

Riflessione su Gurumayi Chidvilasananda

La connessione che mi sostiene

di Rachana Karron

All'età di sei anni iniziai la prima elementare in una nuova scuola e nei primi mesi mi sentii sola e intimidita. Mi risultava difficile farmi degli amici. Durante l'intervallo, mentre gli altri bambini giocavano a calcio e a rincorrersi, io spesso mi sedevo in un angolo del campo giochi e leggevo un libro.

Un giorno tornai a casa piangendo e dissi alla mamma che volevo disperatamente un amico. Lei mi strinse tra le braccia e mi suggerì di guardare un nuovo video del Siddha Yoga per bambini che si intitolava *Un amico per sempre*. Mia mamma mi aveva fatto conoscere Gurumayi e il sentiero Siddha Yoga quand'ero piccola, perciò accettai con gioia. Ci sedemmo insieme a vedere il video e mi colpì il modo attento e gentile con cui Gurumayi trattava ogni bambino. I bambini parlavano tra loro del contatto che sentivano con Dio, con Gurumayi e con il loro cuore. C'era anche un brano del discorso di Gurumayi *Non vuoi fare di Dio il tuo amico?*

In questo discorso Gurumayi dice: "Tu hai accesso al tuo cuore, il che significa che Dio ti ha già accettato come Suo amico".

Guardando il video, mi sono sentita confortata. Le parole di Gurumayi mi hanno aiutato a capire che non sono mai sola, perché l'amore di Dio è sempre con me, l'amore di Gurumayi è sempre con me e io posso sperimentare quell'amore in ogni momento, volgendomi all'interno e connettendomi con il mio cuore.

Nelle settimane successive, questa nuova consapevolezza mi diede il coraggio di incominciare a unirmi ai miei compagni di classe nei giochi e nelle conversazioni. Iniziai a farmi dei nuovi amici. Quando mi sentivo sola, mi figuravo il mio cuore come una piccola grotta piena di rosea luce dorata e mi vedevo mentre avanzavo in

quello spazio per ricevere il *darshan* di Gurumayi. Di nuovo mi sentivo amata, protetta, e a mio agio.

Da adolescente, ho cercato di rendere più profonda la mia consapevolezza di Dio all'interno, attraverso la pratica della meditazione. Quasi tutte le sere, prima di andare a letto, mi sedevo nella mia stanza a gambe incrociate per venti minuti di meditazione. All'inizio, mi sembrava di riuscire a portare l'attenzione soltanto sul chiacchiericcio dei miei pensieri. Più cercavo di scacciarli, più la mente vagava e più Dio sembrava distante.

Un giorno pensai: *Quando ero più piccola, era così facile portare l'attenzione all'interno e sentire l'amore di Dio e di Gurumayi. Perché è più difficile ora?* In quel momento di riflessione, mi ricordai dell'insegnamento di Gurumayi: "Hai accesso al tuo cuore, il che significa che Dio ti ha già accettato come Suo amico". Capii che cercare di controllare i miei pensieri rendeva più difficile fare l'esperienza di Dio all'interno. Decisi che, ogni qualvolta i pensieri fossero emersi durante la meditazione, avrei silenziosamente ripetuto il mantra *Om Namah Shivaya*, per riportare la consapevolezza al cuore. Come risultato, iniziai a entrare più rapidamente in uno stato di meditazione profonda.

Con l'inizio del college, nell'autunno del 2014, è diventato più difficile per me trovare il tempo per la meditazione. Dovevo lavorare duro per stare al passo con i corsi e volevo impiegare ogni momento libero per conoscere i brillanti, divertenti e talentuosi studenti che avevo intorno a me. In questo contesto molto stimolante, finii con il pensare, come molti dei miei coetanei, che ogni momento passato da sola fosse tempo perso. Passando da un'aula all'altra, spesso tiravo fuori il cellulare per controllare la posta e rispondere ai messaggi. Se entravo nella sala mensa e non vedevo nessuno che conoscessi, prendevo un vassoio con il cibo, mi sedevo con i miei libri e il computer, e cercavo di portarmi avanti con le mie letture. Dopo pochi mesi, iniziai a sentirmi esaurita.

Cercando il modo di riportare l'equilibrio nella mia vita, compresi che dedicare tempo a connettermi con il mio cuore, così come mi dava sollievo nei momenti di

solitudine, allo stesso modo poteva mantenermi salda mentre navigavo tra le vorticose esperienze del college. Invece di continuare a far scorrere lo schermo del cellulare, iniziai a fare uno sforzo cosciente per praticare *mantra japa*, mentre passavo da un'aula all'altra. Allo stesso modo, iniziai ad accettare l'esperienza occasionale di mangiare in mensa da sola. La presi come un'opportunità per essere pienamente presente, assaporando il gusto e la consistenza di ogni boccone e provando gratitudine per questo.

Quell'inverno scoprii che la mia università aveva una piccola stanza per la meditazione, situata alla base di una splendida torre dell'orologio in pietra, e iniziai ad andarci la domenica sera per meditare. Ora, che sono al mio terzo anno di college, continuo a fare tesoro di questa pratica. Prendermi il tempo, una volta a settimana, per volgermi all'interno e sentire l'amore di Gurumayi, ha portato maggiore concentrazione, chiarezza e compassione in ogni aspetto della mia vita, dal modo in cui studio alla maniera in cui interagisco con i miei amici. Anche una delle mie migliori amiche pratica la meditazione, e spesso andiamo insieme nella stanza di meditazione della nostra università. Ogni domenica sera, una di noi manda all'altra un messaggio: "Meditiamo?"