

# Rinnovare il proprio paesaggio interiore ed esteriore

## Insegnamenti di Gurumayi Chidvilasananda

Intendere, presupporre, giudicare ...

Esistono moltissimi modi in cui una persona concepisce sé stessa, gli altri e il mondo nel suo insieme. Ed esistono moltissimi modi in cui una persona si vincola alle proprie concezioni limitate.

Quante volte vi sarete detti o avrete sentito dire: “*Intendevo* fare quella cosa, ma poi ho *presupposto* che l’avrebbe fatta il tal dei tali”. Le ragioni su cui basate questa congettura possono variare. Ad esempio, potreste aver pensato che qualcuno fosse più bravo, o avesse maggiore talento o esperienza per ciò che vi proponevate di fare. Siete rapidi a giudicare voi stessi nei confronti degli altri, a far vacillare la vostra fiducia in voi stessi non appena incontrate un’altra persona. Questi giudizi possono facilmente diventare una scusa per esentarvi dalla responsabilità; possono distogliervi dal realizzare le intenzioni a voi più care.

Sul lato opposto, c’è il narcisismo. Anche in questo caso vi paragonate agli altri, ma questa volta con la convinzione di essere superiori, che voi e voi soltanto siete in grado di fare il lavoro migliore. Insicurezza e narcisismo sono rive opposte dello stesso oceano. Non potranno mai convergere, né confluire in qualcosa di diverso.

Percezioni e giudizi, se lasciati incontrollati un giorno dopo l’altro, prendono slancio. Iniziano a occupare uno spazio sproporzionato della psiche, raggiungendo una massa tale da invadere tutto il vostro essere con la forza delle vostre convinzioni erranee. Prima che ve ne accorgiate, state precipitando su una strada di terribile degrado. È difficile, a quel punto, capire cosa sia realmente accaduto.

Quindi, proprio in questo momento, voglio che vi chiediate: quando ha avuto inizio questa storia? Questo modo abituale di pensare – di intendere, presupporre e giudicare – e poi agire di conseguenza, può essere radicato molto in profondità. Di fatto può diventare talmente consolidato che qualsiasi indizio sulla necessità di un cambiamento si scontra con una resistenza ingestibile.

E questo “cambiamento” può essere qualsiasi cosa: non è necessariamente correlato ad atteggiamenti, comportamenti, personalità e preferenze individuali. Potrebbe trattarsi di una cosa benevola, come quando qualcuno vi chiede di svolgere diversamente un compito. Potrebbe essere qualcosa di oggettivo, come quando qualcuno vi fa notare un’imprecisione in un’affermazione che avete fatto. In ogni caso, ho notato molto spesso che le persone interpretano tali commenti come se fossero una riflessione sul loro carattere, sul loro stesso valore di esseri umani. È come se fossero tornati a scuola, e ogni osservazione o suggerimento che ricevono è come il tratto di penna rossa dell’insegnante sulla prova d’esame da loro meticolosamente compilata. L’ignoranza. I sinonimi della parola *ignoranza* sono piuttosto eloquenti.

I saggi dell’India l’hanno spiegato in modo semplice: l’ignoranza è oscurità. Per questo motivo, in una loro preghiera dicono:

तमसो मा ज्योतिर्गमय ।

*tamaso mā jyotirgamaya ।*

Dall’oscurità dell’ignoranza,  
guidami verso la luce della conoscenza spirituale.

Una storia che ho sentito raccontare da Baba Muktananda in centinaia di *satsang* narra di un lebbroso che viveva sopra una miniera d’oro. Il lebbroso trascorse molti anni della sua vita a mendicare briciole, mentre per tutto il tempo, senza saperlo, era seduto su ricchezze inimmaginabili. Non accade forse lo stesso a noi? Non è stupefacente che una persona possa vivere tutta la sua vita senza rendersi conto della miniera d’oro dal valore inestimabile che si porta dentro, e senza mai considerare l’idea di condividere con il suo mondo quella bontà profonda?

Com'è che noi, una specie che si presume intelligente, siamo così insistenti nell'aggrapparci a ciò che pensiamo sia giusto? Troppo spesso, anziché essere davvero ricettivi a ciò che il mondo ha da offrirci, e usare il nostro discernimento per decidere come andare avanti, scegliamo di non *riconoscere* nemmeno l'esistenza di un altro punto di vista. Allo stesso modo ci rifiutiamo di volgere la testa verso la luce di Dio, e perdiamo l'occasione di meravigliarci davanti a ciò che ci attende.

Di nuovo, chiedetevi: quando ha avuto inizio questa storia? E perché è così scomodo, sgradevole ed esasperante fare piccoli cambiamenti – davvero microscopiche modifiche – giorno per giorno, nel vostro modo di pensare?

Sono domande che vale la pena di ponderare. Dopodiché, fate lo sforzo: adoperatevi per abbandonare l'oscurità della mente ed entrare nella luce del cuore. Lo sforzo che fate a questo proposito è *bhakti-sadhana*, la *sadhana* della devozione. È *bhakti-yoga*, lo yoga della devozione, alla cui esposizione il Signore Krishna dedica un intero capitolo della Bhagavad Gita. Richiede fede, perseveranza, concentrazione intensa e disciplina. Allo stesso tempo c'è una certa morbidezza in questo sforzo, una certa dolcezza. Sì, la devozione è un dolce sforzo.

Le scritture indiane narrano una storia in cui il Signore Krishna invita il divino saggio Narada a suonare la vina al suo matrimonio. Narada è un musicista molto esperto ed è convinto di essere il servo più devoto del Signore. Accetta volentieri l'invito del Signore, ma rimane presto sorpreso nello scoprire che il matrimonio è celebrato in un piccolo villaggio, tra persone che sembrano gente molto semplice.

Intuendo che Narada ritiene la sua musica al di sopra di una tale platea, il Signore chiede a uno degli abitanti del villaggio di suonare. Narada è scettico; è veloce a giudicare come quell'uomo suona lo strumento. Ma l'uomo suona e canta con una tale devozione che tutti ne sono ammaliati. Il canto fa addirittura sciogliere il masso su cui è seduto! Più tardi, quando Narada prova a cantare, non riesce a ottenere lo stesso effetto. Alla fine è costretto ad ammettere che altri possano avere una devozione superiore alla sua, e che egli deve ancora

impegnarsi a perfezionare la propria.

Come il saggio Narada, anche voi potete rendervi più disponibili a pensare e agire diversamente. Nel farlo, scoprirete che tutto il vostro essere si illumina di una nuova e bellissima energia. Farete l'esperienza di sentirvi del tutto nuovi. E con naturalezza, esclamerete:

“Sono a casa. Sono rigenerato. Sono pronto ad accogliere l'alba nella mia vita. Sono chi sono perché la conoscenza del Sé si sta risvegliando in me. Ora tutti i miei sforzi per fare la *sadhana* risplenderanno senza sforzo perché so che la grazia è la mia compagna”.

~ 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.*
- *Per leggere le parole di Gurumayi sullo sforzo senza sforzo, clicca sul link che si trova sotto l'insegnamento in inglese.*