

Epilogo: *Rinnovare il proprio paesaggio interiore ed esteriore*

7 giugno 2024

Caro lettore, cara lettrice

da marzo di quest'anno, leggiamo, studiamo e condividiamo le nostre intuizioni su *Rinnovare il proprio paesaggio interiore ed esteriore*, la serie di sei insegnamenti che ci ha impartito la nostra Guru, Gurumayi Chidvilasananda. La portata di questi insegnamenti è vasta: più di una volta li ho considerati come il “dalla A alla Z” della *sadhana* Siddha Yoga. Eppure, nonostante tutta la loro ricchezza e varietà, c'è anche uno spirito molto particolare che percorre questi insegnamenti, ed è perfettamente racchiuso nel titolo della serie.

Quando Gurumayi mi disse che desiderava chiamare l'insieme di questi insegnamenti: *Rinnovare il proprio paesaggio interiore ed esteriore*, rimasi colpita da quanto questa frase sembrava *giusta*, da quanto sembrava inevitabile. Era come se questo titolo ci fosse *sempre stato*, e Gurumayi l'avesse semplicemente estratto da un etere profumato in modo che anche noi potessimo respirarlo. Sul sentiero del Siddha Yoga parliamo spesso di rinnovamento. Celebriamo molti nuovi inizi; onoriamo il capodanno delle diverse culture e tradizioni. Tutto ciò fa parte integrante di qualcosa che ho sempre sperimentato con Gurumayi: la fede nell'infinita capacità di un essere umano di cambiare, di evolvere, di rinnovarsi in un modo che, paradossalmente, lo riporta al Sé che è sempre stato.

Gurumayi una volta mi raccontò la storia di un uomo che andò a ricevere il *darshan* di Baba Muktananda alla fine di un *satsang*. Quest'uomo aveva ottant'anni ed era nuovo al sentiero del Siddha Yoga. Quando giunse davanti a Baba, l'uomo gli chiese se era troppo vecchio per iniziare la sua *sadhana*. Baba gli sorrise e disse: “Non si è mai troppo vecchi per iniziare la *sadhana*. Puoi cominciare a qualsiasi età. E se ti applichi, raccoglierai sicuramente i frutti della *sadhana*”.

Quando leggo gli insegnamenti di Gurumayi della serie “*Rinnovare*”, provo la stessa sensazione che immagino abbia avuto quell’uomo dopo aver ascoltato le parole di Baba. Da un lato, mi sento assicurata: non importa quanti anni ho, o cosa è successo ieri, o quante volte sento di aver provato e fallito; posso rinnovarmi, qui e ora. C’è anche un senso di espansione e di possibilità, un invito a rivalutare certi modi di vedere il mondo e di starci; modi che magari ho pensato che fossero “corretti”, o il massimo a cui potevo aspirare, date le mie particolari antipatie e le circostanze della mia vita. Ho sentito Gurumayi parlare di quando alle persone viene chiesto perché agiscono in un certo modo, e loro alzano le braccia e dichiarano incautamente: “Sono fatto così!” Fanno questa affermazione come se fosse un fatto indiscutibile, come se non avessero alcuna libertà di plasmare il proprio comportamento e la propria personalità, e non avessero motivo di mettere in discussione il modo in cui hanno sempre vissuto la loro vita.

Ma se prendiamo davvero a cuore ciò che Gurumayi ci sta dicendo – che in realtà i nostri paesaggi interiori ed esteriori possono essere *rinnovati* – allora iniziamo a vedere quanto siano fallaci le limitazioni che per tantissimo tempo abbiamo considerato autentiche. Creiamo spazio per l’emergere di qualcosa di nuovo e *vero*. Con gli insegnamenti del Guru come guida e la grazia del Guru alle nostre spalle, possiamo fare notevoli progressi.

In molte occasioni Gurumayi ha detto che il suo intento nell’impartire gli insegnamenti del Siddha Yoga è che le persone arrivino veramente a conoscere sé stesse. Questo significa soprattutto arrivare a conoscere *il Sé*, cioè il Sé supremo, la divinità che risiede in ogni cosa nell’universo, compresi noi stessi. Ma questo implica anche conoscere molto bene le caratteristiche specifiche di noi come individui: le nostre abitudini, la nostra storia, le nostre inclinazioni peculiari. Dopotutto, è attraverso il sé individuale che si arriva a conoscere il Sé supremo.

Mi ha sempre meravigliato che Gurumayi, nei suoi insegnamenti, attinge alle attività apparentemente banali della nostra vita quotidiana – le azioni che

compriamo consciamente e inconsciamente, le situazioni ordinarie di ogni giorno – e ci mostra che anch'esse sono opportunità per entrare in contatto con chi siamo veramente.

Di sicuro questo è il caso dei sei insegnamenti *Rinnovare*. Ad esempio, consideriamo l'atto di rinominare, di cui parla Gurumayi nel primo di questi insegnamenti. Molto del modo in cui comprendiamo e operiamo nel mondo si basa sui nomi che abbiamo dato: alle persone, ai luoghi, agli oggetti. I nomi sono un immediato indicatore di identità, un mezzo per classificare e organizzare le informazioni che i nostri sensi assorbono continuamente. Un nome indica chi è qualcuno; può anche attestare da dove provenga, di quale gruppo o cultura faccia parte, e persino come dovrebbe essere percepito. In questo modo, un nome può facilitare l'espansione e può altrettanto facilmente creare dei limiti.

Forse è per questo che nel passato, così come ai giorni nostri, troviamo molti esempi di persone che si impegnano nel processo di *rinominare*. Lo vediamo nei paesi che hanno riconquistato l'indipendenza dopo essere stati governati da una potenza straniera. Sotto il dominio coloniale, le città e gli stati di queste aree hanno ricevuto determinati nomi; una volta che quel dominio è finito, quei nomi possono essere scartati e, in una decisa riaffermazione dell'identità nazionale e culturale, sostituiti con i nomi originari dei luoghi.

Questo avviene anche nelle tradizioni religiose e spirituali. Chi prende i voti monacali abbandona il nome di battesimo e assume un nome o un appellativo connesso all'ordine a cui ora appartiene. Il rinominarsi è emblematico della decisione di rinunciare ai simboli della vita mondana. È un segnale della rinuncia, e della dedizione al cammino che ha scelto.

Nel suo insegnamento, Gurumayi ci incoraggia ad assumere il principio di rinominare, di cogliere il potere intrinseco dei nomi, e ad applicarlo alla nostra divinità interiore. Proprio come un nome nuovo, dato a qualche aspetto esteriore della nostra vita, può incoraggiarci a vedere in modo nuovo quell'aspetto, così anche un nuovo nome per il nostro Sé interiore può indurci a ripensare il Sé e la nostra relazione con esso. Proprio come un nome può servire a rivendicare un

territorio fisico, può anche aiutarci a riappropriarci di un territorio *interiore* di cui forse non sapevamo nemmeno l'esistenza. (Significativamente, le due attività che Gurumayi evidenzia in questo insegnamento, oltre a rinominare, sono *riappropriarsi e rielaborare*).

Un esempio ancora più immediato di qualcosa che facciamo continuamente, e che è anche una via d'accesso alla nostra divinità interiore, è *respirare*. Gurumayi parla della respirazione negli insegnamenti *Rinnovare*, in particolare nell'Insegnamento 6. Mi ha incuriosito ciò che Gurumayi ha detto, che anche un respiro *involontario* può farci entrare nelle profondità del nostro mondo interiore. Gurumayi cita la storia *Il lungo sospiro*, in cui un semplice sospiro del protagonista è la prova dei suoi desideri più profondi. Non ti sembra di riconoscerti in questo? Pensaci: quando non puoi stare con il tuo partner nel giorno del vostro anniversario, o quando perdi la recita di tuo figlio, o quando non hai la possibilità di stare con la persona con cui vorresti o di andare in qualche posto in cui vorresti andare, non ti viene da sospirare? Da espirare? Ma il tuo sospiro è anche un segno del tuo amore, della profonda e costante tenerezza del tuo cuore, così come è segno di rimpianto. Nella tristezza c'è l'opportunità di riconoscere qualcosa di te, di entrare ancor più in sintonia con gli impulsi del tuo cuore.

Questi sono solo due esempi, uno tratto dall'inizio e uno dalla conclusione degli insegnamenti *Rinnovare*. Ma ci sono molti altri strumenti e pratiche che Gurumayi dà in questi insegnamenti, delle vie per *rinnovare il proprio paesaggio interiore ed esteriore* che possono essere esplorate in modo altrettanto dettagliato.

La mia esperienza mi ha insegnato che gli sforzi che facciamo nella *sadhana* sono cumulativi; si fondano uno sull'altro, sono carburante l'uno per l'altro, e sono sostenuti e accresciuti dalla grazia del Guru. Ultimamente ho riflettuto molto sull'affermazione che Gurumayi ci dà da ripetere nel terzo insegnamento, che termina con queste parole: "Ora tutti i miei sforzi per fare la *sadhana* risplenderanno senza sforzo perché so che la grazia è la mia compagna".

Qualche tempo fa, avevo chiesto a Gurumayi di quelle righe, e in particolare della relazione tra sforzo e assenza di sforzo. In risposta, Gurumayi mi portò l'esempio di un qualsiasi tipo di artista: un musicista, un pittore, uno scrittore, un attore, un ballerino. È necessario in primo luogo che l'artista padroneggi la tecnica, che dedichi le ore necessarie ad apprendere i rudimenti della propria disciplina. Alla fine, avendolo fatto giorno dopo giorno, sarà in grado di andare oltre quelle costrizioni. Scoprirà la libertà nelle batture della partitura, l'emozione in una pennellata, la via per cui una frase può prendere il volo e dar vita a un ritmo autonomo. La disciplina si tramuta in arte.

Gurumayi mi ha anche spiegato che quando ti *piace* ciò in cui ti stai impegnando – quando ti piace fare lo sforzo o sei motivato a farlo – allora non ti sembra più uno “sforzo”. In tal senso, ha detto Gurumayi, lo sforzo è simile all'amore. Sì, il potenziale dell'amore può essere ovunque; ma quando trovi qualcuno o qualcosa che ti è *facile* amare, allora non ti viene un po' più naturale esprimere quell'amore?

È stata una gioia per me, come Siddha Yogi, parlare con voi e leggere le vostre condivisioni su come avete praticato questi insegnamenti di Gurumayi. Ciò che avete detto illustra tutti i punti che ho appena ricordato: l'impegno nella *sadhana*, l'effetto valanga che ha la dedizione allo sforzo, e le sottili e grandi trasformazioni che ne risultano. Uno di voi, ad esempio, ha scritto recentemente:

Per me, uno dei benefici più importanti di questa serie di insegnamenti di Gurumayi è che il mio rapporto con la *sadhana* è cambiato. Sento che questi insegnamenti mi danno più fiducia, e anche un vocabolario più ampio per comprendere, descrivere e sperimentare il mio “paesaggio interiore”. Soprattutto, questi insegnamenti mi hanno incoraggiato a considerare la mia *sadhana* con giocoso spirito di avventura...

Immagino che molti di voi, come me, ritorneranno a questi insegnamenti. Quando lo fate, scoprite certamente qualcosa di nuovo, sull'insegnamento stesso e su di voi. Potete anche rileggere le storie citate in ogni insegnamento, che trovate nei link sotto gli insegnamenti; sono raccontate per intero per sostenere e

migliorare il vostro studio; molte sono anche in forma di registrazioni audio.

Potreste anche soffermarvi sulle immagini che accompagnano gli insegnamenti. Ho già scritto in precedenza che i disegni sul sito web del sentiero Siddha Yoga hanno spesso un significato specifico e mirato. Gli insegnamenti *Rinnovare* non fanno eccezione. Ogni insegnamento, come avrete notato, è presentato su uno sfondo di argento battuto. Gurumayi mi ha spiegato che l'immagine dell'argento battuto le è venuta in mente mentre scriveva questi insegnamenti.

Ho sempre associato con Gurumayi la sincronicità; quindi forse non è sorprendente, ma è in ogni caso miracoloso, apprendere che l'argento, e in particolare l'argento battuto, ha qualità che sembrano attinenti a quegli insegnamenti. L'argento puro è lucente, è uno dei metalli che più riflette la luce, e non arrugginisce né si corrode. Allo stesso tempo, l'argento è noto per la sua morbidezza e malleabilità, tanto che può essere battuto in lamine sottili o forme armoniose senza rompersi o frantumarsi. Quando viene così lavorato, l'argento diventa più forte e durevole. Nel corso della storia, l'argento battuto è stato trasformato in oggetti di alto valore, come gioielli, monete, oggetti decorativi e articoli utilizzati in cerimonie religiose e spirituali.

L'analogia è evidente, credo. È anche rincuorante. Molti di voi hanno detto che questi insegnamenti di Gurumayi sembravano arrivare esattamente al momento giusto. Eravate certi che Gurumayi stesse parlando direttamente a voi, e che parlasse delle vostre particolari situazioni. Quant'è meraviglioso, allora, che con la guida di questi insegnamenti, possiamo considerare noi stessi e la nostra vita come una brillante lamina d'argento, che diventa più forte, più bella, più meravigliosamente raffinata grazie alla nostra *sadhana*.

Cordialmente,

Eesha Sardesai

