

Riflessioni su Gurumayi Chidvilasananda

Vivere nella gioia

di Nada Clyne

Sullo sportello del frigorifero nella mia cucina c'è una cartolina di auguri di buon compleanno che Gurumayi mi ha mandato molti anni fa. C'è scritto: "La tua risata è la più grande energia di guarigione che ci sia. Grazie per la tua gioia". Ho sempre associato Gurumayi con la gioia, e la gioia con Gurumayi. Negli anni, con la sua guida e il suo esempio, lei mi ha incoraggiata e ispirata a vivere con gioia.

Durante gli anni in cui offrivamo servizio nello staff dell'Ashram Shree Muktananda e del Gurudev Siddha Peeth, sapevo sempre quando Gurumayi era in giro per l'Ashram, per il suono della sua risata che riecheggiava nei corridoi. A volte avevo l'impressione che l'intero Ashram fosse un contenitore traboccante della gioia di Gurumayi.

Una sera mi trovavo nel mio ufficio nel Gurudev Siddha Peeth, quando udii qualcuno cantare in corridoio. Andai alla porta e vidi Gurumayi che tornava dalla sua quotidiana passeggiata nei giardini. Aveva un'aria così serena e felice, canticchiava un *bhajan* e faceva girare qualcosa fra le dita. "Buona sera, Gurumayi", dissi, e lei sorrise e passò oltre. Dopo qualche passo, Gurumayi si fermò, tornò indietro e mi fece un cenno. Allungò la mano e fece cadere nella mia mano tesa una fragrante foglia di eucalipto. Poi proseguì.

Restai lì, a deliziarmi della lucente foglia verde, godendomi lo stato gioioso che Gurumayi aveva condiviso. Quella gioia la sentivo familiare, come se il mio cuore fosse in sintonia con il cuore di Gurumayi; udii dentro di me queste parole: "Sì! Sii gioiosa!" Subito pensai: "Voglio vivere in questa gioia".

L'intenzione che scaturì da quel *darshan* si trasformò in una ricerca: "Cosa posso fare per condurre la mia mente verso uno stato di gioia, momento per momento, nel mezzo della vita di tutti i giorni?" Mi rivolsi agli insegnamenti di Gurumayi, e nel suo libro

Tesori interiori trovai la sua guida: “Abbandonati a quei momenti che ti permettono di raccogliere la gioia, che ti portano diletto”.

Nel contemplare queste parole, divenivo sempre più consapevole che, se sceglievo di tenermi stretta alle esperienze e ai pensieri positivi, potevo espandere la mia energia e la mia gioia. Cominciai a coltivare intenzionalmente pensieri e attività che mi rendevano felice; incoraggiavo la felicità a restare.

Stare nella natura ha sempre risvegliato la mia gioia. Camminare all'aria aperta, respirando profondamente e soffermandomi ad apprezzare ciò che avviene tutt'intorno, fa sorgere in me una dolcezza pervasiva. Decisi allora di passare più tempo nella natura. Una sera, mentre ero seduta in giardino, vidi un bellissimo airone blu planare e posarsi sulla riva del laghetto. L'uccello fece un giro nello specchio d'acqua, con passo aggraziato e lento, regale e in sintonia con tutto ciò che lo circondava. Mi sentii come se stessi assorbendo quello stato di armonia, il piacere di essere completamente unita con la creazione di Dio.

Un'altra volta arrivò una lontra e passò l'intera giornata a pescare, a spassarsela nell'acqua e a crogiolarsi sotto i raggi del sole. Che gioia! Ancor oggi, al ricordo delle buffe capriole della lontra, nasce in me un senso di divertimento.

In questo momento, volgo lo sguardo alla mia *puja* e vedo il volto sorridente di Gurumayi sprizzante di gioia. Provo gratitudine nel mio cuore per la sua generosità, per tutti gli anni in cui ha incoraggiato tutti noi, condividendo la sua gioia e ricordandoci ripetutamente, attraverso i suoi insegnamenti e la sua presenza, che possiamo essere felici e vivere con gioia.

