



# *Percepire con il cuore*

Cari amici,

si dice che Ramdas Swami, il guru di Shivaji, narrasse il Ramayana in un modo così divino che lo stesso Hanuman assisteva e ascoltava in incognito. Durante una di queste narrazioni, Ramdas descrisse il momento in cui Hanuman vide per la prima volta Sita, scomparsa dopo essere stata rapita. La trovò seduta nel giardino di Ravana, circondata da fiori bianchi.

Nell'udire la storia, Hanuman si distolse dal suo stato di assorbimento, gettò via il travestimento e, alzandosi in piedi, disse: "Signore, ho seguito i tuoi racconti con grande piacere; nulla mi dà maggior gioia che ascoltare le storie sulla vita del mio Signore, ma mi dispiace dirti che vi è un particolare inesatto. I fiori nel giardino di Ravana non erano bianchi, come li hai descritti, bensì rossi. Lo so per certo, poiché ero là fisicamente e li ho visti con i miei stessi occhi".

Ramda aveva il dono della visione divina ed era questa caratteristica a infondere bellezza alla sua narrazione. Non raccontava semplicemente il Ramayana, come fanno in molti;

lo vedeva in prima persona, come Sanjaya nella Bhagavad Gita, e descriveva ciò che vedeva. Con la fiducia che accompagna simili capacità percettive, Ramdas spiegò a Hanuman che probabilmente non ricordava bene tale dettaglio, poiché i fiori erano senza dubbio bianchi.

“Poniamo dunque la questione a Lord Rama” dichiarò Hanuman, e i due si recarono da Rama. Dopo aver ascoltato i punti di vista di entrambi, Lord Rama disse: “Mi dispiace, non sono in grado di risolvere la vostra disputa. Vedete, non ero presente in quel momento”.

Si ritirarono dalla presenza di Rama e Hanuman disse: “Andiamo da Sita. Lei potrà confermare che i fiori erano rossi”.

Spiegarono la questione a Sita e lei replicò: “Ramdas dice il vero. I fiori erano di un bianco candido. Non erano rossi”.

“Com'è possibile?” si meravigliò Hanuman. “Li ho visti con i miei stessi occhi!”

“Sì, tu li hai visti rossi, ma in quel momento la tua visione era offuscata dalla rabbia, avendo appena scoperto che ero prigioniera di Ravana. È per questo motivo che i fiori bianchi apparivano rossi ai tuoi occhi”.

La rabbia di Hanuman era talmente intensa da alterare la sua visione delle cose. Persino il bianco dei fiori gli appariva rosso fuoco. Hanuman era temporaneamente entrato in uno stato di illusione, o *maya*, a causa del quale percepiva il reale come se fosse irreale e l'irreale come reale. Si trattava di uno stato di errata comprensione causata da un modo di pensare scorretto.

Allo stesso modo, supponiamo che un viaggiatore timoroso stia camminando da solo di notte. Vede un piccolo insetto luminoso che si muove nel buio e pensa che sia un fantasma, poi vede una corda e la scambia per un serpente. Un altro uomo sta parlando al telefono con il suo capo nel cuore della notte e sua moglie pensa che le sia infedele. In entrambi i casi, non si vede la realtà delle circostanze, poiché la si percepisce attraverso i filtri di un modo di pensare errato. Entrambe le situazioni scaturiscono da un'incognita: la fonte di luce sconosciuta, l'identità sconosciuta della corda, la persona sconosciuta al telefono. In ogni momento ci troviamo di fronte a varie incognite, ma questo non deve dare spazio all'illusione.

*La ragione per cui non siamo in grado di vedere il reale come reale, la causa di un modo di pensare scorretto e di una comprensione errata è il bagaglio interiore che ci portiamo dietro, i nostri samskara.*



Babuji Maharaj ha identificato la causa dello stato di *maya*. La ragione per cui non siamo in grado di vedere il reale come reale, la causa di un modo di pensare scorretto e di una comprensione errata è il bagaglio interiore che ci portiamo dietro, i nostri *samskara*.

I *samskara* sono impressioni di esperienze con un forte impatto emotivo che si radicano nella nostra coscienza e rimangono nel subconscio, esercitando un'influenza subliminale sulla nostra vita e facendoci vedere la realtà attuale attraverso le lenti delle esperienze passate. Le nostre vecchie emozioni e gli schemi di pensiero si sovrappongono alla realtà presente, distorcendola. Questo bagaglio di ricordi emotivi condiziona la nostra interpretazione degli eventi. È come se vedessimo il mondo attraverso lenti colorate.

*Questo bagaglio di ricordi emotivi  
condiziona la nostra interpretazione  
degli eventi. È come se vedessimo il  
mondo attraverso lenti colorate.*

Mi viene in mente il film *Il mago di Oz*, in cui si credeva che tutto nella città di Oz fosse verde smeraldo, ma era solo un'illusione. Oz era come qualsiasi altra città. Vi era l'illusione del verde perché ogni abitante aveva ricevuto un paio di occhiali con lenti di colore verde, che dovevano indossare sempre. Erano queste lenti colorate a dare agli abitanti di Oz la falsa impressione che la città fosse colorata di verde.

In quel caso si trattava di finzione, ma la nostra visione della vita reale è altrettanto distorta. I pregiudizi che sperimentiamo nelle nostre vite sono peggiori perché, a differenza degli abitanti di Oz, la cui visione era oscurata da un solo paio di occhiali, noi abbiamo numerosi filtri che oscurano la nostra percezione. Un paio di occhiali possono essere facilmente rimossi, ma i nostri filtri giacciono così in profondità che la nostra anima li porta insieme alla nostra coscienza da una vita all'altra. Gli "occhiali" che indossiamo non sono di un unico colore, ma nelle loro lenti sono incorporate più tonalità, che le rendono quasi opache. Inoltre, questi filtri entrano in azione senza preavviso. Quando alla luce della realtà viene impedito di entrare nella nostra coscienza, viviamo nell'oscurità, una specie di inferno.

I *samskara* condizionano la nostra percezione e ci portano a giudicare le cose come buone o cattive. Consideriamo alcune cose belle e altre brutte, alcune sacre e altre profane. Ci



*Una visione libera da condizionamenti vede le cose come sono realmente, senza aggiunte od omissioni, senza giudizi o interpretazioni mosse dall'emozione. Una tale visione pura – che i nostri libri sacri (shastra) chiamano darshan – emerge quando tutti i filtri vengono meno.*

dimentichiamo che il sacro è ovunque, così come la bellezza. I giudizi esistono solo negli occhi di chi giudica. Siamo noi a imprimerli nella realtà. Una visione libera da condizionamenti vede le cose come sono realmente, senza aggiunte od omissioni, senza giudizi o interpretazioni mosse dall'emozione. Una tale visione pura – che i nostri libri sacri (*shastra*) chiamano *darshan* – emerge quando tutti i filtri vengono meno.

Molti considerano il *darshan* nel senso più limitato del termine, ovvero come la visione di un santo. Ma se sono in molti ad aver avuto una visione di Krishna nel corso della vita, quasi nessuno l'ha visto per quello che era. Dunque, chi possiede il *darshan* nel senso più ampio del termine? A questo proposito, mi torna in mente quello che diceva Babuji: “Molti vengono a trovarmi, ma nessuno mi vede realmente”.

Molte persone odiavano Krishna. Solo pochi lo amavano. Duryodhana lo sminuì definendolo un semplice mago. Arjuna lo ammirava, ma lo considerava in modo limitato, come un amico. Persino Radha, con l'immenso amore e l'adorazione che provava per Krishna, non lo percepiva in tutta la sua grandezza, come Signore dell'Universo. Ciascuno lo vedeva in modo diverso. Nessuno lo vedeva in tutta la sua verità.

Ciò nasce dal fatto che ognuno è unico. Dei miliardi di abitanti di questo mondo, provate a pensare a quante impressioni raccogliamo collettivamente, a quanti condizionamenti influenzano il nostro modo di vedere le cose, e a quante diverse prospettive individuali ci sono. Di solito, il risultato è il disaccordo e la mancanza di unità.

Ma le cose non sono sempre state così. All'inizio avevamo tutti la stessa coscienza. La visione pura della realtà era un campo comune. Le differenze sono nate a causa di un modo di pensare sbagliato, e così abbiamo iniziato a creare i nostri piccoli mondi. Babuji

descrive questi mondi come isole che ci allontanano gli uni dagli altri e ci portano lontano dall'unione iniziale, verso l'individualità, l'isolamento e un'esistenza governata dall'ego.

L'ego, per sua natura, è rivolto verso sé stesso e mira alla propria sopravvivenza. La sua maggiore paura è la distruzione della propria identità. Dal suo punto di vista persino la morte fisica è preferibile al proprio annientamento. L'ego è così preoccupato dalla propria esistenza che vuole sempre guardarsi, come se si ammirasse in continuazione allo specchio per assicurarsi di esistere ancora.

Come fa a vedersi, l'ego, se è privo di forma? L'ego si identifica con oggetti concreti, che sono percepibili ed esterni al soggetto. Si riferisce a cose esteriori e dice: "Sono questo", e così si soddisfa. In questo modo si può identificare con la mente, il corpo o persino con realtà esterne all'organismo umano, come la cultura, il linguaggio, il gusto, i beni, ecc.

In risposta a una lettera, una volta Babuji scrisse: "È una buona cosa che vuoi avere il *darshana* dei santi (*maha-purusha*). Ma ancora meglio sarebbe avere il tuo vero *darshana*". Per avere il *darshana* del vero Sé, bisogna abbandonare le false identità accumulate dall'ego. Ma l'ego è molto attaccato alle sue varie identità. Quando vengono minacciate, può reagire in modo aggressivo. Come ci sentiamo quando qualcosa che consideriamo parte di noi viene criticata? Ad esempio, la nostra religione, nazionalità, comunità, famiglia, ecc. La forza di questo sentimento è indice dell'intensità con cui l'ego si identifica con questi vari elementi, che poi non sono altro che maschere della nostra vera identità.

Un ego forte distrugge l'unità. Quando lavoriamo in gruppo, può essere che gli altri vogliano fare le cose in modo diverso da noi. Se ci identifichiamo troppo con le nostre idee, le proposte degli altri, per quanto costruttive, possono apparirci come una minaccia. E cosa succede se nessuno è aperto ad accogliere il contributo degli altri? Che fine farebbe il lavoro di gruppo? Se rimaniamo flessibili ed evitiamo le battaglie dell'ego, avere punti di vista diversi è sempre proficuo.

*Per avere il darshana del vero Sé, bisogna abbandonare le false identità accumulate dall'ego. Ma l'ego è molto attaccato alle sue varie identità.*

Un modo di lavorare caratterizzato dall'ego ostacola il lavoro del Maestro che vuole renderci canali dell'energia divina. Se il flusso di energia divina incontra una resistenza al nostro interno, si produce una frizione. Fenomeni come gli "scossoni" che avvertiamo in meditazione sono segno di una resistenza nel nostro sistema.

L'ego e i *samskara* lavorano insieme. I *samskara* si formano quando reagiamo emotivamente. L'ego è ciò che ci fa reagire, causando la formazione dei *samskara*. Perché reagisce l'ego? Reagisce quando una delle cose con cui lui si identifica viene valorizzata o minacciata. La sua reazione assume la forma di compiacimento o dispiacere. L'emozione positiva o negativa prodotta da questa reazione diventa poi un'impressione.

D'altro canto, i *samskara* determinano gli oggetti con cui l'ego si identifica. L'ego e i *samskara*, poi, creano assieme il *maya* (illusione), che filtra la nostra percezione e distorce la nostra visione della realtà.

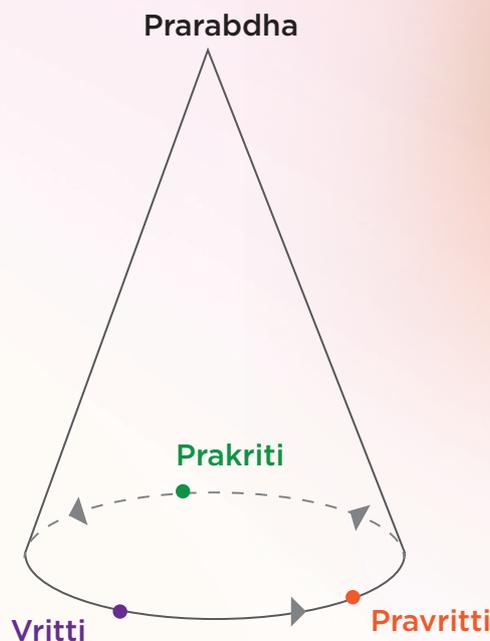
Il destino individuale è come un albero che cresce dai semi *samskarici* piantati nel terreno dell'ego. I nostri *samskara* generano le intenzioni del nostro cuore, che poi la mente cerca di soddisfare. Le tendenze e le attività della mente sono conosciute come *vritti*. Le *vritti*, a loro volta, creano le *pravritti* (tendenze). Insieme, *vritti* e *pravritti* colorano la nostra natura (*prakriti*) con le qualità dei tre *guna*: *sattva*, *rajas* e *tamas*.

Così accade che continuiamo a ripetere certe attività a seconda delle qualità della nostra natura. Un amante del cibo continua ad andare al ristorante. Un surfista cavalca le onde. Un cinefilo va al cinema. Tali attività favoriscono la collezione di certi *samskara*, unici e caratteristici della natura di ogni persona. Vita dopo vita, la nostra attività incessante e l'accumulazione di *samskara* caratterizzano la nostra natura. Questo è ciò che consideriamo come destino (*prarabdha*).

*Il destino individuale è come un albero che cresce dai semi samskarici piantati nel terreno dell'ego.*

*I nostri samskara generano le intenzioni del nostro cuore, che poi la mente cerca di soddisfare.*

*Le tendenze e le attività della mente sono conosciute come vritti. Le vritti, a loro volta, creano le pravritti (tendenze). Insieme, vritti e pravritti colorano la nostra natura (prakriti) con le qualità dei tre guna: sattva, rajas e tamas.*



Noi siamo i creatori del nostro destino individuale, ma esiste anche un destino divino che può realizzarsi solo quando abbiamo dissolto i mondi da noi stessi creati e ci siamo dissolti a nostra volta (*pralaya*).

È a tale scopo che il grande Patanjali ha offerto al mondo la via dello yoga, grazie alla quale possiamo far cessare le tendenze mentali (*vritti*) che, altrimenti, traccerebbero il nostro destino, lasciandoci girare nel vortice del *maya*. Con lo stesso intento, Babuji ha ideato i metodi per rimuovere i *samskara* che alimentano le nostre *vritti*. Calmare la mente (*chit vritti nirodh*) è, in un certo senso, l'obiettivo dello yoga. Alimentare le nostre *vritti* non ci è di alcun aiuto, ed è per questo “non yoga” (*a-yogya*).

Purtroppo, l'ego tende a difendere la sua creazione e a identificarsi con *vritti*, *pravritti*, *prakriti* e *prarabdha*. Ciò rende difficile il cambiamento. Il nostro amato Chariji diceva che lo sciocco riconosce i propri errori (se mai li riconosce) solo a posteriori; la persona intelligente se ne rende conto mentre li sta commettendo, e il saggio vede gli errori in anticipo, e li evita.

Come classificare una persona che, pur ravvisando i propri errori, insiste ostinatamente sulla correttezza del proprio agire? Come fa, questa persona, a trasformarsi? Come fa a dissolversi (*pralaya*), impegnata com'è a fuggire la propria creazione? È come trasmutare il rame in oro: come potrà mai accadere? Questo forse spiega perché falliamo miseramente nei vari tentativi di cambiare noi stessi. E questo può anche spiegare perché, nel diagramma di Babuji dei ventitré cerchi, gli anelli (o stadi) dell'ego sostengono gli anelli del *maya*.

Il Sahaj Marg ci propone una pratica interiore idonea a gestire magistralmente uno stile di vita in cui possiamo realizzare nobili compiti senza formare *samskara*. Rimuovere il peso dei *samskara* è semplice. I *samskara* accumulati durante la giornata vengono eliminati dal cleaning serale. Quelli relativi al passato dell'attuale incarnazione vengono ripuliti dai precettori durante i sitting individuali. Infine, i *samskara* delle vite passate vengono rimossi durante i *bhandara*, durante le meditazioni di gruppo (*satsangh*), alla presenza fisica del Maestro e, se l'abhyasi è devoto e giunge allo stato di completa fusione (*layavastha*), possono essere eliminati in qualsiasi momento.

Più difficile è prevenire la formazione dei *samskara*. Evitare la creazione delle impressioni mentre viviamo in questo mondo è come evitare la polvere di carbone all'interno di una miniera, o di bagnarsi passeggiando nel bel mezzo di un temporale. Non possiamo evitare la pioggia, però possiamo proteggerci indossando un impermeabile. E cos'è che può fungere da "impermeabile" per mente e cuore, così che non subiscano conseguenze pur in piena tempesta emotiva? L'abito protettivo del *ricordo costante, impregnato dell'amore per il Signore*.

Il ricordo costante è un tipo di filtro assolutamente unico. Filtra le impressioni, prima che macchino la nostra coscienza. Con la sua copertura protettiva fatta di umiltà, filtra l'ego e ci libera dagli effetti dei pregiudizi, così che la divina destinazione rimanga sempre in chiara vista. Anche le cose mondane e illusorie diventano divine e straordinarie, se la nostra percezione rimane immersa profondamente nell'amore per il nostro Creatore. Se Dio è divino, allora la Sua creazione è divina, poiché la Sorgente e il risultato sono Uno. Tutto diventa divino.

Con amore e rispetto,  
*Kamlesh*



*Nell'occasione del 123° anniversario di nascita di*

**PUJYA SHRI BABUJI MAHARAJ**

*29 e 30 aprile, 1 maggio 2022*

heartfulness™  
advancing in love

