

La conquista della chiarezza  
di  
Dinesh Alexander Alford

Nel corso dell'estate del 1995, mi trovavo all' Ashram Shree Muktananda con mia moglie e i miei figli, per offrire seva. Durante un satsang serale, Gurumayi parlò dell'importanza di essere vigili nelle nostre attività quotidiane. Disse che mentre stiamo assolvendo un compito è importante fermarsi, a un certo punto, per rivedere attentamente le nostre azioni prima di fare i passi successivi. In questo modo, ci accertiamo che tutto sia a posto prima di andare avanti. Gurumayi ripeté più volte: "Sii chiaro. Controlla. Controlla di nuovo. Sii chiaro come il cristallo". Non appena udii questo insegnamento, seppi che aveva un significato speciale per me.

Da subito, cominciai ad applicare l'insegnamento di Gurumayi nel mio lavoro di ingegnere aerospaziale. Mentre lavoravo a complessi progetti di disegno e assemblaggio di motori a reazione, ricordavo a me stesso le parole di Gurumayi: "Sii chiaro. Controlla. Controlla di nuovo. Sii chiaro come il cristallo". In una industria dove i budget sono enormi, i tempi devono essere rapidi e la sicurezza è importantissima, fermarsi a guardare di nuovo significa non di rado salvare vite umane; in questi ultimi dieci anni, nel mio team di lavoro, mi sono fatto la fama di uno che, in pratica, non fa mai errori.

Col tempo cominciai a notare altri, più sottili cambiamenti nel mio lavoro, quando mettevo in pratica le parole di Gurumayi. Nella breve pausa che mi prendevo per effettuare il doppio controllo, entravo in un momento di quiete. E da quello spazio interiore di silenzio, capitava spesso che sorgesse una nuova prospettiva, accompagnata da idee innovative, ma anche pragmatiche. Con l'abitudine di fermarmi per acquisire maggiore chiarezza, mi concedevo lo spazio per accedere alla continua fonte di ispirazione del mio Sé interiore.

Questo insegnamento ha portato grandi benefici anche nella mia vita di famiglia. Le parole del Guru cominciarono a emergere naturalmente quando cucinavo per la famiglia, piantavo fiori in giardino, o giocavo con i miei cari. Qualsiasi cosa stia facendo, se mi fermo e osservo con maggiore attenzione, mi è più facile stare nel momento presente e mi sento più connesso e a mio agio con l'ambiente e le persone che

mi circondano. Questo benessere si muove a spirale verso l'esterno, e molto naturalmente ognuno e ogni cosa intorno a me ne trae beneficio.

Quando mio figlio era piccolo, spesso lo aiutavo nei compiti a casa di matematica. Condividevo con lui l'insegnamento di Gurumayi: "Sii chiaro. Controlla. Controlla di nuovo. Sii chiaro come il cristallo". Insieme praticavamo la disciplina di fare una pausa per poi concentrarci di nuovo. Col tempo, mio figlio imparò a non fare i compiti a casa in fretta e furia, e io imparai a essere più paziente. Negli anni, sono rimasto più volte sorpreso nel vedere quanta disciplina mio figlio ha sviluppato nello studio e in generale nella sua vita. Una volta, dopo un esame di matematica all'università, mi raccontò che si era preso il tempo di fare una doppia verifica sul suo lavoro. Aveva tralasciato di rispondere ad alcuni quesiti, poiché non aveva trovato la soluzione ai problemi che ponevano; era tornato indietro a rivederli, e la sua intenzione era solo di verificare che non ci fossero errori nel lavoro che aveva fatto. Mi disse che, nel soffermarsi a controllare il lavoro, la mente gli si era come schiarita, e aveva ricevuto ispirazione dal di dentro su come affrontare i problemi irrisolti. Quindici anni dopo che io avevo ricevuto l'insegnamento da Gurumayi, questo aveva portato frutto nella vita di mio figlio.

L'effetto di questo insegnamento è stato molto profondo anche nella mia vita spirituale: è stato una luce che mi ha guidato e che, negli anni, mi ha sostenuto nel mantenere un senso di costanza spirituale. C'è stato un periodo in cui avevo smesso di cantare e meditare regolarmente, o di leggere gli scritti di Gurumayi, raccontando a me stesso che ero troppo indaffarato. Poi, un giorno, la voce sincera del ricordo emerse in me e chiese: "Sei proprio sicuro che non ci sia un modo per riprendere con le tue pratiche? Hai verificato che non ci sia un modo?"

Mi fermai a riesaminare il mio calendario di impegni e, com'era da aspettarsi, trovai il modo di creare spazio per la disciplina quotidiana delle pratiche e dell'esperienza di gioia che ne deriva.

L'insegnamento di Gurumayi, "Sii chiaro. Controlla. Controlla di nuovo. Sii chiaro come il cristallo", continua a risuonarmi nel cuore e mi fa da guida in ogni parte della mia vita: nella mia professione, con la mia famiglia e nella mia sadhana. Ancora oggi sono meravigliato che la contemplazione e l'attuazione di quest'unico insegnamento mi abbia insegnato così tanto sul potere della vigilanza e abbia portato così tanta grazia e dolcezza nella mia vita.