

## Perché aspettare a fare *japa*?

di Linda Mikkelsen

Nella primavera del 1980 offrivo *seva* nello staff della SYDA Foundation, a supporto della visita di Baba a Miami Beach, in Florida. Ero incinta del mio primo figlio e si avvicinava la data del parto.

Una sera, quando andai al *darshan* da Baba, egli indicò la mia pancia e, con amorevole fermezza, disse: "Fai *japa*".

La sera successiva, al *darshan*, Baba chiese: "Stai facendo *japa*?" Risposi, un po' di incerta: "Sì, Baba". Facevo *japa*, ma non quanto avrei potuto.

La terza sera, al *darshan*, Baba mi incoraggiò con un sorriso, dicendo: "Fai più *japa*".

Alla quarta sera, sembrava che tutti i partecipanti al *satsang* stessero aspettando di sentire cosa Baba mi avrebbe detto. Quella sera, puntò il dito verso di me e disse: "Non dimenticare mai di fare *japa*".

La quinta sera, senza dire una parola e con un sorriso divertito, Baba alzò la mano, mostrandomi le dita che scorrevano i grani di un'invisibile *japa mala*. "Ji, Baba" dissi, "Sì, Baba". Mi allontanai da quel *darshan*, sentendomi espansa dall'amore di Baba e fortificata da un'istruzione che sapevo avrebbe giovato a me e a mio figlio. Ero piena di estasi.

Mio figlio nacque, e il suo fratellino arrivò venti mesi dopo. Come madre di due figli, fui completamente assorbita dalle incombenze della vita quotidiana. Sebbene mi ricordassi di fare mantra *japa*, in verità non posso dire di essere stata la più assidua delle praticanti.

Tre anni dopo quei *darshan*, feci un sogno nel quale Baba si avvicinava a me. Guardava lontano, e disse: "A volte le persone pensano di poter aspettare fino alla fine della vita prima di iniziare a fare *japa*". Poi si voltò e si allontanò.

Dopo quel sogno, divenni più costante nel praticare *mantra japa*. Incorniciai le parole di Baba "Fai *japa*. Stai facendo *japa*? Fai più *japa*. Non dimenticare mai di fare *japa*", e le sistemai sulla mia *puja*, dove si trovano ancora oggi. Per decenni, il mantra ha risuonato, ventiquattr'ore al giorno, nel mio spazio di meditazione. Quando le persone chiedevano a Baba: "Come faccio a praticare *japa* durante le attività quotidiane?" Lui rispondeva spesso mimando qualcuno impegnato a spolverare o nei lavori di casa, e intanto ripeteva il mantra: *Om Namah Shivaya. Om Namah Shivaya. Om Namah Shivaya.* Mi viene facile riportare alla mente l'immagine di lui che fa così, e questo mi ricorda di portare il mantra nei miei compiti quotidiani. Quando mi sveglio di notte e ho difficoltà a riaddormentarmi, mi affido al mantra perché mi porti in uno stato di meditazione, che rigenera il corpo e la mente anche se il sonno è stato disturbato. La mia *japa mala* è sempre vicino a me, a disposizione per tenermi sintonizzata e concentrata.

Per me il *mantra japa* è come un compagno che mi dà centratura e sostegno. Il *japa* mi riporta al mio Sé. Il *japa* mi pone in uno spazio interiore dove io siedo alla presenza del Guru.

