

# Affinare la vostra percezione

1° marzo 2018

Cari lettori,

vi ricordate la luna piena che ha accompagnato il 1° gennaio? Era addirittura una super luna! Sotto la sua luce perlacea abbiamo ricevuto il Messaggio di Gurumayi per il 2018, un Messaggio che non smette di incantarci, che ci incita alle pratiche spirituali. Ora, mentre pensiamo a ciò che ci attende nel mese di marzo, è ancora una luna piena che dà inizio a un nuovo ciclo nella natura e nella nostra *sadhana*: la luna piena di Holi Purnima. È una gioia comunicare con voi in questo giorno, vero e proprio simbolo di primavera, che invita alla celebrazione con una miriade di colori. (Sono davvero felice che stiate leggendo queste parole. Per favore, restate con me per il resto del nostro *satsang*).

C'è un'immagine di quando ero piccola che è ancora viva nella mia memoria. (Fra un momento saprete di cosa si tratta). Vi è mai capitato di vedere qualcuno stendere l'impasto per i chapati, ad esempio, o una torta o le sfoglie di pasta? Può essere uno spettacolo affascinante. Mi ricordo quando da piccola, seduta su uno sgabello, appoggiata al bancone della cucina, guardavo, incantata, mia madre stendere un chapati dopo l'altro. Sotto la sua mano esperta e la pressione costante del mattarello, l'impasto si stendeva e si restringeva un po', si stendeva un po' di più e si restringeva di nuovo un po'. Mia madre tirava l'impasto ai bordi, o lo tamponava con dell'acqua, o lo cospargeva di farina, o lo ruotava per verificare che lo spessore fosse uniforme. Per lei fare i chapati era naturale, qualcosa a cui non doveva per forza pensare. Immobile a guardarla, a osservare la destrezza delle sue mani e come lei continuamente percepiva e rispondeva a ciò che stava accadendo dinanzi a lei, ho imparato qualcosa sullo sforzo. Comprendevo quanto valore c'era, quanta efficacia, nello sforzo pieno di grande attenzione, di sensibilità e di una particolare intelligenza intuitiva.

Questa immagine, un semplice pensiero, continua a tornarmi in mente mentre entriamo nel mese di marzo. Come ho accennato prima, questo mese apre una nuova

stagione nella nostra pratica del Messaggio di Gurumayi per il 2018: सत्संग. *Satsang*. Proprio ieri si è conclusa la trasmissione in webcast di *Una dolce sorpresa* sul sito del sentiero Siddha Yoga; dunque possiamo considerare questo giorno e i giorni e le settimane che verranno, come un'opportunità per portare avanti ciò che abbiamo imparato partecipando a *Una dolce sorpresa* durante i due mesi passati. Possiamo valutare e rivalutare il modo migliore di realizzare il proposito che Gurumayi ci ha dato nel suo discorso del Messaggio. Possiamo ri-vedere lo sforzo che compiamo per creare il nostro *satsang* ovunque siamo e ogni volta che lo desideriamo.

Nella lettera del mese scorso, ho scritto sul fatto che la Verità è ovunque e in ogni cosa, ed è anche incredibilmente sottile. È come la luce sparsa nella nebbia: presente, brillante e inafferrabile. Per quanto desideriate saperne di più su quella luce velata ed avvicinarvi ad essa, sapete bene che non dovete cercare di imbottigliarla. È necessario un approccio più intelligente e più fine.

Similmente, nello sforzo che compite per comprendere la Verità ci dev'essere una qualità di sottigliezza. Questo è il motivo per cui il Messaggio di Gurumayi, *satsang*, è così importante. *Satsang* è un atto che richiede una sottigliezza notevole, specie dell'intelletto. Per essere in compagnia della Verità, e per *ritornare* continuamente a quella compagnia, dovete avere una raffinata comprensione di voi stessi. Dovete avere almeno un'idea di cosa vuol dire sentirsi nel cuore, e saper discernere quali pensieri, quali parole e quali azioni vi conducono lì, e quali ve ne allontanano. E poi dovete agire di conseguenza. Perché *satsang* non è un'attività passiva. È un coinvolgimento attivo e continuamente calibrato con ciò che sapete essere vero nelle stanze più intime del vostro essere.

Se questa sembra un'impresa ardua, se all'improvviso non siete sicuri di sapere cosa significa essere nel cuore o come potete fare a ricreare quell'esperienza, permettetemi di garantire, innanzitutto, che potete farlo, senza dubbio. Seconda cosa, ci sono dei passi concreti che potete fare. Ad esempio, potete ricordarvi di un momento in cui vi siete sentiti in comunione con qualcosa più grande di voi; un momento di questa settimana, o dell'anno scorso, o di quando eravate piccoli e guardavate meravigliati il cielo notturno, curiosi di ciò che poteva accadere se aveste arrotolato quella coperta di

velluto cosparsa di stelle. Oppure...potete ricordare l'esperienza di partecipare a un *satsang* Siddha Yoga, che ha il solo scopo di riunirci per amore di Dio, per cantare la gloria di Dio, per meditare e scoprire che Dio dimora dentro di noi.

Poi, durante la giornata, cercate e osservate in quali momenti ritrovate tracce di quell'esperienza. Magari state portando a spasso il cane, di buon'ora: l'aria è frizzante e la luce del sole scintilla attraverso gli alberi, e all'improvviso percepite in quella tranquillità del mattino presto la quiete della meditazione. E una volta ritornati a casa, chissà? Potreste sentire il desiderio di meditare per alcuni minuti, proprio per essere sicuri che, *sì*, quelle esperienze erano proprio la stessa cosa; e così la prossima volta, sarete più capaci di riconoscerne la corrispondenza. Questo fa parte di ciò che si intende per *satsang*: un coinvolgimento dinamico con il vostro Sé. Le pratiche spirituali sono fondamentali per acquisire maggiore sottigliezza dell'intelletto, per affinare la vostra percezione.

Per aiutarvi a concentrarvi di più su ciò che è per voi il *satsang*, vi incoraggio ad esprimere la vostra esperienza e a farlo con sempre maggior precisione. Non importa se pensate di essere uno scrittore o no; se avete avuto l'esperienza, le parole verranno. E se credete che non ci sia il modo di descrivere l'esperienza, dato che è così immensa e indescrivibile e oltre il linguaggio, allora fatemi condividere una storia.

Alcuni mesi fa parlavo con Gurumayi proprio di questo problema, cioè il paradosso di descrivere ciò che è al di là della descrizione. Condividevo con Gurumayi che le espressioni "è indescrivibile" o "va oltre le parole" non sono mai state del tutto soddisfacenti per me, per la loro vaghezza; d'altra parte, molte esperienze che abbiamo nel sentiero spirituale sono, in effetti, difficili da descrivere a parole! Gurumayi mi guardò per un momento, con i suoi occhi dolci. Poi disse: "Ecco perché chiediamo alle persone di condividere una sola gemma".

Quindi, se sentite di non poter descrivere il vario e vasto terreno del *satsang*, concentratevi su una gemma, su una sfaccettatura della vostra esperienza. Come la vostra prima impressione nel ricevere il Messaggio di Gurumayi, sarà qualcosa a cui potrete sempre ritornare, che vi servirà da timone per continuare a navigare verso la Verità dentro di voi.

La Mundaka Upanishad dice:

La natura del grande e luminoso Atman è inconcepibile. È più sottile del più sottile, più lontano del più lontano. È qui, dentro di noi, e i cercatori lo trovano dimorando nella caverna del Cuore.<sup>1</sup>

C'è così tanto conforto in queste parole, in questa eterna saggezza che riconosce che la Verità è sottile, oltre il concetto, e al tempo stesso afferma che può essere conosciuta. Sì, *potete* superare questo paradosso e percepire ciò che sfugge alla percezione. La soluzione è in questa strofa, implicita ma vividamente presente: è il vostro sforzo.

Questo mese, quindi, vi invito a guardare ancora più da vicino la natura dello sforzo richiesto. *Fate* quello sforzo. Più lo farete, e più sottile e più acuto diventerà il vostro intelletto; e più facilmente discernerete quando state sperimentando il *satsang* oppure no. E comprenderete quanto sia davvero eccelso il *satsang*, proprio per la sua accessibilità.

Perché, vedete, *satsang* non è semplicemente buona compagnia o sensazione di calore; non è l'appagamento che avete dopo un buon pasto o il piacere che viene da un gioco divertente. *Satsang* è qualcosa di più vasto, qualcosa di più grande, qualcosa di ancora più potente. È il frutto del vostro sforzo accurato e ben riposto; è il dono dell'infinita grazia del Guru; è un barlume del grande e luminoso Atman; è la compagnia della Verità.

I più cordiali saluti,  
Eesha Sardesai



© 2018 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> Mundaka Upanishad 3.1.7, traduzione inglese © 2018 SYDA Foundation.