

Fare lo sforzo, e farlo di nuovo

1° aprile 2018

Cari lettori,

una parte di me sente che questo mese di aprile in realtà è già iniziato qualche giorno fa. Si è annunciato come suono di flauto, con tutta la forza e la dolcezza della brezza di primavera; come una serenata, è pieno di poesia. E non di poesia qualsiasi, ma di quel genere di poesia che si annida nel cuore prima che la mente possa dare senso a ciò che accade; quel tipo di poesia colma di silenzio quanto di parole; in quel silenzio si esprime qualcosa del *khwahish*, l'*iccha*, l'augurio o desiderio del vostro cuore. La nostra amata Gurumayi ha scritto una poesia, che è qui sul sito web del sentiero Siddha Yoga perché possiamo leggerla e studiarla; e leggerla di nuovo, e studiarla ancora e stare con essa e scriverne nel diario. È un *satsang* con Gurumayi, e in questo fine settimana di Pasqua, per me non c'è modo migliore di celebrare l'inizio di un nuovo mese.

La poesia è infatti un mezzo fondamentale con cui il *sangham* mondiale sta sperimentando ed esprimendo il Messaggio di Gurumayi di quest'anno. C'è qualcosa di molto appropriato in questo. Non è forse vero che la poesia più trascendente, come altre forme d'arte, sembra uno sguardo sulla conversazione che qualcuno ha con il proprio Sé? C'è poi un senso di continuità caratteristico delle poesie. Dove inizia realmente una poesia? Dove finisce? Certo, una poesia ha una parola iniziale e una finale ma, leggendola, avete la sensazione che *in realtà* essa continua. Lo scrittore sta avendo un *satsang*, e voi siete messi a conoscenza di un momento preciso di quel *satsang*.

Mentre arriviamo al quarto mese dell'anno, quest'idea della continuità è affascinante da considerare. Come possiamo far diventare nostra realtà quotidiana quella sensazione che riceviamo dal leggere poesia? Come far "continuare" la nostra esperienza di *satsang*? Come possiamo avere più momenti di *satsang*, e come possiamo far sì che la nostra percezione di quei momenti cresca in profondità, in forza e maturità?

Forse avete già ipotizzato la risposta. Per acquisire un certo grado di costanza della vostra esperienza, anche il vostro sforzo dev'essere costante. Dovete fare lo sforzo, e farlo di nuovo, e poi farlo ancora.

La questione successiva, ovviamente, è come mettere in pratica questa comprensione che avete. Per quanto le intenzioni siano buone, per quanto sincero sia il desiderio di approfondire la *sadhana*, potreste, ad esempio, essere troppo impegnati. La vostra lista di impegni appare insormontabile. Oppure potreste essere distratti. Siete circondati da innumerevoli stimoli, da ogni tipo di rumore che vi invade dalle periferie della vostra consapevolezza, tirando l'attenzione di qua e di là.

Benché sia vero — *siete* senza dubbio pieni di impegni, e c'è molto da fare — vi esorto a uscire da questo racconto, solo per un momento. E se fosse che avete sulla materia un po' più di responsabilità, e con essa un po' più di potere, di quanto pensavate inizialmente? Non è forse vero che in tutte le attività della vostra vita, e in tutta la frenesia e l'ansia che tali attività creano, c'è qualcosa di *semplice*, perfino soddisfacente, nell'esserne travolti? Può sembrare che sia più facile farsi travolgere, piuttosto che stare con se stessi, provocare un cambiamento in se stessi, e fare ripetutamente lo sforzo di connettersi all'interno.

Eppure, anche se siete riluttanti ad ammetterlo, qualcosa dentro di voi, chiamatelo coscienza, o senso del dovere o dharma, *qualcosa* in voi sa che il cambiamento inizia con voi stessi. Forse ricordate che Gurumayi ha parlato di questa idea nel suo discorso sul Messaggio per il 2018. Quindi nei momenti in cui sentite affievolirsi la vostra motivazione o siete un po' confusi su come procedere, è utile ricordare quella forza che vi incita dall'interno. Entrate in contatto con quell'impegno che avete preso con voi stessi tanto tempo fa, quella convinzione nata da chi chissà quante vite. In alcuni giorni i risultati del vostro sforzo saranno più evidenti rispetto ad altri giorni. Sappiate che va bene così. Semplicemente, continuate a sforzarvi.

Tukaram Maharaj, il grande santo poeta del diciassettesimo secolo, del Maharashtra in India, una volta disse:

Proprio come la molle, giovane radice di un albero può perforare una roccia, crescendo nel terreno, così con lo sforzo costante tutti i compiti possono essere portati a termine.¹

L'immagine di questa strofa è affascinante e istruttiva. Tutto ciò che la pianta sa è che deve germogliare. E quindi con risolutezza, con concentrazione, con tenacia, va avanti, attraversando il suolo e spaccando la roccia, se necessario, semplicemente perché è ciò che è destinata a fare.

È interessante anche come Tukaram Maharaj descrive la radice: *ole*, "molle" o "giovane". Considerate cosa significhi che il vostro sforzo sia come la *giovane* radice di un albero, il piede spugnoso di una pianta, che spunta appena dal terreno. Questo sforzo dev'essere modulato da determinate qualità: sottigliezza, per esempio, e anche freschezza, novità, prontezza. Immaginate di considerare ogni sforzo nel praticare *satsang*, che sia il decimo o il venticinquesimo o il seicentesimo, come se fosse il primo: quanto sarebbe diversa la vostra esperienza di fare quello sforzo?

Nel sentiero Siddha Yoga onoriamo vari nuovi inizi, e tra questi lo sbocciare della primavera, per ricordare a noi stessi che la *sadhana* può, in ogni momento, essere ancora nuova. Ogni momento di pratica del Messaggio di Gurumayi può essere precisamente questo: un momento, un *nuovo* momento, da cogliere e da usare appieno. Quindi vi incoraggio a notare, nelle prossime settimane, ciò che vi ispira, che vi aiuta ad avvicinarvi alla vostra pratica con un senso di novità.

Il sito web del sentiero Siddha Yoga vi sosterrà in questo, dandovi differenti vie e prospettive per praticare il Messaggio. Ci sarà, per esempio, molta poesia. A partire da questo mese, una sezione del sito sarà dedicata alle poesie dei santi e dei Siddha, di cui Gurumayi, nel suo discorso sul Messaggio del 2108, ha celebrato la tradizione di portare il *satsang* a tutte le persone.

Ci sarà anche una storia, un racconto classico dell'elefante e dell'ape, che negli anni è stato narrato da Gurumayi e dal suo Guru, Baba Muktananda, e che illustra l'importanza dello sforzo che compiamo. Ci sarà un'esposizione sul *pranayama*, una

tecnica di respirazione insegnata da Gurumayi nel suo Messaggio, che aiuta a meditare tranquillamente e che sarà esplorata dalla prospettiva degli *Yoga Sutra* di Patanjali.

E ci sarà molto altro; quindi continuate a visitare il sito, continuate ad avere *satsang*. Mentre crescono i vostri momenti di *satsang*, ciascuno dei quali è nuovo, scoprirete che vi state “facendo i muscoli” nel creare *satsang*. State sviluppando una maggiore costanza.



Alla fine di aprile, onoreremo uno dei grandi esseri che ha insegnato sul *satsang*, che spesso ricordiamo mentre dà *satsang*, circondato da innumerevoli cercatori dei quali ha trasformato la vita con i suoi insegnamenti e concedendo *shaktipat diksha*. Sì, nel giorno di luna piena del 29 aprile (il 30 aprile in India e in altre parti dell’Oriente), celebriamo il compleanno lunare di Baba Muktananda. È la prima volta dal 1999 che il compleanno lunare di Baba cade in aprile anziché in maggio. Sul sito web questo inizio del mese di Baba sarà annunciato con storie su Baba, insegnamenti di Baba e *namasankirtana* del suo nome.

Spesso, quando ascolto Gurumayi parlare di Baba, quando la vedo sorridere mentre spiega come egli insegnava, com’era cantare con lui oppure offrire *puja* dinanzi a lui, qualcosa dentro di me si acquieta. Posso vedere l’arancione dei vestiti di Baba balenare all’occhio della mia mente; posso sentire la voce di Baba o la sua risata, che mi sono divenute familiari ascoltando, negli anni, le registrazioni di discorsi e di canti. Sento che sto avendo *satsang* con Gurumayi e con Baba, un *satsang* con i Siddha.

C’è qualcosa di particolarmente meraviglioso nel riflettere su Baba e i suoi insegnamenti, in quest’anno in cui cerchiamo la compagnia della Verità con ardente desiderio, e cerchiamo di rendere più continui i nostri sforzi verso la meta. Baba ha insegnato spesso sull’importanza della costanza nella *sadhana*; e continuamente ha esortato i cercatori a procedere nelle loro pratiche, e a farlo con fede, devozione e animo intrepido.

In una poesia, Baba ha scritto:

Concentra la tua visione sulla Coscienza interiore.
Riposa gioiosamente nel Testimone interiore.
Intensifica i tuoi sforzi;
sviluppa il discernimento.
Con ardore e coraggio,
sali sempre più in alto.²

Con ardore e coraggio, sali sempre più in alto. Leggendo questi versi, potete quasi immaginare la montagna dinanzi a voi: è maestosa e con la cima innevata, oppure è ricoperta di verde e indorata dai raggi del sole. E la state scalando, un passo alla volta, un gradino dopo l'altro, sul terreno duro eppure cedevole. Può non sembrare sempre così, mentre state arrampicando, ma se vi prendete un momento per fermarvi, ascoltare il vostro respiro e guardare verso l'orizzonte sconfinato, allora capite: state entrando in una prospettiva più ampia, in un'aria più pura e limpida di quanto abbiate mai conosciuto finora.

Vi auguro il meglio per la vostra *sadhana* in questo aprile.

I più sinceri saluti,
Eesha Sardesai



© 2018 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Traduzione inglese © 2018 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

² Swami Muktananda, *Reflections of the Self*, 2^a ed. (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1993), p. 64.