

Il potere della Dea

La meditazione su una divinità può essere una sorprendente finestra, aperta sulla sorgente della forza, della creatività e della felicità.

Ellen è una studentessa di medicina e si considera una persona razionale, non portata per esperienze mistiche. Ma un giorno, dopo aver chiuso gli occhi, distesa in Savasana, percepì intorno a lei un'energia materna e potente e 'vide' la dea indiana Durga, la cui immagine ornava la parete posteriore dello studio. Per un momento, il viso della dea dalle otto braccia indugiò davanti a lei, vivo e pieno di amore compassionevole. Poi l'immagine scomparve - ma l'energia dolce e forte rimase lì intorno per ore.

Mesi dopo, durante un ritiro di meditazione, mi chiese cosa pensassi della sua esperienza. Sapendo che all'epoca stava sperimentando la solita pressione degli studi di medicina, le risposi che forse la Grande Madre le stava offrendo un po' di sostegno.

Quando Ellen mi guardò con sconcerto, le suggerii di provare ad accostarsi di nuovo a quell'energia. 'Non avere preconcetti, siediti solo in meditazione e chiedi all'energia di Durga di stare con te. Poi ascolta come ti senti.' Estremamente titubante, Ellen mi chiese cosa dovesse aspettarsi. Io resistetti alla tentazione di sentenziare, dicendole 'Non aspettarti niente', e le risposi: 'Probabilmente sentirai una energia potente e benigna - un'energia che può aprirti ad una sorgente di forza più profonda'.

La pratica che suggerii ad Ellen è chiamata 'deity yoga' e non è specifica della tradizione indù. Anche i cristiani hanno una pratica simile: invocano Cristo, Maria o i santi. I buddhisti invocano i diversi aspetti di Buddha.

Nella tradizione dello yoga, la Dea è considerata l'incarnazione del potere e dell'energia - l'energia che anima il mondo, il nostro corpo e la mente. Sia che la incontriamo spontaneamente, come accadde ad Ellen, o la esploriamo deliberatamente, come una pratica, l'energia può aprirci alla sorgente interiore del nostro potere.

Campi energetici

Gli yogi sapienti - specialmente di quel ramo dello yoga che si chiama Tantra - anticiparono la fisica quantistica evidenziando che una sottile energia vibratoria è il substrato di tutto ciò che conosciamo. A differenza dei fisici, comunque, questi yogi veggenti sperimentarono questa energia non semplicemente come una vibrazione astratta, bensì come l'espressione del divino potere femminile, chiamato Shakti. La Realtà, dice la tradizione, è la danza di Shakti, che prende la forma del nostro corpo, dei nostri pensieri, delle nostre percezioni ed anche del mondo fisico.

Tutte le tradizioni indù sostengono che la Realtà Assoluta, sebbene senza forma, sia perfettamente in grado di manifestarsi in forme divine. Così si pensa che Shakti, la sorgente senza forma di tutto, può prendere la forma di divinità, cioè personificazioni delle differenti energie che formano il mondo e la nostra coscienza.

Anche se 'crediamo' nelle dee, contemplarle ci permette di divenire intimi con le immense forze impersonali dell'universo

Di dei e di uomini

Jung e i suoi seguaci guardarono alle divinità greche come archetipi delle energie psicologiche universali. Gli dei indù, per mia esperienza, sono allo stesso modo una parte della nostra struttura psichica. Come con ogni potente forma simbolica, esse rappresentano, e possono in realtà rivelare, come ho sperimentato, utili forze psicologiche. Sono la personificazione di energie che noi sentiamo, ma cui non abbiamo mai pensato di dare un nome o rivolgere un'invocazione.

Dietro la pratica della meditazione sulla divinità (MD) c'è questa conoscenza, che praticanti progrediti nella tradizione tantrica, buddhista o indù, hanno sviluppato come una scienza viva per la trasformazione della coscienza. In queste tradizioni, un maestro può suggerire ad uno studente di meditare su una particolare divinità per mettere in moto particolari qualità della sua psiche.

La MD può sciogliere un nodo psicologico - problemi di potere o d'amore, per esempio - e richiamare forze specifiche di trasformazione nella mente o nel cuore. Ci mette a contatto con il nostro potere creativo e può cambiare il modo in cui vediamo il mondo.

Questo è particolarmente vero con l'energia delle dee - le devi o 'splendenti' della tradizione indiana. Perciò, cercare la tua dea interiore non è solo una cosa da ragazze. La dea trascende il genere, dunque sia uomini che donne sono in sintonia con queste forze vibranti.

Il potere della dea

Un modo ovvio per accedere all'energia della dea è contemplare le tre grandi dee indiane: Durga/Kali, Laksmi e Saraswati - personificazione del potere della forza, della bellezza e della saggezza. Numerose sono le leggende sulle origini di queste dee. La mia favorita è la storia della dea Durga e dei re demoni, Shumbha e Nishumbha.

Questi due demoni si erano impadroniti del mondo e avevano cacciato gli dei dal loro paradiso. Fuori di sé, gli dei - come bambini che vanno dalla mamma perché li tolga dagli impicci - si misero in ginocchio e supplicarono Durga di sconfiggere i demoni.

Durga acconsentì, prese la forma di una bellissima donna e si introdusse nel giardino dei re demoni. Questi, intenditori di bellezza, ne furono deliziati e mandarono un emissario ad invitarla ad unirsi al gruppo delle loro mogli. 'Mi piacerebbe' rispose la dea, 'C'è solo una condizione. Quand'ero bambina, feci il voto di sposare solo l'uomo che mi avesse sconfitto in battaglia. Che sciocca, ma voi sapete come sono le ragazze!'

Allora, i demoni le mandarono contro il loro grande esercito e, nel corso della battaglia, le altre dee - Laksmi, Saraswati, Kali - uscirono dal corpo di Durga e fecero strage dei demoni. 'Non vale!' gridò uno dei re demoni. 'Avevi detto che ci avresti combattuti sola e guarda quante aiutanti!'

'Loro non sono aiutanti' replicò la Dea. 'Sono aspetti di me!' Per provarlo, ritirò in sé le altre dee e continuò a uccidere forsennatamente i demoni, da sola.

Senti il mio ruggito

Durga (il cui nome significa 'difficile da conoscere, difficile da conquistare') è la guerriera cosmica, la forza intrinseca della consapevolezza, che batte ignoranza ed oscurità. Durga è

il potere che sta sotto i progressi spettacolari; la forza cui si può attingere nelle situazioni impegnative. Durga cavalca un leone e le sue braccia sono cariche di armi, che lei usa per uccidere una quantità di demoni e altre forze negative. (Per me, è anche la patrona della donna moderna che si destreggia tra lavoro, bambini e pratiche yoga, e vive in uno stato perpetuo di emergenza, pur mantenendo la calma di una Monna Lisa).

Nella sua manifestazione più spaventosa, come Kali (la Nera), Durga è colei che consuma il potere del tempo, oltre che la saggezza della meditazione profonda. Kali è l'energia che ci porta fuori dal mondo ordinario. È di Kali l'amore che rimuove ogni sorta di velo, spesso capovolgendo ciò che noi pensiamo di noi stessi e delle nostre vite. L'immagine di Kali, con la lingua di fuori e adorna di una collana di teschi, sembra spaventosa ma in realtà rappresenta le vibrazioni sonore che si manifestano come pensieri e sono tutti 'divorati' nel silenzio della meditazione.

Laksmi ('la Buona Fortuna'), d'altra parte è l'essenza di tutto ciò che riteniamo desiderabile. Come divinità della ricchezza, buona sorte e felicità (il suo nome è pronunciato Luck-shmi, che non è una coincidenza linguistica [luck=fortuna, n.d.t.]), si innalza da un fiore di loto aperto, bella come una star di Bollywood. Un altro dei suoi nomi, Shree, significa 'di buon auspicio'. Tutto ciò che riguarda Laksmi trasmette bellezza, bontà e armonia.

Le monete d'oro che cadono da due delle sue quattro braccia, simboleggiano la sua traboccante generosità. In alcune parti dell'India, negozianti e uomini d'affari hanno venerazione per i propri denari ed i conti considerandoli come Laksmi. Ma Laksmi fa anche doni spirituali - la gioia, per esempio è un segno della sua sottile presenza.

Saraswati ('la Morbida, la Fluida') veste di bianco e regge uno strumento a corda, deliziosamente scolpito: la veena, un libro e un rosario a rappresentare la pratica della ripetizione del mantra. Il suo compagno, il cigno, nella iconografia indù rappresenta l'uccello che col becco separa il latte della saggezza dall'acqua dell'esistenza materiale, poiché il grande dono di Saraswati è il discernimento che ci fa scoprire il divino nel mondo.

Saraswati è la dea del linguaggio e dell'oratoria - e, come dice un inno in suo onore, è 'intelligenza, intelligenza, intelligenza'. Saraswati è la dea dei poeti, dei musicisti, degli studenti e degli oratori: è il potere che sta dietro l'ispirazione creativa.

Il lato oscuro

Ognuna di queste divinità rappresenta energie che sono espresse in ogni aspetto della vita - fisico, intellettuale, emozionale e spirituale. Tuttavia, tradizionalmente, si dice che abbiano due facce. Quando non le comprendiamo o riconosciamo come espressioni del divino, possiamo sperimentare queste energie in modo deludente, eccessivo e anche negativo.

L'energia di Durga, per esempio, nella sua forma pura è la spada di trasformazione che elimina gli ostacoli e aggiusta gli squilibri. La stessa energia può presentarsi, però, come aggressiva o severa, tagliente come la voce del diavolo o come la spada del giudizio. Quando l'energia di abbondanza di Laksmi proviene dal prisma dell'ego, può comparire come golosità, spendere in modo compulsivo, dipendenza da droghe o dal sesso, vanità, asservimento al piacere. Il divino potere di Saraswati diventa il flusso interminabile di informazioni che ci provengono da tutti i canali del mondo moderno, oppure i pensieri incontrollabili e le fantasie che occupano la nostra mente.

La dea in noi

La pratica della meditazione sulla divinità è un modo potente per liberare queste energie archetipiche dalle maglie dell'ego, perché si rivelino nella loro forma più pura, più sublime. Inoltre, quando riconosciamo ed invociamo le dee come sorgenti del nostro potere, ci alleniamo a smettere di identificarci personalmente con le nostre abilità, i talenti o i doni, e ci apriamo a credere nella sottile corrente di divina energia che è sempre presente al nostro interno, pronta a guidarci e a plasmarci, se glielo permettiamo.

Ciò implica una fede profonda e uno spirito pronto a sperimentare; cosa che può farci sentire strani se siamo abituati a ritenerci i protagonisti delle nostre azioni. Se, invece, si riesce ad abbracciare l'idea dell'energia divina e a sperimentarla, tutto diviene profondamente liberatorio.

Diventare Laksmi

Deity yoga significa mettersi in relazione con le energie della dea e, come ogni altro tipo di yoga, funziona meglio se ci si impegna su più livelli - contemplazione, pratica fisica e comportamentale, preghiera e meditazione.

Ecco una pratica per risvegliare il principio interiore di abbondanza - Laksmi. (Si può seguire la stessa pratica se ci si vuole accostare al guerriero interiore, Durga o al potere della creatività, della parola e della musica, Sarasvati).

Chiediti come Laksmi si manifesta nella tua vita - osserva la tua relazione con la bellezza, la ricchezza e l'amore. Sono queste le aree in cui senti delle mancanze? Ti senti indegno o sfortunato?

Ora compila due liste. Nella prima elenca le cose che non vuoi nella tua vita (potrebbero essere: la 'bruttezza', la 'mancanza di denaro', la 'mancanza di tempo'). Nella seconda, elenca invece le cose che vuoi. Usa queste liste per creare una pratica di contemplazione affermativa - puoi dichiarare, per esempio 'In questo momento godo di una vita piena di amore, abbondanza e bellezza', e poi ripetilo a te stesso; oppure usa un metodo più significativo per te.

In questo modo, comincerai a cambiare il tuo comportamento verso l'abbondanza. Qui il principio operativo è: 'Attraggo Laksmi divenendo Laksmi'. Come lo fai?

Tradizionalmente, ci sono certi comportamenti 'al modo di Laksmi'. Uno può essere far pulizia e ordine, specialmente riguardo al denaro. Pianificare, annotare le spese, definire un budget, sono modi per rispettare l'energia di Laksmi - alcuni conservano i conti nei propri portafogli come espressione di cura per Laksmi. Puoi anche renderle onore avendo cura dell'ambiente e degli oggetti materiali della tua vita.

La gratitudine è ciò che più attrae Laksmi. Perciò è tuo dovere rendere la tua vita bella, armoniosa e piena d'amore. Laksmi riguarda completamente il dare, ma significa anche essere aperti a ricevere. Perciò cerca i modi per non chiudere fuori l'abbondanza dalla tua esistenza.

Un incontro intimo

Le manifestazioni delle dee sono in realtà dei vortici d'energia, e meditare su di esse è un modo potente per renderle vive. In altre parole, ripetere un mantra di Laksmi porterà la sua

energia specifica nel tuo ambiente. Immaginare la presenza di Laksmi, darà alla tua coscienza parte della sua energia. Ecco un modo per farlo:

Siedi comodo, con la schiena dritta. Se hai una figura di Laksmi ponila di fronte a te e guarda il suo viso. Poi chiudi gli occhi ed immagina che sia davanti a te. Non è necessario visualizzarla con precisione - è sufficiente sentire la sua presenza. Immagina le sue qualità - amore, benedizione, armonia e gentilezza, profondamente presenti.

Adesso puoi invocarla o salutarla, usando parole come: 'Bella Laksmi, propizia, tu sei ogni pensiero di grazia. Per favore sii presente con tutta la tua amorevole generosità'. Oppure, puoi ripetere uno dei suoi mantra: 'Hreem shreem kreem mahalakshmyai namaha'.

Adesso, esprimi la tua gratitudine per le benedizioni presenti nella tua vita e chiedi a Laksmi che anche lei ti benedica. Ci sono due scuole di pensiero riguardo alle richieste da fare alle divinità. Una è che è meglio chiedere benedizioni generiche, piuttosto che fare la lista della spesa di cose specifiche. L'altra sostiene che è bene fare richieste precise. Io le ho praticate entrambi.

La cosa più importante è dare a te stesso il tempo di sentire una connessione con l'energia e le benedizioni delle divi. Questo può anche non essere evidente all'inizio, ma se continui a ripetere la pratica, le energie della divinità ti diverranno più familiari.

Mentre fai questa meditazione, avrai diverse intuizioni. Sentirai intorno a te questa particolare energia, oppure avvertirai un cambiamento nella tua condizione energetica, e sperimenterai una maggiore consapevolezza nelle aree ad essa collegate. Cerca di avere il tempo per scrivere la tua esperienza, specialmente ogni cambiamento, interiore od esterno, che ti sembra in relazione a questa pratica. Assicurati di scrivere tutto.

Alla fine, ricorda che la meditazione sulla dea è diversa per ognuno. Non è necessario eseguirla in un modo schematico: non più che intraprendere una qualunque relazione intima seguendo una serie di regole. Invocare le energie divine è un modo per invocare i tuoi poteri dormienti, che sono infinitamente creativi, sorprendenti e pieni di dolcezza. Cerca di conoscerli, sappi che sono aspetti di te, e un giorno capirai che la divinità non è qualcosa di poco familiare o estraneo: essa è la tua vera essenza.

Di Sally Kempton, 30 novembre 2011
(traduzione di Carla Arosio)