

Assimilazione

di Eesha Sardesai

L'ho sempre trovato un termine affascinante: *assimilazione*. Il suo stesso suono, lo scivolare insieme di "s", "m" e "l", imita il processo che la parola descrive.

L'assimilazione è una fusione, un'incorporazione, un assorbimento di qualcosa di nuovo, così che il carattere di ciò con cui abbiamo iniziato viene cambiato, trasformato, migliorato.

Lo ammetto: il motivo principale per cui trovo che l'assimilazione sia interessante è che Gurumayi ne ha sempre sottolineato l'importanza per la *sadhana* Siddha Yoga.

Gurumayi ha insegnato che l'assimilazione è parte integrante di ogni pratica che facciamo nel sentiero Siddha Yoga, è propria della cultura di questo sentiero. Mi vengono in mente innumerevoli esempi (e senza dubbio anche molti di voi potranno farlo!). Prendete, ad esempio, il fatto che Gurumayi abbia introdotto alcuni minuti di meditazione dopo la recitazione della *Shri Guru Gita*, così che possiamo assimilare i benefici di quella pratica. Oppure, che Gurumayi abbia dato l'istruzione di fare una pausa momentanea, un breve intervallo, tra gli elementi successivi di un *satsang*, in modo che, per ogni elemento, abbiamo il tempo di assimilare ciò che abbiamo appreso e sperimentato. Gurumayi ha inoltre insegnato che, nella vita quotidiana, faremmo bene a prenderci una breve pausa prima di passare da un'attività all'altra; in questo modo, la mente e il corpo elaborano gli eventi della giornata mentre si verificano, e siamo più capaci di raccoglierci in noi stessi e di essere pienamente presenti in ogni nuovo impegno.

Nel mondo intero l'assimilazione, in particolare l'assimilazione delle idee, è il processo tramite il quale incorporiamo nuovi dati nel nostro attuale bagaglio di conoscenza. È il modo in cui continuiamo a costruire su quella conoscenza; è il modo in cui affiniamo le nostre abilità, ampliamo la nostra prospettiva e arriviamo a una visione del mondo sperabilmente più espansa ed empatica.

Nell'ambito della *sadhana* Siddha Yoga, i "nuovi dati" che assimiliamo includono le esperienze delle pratiche Siddha Yoga e le intuizioni che emergono dallo studio degli insegnamenti di Gurumayi. La conoscenza che ne risulta è per sua natura molteplice: è senz'altro intellettuale ed è anche, più ampiamente, esperienziale (visiva, uditiva, cinestesica). Quando assimiliamo gli insegnamenti e le pratiche, lasciamo che diventino intuitivi per l'intero nostro essere; acquisiamo una maggiore saggezza sia del cervello sia del corpo, un discernimento più acuto e dettagliato di ciò che significa essere in contatto con il nostro Sé, e di come possiamo continuamente riaggiustare, ricalibrare, in modo da sostenere quella connessione interiore e agire partendo da essa.

Recentemente Gurumayi ha condiviso con me un'analogia che lei ha fatto nello spiegare cos'è l'assimilazione. Ha detto che l'assimilazione è come il sistema di irrigazione a goccia, in cui l'acqua viene letteralmente portata in gocce alle radici delle piante. È un metodo di dare acqua alle piante molto più efficace che, ad esempio, il semplice innaffiarle; in fondo, le piante possono assorbire e trattenere ogni volta solo una determinata quantità d'acqua.

Un'altra analogia è con il mangiare: se mangiate tanto e troppo spesso, o se insistete a mangiare solo cibi ricchi e pesanti, siete destinati ad avere problemi di digestione. Se esagerate nell'allenamento, cercando di correre per dieci chilometri prima di essere riusciti a correrne uno, rischiate di farvi del male. E se state studiando per un esame importante e cercate di stipare in una sola notte le lezioni di un intero semestre, il cervello a un certo punto si ribellerà, incapace e riluttante ad elaborare il diluvio di informazioni che arriva. Si parla spesso di esaurimento; che cos'è, se non la conseguenza del tentativo di realizzare più di quanto abbiate il tempo di elaborare e assimilare?

Troverete che un principio simile si applica alla *sadhana* Siddha Yoga. Affinché gli insegnamenti si radichino, affinché la saggezza in essi contenuta diventi parte del vostro modo di agire, occorre assimilarli, in modo graduale e continuativo. Da qui la guida di Gurumayi a fare una pausa tra gli elementi di un *satsang* o in momenti diversi della giornata; da qui gli insegnamenti di Gurumayi a concentrarsi sul respiro, ritornandovi continuamente. Nel respiro trovate riposo, un intrinseco momento di pausa, e potete riscoprire il ritmo naturale del vostro essere.

Lo sforzo richiesto per l'assimilazione è sottile, ma non si deve sottovalutare il suo rigore. Da un lato, non potete forzare l'assimilazione; non potete costringerla ad accadere, né con la mente né con il corpo. D'altro lato, l'assimilazione richiede un particolare tipo di consapevolezza, un focus sui nuovi dati che assimilate, e la sensibilità su come quei nuovi dati combaciano, contraddicono o confondono ciò che fino ad allora avete pensato che fosse vero. Con lo sguardo vigile e la mente attenta e a proprio agio, dovete sostenere il processo di assimilazione mentre fa il suo corso.

Nel farlo, cosa potreste usare come focus e aiuto?

Due cose: *musica* e *fragranza*. Gurumayi ha insegnato che nella musica e nella fragranza troviamo i mezzi per consolidare la comprensione. Sono sicura che molti di voi, come me, trovano un'immediata risonanza in questa saggezza. Pensate, ad esempio, a tutte le canzoni che avete associato a certe persone, luoghi o eventi. Pensate a tutti i ricordi che avete collegato a un particolare profumo.

In questa pagina troverete della musica che vi aiuta ad assimilare gli insegnamenti Siddha Yoga. La scelta della musica è ovviamente fondamentale. In base al tipo di musica che state ascoltando, potreste essere più preparati a pensare o a rilassarvi; potreste sentirvi rattivati o attirati gradualmente all'interno. La musica che trovate qui è adatta al tipo di attività delicata ma concentrata in cui vi impegnerete.

Vi dirò qualcosa di più su ciò che ascolterete. È la canzone "Such a Great Attainment" dall'album *Remembrance*, una raccolta di improvvisazioni al pianoforte di Kenny Werner. Kenny è un Siddha Yogi da molto tempo ed è un grande pianista che ha suonato in innumerevoli *satsang* Siddha Yoga. Quando ascolto la musica di Kenny, spesso sento più che le semplici note del suo pianoforte; percepisco il suo amore per la musica e il suo amore per il sentiero Siddha Yoga.

Mentre ascoltate questa bellissima canzone, circondatevi di un profumo che vi piace. Ad esempio, potete strofinare o diffondere alcune gocce di olio profumato, o accendere dell'incenso. Poi prendetevi del tempo per ricordare alcuni dei tanti insegnamenti e pratiche Siddha Yoga in cui vi siete impegnati.

Spero che, mentre sedete in silenzio e ricordate il tesoro di saggezza che avete ricevuto e studiato, possiate sentire che la musica vi inonda come una cascata. Spero che possiate lasciare che le melodie e le armonie acquietino la mente, e consentire ai pensieri e alle immagini di affiorare. E vi esorto a osservare con genuina curiosità ciò che sorge in voi. Suspendete qualsiasi giudizio e invece guardate dove vi porta la vostra esplorazione.

Se vi sentite propensi a farlo, potete scrivere le vostre osservazioni in un diario. Trovo che ci sia sempre un valore nell'esprimere le mie esperienze, nel fissare in parole la mia comprensione, mentre si sviluppa. Anche voi potreste trovarlo utile; nello scrivere le vostre osservazioni, potreste notare che siete più capaci di riconoscere come la vostra comprensione e visione siano cambiate nelle ultime settimane e mesi di *sadhana*.

Potete fare questo tipo di assimilazione tutte le volte che desiderate e, se avete una copia di *Remembrance* (o volete acquistarla al Bookstore Siddha Yoga), potete divertirvi a scegliere brani diversi da ascoltare in momenti diversi.

