

Rinnovare il proprio paesaggio interiore ed esteriore

Insegnamenti di Gurumayi Chidvilasananda

Purificare, rigenerare, accendere...

Finché sarete inconsapevoli della pesantezza presente nel vostro corpo, nel vostro spazio e nel vostro mondo, non noterete che, un giorno dopo l'altro, quel che fate è smuovere detriti dai recessi profondi della mente, i rimasugli delle vostre convinzioni passate.

Ma poi un giorno, come all'improvviso, traspare qualcosa. Può essere qualsiasi cosa: un episodio apparentemente lieve o un evento di proporzioni colossali. In ogni caso, stravolge il vostro mondo. Ciò che della vostra vita un tempo ritenevate assodato non appare più così certo. Il terreno su cui avete costruito questa vita, i pilastri che la sostengono, sono destabilizzati. Vi ritrovate a un punto di rottura.

Non è tuttavia scontato concludere che vi spezzerete. Non dovete svanire nell'oblio. L'universo si contrae e si espande. Fluisce e rifluisce. Ed è soprattutto generoso. Quando sembra che tutto vi sia stato tolto, sappiate che qualcosa di grande sta filtrando nel campo delle potenzialità; sta per apparire alla vista. Un processo incredibile ha avuto inizio.

Coloro che dispongono del vocabolario per descrivere questo processo potrebbero chiamarlo *sadhana*. Una manifestazione interiore di stupore, sorpresa e sbigottimento vi spinge a occuparvi di un lavoro straordinario e a volte non tanto piacevole, sia all'interno che all'esterno. Questo lento e stabile lavoro interiore è detto purificazione, e quella purificazione...è *qualcos'altro*. Vi imbattete in molte meraviglie e sfide. Sviluppate una fiducia radiosa nel fatto che questa *sadhana* vi porta a rinfrescare il vostro essere e ad accendere la luce nel vostro mondo, il mondo che si sente e il mondo che si vede.

La cosa essenziale è la vostra partecipazione attiva al processo. Negli anni ho visto persone proclamare di voler conoscere Dio. Vogliono conoscere il Sé; desiderano possedere la stessa bellissima luce che percepiscono in persone che considerano devote, quell'aura di serenità che sentono provenire da qualcuno che ha partecipato a un mese di ritiro in silenzio, quel senso di vitalità e disciplina che attribuiscono a chi ha osservato il digiuno per quaranta giorni o che soltanto medita regolarmente. Ma quando arriva il momento di dover davvero mettersi giù a *lavorare* a questo scopo, all'improvviso sono riluttanti. Cercano di scansare lo sforzo richiesto; o scelgono di dimenticare di aver persino considerato il perseguimento di quell'obiettivo. Vogliono le rose senza spine, il raccolto senza piantare i semi e, quando non spunta nulla dal terreno, appaiono perplessi. Vanno alla ricerca disperata di qualcuno o qualcosa con cui prendersela.

C'è un detto nella lingua sanscrita: *sādhyate 'neneti sādhanā*. "La *sadhana* è ciò che permette di raggiungere la meta". La *sadhana* richiede azione, sforzo, concentrazione stabile, persistenza. Non serve a nulla cercare di dar la colpa agli altri ogni volta che le cose diventano un po' difficili nella *sadhana*. Non è che il mondo all'improvviso si faccia cupo e amaro. È fondamentale che riconosciate quando la vostra tossicità influenza il vostro pensiero. È per questo che la purificazione interiore è necessaria.

Quando vi donate a questa purificazione, e alla rigenerazione e accensione che ne conseguono, scoprirete che hanno luogo in ogni parte del vostro essere. Hanno luogo nel corpo fisico, nel corpo emotivo, nel corpo mentale e nel corpo spirituale. Tecnicamente, certo, si tratta di un solo corpo. Si tratta di un'unica entità. I molti sistemi del corpo, i suoi molteplici aspetti, i molti piani in cui opera, sono tutti collegati tra loro. Per la *sadhana*, tuttavia, per meglio comprendere questo processo mistico e renderlo attuabile, concepiamo il corpo come se fosse suddiviso in questi componenti distinti.

Il processo di purificazione, rigenerazione e accensione della luce in ciascuno dei corpi apparirà differente. Sarà avvertito come differente. Arriverà con la sua serie di alti e bassi, le sue peculiari vittorie e sconfitte, il suo modo di modellare e

rimodellare i vostri pensieri, le vostre emozioni, la vostra energia, il vostro atteggiamento verso la vita. Cambierà anche da cercatore a cercatore; non ci sono due persone che attraversano la medesima trasformazione.

Qualunque cosa accada nella vostra *sadhana*, siate determinati nel continuare a percorrere il sentiero che è davanti a voi. Rimanete impegnati nei vostri sforzi. Una storia che ho raccontato spesso narra di un giovane cercatore che si aspetta di ricevere l'illuminazione dal Maestro non appena si è presentato al suo cospetto. Il Maestro gli dice che dovrà attendere fino al mattino seguente e che intanto può guardare mentre il Maestro accende le 108 lampade per la preghiera serale. Il cercatore non afferra la necessità di tale sforzo. Allora il Maestro lo invita a spegnere le fiammelle prima di andare a dormire. Il cercatore allora passa tutta la notte a cercare di spegnere le fiammelle, che si rifiutano di spegnersi. Infine, al sopraggiungere del mattino, ha un'esperienza profonda della luce che pervade tutto.

Il cercatore della storia inizialmente non apprezza l'importanza dello sforzo per poter ottenere ciò che cerca. Eppure, alla fine, è il suo sforzo, il suo tentativo di attenersi al comando del suo Maestro, che lo porta lì.

Nel dedicarvi alla *sadhana*, vi sentirete davvero benedetti. Nello sviluppare una maggiore consapevolezza di quanto accade all'interno, nel divenire sempre più disposti a collaborare a questo processo, rimarrete stupefatti da ciò che andrete scoprendo. A ogni passo del viaggio è di vitale importanza praticare la gratitudine. Poi, immancabilmente, non vorrete agire con un senso di autostima? Non vorrete accettare di poter diventare il vostro vero amico? Ovunque andiate sarete in buona compagnia. Non è questo un sentimento eccezionale da provare?

Nel Vedanta, c'è la storia di dieci pellegrini che attraversano un fiume. Quando raggiungono l'altra sponda, decidono di contarsi per accertarsi di essere tutti lì. Ma ciascuno di loro conta solo nove persone. Infine un saggio passa di lì e spiega che ogni pellegrino ha trascurato di includere sé stesso. Hanno sminuito la propria esistenza!

È essenziale che ricordiate il vostro valore personale, che continuiate a rafforzare il collegamento con la luce che portate all'interno. Dite semplicemente a voi stessi, in questo momento, in silenzio o ad alta voce:

“Ovunque io vada, sono io stesso la mia buona compagnia. Sento la grazia. Sento la luce. Mi sento bene. Sento la mia forza. Assaporo la dolcezza dell'umiltà. Sono grato per chi sto diventando, facendo *sadhana*”.

~ Gurumayi Chidvilasananda



© 2024 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

- *Per leggere le storie citate in questo insegnamento, clicca sul link che si trova sotto l'insegnamento in inglese.*