

# Ritornare a Pondicherry

Alida

Inside the story: Siro-dhara

*“dal parrucchiere a Pondy”*

Fine agosto 2009, dopo molti anni ritorno a Pondicherry e Auroville. Ancora qui. Ancora in India.

Mi hanno invitato ad insegnare nella clinica Ayurvedica che ha ospitato il Venerabile Sree Govindanji, il Maestro che ha divulgato e insegnato in tutto il mondo l'arte del Massaggio Ayurvedico.

Se n'era andato dicendomi: “Sono nel cuore di tutti Voi”.

In questa memoria di cuore che incontra il cuore dei suoi discepoli, quelli che già lo sono e quelli che lo saranno... oggi insegno quello che lui mi ha insegnato.

‘Sree Sankara Gardens’ a Kumily, quindici giorni di lezioni intense, lì dove Lui mi ha dato i suoi ultimi insegnamenti.

Molta emozione, Molto amore.

Il nostro corso finisce il 15 di Agosto e gli allievi il giorno dopo ripartono.

Lascio anch'io le meravigliose montagne del Kerala e le sue foreste, le piantagioni di spezie, tè e palme e viaggio in discesa, ritorno giù, verso il Tamil Nadu, verso gli amici che non vedo da tanti anni, verso l'Ashram di Aurobindo e Mère, la Redazione di Domani, l'Istituto Francese di Studi Orientali, verso il Centro di Medicina Ayurvedica dell' Aurobindo Ashram,

laggiù dove l'oceano bagna l'altra sponda, laggiù in mezzo alla giungla addomesticata in giardini meravigliosi dagli aurovilliani, da Santo, Laura e Benvenuto, Gupi... e dai tanti amici di ogni nazione che vivono laggiù. Laggiù nell'angolo di terra scelta dalla Madre.

Laggiù, tra gli alberi che coprono d'ombra la terra rossa, scorgo il Matrimandir.

È appoggiato in mezzo al sole, sembra una navicella. Una navicella per tutti gli universi, pronta per la partenza, penso.

Raccolgo materiale, articoli dai quotidiani che parlano dello yoga, cioè delle palestre dove si pratica Hatha Yoga e dei meravigliosi risultati che dà... sul dimagrimento. Raccolgo dai giornali colonne scritte che invogliano a comprare quella miracolosa crema ayurvedica che ringiovanisce all'istante chi la usa... Vedo i tanti centri di ayurveda nascere e prosperare senza o pochissima conoscenza, studio e pratica dell'antica e sacra medicina.

L'India è cambiata. Tanto.

Visito l'Ashram e vedo.

Vedo anche l'uomo che dorme per terra, uno dei tanti, dei troppi... Spoglio di tutto, come vuole la realtà di questi diseredati dimenticati dal mondo; lo vedo.

È sera. Nel tempio dedicato a Ganesh, il tempio dove abita l'elefante, l'elefante che ha una rosa rossa appoggiata su *Brahama Randra*, le luci si spengono, i mercanti se ne vanno. E gli abitanti dei marciapiedi arrivano, preparano la loro notte e il sonno.

Lui è lì, con accanto un cane. Qualcuno ha portato a quest'uomo una foglia di banana, con un pasto che lui riesce anche a condividere ... con il cane.

Solo chi è stato qui sa.

Vedo, mi volto, lo incontro, ci salutiamo con il gesto che porta la mano al cuore, con il gesto che ricorda che la mente è qui, il 'gesto' che incontra il cuore, che incontra il nostro Sé...

Qui, un'esperienza spirituale mi ha cambiata, toccata, per sempre.

Il corpo sente la fatica enorme del... quanto bisogna essere pronti e preparati per lo yoga!

La mente e il corpo, devono essere diamante.

Sempre l'ho detto. Continuamente l'ho insegnato, eppure non credevo così.. non così tanto. Non così forte.

Un terremoto, l'anima in centrifuga. Ho visto che potevo non tornare. In un certo senso non sono più tornata.

“Mère aveva ragione! È tutto esattamente come lei ha detto! È proprio così! Esattamente così in ogni dettaglio! Quello che lei

ha detto, che ha fatto scrivere.”

Ero seduta al tramonto, i colori stavano cambiando velocemente, il buio avanzava, i verdi e i blu si mescolavano, l'aria calda del grande oceano indiano portava via il giorno, e ... comincio a vedere e pensare cose e situazioni senza più sapere se erano state da me vissute o se erano del presente o ... Mi avvio verso la camera d'albergo, penso che sia meglio. Non so più dove sono. Cerco conforto nell'idea di una doccia; mi svesto nel grande bagno e faccio scendere l'acqua; lo scroscio e il contatto con l'acqua mi catapultano ancora più in una dimensione sconosciuta...

Capisco che sta succedendo qualcosa, credo di svenire, sto male. Faccio in tempo a uscire dal bagno, chiedo aiuto, avvicino le mani al viso, scendono lacrime, mi appoggio al bordo del letto.

Un filo nel tempo, nei tempi, mi tiene, conduce, trattiene; attraverso i tempi.



*Alida in una foto recente mentre pratica il massaggio ayurveda.*

Non sono fuori dal corpo, come già mi era successo. È diverso. Sono partecipe, sono lì, con mio marito, in ogni epoca passata, presente e futura.

Sono solo parole per cercare di esprimermi... Ma non esiste il tempo. Il tempo è Uno e tutto avviene in contemporanea, dentro e fuori dalle ere, dai periodi storici, veloce, velocissimo, su e giù, dentro tutti i 'tempi', vedendo in una frazione di secondo tutto quello che vivono le persone, e gli usi, i macchinari, gli avvenimenti importanti, le stragi, i drammi... , su, su, vuom!

Via in un altro periodo... io sono sempre lì, avvolta da un uovo di luce azzurra come quella che da bimba cercavo di disegnare per definire che quello era il cielo ... intorno ai bordi del mio corpo, una linea mi delinea, è gialla, come polvere d'oro.

Mio marito è sempre lì, con me, mi permette di 'tornare'.

Tutto è veloce...veloce...veloce... cerco di raccontare quello che vedo, piccole cose riesco a dire... è troppo veloce ed è tanto, tantissimo...

Le parole sono talmente più lente ...

Non possono stare dietro alle immagini.

Racconto, provo, racconto comunque. Quello che posso.

"Non c'è il tempo, non ci sono i tempi, non ci sono le ere, non ci sono gli universi paralleli<sup>(1)</sup>, non esiste il fenomeno dell'*entanglement*<sup>(1)</sup>, non ci sono le 'stringhe'<sup>(1)</sup>, non ci sono, non c'è, non c'è... è tutto qui. Insieme, in contemporanea, tutto. Tutto.

Solo che noi viviamo così, perché non ne abbiamo coscienza, non siamo pronti;

è forse nella difficoltà di chiudere, selezionare e far finta di crederci (*mal de vivre*), che riusciamo apparentemente in modo più facile a vivere....

Ho visto così tante cose, situazioni, avvenimenti, uomini, una vita continua in quella che potremmo semplicisticamente definire di migliaia e migliaia di anni.

Mi trovo seduta ora sul letto, mio marito mi è vicino. Tanto.

Continuo a dirgli, continuo a dirgli: "Quante cose ho visto, quante cose. Quante cose, quante cose ho visto, quante cose, quante cose, quante cose."

Tra una piccola frase e l'altra racconto frammenti di quello che ho visto e che cerco di fermare. Difficile fermare. C'è tanto. Tanto da ricordare, fermare ...

Cosa è successo? Quanto è durato questa eternità?

Mio marito mi guarda, consapevole, e mi risponde: "Alida, forse... 2-3 secondi ...".

Tornata qui, in India, ad Auroville, a Pondy, avrei 'solo' voluto scrivere.

Ero stata dal nuovo parrucchiere di Pondy, avevo trovato una rivista indiana, un articolo dedicato allo *siro-dhara*, finalmente un bellissimo articolo.

Seduta sulla sedia con l'aria condizionata a palla che scendeva esattamente sulla nuca e sulla cervicale, in pieno.

Una discesa studiata come solo sanno fare gli indiani... antichi nell'arte della matematica e delle discese sulla testa... (vedi Ganga).<sup>(2)</sup> Penso immediatamente di scrivere un articolo al mio rientro in Italia. Sì, sullo *siro-dhara*, su questo trattamento così tanto mistificato, così tanto 'violen-tato'.

Penso: "lo intitolerò dal parrucchiere a Pandy - dentro al Siro-dhara."

Scrivere. Scrivere di e su questo trattamento a me così caro e così tanto svenduto nelle nostre scuole occidentali di ayurveda, dove tutte le estetiste praticano questa delicata e profonda ma pericolosa cura medica; tutte le riviste e i centri di ayurveda hanno assunto ad icona l'immagine della bellissima ragazza che riceve l'olio caldo sulla fronte, tant'è che siro-dhara è ormai il sinonimo di ayurveda per la massa occidentale e non solo, in cerca di facili guadagni e venditori da scaffale di facili emozioni esotiche...

Avrei voluto anche 'solo' scrivere ancora del pensiero indiano che tutto unisce.

Nella mente e nel corpo sono ancora lì, i *sutra* che suonano, i *sutra* dai quali volevo iniziare questa storia dedicata allo Siro-dhara.

Shiro-dhara, il trattamento che scioglie i pensieri duri, antichi, le emozioni che si calcificano nel corpo, le tensioni, lo stress, le malattie mentali.

Ritornano alla mente i versi, le conversazioni tradotte dal francese in italiano della Mère su 'Yoga e la Salute'.<sup>(3)</sup>

I fotogrammi sono dentro, dentro le mie cellule.

C'è un percorso senza andata e ritorno, senza tempo seppur nell'infinito tempo.

Senza età.

Guardo, guardo quello che mi è 'successo', lo vedo semplicemente perché era già lì. È lì da sempre e sempre sarà lì; è qui.



"...Il tempio dove abita l'elefante con una rosa rossa su Brahama Randra..."

Ripercorro gli antichi versi del saggio *vaidya* Vaaghbatha: "Inchiniamoci e rendiamo omaggio a quel medico che per primo ha saputo sconfiggere tutte le malattie che colpiscono incessantemente il nostro corpo: l'eccessivo attaccamento, i sentimenti di ostilità, timore, ira, desiderio e altri ancora, che a loro volta sono fonte di ansietà, mancanza di discrezione, irrequietudine e così via."

Lascio anche questo fotogramma, partito.

Questa è un'altra storia.

Cercherò di scriverla, di raccontarla.

Ho trovato parole nuove...

Alida Dal Degan

(www.ayurvedamonaciterranti.com)

1. Modelli di rappresentazione dell'universo della fisica quantistica.
2. Il fiume che secondo la leggenda scorre dalla testa di Shiva.
3. Alida aveva collaborato con 'domani' alla traduzione della serie 'Yoga e Salute'.