

# Varcai il cancello della *Sushumna* *Vakh* di Laleshwari

Io, Lalla, varcai il cancello della *sushumna*,  
profondamente al mio interno,  
e vidi l'unione di Shiva e Shakti.  
Oh, quale meraviglia!  
Mi immersi completamente  
nel lago di nettare del *sahasrara*.  
Sono morta mentre ero ancora in vita.  
Cosa può farmi ora il mondo?

Con la pratica costante,  
il cercatore diviene uno con l'intero universo manifesto.  
Il mondo di nomi e forme si fonde nel vuoto.  
Quando il vuoto sparisce,  
rimane allora solo il Supremo oltre ogni sofferenza.  
Questo, o cercatore, è il vero insegnamento.

## Introduzione di Umakant Kori

Lalleshwari, conosciuta anche come Lalla Ded o Madre Lalla, fu una poetessa e santa mistica nata nella seconda metà del XIV secolo in Kashmir, la splendida regione pianeggiante nel nord-ovest dell'India, circondata da montagne, foreste e laghi. In giovane età Lalleshwari incontrò il suo Guru, Siddha Srikantha, che le diede l'iniziazione spirituale e le insegnò la filosofia non-duale dello Shivaismo del Kashmir, sviluppatasi alcuni secoli prima nella regione in cui Lalla era nata.

Questa tradizione shivaita insegna che la Coscienza suprema, che è il nostro Sé, diventa l'universo e tutti gli esseri viventi. Questa Coscienza è conosciuta con il nome di Shiva, e dato che Shiva è il Sé interiore, con la grazia del Guru e lo sforzo costante nel portare avanti la *sadhana*, il cercatore spirituale può raggiungere stabilmente il riconoscimento della divinità suprema come propria. Questo raggiungimento trasforma la visione, rivelandoci che tutto ciò che ci circonda è davvero manifestazione della luce divina di Shiva. Lalleshwari raggiunse questo stato sublime. Era così immersa nell'esperienza di Shiva, la sua adorata divinità, che divenne una *avadhuta*, elevandosi al di sopra della coscienza del corpo. Si dice che alla fine della vita prese *mahasamadhi* dissolvendosi in una fiammata di luce e unendosi all'universo di Shiva.

Da settecento anni Lalleshwari è venerata sia dagli indù sia dai musulmani del Kashmir, per il suo spirito universale e non settario. Questa grande *bhakta*, amante di Dio, attinse agli insegnamenti indù, sufi e sikh. Pur essendo nata in una famiglia tradizionale bramina, Lalla scrisse in dialetto locale, rendendo così accessibili a tutti i kashmiri gli oscuri insegnamenti shivaiti che in precedenza erano diffusi solo in sanscrito. Creò una forma poetica di quattro versi, chiamata *vatsun* o *vakh*, che in kashmiro significa "discorso". Queste strofe sono considerate le prime opere letterarie della lingua kashmira.

Nel suo *vakh* "Varcai il cancello della *Sushumna*", Lalleshwari parla in prima persona, per indicare che ciò che sta descrivendo è la sua esperienza personale. In India, questo modo di parlare di persona era usato dai poeti Bhakti, che sceglievano di comunicare

l'intimità dell'amore devozionale. Qui, Lalla ci dice che lo stato che ha raggiunto è accessibile a tutti coloro che si dedicano con costanza alla pratica spirituale. Il sentiero verso quello stato si trova entrando e percorrendo la *sushumna*, il canale centrale nel corpo sottile dell'essere umano, nel quale la Kundalini Shakti, risvegliata dalla grazia del Guru, sale al *sahasrara*. Splendido centro luminoso che si trova alla sommità della testa, il *sahasrara* è dove culmina il viaggio spirituale interiore. Lì ci uniamo con Shiva e con il suo potere divino, Shakti. In questa unione si dissolve il senso di essere un individuo separato. Come dice Lalla: "Sono morta mentre ero ancora in vita"; e invece "rimane solo il Supremo oltre ogni sofferenza".

Questa fu l'esperienza di Lalla e, per lei, l'insegnamento autentico.

