Rinnovare il proprio paesaggio interiore ed esteriore

Insegnamenti di Gurumayi Chidvilasananda

Domandare, persistere, comprendere…

Cosa ci faccio qui?

Perché sono apparso su questo pianeta?

Come faccio a sapere quello che devo sapere?

Tutti questi cosa, perché e come possono trasformarsi in squilibri ossessivi, se non nascono dal desiderio autentico di crescere spiritualmente e di trascendere sé stessi. Le soluzioni a queste domande enigmatiche devono scaturire dal vostro impegno congiunto del cervello fisico e del Sé supremo. Persistendo nel farli operare insieme, voi fate sì che il Cuore sia testimone della vostra ricerca. Fate sì che *tarka-vitarka*, le argomentazioni e controargomentazioni intellettuali che esplorate nel cercare di dare risposta ai quei cosa, perché e come, provengano dal vostro Sé e vi riportino a esso.

Se si guardano bene le scritture indiane, le si trova ricche di domande e risposte, argomentazioni e controargomentazioni, smentite e confutazioni.
Ne è un meraviglioso esempio una storia della Brihadaranyaka Upanishad in cui si narra di Re Janaka e del saggio Yajnavalkya.

Nella storia, Janaka domanda al saggio:

Cosa fa da luce all'uomo?

Quando Yajnavalkya risponde: il sole, Janaka prosegue domandando cosa accade quando il sole tramonta. Così va avanti il botta e risposta tra Janaka e

Yajnavalkya, in cui Janaka continua a chiedere cosa fa da luce quando le diverse sorgenti luminose sono scomparse.

Infine il saggio dà a Janaka la risposta conclusiva e irrefutabile:

È il Sé che fa da luce all'uomo.

Sebbene l'applicazione del proprio intelletto sia cruciale quando ci si impegna in un tale processo di domande e risposte, la comprensione che se ne ricava non è solo di natura mentale. I grandi santi e poeti indiani lo sapevano bene. Nell'India del Sud, per esempio, i santi Basavanna e Allama Prabhu incoraggiavano attivamente i cercatori a discutere questioni pertinenti alla vita spirituale. Lo scopo di quei dibattiti era far utilizzare ai cercatori la mente e il potere della parola per riuscire poi a elevarsi al di sopra dei grovigli di suoni, parole, frasi e sintassi.

Si tratta di andare da *sakara rupa* a *nirakara rupa.*

Si tratta di muoversi da ciò che ha forma

al

senza forma.

Battaglie memorabili e straordinarie tra l'intelletto e il Cuore si svolgevano nell'*anubhava mandapa*, la "sala delle esperienze divine", che Basavanna aveva edificato per questi satsang. A volte erano i cercatori che facevano la domanda; a volte era il Maestro. Le risposte alla domanda del cercatore venivano da ogni direzione: dal Maestro, dagli altri cercatori, persino da chi aveva posto la domanda, in un momento di illuminazione interiore. Spesso, altri santi e persone illustri partecipavano a questi *satsang*, in modo da poter anch'essi apprezzare quelle animate discussioni e prendervi parte. In una storica occasione, per essere ammessa al *satsang* che stavano tenendo Basavanna e Allama Prabhu, la santa poetessa Akkamahadevi rispose a una serie di domande in modo così commovente da dimostrare la sua unione con il Signore Shiva o,

come lei lo chiamava, il Signore Chennamallikarjuna, “il bellissimo Signore bianco come i fiori di gelsomino”.

In questo modo venivano poste le domande e venivano date le risposte. Le argomentazioni continuavano e continuavano, il dibattito s’intensificava, la profondità e la complessità e lo slancio delle discussioni crescevano, finché –

nulla.

Nulla più da dire. Nulla più da fare.

Null’altro che…

luce!

E tutto si fondeva in un fulgido silenzio che echeggiava per l’eternità.

È a quel risonante silenzio, a quell’esperienza sublime, che anelano generazioni e generazioni di cercatori. È quella Verità che desiderano conoscere vivendo su questo pianeta, in modo da acquisire l’abilità e la padronanza di navigare attraverso *maya* e *bhava samsara*.

Se questa è l’esperienza che desiderate provare, dovete anche accettare il processo che vi ci porta. Nei satsang, Baba Muktananda parlava di come tutti volessero una “scorciatoia” per conoscere la Verità. Baba diceva che le persone volevano *sia* ottenere la Verità rapidamente *sia* che la Verità stessa fosse “breve” o concisa, in modo che potessero comprenderla rapidamente. Ma, come spiegava Baba: “La Verità sarà sempre la stessa Verità, perciò dovete comprenderla così com’è”.

Considerate questa analogia: se volete mantenere la salute e la forma fisica, dovete fare regolarmente esercizio. Dovete diligentemente consolidare e

rafforzare i muscoli. Non è sufficiente confidare nella struttura ossea o nello stato in cui si trova il resto del corpo.

Similmente, se cercate di acquisire e preservare la conoscenza spirituale in modo duraturo, non serve a nulla "dare un'occhiata", pensando che giusto perché siete andati in un luogo sacro o avete letto qualche riga di un libro sacro, tutto sia risolto. Non potete aspettarvi che qualcun altro o qualcos'altro faccia il lavoro al posto vostro, che raggiungerete la meta senza alzare nemmeno un dito. No, il vostro sforzo è necessario. Dovete usare le facoltà cognitive; dovete trarre vantaggio da questa mente prodigiosa con cui siete stati benedetti.

E ciò che scoprirete facendolo supererà le vostre più incredibili fantasie. I vostri sforzi intrepidi, uniti alla grazia elettrizzante, costituiscono una vera e propria forza esplosiva. Con questa forza a sostenervi, saprete cosa fare, sarete in grado di creare un itinerario per trovare la risposta alle vostre ricerche.

Quindi: Domandare, persistere, e poi *comprendere*. Continuate a tenere un diario, su un quaderno o nella mente, sotto forma della vostra *manana*. Continuate a discutere nel vostro circolo di sadhana per mantenere la rotta, finché raggiungerete quel luogo di riconciliazione e acquisirete la capacità di riposare in voi quando volete.

Una storia che ho raccontato nei satsang narra di un viandante che trova un curioso pezzo di argilla e se lo porta a casa. Ben presto tutta la casa è invasa da un profumo inebriante. Quando si rende conto che il profumo proviene dall'argilla, chiede chiarimenti all'argilla stessa, la quale spiega che profuma così perché è stata in compagnia delle rose.

Questo è ciò che significa essere in comunione con altri cercatori. Molte volte non siete in grado di vedere, o di accettare, quanti passi avanti avete fatto nella vostra *sadhana*, quanto avete ottenuto. Ma quando siete con altri studenti dalla mente affine, essi sono in grado di indicarvi i frutti della vostra tapasya. Se ciò che dicono coglie nel segno, lo avvertirete, talvolta in modo sottile, altre volte

attraverso una piena esplosione di shakti all'interno. Quando questa conoscenza viene coltivata interiormente in misura sempre maggiore – la conoscenza che avete ciò che serve, che siete già *lì* – allora la vostra sadhana si alimenta da sola. Mentre progredite nella sadhana, la comunità di cercatori può aiutarvi a non uscire dalla retta via; può mostrarvi dove state andando e dove *dovreste* avanzare sul sentiero.

All'inizio di questo insegnamento ho fatto tre domande che potreste porvi.

L'ultima domanda era: *Come faccio a sapere quello che devo sapere?* Riceverete risposte diverse a questa domanda, in momenti diversi della *sadhana,* e troverete giuste quelle risposte.

Per centrare voi stessi, ora potete dirvi, in silenzio o a voce alta:

> "Che io trovi risposte chiare alle mie domande, e indicazioni precise su dove dirigermi.
>
> Che io ascolti, rispetti e risponda con slancio e ricettività a ciò che gli altri mi dicono e mi rammentano su me stesso.
>
> Che io non respinga mai la bontà che gli altri riversano su di me, e la grazia che così gentilmente scorre nel mio essere, anche quando sono ignaro della sua grandezza.
>
> Che la mia mente trovi rifugio nella perfezione della mano divina nella mia vita.
>
> Possa io riconoscere che il mio essere qui è la più grande avventura che sia mai accaduta".
>
> ~ 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.