

LA MIA RELIGIONE È L'AMORE!

Ha abbracciato più di 33 milioni di persone e trascorre la vita tra l'Ashram in India e i tour che la portano ovunque a girare il mondo. Con la sua rete di enti benefici è presente su tutti i fronti e non conosce la parola riposo. Soprannominata «The Hugging Saint», chi è Amma?

di Christelle **Mustel** - fotografie: **Eric Béber/ MAMath/**

In viaggio per visitare i templi induisti, abbiamo voluto deviare per il Kerala per unirvi ai festeggiamenti del sessantesimo compleanno di Amma. Ne avevamo sentito parlare così tanto!

Il Kerala ci accoglie in un'atmosfera magica con i suoi magnifici paesaggi in una festa di colori. Per strada si possono trovare ovunque i manifesti dell'evento. Quando arriviamo all'ashram di Amritapuri, aleggia un clima di festa, e migliaia di indiani provenienti da tutte le regioni e turisti fanno una coda interminabile per vedere Amma: non si sarebbero persi l'occasione per niente al mondo. La gioia nei loro volti non fa minimamente intravedere la loro stanchezza. Finalmente arriviamo vicino a Lei e ci rendiamo conto cosa rappresenti per tutta questa gente: la speranza per una vita migliore, l'amore ed il riconforto.

Di amore ne ha davvero una scorta infinita... Man mano che la gente si avvicina, approfitta della sua aura e si raccoglie nell'attesa. Tra le Sue braccia Amma ci sussurra all'orecchio parole come « figlio mio caro » o « figlia mia cara ». Prega per noi e ci abbraccia come se fossimo davvero suoi figli. «Quando abbraccio la gente, non si tratta di un semplice gesto fisico. L'amore che provo per tutto il creato si estende su ognuno, purifica i loro pensieri e risveglia in loro l'amore, la compassione e le qualità che si associano con l'amore materno. Sono queste le virtù che mantengono l'armonia nel mondo e che mancano crudelmente al giorno d'oggi», ci dice Amma.

Christelle: «Aspettavo il mio turno con impazienza e sentivo il cuore battere sempre più forte. Arrivata di fronte a lei le ho fatto un grande sorriso e ho cercato di trasmetterle tutto l'amore che avevo in me. Lei mi ha guardato e mi ha sorriso, e poi mi ha stretto a Lei. Il mio corpo



“La nostra ricerca spirituale dovrebbe cominciare col servizio disinteressato per Dio. Le persone resteranno deluse se siederanno in meditazione aspettandosi che un terzo occhio si apra dopo aver chiuso gli altri due.”

ha ricevuto una specie di scarica elettrica dalla testa ai piedi. Mi sentivo in una bolla protetta e volevo restare tra le sue braccia. Sono ripartita commossa, chiedendomi se non avessi sognato ringraziando interiormente Dio...»

Daniele: “Non sapevo davvero cosa aspettarmi, ero un po' uno scettico e curioso. Ed ecco il mio turno... Il tutte le mie aspettative si sono fuse nella semplicità dell'Amore trasmesso dal suo sguardo e dal sorriso. Per lei ero uno sconosciuto, ma i suoi occhi mi guardavano con una gioia e un amore che mi hanno fatto capire perché la chiamino Amma (mamma in indiano). Rispondo anche io con un grande sorriso e la abbraccio cercando di farle sentire quello che sento. Non c'era più spazio o tempo. Riparto felice con in regalo una goccia di amore universale».

Siamo stupefatti, Amma ha passato le 3 giornate seduta ad abbracciare, abbracciare ed abbracciare (si stimano 400.000 persone) con delle piccolissime pause. Ma nonostante tutto, Lei ha voluto abbracciare fino all'ultima persona. Avevamo molte domande che ci nascevano da questa esperienza, domande alle quali siamo poi riusciti ad avere una risposta...

Riesce a passare più di 17 ore senza pausa seduta a dare il Darshan, ascoltare i problemi dei vostri devoti, da dove prende tutta questa energia?

Non sono collegata ad una batteria, la cui carica diminuisce utilizzandola, ma sono direttamente collegata con la centrale elettrica. E questo è possibile per ognuno di

noi. Se riusciamo a sentire davvero l'Amore in quello che facciamo, niente risulta faticoso.

Cos'è per Lei l'energia?

L'Amore è energia. La forma più elevata di amore è la forma più pura di energia. Ne deriva che l'amore e l'energia siano una stessa cosa. Più amore si ha, più energia si ha. L'energia dell'amore ci può condurre al successo materiale e spirituale.

Che cosa sente quando da il Darshan?

Vedo ognuno come un'estensione di me stessa. Fino a quando questo corpo avrà la forza di tendere le braccia verso chi verrà verso di me, di posare la mano sulla spalla di chi piange, continuerò ad abbracciare. Accarezzare la gente con affetto, consolare ed asciugare le loro lacrime fino alla fine di questo corpo mortale, questo è il mio desiderio.

Gli abbracci che Lei da sono tutti uguali o, in funzione di chi le è di fronte, sente cose differenti?

Piango con chi piange e rido con chi ride.

Come si è fatto sentire questo richiamo all'azione?

Quando ero bambina, raccoglievo bucce di tapioca o altro nelle case del vicinato per nutrire le vacche della mia famiglia. Così facendo ho incontrato tante persone che soffrivano, che avevano fame, che erano malate o abbandonate... in maniera istintiva, me ne sono occupata.

Da bambina ha voluto morire dandosi fuoco, non sopportando più la sofferenza degli altri; che cosa ha l'ha spinto interiormente a cambiare idea?

Ho capito che morendo non avrei aiutato nessuno. Che la gente avrebbe continuato a soffrire! Mi sono detta: se il loro karma (destino n.d.r.) è di soffrire, non è forse il nostro dharma (dovere n.d.r.) aiutarli? Da quel giorno mi sono dedicata interamente al servizio degli altri.

Come possiamo diventare “spirituali”?

Considerare la spiritualità e la vita come due cose separate è frutto d'ignoranza. Il corpo ha bisogno di essere nutrito e di dormire.



L'organizzazione caritatevole di AMMA: un vero miracolo sulla terra!

Amma è a capo di una notevole organizzazione umanitaria, l'ETW (Embracing the World), una rete mondiale di attività caritative seguite dalla Mata Amritanandamayi Math (MAM), una ONG la cui sede è in India, fondata più di 30 anni fa. La MAM interviene in diversi settori, come la distribuzione di cibo, la costruzione di alloggi, la creazione di pensioni per le vedove, dei programmi di formazione, l'ecologia (dal 2001 sono stati

piantati più di un milione di alberi), il finanziamento di orfanotrofi ed ospedali. È così che 2.6 milioni di persone sono state curate gratuitamente ed è stata data una casa a 45000 famiglie senz'atetto. Poco a poco sta rimpiazzando le bidonville con degli appartamenti a prezzi moderati e delle case che possano resistere agli Tsunami e ai terremoti.

L'organizzazione aiuta anche le donne ad essere autonome, sostenendone la creazione di micro-aziende. ETW, è finanziata soprattutto grazie alle donazioni e alla vendita di oggetti. La rapidità delle sue azioni la si apprezza guardando l'aiuto apportato in seguito allo tsunami che ha devastato l'India nel 2004, le azioni ad Haiti, in Giappone e negli Stati Uniti in seguito ai disastri

causati dagli uragani. Solo nel 2013 sono stati inviati 2 milioni di euro nelle Filippine per le vittime del tifone. I progetti di Amma sono sostenuti e riconosciuti in tutto il mondo. Nel 2005 la sua ONG è stata onorata del titolo ONG consultativa al Consiglio economico e sociale dell'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU). L'ex presidente della commissione dei diritti dell'uomo dell'ONU ha sottolineato: «le agenzie internazionali hanno molto da imparare da Lei. Amma agisce in maniera spontanea ed istintiva, cosa che taglia la pesantezza della burocrazia e le dà una grande rapidità d'intervento e permette di motivare la gente a fornire un aiuto di qualità. Con lei, quasi tutto il denaro mobilitato arriva alle persone che hanno bisogno».

“ La meditazione genuina è la fine di ogni miseria. Ogni sofferenza è causata dalla mente, e il passato appartiene alla mente. Soltanto lasciando andare il passato, e ciò può essere raggiunto tramite la meditazione, è possibile rimanere stabili nello stato del Sé o Dio.”

Allo stesso modo, per avere una mente sana, è necessario comprendere i principi della spiritualità. Ignorare la situazione del mondo in nome della spiritualità è un errore. Il Risveglio è la capacità di riconoscersi in tutti gli altri esseri viventi. Dovremmo essere capaci di aiutare e di amare gli altri come se vedessimo noi stessi in loro. Le pratiche spirituali hanno questo scopo.

Se aveste una frase corta certa che la gente se ne ricordi, quale sarebbe?

COMPASSIONE. Nel mondo attuale esistono due tipi di povertà: una è data dalla mancanza di cibo, di vestiti, di un tetto... l'altra è dovuta all'assenza di amore e compassione. È quest'ultima che bisogna prendere in considerazione in primo luogo, perché se il nostro cuore vibra di amore e compassione, aiuteremo con entusiasmo coloro che non hanno da mangiare, da vestire o un tetto sotto il quale dormire.

Qual è il messaggio principale che insegna ai Suoi studenti?

I pilastri dei miei insegnamenti sono: compassione, discernimento e pazienza. Esistono due tipi di educazione: quella che permette di guadagnarsi da vivere e quella che permette di vivere. Quando studiamo all'università per diventare dottori, avvocati o ingegneri, parliamo di guadagnarsi da vivere. Ma per vivere è necessario capire i principi essenziali della spiritualità. Questa seconda educazione ci porta una comprensione più

profonda del mondo, della nostra mente, delle nostre emozioni e di noi stessi.

Cosa potrebbe fare il mondo occidentale per migliorare il mondo nella vita di tutti i giorni? Svegliatevi figli miei. Risvegliamoci alla nostra vera natura, all'amore che è già in tutti noi.

Abbiamo tutti paura dell'avvenire; e Amma?

Vivo nell'istante, di istante in istante...

Cerchiamo di saperne di più di quello che succede dietro le quinte e come si vive vicini ad Amma... Brahmacharini Dipamrita Chaitanya (Claudine Tourdes) rappresentante di Amma in Francia ci risponde.

Come si è fatta sentire la sua "chiamata"?

Quando ho incontrato Amma nel 1988 avevo già abitato per più anni in India e incontrato molti maestri. In presenza di Amma ebbi la forte impressione che Lei fosse l'essenza di tutti quei maestri. Era giovane, piena di energia e irradiava amore. Ho quindi espresso il desiderio di andare a vivere con lei per non lasciarmi sfuggire un Essere Umano come lei!

Ci racconta la sua giornata tipo?

Anche solo per quanto riguarda le mie funzioni ho una giornata "piena". Mi sveglio alle 5:30 e inizio con 1 ora e mezzo di pratiche (preghiera e meditazione) ed il resto della giornata è riempito soprattutto da attività quali amministrazione, insegnamento, riunioni, organizzazione, lezioni, colloqui, lettura/risposta alle lettere ed email e telefonate. Tutto ciò intervallato qui e là da momenti di meditazione. Le mie giornate finiscono in genere verso le 23... e dormo bene!

Siete spesso con Amma?

Un po' più di 3 mesi all'anno. Ma ho vissuto 12 anni costantemente accanto a lei fino al 2002;

Anche Lei riceve l'abbraccio di Amma quando la vede? E che cosa prova?

Ogni volta che rivedo Amma vado tra le sue braccia. È un momento unico di comunione e di pura felicità.



XXXX

xxxxxxxprogramma pratico che ha aiutato centinaia di clienti ad imparare a comunicare con i loro animali domestici. Grazie all'utilizzo di meditazioni guidate ed esercizi progettati per aumentare l'intuizione, si può imparare a condividere i ricordi, fare progetti,



“DENTRO IL BOCCIOLO DELL'EGO C'È OSCURITÀ E RISTRETTEZZA. QUANDO IL BOCCIOLO PERMETTE CHE IL FIORE EMERGA, TUTTO DIVIENE BELLO ED È PERVASO DALLA LUCE PIÙ STRAORDINARIA.”



AMMA, maestro spirituale.

Tra gli insegnamenti di Amma, la meditazione assume un ruolo importante ed è praticata nei suoi centri, nelle scuole e nei campus universitari in tutta l'India. La tecnica di meditazione IAM (Integrated Amrita Meditation Technique®) è insegnata gratuitamente ovunque nel mondo. È una semplice combinazione di Yoga, di esercizi di respirazione e di meditazione, rispondendo anche alle esigenze e ai ritmi dell'uomo moderno. Amma dice: il telecomando della nostra mente dovrebbe essere costantemente nelle nostre mani.

Il sogno di AMMA.

«Possa ognuno dormire senza paure, almeno per una notte.
Possa ognuno mangiare a sazietà, almeno per una giornata.
Possano gli ospedali non accogliere alcuna vittima di violenze, almeno per un giorno. Possa ciascuno fare servizio benevolmente, almeno per una giornata
Questo è il desiderio di Amma.
Questa è la sua preghiera»

L'Ashram.

L'ashram internazionale di Amritapuri si è sviluppato attorno alla proprietà dove nacque Amma nel Kerala. Rappresenta il quartier generale dell'opera umanitaria e sociale di Amma, contando circa 3000 residenti di qualsiasi età, paese, religione e di qualsiasi strato sociale, venuti a trovare riconforto e compassione, a raccogliersi in se stessi seguendo gli insegnamenti di Amma, a praticare la meditazione e a partecipare ai progetti caritatevoli.

Un bel progetto: "Adozione di 101 villaggi".

Il "Progetto Amrita per i Villaggi Auto-Sufficienti" (Amrita SeRve) nel settembre del 2013, ha selezionato 101 villaggi in India con lo scopo di renderli indipendenti e prosperi. Per ogni villaggio sono stati previsti case, cibo, borse di studio per i bambini, l'assistenza medica gratuita e la formazione professionale. Ogni villaggio avrà degli edifici pubblici, un accesso all'acqua potabile e le basi per diventare auto-sufficiente in modo che possa diventare un modello per il paese per le infrastrutture, la sanità, l'energia, lo

sviluppo di competenze e di uno stile di vita sostenibile, la preparazione alle catastrofi naturali, l'educazione e l'istruzione degli adulti, la protezione dell'ambiente e la riforestazione, la rivalorizzazione personale, la comunicazione e l'assistenza. Questo progetto è molto caro ad Amma che dice: "per noi che viviamo nelle città, sono i nostri villaggi che in realtà ci sostengono e ci procurano i vegetali e le altre forme di alimentazione di cui abbiamo bisogno per sopravvivere". Ciò nonostante, al giorno d'oggi, ci accontentiamo di sfruttarli e di metterli da parte. È giunto il momento di rendersi conto che i villaggi sono la nostra più grande risorsa, e di dedicarci con il cuore e lo spirito alla loro protezione ed al loro servizio".

MAESTRI: *Amma, Sri Mata Amritanandamayi Devi*

Come è accolto il messaggio di Amma qui in Europa?

Migliaia di persone da ogni parte d'Europa vengono per ricevere il Suo abbraccio. C'è un gran bisogno di "qualcosa di autentico", di luce e di vero amore. Allo stesso tempo proprio per questo suo amore senza limiti, disturba alcuni e suscita gelosia in altri, o della diffidenza poiché "è troppo bello perché sia vero". Non c'è forse in Europa una tendenza a voler denigrare o infangare tutto ciò che è bello, senza dubbio per evitare un'altra delusione, o perché ciò ci disorienta...? Ma sempre più persone si stanno aprendo al messaggio di Amma, in ogni strato sociale, e ho fatto dei bellissimi incontri e ascoltato delle bellissime testimonianze!

Come possiamo aiutare?

Ripulendoci dall'inquinamento interiore. Facendo un "posto all'altro". Includendolo... con tutto ciò che questo implica.

www.amma.org
www.embracingtheworld.org
www.amritapuri.org
www.amma-europe.org
www.aimshospital.org
www.amrita.edu
www.iam-meditation.org



AMMA, LA SPERANZA REINCARNATA

Amma, «Mamma (o Madre)» in indiano, è venuta al mondo nel 1953 in una famiglia modesta in un piccolo villaggio di pescatori della costa del Kerala, nel Sud dell'India. Da piccola passava già lunghe ore in meditazione senza aver avuto istruzioni sul come farlo e delle volte si ritrovava in uno stato di profonda gratitudine chiamato "Samadhi". A nove anni dovette lasciare la scuola perché sua madre si ammalò, e lei prese in mano la gestione dei suoi sette fratelli e sorelle. Rapidamente si dovette confrontare con la miseria degli abitanti del villaggio e non riuscì ad astenersi dal portare del cibo e dei vestiti ai poveri e di confortare i malati. Crescendo cominciò spontaneamente ad abbracciare la gente. Nella cultura indiana, non è ammissibile che una ragazzina di quattordici anni tocchi altre persone, ancor meno se di altre caste ed ancor meno se uomini. Più tardi Amma spiegò così il suo fare: "non vedo un uomo o una donna. Non vedo nessuno come separato da me, fa parte della mia natura. Il dovere di un dottore è di curare i pazienti; allo stesso modo il mio dovere è di consolare chi soffre". La sua famiglia, non comprendendo la sua dimensione spirituale, la puniva. Amma continuò a seguire il suo cuore e fu costretta a lasciare la sua famiglia. Dopo aver vissuto per strada approfondendo la meditazione, decise che il suo dovere sarebbe stato di alleggerire le sofferenze del mondo e guidare i passi di chi si fosse messo alla ricerca spirituale. Iniziò così a raccogliere fondi e divenne «Mata Amritanandamayi», letteralmente la «Madre della Beatitudine immortale».

