

Riflessioni su Gurumayi Chidvilasananda

La guida diretta di Gurumayi

di Kathryn Downing

Il Gurudev Siddha Peeth, l'Ashram del Siddha Yoga in India, è un luogo veramente sacro, è la sede della *shakti* e dell'amore del Guru. È un'oasi di bellezza e armonia. Ho avuto la fortuna di andare al Gurudev Siddha Peeth come membro dello staff che si occupava della Visita di studio che Gurumayi fece nel 2005-2006. Feci tesoro di tutto ciò che offriva il Gurudev Siddha Peeth: il silenzio del cortile, l'estensione del *Dakshin Kashi*, l'*arati* della sera nel Tempio, il cielo notturno splendente di stelle.

Tuttavia, durante le ultime settimane della mia permanenza di cinque mesi immersa nella magnificenza, nella quiete e nel potere dell'Ashram, in quell'oceano d'amore, sentivo come se dentro di me si fosse eretto un muro invisibile che mi scollegava dal mio cuore. Non mi sentivo in linea col ritmo e il flusso dell'Ashram. In effetti, sembrava che fossi sempre nel posto sbagliato, al momento sbagliato, a dire la cosa sbagliata. Più cercavo di ritrovare la connessione col mio cuore, più inaccessibile sembrava divenire.

Quando si avvicinò il termine della Visita di studio, i membri dello staff iniziarono a ripartire, in giorni diversi. Il pomeriggio in cui dovevo partire io, fui invitata al *darshan* di Gurumayi nel cortile. Gurumayi mi chiese del mio soggiorno al Gurudev Siddha Peeth e io le dissi che ne ero stata molto contenta. Mi fece delle domande che solleccitarono ulteriormente la mia gratitudine. Sentii che Gurumayi faceva appello al mio Sé più elevato - è questo che il Guru vede sempre dentro di me - e mi esortava a credere che avevo la forza di affrontare l'afflizione che provavo.

Poi Gurumayi mi diede un consiglio: disse che mi sarebbe stato utile praticare l'osservazione dei dettagli, per esempio nell'architettura o nella trama di una stoffa. E mi augurò buon viaggio.

Rimasi perplessa di fronte a queste istruzioni, ma ero molto felice di averle ricevute.

Conoscevo il valore delle parole del Guru e riconobbi che ricevere la guida diretta di Gurumayi era per me un'enorme benedizione. Sapevo che seguire la sua guida avrebbe portato frutti.

Misi subito in pratica l'esercizio. Mentre camminavo in giro per l'ashram, salutando tutti i luoghi sacri, prestai attenzione ai dettagli: la curva della proboscide nella *murti* del Signore Ganesha, il disegno delle pietre sul sentiero, il motivo dipinto sulle colonne del Mandap.

Quando tornai all'Ashram Shree Muktananda, mi impegnai nello sforzo di fermarmi regolarmente ogni giorno a osservare i dettagli e le strutture intorno a me. Facevo attenzione alla trama della stoffa che ricopriva il cuscino di una sedia, alle venature del legno della mia scrivania e alla forma curva della tastiera del mio computer. E facevo attenzione a ciò che accadeva dentro di me, mentre stavo a osservare i dettagli.

Man mano che le settimane passavano, notai che la pratica di osservare i dettagli diventava più naturale. La mente, che rimuginando il sentimento di separazione dalla bellissima energia del mio cuore era rimasta bloccata in una spirale discendente di assorbimento in sé stessa, divenne calma. Notai anche che stava iniziando a manifestarsi qualcos'altro. Osservando il mondo intorno a me, la mente era divenuta acuta e ricettiva. Nel volteggiare di un pettirosso da un ramo all'altro, assaporavo la leggerezza della natura. Nella filigrana di una inferriata, apprezzavo le qualità della robustezza e della grazia. Ammiravo la perfezione della rotondità rossa e liscia di una mela.

Mi sono resa conto della connessione che esiste tra ciò che c'è dentro di me e il mondo che mi circonda. Questo mi ha fatto diventare più consapevole e più presente, mi ha fatto sperimentare l'unità piena di grazia che pervade costantemente sia l'interno che l'esterno. Questa nuova presa di coscienza ha sostenuto la mia meditazione e la mia meditazione ha sostenuto questa nuova scoperta. Ho cominciato a sentire presenti dentro di me qualità come la leggerezza, la forza e la perfezione, che avevo notato nella natura e nell'architettura. Seguendo l'invito di Gurumayi a praticare l'osservazione dei dettagli nell'architettura e nei tessuti, sono riuscita a sviluppare l'occhio

dell'intenditore. Il risultato è stato così grande che la mia visione si è espansa e mi sono riconnessa alla bellissima energia del mio cuore.

Gurumayi mi ha fatto un grande dono, che ha toccato e trasformato il livello più profondo del mio essere. Dopo aver riflettuto su questa trasformazione, comprendo che Gurumayi mi ha dato l'occasione d'oro di praticare un aforisma degli *Shiva Sutra* che lei stessa insegna: *yatha tatra tatha'nyatra*, "Come qui, così altrove".



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati