanto vogliamo offrire, per quanto desideriamo fare e dare, siamo noi a ricevere moltissimo. Penso spesso all'intenzione di Gurumayi nel chiamare questo mese "Felicità del compleanno": che continuando a dire e sentire la parola *felicità* noi evochiamo per noi stessi l'esperienza della felicità. E comprendo ancor più chiaramente: *Felicità del compleanno* è, nella sua essenza, un'espressione della compassione di Gurumayi. È nato dalla sua generosità.

C'è un meraviglioso *bhajan*, scritto dal santo-poeta Kabir, che Gurumayi ha cantato molte volte negli anni. Mi viene in mente il suo ritornello adesso.

O mio caro, quanto amo il mio Sadguru,  
che riempie continuamente fino all'orlo la coppa della Verità.  
Questa coppa, proprio quella da cui beve il mio Sadguru,  
il mio Guru l'ha data a me.<sup>1</sup>

I più sinceri saluti,

Eesha Sardesai



© 2018 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> *Sadho so Sadguru*, Traduzione del ritornello in inglese © 2018 SYDA Foundation.