

L'importanza dello sforzo personale di Swami Kripananda

Provengo da una famiglia che apprezzava sia l'autodisciplina sia la spontaneità; perciò mi sentii completamente a mio agio quando giunsi per la prima volta al sentiero Siddha Yoga. Dopo aver ricevuto l'iniziazione *shaktipat* da Baba Muktananda, ciò che imparai da lui fu un'evoluzione naturale in ciò con cui ero cresciuta. Mentre continuavo a dedicarmi alla *sadhana* Siddha Yoga, una delle scritture dell'India che Baba mi chiese di leggere fu lo *Yoga Vasishtha*. La traduzione di questa scrittura dall'originale sanscrito è una lunga opera in sette volumi.

L'importanza dello sforzo personale, o della giusta azione nella *sadhana*, è uno dei temi centrali che attraversano lo *Yoga Vasishtha*. In questa scrittura il saggio Vasishtha usa immagini vivide per istruire il suo discepolo, il giovane Signore Rama, sul valore della giusta azione nel momento presente. Una delle immagini che mi è rimasta in mente è quella di due arieti che combattono tra loro. Naturalmente, il più forte vincerà sul più debole. Il saggio Vasishtha spiega che la stessa cosa accade con lo sforzo personale che facciamo contro quello che sembra essere il nostro destino, ovvero le vecchie impressioni dei nostri karma passati. Quale vincerà? Dipende interamente da noi. Dietro quale di essi stiamo mettendo la nostra energia? Se ce ne stiamo con le mani in mano e non facciamo nulla, ritenendo di essere vittime del passato, in realtà stiamo dando sostegno all'ariete che rappresenta le nostre tendenze meno desiderabili, e lui sarà il vincitore. Se invece decidiamo di impegnarci nella *sadhana* e di mettere in campo il giusto sforzo personale nel momento presente, allora sosteniamo l'ariete che rappresenta il potere più benefico ed elevato, e quello sarà il vincitore.

Il giusto sforzo personale viene descritto negli *Shiva Sutra* con l'aforisma *prayatnah-sadhakah*: "Il cercatore è colui che compie uno sforzo".¹ *Prayatna*, "sforzo", indica le azioni diligenti e perseveranti che portano alla conoscenza del nostro Sé divino. Quando facciamo questo tipo di sforzo, esso ci porterà alla libertà dalle limitazioni e all'esperienza della Verità.

Crescendo ad Albuquerque, nel New Mexico, ho imparato a conoscere diverse culture dei nativi americani. Una volta ho sentito la seguente storia, un'antica parabola della tradizione Cherokee.

Una sera, un anziano guerriero Cherokee raccontò al nipote di una battaglia che si svolge dentro ognuno di noi. L'anziano disse: "Figlio mio, la battaglia è tra due lupi che vivono dentro tutti noi. Uno rappresenta le tendenze negative: rabbia, invidia, gelosia, avidità, arroganza, autocommiserazione, colpa, risentimento, menzogna, falso orgoglio ed ego. L'altro rappresenta le tendenze positive: gioia, pace, amore, speranza, serenità, umiltà, gentilezza, benevolenza, empatia, generosità, verità, compassione e fede".

Il nipote ci pensò per un minuto e poi chiese al nonno: "Quale lupo vincerà?"

L'anziano rispose semplicemente: "Quello a cui dai da mangiare".

L'immagine di due lupi che combattono dentro di noi — come i due arieti dello *Yoga Vasishta* — serve da metafora per il nostro senso interiore di conflitto. Il lupo delle tendenze negative combatte fino alla morte contro il lupo delle tendenze positive. Questa battaglia infuria dentro ciascuno di noi. Le due parabole servono come potente promemoria della battaglia che ogni essere umano deve affrontare. Che la nostra battaglia sia tra rabbia e pace oppure tra risentimento e perdono, è importante nutrire consapevolmente i valori che contano di più per noi.

Quando facciamo le pratiche Siddha Yoga, per esempio, alimentiamo il giusto sforzo personale. Le pratiche Siddha Yoga sono colme del potere della *shakti* divina. Una volta che la Kundalini Shakti è stata risvegliata tramite la grazia del Guru, quando ci sediamo a meditare, quest'energia attira la consapevolezza all'interno, ai livelli più profondi e sottili del nostro essere. È qui che sperimentiamo la grandiosa presenza e il flusso del potere divino dentro di noi. È qui che arriviamo a conoscere il grande amore, la pace e la saggezza che abbiamo sempre cercato. Questo è il Sé, del quale ci sforziamo sempre di rimanere consapevoli. Vogliamo che la bellezza di questo stato si rifletta in tutte le nostre azioni. E lo scopo della *sadhana* Siddha Yoga è consentirci di fare proprio questo.

Voglio sottolineare il fatto che lo sforzo personale nella *sadhana* non è faticoso; anzi, è naturale per il nostro essere ed è profondamente gratificante. Di fatto, Gurumayi Chidvilasananda ha esortato spesso i Siddha Yogi a scegliere una pratica in cui immergersi per un determinato periodo di tempo in modo da sperimentarne pienamente il *rasa*. Io amo *tutte* le pratiche Siddha Yoga e, nei vari momenti della mia vita, mi sono concentrata su differenti pratiche. La mia pratica preferita, tuttavia, è sempre stata la meditazione, e negli ultimi cinquant'anni sono stata diligente nella pratica quotidiana della meditazione. Per esempio, ho sempre fatto lo sforzo di andare a letto presto, in modo da alzarmi presto e meditare durante il *brahma-muhurta*, il “tempo dedicato all’Assoluto”, le ore dalle tre alle sei del mattino. È un momento in cui la natura è quieta, silenziosa. In questa atmosfera tranquilla, trovo che sia molto facile scivolare in meditazione e sperimentare in me il profondo silenzio e la pace.

Una delle lezioni sullo sforzo personale che ho imparato all’inizio della mia *sadhana* è la necessità di essere flessibili. Specie quando viaggiavo per le Visite di insegnamento Siddha Yoga, le mie ore di meditazione venivano spostate in base al programma. Ma qualunque cosa accadesse, continuavo a fare lo sforzo di dedicare del tempo alla meditazione, perché tengo in gran conto questa pratica, e scoprivo che mi aiutava ad ancorarmi in me stessa. Vedevo la notevole differenza che c’era tra la *seva* che offrivo dopo aver meditato e la *seva* che offrivo senza aver meditato. Quando portavo gli effetti della meditazione nelle mie attività quotidiane, i miei rapporti con gli altri erano molto più armoniosi e tranquilli. Le asperità dei fastidi e dell’attaccamento al mio punto di vista venivano in qualche modo appianate.

“Il cercatore è colui che compie uno sforzo”. Non vi piace questo sutra?



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ *Shiva Sutra* 2.2; Jaidev Singh, *Shiva Sutras: The Yoga of Supreme Identity* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1979), p. 86.