

Come praticare la “Guida di Gurumayi”

di Eesha Sardesai

Ci sono innumerevoli libri in questo mondo, massicci volumi che riempiono gli scaffali delle biblioteche, lungo tutte le pareti, che espongono dettagliatamente qualsiasi argomento si possa pensare, sognare, desiderare di conoscere di più. Soprattutto nei primi momenti in cui sono entrata in una biblioteca particolarmente grande o ben fornita, spesso ho provato un misto di stupore e sgomento. Lì, donatami in uno scenario unico e splendido, c’era più conoscenza di quanta avrei saputo gestire.

I saggi dell’antica India nelle loro scritture hanno usato la parola sanscrita *vidyāraṇa*. Significa “foresta di conoscenza”. Le immagini evocate da questa espressione sembrano appropriate per riferirsi alla conoscenza contenuta nei libri: pagine e pagine di teoria ed esposizione. Con la sua bellezza e il suo mistero, è una foresta in cui ci si può perdere facilmente. Di tutta questa conoscenza, può essere difficile capire su cosa concentrarsi, e come tradurlo in una qualche applicazione utile e pratica per la propria vita.

La conoscenza impartita nel sentiero Siddha Yoga è vasta e varia quanto quella che si può trovare in cento biblioteche. Gurumayi ha detto infatti che la *sadhana* Siddha Yoga è “in sé un universo”. Le pratiche, che sono i mezzi per conoscere di più se stessi e il proprio Sé, sono numerose. Abbiamo il canto e la meditazione, la *seva* e la ripetizione del mantra. Abbiamo il *darshan*, la *dakshina* e lo studio e recitazione dei testi scrittureali. Abbiamo la lettura, lo studio e la scrittura nel diario, e la riflessione, la contemplazione e l’assimilazione. Pratichiamo il silenzio. Pratichiamo l’adorazione. Partecipiamo ai *satsang* e all’incomparabile esperienza che è l’Intensivo Shaktipat Siddha Yoga.

L’elenco che ho fatto è tutt’altro che completo, ma dà un’immagine di quanto sia grande e profonda la saggezza disponibile in questo sentiero. In più oserei dire che ognuna di queste pratiche e forme di studio è *essa stessa* un intero universo. Attraverso l’impegno regolare anche con solo una di esse, raccogliamo un’infinita saggezza su come vivere, come essere, come incarnare le virtù nella nostra vita quotidiana.

Forse è per questo che molti Siddha Yogi si sono chiesti a quale pratica dovrebbero rivolgere l'attenzione. Durante i *darshan* con Gurumayi, e nelle sessioni di domande e risposte con gli insegnanti di meditazione Siddha Yoga, ricordo di aver sentito le persone chiedere: "C'è una pratica Siddha Yoga che sia *perfetta* per me da fare ora?"

Avere un Guru vivente, che dia una direzione così chiara per la nostra *sadhana*, è qualcosa di inestimabile, una benedizione incomparabile (e, in una certa misura, va oltre la comprensione). Più volte Gurumayi ci ha dato insegnamenti e pratiche specifiche, su cui sarebbe bene concentrarci in un particolare momento. E in questo momento, in questa fase della nostra *sadhana*, abbiamo l'incredibile fortuna di ricevere la "Guida di Gurumayi" e di farne il nostro comune obiettivo di studio e di pratica.

Le sei pratiche della "Guida di Gurumayi", attualmente disponibili sul sito web del sentiero Siddha Yoga, si spiegano da sé; per praticarle e per godere dei loro benefici non sono richieste ulteriori istruzioni o elaborazioni. Ciò detto, molti di voi che siete impegnati nella *sadhana* Siddha Yoga, avranno sentito Gurumayi insegnare quanto sia importante indagare più in profondità ciò che stiamo facendo e il perché lo facciamo. Quindi condividerò alcune idee, raccomandazioni e riflessioni generali, da considerare mentre praticate la "Guida di Gurumayi". A loro volta, esse stimoleranno *vostre* idee, ispireranno i vostri pensieri su come meglio abbracciare le pratiche della "Guida di Gurumayi", ottenendo ancora di più dalla *sadhana* Siddha Yoga.

In breve, la "Guida di Gurumayi" consiste delle seguenti sei pratiche:

- **La pace della mente:** una visualizzazione del suono primordiale *AUM*, insieme con il mormorio e il canto di *AUM*.
- **La forza del cuore:** un esercizio per far ondeggiare la *merudanda* (la colonna vertebrale), e la pratica della *mudra merudanda*.
- **Solidità del corpo:** un invito a rivedere come camminate su questa terra, diventando più consci del modo in cui poggiate i piedi, e sincronizzando i passi con il mantra *Om Namah Shivaya*.

- **Sveglia con il prana:** l'attivazione del *prana*, la forza vitale, attraverso la risata e la pratica della *prana mudra*.
- **Sicurezza nell'essere:** pratica della *ganesha mudra* e sincronizzazione di questa mudra con il respiro.
- **Letizia dello spirito:** visualizzazione dei cinque elementi (terra, acqua, fuoco, aria, etere), combinata al respiro, al canto o al mormorio di *AUM*, e all'apprendimento dei mantra associati a ciascun elemento.

La mia osservazione è che ogni volta che Gurumayi ci ha insegnato una pratica particolare—una *dharana*, una visualizzazione o un esercizio fisico mirato ad aiutarci a rafforzare il corpo e a calmare la mente—la sua intenzione era che la pratica fosse accessibile a tutti. E quando dico tutti, voglio dire *tutti*. In quanto alla capacità fisica, questo comprende sia gli atleti e i praticanti di hatha yoga, sia chi ha il corpo meno agile e cerca di rafforzarlo in ogni modo. Più in generale, “tutti” comprende credenti e non credenti, giovani e anziani, e gli appartenenti a una qualsiasi delle numerose tradizioni culturali e religiose.

Questa è la prima cosa, quindi, da tenere a mente in merito alla “Guida di Gurumayi”. Non ci sono limitazioni su chi può fare queste pratiche, imparare da esse e sperimentarne ed assimilarne i benefici nella propria vita.

A tale proposito, sebbene le istruzioni per una data pratica dicano di farla stando in piedi, o seduti, o sdraiati, siete liberi di cambiare in base a ciò che vi è possibile e agevole. Ad esempio, se una pratica richiede di stare in piedi, e voi non riuscite a stare in piedi a lungo (o per tutto il tempo), potete farla stando seduti. Potete anche fare mentalmente la pratica, o una parte di essa, visualizzando i diversi movimenti e le mudra che Gurumayi descrive. Raccoglierete in ogni caso i benefici della pratica, poiché la visualizzazione è uno strumento incredibilmente potente per regolare il corpo fisico e l'essere interiore.

Quando fate queste pratiche le prime volte, dedicate qualche minuto a capire le istruzioni e ad imparare a seguirle. Potete darvi del tempo per studiare l'immagine che

accompagna ogni pratica. Le immagini sono state disegnate sotto la direzione di Gurumayi e sono in stretta correlazione con il contenuto delle pratiche.

Anche riguardo al momento in cui fare le pratiche, è meglio quando è più facile che la mente e il corpo siano ricettivi alle istruzioni. Ad esempio, non è consigliabile farle subito dopo aver mangiato, o bevuto molta acqua. Se vi sentite pieni, avrete difficoltà a fare alcuni movimenti fisici.

Facendo le pratiche con regolarità, scoprirete che il ricordo di esse si radica nei tessuti e nei muscoli, e che per farle servirà meno tempo. Potete anche iniziare a fare alcune parti delle pratiche durante la giornata, ad esempio ripetendo il mantra mentre camminate, o tenendo le mani nella *mudra ganesh* mentre siete seduti alla scrivania al lavoro o a scuola, assorti nei pensieri. E potrete scoprire che le pratiche della "Guida di Gurumayi" vi vengono in aiuto quando ne avete più bisogno: trovandovi in una situazione difficile, il corpo farà istintivamente i movimenti e le mudra che avete imparato, e beneficerete di un po' di forza in più; oppure il respiro vi dirà, come un sussurro nel vento: "Accetta il mio aiuto. Io sono qui, sono qui".

Per aiutarvi ancora di più a ottenere il massimo beneficio da queste pratiche, Gurumayi ha dato le seguenti istruzioni (esposte in inglese con l'acronimo *CANON*):

Scegliete (**Choose**) una pratica alla volta
e dedicateci del tempo per alcuni giorni.

Abituatevi (**Acclimate**) alla pratica. Fate amicizia con questa pratica.
Abbracciatela con tutto il vostro essere.

Neutralizzate (**Neutralize**) la voce del vostro critico interiore.
Non permettete ai giudizi su voi stessi di fermarvi nella pratica.
Concedetevi il privilegio di fare la pratica tutte le volte che desiderate.

Esaminate (**Observe**) ogni intuizione che ottenete dalla pratica,
e scrivetela nel diario.

Raccontate (**Narrate**) la storia della vostra pratica e i suoi frutti,

e condividetela con gli altri.

Uno dei motivi per cui mi piace tanto l'acronimo è che la parola *canone* si adatta perfettamente al contesto. *Canone* si riferisce a un principio o ad un insieme di principi, a un modo approvato di fare le cose al fine di ottenere il risultato desiderato. Certamente, le indicazioni di Gurumayi su come fare le pratiche sono un insieme di principi incredibilmente prezioso. Oltre a questo, però, *canone* è un termine magnificamente adatto a descrivere le pratiche stesse.

Questo perché la "Guida di Gurumayi" è eminentemente canonica; è un avvio, un insieme di principi guida su come essere presenti nel corpo, come ottenere il massimo dalle pratiche spirituali, e come vivere in maniera più piena e vibrante nel mondo. Le pratiche della meditazione, del canto e della recitazione dei testi scritturali saranno tanto più facili grazie alla forza fisica ed emozionale che creerete. La vostra soglia di attenzione e la capacità di concentrazione aumenteranno e miglioreranno, quale risultato dell'attenzione prolungata che date a queste pratiche. (Poiché queste *sono* parole del vostro Guru, immagino che voi, come me, siate più propensi a fare lo sforzo di concentrarvi su di esse piuttosto che su attività meno attraenti al momento). Diventerete più consapevoli della capacità dei polmoni di trattenere e rilasciare l'aria; della capacità che hanno i piedi di sentire ogni avvallamento, curva e solco della superficie sotto di essi; della capacità che ha la spina dorsale di accondiscendere ai vostri desideri e allo stesso tempo di dare un sostegno costante e incrollabile.

Alcuni anni fa, dopo un *satsang* in cui Gurumayi aveva guidato tutti in movimenti fisici per prepararsi alla pratica spirituale, una Siddha Yogi disse a Gurumayi di essersi stupita nell'apprendere che la sua cassa toracica potesse muoversi! Dato che è fatta di ossa, non l'aveva mai considerato possibile. Come questa Siddha Yogi, nel praticare la "Guida di Gurumayi" anche voi scoprirete, con crescente meraviglia, che cosa può fare il vostro corpo. In modi evidenti e in modi impercettibili, tutto il corpo trarrà beneficio da queste pratiche. La mente ne trarrà beneficio, e i vostri pensieri ed emozioni tenderanno più naturalmente al positivo. Gurumayi dice: "Fare queste pratiche ti farà amare te stesso."

