

Riflessione su Gurumayi Chidvilasananda 2017

Riconoscere il mio Guru

di Sharada Andreatta

Le attività interne del corpo mi hanno sempre affascinato. Durante il corso di biologia al college, ricordo che mi stupiva il fatto che il respiro entra ed esce dal corpo, il cuore batte secondo un suo ritmo e avviene la digestione – il tutto senza alcuna direzione da parte della mente pensante. Questo interesse mi ha portato a indirizzare i miei studi nel campo della medicina. Volevo conoscere di più riguardo alle funzioni misteriose e invisibili interne al corpo umano. Eppure, mentre mi avvicinavo alla fine del mio primo anno del corso di medicina, il corpo era diventato una collezione di parti da memorizzare e analizzare. Ero delusa. Compresi che mi ero quasi aspettata di trovare una specie di spazio nascosto all'interno della forma fisica – uno spazio fisico per l'anima. Ma il cuore era pieno di sangue, il cervello colmo di tessuto, e anche le ossa erano ripiene di midollo. Se il corpo è un tempio, allora dove si trova, esattamente, la sua divinità?

Il giorno prima dell'esame finale di anatomia, stavo camminando lungo un corridoio dell'università, quando notai un manifesto. Mi avvicinai e vidi che annunciava che il Maestro di meditazione Gurumayi Chidvilasananda avrebbe parlato in una sala lì vicino, la sera successiva. Mi avvicinai ancora di più e mi trovai a guardare fisso negli occhi di Gurumayi – per un momento il respiro si fermò e la mia mente attiva fece silenzio. Mi stupii di fronte alla profondità apparentemente infinita che vedevo oltre i suoi occhi. Godendo di un raro momento di quiete, avrei voluto stare lì tutta la notte. Poi un avvertimento - *è ora di studiare!* – interruppe il mio sogno ad occhi aperti. Mi ritirai nel mio studiolo e, mentre memorizzavo le ossa e i muscoli del corpo umano sino a tarda notte, continuavo a ritornare all'immagine degli occhi irresistibili di Gurumayi.

Il giorno successivo, appena finito l'esame, mi precipitai al mio primo *satsang* con Gurumayi. Arrivai appena in tempo per vedere Gurumayi che entrava con grazia e si sedeva di fronte alle persone in sala. Gli stessi occhi accattivanti che mi avevano tenuto compagnia la notte precedente, risplendevano ora luminosi di fronte a me.

Durante tutto il discorso di Gurumayi, mentre la osservavo attentamente, sperimentai lunghi momenti di una bellissima quiete mentale – un fatto raro per me - e con questa quiete, una dolce emozione nel cuore.

Il giorno successivo cercai il vicino centro di meditazione Siddha Yoga , inseguendo la tranquillità mentale che avevo assaporato in presenza di Gurumayi. Mentre recitavo la *Shri Guru Gita* per la prima volta, il verso novantatré catturò la mia attenzione; esso dice del Guru: “Egli è il medico che cura la malattia dell’esistenza terrena”. In questo verso antico, trovai la mia diagnosi! Anche se ero sana, mi sentivo cronicamente insoddisfatta delle attività mondane ordinarie, e mi interrogavo sul significato e sullo scopo della mia esistenza. Immediatamente la mia mente si riempì di nuovi interrogativi. Quale medico poteva curare la mia insoddisfazione per l’esistenza terrena? Era Gurumayi?

Circa un anno dopo, intrapresi un viaggio per raggiungere Gurumayi durante una delle sue visite negli Stati del Midwest. Alla fine del *satsang*, mi inchinai di fronte a Gurumayi durante il darshan e le rivolsi la mia bruciante domanda: “Come si capisce se si è trovato il proprio Guru?” Il mio intelletto era avidamente pronto ad analizzare le regole che mi aspettavo di sentire. Invece, Gurumayi rise. Si girò verso uno Swami seduto alla sua sinistra e disse: “Lei chiede come si fa a capire se si è trovato il proprio Guru”. Egli rispose con una breve risata. Poi Gurumayi fece una pausa, la sua espressione divenne seria, si chinò verso di me e abbassò la voce per rispondere alla mia domanda con un’altra domanda: “Quando hai sete e bevi dell’acqua, come capisci quando hai bevuto abbastanza?”

Il mio cervello andò per un attimo in confusione. Lasciai quel *satsang* continuando a scervellarmi sulla domanda di Gurumayi.

Col passare degli anni, mentre portavo a termine i miei studi di medicina, trascorsi alla presenza di Gurumayi tutto il tempo che potei. Per quanto possibile, mi impegnai profondamente nelle pratiche del Siddha Yoga. Con il tempo, cominciai a riconoscere che il mio corpo si sentiva più vivo, leggero e pieno di energia. Era come provare la sensazione di uscire da una stanza soffocante e trovarsi a respirare l’aria frizzante e chiara di montagna. A volte, notavo che le persone mi sorridevano e mi chiedevo come mai, solo per realizzare che succedeva perché ero io stessa che stavo sorridendo, senza saperlo. Spesso, mentre camminavo da sola,

una risata squillante sorgeva spontaneamente dal centro del mio corpo, senza un motivo apparente. Queste espressioni esterne nascevano senza alcun input della mente o dell'intelletto. Il mio corpo sembrava sapere ed esprimere – molto prima che la mia mente se ne rendesse conto – che Gurumayi è il medico che sapeva curare la mia esistenza terrena. Lei aveva risvegliato la mia gioia interiore.

Col passare del tempo il mio intelletto ha compreso ciò che il corpo già sapeva. Ho capito che incontrare Gurumayi, ricevere la sua grazia e fare le pratiche del Siddha Yoga, aveva trasformato a poco a poco la mia esperienza della realtà. La mia continua scontentezza riguardo alla vita esteriore era diminuita. Si era sviluppata un' interiorità serena. Ero divenuta consapevole del mio Sé beato, all'interno del tempio del mio corpo. Avevo scoperto chi sono realmente.

La domanda di Gurumayi mi ha portato a scoprire un'incrollabile verità riguardo al vero Guru. Nel cuore del mio io più profondo, abita il Conoscitore. Il mio Sé interiore ha riconosciuto Gurumayi e ha trasmesso la conoscenza all'intelletto e al corpo. Nella mia vita ho conosciuto momenti di grande amore, ho avuto profonde intuizioni e ho provato attimi di felicità sublime, ma è stato solo attraverso la grazia di un *sadguru*, di Gurumayi, che sono stata risvegliata alla consapevolezza del mio vero Sé interiore sempre presente e gioioso.