

Riflessione su Gurumayi

Comunicazione sincera

di Carol Overy

Dal 2001 al 2005 ho offerto servizio nel Dipartimento Comunicazioni della SYDA Foundation, all'Ashram Shree Muktananda. Una mattina, nell'inverno del 2004, fui invitata a partecipare a un incontro di sevaiti di diversi dipartimenti. Stavamo per iniziare l'incontro quando Gurumayi entrò nella sala e, con un grande sorriso, prese posto nel nostro cerchio. La salutammo, e dopo Gurumayi chiese: "Vi conoscete tutti?" Ci guardammo intorno un po' incerti. Gurumayi notò la nostra esitazione e suggerì che era il momento buono per conoscersi un po' meglio.

Uno alla volta, i partecipanti si alzarono e si presentarono, raccontando qualcosa della loro vita. Avevo sempre avuto timore di parlare in pubblico e, quando venne il mio turno, sentii una contrazione di paura nello stomaco. Cominciai a perdere la connessione con il mio cuore ed ebbi un vuoto mentale. Non riuscii a dire altro che qualche parola su da dove venivo e quale seva offrivò. Poi, alzando le spalle, conclusi "... e questo è tutto". Gurumayi sorrise e disse molto dolcemente: "Non credo".

Con voce incoraggiante, Gurumayi mi rivolse alcune semplici domande a cui era facile rispondere: sulla mia famiglia, dove vivevo, il mio lavoro e così via. All'inizio rispondevo con risposte brevi ma, mentre Gurumayi continuava a darmi tutta la sua attenzione, riuscivo a sentire la tenerezza della sua benevolenza e del suo amore e gradualmente la contrazione interiore cominciò a sciogliersi. Con la mente rilassata, potei riconnettermi al cuore e le mie risposte diventarono più lunghe, più piene, davvero più generose. Comunicando da quello spazio, ero in contatto con l'amore grande e incondizionato del mio cuore, e sentivo una connessione forte e dolce con i cuori di tutti nella stanza.

Condividere in questo modo fu un'esperienza esaltante. Riconobbi che Gurumayi mi aveva guidato a uscire dal nascondiglio delle paure abituali, a fare un passo avanti e condividere generosamente dal cuore. Capii anche che avevo davvero molto da condividere.

Nel corso degli anni, ho continuato a sperimentare il sostegno di Gurumayi affinché questo tipo di comunicazione sincera diventasse la mia realtà. Nelle occasioni in cui mi trovo sotto i riflettori e senza parole, proprio quando sono sul punto di alzare le spalle e dire "... e questo è tutto", sento la voce gentile di Gurumayi: "Non credo". E allora mi fermo un attimo, radico i piedi a terra e guardo negli occhi le persone intorno a me. Prendo tempo per sintonizzarmi con il respiro e ripetere il mantra silenziosamente all'interno, riconnettendomi con il cuore. La mia attenzione si sposta dal mio piccolo sé verso uno stato più espanso, nel quale posso connettermi con tutti i presenti. La comunicazione sincera avviene in modo naturale.

Da poco sono in pensione. Per otto anni avevo lavorato nel dipartimento finanziario di una fondazione filantropica che aiuta i giovani con disabilità fisiche e mentali a vivere nel modo più indipendente possibile. Uno dei miei compiti era quello di tenere incontri settimanali individuali con i residenti, sulle loro finanze personali. Ho avuto modo di conoscerli molto bene.

Pochi giorni prima del pensionamento, uno dei supervisori mi chiese se l'ultimo giorno avrei tenuto una sessione di domande e risposte con tutti i residenti. Il mio pensiero iniziale, accompagnato dalla familiare contrazione, fu "no, non può funzionare". Come avrei potuto comunicare con trentacinque persone con esigenze così diverse? Alcuni di loro riuscivano a parlare; altri potevano comunicare solo con un cenno del capo o un battito di ciglia. Rifiutai l'invito.

Senza che me ne fossi accorta, una delle residenti aveva silenziosamente spostato la sua sedia a rotelle dietro di me e aveva ascoltato questa conversazione. Mi prese per il braccio in una stretta molto forte, incredibilmente forte per qualcuno che può muovere solo un braccio e muovere leggermente la testa. Quando chiesi se mi stava dicendo qualcosa sulla mia decisione di rifiutare l'invito, mi lasciò andare il braccio e mosse la mano su e giù con entusiasmo per dire di sì. Le chiesi se pensava che avrei dovuto accettare e immediatamente sorrise e di nuovo indicò di sì. In quel momento fui riportata all'esperienza delle parole di Gurumayi che mi guidavano dolcemente a ricollegarmi con il cuore e, in questo modo, a connettermi con tutti i presenti. Sentii un cambiamento interiore nel mio atteggiamento, dalla difesa alla generosità. Cambiai la mia decisione e accettai di partecipare alla sessione di domande e risposte.

L'ultimo giorno, trentacinque residenti sulle loro sedie a rotelle mi stavano aspettando nella sala principale del centro. Mi sedetti e immaginai che Gurumayi fosse con me. Immediatamente mi sentii concentrata e connessa col mio cuore. Iniziarono le domande e io diedi risposte complete e generose. Poiché ero nel mio cuore, intuitivo quando qualcuno desiderava comunicare, anche se non poteva parlare, e io gli rivolgevo la mia attenzione. Sono stata in grado di dare a ciascuno lo spazio necessario per formulare le proprie domande; così facendo, ogni contributo fu onorato. Alla fine della sessione, guardandomi intorno, incontravo volti splendenti e sorridenti e un forte sentimento di connessione.

Sono molto grata a Gurumayi per avermi mostrato che ho una scelta, ogni volta che comunico. Posso fermarmi e fare un respiro per concentrarmi prima di rispondere a un'email difficile. Posso ascoltare con attenzione e sintonizzarmi con i sentimenti che sono dietro alle parole dell'altra persona. Posso scegliere di concentrarmi sull'amore e la saggezza del mio cuore, e comunicare da quel luogo. La mia esperienza è stata che, continuando a farlo più volte, le barriere per accedere al mio cuore perdono consistenza molto naturalmente e cominciano a dissolversi. Sempre di più provo dentro di me un senso di agio, mentre comunico in modo autentico da cuore a cuore.

