

Riflessione su Gurumayi Chidvilasananda 2016

Imparare a memoria

di

Raghu Butler

Negli ultimi dodici anni ho partecipato a un circolo di *sadhana* Siddha Yoga che si riunisce ogni settimana a Oakland, in California. Studiamo gli insegnamenti del Guru e le scritture indiane. Una mattina di qualche anno fa, mentre stavamo studiando uno dei libri di Gurumayi, sono rimasto particolarmente colpito da un certo brano. Ho pensato tra me e me: “Dovrei impararlo a memoria!”. La mia idea era che in seguito avrei potuto riprendere l’insegnamento per contemplarlo a un livello più profondo.

Imparare a memoria non è una cosa facile per me, ma nel giro di qualche giorno ho fissato nella mente quel brano, più di un centinaio di parole. Immediatamente ne ho ricevuto un premio inatteso. Ho percepito una nuova potente connessione con Gurumayi – e col mio più intimo Sé. Che cosa era successo?

Ho sentito molte volte l’insegnamento Siddha Yoga che le parole del Guru sono *chaitanya*, colme di Coscienza, e che ogni parola ha il potere del mantra. Ho compreso che, ripetendo in continuazione le parole di Gurumayi per memorizzarle, stavo praticando una forma di *mantra japa*; e la ripetizione delle parole pure del Guru, come la pratica del *mantra japa*, ha trasportato la mia consapevolezza nella parte più intima del mio essere.

Con questa comprensione, ho iniziato a ripetere regolarmente il brano memorizzato. Ho scoperto di avere un tesoro che posso sempre portare con me, che può elevare la mia consapevolezza e aprire nuovi orizzonti proprio nel mezzo della mia vita quotidiana. Offro *seva* come Capo del Dipartimento Servizi nell’Ashram Siddha Yoga di Oakland. È un’attività dal ritmo frenetico, che richiede interventi tempestivi di fronte ad eventi imprevisti. A volte, semplicemente mi fermo nel mezzo di una attività e cammino intorno all’edificio recitando le parole di Gurumayi—ad alta voce se non c’è nessuno, dentro di me se ci sono altri nelle vicinanze. Questo crea un’oasi nel mezzo di tutte le faccende. Mentre adempio ai miei doveri, posso anche recitare il brano una dozzina di volte, come quando si pratica *svadhyaya*.

La recitazione mi aiuta a ristabilire l'equilibrio e l'armonia nella mia mente e nel mio respiro, e mi incoraggia a mantenere una prospettiva calma. Penso alla recitazione delle sue parole come a qualcosa che facciamo insieme Gurumayi ed io. Appena ripeto le parole, inizia a manifestarsi un ritmo. Sento la voce di Gurumayi recitare un verso e poi sento me stesso pronunciare di riflesso un sonoro "Sì!". Ad ogni verso, siamo io e Gurumayi—insieme—ad espandere la mia consapevolezza, parola per parola, respiro per respiro.

La pratica funziona meravigliosamente come preparazione per scivolare in meditazione. Funziona anche in quelle notti in cui la mente indaffarata mi impedisce di dormire. Invece di preoccuparmi se un certo pezzo dell'impianto idraulico arriverà o no in tempo, ripeto le bellissime parole di Gurumayi. Non appena lo faccio, sento come se lei stesse parlando direttamente nel mio cuore. Riposo nelle parole di Gurumayi e il sonno arriva facilmente.

Noto che questa pratica fa bene anche ai miei rapporti con le persone. L'altro giorno ero in macchina con un collega; mentre parlavamo, vedevo che avevamo opinioni diverse circa un progetto e, soprattutto, che tutt'e due ci stavamo identificando con forza con le nostre opinioni. Così per un po', ho parlato di meno e ho iniziato a ripetere silenziosamente a me stesso le parole di Gurumayi.

Mentre continuavamo ad andare, mi sono sentito scivolare in una prospettiva più elevata e ho iniziato a gioire nella gentilezza e nella chiarezza delle parole che stavo ascoltando dentro di me. Quando ho ricominciato a parlare, le mie parole avevano qualcosa della gentilezza e della chiarezza di Gurumayi. Presto, io e il mio collega ci siamo ritrovati a parlare amichevolmente e in maniera più ragionevole.

Provo tenerezza verso quelle parole di Gurumayi che ora conosco così bene, e una nuova tenerezza in me stesso, mentre si integrano nel mio essere.

E ho grande gratitudine per Gurumayi, per aver reso le sue parole così facilmente disponibili, attraverso i suoi libri, il sito web del sentiero Siddha Yoga, le registrazioni multimediali, dando a tutti noi l'opportunità, in più lingue, di prendere rifugio nella loro purezza.