

Il mio cuore grato

I Siddha Yogi condividono la propria esperienza di gratitudine

Uno degli insegnamenti di Gurumayi che ho sempre tenuto stretto nel mio cuore è quello del potere della gratitudine.

Da diversi anni ho iniziato la pratica di tenere un diario giornaliero sulla gratitudine. Ogni giorno scrivo ventuno cose di cui sono grato di quello stesso giorno.

Lo faccio da circa quindici anni, e ancor oggi quando guardo indietro, non smetto mai di sorprendermi di questa pratica. Un giorno che sembra così-così può contenere circa quaranta cose meravigliose di cui essere felici (pur essendo il mio obiettivo quello di scrivere ventuno cose ogni giorno, ho spesso molto di più da scrivere così continuo fino a quando non mi sento di fermarmi). In un giorno veramente fantastico, invece, quando mi prendo il tempo per scrivere tutte le belle cose accadute, sento che la giornata *intera* può essere commemorata con l'inchiostro, creando qualcosa a cui posso tornare nel tempo.

Ho sperimentato che praticare consapevolmente la gratitudine, ha cambiato il modo in cui guardo le cose. Prendo del tempo per notare delle cose alle quali altrimenti non presterei un secondo sguardo. Per esempio, l'immagine che facilmente può sfuggire di uno scoiattolo che scorrazza su un albero con la bocca piena di semi, può divenire estremamente affascinante.

Circa sette anni fa, quando ho iniziato a servire nello staff nell'Ashram Shree Muktananda, ho iniziato a cambiare il modo in cui scrivevo le mie annotazioni sulla gratitudine. Ho iniziato a scriverle in forma di lettere indirizzate alla Dea Mahalakshmi, complete di data e firma. Mi rivolgevo alla dea con uno dei suoi nomi: Saubhagya.

In hindi, *saubhagya* significa "buona fortuna" e "destino". Nel fare questo, sentivo che stavo riconoscendo la bontà nella mia vita come una forma della dea.

Inizio la prima riga di ciò di cui sono grato, con il fatto di avere Gurumayi nella mia vita. Non ho una modalità standard con cui scrivere questa prima riga. Consento all'essenza del mio sentimento di esprimersi in modo diverso ogni giorno:

Sono grato di avere gli insegnamenti di Gurumayi nella mia vita.

Sono grato di vivere in un mondo in cui, se voglio sentire la voce del mio Guru cantare, posso facilmente far partire la registrazione di un *namasankirtana* e cantare insieme a lei.

Oggi sono grato di aver ricevuto il *darshan* di Gurumayi.

Alla fine di questa pratica quotidiana, ho iniziato a mettere nella tasca del cappotto una serie di pietre a forma di cuore, a rotazione. Durante la giornata, ogni volta che sento la pietra nella tasca, lo prendo come un promemoria per prender nota, nella mia mente, di qualcosa per cui essere grato in quel momento. Quando giungo alla fine della mia lista di gratitudine quotidiana, prendo la pietra e la metto sulle *paduka* sulla mia *puja* come un'offerta simbolica del mio cuore al Guru.

Una mattina dello scorso ottobre, stavo entrando nell'atrio inferiore dell'Anugraha quando ho sentito un piccolo click. Si è aperta una porta, ed è entrata Gurumayi.

Ricordo ancora i suoi abiti di seta color corallo svolazzare nella luce della mattina autunnale. Gurumayi guardò fuori dalle grandi finestre. È stato uno di quei momenti in cui le cose sembrano molto ferme, e tuttavia sono in movimento.

Ho sorriso a Gurumayi in segno di saluto, e lei ha colto il mio sguardo e ha ricambiato il sorriso.

“Sono felice di aver incontrato proprio *te* qui “, iniziò, mentre cercava qualcosa nella tasca. “Mi sono detta che oggi avrei dato questo alla prima persona che avrei incontrato nell'atrio inferiore...”.

Con un movimento veloce, Gurumayi rivelò tra le mani un luminoso cuore di quarzo rosa finemente tagliato. Io ho allungato entrambe le mie mani per ricevere questo dono. È stata la cosa più preziosa che abbia mai ricevuto.

Con immensa gioia, ho detto: “Grazie infinite, Gurumayi. Lo custodirò per sempre”.

Gurumayi annuì e poi inclinò la testa e disse: “Non è proprio qui che ci siamo incontrati la prima volta?”

Non riuscii a trovare le parole abbastanza in fretta: “Sì, sì! Appena fuori dall’atrio inferiore è dove ti ho vista per la prima volta con i miei occhi”. Ero veramente commosso dal ricordo di Gurumayi di quel momento di anni fa, quando venni all’Ashram Shree Muktananda per la prima volta e la incontrai nel cortile a pochi passi da dove ci trovavamo ora.

“E ora abbiamo un’altra cosa da ricordare qui”, continuò Gurumayi, sorridendo mentre attraversava l’atrio.

Immediatamente ho messo il cuore di cristallo nel taschino della giacca e l’ho tenuto lì tutto il giorno, vicino al cuore, prendendolo ogni tanto per verificare se l’avevo davvero e che quel grande momento non fosse stato solo un sogno. Quella pietra era meravigliosa, e più incredibilmente, emanava una fragranza molto piacevole. Era la prima volta nella mia vita che trovavo una pietra profumata, e, per di più, con un tale profumo.

Più tardi quella sera, quando arrivai a casa, mi dedicai immediatamente ad accogliere questo dono nella mia vita. Lo misi sull’altare della mia *puja* e dissi una preghiera per accettare di tutto cuore le benedizioni di Gurumayi che venivano con esso. Ricevere questa pietra è stato per me come ricevere Chintamani, la pietra che esaudisce i desideri citata nelle scritture dell’India.

Seduto di fronte alla mia *puja*, mi trovai a guardare l’insegnamento di Gurumayi che avevo fatto incorniciare. L’insegnamento è dal suo libro *Il mio Signore ama un cuore puro*. È una riga, e dice:

Ovunque metti il tuo cuore, è lì che vai a finire.

E poi arrivarono le lacrime. Vedete, questo insegnamento è sulla mia *puja* sin da quando ero bambino. L’avevo scritto con la calligrafia di un undicenne, e ricordo la mia preghiera d’infanzia di servire Gurumayi. Questo è stato il mio desiderio costante—così tanto che dopo aver letto questo insegnamento, ho cominciato a disegnare cuori, a ritagliarli e a metterli sulla *puja*.

Era un atto simbolico per mettere il mio cuore ai piedi del Guru, perché quello era il luogo dove volevo andare a finire. È da qui che viene il mio piccolo rituale di portare con me le pietre della gratitudine.

Così in quel giorno, seduto alla mia *puja*, avendo ricevuto questo cuore da Gurumayi, non sono riuscito a non far scorrere le lacrime, e così è stato: sorsero da un profondo movimento nel cuore, un ringraziamento così profondo, che mi è difficile descrivere. Ero qui, che avevo dato il mio cuore al mio Guru, e qui era lei, che quella mattina era venuta nell'atrio inferiore portando il dono del suo cuore, disposta a darlo a chiunque avrebbe incontrato in quel momento e in quel luogo. Mi aveva davvero colpito che questo è ciò che il Guru fa. Lei cerca costantemente modi per condividere il suo amore con i cercatori. Il Guru viene per ognuno dei suoi devoti, portando il suo amore, cercando modi per dividerlo con noi.

Io, destinatario del suo amore, che ha trasformato e continua a trasformare la mia vita, quella sera ho lasciato scorrere le lacrime e tenuto il cristallo in entrambe le mani nell'*anjali mudra* mentre rendevo grazie.

Poco dopo aver accolto il cristallo nella mia vita, che iniziai amorevolmente a chiamare Chintamani, la mia pratica della gratitudine è cambiata. Invece di scrivere le cose, ora tengo questa pietra nelle mani e la uso per elencare i miei abbondanti ringraziamenti.

Quello stesso cuore è un potente promemoria della prima cosa di cui continuo sempre ad essere grato: l'amore di Gurumayi.

Chintamani si trova vicino al mio letto su un piatto di ceramica speciale, e ancora emana la dolce fragranza, come a ricordarmi che—davvero—dopo aver ricevuto l'amore del Guru, c'è sempre una ragione di rendere grazie.

~un membro dello staff dell'Ashram Shree Muktananda

