

# Ciò che è sottile, ciò che è grande

1° febbraio 2018

Cari lettori,

*namaskar*, e benvenuti nel mese di Mahashivaratri!

Se chiudete gli occhi, forse potete sentirla ancora: la voce di Gurumayi, che crea la musica di una specifica parola, illuminata dal sole, che impregna quella parola di una bellezza e di un timbro che sfuggono a ogni descrizione, con una forza al tempo stesso misteriosa e tuttavia così familiare. *Satsang*. सत्संग. Risuona.

Il 1° gennaio, nel Satsang *Una dolce sorpresa*, abbiamo ricevuto da Gurumayi questo splendido Messaggio, il suo Messaggio per il 2018. Da allora, molti di voi stanno esplorando i vari aspetti del Messaggio, osservando quali associazioni fa sorgere nella mente. State condividendo con gli altri le vostre intuizioni, a tu per tu, e qui sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Forse state scrivendo nel vostro diario poesie, prose, frammenti di vari pensieri. O magari vi siete presi del tempo per sedervi e riflettere sul Messaggio, per avvicinarvi di più a cosa significa per voi *satsang*, per immergervi profondamente nella vostra intuizione e riconoscere come *voi* potete seguire l'insegnamento di Gurumayi di creare il vostro satsang ovunque siate e ogni volta che lo desiderate.

Nel mese di febbraio, vi invito a portare la vostra indagine più lontano, a sondare *ancora* più a fondo. Per esempio, che cosa significa essere capaci di creare il vostro satsang? Cosa significa essere in compagnia della Verità in ogni momento? Cosa vi dice questo sulla natura della Verità?

La risposta potrebbe esservi familiare. La Verità comprende tutto, potreste dire. Essa è ovunque, in ogni cosa, esiste in ogni momento. Ma questo, nella pratica, appare sempre chiaro e semplice? Cosa accade, quando essa si presenta nella *vostra* vita e nella vostra situazione particolare, in una circostanza dove sembra che ci siate solo voi e i

vostrî pensieri confusi e il cuore che batte forte? Ricordate la Verità? Sembra elusiva? Una parte di voi si chiede dove se n'è andata la Verità?

Dato che questo è il mese di Mahashivaratri, abbiamo un contesto eccellente in cui considerare queste domande. Il Signore Shiva, il Signore supremo, è l'incarnazione della Verità. La *Kaivalya Upanishad* descrive il Signore così:

*Io sono più sottile del sottile. Io sono grande. Io sono questo universo variegato. Io sono il più antico. Io sono la persona suprema. Io sono colui che governa. Io sono l'essere dorato. Io sono Shiva.*<sup>1</sup>

“Io sono più sottile del sottile. Io sono grande. Io sono questo universo variegato”. C'è qualcosa di così rivelatore in questa descrizione. Intrecciata com'è nelle fibre stesse che compongono questo universo, la Verità è proprio davanti a voi e, paradossalmente, è altrettanto facile mancarla. Sfugge alla percezione tanto quando pervade la percezione. L'immagine che mi viene in mente è quella di qualcuno che cerca di trovare una sua cosa importante, ad esempio un braccialetto (è il classico esempio citato nelle scritture indiane) oppure qualcosa come un paio di occhiali. Guarda di qua e di là, dappertutto, cerca sempre più freneticamente, e il suo desiderio di vedere, proprio di *vedere*, diventa sempre più irresistibile. È solo quando si ferma e rivolge l'attenzione a se stesso che si accorge di aver avuto gli occhiali in mano per tutto il tempo.

Quindi, sì, la Verità è tutta intorno. È nelle gocce di rugiada che troviamo nell'erba al mattino. È nella lucentezza rosa-rubino del sole al tramonto, ed è certamente nello spicchio brillante della luna che ci incanterà a Mahashivaratri. È anche in una fitta di malinconia che ci prende inaspettatamente, in una punta di dolore che ci tocca brevemente, in un momento di gioia quieta eppure intensa.

Per percepire davvero la Verità in tali occasioni, per avere un barlume del filo scintillante di quel *qualcosa* che le percorre e che ci dà speranza, intuizioni e una via da seguire, dobbiamo affinare la nostra percezione. Altrimenti, la rugiada è solo una deliziosa condensa, e vediamo sì il tramonto, ma non tutto il suo incanto.

Per questo Gurumayi ci insegna ad avere il *satsang*. Per questo è così importante creare l'abitudine, la pratica, del *satsang*. Dedicate del tempo, anche solo pochi minuti al giorno, a stare con la Verità all'interno. Trovate quale sia l'attività, o la pausa dall'attività, che vi aiuta a stare in contatto con quella Verità. Imparate a riconoscere come la Verità vi appare e come risuona per voi. È totale riposo? È gioia zampillante? È quell'esilarante sensazione che provate quando cantate o dipingete o semplicemente appoggiate la penna sul foglio e ...scrivete?

Più vi impegnate a mantenere la compagnia della Verità al vostro interno, più expandete la vostra visione del mondo interiore ed esterno, e più si affina il vostro discernimento. La *Kaivalya Upanishad* descrive il Signore come sottile ma anche come *mahān*, "grande". Qui in sanscrito s'intende che, mentre occorre tempo ed energia per percepire la Verità, nell'istante in cui la vediamo, *realmente* la vediamo. È evidente.

Mi viene in mente un episodio di poche settimane fa, durante un *satsang* con Gurumayi nell'Ashram Shree Muktananda. Stavamo recitando la *Shri Guru Gita* e a un certo punto il ritmo della recitazione cominciò a rallentare un po'. Gurumayi sorrise al direttore e gli chiese di usare un metronomo, per aiutare a mantenere il ritmo. Gli disse: "C'è felicità nel ritmo".

Ho pensato molto a questo insegnamento, a quanto sia pieno di compassione, e a come vada al di là del contesto immediato in cui è stato dato; è una splendida analogia per la *sadhana*. Con la costanza, con la disciplina, stando in contatto con il ritmo che pulsa sempre all'interno, scopriamo spazio nel nostro essere ed espansione nel nostro mondo. Iniziamo a sentire il silenzio nella musica, e a sentire la quiete anche nei suoni di questo mondo. Iniziamo a vedere il tessuto invisibile e il robusto filo dorato che collegano questo momento al successivo, e ognuno di noi agli altri. Arriviamo a toccare ciò che è "più sottile del sottile"; mettiamo il dito su ciò che è grande.

\*\*\*

Ed eccoci in febbraio, un mese pieno di opportunità di praticare il Messaggio di Gurumayi. Febbraio si presenta a noi ricordandoci di rivolgerci all'interno, di cominciare a conoscere la Verità nel nostro cuore, di mantenere la compagnia del Signore che dimora lì.

Come dicevo, questo è il mese di Mahashivaratri, la grande notte del Signore Shiva, la notte in cui la falce di luna ci sorride dal suo osservatorio nella crocchia di capelli del Signore; la notte in cui, si dice, vengono moltiplicati per mille i benefici derivanti dall'adorazione del Signore e dal canto del suo nome. Nel 2018 celebriamo Mahashivaratri il 13 febbraio. (Potete leggere la storia di Mahashivaratri qui)

Quest'anno, il giorno dopo Mahashivaratri è San Valentino. I santi e i saggi ci dicono che la Verità in fin dei conti ha la forma dell'amore, un amore innato in noi, indipendente da qualsiasi impulso esteriore; e se lo guardiamo da vicino, lo vedremo fluire dall'interno senza interruzione. Nel sentiero Siddha Yoga, è questo amore che riconosciamo e celebriamo nel giorno di San Valentino.

Naturalmente, se siete come me, l'idea stessa di amore incondizionato vi fa pensare a Gurumayi. E così io sono onorata, ed elettrizzata, a dire il vero, nel condividere con voi che quest'anno possiamo celebrare il giorno di San Valentino con *Amore in azione* di Gurumayi, che arriverà presto sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

Infine, il 16 febbraio, nella stessa settimana di Mahashivaratri e di San Valentino, cade il Capodanno cinese. Come tutti i nuovi inizi che riconosciamo nel sentiero Siddha Yoga, per noi questo giorno è un segnale per ravvivare ancora il nostro proposito, portare più alacrità e uno spirito di rinnovamento nella nostra pratica spirituale.

Quindi Mahashivaratri, il giorno di San Valentino, il Capodanno cinese, sono tutti giorni propizi per praticare il Messaggio di Gurumayi, tutti momenti propizi per afferrare la Verità che scintilla, appena fuori dalla nostra vista, dentro di noi e ovunque intorno a noi.

E... oggi è un buon momento per praticare il Messaggio di Gurumayi. Domani vi invita a praticare il Messaggio di Gurumayi. Il giorno dopo vi sta proprio chiedendo di avere il *satsang*. A dire il vero, il *satsang* non ha bisogno di alcun motivo in più per accadere, di nessun incentivo oltre al vostro anelito, il vostro anelito di conoscere, il vostro desiderio di comprendere, la vostra aspirazione a essere in compagnia della Verità. Nel

mese in cui onoriamo il Signore Shiva, nel mese in cui celebriamo il Signore nella sua forma di amore, rispondete a quell'anelito.

Cordialmente,

Eesha Sardesai

© 2018 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> *Kaivalya Upanishad*, s. 20. Traduzione inglese © 2018 SYDA Foundation.

Translator: Luca Bergantino – Editor: Roberto Capuzzo – Proofreader: Ornella Borroni