

Riflessione su Gurumayi Chidvilasananda

L'importanza della riconoscenza

di Radhika Kapur

L'anno scorso, mentre ero a Delhi, in visita da Londra, presentai un *satsang* audio locale nel quale i membri del *sangham* Siddha Yoga di Delhi si collegavano con Gurumayi e con gli studenti Siddha Yoga all'Ashram Shree Muktananda. Il *satsang* si tenne durante la Festa della Repubblica dell'India, che commemora il giorno del 1950 in cui fu promulgata la Costituzione del paese, che stabilisce i suoi valori e principi fondamentali.

I partecipanti indiani al *satsang* si erano riuniti in uno degli otto Centri di meditazione Siddha Yoga di Delhi. Il Centro era pieno di devoti: Siddha Yogi da molto tempo, nuovi cercatori, ragazzi entusiasti nei loro *kurta* inamidati, e bambini che saltellavano tutt'intorno. I volti splendevano. I Siddha Yogi avevano preparato dalla sera prima lo spazio, che brillava del loro amore. Fiori dal dolce profumo e dai colori arancione, verde e bianco – i colori della bandiera dell'India – adornavano la sala.

I partecipanti si sistemarono al loro posto e aspettammo, con una sorta di controllata eccitazione. Il mio cuore batteva un po' più veloce del normale. Eravamo tutti in attesa del momento del collegamento.

Ben presto, la voce di Gurumayi si diffuse dagli altoparlanti, come un'alba splendente. Nel salutare i devoti con grande amore, la sua voce era forte, la sua energia magnifica. Sorrisi radiosi si accendevano sui volti. Eravamo in presenza del nostro Guru. Dopo aver parlato con noi per qualche minuto, Gurumayi ci invitò a recitare la *Shri Guru Gita*. Accogliemmo l'invito con entusiasmo.

Alla fine della recitazione, esortai le persone a condividere le proprie esperienze di *svadhyaya*. Prima che incominciassero a farlo, Gurumayi mi chiese di descrivere dove

eravamo. Iniziai con qualche dettaglio sul Centro. “Ma il Centro a casa di chi è?”, chiese lei.

In un attimo, capii. Gurumayi mi stava ricordando la cultura, che è profondamente radicata nel Siddha Yoga, del rispetto e del riconoscimento. Avevo tralasciato di esprimere riconoscenza al direttore del Centro, che ci aveva aperto così generosamente la sua casa per il *satsang*!

Non appena pronunciai il suo nome, Gurumayi lo salutò con gioia. Mise in evidenza tutta la *seva* che aveva offerto al centro e tutte le altre *seva* che aveva offerto negli anni. Mentre Gurumayi parlava con lui, il suo viso era illuminato dalla devozione.

Dopo questo scambio, proseguì descrivendo a Gurumayi i fiori nella sala, il volto radioso delle persone, che erano venute da ogni parte di Delhi per essere lì con lei. Gurumayi ci disse che anche i fiori della sala nell'Ashram Shree Muktananda erano dei colori della bandiera dell'India. Poi condividemmo l'esperienza della recitazione della Shri Guru Gita; chi parlava si presentava a Gurumayi, e lei rispondeva direttamente a ogni condivisione. Qualche partecipante al *satsang* all'Ashram Shree Muktananda, che aveva legami con la comunità di Delhi, prese il microfono e parlò con noi. Sentivo che eravamo tutti così connessi, e nuotavamo in un oceano d'amore!

Amo il fatto che ogni azione di Gurumayi sia un insegnamento. Prendendosi il tempo necessario, proprio in quel momento, per riconoscere con generosità ogni persona – la loro presenza, le loro nobili qualità e le loro buone azioni – ella ha ampliato la mia comprensione del significato della vera riconoscenza. La gratitudine è un modo per far sapere alle persone, in modo esplicito, che le onorate e le rispettate, che riconoscete la loro grandezza.

Riflettendo su questo, ho visto che ero abituata a riservare l'apprezzamento a quelle che consideravo azioni “speciali”. Non mi aspettavo di dare o ricevere riconoscimento per le cose di tutti i giorni, come il compiere i doveri familiari o le normali cortesie.

Un po' alla volta, ho iniziato a praticare modi nuovi di esprimere l'apprezzamento. Ho iniziato, quasi timidamente, con i miei familiari. Una sera ho ringraziato mio marito di avere tagliato le verdure per la cena. Ho dedicato del tempo a dare attenzione alle azioni utili che faceva; prima non avevo mai pensato che valesse la pena farlo. Esprimere il mio apprezzamento mi fece così sorridere dentro, che ho ripetuto il ringraziamento per tre volte. Il viso e la voce di mio marito esprimevano la sua quieta contentezza. Un altro giorno, parlavo con mia madre al telefono. Ero arrabbiata per qualcosa e lei mi consolava con la sua voce amorevole. La sua attenzione premurosa arrivò fino a me attraverso la linea del telefono e mi avvolse in un dolcissimo abbraccio. Pensai tra me: "Mi vuole tanto bene. Sono davvero fortunata che sia mia madre". Poi pensai: "Beh, perché non dirglielo?". Così il giorno dopo le ho telefonato e le ho detto questo pensiero. Mi rispose con una risata, dolce come le caramelle all'arancia nei grossi vasi di vetro. Tra noi scintillava la tenerezza.

Attraverso l'insegnamento di Gurumayi, ho capito quanto sia meraviglioso apprezzare gli altri per il valore delle loro azioni quotidiane. Noto un cambiamento negli altri – amici, familiari, colleghi e altre persone che incontro ogni giorno – quando esprimo loro il mio apprezzamento, anche per cose semplici. Ad esempio, una volta che lavoravo con un'amica, non appena ho riconosciuto i suoi personali contributi al nostro progetto di lavoro, ho notato che tra noi è sorta un'energia più rilassata. Praticare l'apprezzamento mi aiuta a concentrarmi sulle virtù degli altri. Non appena rivolgo la mia attenzione ai loro contributi ed esprimo il mio apprezzamento, sento anche più amore! Sono grata a Gurumayi per avermi insegnato l'importanza di un'autentica gratitudine, che espande nel mondo la bontà e l'amore.

