

Riflessioni su Gurumayi Chidvilasananda

Il dono della pratica

di Sumant Martinez

Avevo otto anni quando mia mamma mi portò per la prima volta all'Ashram Siddha Yoga di Città del Messico. In seguito, andavamo tutti i sabati a offrire *seva* durante il giorno e a partecipare al *satsang* la sera. Il canto è sempre stato la mia parte preferita del *satsang*. Mi sedevo accanto ai percussionisti e imitavo i movimenti delle loro mani. E se qualcuno mi chiedeva qual era la mia band preferita, io rispondevo: "La musica Siddha Yoga!"

Ero piuttosto giovane quando cominciai a imparare a suonare il tamburo. Presi lezioni all'Ashram e cominciai a suonare nei programmi dedicati ai bambini, ai canti serali e nei *saptah* di un giorno. Crescendo, continuai a offrire *seva* nel Dipartimento della Musica dell'Ashram di Città del Messico e nell'Ashram Shree Muktananda. In quel periodo ero impegnato in molte altre attività, perciò non dedicavo molto tempo a esercitarmi. Non avevo una guida o un insegnante che si accertasse della mia pratica e questa mancanza di esercizio si rifletteva nel modo in cui suonavo. Non ero costante; qualche volta suonavo bene ma altre volte no. Non mi sentivo mai davvero esperto e sentivo che non stavo dando il meglio di me a questa *seva*.

Molto tempo dopo, nell'estate del 2013, ero all'Ashram Shree Muktananda come *sevaita* ospite nella cucina dell'Annapurna. Un giorno che Gurumayi era in cucina, mi salutò e cominciammo a parlare. Mi chiese: "Ti stai esercitando a suonare il tamburo?" Questa domanda mi colse di sorpresa, poiché era passato tanto tempo dall'ultima volta che avevo offerto *seva* nella musica. Mentre cercavo di trovare una risposta, Gurumayi disse: "Dovresti continuare a praticare".

Presi a cuore le sue parole e cominciai a rifletterci sopra. Mi resi conto di quanto fosse importante quello scambio di parole, perché la mia vita è costantemente attraversata dalla questione della "pratica". Sono un allenatore di calcio professionista, e in questo

tipo di lavoro ci si esercita quasi giornalmente con la squadra. Perciò, credevo di saperne qualcosa sulla pratica. Ho spesso parlato ai giocatori dell'importanza della pratica per migliorare le loro prestazioni sul campo. Ma sapevo *realmente* cosa vuol dire praticare, a un livello più profondo? Sapevo che nelle parole di Gurumayi c'era un insegnamento che avrebbe cambiato la mia vita.

Un anno dopo, nell'estate del 2014, cominciai a servire nello staff dell' Ashram Shree Muktananda, nel Dipartimento della Musica. Fra i miei compiti c'era quello di suonare il tamburo durante i *satsang* e di praticare ogni giorno. Per la prima volta nella mia vita, mi stavo esercitando a suonare il tamburo con impegno e disciplina. Quando mi tuffai in questa disciplina, ebbi una trasformazione, non solo nella maniera di suonare, ma anche nel modo in cui affrontavo i sentimenti e le emozioni collegati alla disciplina della pratica. Anziché considerarla un'attività ripetitiva e noiosa, cominciai a provare gioia, che sgorgava ogni volta che mi sedevo a praticare. Cominciai a pensare continuamente su cosa avevo bisogno di lavorare il giorno dopo per migliorare. Ascoltavo le registrazioni dei canti in cui avevo suonato, per aiutarmi a identificare modi con cui potessi affinare la mia musica. La parte migliore consisteva nello scoprire che questa concentrazione nell'esercitarmi a migliorare non era una limitazione, bensì un'opportunità per eccellere ed essere al meglio delle mie potenzialità. La pratica mi stava regalando un dono straordinario.

Un sabato, mentre suonavo nel canto della sera, mi sentii per la prima volta competente. Quando il canto raggiunse il crescendo, entrai nel "flusso": ero immerso nella sensazione di essere pienamente presente nel momento, completamente galvanizzato e pieno di gioia. Le mie mani si muovevano con un'abilità che non avevo mai avuto prima. Sebbene fossi estremamente focalizzato, non pensavo a cosa fare. Era il mio corpo che sapeva esattamente cosa fare. Riconobbi che la pratica era stata la porta di accesso a questo stato di perfetto allineamento con la *shakti*. Ero in grado di offrire il mio meglio, e questo portava una gioia enorme al mio cuore.

Quando rifletto su questa esperienza, mi rendo conto che Gurumayi mi ha insegnato come offrire *seva*, come svolgere ogni mia attività. Una pratica regolare mi consente di trovare il mio vero potenziale e di offrire il meglio delle mie capacità al Guru e a

chiunque altro, mentre faccio ciò che amo. Mi trovo ora a essere motivato a praticare, perché apprezzo l'opportunità che mi si offre di scoprire la grandezza dentro di me e di offrirla al mondo.



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.