

Riflessione su Gurumayi Chidvilasananda

Onorare il Silenzio

di Mehul Joshi

Durante un evento di insegnamento e di apprendimento con Gurumayi all'Ashram Shree Muktananda nel 2002, ho avuto l'opportunità di offrire *seva* come presentatore. Abbiamo cantato, meditato, e studiato gli insegnamenti del Siddha Yoga sotto la guida diretta del nostro Guru.

Dopo la conclusione dell'evento, Gurumayi condivise con me un'osservazione che aveva fatto mentre stavo presentando: in alcune occasioni, avevo rivolto al gruppo una domanda per la quale non c'era una immediata risposta. Dopo uno o due secondi, avevo riempito il silenzio con un mio commento o con un'altra domanda.

L'indicazione di Gurumayi era: "Sii a tuo agio con il silenzio."

Poi lei stessa restò in silenzio. Quando mi sedetti quietamente con Gurumayi, compresi che il silenzio durante l'evento non era stato l'assenza di una risposta; era il risultato di come il gruppo fosse entrato più profondamente nella contemplazione della domanda. Era un silenzio pieno di ispirazione. Eppure, in quel momento, con centinaia di occhi che mi guardavano, mi ero sentito nettamente a disagio con il silenzio. A me, era sembrato come la mancanza di una risposta.

Grato per questa nuova comprensione, ringraziai Gurumayi per la sua guida.

Più tardi, riflettendo sul mio *darshan* con Gurumayi, intuì che la sua guida aveva piantato un seme che sarebbe stato particolarmente importante per me. Volevo perseguirlo ulteriormente, soprattutto nella mia pratica quotidiana di meditazione.

Nei mesi e anni che seguirono quel *darshan* con Gurumayi, entrai sempre più in sintonia con la sottile dinamica che si verifica nelle profondità delle mie meditazioni. A

volte, entravo in uno spazio profondo dentro di me che risuonava di un potente silenzio. Notai che esattamente in questi momenti le mie meditazioni finivano. Mentre riflettevo su questa esperienza, realizzai che non stava “solo avvenendo”. Quando entravo nello spazio vasto e senza confini all’interno del mio essere, *sceglievo* di emergere da quell’esperienza perché avevo paura del potere del silenzio all’interno. Compresi che ciò che avevo bisogno di fare era seguire l’indicazione che Gurumayi mi aveva dato: *sii a tuo agio con il silenzio*.

Scoprii che stare a mio agio con il silenzio nella mia meditazione significa riconoscere questo silenzio come una manifestazione del mio Sé interiore. Ora, quando medito, mentalmente offro al silenzio il mio amore e rispetto, proprio come se offrissi la *puja* a una divinità. Allora entro più profondamente nel suo potere senza limiti, pulsante, rinfrescante.

La diretta guida di Gurumayi ha rivelato nuovi orizzonti nel mio mondo interiore. Ha anche illuminato il mio mondo esterno.

Nella mia professione di consulente di comunicazione aziendale, spesso lavoro con professionisti che vogliono connettersi in modo più efficace con persone, gruppi, e spettatori. Ho notato nel corso degli anni che per la maggior parte delle persone con cui lavoro, la capacità di connettersi quando parlano o presentano è impedita dalla loro esperienza limitata nel fare volutamente delle pause.

Contemplando l’indicazione di Gurumayi, sono arrivato a riconoscere il valore di creare nel discorso spazio per il silenzio, e ora incoraggio gli altri a scoprire da soli il potere del silenzio nella loro comunicazione.

Quando includono pause significative nel loro discorso, rimangono stupiti dall’impatto immediato che hanno. Scoprono che il momentaneo silenzio non è assenza di comunicazione - è un momento che dà a chi ascolta il tempo e lo spazio di attivare la propria ispirazione e creatività.

Sono profondamente grato a Gurumayi. Seguendo la sua guida, mi sento più a mio agio con il silenzio, sono più in sintonia con i benefici dell'onorare il silenzio sia nel mondo interno che esterno. Come risultato, sono io stesso in grado di trarre beneficio dal potere del silenzio e di incoraggiare gli altri a sperimentare la sua generosità illimitata.



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.