



Vivere con sicurezza di Alicia Katrina

Salve. Mi chiamo Alicia Katrina e vivo a Melbourne, in Australia, con mia mamma, Lilavati.

Nel 2018, quando avevo sedici anni, partii con mia madre dalla nostra casa di Melbourne per offrire *seva* all'Ashram Shree Muktananda. La *seva* che offrivo era nel Dipartimento della musica, come cantante.

Il giorno prima del suo compleanno, Gurumayi stava passeggiando nei giardini dell'Ashram. Ero con un amico quando entrambi la vedemmo. Il mio amico corse subito a salutarla.

Io le feci un cenno con la mano, ed esitai un momento prima di unirmi a lui nel salutarla. Quando la raggiunsi, Gurumayi mi disse che dovevo “essere coraggiosa” come il mio amico.

Più tardi quel giorno partecipai a un *satsang* con Gurumayi. A un certo punto, Gurumayi notò che non sedevo con i musicisti. Mi chiese il perché. Dissi che non ero sicura di dove dovevo sedermi.

Sentendo questo, Gurumayi mi disse di “essere sicura” — cosa che, per me, significava “essere coraggiosa”, dato che *sapevo* dove dovevo sedermi.

Mi alzai e andai ad unirmi ai musicisti. E Gurumayi rise felice.

Avevo preso l'indicazione di Gurumayi di “essere coraggiosa”, come un modo per essere sicura di me stessa e delle mie azioni. La parola “*coraggiosa*”, e il senso di essere coraggiosa, è qualcosa che ho portato con me da quel momento, all'età di sedici anni, fino ad ora. Ho compiuto da poco diciott'anni e mi diplomerò alla fine di quest'anno, a

novembre. In questi tempi strani, e mentre passo dalla scuola superiore alla maturità, ricordo le parole che Gurumayi mi ha rivolto: “Sii coraggiosa”.

Le parole di Gurumayi mi ricordano di agire e di essere nei modi che esprimono la mia individualità e la mia forza. Ciò ha reso molto più facile far fronte al cambiamento, perché so che se continuo a “essere coraggiosa”, sono davvero connessa con me stessa. E questo mi dà grande forza emotiva.

Molte grazie, Gurumayi, per questa perla di insegnamento, che mi sostiene ogni giorno.

Con le parole di uno dei miei canti preferiti:

*Che cosa puoi dire, che cosa puoi dire,
se non “sono benedetta, benedetta”.*

Om Guru, o mio Guru, o mia Gurumayi...

Om Guru, o mio Guru, o mia Gurumayi...

Grazie

