

# Riflessione su Gurumayi Chidvilasananda

## Trovare la perfezione in ogni attività

di Hilary Airey

Alla fine degli anni '80 vivevo in Kenya, dove iniziai a frequentare il Centro di Meditazione Siddha Yoga a Nairobi. Amavo molto l'atmosfera sacra che trovavo in quel posto e la gioia che provavo durante ogni *satsang*. Ogni mese aspettavo con ansia l'arrivo della rivista Darshan. Mi piaceva leggere i discorsi di Gurumayi e Baba, studiare il tema del mese, vedere le foto e imparare dalle storie di *sadhana* di altri Siddha Yogi. Il numero di novembre del 1989 era intitolato *Onorare il lavoro*. In quel numero, lessi un insegnamento di Gurumayi che stimolò così tanto la mia attenzione che da allora è stata una luce che mi ha guidato nella vita.

Gurumayi dice: "Tratta ogni situazione come un'opera d'arte. Gestiscila con grande cura. Non sprecare nessuna situazione. Non evitare nessuna cosa pensando che non abbia valore. Fai ogni cosa come se fosse un dono di Dio e un giorno i tuoi obblighi diventeranno i tuoi tesori".<sup>1</sup>

A poco a poco, questo insegnamento ha trasformato il modo in cui affronto sia i compiti ordinari che prima avrei potuto fare superficialmente, sia quelli impegnativi che ero solita evitare.

Per esempio, quando comincio a lavare i piatti, a preparare il letto per un ospite o a scrivere la lista della spesa, ripeto le parole di Gurumayi: "Tratta ogni situazione come un'opera d'arte. Gestiscila con grande cura". Le parole di Gurumayi portano in sé vigore e ispirazione e sono per me come un comando. Subito mi sento motivata a prendermi cura di quel compito e a farlo con destrezza. Diventa un progetto da completare con attenzione e amore.

Gestire i documenti per la dichiarazione dei redditi è un'attività che non mi era mai piaciuta. Il mio approccio era di rimandare la cosa per poi finirla il più velocemente possibile.

Un anno, avevo rimandato così tanto che avevo accumulato pile di scontrini e ricevute bancarie ovunque. Mentre esaminavo i documenti, mi venne in mente la seconda parte dell'insegnamento di Gurumayi: "Non evitare nessuna cosa, pensando che non abbia valore. Fai ogni cosa come se fosse un dono di Dio". Ricordare le parole di Gurumayi ebbe l'effetto di un bagliore di luce. Mi resi conto di poter applicare il suo insegnamento proprio in quel momento.

Sistemai ordinatamente sul tavolo tutti i documenti e le ricevute. Pazientemente, mi procurai tutto il materiale di cui avrei avuto bisogno: nastro adesivo, colla, bucafolgi, cucitrice e calcolatrice, e lo misi a portata di mano. Decisi che per quell'attività mi sarei presa tutto il tempo che ci voleva; non sarei stata frettolosa. Mentre mi dedicavo con tutta me stessa ad ogni passo della procedura, la cosa iniziò a piacermi. Divenni completamente assorta a mettere in ordine le ricevute, a scrivere ordinatamente nel mio libro contabile, a inserire ogni foglietto nel posto appropriato. Il processo divenne come una meditazione. Una volta finito, mi sentii completa e soddisfatta. Da allora, ho sempre tenuto i miei conti nello stesso modo. Ora arrivo persino a non veder l'ora di farlo.

Qualche anno fa, l'anziana moglie di mio padre aveva bisogno di cura, dopo un'operazione. Non mi ero mai occupata di qualcuno in questo modo, quindi mi sentivo mal disposta e riluttante a mettere da parte la mia vita per prendermi cura di lei. Pregai Gurumayi di aiutarmi ad avvicinarmi anche a questa situazione come se fosse "un'opera d'arte" e di vederla come "un dono di Dio". Sentii immediatamente un cambiamento nel mio atteggiamento. Mi arrivò la comprensione che la via migliore da seguire era di mettere in primo piano i bisogni della mia matrigna.

Mi trasferii a casa sua e mi dedicai con tutto il cuore a prendermi cura di lei. Ero pronta al suono del campanello con cui mi segnalava che aveva bisogno di me. Pulivo e mettevo in ordine la casa. Preparavo pasti appetitosi per aiutarla nella convalescenza. Ogni giorno accendevo una candelina e la mettevo sul vassoio della cena. Mangiavamo insieme e i pasti divennero momenti molto speciali. Avevamo conversazioni lunghe e piacevoli che ci aiutarono a sviluppare un legame più profondo. Al momento della sua completa guarigione, le parole di Gurumayi si erano

avverate: "Fai ogni cosa come se fosse un dono di Dio e un giorno i tuoi obblighi diventeranno i tuoi tesori".

L'insegnamento di Gurumayi si è così radicato in me che oggi, se sono tentata di essere sbrigativa nello svolgere un compito, le sue parole "opera d'arte" si accendono dentro di me e mi ricordano di cambiare strada. Nel corso del tempo ho imparato a riconoscere che quando pratico questo insegnamento sono pienamente presente e vivo in modo consapevole. Gurumayi mi ha dato un modo molto pratico per trovare l'esperienza del Sé mentre mi occupo della mia vita quotidiana. In ringraziamento di ciò, mi piace pensare che ogni attività che svolgo consapevolmente e con amore, è come un fiore della ghirlanda che offro a Gurumayi.

© 2017 SYDA Foundation. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> Gurumayi Chidvilasananda, citata da Peter Hayes, "Striving for Perfection", *Darshan* n. 32 (Novembre 1989): p. 25.