

Riflessione su Gurumayi

La forza della prospettiva

di Gautami Kottler

Sei anni fa, l'estate prima che iniziassi il college, attraversai il paese da sola per offrire *seva*, per la prima volta, all'Ashram Shree Muktananda. Alla vigilia di quella visita ero piena di grandi aspettative; più di ogni altra cosa, aspiravo alla possibilità di vedere Gurumayi di persona. Ero cresciuta sul sentiero Siddha Yoga, e da bambina ero stata alla presenza di Gurumayi in diversi ritiri, ai quali mi avevano portato i miei genitori, in California. Desideravo sentirmi connessa a Gurumayi nel modo in cui mi ero sentita allora, ridere con lei, cantare con lei ed essere veramente *vista* da lei per quello che è il mio vero sé. Adesso ero una giovane donna che aveva scelto di percorrere il sentiero del Siddha Yoga. Come sarebbe stato vedere di nuovo il Guru?

Durante questa prima visita all'Ashram, dopo qualche settimana ricevetti il *darshan* di Gurumayi assieme a un gruppo di sevaiti ospiti. Provavo una grande gioia a guardare Gurumayi, che sorrideva apertamente e coinvolgeva i sevaiti in una vivace conversazione.

Una di noi chiese a Gurumayi un consiglio. Voleva sapere come avrebbe dovuto affrontare la sensazione di mancanza del Guru quando erano fisicamente distanti.

Gurumayi rispose amorevolmente che in hindi non c'è una parola che significhi "mancare". La parola più vicina per tradurla in modo accurato è "pensare a".

Gurumayi disse che questa differenza potrebbe aiutarci a riformulare il desiderio che proviamo per il Guru. Non è un'esperienza triste; il nostro desiderio è un'espressione dell'amore più alto. E quando ci manca il Guru, possiamo trasformare questo sentimento in azione.

Le parole di Gurumayi ebbero un effetto immediato su di me. Ero affascinata dal modo in cui un cambio nella traduzione può cambiare completamente il quadro della situazione. Continuando a riflettere, durante la mia visita, sull'insegnamento di

Gurumayi, mi resi conto che il desiderio di essere connessa con il Guru è di per sé una connessione con lei, una connessione intrisa di energia divina, di *shakti*. Quando Gurumayi mi mancava, in realtà si trattava del desiderio più profondo di stare in contatto con l'esperienza dell'amore che provavo in sua presenza. Vedevo che, se riuscivo a riformulare questa sensazione come un motivo per progredire nella mia *sadhana*, l'esperienza stessa di sentirmi separata dal Guru mi avrebbe avvicinata al Guru.

Negli anni, quando sentivo la mancanza di Gurumayi, ho trasformato quest'esperienza rivolgendomi alle pratiche Siddha Yoga. Tra le pratiche basilari, il canto è la mia preferita ed è uno dei modi principali in cui mi sento connessa al Guru, ovunque io sia nel mondo. Mentre canto, sento le vibrazioni del mantra muoversi nel corpo e questa sensazione mi collega al Guru in modo tangibile.

L'autunno scorso ho iniziato un corso di dottorato in biologia, insegnando a tempo pieno mentre frequentavo lezioni e facevo ricerche. Adattarmi a questo nuovo e intenso carico di lavoro è stato difficile e avevo meno tempo per offrire *seva*.

Desideravo sentirmi connessa al mio Sé interiore e al Guru, ma non ce la facevo. Per fare uno sforzo concreto per riconnettermi, dedicai un fine settimana a partecipare a un Intensivo Shaktipat Siddha Yoga. In questo Intensivo Shaktipat ci veniva detto di essere particolarmente consapevoli del respiro. E quindi, mentre cantavo, cercavo di offrire ogni respiro al Guru. Impegnandomi in questa pratica, mi sentivo accudita ed elevata dalla grazia del Guru. Il desiderio per il mio Guru che mi aveva motivato a partecipare all'Intensivo Shaktipat, mi aveva in effetti avvicinato a lei, attraverso la connessione che sentivo in me, come se un fuoco fosse stato riacceso. La nuvola di malessere che mi aveva preso svanì e alla fine di quell'Intensivo Shaktipat mi sentii rinfrancata e in grado di ritornare al lavoro con la consapevolezza che il Guru era presente in me.

L'insegnamento di Gurumayi mi ha aiutato anche a ridefinire la sensazione di mancanza dei miei cari che vivono lontano. Anche se ci teniamo in contatto con messaggi e videochiamate, i miei genitori, che vivono dall'altra parte del mondo, mi mancano. Ogni volta che sento la mancanza, l'insegnamento di Gurumayi mi ispira a ricordare che pensare a loro è di per sé una connessione con loro, e metto in pratica

questo sentimento. Invece che sprofondare in un senso di assenza e mancanza, esprimo l'amore per i miei genitori vivendo pienamente la mia vita, compiendo il *dharma* che ho in questo mondo e condividendo il mio amore con le persone intorno a me.

La più grande intuizione che ho avuto, nel riflettere sull'insegnamento di Gurumayi, è che noi abbiamo il potere di cambiare la nostra mentalità riguardo a qualsiasi esperienza; questo è qualcosa che posso applicare ripetutamente nella mia vita. Ho scoperto che posso influire positivamente sul risultato di qualsiasi situazione in cui mi trovo, semplicemente facendo lo sforzo di ridefinire la mia prospettiva.

Recentemente, stavo preparando l'esame intermedio per le due sezioni di un affollato corso in cui insegno. Alla prima data d'esame, le lezioni furono annullate per il maltempo, con la previsione che sarebbero continuate normalmente il giorno dopo. Uno studente della seconda sezione mi inviò un'email chiedendomi di rimandare l'esame anche per loro. Gli dissi che non era possibile, ma lui continuò a insistere, mandandomi diverse email fino a tarda sera, senza dire il perché della richiesta. Ero esasperata e mi sentivo assillata da quello studente difficile.

Quella sera parlai al telefono con mia madre e le dissi cosa stava succedendo. Mi suggerì che un cambio di prospettiva poteva aiutarmi a portare compassione nella situazione. Le parole scelte da mia madre, che parlava di un cambio di prospettiva, mi ricordarono l'insegnamento di Gurumayi. Ero decisa a metterlo in atto, iniziando il nuovo giorno con un atteggiamento di apertura mentale.

Il giorno dopo, durante l'esame, osservai la classe con molta attenzione. Uno degli studenti mi informò che lui e molti altri, compreso il giovane che mi aveva mandato l'email, arrivavano direttamente da un esame difficile in un altro corso. Vedevo gli studenti curvi sul loro lavoro, le sopracciglia corrugate, alcuni persino con la tremarella. Allora capii che le email di quello studente erano state spinte dalla paura, non da cattiva intenzione.

Una volta cambiata la prospettiva, la mia rabbia si sciolse e fu sostituita dalla compassione. Avevo un forte desiderio di dare a questi studenti un segno di incoraggiamento e conforto. Il caso volle che sul banco di laboratorio vi fossero dei

lamponi, per via di una domanda sulla struttura delle piante. Così, di mia iniziativa, feci una pausa nell'esame, annunciando agli studenti che potevano in qualsiasi momento avvicinarsi e mangiare un lampone. Nell'aula ci fu un cambiamento palpabile, come se si fosse aperta una valvola a pressione. Con un gesto pur così piccolo, gli studenti iniziarono a rilassarsi e sorridere, e io vidi nei loro occhi leggerezza e riconoscenza. Eravamo passati dal conflitto 'insegnante contro studente' a un rapporto tra persone che apprezzavano le rispettive buone intenzioni e lavoravano per lo stesso obiettivo.

Sono molto grata che sei anni fa, alla soglia della mia età adulta e di un nuovo capitolo della mia vita, Gurumayi mi abbia dato quell'insegnamento riguardo al senso di mancanza del Guru. Negli anni successivi ho potuto applicare quell'insegnamento sia quando mi sento lontana da Gurumayi sia quando sono e mi sento separata dalle altre persone care. Ho trovato anche una possibilità di applicazione più ampia. Ho scoperto che, in qualsiasi momento, la lontananza tra persone a causa della distanza fisica o emotiva può essere superata da un cambiamento nelle nostre parole, un cambiamento nella nostra prospettiva.

Ho un'enorme gratitudine per il ruolo attivo che Gurumayi svolge nella mia vita, come mio maestro spirituale. Indipendentemente dal fatto che io sia o no in sua presenza, lei mi guida con i suoi insegnamenti e io sono in grado di imparare e crescere come persona.

