

Resilienza

Una Virtù scelta da Gurumayi Chidvilasananda per *La Felicità del compleanno*

Commento di Mehul Joshi, insegnante di Meditazione Siddha Yoga

Riflettere sulla natura genera un'intuizione profonda riguardo alla virtù della resilienza.

Considerate, per esempio, gli steli di bambù quando vengono presi nella burrasca: sono abbastanza flessibili da piegarsi ad ogni raffica di vento e, quando il vento cessa, ritornano dolcemente alla loro forma originale. Una persona resiliente è in grado di attraversare situazioni difficili nello stesso modo in cui gli steli di bambù rispondono alla sfida del vento: rimane duttile e può quindi ritornare al suo stato naturale ed equilibrato.

Resilienza, dalla radice della parola latina *resilire*, significa saltare all'indietro, rimbalzare, o essere flessibile. La resilienza è la capacità di un qualcosa di ritornare alla sua forma originale dopo essere stata tirato, teso, pressato o piegato. Questo implica vigore, vitalità, e capacità di stare.¹ Dal punto di vista della *sadhana*, la resilienza comprende la flessibilità nella risposta alle sfide esterne, mantenendo una concentrazione interiore su ciò che rimane immutabile, il Sé.

Gurumayi parla del significato della flessibilità nel libro *Resonate with Stillness*. Ella dice:

Dovete essere flessibili, per seguire la volontà di Dio. Nella grandezza, c'è totale flessibilità.²

Cedere è in realtà una forma di grande forza. Per esempio, nell'antica arte marziale del judo, si impara come cedere abilmente al movimento dell'avversario, per poi deviare quella forza a proprio vantaggio. Allo stesso modo, una mente resiliente ha la flessibilità di percepire ciò che vi è di positivo e di benefico in una situazione difficile e di volgerlo in una opportunità di progresso sul sentiero spirituale. Questa flessibilità mentale è un segno caratteristico di resilienza.

La resilienza è una virtù che sostiene la nostra *sadhana* infondendo in noi una forte determinazione e una costante perseveranza. Noi impariamo come ritornare sempre alla nostra vera natura; sviluppiamo una mente flessibile, diventando consapevoli dei venti fluttuanti della distrazione e poi

riportando di continuo la mente alla sua sorgente, il luogo della quiete interiore. Una tale mente diviene stabile nell'appagamento e nella presenza del Sé. Poi siamo in grado di portare nella vita quotidiana gli effetti sereni di questa esperienza.

Come insegna il Signore Krishna nella *Shri Bhagavad Gita*:

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।

यत्र चैवात्मनाऽत्मानं पश्यन् आत्मनि तुष्यति ॥६.२०॥

सुखम् आत्यन्तिकं यत् तद् बुद्धिग्राह्यम् अतीन्द्रियम् ।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥६.२१॥

yatroparamate cittam niruddham yogasevayā,

yatra caivātmanātmānam paśyannātmani tuṣyati.

sukhamātyantikam yattad buddhigrāhyamatīndriyam,

vetti yatra na caivāyam sthitaścalati tattvataḥ.

Quando la mente giunge a calmarsi, controllata con la pratica dello yoga, e quando, guardando il Sé, tramite il Sé, è appagata nel Sé, conosce quella felicità infinita che è afferrata dall'intelletto e che trascende i sensi, e, divenuta stabile là, non devia dalla verità.³

Attraendo la mente all'interno, impariamo gradualmente a farla riposare nella costante e composta natura del nostro Sé. Quando facciamo riposare con regolarità la nostra mente nel Sé, manteniamo una stabile – eppure flessibile – consapevolezza. La resilienza sorge da questa consapevolezza interiore e, ogni qualvolta abbiamo bisogno di attingere a questa virtù nelle nostre attività quotidiane, essa è lì per noi.

Affermazione sulla Resilienza

Io scopro la mia forza interiore nella mia resilienza.

¹ *Merriam-Webster Online*, s.v. “resilience,” accessed April 11, 2016, <http://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>.

² Swami Muktananda and Swami Chidvilasananda, *Resonate with Stillness: Daily Contemplations* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995), September 24.

³ *Bhagavad Gita*, 6.20–21; Swami Kripananda, *Jnaneshwar’s Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), p. 80.