

# Guida e saggezza

## Storia di Gurumayi #1

*di Lilavati Stewart Sutcliffe*

Alcuni anni fa, mentre mi trovavo al Gurudev Siddha Peeth con la mia famiglia, ricevetti da Gurumayi una bella cartolina. In quel momento della mia vita stavo affrontando cambiamenti e sfide, e Gurumayi sapeva delle mie difficoltà. Nella cartolina, Gurumayi scriveva: "Quando il mondo è nell'oscurità, le parole dei grandi esseri illuminano gli angoli oscuri della mente, davvero". Il messaggio di Gurumayi toccò una corda profonda dentro di me e cambiò il mio modo di considerare pensieri ed emozioni. Compresi che, quando avevo pensieri e sentimenti cupi riguardo a certe situazioni, potevo leggere i libri di Gurumayi e altre scritture fondamentali del sentiero Siddha Yoga, con l'intenzione specifica di "illuminare gli angoli oscuri" della mia percezione.

Ogni volta che faccio così, immancabilmente ho l'esperienza di accendere una luce nel mio cervello. Scopro dei modi più illuminanti di considerare e comprendere le circostanze con cui sono alle prese. Quando leggo per ricevere saggezza su una particolare situazione, sento che sto letteralmente lavando la mia mente nella luce della Verità. Dopo aver letto e riflettuto, quando sollevo gli occhi dal libro o dallo schermo del computer tutto è più luminoso e chiaro. La tristezza è scomparsa. Che sollievo!

Poco tempo fa, ho trascorso del tempo con mio padre, che era malato e si sentiva profondamente triste. A causa della malattia si era trasferito in una casa di cura per anziani. Prima era forte e indipendente e adesso era fisicamente debole e consapevole di perdere il controllo di molte sue facoltà. Quando mi parlò della sua infelicità, mi offrì di leggergli una poesia.

Accettò e, detto fatto, sul cellulare trovai la poesia di Gurumayi "Testimonia la Coscienza", pubblicata nel sito web del sentiero Siddha Yoga. Dopo aver letto alcune parole della poesia, vidi il viso di mio papà, che era segnato dallo stress, rilassarsi. Vidi che sul suo volto si formava un sorriso. Alla fine della lettura, papà era tranquillo e non più ansioso. Gli chiesi se voleva che leggessi di nuovo, lui rispose: "Sì, per favore". Mentre rileggevo la poesia, di nuovo il suo viso si illuminò e vidi che papà entrava in uno spazio di pace dentro di sé. Era così commovente vederlo sollevato.

Notai che anche il modo in cui io percepivo la situazione di papà cambiava, mentre leggevo le parole di Gurumayi. Quando ero andata a trovarlo la prima volta, ero caduta in uno stato mentale negativo e mi ero sentita turbata per la sua condizione. Mentre io leggevo e lui ascoltava, il mio stato d'animo cambiava e iniziai a sperimentare una calma accettazione di ciò che stava accadendo nella sua vita. Mi concentrai di più su ciò che avveniva a tutt'e due all'interno: un senso di connessione con il nostro cuore.

Ogni giorno, quando andavo a trovarlo, mi offrivo di leggere le parole della poesia di Gurumayi. E ogni volta papà si illuminava, ascoltava e sorrideva, e su certe frasi faceva dei mormorii di comprensione e apprezzamento. Quando seguiva le istruzioni che Gurumayi dà nella poesia, vedevo che una luce entrava nella sua vita. L'ho visto accogliere l'invito che Gurumayi gli faceva con la sua poesia: "... divieni libero. Lascia che il corpo si rilassi". Potevo vedere che, in questa fase avanzata della sua vita, imparava ad accedere alla pace in se stesso, anche se si trovava in condizioni esterne disagiate. Mentre leggevo le parole di Gurumayi, papà e io immaginavamo ciò che Gurumayi descrive. Per lunghi momenti stavamo in silenzio, soffermandoci insieme in un bellissimo spazio di pace e di luce, uno spazio senza angoscia.

Mio padre è morto qualche settimana dopo queste visite. Sapevo allora, come so adesso, che papà ha ricevuto la grazia e le benedizioni di Gurumayi, ascoltando e riflettendo sulle sue parole. Verso la fine della sua vita, egli ha potuto riposare nella calma del proprio cuore e sperimentare la pace in se stesso.

Provo una gratitudine immensa per la presenza di Gurumayi in questo mondo. Che tutti possano avere la fortuna di leggere o di ascoltare le parole vive di Gurumayi, che senza alcun dubbio dispensano la sua grazia e le sue benedizioni.

## Storia di Gurumayi #2

*di Garima Borwankar*

Da bambina, a Lucknow in India, ero molto tranquilla e timida. Con il passare degli anni, mentre crescevo, la mia timidezza peggiorava. Ricordo che ero terrorizzata dall'attrarre l'attenzione su di me, in qualsiasi circostanza. Non sapevo come liberarmi dalla stretta presa che la timidezza aveva su di me.

Da giovane, nel 1984, ero in visita al Gurudev Siddha Peeth per un lungo periodo come sevaita, insieme a mia sorella Vani Agrawal. Mi sentivo molto a mio agio nell'interagire con gli altri sevaiti del Gurudev Siddha Peeth; tutti erano molto

gentili.

Una sera fui invitata a presentare un satsang che avrebbe luogo la mattina successiva. Senza pensarci, colsi al volo l'opportunità di offrire più *seva*, e accettai!

Poi mi resi conto di quello che avevo fatto. Oh no! Parlare in pubblico! Sentii nello stomaco un nodo familiare. Mentre mi immaginavo in piedi a parlare davanti a un mare di gente, il panico cominciò ad aumentare dentro di me.

Tuttavia, c'era poco tempo per indulgere in questa sensazione. Dovevo concentrarmi sulla preparazione per la mattina successiva, con il mio coach. Mi aggrappai alla consapevolezza che ogni opportunità di offrire *seva* è una grande fortuna, e ricordai le molte esperienze concrete e trasformatrici della grazia di Gurumayi, che avevo avuto nella pratica della *seva*. Avevo una fede profonda nella grazia e nelle benedizioni di Gurumayi. Così mentre mi preparavo, pregai molto Gurumayi.

Il mattino seguente, attraversando il cortile verso l'Ufficio di Programmazione, come veniva chiamato allora il Dipartimento degli Eventi dal vivo, ripetevo il mantra *Om Namah Shivaya*. Vidi allora Gurumayi in piedi fuori del Santuario del Samadhi di Baba Muktananda. Ero così felice di vederla! Feci *pranam* e salutai Gurumayi.

Gurumayi mi chiese dove stavo andando. Dissi che ero diretta all'Ufficio di Programmazione. Poi raccontai a Gurumayi che ero molto nervosa perché dovevo presentare il *satsang* quel giorno, e chiesi le sue benedizioni. Gurumayi mi fece un grande sorriso, pieno di tanto amore e tenerezza. Mi chiese come mi sentivo. Le dissi che sentivo le farfalle nello stomaco, e la sensazione era così forte che mi sembrava che lo stomaco si rivoltasse.

Con quel sorriso luminoso sul viso, Gurumayi allungò la mano e cominciò a massaggiarmi lo stomaco. Mentre così faceva, disse: "Questo non è nervosismo. Questa è la Shakti che fa sentire la sua presenza dentro di te. È lì per sostenerti. Sii fiduciosa. Andrà tutto bene". Mi ritrovai a sorridere. L'agitazione dentro di me cominciò a diminuire e sentii la gioia sgorgare all'interno. Gurumayi posò la mano sulla mia spalla e disse: "Ora va. Non vorrai arrivare in ritardo". Giunsi le mani in *namaste* e mi avviai verso l'Ufficio di Programmazione. In quei pochi incredibili minuti, tutto era cambiato. Il mio cuore era pieno d'amore e con ogni passo mi sentivo sempre più sicura di me.

Presentare il *satsang* fu un'esperienza molto gioiosa. L'amore del mio cuore fluiva all'esterno. Facevo fatica a riconoscermi. Ero sbalordita.

Da quel giorno ho presentato e tradotto molti *satsang* ed eventi. E ogni volta che mi trovo in una situazione in cui comincio a sentire un nodo nello stomaco, ricordo le

parole di Gurumayi. Riconosco la presenza della Shakti. Sperimento quell'energia come amore e gioia, e so che tutto andrà bene.

## Storia di Gurumayi #3

*di Lilavati Stewart*

Nell'estate del 1983 avevo 21 anni e mi trovavo nell'Ashram Shree Muktananda per offrire seva. Avevo appena terminato la scuola superiore e non volevo andare all'università. Volevo che la vita stessa fosse la mia università! D'altro lato, non sapevo cosa volevo fare per lavorare e guadagnarmi da vivere. Mi sentivo come se stessi galleggiando, trasportata di qua e di là. Era un brutto periodo per me.

Una sera, poco prima del *satsang*, Gurumayi si trovava con un gruppetto di persone nell'area attigua al Tempio di Bhagavan Nityananda, ad Anugraha. Io ero lì nei pressi e ricordo, come se fosse ieri, il punto esatto in cui mi trovavo.

Mentre ero lì in piedi a osservare Gurumayi, desiderai avere maggiore chiarezza sul mio futuro. Proprio allora, Gurumayi si girò verso di me e mi fece cenno di avvicinarmi.

Gurumayi mi disse che sapeva che io volevo dare il mio contributo e fare della mia vita qualcosa di utile. Gurumayi disse che, se volevo avere successo, era necessario che m'impegnassi al 100% in ciò che facevo. E che dovevo dare il 100% in ogni ambito della mia vita: nella mia famiglia, nelle mie relazioni, negli studi, nel lavoro e nell'offrire seva. Se do l'1%, quello che ricevo in cambio è l'1%. Gurumayi mi suggerì di riflettere su questo punto!

Mentre ascoltavo le parole di Gurumayi, sapevo con tutta me stessa che queste sue indicazioni erano importanti. Sentii che i miei piedi aderivano saldamente al pavimento, come per ancorarmi proprio lì. Non avevo la sensazione di galleggiare andando alla deriva. Ricordo di aver pensato, più tardi, che il mio corpo era stato saggio a piantarsi, completamente immobile, per ricevere così le parole di Gurumayi.

Più tardi, la sera, andai in camera mia per contemplare la guida che avevo ricevuto da Gurumayi. Pensai: *dovrebbe essere facile darsi al 100%! Ma poi mi chiesi: cosa vuol dire esattamente dare il 100%? Da dove e come comincio?* In un attimo, ero passata dal dirmi che doveva essere facile dare il 100%, al dirmi che il compito era troppo arduo! Ma quello che sapevo, dalla mia esperienza e dalle esperienze che avevo sentito dagli altri, era che Gurumayi non mi avrebbe mai chiesto di fare qualcosa

che non avessi potuto fare. Sapevo che la grazia di Gurumayi sarebbe stata sempre lì a sostenermi nel seguire la sua guida.

Anziché ruminare sulle mie preoccupazioni, decisi di meditare, tenendo con dolcezza nel mio cuore l'indicazione di Gurumayi, di restare solo con le sue parole. E allora mi arrivò questo: Comincio semplicemente a dare il 100% della mia concentrazione nella prossima cosa che devo fare. La cosa successiva che dovevo fare era lavarmi i denti. Così, invece di lavarmi i denti come al solito, come un compito da depennare dalla lista delle cose da fare, lo feci con attenzione e concentrazione, con la cura di pulirli bene. La cosa successiva fu di piegare i miei indumenti e riporli con ordine, senza ammucchiarli su una sedia. Poi, quando mi svegliai la mattina dopo, rifeci il letto con cura, anziché buttare la coperta sul materasso. E fu così che cominciai a dare il 100%.

Al mio ritorno a casa, a Melbourne in Australia, continuai ad applicare l'indicazione di Gurumayi in ogni ambito della mia vita. Per esempio, tornai al mio lavoro di cameriera, in un ristorante molto carino. In passato, mi capitava di notare una zuccheriera vuota e mi dicevo: *la riempirà qualcun altro*. Oppure nel vedere le ditate che qualcuno aveva lasciato sulla saliera pensavo: *nessuno se ne accorgerà, lasciamo perdere!*

Ora invece, vedendo queste cose, davo il 100%: riempio le zuccheriere e ripulivo le saliere, rimettevo gli asciugamani di carta nella toilette. E così via.

Dopo circa sei mesi di questo lavoro, i proprietari del ristorante mi avvicinarono per dirmi che si erano accorti di me. Non avevano mai visto una dipendente così dedita al lavoro; non riuscivano a credere che io svolgessi le mansioni banali e noiose di cameriera senza che mi venisse richiesto! Sapevo che ciò che vedevano era la guida di Gurumayi in azione!

In seguito, mi offrirono il ruolo di manager, cosa che accettai ben volentieri. Quattro o cinque mesi dopo, mi chiesero di dirigere gli eventi, e io accettai; e poi, altri cinque mesi dopo, mi offrirono una partecipazione nell'impresa di aprire un nuovo albergo.

Sebbene quella volta non accolsi quell'opportunità, alla fine ho iniziato una mia impresa di grande successo. E nel corso degli anni, ho visto progredire tantissimi altri ambiti della mia vita. So che tutto il successo che ho avuto è il frutto dell'aver applicato la guida di Gurumayi, di dare il 100%.

Grazie, Gurumayi.

## Storia di Gurumayi #4

di Vani Agrawal

Negli anni '80, ero studentessa del Gurukula al Gurudev Siddha Peeth. Apprezzavo ogni momento della vita nel Gurukula. Amavo fare le pratiche Siddha Yoga regolarmente: la recitazione della *Shri Guru Gita*, la meditazione, la *seva* e così via, e non vedevo l'ora di alzarmi ogni mattina per iniziare la giornata.

Poi, un giorno, improvvisamente, la mia mente iniziò a chiacchierare. Tanti dubbi e tante domande iniziarono ad accendersi nella mente: *Perché mi trovo all'Ashram? Che cos'è il principio del Guru? Cosa sto facendo? Chi è il Guru?* Nulla sembrava reale, nulla.

Questo mi faceva molto male. Nel mio cuore sapevo che Gurumayi era il mio Guru e che questo era il mio sentiero. Avevo avuto così tante esperienze trasformanti. Sapevo che era solo la mia mente che si stava scatenando, l'ego che faceva sentire la sua forza. E tuttavia iniziai ad ascoltare la mia mente, iniziai a subire l'influenza di tutte queste domande.

Dopo tre lunghi mesi non ce la facevo più.

Nel mio cuore pregai che la grazia di Gurumayi calmasse la mia mente. Chiesi aiuto per poter superare il chiacchiericcio della mente.

Un paio di giorni dopo, mentre entravo nella sala da pranzo Annapurna, vidi Gurumayi seduta sui gradini dietro la sala. Era sola. Mi avvicinai e rimasi in piedi. Gurumayi mi guardò e disse: “कुछ कहना है?” “Vuoi dire qualcosa?” Annuii. Mi avvicinai ancora, feci *pranam* e sedetti ai suoi piedi. Parlai con Gurumayi di ciò che avevo passato negli ultimi tre mesi: tutti i miei dubbi, tutte le mie domande. Non le nascosi nulla.

Gurumayi ascoltò tutto quello che le dissi... e poi scoppiò a ridere. Rideva e rideva e rideva. Improvvisamente mi ritrovai ad unirmi alla sua risata gioiosa. Gurumayi disse: "Stai avendo una grande esperienza di *neti-neti*. Il Vedanta dice: 'Questo non è reale, quello non è reale.' Niente è reale".

Gurumayi mi guardò con grande compassione e tenerezza e disse: “Va tutto bene. Vai a riposare. Hai bisogno di riposarti”. E poi se ne andò.

Avevo qualcosa da terminare in ufficio, così pensai: *andrò nel mio ufficio, finirò quello che devo fare e poi andrò nella mia camera.*

Un paio d'ore dopo, mentre lasciavo l'ufficio, Gurumayi era proprio lì a parlare con qualcuno. Quando mi vide, mi disse: "Non sei andata a riposare?" Mi guardò con uno sguardo penetrante e disse: "Quando il Guru dà un comando, esegui il comando subito".

Andai nella mia camera. Erano le 16.00, chiusi tutte le tende della stanza e andai a letto. Mi addormentai subito e mi svegliai la mattina seguente, rinfrancata e rinvigorita. Mi sentivo una persona diversa. I miei dubbi erano tutti svaniti. Era come se quei tre mesi non fossero mai esistiti.

Guardai la fotografia di Gurumayi sulla mia *puja* e il mio cuore si gonfiò di gratitudine. Avevo sperimentato l'amore e la compassione di Gurumayi nel modo più tangibile. Grazie, Gurumayi.

