

Agevolezza

Una Virtù scelta da Gurumayi Chidvilasananda

per la Felicità del compleanno

Commento di Gita Haddad, insegnante di Meditazione Siddha Yoga

Nel dizionario inglese il termine agevolezza è definito come uno stato di ben-essere e di tranquillità, uno stato sereno della mente. In sanscrito, una traduzione di agevolezza è *sukham*, che significa "comfort" e anche "agio".

La vera agevolezza deriva dall'essere connessi alla condizione estatica di quiete all'interno del nostro essere. Una vita di agio è spesso associata al non dover faticare o al possedere ricchezza materiale. Ma un'apparenza esterna di agio non garantisce uno stato interiore di agio: dopo tutto, possiamo sperimentare agitazione mentale mentre siamo sdraiati su un'amaca in una bella giornata.

Portare lo stato di agevolezza nelle nostre attività, in un mondo che cambia sempre, è un'abilità che possiamo imparare. Mentre ci impegniamo in questo tentativo, dobbiamo applicare uno sforzo, ed uno degli sforzi più efficaci che possiamo compiere è coltivare una agevole pratica di meditazione.

Negli *Yoga Sutra*, il saggio Patanjali usa il termine *sukham* per descrivere la perfetta postura di meditazione:

स्थिरसुखमासनम् || ३.४६ ||

sthirasukham āsanam.

Asana è sia stabile sia comoda.¹

Questo, non solo descrive l'ideale postura fisica (*asana*) di meditazione, ma riflette anche la correlazione tra sforzo e agevolezza, che è il cuore della pratica spirituale stessa.

Quando ci sediamo per meditare, è coinvolto lo sforzo di allungare la nostra postura e mantenerla stabile. Questa stabilità nella postura ci sostiene nel centrarci all'interno e scivolare, con naturalezza, in meditazione. Quando facciamo lo sforzo costante di meditare giorno dopo giorno, la quiete che sperimentiamo in meditazione inizia ad essere il cardine di ogni azione che compiamo. Riscontriamo che, proprio come scegliamo di riportare l'attenzione dai nostri pensieri al Sé quando meditiamo, così possiamo scegliere di fermarci, ricordare e ricollegarci all'immenso e sereno luogo di perfetta agevolezza, prima di parlare o di agire, tutte le volte.

Gurumayi parla di come il fatto di imparare a concentrarci sulle attività in cui siamo coinvolti ci conduce a uno stato di quiete totale, lo stato da cui emerge l'agevolezza. Gurumayi dice:

Nel mezzo di tutte le vostre azioni, c'è quiete totale. E non è più l'irrequietezza che vi costringe a fare qualcosa, ma il silenzio interiore. Quando le vostre azioni nascono qui, da questo silenzio interiore, sperimentate una tale estasi, una tale beatitudine. Allora ovunque andiate, siete totalmente a vostro agio, siete assolutamente comodi.²

Con la pratica, entriamo in contatto con la naturale agevolezza del nostro essere, anche nel mezzo di una vita piena di impegni. Ci deliziamo nella quiete interiore e possiamo comunicare con il mondo dal luogo di stabilità e tranquillità interiori, con agevolezza.

Affermazione sull'Agevolezza

Io compio ogni passo con agevolezza.

1

Yoga Sutra 3.46; Christopher Chapple and Yogi Ananda Viraj (trans.), The Yoga Sutras of Patanjali: An Analysis of the Sanskrit with Accompanying English Translation (Delhi, India: Sri Satguru Publications, 1990) p. 77.

2 Gurumayi Chidvilasananda, "Look at This World and See God Everywhere," *Darshan* magazine, no. 32, *Honoring Work*, p. 70.