

Riflessioni su Gurumayi

Un insegnamento eterno di Teresa Rubio de Sade

Sono un'artista professionista e vivo in Messico. Recentemente mi è stato chiesto di fare un quadro e ho accettato la commissione, nonostante negli ultimi tre anni mi fossi dedicata ai bisogni miei e della mia famiglia più che al lavoro. Sentivo che questa nuova commissione poteva essere un'opportunità per ritornare in contatto con la mia creatività.

Cominciai così a lavorare a questo quadro immediatamente e con molto entusiasmo, ma dopo alcune settimane mi resi conto che non trovavo il modo di esprimere quello che volevo. Il quadro mi sembrava senza vitalità, e mi sentivo bloccata.

Poi ricevetti una nota che mi ricordava che il dipinto doveva essere consegnato di lì a pochi giorni, e questo mi gettò nel panico. Raccontai a mio marito cosa stava succedendo e, a fine giornata, mi fece leggere un biglietto che gli avevo dato io quattro anni prima, quando era *lui* che stava attraversando una difficoltà con il suo lavoro. Sul biglietto avevo scritto questo passaggio di Gurumayi:

Ogni volta che pensate di essere indifesi, state disconoscendo la grazia di Dio e le benedizioni del Guru. Nell'attimo in cui vi rivolgete alla sorgente della grazia, nell'attimo in cui vi rivolgete alla luce infinita di Dio nel vostro cuore, trovate la pace e tutta la protezione di cui avete bisogno. Possiate prendere coscienza del vostro coraggio interiore e immergervi nell'appagamento divino. ¹

La prima volta che sentii questo insegnamento eterno — quando Gurumayi diede il discorso del suo Messaggio per il 1997 — risuonò dentro di me. In seguito, rilessi questo passo molte volte, nel suo libro *Courage and Contentment*.

Rivedendo quelle parole scritte lì tra le mie mani, sorrisi, ricordando il mio desiderio di aiutare mio marito a riconnettersi con il suo cuore e a riconoscere il potere della grazia. Sapevo che lui era grato di aver ricevuto questa citazione; l'aveva tenuta sul suo tavolo di lavoro a casa, vicino a sé, per ricordarsela. Adesso, ero io ad aver

bisogno di ricordare la grazia, ed era lui che mi offriva l'insegnamento di Gurumayi. Sentii che la grazia mi apriva le braccia.

Nel cuore della notte, mi svegliai pensando al quadro. Mi alzai e andai nella stanza di meditazione per riflettere su ciò che provavo. Vidi quanto volevo dimostrare che ero brava nel mio lavoro, e vidi che questa ambizione si era messa in mezzo, ostacolando la mia creatività. Decisi di spostare la mia consapevolezza in uno spazio di coraggio e fiducia, e cominciai a pregare Gurumayi, chiedendo la sua grazia.

Allora ricordai le parole di Gurumayi: "Nell'attimo in cui vi rivolgete alla sorgente della grazia, nell'attimo in cui vi rivolgete alla luce infinita di Dio nel vostro cuore, trovate la pace e tutta la protezione di cui avete bisogno".

Con queste parole che risuonavano in me, mi sedetti a meditare. Concentrai la mente nel ricordo di un'esperienza di meditazione avuta qualche settimana prima, durante un ritiro di Sadhana Siddha Yoga, nella quale avevo percepito la luce di Dio dentro di me e ovunque intorno a me. In quell'esperienza, prima avevo percepito la luce in ogni parte del mio corpo, poi questa luce si era espansa, irradiandosi al di fuori del corpo, al di là della stanza in cui ero seduta, fino al punto in cui tutto era divenuto luce. Avevo perso ogni identificazione con "me" e mi ero fusa in uno spazio di energia e di luce.

Nel ricordare questa esperienza divina, ritrovai la luce interiore. In questa luce, potevo sentire la grazia del Guru che mi abbracciava, e tutta l'ansia e la paura svanirono. Mi sentivo espansa e libera e, nella magnificenza di questa perfezione, sentii di essere completa. Compresi con gioia e totale convinzione che ero in grado di fare quel dipinto. Era ancora notte piena, così tornai a dormire. Dopo altre due ore di sonno, mi risvegliai, stavolta con l'impulso di cominciare a lavorare sul dipinto, anche se erano solo le tre del mattino.

Quando entrai nel mio studio, mi fermai un momento, per riconoscere la quiete nel mio cuore. Onorai la grazia nella forma del mio potere interiore e pregai di essere guidata. Mi sentivo del tutto certa - e questo era un sollievo! - del fatto che non dipingevo per raggiungere qualcosa in particolare. Dipingevo per sperimentare la connessione con il mio cuore.

Osservai ciò che avevo già dipinto, cercando un'idea su come ricominciare il lavoro con una percezione nuova. Improvvisamente mi fu chiara l'atmosfera che volevo

creare in questo quadro, e cominciai a lavorarci con grande attenzione. La quiete profonda delle ore mattutine mi aiutò a mantenere calma la mente. Non volevo interrompere quel silenzio, così mantenevo focalizzati i miei movimenti. Dipingevo lentamente, facendo in modo che ogni colore, ogni pennellata arricchisse la scena. Mi sentivo in comunicazione col dipinto, e i movimenti divennero fluidi e coerenti. A tratti mi fermavo a guardare quello che c'era sulla tela, non per giudicare ma per vedere di che cosa c'era bisogno.

Dipinsi così per molte ore, con totale fiducia e con gioia. Poi, quando riguardai il dipinto, fui stupita di vedere che cosa si era manifestato sulla tela. Il dipinto non era ancora completo, ma stava procedendo, e io provavo un sentimento di gioia, distacco e libertà.

Alla fine, quando il dipinto fu terminato e consegnato - in tempo! - fui grata. Contemplare le parole di Gurumayi mi aveva fatto passare dal sentirmi debole al sentirmi appagata e forte, e capace di lasciare che la mia creatività si esprimesse. L'insegnamento prezioso di Gurumayi mi aveva ispirato a ricordare che la grazia è qui per me tutto il tempo.

Ora, riconosco che l'insegnamento di rivolgermi al mio cuore mi indica la strada non solamente per compiere il mio lavoro, ma per affrontare qualsiasi situazione nella vita. Ogni volta che mi sento agitata per qualcosa che non va come vorrei, mi fermo e porto l'attenzione al mio cuore. Lì, posso provare l'esperienza della grazia, che mi permette di lasciar andare le mie aspettative e di arrendermi a qualunque cosa accada, con fiducia e rispetto.

Mi piace ricordare le parole di Gurumayi come un dolce promemoria per riconoscere l'amore infinito e la grazia dentro di me. Ogni volta che lo faccio, cresce la mia convinzione che tutti i miei sforzi in questo cammino sono accompagnati e guidati dalla grazia del mio amato Guru.



© 2018 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Gurumayi Chidvilasananda, *Courage and Contentment: A Collection of Talks on Spiritual Life* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999) p. 19.