Rinnovare il proprio paesaggio interiore ed esteriore

Insegnamenti di Gurumayi Chidvilasananda

Ricordare, respirare, ravvivare…

Voglio attirare la vostra attenzione su un avvenimento che forse vi è abbastanza familiare, ma che magari non vi prendete il tempo di contemplare.

Immaginate: state trascorrendo la vostra giornata, quando all'improvviso, come dal nulla, vi viene in mente qualcosa di prezioso, qualcosa di notevole, qualcosa che avevate dimenticato ma che ora siete molto grati di riportare alla mente. O magari qualcuno fa un commento e questo vi evoca il ricordo. Che cosa fate allora?

Inspirate profondamente ed espirate a lungo.

Qualcuno di voi potrebbe essere espansivo,
con un'esclamazione o emettendo un sospiro percepibile.

Qualcuno potrebbe rimanere più raccolto in sé stesso,
e la particolarità di quel respiro che entra ed esce
restare avvertibile solo per lui.

In qualsiasi modo facciate, questo processo è così vivificante, vero? Credo di sì. Ho visto la gioia sui vostri volti centinaia di volte! Ho visto quel momento di illuminazione nei vostri occhi, quando la mente si collega al respiro e il respiro tocca il cuore.

Quando vi sedete a meditare, ricordate.

Ricordate la presenza interiore della divinità.

Ricordate la divinità che avete scoperto dimorare nella quiete del cuore, seppure

dopo che avete incontrato qualche curva e increspatura lungo il cammino, e prove e travagli che magari vi hanno ferito o fatto penare – memorie che ora vorreste abbandonare. Ricordate la divinità dopo aver fronteggiato quelle sfide e avendo trovato anche gemme meravigliose di cui desiderate far tesoro.

Il sentiero per ricordare la divinità può apparire tortuoso. Può sembrare che ci voglia un tempo eccessivo per vedere ciò che è davanti ai vostri occhi, per ricordare ciò che è sempre stato vostro. Ma, in fondo, non è questa la natura della mente? Da tempo gli scienziati cercano di capire la natura della mente e dei pensieri che la attraversano. Anche se non sono riusciti a trovare un accordo comune su un numero, le stime recenti indicano che gli esseri umani hanno circa 6000 pensieri al giorno, e che la maggior parte di essi sono negativi e ripetitivi.

Il fatto è che rimuginare sulle cose negative è una tendenza umana. Gli scienziati hanno ipotizzato che questa tendenza sia, in parte, un residuo del meccanismo di sopravvivenza usato dai nostri primi antenati, con la loro continua previsione di un predatore o di qualche altro pericolo in agguato imminente.

Se vi sentite frustrati per l'andamento tortuoso dei vostri progressi, confortatevi nel sapere che tale condizione non è solo vostra. E consolatevi sapendo che potete farci qualcosa. Sul sentiero Siddha Yoga avete molti modi meravigliosi per indirizzare dolcemente i pensieri verso un punto focale più benefico.

Una tecnica che potete provare è quella di *canticchiare*. Ci sono studi che stanno convalidando ciò che abbiamo scoperto con la pratica: canticchiare può quietare la mente e rilassare il corpo. Quando canticchiate, il suono vibra nel cranio, e si attiva il sistema nervoso parasimpatico. Questo fa sì che i nervi si calmino e che il corpo passi in uno stato più equilibrato e positivo. Scoprite di essere in grado di pensare in modo più chiaro.

Così la prossima volta che i vostri pensieri vanno in circolo e non sembrano portarvi da nessuna parte che sia d'aiuto, potete provare a canticchiare la vostra canzone preferita o una melodia che in quel momento vi piace. Se volete portare

questa pratica a un livello superiore, potete ricorrere al mormorio universale, il suono che è sempre dentro di voi, il suono che ha messo in moto questo universo e continua ad alimentarlo. *AUM*.

Quando canticchiate *AUM*, consentite che il suo suono riempia il cranio. Sentite che la sua vibrazione scorre lungo la schiena e accarezza tutte le ossa, mentre si espande nel corpo. Notate come la mente scivoli nel silenzio. È possibile che un pensiero errante emerga ancora, ma quell'incessante brusio dei pensieri viene bloccato. La vostra attenzione si ferma sul mormorio, e potete seguirlo fino alla sua sorgente.

Ricordo la storia di un grande Maestro che aveva due discepoli. Uno di loro era un erudito e apprezzava soprattutto la conoscenza teorica, mentre l'altro era orgoglioso di essere una persona molto pragmatica.

Un giorno, il Maestro fece cadere un ago in un grande pagliaio e chiese ai discepoli come pensavano di recuperarlo. L'erudito disse che avrebbe vagliato la paglia e ne avrebbe esaminato ogni stelo per verificare se era l'ago. L'uomo pragmatico disse che semplicemente avrebbe dato fuoco al pagliaio, e che avrebbe trovato l'ago in pochi minuti. Il Maestro restò seduto in silenzio per un po'. E poi tirò fuori dalla tasca una calamita.

Se l'ago della storia è analogo alla presenza della divinità in voi, allora potete considerare, come vostra calamita, il mormorare *AUM*. Il simile attrae il simile; il vostro mormorio vi attrae inesorabilmente verso il grande mormorio che sorregge questo universo.

Uno dei motivi per cui canticchiare ha un tale potere è che coinvolge il respiro. Anche da solo, il respiro può aiutarvi a stabilizzare i pensieri. Può sciogliere la tensione. Può riavvicinarvi agli aneliti più profondi del vostro essere e farvi ritornare alla consapevolezza della vostra divinità.

Nella tradizione sufi c'è la storia di un uomo che arriva in ritardo alla preghiera della sera in moschea. Quando scopre che la preghiera è terminata, l'uomo fa un

lungo sospiro, un forte respiro dal profondo dell'anima, dando voce al rimpianto, al rammarico, all'anelito inappagato di supplicare il suo Dio.

Al sentire quel sospiro, una delle persone che aveva partecipato al rito fa all'uomo un'offerta: scambierà il frutto delle sue preghiere con quel sospiro. L'uomo ne è contentissimo e accetta l'offerta. Ma poi quella notte fa un sogno. Nel sogno una voce gli dice che è stato uno sciocco a scambiare il suo sospiro con le preghiere di un altro. Il suo sospiro infatti conteneva i frutti e le virtù di *molte* preghiere!

Al risveglio, l'uomo inspira profondamente ed espira a lungo. Contempla ciò che la voce gli ha detto. Si rende conto che il suo sospiro è di per sé un sentiero per arrivare a Dio. Aveva avuto così tanta fretta di recitare le sue preghiere per entrare in contatto con Dio che non si era reso conto che quella connessione esisteva dentro di lui!

L'uomo capisce che non sa neppure cos'abbia ricevuto in cambio del suo sospiro. Nella sua impazienza, non si era soffermato a chiedersi che cosa desiderava l'altra persona quando recitava le preghiere.

Nel cuore dell'uomo nasce la gratitudine per queste intuizioni, ed egli riconosce che andando avanti deve applicare la sua nuova comprensione nella vita di tutti i giorni.

L'uomo di questa storia si è sentito ravvivato dal suo sogno. Ha respirato più facilmente grazie a questo sogno. Si è ricordato della presenza della divinità interiore, grazie a questo sogno.

Il respiro è una calamita.

Mormorare *AUM* è una calamita.

La devozione è una calamita, che attrae a voi l'amore di Dio.

Inspirate profondamente ed espirate a lungo. Percepite l'energia vivificata che mormora nel vostro essere. Quando aprite gli occhi dopo la meditazione, sarete capaci di centrarvi e di dire:

> "Sono felice di essere vivo. Mi prendo cura di ciò che mi circonda. Mi auguro che anche gli altri trovino la propria gioia e riescano a vivere una vita di libertà".

~ Gurumayi Chidvilasananda

© 2024 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

Per leggere le storie citate in questo insegnamento, clicca sul link che compare sotto l'insegnamento in inglese.