

# Equilibrio

## Una virtù scelta da Gurumayi Chidvilasananda per *La felicità del Compleanno*

Commento dell'insegnante di meditazione Siddha Yoga Oliver Hill

Sul sentiero Siddha Yoga, la virtù divina dell'*equilibrio* è associata allo stato interiore di quiete o serenità della mente. In sanscrito, la parola equilibrio corrisponde a *samatva* o *samata*—uno “stato equilibrato della mente”.

Equilibrio indica sia lo stato interiore che è frutto della *sadhana*, sia lo sforzo che possiamo praticare per raggiungere quello stato interiore.

Nell'importante scrittura indiana *Shri Bhagavad Gita*, il Signore Krishna dice al suo discepolo Arjuna:

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय ।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ २.४८ ॥

*yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgam tyaktvā dhanamjaya,  
siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate.*

Stabile nello yoga, compi ogni azione avendo abbandonato l'attaccamento, Arjuna, ed essendo indifferente a successo e insuccesso. È detto che l'equanimità di mente è yoga.<sup>1</sup>

Qui il Signore Krishna insegna che la serenità, che potremmo anche chiamare equilibrio, è l'essenza dello yoga; e fornisce una formula per raggiungere questo stato: compiere azioni mantenendo la consapevolezza della nostra identità con il Sé e abbandonando i frutti di quelle azioni. Significa che in ogni situazione noi facciamo ciò che è necessario, facciamo il nostro dovere in un modo che porti beneficio a tutti, senza alcun interesse personale. Possiamo praticare l'abbandono dei desideri come mezzo per ottenere una mente equilibrata. In questa pratica possiamo considerare i risultati delle nostre azioni come delle offerte a Dio, o sforzarci di servire i bisogni di ogni momento, piuttosto che i nostri desideri.

Gurumayi descrive l'atteggiamento del vero cercatore nel suo libro *Lo Yoga della Disciplina*. Le parole di Gurumayi ci forniscono una guida pratica su come possiamo essere "stabili nello yoga".

Il vero cercatore vede il mondo con la visione dell'uguaglianza, con la consapevolezza dell'uguaglianza. Il vero cercatore vede l'Uno dappertutto, vede il mondo attraverso gli occhi di Dio. Il vero cercatore mantiene *samatā*, lo stato equilibrato della mente, nel quale l'attenzione è rivolta a ciò che è più elevato. È così che vede il mondo colui che è un vero cercatore. E l'unico modo per raggiungere questa consapevolezza dell'uguaglianza è concentrare la mente sulla Verità, su Dio, costantemente.<sup>2</sup>

Gurumayi ci dice che noi possiamo coltivare lo stato di equilibrio concentrando la nostra mente sulla Verità : guardando al di là delle situazioni sempre mutevoli della nostra vita e ancorando la nostra mente nell'esperienza del Sé immutabile; riconoscendo la coscienza divina che sottostà a ogni esperienza; riportando continuamente la nostra consapevolezza alla Verità.

Quando compiamo gli sforzi necessari a raggiungere *samatā*, lo stato equilibrato della mente, sviluppiamo anche la capacità di gestire gli alti e bassi della vita quotidiana. Anche se a volte ci sembra di camminare ondeggiando come funamboli sulla corda della vita, continuando a sforzarci di creare stabilità al nostro interno, riusciamo a rialzarci ogni volta, a restare in equilibrio.

### Affermazione sull'Equilibrio

Io guardo il mondo con uno stato della mente equilibrato.

© 2017 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

*i*      *Bhagavad Gita*, 2.48; Swami Kripananda, *Jnaneshwar's Gita* (Albany, NY: State University of New York Press, 1989) p. 27.

*i*      Swami Chidvilasananda, *The Yoga of Discipline* (©SYDA Foundation, 2014) p. 191.