

# Riflessione su Gurumayi Chidvilasananda

## Riflettere la luce degli insegnamenti di Gurumayi di Yawu Miller

Gli insegnamenti di Gurumayi hanno costantemente portato luce e chiarezza nella mia vita e nelle pratiche spirituali. Spesso sento o leggo un insegnamento e sembra che Gurumayi l'abbia scritto proprio per me! Così avvenne per il discorso di Gurumayi "Fatti avanti e sii la luce" dal suo libro *Courage and Contentment*. Lo lessi subito dopo la sua pubblicazione nel 1999.

Parlando di come affrontare i rapporti difficili, Gurumayi dice:

In momenti simili, lasciate che la vostra pura saggezza faccia luce. Anziché aspettare che sia l'altro a inondarvi di luce, fatevi avanti e siate la luce. <sup>1</sup>

Nel periodo in cui lessi questo insegnamento, non mi piaceva il modo in cui reagivo alle situazioni impegnative al lavoro o con la mia famiglia. L'insegnamento di Gurumayi mi ispirava a essere più proattivo con i miei colleghi e la famiglia. Cominciai inoltre a riflettere su due domande: *Cos'è questa luce che dovremmo essere e Come posso farmi avanti ed essere questa luce?*

Questa riflessione mi riportò alla mente la prima volta che avevo percepito luce provenire da un essere umano. Accadde quando andai all'Ashram Shree Muktananda, alla fine degli anni '90, per offrire *seva*. Avevo meditato nel Tempio di Bhagavan Nityananda, e quando lasciai il Tempio nel mio cuore c'era una sensazione di leggerezza. Mi volsi a salutare un'altra Siddha Yogi che stava lasciando anche lei il Tempio e con grande stupore vidi della luce emanare dalla sua pelle. Quando le dissi: "Il tuo viso emana luce", lei disse: "Anche da te viene luce!"

Da questa esperienza trassi due conclusioni: in primo luogo, la luce di cui parla Gurumayi non è solo metaforica, è anche percepibile; in secondo luogo, le pratiche spirituali come la meditazione, il canto e il *darshan* di un grande essere, come avevo

fatto nel Tempio, con Bade Baba, rendono la luce del Sé più percepibile *in noi e ai* nostri occhi.

Per me Gurumayi incarna questa luce del Sé, sia nel senso metaforico di illuminare le grandi verità spirituali, sia in senso più letterale. Ella davvero irradia una luce che possiamo percepire e sentire. In una mia recente visita all'Ashram Shree Muktananda per offrire *seva*, rividi Gurumayi per la prima volta, dopo molti anni. In quel momento sentii come se dei raggi di luce che irradiavano da lei entrassero in ogni cellula del mio corpo e la mia mente diventò completamente calma. Gurumayi è la luce!

Attraverso un'attenta lettura della *Shri Guru Gita* e di altri testi sacri, ho compreso che questa luce è *prakasha*, la luce del Sé che si manifesta come il mondo e al tempo stesso lo illumina. Ciò che ho trovato di più forte nel discorso di Gurumayi in *Courage and Contentment* è che quando ci dice di "essere la luce", ci sta invitando a essere il Sé Supremo, che è la nostra stessa natura.

Nel suo discorso, Gurumayi chiarisce che la sua guida non riguarda solo ciò che sperimentiamo in meditazione. Si applica anche a come ci comportiamo nella vita quotidiana.

Per me questo significa impegnarmi attivamente a elevare situazioni difficili, anche quando mi farebbe più comodo restarmene tranquillo e distaccato. Significa anche guardare oltre le divisioni e le differenze e ricordare la luce del Sé e la fondamentale bontà di tutte le persone, anche nel mezzo di disaccordi. Spesso la cosa che a me serve di più è ricordare Gurumayi. Spesso visualizzo lei nella stanza con me, o ricordo uno dei suoi insegnamenti.

Poco tempo fa, stavo moderando un dibattito su un tema controverso. Lavoro come redattore in un giornale locale e avevo scritto ampiamente sugli argomenti sui quali le due parti erano pronte a discutere. Quando io e i due gruppi contrapposti ci trovammo stretti in un piccolo studio di registrazione, mi ricordai l'insegnamento di Gurumayi.

Dopo che il dibattito si fu ben acceso, feci una pausa per complimentarmi con le persone di entrambe le parti per la profondità del loro interessamento nei confronti della comunità di cui tutti facciamo parte. Tutti volevano adoperarsi per una comunità migliore, anche se non erano d'accordo su come arrivarci. Alla fine, mi sentivo come se fossimo tutti in grado di sperimentare la luce. Nonostante le loro divisioni, questi fronti opposti uscirono dallo studio in uno spirito di amicizia.

Una volta, mentre guidavo, tagliai la strada a un pedone che attraversava sulle strisce. Mentre passavo, lui diede un calcio alla macchina. La mia prima reazione fu di rabbia. Poi pensai: *No, non avrei dovuto tagliargli la strada*. Fermai l'auto e, quando uscii, vidi quell'uomo indietreggiare, non sapendo cosa aspettarsi. Mi scusai per non averlo fatto passare. Lui accettò volentieri le mie scuse sincere e a sua volta si scusò per il suo comportamento. Dopo questo incontro, il mio corpo si sentì più leggero, come se un peso fosse stato sollevato dal mio cuore. Pensai che non è un caso se la parola inglese "light" (luce, leggero) si riferisce sia all'illuminazione che alla sensazione di leggerezza.

Quello che ho imparato studiando, riflettendo e mettendo in pratica l'insegnamento di Gurumayi è che quando faccio un passo per portare luce in una situazione difficile, sono veramente me stesso; la luce del Sé è ciò che io sono davvero. Ricordando Gurumayi e continuando a mettere in pratica i suoi insegnamenti, posso rivelare questa luce del Sé nella mia vita e nel mondo che mi circonda.

© 2017 SYDA Foundation. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> Gurumayi Chidvilasananda, *Courage and Contentment: A Collection of Talks on Spiritual Life by Gurumayi Chidvilasananda* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999) p. 53.