

Un tempo di protezione

Raksha Bandhan

di Eesha Sardesai

In questo mese, nel sentiero Siddha Yoga ci siamo dedicati alle pratiche centrali che Gurumayi ci ha dato: meditazione e *mantra japa*. Abbiamo lavorato con queste pratiche specificamente in relazione alle festività di agosto: prima il Punyatithi di Bhagavan Nityananda, poi la Divya Diksha di Baba Muktananda, e ora Raksha Bandhan.

Raksha Bandhan cade nel giorno di luna piena, o “Rakhi Purnima”, che quest’anno è il 27 agosto. Come ho scritto all’inizio del mese, Raksha Bandhan è una festività con profonde radici nella cultura e nella tradizione scritturale dell’India, con vari racconti su dèi e dee, re e regine, e altri individui e gruppi di persone che si scambiano i *rakhi*, ovvero braccialetti fatti di filo. Ai giorni nostri, l’usanza popolare in India è che a Raksha Bandhan le sorelle allaccino i *rakhi* ai polsi dei fratelli.

Per millenni, dunque, il *rakhi* ha rappresentato un simbolo potente di rispetto tra le persone, e del loro impegno a proteggersi a vicenda. Nel sentiero Siddha Yoga, il simbolismo del *rakhi* è particolarmente profondo, poiché rappresenta il legame di amore e protezione tra Guru e discepolo. Ora, quel che in particolare desideriamo proteggere merita considerazione e precisa espressione. La luce che il Guru ha risvegliato in noi, la consapevolezza della divinità in noi, la possiamo ritrovare riflessa anche negli altri e in tutto il mondo che ci circonda. Quel senso viscerale di connessione con l’amore nel nostro cuore lo rafforziamo con la pratica Siddha Yoga.

Il termine inglese *protection* (italiano *protezione*) deriva dal francese antico *proteccion* (“protezione, scudo”), a sua volta proveniente dal tardo latino *protectionem*, che significa “copertura”. Trovo che questa sia un’ottica istruttiva per osservare la nostra pratica di meditazione e i suoi risultati. In base alla mia esperienza, ho visto che ogni volta che pratichiamo la meditazione Siddha Yoga rafforziamo la nostra consapevolezza del Sé, della fiamma interiore. In un certo senso, proteggiamo quella

consapevolezza: la schermiamo e la rendiamo gradualmente immune da qualsiasi forza interna o esterna che potrebbe indurci a dimenticarla. Le onde del *samsara* possono minacciare di travolgerci, ma noi rimaniamo ancorati a chi siamo, a ciò di cui il Guru ci ha dotato.

Ciò mi riporta al *rakhi*, quel braccialetto di filo apparentemente semplice. Poiché la dimenticanza è un pericolo molto reale contro cui dobbiamo stare in guardia, avere un promemoria fisico e tangibile di protezione può essere sia utile sia rassicurante. In effetti, in India c'è una ricca storia di fili di protezione. In alcune cerimonie religiose, i preti o gli anziani allacciano i *mauli*, braccialetti fatti di fili gialli e rossi intrecciati, ai polsi dei devoti, per tenere lontane le forze del male. Allo stesso modo, fili neri vengono spesso allacciati ai polsi dei bambini: anche qui, come una sorta di amuleto di protezione e per respingere *buri nazar*, ovvero il “malocchio”.

Nel sentiero Siddha Yoga, Gurumayi ha parlato dei *smaranika*, talismani che aiutano a ricordare. Il *rakhi* che allacciamo in segno di riconoscimento del nostro legame con il Guru può essere uno di questi *smaranika*. Un altro *smaranika* essenziale del sentiero Siddha Yoga è la *japa mala*, che usiamo per praticare il *mantra japa*. Mentre facciamo scorrere ogni grano della *japa mala*, ripetiamo a noi stessi il mantra, affermando più e più volte la presenza del supremo Sé nel nostro cuore. È cosa potente portare un tale oggetto fisico sulla nostra persona: la *mala* nella forma di braccialetto o anche di anello. Ci serve come costante promemoria della pratica di *japa*, di ciò che otteniamo e di ciò che proteggiamo facendo *japa*.

È anche un promemoria della protezione che desideriamo *estendere*. L'esperienza mi ha insegnato che la protezione che invochiamo praticando il *mantra japa* e la meditazione non è limitata a noi stessi. Si propaga all'esterno, coinvolgendo chiunque incontriamo, qualunque cosa con cui interagiamo.

