

# Assorbire gli insegnamenti del Guru

## Esposizione sull'assimilazione di Swami Apoorvananda

In qualità di studenti, assimiliamo nella nostra vita gli insegnamenti Siddha Yoga attraverso lo sforzo di comprenderli pienamente e di assorbirli, rendendoli così completamente nostri.

Vi chiederete che cosa si intende con *completamente*. Immaginate una goccia di inchiostro blu che cade in un bicchiere d'acqua. All'inizio, l'inchiostro ha una forma visibile, simile a pennacchi di fumo che vagano nell'acqua incolore e completamente trasparente. Alla fine, l'acqua è colorata uniformemente di celeste. A quel punto, l'inchiostro si è completamente assimilato nell'acqua.

Lo sforzo di assimilare gli insegnamenti è vitale per la *sadhana*. Gurumayi dice:

La cosa più importante per il cercatore è assimilare gli insegnamenti. Nessun altro può farlo per voi. Gli insegnamenti dovete assimilarli voi. Ecco perché Baba Muktananda, ogni volta che impartiva gli insegnamenti, sottolineava sempre una cosa, più di ogni altra. Diceva: *ātmasāt karo*, "Assimilatelo. Prendetelo a cuore."<sup>1</sup>

L'assimilazione è uno dei quattro elementi essenziali dell'essere studenti Siddha Yoga: studio, pratica, assimilazione e attuazione. Questi quattro sono totalmente collegati tra loro. Ognuno dà ispirazione agli altri e ognuno gioca un ruolo specifico e importante nel farci prendere a cuore gli insegnamenti del Guru.

Uno dei modi in cui avviene l'assimilazione è durante quel momento di tranquillità e di riflessione che segue l'attività, quella contemplazione che facciamo dopo lo studio e la pratica. Per esempio, alla fine di una sessione di hatha yoga, solitamente ci sdraiamo supini e riposiamo nella posizione di *shavasana*. Nella quiete di questa posizione, assorbiamo a livello sottile e interiore i benefici della sessione attiva. La

stessa cosa vale per il tempo che dedichiamo a riflettere dopo un periodo attivo di studio.

L'assimilazione richiede che ci impegniamo in modo costante negli altri tre aspetti dell'apprendimento: studio, pratica e attuazione. Il processo di assimilazione degli insegnamenti avviene con il tempo; per esempio, mentre offriamo seva o cerchiamo di capire un passo delle scritture. Nel tornare ripetutamente agli insegnamenti, la nostra comprensione si approfondisce e inizia a mettere radici.

Il *Pratyabhijñā-hṛdayam*, un testo dell'XI secolo sulla filosofia dello Shivaismo del Kashmir, tratta della forma più elevata di assimilazione nel quindicesimo sutra, che recita:

बललाभे विश्वमात्मसात्करोति

*balalābhe viśvam ātmasāt karoti*

Ottenendo la forza,  
si rende proprio l'universo.

La frase sanscrita *ātmasāt karoti*, “rendere proprio” ricorda l'esortazione di Baba in hindi—*ātmasāt karo*. Il sutra insegna che, quando otteniamo il potere completo del nostro Sé, percepiamo che ogni cosa è tutt'uno con il Sé. Ci stabilizziamo nella beatitudine inestimabile che è la nostra vera natura.

Quindi, come possiamo rendere qualcosa veramente “nostro”? Un apprendimento così approfondito e duraturo richiede sia uno sforzo ripetuto sia l'intenzione di capire fino in fondo; questo è vero non solo per le attività spirituali ma in tutti gli altri aspetti della nostra vita. Un atleta o un danzatore allenano costantemente la propria abilità o arte. Alla fine, quegli sforzi sono talmente ben integrati in loro che, quando si esibiscono, il pubblico ha l'impressione che i movimenti avvengano senza alcuno sforzo. Un senso di *sārūpya*, “identità”, pervade colui che padroneggia un'attività o una forma di conoscenza. Questo è un segno dell'assimilazione: hanno imparato a memoria.

A questo punto, dovremmo approfondire la nostra comprensione della frase di Baba: “*prendere a cuore*”. Spesso, l’imparare attraverso la ripetizione lo intendiamo come imparare qualcosa “a memoria” (in inglese “*by heart*”, “con il cuore”), cioè ripetere parola per parola. Ma l’imparare “a memoria” come lo intende Baba significa assimilare pienamente la comprensione nel livello più profondo del nostro essere. Una volta che abbiamo assorbito gli insegnamenti, essi diventano parte di noi, diventano parte integrante del modo in cui percepiamo noi stessi e il mondo.

Baba Muktananda raccontava spesso una storia, tratta dal *Mahabharata*, per illustrare il livello più avanzato di maturità nell’assimilazione. Il grande insegnante Dronacharya stava istruendo un gruppo di giovani principi Kaurava e Pandava a imparare l’insegnamento: “Di’ la verità. Non arrabbiarti mai”. Chiese loro di tornare il giorno successivo e dimostrare ciò che avevano imparato.

I più considerarono che il compito fosse semplicemente quello di memorizzare e ripetere l’insegnamento parola per parola. Il giorno seguente tutti fecero questo, tranne Yudishthira, che ripeté solo la prima metà e aggiunse: “Non sono riuscito a imparare l’altra metà”. Continuò a fare così ogni giorno, per una settimana, finché Dronacharya lo affrontò: “È passata un’intera settimana e ancora non sei stato capace di imparare la lezione!”

Yudhishthira non si turbò né s’arrabbiò per il rimprovero del suo insegnante, e invece rispose: “Signore, mi dite che è passata una settimana intera, ma anche se passasse tutta la mia vita non sono sicuro che potrei imparare bene questa lezione. La mia idea di lezione non è ripeterla e semplicemente dire non arrabbiarti mai. La mia idea di apprendimento è quella di non essere mai arrabbiato, e finché non sarò così non potrò veramente dire di aver imparato la lezione.”<sup>2</sup>

In questa storia possiamo vedere la prova dello studio riflessivo di Yudhishthira. Egli contemplò il significato più profondo dell’insegnamento che gli era stato richiesto di imparare; anzi, contemplò il significato più profondo dell’“apprendere”. Non accettò di limitarsi a mimare le parole, al contrario scelse di farle realmente proprie. L’assenza di rabbia per il rimprovero dimostrò che egli aveva, senza alcun dubbio,

assimilato l'insegnamento. Dronacharya riconobbe che Yudisthira era il vero studente.

Eccovi alcuni modi in cui voi, studenti Siddha Yoga, potete praticare l'assimilazione consapevolmente.

- Assimilando il Messaggio di Gurumayi, riflettete sulle comprensioni che avete acquisito con il vostro studio, in quest'anno. Chiedetevi cosa potete fare per prendere a cuore queste comprensioni.
- Dopo aver svolto una pratica Siddha Yoga o aver studiato un insegnamento, rimanete un po' di tempo tranquillamente seduti a scrivere sul diario ciò che è sorto dentro di voi.
- Rileggete regolarmente il vostro diario e contemplate come sta progredendo la vostra comprensione.
- Esercitatevi ad esprimere le vostre esperienze con sempre maggiore chiarezza, in modo da arrivare al loro cuore.
- Riflettete su come praticate un insegnamento, per valutare quanto esso sia diventato parte del vostro modo di pensare e agire nella vita di ogni giorno.

Passo dopo passo, assimilerete gli insegnamenti del Guru. Guidati dalla ferma intenzione di rendere vostri gli insegnamenti, gli sforzi costanti e scrupolosi che farete daranno, nel tempo, i loro frutti sublimi.

© 2016 SYDA Foundation. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> Swami Chidvilasananda, *Resonate with Stillness: Daily Contemplations from the Words of Swami Muktananda and Swami Chidvilasananda* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995) July 12.

<sup>2</sup> Swami Muktananda, *Sadgurunath Maharaj ki Jay: The Story of Swami Muktananda's Visit to Australia in March and April 1974* (Canberra, Australia: National Library of Australia, 1975) p. 163.