

# Coraggio

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

Commento dell'insegnante di meditazione Eric Baylin

*Dhairya* è uno dei tanti termini utilizzati nella lingua sanscrita per indicare il “coraggio”. *Dhairya* ha molteplici sfumature di significato, tra cui *fermezza*, *saggezza*, *equanimità*, *audacia*. Ognuna suggerisce una diversa sfaccettatura del coraggio in relazione alla *sadhana*.

Il coraggio è fondato sulla comprensione della Verità, che è ferma.

Il coraggio nasce dalla saggezza del Sé supremo.

Il coraggio è il frutto dell'equanimità.

Il coraggio distingue tra il reale e i pericoli e le paure immaginarie, e ci sprona a portare l'attenzione sul potenziale che abbiamo all'interno.

La derivazione del termine inglese *courage* dal francese *coeur* o *heart* aggiunge un'altra dimensione alla nostra comprensione. A volte ci diciamo l'un l'altro: “Rincuorati”, volendo intendere: attingi alla tua forza innata per affrontare qualunque cosa sia necessario. Nel contesto della *sadhana*, *heart* assume un significato ancora più profondo, come l'essenza del nostro essere: il Cuore è un altro nome del Sé interiore. In questo senso, il coraggio scaturisce dal Cuore.

Ecco come Gurumayi definisce questa qualità ispiratrice nel suo libro *Courage and Contentment*:

Coraggio significa essere all'altezza delle esigenze ogni momento, con totale piacere, sapendo di essere alla pari. Coraggio significa aver fede nella presenza interiore di una forza innata, la cui essenza non viene mai esaurita dalle circostanze esterne. <sup>1</sup>

Gurumayi insegna che il coraggio, cui noi spesso pensiamo in termini di sfide di grande intensità, è necessario alle *esigenze di ogni momento*. In altre parole, noi ricorriamo continuamente al coraggio, nelle questioni familiari e in ogni momento della nostra giornata— in famiglia, al lavoro o nella solitudine della nostra pratica spirituale.

Il coraggio dà luogo al sottile atto interiore che ci porta ad allontanarci dai pensieri limitanti e rivolgerci verso lo stato espanso del Cuore. Attraverso il Coraggio, rinunciamo ai pensieri che corrodono il nostro spirito, come : “Non sono degno, non sono capace”, e permettiamo al Cuore di dire: “*Io sono Quello*”. Il coraggio ci dà la forza di fare un passo indietro dai confini dell’orgoglio e di agire con umiltà. Il coraggio, nella quiete della meditazione, ci spinge a liberare ogni fibra del nostro essere, da ciò che ci trattiene, e sentirci bene con noi stessi.

Il nostro coraggio si rende manifesto in quei momenti in cui ci apriamo alla forza e all’espansività del Cuore. Quei momenti ci ravvivano completamente. Sperimentiamo non solo la forza ma anche la gioia e l’entusiasmo, giacché anch’esse sono qualità del Cuore.

È evidente che, agendo con coraggio, noi esprimiamo la nostra fede nel Sé interiore. Questa fede si fortifica nel tempo con la nostra pratica costante e il nostro ricordo delle esperienze rivelatrici che si manifestano quando viene sollevato il velo della mente ordinaria.

In questi momenti riconosciamo la nostra divinità interiore. Attraverso i nostri sforzi e l’incessante dono della grazia, impariamo ad avere fiducia che il Cuore è una fonte inesauribile e ci sosterrà, non importa quali eventi esterni possano presentarsi.

Il *Kularnava Tantra* descrive il processo così:

असाध्यसाधकं शूरमुत्साहबलसंयुतम् ।

अनुकूलं क्रियायुक्तमप्रमत्तं विचक्षणम् ॥ १३.२८॥

*asādhyasādhakam śūram utsāhabala-saṁyutam,  
anukūlam kriyāyuktam apramattam vicakṣaṇam.*

È saggio colui il quale, attraverso la *sadhana* e il potere del suo entusiasmo, rende possibile ciò che è impossibile... Egli è coraggioso.<sup>2</sup>

Un cercatore saggio e coraggioso è saldo nella *sadhana* e alimenta le sue pratiche spirituali con l'entusiasmo — che è letteralmente l'ispirazione divina. Attraverso la fermezza, la saggezza, l'equanimità e l'audacia, il cercatore progredisce continuamente nel rinsaldare la propria comprensione che in questa forma umana dimora il Divino.

Gli insegnamenti del Siddha Yoga ci danno il potere di essere, ci “*in-coraggiano*” ad essere tali cercatori. In ogni momento possiamo scegliere di rincuorarci ed essere all'altezza della situazione con fiducia e gioia. Di fronte ad ogni sfida, possiamo fare ciò che è giusto e necessario, perché dentro di noi esiste una forza pari a qualunque cosa la vita ci metta di fronte. In ogni momento—in *questo* stesso momento—possiamo essere estremamente forti, gioiosi e coraggiosi.

### Affermazione per il Coraggio

Io traggio il coraggio dal potenziale al mio interno

**1** Gurumayi Chidvilasananda, *Courage and Contentment: A Collection of Talks on Spiritual Life* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999) p. 7.

**2** *Kularnava Tantra* 13.28. English translation by Swami Muktananda, *The Perfect Relationship* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), p. 38.