

Il mio Signore ama un cuore puro di Gurumayi Chidvilasananda

Estratto 4

La seconda definizione che il signore Krishna diede ad Arjuna è *yogah karmasu kaushalam*, "lo yoga è destrezza nell'azione". In questo verso egli chiede ad Arjuna di dedicarsi allo yoga senza lasciarsi travolgere dalle buone e dalle cattive azioni.

Molte persone agiscono con grande vigore solo per mostrare che loro sono nel giusto e gli altri sbagliano; vogliono provare quanto siano buone le loro intenzioni e come tutti gli altri siano poco costruttivi o badino solo ai propri interessi. Perciò non vi è purezza nelle loro azioni, che sono macchiate da un atteggiamento di superiorità. Avete mai agito in questo modo? L'azione in sé può essere giusta o sbagliata, buona o cattiva, ma in genere lo sforzo è teso soprattutto ad avere la meglio sugli altri. Vi suona familiare? Le persone che si comportano in questo modo, e sono la maggior parte, vivono secondo la legge della giungla: la sopravvivenza del più forte. Ha la meglio chi fa la voce più grossa. Perciò, anche se talvolta le loro azioni sembrano aver successo, non si può dire che esse siano stabili nello yoga.

Lo yoga è destrezza nell'azione, ricordate? In cosa consiste esattamente questa destrezza? È la saggezza che vi permette di separare il piccolo sé dal Sé supremo. È la capacità di distinguere le vostre motivazioni, di saper riconoscere se state agendo per esaltare voi stessi o per il bene del mondo in cui vivete. È la forza per lottare contro le vostre tenebre e mantenere lo sguardo rivolto alla luce. È la capacità di tenere a bada le tentazioni e di agire con integrità.

Naturalmente è destino che sorgano ostacoli di ogni genere. È praticamente una legge di natura: nell'attimo in cui decidete di alzarvi presto ogni giorno per meditare, si presenteranno un milione di situazioni d'emergenza. Se non siete stabili nello yoga non sviluppate l'arte, la capacità sottile di tenerle a bada e di compiere il vostro dharma più

alto, a ogni costo. Ci vuole un'incredibile tenacia per svolgere le pratiche spirituali. Le cose non vanno sempre secondo i vostri piani, anzi quasi mai. Perciò dovete essere vigili; non potete confidare nel vostro buon karma o nei meriti ricevuti dagli antenati. Dovete imparare a fare affidamento solo sul vostro Sé. È per questo motivo che praticate lo yoga.

Un grande scrittore ha detto: "Se la tua nave non si avvicina, raggiungila a nuoto".

Questo è lo yoga in azione, ma non è così che si comporta la maggior parte della gente. Di solito le persone danno un consiglio da due soldi e si aspettano milioni di favori in cambio; compiono una sola azione gentile e poi si chiedono perché l'universo non mostri la sua gratitudine. Non è incredibile ciò che fanno le persone e quanto si aspettano in cambio e ciò che *non* fanno e quanto si aspettano in cambio? Nessuno vuole fare uno sforzo continuo per rendere la propria vita un paradiso, ma tutti vogliono che siano gli altri a scomodarsi. "Perché non sei venuto? Ti ho aspettato un sacco di tempo. Perché non mi hai telefonato? Perché non mi hai scritto per il mio compleanno? Perché? Perché non hai fatto questo? Perché non hai fatto quello? Perché non mi dici qualcosa di carino? Perché non lo fai? Perché non mi canti mai una canzone?"

Sono sempre gli altri che dovrebbero fare tutte queste cose meravigliose, altri cui in genere ci si riferisce con il pronome "loro". In effetti, già che ci sono, "loro" dovrebbero sviluppare anche queste grandi virtù. Dopo tutto, pensate tra voi, sono "loro" ad averne bisogno, non è vero?



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

Swami Chidvilasananda, "Stabilità nello Yoga", cap. 3 in *Il mio Signore ama un Cuore puro: lo Yoga delle virtù divine* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), pagg. 35-37.