

Risolutezza

Una virtù scelta da Gurumayi Chidvilasananda per la *Felicità del compleanno*

Commento di Achala Woollacott, insegnante di Meditazione Siddha Yoga

Steadfast: questa parola, ricca di sfumature, ha origine dall'inglese antico *stedefæst*, formata da *stede*, che significa "luogo", e *fæst*, che significa "fissato saldamente". Vuol dire esser fermi nel proposito, decisi, determinati. Quindi, essere risoluti significa essere fermamente saldi in un luogo, come lo è una montagna oppure come un albero dalle radici profonde. Nello yoga, è la qualità interiore dell'essere stabili nel proposito, nella decisione e nell'azione.

Gurumayi parla del significato della risolutezza nel suo libro *Il mio Signore ama un Cuore puro*.

La risolutezza, o perseveranza, come talvolta viene chiamata, è assai apprezzata in ogni ambito. Senza di essa, non possono esserci vera felicità o gioia, né alcun raggiungimento duraturo.¹

Questa affermazione è piuttosto sorprendente: la felicità e il raggiungimento duraturo dipendono dalla risolutezza. Eppure la sua veridicità è confermata dall'esperienza nell'acquisire gran parte delle nostre competenze. Per esempio, una bambina desidera imparare a suonare il violino e inizia lo studio con grande entusiasmo. Ma talvolta troverà faticosa la pratica quotidiana e potrà essere tentata di abbandonare il suo impegno. Sul momento può sembrare la soluzione più facile. Nondimeno, solo se persevererà nella pratica lei conquisterà la vera felicità di padroneggiare questa capacità e di raggiungere il suo obiettivo. Sarà soltanto grazie alla sua risolutezza nella pratica che farà l'esperienza della gioia di suonare un brano con competenza e maestria, realizzando l'obiettivo di essere una musicista. Dunque, lo sforzo stabile e costante in ogni impresa è la chiave sia per la felicità sia per il successo.

Gurumayi continua, dicendo:

In sanscrito, la parola perseveranza possiede varie connotazioni. Una di esse è *dirgha prayatna*, che vuol dire “sforzo prolungato”. Un'altra è *sthairya*, che ha quattro accezioni molto diverse tra loro: fermezza, pazienza, costanza e risolutezza.²

Le sfumature di significato che Gurumayi aggiunge alla nostra comprensione della virtù della risolutezza, ci ricordano che essere risolti implica essere fermi nel proposito, costanti nello sforzo e pazienti con noi stessi, mentre ci muoviamo, con passo risoluto, verso l'obiettivo, per un lungo periodo di tempo. Quando siamo risolti, non consentiamo a noi stessi di farci sviare dalle difficoltà interiori ed esteriori che incontriamo lungo il cammino.

In relazione all'obiettivo della *sadhana*, essere risolti implica rivolgere fermamente lo sguardo agli insegnamenti del Guru, ed essere risolti nel compiere il nostro dovere e nel riconoscere il Sé all'interno, mentre lo facciamo. Mantenere costante l'attenzione ci aiuta a riconoscere la nostra consapevolezza pura, il nostro amore puro, che a loro volta ci daranno un appagamento ancora maggiore in tutto ciò che facciamo.

Può sembrare che ci voglia uno sforzo titanico per rimanere stabilmente fermi nelle nostre intenzioni. Ma questa non è stata la mia esperienza. La pratica stessa della risolutezza ci nutre e ci porta a riconoscere la profonda beatitudine e l'appagamento del Cuore. E questo a sua volta ci dà una motivazione per immergerci più profondamente nella *sadhana*. Un modo entusiasmante di visualizzare la qualità della risolutezza è vederla come un filo indistruttibile di energia d'amore e di gioia che unisce il nostro cuore e il grande Cuore del Guru. È questo legame d'amore che mantiene la nostra attenzione fermamente stabile sul sentiero del Cuore.

Anche la *Shri Bhagavad Gita* si riferisce alla risolutezza come un elemento chiave per raggiungere la consapevolezza continua del Cuore, che è lo scopo dello yoga. Il verso 7:18 afferma:

Colui la cui mente è stabile, dimora soltanto in Me, la meta suprema.³

In questo verso il Signore Krishna ricorda ad Arjuna che il frutto dell'essere risoluti, del mantenere stabile la mente sulla propria intenzione, è la conoscenza del Sé. Dice che la persona che rivolge con risolutezza la propria mente all'interno, verso la consapevolezza del grande Cuore, scopre questa incomparabile meta, e infine dimora in essa.

L'insegnamento del Signore Krishna ci dà una chiave per raggiungere la meta della *sadhana*. Divenendo indifferenti agli ostacoli momentanei, ci eleviamo al di sopra delle sfide della vita. Non troppo esultanti per il successo né scoraggiati dal fallimento, facciamo un passo alla volta e impariamo ad apprezzare ogni parte del nostro viaggio. Arriviamo a vedere che ogni tappa contiene una nuova opportunità di rafforzare l'abilità di riconoscere il Sé all'interno. Gradualmente, questa esperienza di riconoscimento sarà sempre più frequente e alla fine diventerà uno stato ininterrotto. Ci immergiamo nella beatitudine del Sé. Scopriamo che, come dice Gurumayi, la risolutezza nella *sadhana* porta al raggiungimento duraturo e la vera felicità.

Affermazione per la Risolutezza

Mi impegno a mantenere una concentrazione risoluta sul Cuore.

¹ Swami Chidvilasananda, *Il mio Signore ama un Cuore puro*, (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1994) pag. 33.

² *Ibid*

³ *Bhagavad Gita*, 7.18; *ibid.* pag. 45.