

# Rinnovare il proprio paesaggio interiore ed esteriore

## Insegnamenti di Gurumayi Chidvilasananda

### **Svilupparsi, fare pausa, ascendere...**

Appena nato, un bambino inizia a svilupparsi. Appena nato, un cucciolo comincia a svilupparsi. Non appena un germoglio fa capolino dalla dura scorza, tutto ciò che vuole fare è crescere, svilupparsi e sbocciare.

È così che deve andare la vita.

Non credete?

Si tratta di perforare il vostro guscio, che sia grande o piccolo, spesso o sottile, semplice o complesso.

Si tratta di liberarsi dall'ignoranza e procedere verso la luce.

Si tratta di abbandonare l'egoismo e condividere la vostra integrità—la vostra bontà, onestà, sincerità, amabilità.

Tuttavia, in ogni tipo di sviluppo degli esseri viventi si osserva che il processo non è continuo. Non consiste solo nell'andare avanti e avanti e *avanti*. Ci sono momenti di pausa, che talvolta durano a lungo.

Negli esseri umani e negli animali forse l'esempio più ovvio è il sonno. Questi periodi regolari di riposo sono essenziali per riorganizzarsi:

per recuperare e ristabilire le proprie energie,

per rivitalizzare, ringiovanire,

ravvivare l'animo per vivere una nuova vita,

e prepararsi ad avanzare nella fase successiva.

Lo stesso principio vale per ascendere al regno spirituale. Esiste una cadenza nella vostra *sadhana*, un vostro ritmo peculiare, a cui dovete dare ascolto e allinearvi. Se non vi mantenete al passo con questo ritmo, bloccate i progressi. Se provate a superarlo, rischiate l'esaurimento.

È come in una delle storie su Siddharta Gautama prima che diventasse il Signore Buddha. Quand'era un giovane cercatore, Siddharta Gautama sottopose il corpo a severe austerità, ma si rese conto che ciò non lo avvicinava all'illuminazione. Un giorno, mentre rimuginava per capirne la ragione, gli capitò di ascoltare le istruzioni di un maestro di musica ai suoi allievi. Il musicista diceva che le corde degli strumenti non dovrebbero essere né troppo tese né troppo lente. Nel sentire queste parole, Siddharta Gautama ebbe una rivelazione. L'accordatura degli strumenti gli parve un'analogia dei propri tentativi di raggiungere il *nirvana*.

Ascendere al regno spirituale richiede un certo sforzo sottile, la cognizione di ciò che accade all'interno e la disponibilità a ricalibrare, se necessario. È per questo che si distingue da ogni altro tipo di sviluppo che si verifica negli esseri viventi. Lo sviluppo può aver luogo in modo naturale. Un fiore sboccherà, un bruco si trasformerà in farfalla, il corpo umano crescerà. Questi cambiamenti progressivi semplicemente avverranno, a prescindere da quanto ne sia consapevole l'organismo o di quanto attivamente vi partecipi.

Per ascendere spiritualmente dovete prendere una decisione deliberata.

Dovete decidere, e *continuare* a decidere, di proseguire il viaggio interiore.

I sensi si rivolgono all'esterno, perciò è lì che le persone tendono a concentrarsi. Hanno familiarità con ciò che significa farsi una reputazione nel mondo; sanno come salire la scala del successo materiale. Potrebbe essere impegnativo arrivare alla meta, e senza dubbio richiederà duro lavoro, ma *esiste* una strada, ed è tangibile. La si può facilmente vedere, si può sentirne parlare e parlarne.

Il pellegrinaggio interiore è molto più misterioso.

La sua forma è inafferrabile.

La sua natura sfugge a ogni descrizione.

Non se ne può tracciare la rotta come nel viaggio esteriore, e non se ne possono misurare i frutti con lo stesso metro usato per i traguardi esteriori. Andare all'interno non consiste nel farsi una reputazione. Non consiste nel proiettare verso gli altri quanto siete grandi, dotati o ricchi. Non consiste nel raccogliere lodi o applausi. Andate all'interno perché è qualcosa che decidete di fare per voi stessi. E poi continuate ad andare all'interno motivati da come la *sadhana* vi sta aiutando, da come dà beneficio agli altri e da come eleva l'ambiente intorno a voi.

I saggi dell'antica India hanno detto che il momento giusto per fare *sadhana* è adesso. La loro saggezza è stata incisa in una scrittura dopo l'altra, è documentata per i posteri.

*Ora è il momento di fare sadhana, ci dicono.*

*È ora,*

*è ora,*

*è ora.*

*Non dovete rimandare.*

I saggi sapevano per esperienza che se si vuole davvero ottenere qualcosa di grande in questa vita, è necessario guardare all'interno. Era con immensa compassione che spingevano i cercatori ad agire prontamente; non volevano che nessuno perdesse neanche un attimo nella scoperta delle meraviglie del mondo interiore. Millenni dopo, le loro parole continuano a essere un faro. Se desiderate inalare il profumo dell'eternità, dovete fare buon uso del tempo che avete.

Dopotutto, non è forse vero che abbiamo tutti il bisogno innato di andare all'interno? Abbiamo tutti l'anelito profondamente radicato a conoscere chi siamo realmente, e a vivere in base a quella conoscenza.

La domanda è: tutti onorano questo bisogno?

Vi sarà capitato di sentir dire di persone che si sono rivolte a Dio, che si sono rivolte a un potere superiore, quando sono state afflitte da una grande catastrofe. Sembra che solo nell'ora più buia abbiano iniziato a cercare una forza che li sostenesse. Ma a quel punto non sarà troppo tardi, se non altro in relazione alle circostanze del momento? Il colpo sarà già stato sferrato. E loro non avranno ancora accumulato le proprie risorse interiori.

Perciò, miei cari, voglio che consideriate la parola *ora* come la più importante della vostra vita.

*Ora,*

*ora,*

*ora.*

*Non dovete attendere.*

All'inizio di questo insegnamento, ho parlato dell'esaurimento e di come possa accadere se una persona trascura di fare pausa. Nella vita, una persona si esaurirà se non ha dedicato abbastanza tempo a prendersi cura del proprio mondo interiore, a coltivare energia positiva dentro e attorno a sé. Quest'energia è protettrice, è un campo di forza che aiuterà a difendersi da qualunque difficoltà possa nascere.

Per questo motivo sul sentiero del Siddha Yoga ripetiamo il mantra.

Creiamo vibrazioni benefiche.

Il mantra è uno scudo. Il mantra è un'armatura.

È fondamentale rafforzare quest'armatura con la pratica regolare.

Potete cantare il mantra o ripeterlo praticando *japa mantra*. Quale che sia la vostra scelta, perseverate finché non raggiungete quel punto di pausa — finché le sacre sillabe non si dissolvono nella quiete.

Nello *Yoga Vasishtha* c'è una storia meravigliosa in cui il giovane Signore Rama chiede al saggio Vasishtha di spiegare la natura di Dio. Quando il Signore Rama pone la domanda, il saggio resta seduto in silenzio. Trascorrono alcuni lunghi momenti di silenzio. Infine, il Signore Rama chiede a Vasishtha perché non ha parlato. Il saggio spiega al Signore Rama che il suo silenzio era la sua risposta. Questo perché Dio è *nihshabda*: ineffabile, completamente quieto, la personificazione del silenzio.

Quanto più siete in sintonia col fare pausa, tanto più ascenderete.

Tanto più ascenderete, tanto più profonde e ricche saranno le vostre esperienze del fare pausa.

Oltre al mantra, potete farvi aiutare dal respiro. Alla fine dell'inspirazione c'è una pausa naturale; alla fine dell'espirazione c'è un'altra pausa. In quelle pause potete scoprire lo stesso silenzio di cui parla il saggio Vasishtha. Potete avere l'esperienza della forma di Dio.

E quando avete questa esperienza, state con essa.

Ormai lo sapete, non è vero?

State con la vostra esperienza. Siate con essa.

Nel dedicarvi alla *sadhana*, qui e ora, scoprirete che la forza acquisita ascendendo al regno spirituale è di gran lunga più duratura di qualsiasi cosa possiate ottenere all'esterno. Le acquisizioni esteriori possono durare, oppure no. Ma la connessione al regno spirituale interiore – la conoscenza che acquistate lì, la profondità delle vostre esperienze – non potranno mai esservi tolte. Ho letto storie commoventi di ciò che le persone sul letto di morte condividono con i figli e i nipoti. Molto spesso trascorrono gli ultimi momenti su questa terra trasmettendo la saggezza, conquistata con fatica, su cosa significhi vivere una buona vita. Comprendono bene che, alla fine, questa sarà la cosa più preziosa per coloro che amano.

Inoltre, il potere interiore sarà per voi un'ancora mentre trovate la vostra strada nel mondo. Altrimenti, ciò che accade all'esterno avrà un effetto dal potere sproporzionato su ciò che accade all'interno. Ciò non riguarda solo il modo di gestire le cattive notizie. Talvolta la gente non riesce a gestire nemmeno le *buone* notizie. Ne avete sentito di racconti su questo, vero? Una persona è così impreparata a gestire un guadagno inatteso, un colpo di fortuna, che il suo respiro prende il volo! E lei non è *letteralmente* più su questo pianeta!

Quindi prestate attenzione a ciò che accade dentro di voi. Fate ogni giorno uno sforzo per il lavoro interiore e fatelo nel modo più giudizioso possibile. Per centrarvi, potete dire queste parole in silenzio o a voce alta:

“Io sono al comando di ciò che accade nel mio essere.

Io sovrintendo alla mia vita quotidiana.

Io gioisco del modo in cui il respiro fa una pausa naturale, prima di sorgere nuovamente e riprendere la sua attività.

Io sono pronto ad ascendere, essendo consapevole del mio paesaggio interiore ed esteriore.

Io sono pronto ad ascendere, essendo in contatto con la mia coscienza.

Io sono pronto ad ascendere, essendo attratto a esplorare la bellezza e il mistero di questa Coscienza cosmica”.

~ 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.*